

MEDITASI DALAM ISLAM
ANALISIS AYAT-AYAT TAFAKUR DALAM TAFSIR AL-AZHAR
DAN *TAFSÎR IBNU KATSÎR*

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:
SUHENDRI
NIM: 212510031

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2024 M./1445 H.

ABSTRAK

Tulisan ini membahas tentang Meditasi dalam Islam (Analisis Ayat-Ayat Tafakur dalam Tafsir Al-Azhar dan *Tafsîr Ibnu Katsîr*). Hal ini berdasarkan banyaknya manusia yang mencari cara untuk menenangkan pikiran dan jiwa yang sesuai dengan syariat yang telah ditentukan. Penulis memfokuskan kajian ini kepada studi meditasi dari berbagai sumber. Penulis juga mengkaji praktik meditasi dari berbagai kepercayaan. Selain itu dalam tesis ini ditemukannya isyarat pengharmonisan antara jenis meditasi dengan ibadah yang dilaksanakan umat Islam seperti, salat, tafakur, zikir, syukur dan itikaf. Ada temuan bahwa meditasi dalam Islam memiliki perbedaan dengan meditasi dari kepercayaan lain seperti meditasi Kristiani, Buddha dan Jawa.

Hal menarik lain yang ditemukan dalam penelitian ini adalah, dalam pengertian bermeditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki arti tafakur. Kemudian mengintegrasikannya dengan *Tafsîr Ibnu Katsîr* sebagai mufassir klasik dan Hamka yang hadir sebagai mufassir pembaharu yang mengkontekstualisasikan tafakur dalam konteks keindonesiaan. Karakter penafsiran tafakur menurut tafsir Al-Azhar dan Hamka masing-masing menggambarkan sisi pemikiran yang berbeda dalam menafsirkan tafakur, yang mengindikasikan potensi intelektual dan emosional serta peran dalam mengubah pikiran pembacanya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah: metode tafsir *maudhû'î*. sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif.

ABSTRACT

This article discusses Meditation in Islam (Analysis of Meditation Verses in Tafsir Al-Azhar and *Tafsîr Ibnu Katsîr*). This is based on the large number of people who are looking for ways to calm their minds and souls in accordance with the prescribed Shari'a. The author focuses this study on meditation studies from various sources. The author also examines meditation practices from various beliefs. Apart from that, in this thesis we found signs of harmony between the types of meditation and worship carried out by Muslims such as prayer, meditation, dhikr, thanksgiving and itikaf. There are findings that meditation in Islam is different from meditation from other beliefs such as Christian, Buddhist and Javanese meditation.

Another interesting thing found in this research is that the meaning of meditation in the Big Indonesian Dictionary means contemplation. Then integrate it with the interpretation of Ibnu Katsir as a classical mufassir and Hamka who is present as a reforming mufassir who contextualizes tafakur in an Indonesian context. The character of tafakur interpretation according to Al-Azhar and Hamka's interpretations each describes a different side of thinking in interpreting tafakur, which indicates its intellectual and emotional potential as well as its role in changing the mind of the reader. The method used in this research is: *maudhû'î* interpretation method. while the approach used is a qualitative approach.

الملخص

موضوع البحث التأمل في الإسلام (تحليل آيات التأمل في تفسير الأزهر وتفسير ابن كثير). وذلك نظراً لكثرة الأشخاص الذين يبحثون عن طرق لتهدئة عقولهم ونفوسهم وفقاً للشريعة الإسلامية. يركز المؤلف هذه الدراسة على دراسات التأمل من مصادر مختلفة. يفحص المؤلف أيضاً ممارسات التأمل من مختلف المعتقدات. عدا عن ذلك فقد وجدنا في هذه الرسالة دلائل على التناغم بين أنواع التأمل والعبادات التي يقوم بها المسلمون مثل الصلاة والتأمل والذكر والشكر والاعتكاف. هناك نتائج تشير إلى أن التأمل في الإسلام يختلف عن التأمل عن المعتقدات الأخرى مثل التأمل المسيحي والبوذي والجاوي.

شيء آخر مثير للاهتمام وجد في هذا البحث هو أن معنى التأمل في القاموس الإندونيسي الكبير يعني التأمل. ثم ادجها مع تفسير ابن كثير كمفسر كلاسيكي وهامكا الذي يظهر كمفسر إصلاحى يضع التفكير في سياق إندونيسي. إن طابع تفسير التفكير حسب تفسيرات الأزهر وحمكا يصف كل منهما جانبا مختلفا من التفكير في تفسير التفكير، مما يدل على إمكاناته الفكرية والعاطفية فضلا عن دوره في تغيير ذهن القارئ.

والطريقة المستخدمة في هذا البحث هي: طريقة التفسير جيد. في حين أن النهج المستخدم هو النهج النوعي.

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suhendri
Nomor Induk Mahasiswa : 212510031
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
Judul Tesis : Meditasi dalam Islam Analisis Ayat-Ayat Tafakur dalam Tafsir Al-Azhar dan *Tafsîr Ibnu Katsîr*

Menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 26 Maret 2024



Suhendri

TANDA PERSETUJUAN TESIS

MEDITASI DALAM ISLAM ANALISIS AYAT-AYAT TAFAKUR DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN *TAFSÎR IBNU KATSÎR*

Tesis

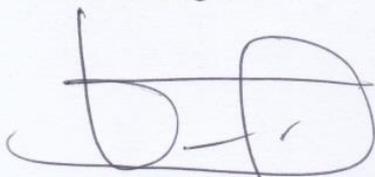
Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
Untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)

Disusun oleh:
Suhendri
NIM:
212510031

telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

Jakarta, 16 Mei 2024
Menyetujui

Pembimbing I,



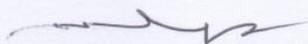
Dr. Kerwanto, M.Ud.

Pembimbing II,



Dr. Jun Firmansyah, M.A.

Mengetahui
Ketua Program Studi



Dr. Abd. Muid N., M.A.

TANDA PENGESAHAN TESIS

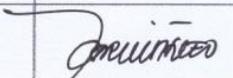
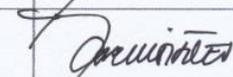
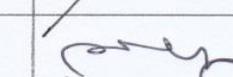
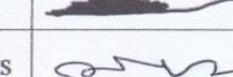
MEDITASI DALAM ISLAM ANALISIS AYAT-AYAT TAFAKUR DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN TAFSIR IBNU KATSIR

Disusun oleh:

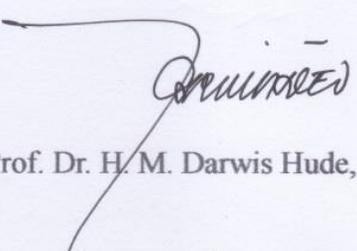
Nama : Suhendri
Nomor Induk Mahasiswa : 212510031
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:

29 Juni 2024

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3	Dr. Abd. Muid N, M.A.	Penguji II	
4	Dr. Kerwanto, M. Ud.	Pembimbing I	
5	Dr. Jun Firmansyah, M.A.	Pembimbing II	
6	Dr. Abd. Muid N, M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 02 Juli 2024
Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN LATIN

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
أ	`	ز	Z	ق	Q
ب	B	س	S	ك	K
ت	T	ش	Sy	ل	L
ث	Ts	ص	Sh	م	M
ج	J	ض	Dh	ن	N
ح	h	ط	Th	و	W
خ	Kh	ظ	Zh	هـ	H
د	D	ع	‘	ء	A
ذ	Dz	غ	G	ى	Y
ر	R	ف	F	-	-

Keterangan :

- a. Konsonan yang ber-*tsyadid* hurunya ditulis dengan rangkap, misalnya : (رَبَّ) ditulis *rabba*
- b. Vokal Panjang (*mâd*): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Â*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *û* atau *Û*, misalnya القَارِعَةَ ditulis *al-qâri'ah* المسَاكِين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
- c. Kata sandang *alif* + *lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكَافِرُونَ ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya الرِّجَالِ ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. *Ta' marbûthah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البَقْرَةَ ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya زَكَاةَ الْمَالِ *zakât al-mâl*, atau ditulis سُورَةَ النِّسَاءِ *sûrat*

an-Nisâ. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya

وهو خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Râziqîn*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah *Ta'ala* yang telah memberikan kemudahan beserta hidayah, serta karunia-Nya pembuatan Tesis ini dapat diselesaikan meski begitu banyak hambatan dan kurangnya pengalaman dalam menulis. Begitu pula shalawat beserta salam selalu tercurahkan kepada manusia yang mulia tuannya para Nabi yang diharapkan *syafaatnya* pada hari Kiamat yaitu Nabi Muhammad Saw. Menjadi panutan dan teladan bagi seluruh manusia, serta juga kepada keluarga, sahabat, dan orang-orang yang senantiasa mengikuti jejak beliau sampai hari kiamat.

Selanjutnya, Penulis menyadari betul bahwa penulisan Tesis ini tidak akan bisa diselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Banyak kesulitan dan hambatan yang harus dihadapi Penulis untuk bisa menyajikan hasil penelitian Tesis kepada pembaca sekalian. Oleh karena itu Penulis ingin menghaturkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak yang telah mendukung, membantu, memotivasi, serta membimbing Penulis untuk bisa menyelesaikan karya Tesis ini.

Secara khusus Penulis mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Nasharudin Umar, MA. selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta;
2. Prof. H. M. Darwis Hude, M.Si. sebagai Direktur Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta;
3. Dr. Abd. Muid N, MA. sebagai Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir;
4. Segenap Civitas Universitas PTIQ Jakarta beserta para dosen yang telah memfasilitasi penyelesaian Tesis ini;

5. Kedua orang tua Penulis, Bapak Wanto dan Ibu Lustia yang telah mendidik dan membesarkan Penulis dengan penuh kasih sayang. Dan begitu pula kepada seluruh keluarga Penulis yang senantiasa memberi doa terbaiknya untuk Penulis;
6. Istriku tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan selalu membantu dalam proses penulisan Tesis ini, bahkan sering menemani proses penelitian pustaka yang Penulis lakukan;
7. Seluruh rekan, kerabat, dan murid Penulis yang senantiasa membantu. memberikan dorongan motivasi, serta doanya bagi Penulis.

Hanya harapan dan doa, semoga Allah *Ta'ala* memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu Penulis menyelesaikan Tesis ini. Akhirnya, kepada Allah *Ta'ala* jualah Penulis berserah diri, semoga kita semua memperoleh keridaan-Nya sehingga membuat Tesis ini bermanfaat secara luas bagi masyarakat pada umumnya dan juga bagi Penulis secara khusus.

Jakarta, 26 Maret 2024
Penulis Tesis,

Suhendri

DAFTAR ISI

Judul	i
Abstrak	iii
Pernyataan keaslian Tesis	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing	xi
Halaman Pengesahan Penguji	xiii
Pedoman Transliterasi	xv
Kata Pengantar	xvii
Daftar isi	xix
Daftar Tabel.....	xxiii
Daftar Lampiran	xxv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka	11
G. Kerangka Teori	12
H. Metode Penelitian	14
I. Sistematika Penulisan	15

BAB II KAJIAN UMUM MEDITASI	17
A. Meditasi.....	17
1. Pengertian Meditasi.....	17
2. Kajian Teoritis Meditasi.....	18
3. Sejarah Meditasi.....	23
4. Macam-Macam Meditasi.....	24
5. Manfaat Meditasi.....	27
B. Meditasi Menurut Kepercayaan.....	27
1. Meditasi Menurut Agama Buddha.....	27
2. Meditasi Menurut Kristiani.....	37
3. Meditasi Jawa.....	43
4. Meditasi Teknik Hening.....	47
C. Meditasi dalam Islam.....	52
1. Hukum Meditasi dalam Islam.....	53
2. Praktik Meditasi dalam Islam.....	54
D. Meditasi Nabi.....	69
1. Nabi Nuh yang menjauhkan diri dari kekafiran.....	69
2. Nabi Ibrahim.....	70
3. Nabi Musa dijauhkan dari fitnah Fir'aun.....	74
4. Allah memerintahkan Nabi Musa dan Nabi Harun salat.....	75
5. Nabi Isa.....	75
6. Meditasi Nabi Muhammad shallahu'alaihi wa sallam.....	76
BAB III METODOLOGI TAFSIR HAMKA DAN IBNU KATSİR	95
A. Biografi Hamka.....	95
B. Metodologi Tafsir Al-Azhar.....	97
C. Biografi Ibnu Katsîr.....	99
D. Metodologi Ibnu Katsîr.....	101
BAB IV MEDITASI DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN IBNU KATSİR	103
A. Ayat-ayat Tafakur dalam Tafsir Al-Azhar dan Ibnu Katsîr.....	103
1. Ayat tafakur dalam surat an-Nahl/16: 44 tentang tadabur alam sebagai berikut:.....	103
2. Ayat tafakur dalam surat al-Hasyr/59: 21 tentang eksistensi manusia sebagai berikut:.....	104
3. Ayat tafakur dalam surat ali-Imran/3: 191 tentang <i>tadzakur</i> dan tafakur sebagai berikut:.....	105
4. Ayat tafakur dalam surat ar-Rum/30: 20 tentang penciptaan manusia sebagai berikut:.....	106
5. Ayat tafakur dalam surat ar-Rum/30: 21 tentang pasangan laki-laki dan perempuan sebagai berikut:.....	107

6. Ayat tafakur dalam surat az-Zumar/39: 42 tentang hidup dan mati sebagai berikut:.....	109
7. Ayat tafakur dalam surat an-Nahl/16: 69 tentang sarang heksagonal lebah sebagai berikut:.....	110
8. Ayat tafakur dalam surat al-An'am/6: 50 tentang gaib sebagai berikut:	111
9. Ayat tafakur dalam surat Yunus/10: 24 tentang ayat-ayat tamtsil sebagai berikut:.....	113
10. Ayat tafakur dalam surat ar-Ra'ad/13: 3 tentang akal pikiran sebagai berikut:	114
B. Pengintegrasian Meditasi Dan Islam	115
C. Komparasi Meditasi Menurut Beberapa Keyakinan	128
D. Analisis Ayat-Ayat Tafakur	134
BAB V PENUTUP	153
A. Kesimpulan	153
B. Saran	154
DAFTAR PUSTAKA	155
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel IV.1.	: Pengintegrasian Meditasi dan Islam.....	126
Tabel-IV.2	: Komparasi Meditasi Menurut Beberapa Keyakinan.....	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

The Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors Study (GBD) 2019 menampilkan hasil bahwa dua gangguan mental yang paling berpengaruh adalah gangguan depresi dan kecemasan (*ansietas*), keduanya menempati peringkat di antara 25 penyebab utama dalam beban penyakit di dunia pada tahun 2019. Penyakit ini ditemui di seluruh rentang umur, untuk kedua jenis kelamin, dan di banyak lokasi. Sepanjang tahun 2020 GBD melaporkan bahwa pandemi menyebabkan peningkatan 27,6% dalam kasus gangguan depresi mayor¹ dan 25,6% peningkatan dalam kasus gangguan kecemasan secara global.

Prevalensi ini cenderung meningkat dari tahun 2019. Di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 untuk penduduk diatas 15 tahun terdapat lebih dari 19 juta penduduk mengalami gangguan mental emosional dan untuk penduduk lebih dari 15 tahun

¹Gangguan depresi mayor atau *Major Depressive Disorder* merupakan salah satu jenis depresi berat. Penderita *MDD* akan memiliki suasana hati dan perilaku yang tidak biasa. Penderita depresi mayor pada umumnya tidak memiliki hubungan dekat dengan orang lain, korban perceraian atau perpisahan dengan pasangannya. Gejala depresi mayor dapat dikenali baik secara emosional, perilaku, dan kondisi fisiknya. Gejala depresi mayor sangat mirip dengan gangguan depresi ringan lainnya. Gejala yang ditimbulkan biasanya akan terlihat lebih parah dan cenderung muncul setiap hari, biasanya akan berlangsung selama kurang lebih dua minggu. Lihat Silvia Valentina, “Kenali Gangguan Depresi Mayor,” dalam <https://ciputrahospital.com/kenali-gangguan-depresi-mayor/>. Diakses 2 September 2023.

terdapat 12 juta penduduk mengalami depresi.² Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* tahun 2022, 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5%) remaja mengalami gangguan mental.³

Secara global depresi menurut *World Health Organization* diperkirakan sekitar 280 juta penduduk yang menderita akibat penyakit ini dan lebih dari 700 ribu orang bunuh diri setiap tahunnya di mana bunuh diri menempati empat teratas penyebab kematian untuk rentang umur 15–29 tahun. Berdasarkan sistem registrasi sampel yang dilakukan Badan Litbangkes pada tahun 2016 mendapat hasil bahwa data bunuh diri per tahun sebanyak 1.800 orang atau per hari terdapat lima orang melakukan tindakan bunuh diri. Presentase sebesar 47,7% korban bunuh diri berasal dari rentang umur 10-39 tahun yang merupakan usia remaja dan usia produktif.

Menurut Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang dilakukan kepada 14.988 orang sejak tahun 2020-2022 ditemukan hasil peningkatan masalah psikologis yang terus meningkat setiap tahunnya yaitu 70.7%. Masalah psikologis pada tahun 2020, 80,4% dan masalah psikologis pada tahun 2021 dan 82,5% memiliki masalah psikologis pada tahun 2022. Untuk masalah cemas terdapat 68,8% memiliki masalah cemas pada tahun 2020, 76,1% memiliki masalah cemas pada tahun 2021 dan 75,8% memiliki masalah cemas pada tahun 2022. Untuk masalah depresi 69,3% memiliki masalah depresi pada tahun 2020, 77,2% memiliki masalah depresi pada tahun 2021 dan memiliki masalah depresi pada tahun 2022. Berdasarkan jenis kelamin wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan presentase 75,8% dan 24,2%. Untuk rentang usia terbanyak pada usia 20-30 tahun diikuti kurang dari 20 tahun dan 31-40 tahun dimana rentang usia ini masih masuk dalam usia produktif.⁴

Dinamika kehidupan yang dialami dan dirasakan umat manusia tentu membawa konsekuensi logis berupa semakin banyak persoalan hidup yang dirasakan oleh manusia itu sendiri. Manusia kerap mengalami problem yang sulit diterima dengan akal sehat. Tak dapat dipungkiri bahwa problem seakan menjadi bagian dari realitas kehidupan itu sendiri.

²Aldo Evan Wijaya, et.al., “Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif,” dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Vol. 12 No. 1 Tahun 2023, hal. 151.

³Willy Medi Christian Nababan, “Cita-Cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja,” dalam <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>. Diakses pada 15 Agustus 2023.

⁴Aldo Evan Wijaya, et.al., “Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif,” ..., hal. 152.

Problem menjadi problem karena ada situasi yang berjarak antara harapan dan kenyataan.⁵ Kondisi yang semakin menantang dan serba cepat pada zaman modern ini, ketegangan, kesibukan sehari-hari, keinginan berlebihan untuk maju meraih prestasi maupun kekayaan dapat berpengaruh buruk bagi kesehatan tubuh dan mental. Makanan dan minuman yang mengandung zat kimia, udara yang terpolusi, temperatur suhu udara yang cepat berubah juga memperburuk kesehatan. Semua hal tersebut tanpa disadari dapat menimbulkan penyakit, baik di badan, pikiran, maupun ingatan.

Kondisi seperti ini menghalangi terwujudnya kesehatan dan kebahagiaan secara optimal. Karenanya, perlu suatu wadah yang dapat membantu untuk mengembalikan kondisi kesehatan baik secara mental, emosional, dan fisik serta memunculkan kebahagiaan dari dalam diri.⁶ Berbagai jalan telah dilakukan namun tidak ada yang dapat membuatnya benar-benar tenang. Berbagai macam bentuk kegelisahan akan kembali muncul setelah mereka kembali menjalani aktivitas sehari-hari. Ini membuat manusia mulai mencari sebuah cara yang tidak hanya memberi suatu ketenangan tapi membuat manusia kembali melirik jalan spiritual.⁷

Hubungan Tuhan dengan manusia dapat dipahami melalui agama atau teologi, hubungan dengan sesama manusia dijalankan dengan syariat atau fikih dan hubungan manusia dengan Tuhan, manusia dan alam dapat dijalankan melalui aspek keimanan.⁸ Iman dikatakan sempurna jika disertai amal sholeh dan akhlak mulia, sehingga dapat memupuk dan menumbuhkan kesadaran individual maupun kolektif akan tugas-tugas pribadi dan sosialnya untuk mewujudkan kehidupan bersama yang sebaik-baiknya di dunia dan di akhirat.⁹

Pengalaman religiusitas sangat didambakan oleh setiap pemeluk agama, ini terjadi karena pengalaman keagamaan terkait erat dengan pemenuhan kebutuhan manusia. Kebutuhan manusia tersebut adalah suatu yang bersifat universal yang merupakan kebutuhan kodrati setelah kebutuhan fisik terpenuhi, yakni kebutuhan akan cinta dan mencintai

⁵Andri Fansiskus Gultom, "Stigma Kejahatan dalam Sekam Filsafat Ketuhanan," dalam *Jurnal Intizar*, Vol. 22 No. 1 Tahun 2016, hal. 24.

⁶Merta Ada, "Bali Usada: Meditasi Kesehatan," dalam <https://baliusada.com/profil/meditasi-kesehatan-bali-usada/>. Diakses pada 15 Agustus 2023.

⁷Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut berbagai Agama dan Kepercayaan*, Surabaya: Paramita, 2022, hal. 3.

⁸Shalih bin Fauzan, *Syarah Fadhlul Islam Kesempurnaan dan Keagungan Islam*, Jakarta: Darul Haq, 2016, hal. 1.

⁹Zarfi Rizal, *Dimensi Sufistik Said Nursi dalam Kulliyat Rasail An-Nur (Studi Terhadap Ayat Ayat Tafakkur)*, Tesis, Jakarta: IIQ, 2021, hal. 1.

Tuhan yang kemudian melahirkan kesediaan pengabdian kepada Tuhan.¹⁰ Usaha manusia untuk berada sedekat-dekatnya, bahkan manunggal dengan Tuhan adalah cerminan kerinduan nurani manusia terhadap Tuhannya. Usaha semacam itu bermula dari kesadaran manusia bahwa ia berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya. Kesadaran ini menimbulkan pengalaman keagamaan pada dirinya mengenai hubungan dengan Tuhannya itu, yang terefleksikan dalam sikap takut, cinta, rindu, metode ataupun jalan yang harus di tempuh untuk mencapai tujuan yakni menyatu dengan Tuhan.¹¹ Ini yang membuat manusia mulai mencari sebuah cara yang tidak hanya memberi suatu ketenangan tapi membuat lebih bijak dalam menjalani semua aktivitas. Hal ini membuat manusia kembali melirik jalan spiritual dan salah satu jalan spiritual tersebut adalah melalui meditasi.

Meditasi merupakan metode kuno yang sudah lahir ribuan tahun yang lalu. Di awal perkembangannya meditasi digunakan untuk melepaskan segala beban dan kecemasan yang membebat tubuh. Kemudian setelah diteliti lebih jauh meditasi juga bisa digunakan sebagai pengobatan seperti Ayuverda di India dan pengobatan kuno di China dan Jepang. Meditasi terikat erat dengan kebudayaan agama kuno di Mesir dan China seperti Yahudi, Hindu, Sikh dan Buddha. Meditasi kemudian menyebar ke Eropa dan seluruh kawasan Asia melalui jalur sutera di sekitar abad kelima dan keenam sebelum Masehi. Di masing-masing negara, meditasi berkembang menyesuaikan diri dengan kebudayaan-kebudayaan lokal yang ada.¹²

Term meditasi sudah sangat dikenal oleh masyarakat. Jutaan orang Amerika dan Eropa melakukan meditasi. Hal yang sama terjadi pula di Indonesia. Saat ini banyak masyarakat yang mempraktekkan meditasi yang sebagian besar adalah tradisi budaya asing seperti yoga di India, meditasi-meditasi Buddhis dan meditasi-meditasi spiritual Islam dari Timur-Tengah karena meditasi dikenal sebagai metode yang bisa digunakan sebagai upaya peningkatan kepribadian sehat dalam tradisi spiritual.¹³

¹⁰Ahmad Anas, *Mengungkap Pengalaman Sufistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003, hal. 41.

¹¹Ridin Sofwan, *Mengungkap Seluk Beluk Aliran Kebatinan*, Semarang: Aneka Ilmu, 1999, hal. 99.

¹²Inten Esti Pratiwi, "Sejarah Meditasi, Asal Mula dan Berbagai Manfaatnya," dalam <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/26/103000965/sejarah-meditasi-asal-mula-dan-berbagai-manfaatnya?page=all>. Diakses pada 18 Agustus 2023.

¹³Setiyo Purwanto, "Transcendental Experience pada Dzikir "Pratap" Sebuah Tinjauan Psikologi Transpersonal," dalam *Jurnal Indigeneous*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2005, hal. 15.

Meditasi pada dasarnya dimulai saat pikiran dan emosi sudah tenang. Suatu keadaan di mana kesadaran batin begitu intens, suatu keadaan di mana perhatian seseorang tidak lagi terikat pada parade kehidupan yang diwarnai masa lalu dan problema, melainkan sepenuhnya terikat dengan pengalaman suprasadar (*superconscious experience*). Meditasi juga bisa didefinisikan sebagai semua latihan yang tujuannya adalah mencapai kesadaran suprasadar (*superconscious experience*).¹⁴

Suprasadar merupakan kerajaan visi yang sejati. Suprasadar meliputi pengalaman yang menyenangkan seperti saat manusia sedang khusuk berdoa atau berada dalam kebatiniah yang ringan, ketika kekesalan sang ego untuk sementara. Jadi, suprasadar adalah situasi, sesuai namanya, berada di atas keadaan sadar normal manusia.¹⁵

Meditasi adalah memusatkan pikiran pada objek tertentu. Jadi pikiran bisa berkonsentrasi pada satu objek, maka pikiran bisa berkonsentrasi pada objek apapun.¹⁶ Manfaat meditasi sudah tercatat secara luas dan telah diakui. Meditasi semakin lama semakin banyak dipakai oleh berbagai kalangan sebagai bentuk latihan kreatif yang memiliki daya penyembuhan.¹⁷ Meditasi yang terus menerus akan membuat pikiran menjadi stabil sehingga manusia tidak akan berpikir untuk berhenti bermeditasi.¹⁸ Meditasi sering diasosiasikan dengan pelarian diri dari aktivitas hidup sehari-hari, berada di suatu tempat yang jauh dari keramaian, dengan postur bersila seperti patung-patung, tenggelam dalam keadaan mistik atau trans yang misterius. Sementara orang mengaitkan meditasi dengan upaya untuk mencapai kekuatan gaib, atau kewaskitaan, bahkan mungkin dengan praktik-praktik yang berhubungan dengan alam lain atau kuasa yang gelap.¹⁹

Meditasi juga tidak terlepas dari kepercayaan. Berbagai kepercayaan mengusung teknik meditasi dengan keunikannya masing-masing, tidak terkecuali dengan Islam. Islam sebagai agama yang membawa rahmat bagi alam semesta (*rahmatan lil ʿālamīn*), menawarkan konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang. Islam dengan prinsip tauhidnya mengutamakan integritas diri. Islam adalah agama yang telah Allah Swt sempurnakan. Allah telah menyempurnakannya, meridhai

¹⁴Donald Walters, *Meditation For Starters: Meditasi Untuk Pemula*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2000, hal. 13.

¹⁵Donald Walters, *Meditation For Starters: Meditasi Untuk Pemula...*, hal. 13.

¹⁶Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan*, Surabaya: Paramita, 2022, hal. 7.

¹⁷Paul Wilson, *Teknik Hening Meditasi Tanpa Mistik*, Jakarta: Erlangga, 2003, hal. 15.

¹⁸Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan...*, hal. 4.

¹⁹Hastho Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin," dalam *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 24 No. 1 Tahun 2015, hal. 81.

bagi-Nya dan bagi hamba-hamba-Nya, dan Allah tidak meridai agama selainnya, seperti dalam firman-Nya,

... الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ
الْإِسْلَامَ دِينًا ...

... Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu... (al-Mâidah/5: 3)

Praktik meditasi telah menyebar ke seluruh dunia, karena manfaat meditasi yang telah diakui di masa kini. Meditasi semakin lama, semakin banyak dipakai oleh banyak kalangan sebagai sarana latihan kreatif yang mempunyai daya penyembuhan. Banyak dari beberapa orang mencampur dan mengubah metode meditasi menjadi sebuah metode meditasi yang baru karena setiap dari mereka memiliki tujuan meditasi yang berbeda-beda. Praktik meditasi dapat membahayakan jiwa apabila pelaku meditasi tidak mempertimbangkan kegiatan, tempat dan kebiasaan di lingkungannya untuk melakukan meditasi. Ada praktik meditasi yang membuat tidak nyaman oleh warga sekitar, seperti kasus seorang warga negara asing yang melakukan meditasi dalam keadaan telanjang di Bali. Warga negara asing tersebut melakukan meditasi tanpa pakaian dan duduk bersila di depan *pelelingih* pura yang berisi pancuran air. *Pelelingih* pura merupakan tempat beribadah dan tempat yang sangat disucikan oleh umat Hindu di Bali.²⁰

Ada pula tragedi meditasi yang merenggut nyawa yang terjadi di tahun 2022 yaitu 11 orang tewas terseret ombak karena melakukan ritual meditasi di Pantai Payangan Jember. Tragedi ini membuat MUI (Majelis Ulama Indonesia) memberikan perhatian khusus bahwa ritual keagamaan apabila mengancam keselamatan jiwa pasti ritual yang salah karena agama sangat menganjurkan agar menjaga keselamatan jiwa. 11 Orang yang tewas dalam tragedi tersebut merupakan Paguyuban Tunggal Jati Nusantara. Ritual meditasi baru dilangsungkan selama satu jam, tiba-tiba ombak besar laut selatan menerjang kelompok tersebut yang sedang bergandengan tangan sambil melakukan ritual.²¹

²⁰Alfani Syukri, "Meditasi Bugil di Pura Bali, Seorang Bule Memicu Kemurkaan Nitizen," dalam <https://www.tvonenews.com/berita/156747-meditasi-bugil-di-pura-bali-seorang-bule-memicu-kemurkaan-netizen>. Diakses pada 27 November 2023.

²¹Fauzan, "MUI Jatim Selidiki Ritual Berujung Maut yang Dilakukan di Pantai Payangan," dalam <https://www.liputan6.com/jatim/read/4886076/mui-jatim-selidiki-ritual-berujung-maut-yang-dilakukan-di-pantai-payangan?page=2>. Diakses pada 27 November 2023.

Pada zaman sekarang beberapa orang masih memiliki pengertian yang salah bahwa meditasi merupakan rantai yang tidak terlepas dari ilmu keagamaan. Hal ini berlanjut karena adanya pikiran yang romantis dan bermacam-macam strategi untuk mencari pengikut yang dijalankan oleh organisasi yang menyebarkan ajaran tersebut. Akan tetapi sebenarnya berapa banyak seseorang memahami iman, ritual dan filsafat tidak penting bagi meditasi yang efektif.²²

Petunjuk yang sempurna itu adalah petunjuk Rasulullah Saw. Petunjuk beliau ini telah memenuhi semua hal yang dituntut di dalam Islam dan ihsan. Kemudian Allah memerintahkan para hamba-Nya agar melaksanakan syariat. Islam dengan aktivitas lahir mereka dan melaksanakan hakikat iman dengan aktivitas batin mereka. Tidak akan diterima salah satu dari keduanya (syariat Islam dan hakikat iman) kecuali bila keduanya dilakukan secara berdampingan.

Konsentrasi dalam penyembahan atau kekhusyukan adalah latihan spiritual yang menarik manusia mendekat kepada Allah membuatnya menjadi hamba kesayangan Allah. Dalam latihan konsentrasi dalam penyembahan atau kekhusyukan ini melibatkan pikiran, jiwa dan tubuh. Tubuh merupakan kendaraan bagi pikiran, sedangkan pikiran merupakan cerminan yang memusatkan jiwa manusia kepada Allah dan kemudian menjaga dalam realisasi spiritual. Latihan spiritual ini pada saat malam dan pagi hari memberikan kesadaran yang mendalam akan keberadaan Allah. Sangatlah sulit untuk berkonsentrasi pada obyek tertentu untuk kurun waktu yang lama kecuali kita memiliki ketertarikan pada obyek itu. Minat atau rasa akan suatu benda membuka diri jika manusia terlibat di dalamnya, merasakan dan memiliki hubungan yang intim dengan subyek tersebut.²³

Dalam pandangan Ibnu ‘Arabi semua yang ada di alam materi ini mempunyai ukuran *hadd, dzâhir, bâtin dan matla’*. Nasr Hamid mengutip dalam kitab *Al-Futûhât Al-Makkiyah* mengungkapkan bahwa Ibnu ‘Arabi memberikan penjelasan, “sesungguhnya segala sesuatu mempunyai ukuran (batasan), *dzâhir, matla’* (tujuan final), batin. *Dzâhir* merupakan sesuatu yang dicerna dari bentuk fisiknya. Batin merupakan sesuatu yang ditangkap dari efek substansi batin yang menggenggam lahirnya. *Hadd* merupakan yang menjadi pembeda dengan wujud lain. Sedangkan *matla’* merupakan sesuatu yang memberikan kemungkinan kepada manusia agar

²²Paul Wilson, *Teknik Hening Meditasi tanpa Mistik...*, hal. 21.

²³Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut berbagai Agama dan Kepercayaan...*, hal. 126.

bisa meraih kebenaran hakikatnya di saat ia mampu mengungkapkan tabirnya²⁴, karena manusia diciptakan dengan kemampuan berpikir.

Menurut ilmu psikologi, “*Thinking is an inferring process*” (berpikir merupakan salah satu metode dalam mengambil kesimpulan).²⁵ Meditasi menurut bahasa Arab dalam kamus *Al-Munawwir* adalah tafakur atau *ta`mul* yang artinya merenungkan atau memikirkan.²⁶ Sedangkan dalam istilah Al-Qur`an aktifitas berfikir ini disebut dengan tafakur kedalaman makna. Tafakur seperti halnya seseorang yang bercermin. Cermin akan memberitahu kepada seseorang tersebut tentang kebaikan dan keburukannya.²⁷

Pengertian meditasi substansinya sama dengan definisi di atas juga dikemukakan oleh Wojowasito dalam Kamus Lengkap Inggris Indonesia – Indonesia Inggris, yaitu *meditation*,²⁸ yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan kata renungan, meditasi, diam untuk memikirkan sesuatu dengan sungguh-sungguh. Dalam Islam, dasar dari tafakur adalah kalam ilahi yang disampaikan pada orang-orang yang telah diberikan pengetahuan dan mereka dituntut agar bisa merenungi isyarat akan kebesaran (kekuasaan Allah) di alam semesta ini.²⁹

Banyak di antara ulama yang membahas tafakur dalam kitab-kitab dan tafsirnya, tidak terkecuali seorang ulama terkemuka Imad ad-Din Abu al-Fida` Ismail Ibnu Amar Ibnu Katsir ad-Dimasiyy yang dikenal dengan *Tafsir Ibnu Katsir*, sebagaimana yang dikatakan oleh Mannâ` al-Qaththân dalam *Mabâhîs fil`Ulum Al-Qur`an*, sebagai berikut: Ibnu Katsir, merupakan pakar fikih yang dapat dipercaya, pakar hadis yang cerdas, sejarawan ulung, dan pakar tafsir yang paripurna.³⁰ Ibnu Katsir dalam penafsirannya menyajikan sekelompok ayat yang berurutan dan dianggap berkaitan serta berhubungan dalam tema kecil. Penafsiran perkelompok ayat ini membawa pemahaman adanya munasabah ayat dalam setiap kelompok ayat. Oleh karena itu, Ibnu Katsir dalam menafsirkan ayat Al-

²⁴Zarfi Rizal, *Dimensi Sufistik Said Nursi dalam Kulliyat Rasail An-Nur (Studi Terhadap Ayat-Ayat Tafakkur)*..., hal. 4

²⁵Abdul Rahman Saleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana Media Group, 2005, hal. 15.

²⁶Achmad Warson Munawwir dan Muhammad Fairuz, *Al-Munawwir Kamus Indonesia- Arab*, Surabaya: Pustaka Progressif, cet I, 2007, hal. 565.

²⁷Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *al-Fawâ'id*, Kairo: Dâr al-Rayyan Lî al-Turats, 1987, hal. 255.

²⁸Wojowasito, *et.al.*, *Kamus Lengkap Inggris Indonesia-Indonesia Inggris*, Bandung: Hasta Penerbit, 1983, hal. 270.

²⁹Zarfi Rizal, *Dimensi Sufistik Said Nursi dalam Kulliyat Rasail An-Nur (Studi Terhadap Ayat Ayat Tafakkur)* ..., hal. 11.

³⁰Mannâ` al-Qaththân, *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur`an*, Jakarta: Litera Antar Nusa, 1995, hal. 527.

Qur'an lebih mengedepankan pemahaman yang lebih utuh dalam memahami adanya munasabah antar Al-Qur'an (*Tafsîr Al-Qur'an bil Al-Qur'an*).³¹

Hamka, seorang ulama, aktivis politik dan penulis Indonesia yang terkenal di Nusantara. Beliau lahir 17 Februari 1908 di kampung Molek, Maninjau, Sumatra Barat, Indonesia. Karya ilmiah terbesarnya adalah *Tafsir Al-Azhar* (10 jilid). Pemikiran Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* dan kitab tafsir ini memiliki sisi keunikan dan keunggulan tersendiri bagi masyarakat Indonesia karena berbahasa Indonesia dan Melayu. *Tafsir Al-Azhar* memiliki langkah dan karakteristik yang tidak jauh berbeda dengan beberapa kitab tafsir modern kontemporer. Metode, corak serta langkah penafsiran yang Hamka ambil dalam memahami Al-Qur'an telah memperlihatkan kesungguhannya dalam membumikan Al-Qur'an dalam kehidupan Islam Indonesia yang lebih nyata dan kontekstual.³²

Hamka sebagai salah seorang pemikir Islam Indonesia termasuk tokoh tafsir yang populer dan Ibnu Katsîr tokoh tafsir klasik. Untuk mengetahui bagaimana Hamka dan Ibnu Katsîr menyikapi konflik tersebut, akan dilakukan penelitian teks dengan mengeksplorasi pendapat Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsîr Ibnu Katsîr* terkait hubungan antara meditasi dengan tafakur dalam Islam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun di atas, maka beberapa permasalahan yang berkaitan dengan tema yang diangkat. Dalam kesempatan ini, permasalahan-permasalahan tersebut akan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Permasalahan
 - a. Permasalahan terkait pemahaman meditasi dalam Islam.
 - b. Permasalahan terkait jenis meditasi dalam Islam.
 - c. Permasalahan terkait pemahaman ayat-ayat tafakur dalam *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsîr Ibnu Katsîr*.
2. Objek Penelitian
 - a. Objek penelitian utama adalah buku-buku yang membahas tentang meditasi.
 - b. Objek penelitian adalah ayat-ayat meditasi dan tafakur kitab *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka.

³¹Ali Hasan Ridha, *Sejarah dan Metodologi Tafsir*, Jakarta: Rajawali Press, 1994, hal. 59.

³²Alexander Haryanto, "Biografi Singkat Buya Hamka: Sejarah, Latar Pendidikan dan Pemikiran," dalam <https://tirto.id/biografi-singkat-buya-hamka-sejarah-latar-pendidikan-pemikiran-gaxL>. Diakses pada 26 Agustus 2023.

- c. Objek penelitian adalah ayat-ayat meditasi dan tafakur kitab *Tafsîr Ibnu Katsîr* karya Ibnu Katsîr.
 - d. Objek penelitian pendukung adalah buku-buku membahas tentang tafakur.
3. Studi Kasus
- a. Pemikiran Hamka dalam mendefinisikan tafakur.
 - b. Pemikiran Ibnu Katsîr dalam mendefinisikan tafakur.

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

Dari hasil identifikasi bagian sebelumnya yang akan menjadi fokus perhatian penelitian adalah:

1. Dari poin pertama tentang permasalahan, fokus meneliti tentang pemahaman meditasi dalam Islam.
2. Dari poin kedua tentang permasalahan, peneliti fokus menelaah jenis meditasi dalam Islam, yaitu tafakur, salat, zikir, itikaf, dan syukur.
3. Dari poin ketiga tentang studi kasus, khusus meneliti tafakur dari pemikiran Hamka dan Ibnu Katsîr
4. Mengingat Ayat-Ayat tentang Tafakur begitu banyak dalam maka penulis membatasi penulis membatasi penelitiannya pada surat an-Nahl/16: 44, al-Hasyr/59: 21, ali-îmran/3: 191, ar-Rum/30: 20, ar-Rum/30: 21, az-Zumar/39: 42, an-Nahl/16: 69, al-An'am/6: 50, Yunus/10: 24, dan ar-Ra'ad/13: 3.
5. Kemudian dengan pembatasan masalah tersebut maka dikemukakan perumusan masalah untuk mempermudah pembahasan ini sebagai berikut:
 - a. Bagaimana mengetahui hubungan meditasi dengan tafakur dalam *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsîr Ibnu Katsîr*?
 - b. Bagaimana mengetahui Hamka dan Ibnu Katsîr menganalisis ayat-ayat tafakur dalam tafsirnya?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini ditulis dengan dasar kepedulian sosial dengan tujuan-tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui pemahama ulama dalam memahami hubungan meditasi dalam Islam,
2. Mengetahui ayat-ayat tafakur dalam *Tafsir Al-Azhar dan Tafsîr Ibnu Katsîr*,
3. Mengetahui Hamka dan Ibnu Katsîr dalam menganalisis ayat-ayat tafakur,
4. Tujuan selanjutnya sebagai syarat guna memperoleh gelar Master Strata dua dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

Secara garis besar, kajian diharapkan memperkaya khazanah Islam terutama terkait studi Al-Qur`an yang hanya tidak dilakukan dalam ranah teks dan yang melingkupinya, tetapi juga dalam ranah konteks dan kekinian untuk menjawab permasalahan umat sesuai dengan tujuan diturunkannya Al-Qur`an sebagai petunjuk kehidupan dunia dan akhirat. Kajian Al-Qur`an ini dilakukan oleh ulama klasik dan kontemporer maka Hamka dan Ibnu Katsir adalah dua sosok yang dapat dikaji pemikiran-pemikiran dari hasil ijtihadnya dalam memahami Al-Qur`an. Diharapkan membawa manfaat dan kegunaan sebagai berikut:

1. Penelitian ini bermanfaat untuk membuka wawasan tentang adanya pemahaman meditasi dalam Islam, sehingga bagi sebagian kalangan yang masih sering bertikai hanya karena ideologi dalam memahami meditasi yang dianjurkan dalam Islam, maka dengan adanya penelitian ini akan membawa wawasan baru bahwa meditasi dalam Islam diskursus pemahaman yang relatif dan masih berkembang.
2. Penelitian ini juga bermanfaat untuk memicu adanya respon yang lebih tinggi dari berbagai pihak terkait meditasi, hal ini dilakukan demi para peneliti yang ingin melakukan tafsir tematik guna memiliki rujukan tentang langkah-langkah metodologinya.

F. Kajian Pustaka

Bagian ini adalah penyajian data berupa hasil-hasil penelitian terdahulu terkait masalah sejenis sebagaimana yang diangkat. Dengan adanya uraian singkat dari hasil-hasil penelitian dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu tentang masalah yang serupa, maka akan dapat diketahui secara jelas posisi dan kontribusi adalah pengertian dari telaah pustaka. Untuk menghasilkan suatu hasil penelitian yang komprehensif dan tidak adanya pengulangan dalam penelitian terdahulu yang sejenis, dalam hal ini yaitu penelitian yang setidaknya berkaitan dengan dua hal, tentang meditasi dalam Islam dengan analisis ayat ayat tafakur dalam *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsir Ibnu Katsir*. Sejauh ini yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Buku Pelatihan Salat Khusyuk': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam yang diterbitkan pada tahun 2004 oleh Yayasan Salat Khusyuk' dan Manajemen Masjid Baitul Ihsan Bank Indonesia yang ditulis oleh Abu Sangkan. Buku tersebut menjelaskan tentang bagaimana menjadikan salat sebagai perjalanan ruhani menuju Allah dan kiat agar salat menjadi sarana meditasi bagi umat Islam.
2. Tesis yang ditulis Monica Stefani Dewi Yulianti, mahasiswi Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang

berjudul “Dinamika Psikologis Pada Penderita Depresi yang Melakukan Meditasi Kristiani”.³³ Penelitian tersebut dilaksanakan pada 29 Januari 2016. Tesis tersebut membahas dinamika psikologis pada penderita depresi, sekaligus kiat apa yang ditempuh oleh yang melakukan meditasi Kristiani dalam mengatasi problem tersebut.

3. Tesis yang ditulis Zafri Rizal, mahasiswa Program Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur`an (IIQ) Jakarta yang berjudul “Dimensi Sufistik Said Nursi dalam *Kuliyât Rasâil An-Nur* (studi terhadap ayat-ayat tafakur)”³⁴ yang dilaksanakan pada 26 Juli 2021. Tesis tersebut membahas dimensi sufistik Said Nursi dalam *Kuliyât Rasâil An-Nur*, sekaligus menggunakan studi terhadap ayat-ayat dalam Al-Qur`an yang berhubungan dengan tafakur.

Pustaka terkait penelitian tematik di atas, belum menemukan penelitian yang meneliti tentang meditasi dalam Islam dalam *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsîr Ibnu Katsîr*, sehingga penelitian ini layak untuk diangkat.

G. Kerangka Teori

Islam adalah hendaknya seseorang bersaksi bahwa tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah dan bahwa Muhammad adalah Rasulullah Saw. Makna dari hal tersebut bukan sebatas mengucapkan dengan lafaz, niat dengan hati dan amalan perbuatan. Harus ada pengucapan kalimat syahadat, mengetahui maknanya dan mengamalkan tuntunannya agar syahadat menjadi sah. Syahadat bahwa tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah itu menuntun keikhlasan dan meninggalkan syirik. Sedangkan syahadat bahwa Muhammad Rasulullah itu menuntut untuk mengikuti beliau dan generasi terbaik setelah beliau. Rasulullah Saw. adalah teladan dalam segala aspek kehidupan, sebagaimana firman Allah Swt,³⁵

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ...

Sungguh telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagi kalian... (al-Ahzâb/33: 21)

Meditasi dipandang selalu dibungkus dengan mistik dan sudah jadi sifat dasar meditasi. Kata meditasi dihubungkan dengan segala hal yang

³³Monica Stefani Dewi Yulianti, “Dinamika Psikologis Pada Penderita Depresi yang Melakukan Meditasi Kristiani,” *Tesis*, Universitas Katolik Soegijapranata: 2016, hal. 21.

³⁴Zarfi Rizal, *Dimensi Sufistik Said Nursi dalam Kuliyât Rasâil An-Nur (Studi Terhadap Ayat Ayat Tafakur...*, hal. 12.

³⁵Shalih bin Fauzan, *Syarah Fadhlul Islam Kesempurnaan dan Keagungan Islam ...*, hal. 43.

sifatnya eksotik. Orang akan membayangkan seorang bertapa berjubah lengkap dengan dupa, japa mantra, doa-doa dan segala aba kadabra. Banyak orang masih memiliki pengertian salah bahwa meditasi adalah rantai yang tidak terlepas dari ilmu keagamaan. Hal ini berlanjut karena adanya pikiran yang romantik dan berbagai strategi mencari pengikut yang dijalankan oleh organisasi yang menyebarkan ajaran itu. Namun sebenarnya iman, ritual dan filsafat tidak penting bagi meditasi efektif, keuntungan emosional dan fisik saja sebenarnya sudah cukup menjadi alasan untuk melakukan meditasi.³⁶

Manusia diciptakan dengan kemampuan berpikir. Menurut psikologi, “*Thinking is an inferring process*” (berpikir merupakan salah satu metode dalam mengambil kesimpulan).³⁷ Meditasi menurut Bahasa arab dalam kamus Al-Munawwir adalah tafakur atau *ta'mul* yang artinya merenungkan atau memikirkan.³⁸ Sedangkan dalam istilah Al-Qur'an aktifitas berfikir ini disebut dengan tafakur kedalaman makna ini seperti yang dikatakan oleh seorang ulama Ibnu al-Qoyyim al-Jauziyah dalam kitab *al-Fawâ'id* bahwa tafakur seperti halnya seseorang yang bercermin, cermin akan memberitahu kepada seseorang tersebut tentang kebaikan dan keburukannya.³⁹

Secara etimologi, tafakur berasal dari istilah bahasa Arab, yakni *at-tafakur* (التفكر). Kata *at-tafakur* berasal dari (تفكر - يتفكر - تفكرا), artinya hal berfikir⁴⁰ dan memikirkan.⁴¹ Pengertian substansinya sama dengan definisi di atas juga dikemukakan oleh Wojowasito dalam Kamus Lengkap Inggris Indonesia – Indonesia Inggris, yaitu *meditation*,⁴² yang dalam bahasa Indonesia disebut dengan kata renungan, meditasi, diam untuk memikirkan sesuatu dengan sungguh-sungguh. Dalam Islam, dasar dari tafakur adalah kalam ilahi yang disampaikan pada orang-orang yang telah diberikan pengetahuan dan mereka dituntut agar bisa merenungi isyarat akan kebesaran (kekuasaan Allah) di alam semesta ini.⁴³

³⁶Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan...*, hal. iii.

³⁷ Abdul Rahman Saleh, *Psikologi suatu pengantar dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Kencana Media Group, 2005, hal. 15.

³⁸ Achmad Warson Munawwir, Muhammad Fairuz, *Al-Munawwir Kamus Indonesia-Arab*, Surabaya: Pustaka Progressif, cetakan 1, 2007, hal. 565.

³⁹ Ibnu al-Qayyim Al-Jauziyah, *al-Fawâ'id*, Kairo: Dâr al-Rayyan Li al-Turas, 1987, hal. 255.

⁴⁰ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia...*, hal. 324.

⁴¹ Ibrahim Mustafâ, *al-Mu'jam al-Wasith...*, hal. 698.

⁴² Wojowasito, *Kamus Lengkap Inggris Indonesia-Indonesia Inggris...*, hal. 270.

⁴³ Zarfi Rizal, *Dimensi Sufistik Said Nursi dalam Kulliyât Rasâil An-Nur (Studi Terhadap Ayat Ayat Tafakur...*, hal. 11.

Metode tafsir *maudhû'i* adalah suatu cara menafsirkan Al-Qur`an dengan mengambil tema tertentu lalu mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut, kemudian dijelaskan satu-persatu dari sisi semantiknya dan penafsirannya dihubungkan satu dengan yang lain, sehingga membentuk suatu gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan Al-Qur`an terhadap tema yang dikaji.⁴⁴ Ibnu Katsîr dan Hamka menulis kitab *Tafsîr Qur`an Al-`Adzîm* dan *Tafsîr Al-Azhar* yang membahas ayat-ayat tafakur.

H. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu dengan membaca dan mempelajari secara kritis buku-buku terkait meditasi dalam Islam kemudian analisis ayat-ayat tafakur dari *Tafsîr Al-Azhar* dan *Tafsîr Ibnu Katsîr*. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode tafsir tematik (*maudhu'i*). Sebagaimana penelitian akan dilakukan berikut ini penjelasan beberapa poin yang diperlukan:

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini lebih menekankan pengamatan fenomena dan lebih meneliti ke substansi makna dari fenomena tersebut. Penelitian kualitatif adalah fokus pada prosesnya dan pemaknaan hasilnya. Perhatian penelitian kualitatif lebih tertuju pada elemen manusia objek dan institusi serta hubungan atau interaksi di antara elemen-elemen tersebut dalam upaya memahami suatu peristiwa perilaku atau fenomena.⁴⁵

2. Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan adalah kitab *Tafsîr Al-Azhar* karya Hamka dan *Tafsîr Ibnu Katsîr* karya Ibnu Katsîr dibantu dengan literatur-literatur yang dijadikan objek penelitian seperti ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan tema meditasi analisis ayat-ayat tafakur, seperti kitab *Tafsîr Al-Azhar*, *Tafsîr Ibnu Katsîr*, *Ad-dâ' wa Ad-Dawâ*, *Fawâidul Fawâid*, *Ihyâ` Ulûm al-Dîn*, *Madârijus Sâlikîn*, *Minhâjul `Abidîn*.

Setelah Al-Qur`an dan kitab-kitab tafsir, ada juga sumber-sumber referensi yang diambil, yaitu literatur-literatur berupa hasil penelitian tentang meditasi dalam Islam, baik secara keseluruhan maupun hanya

⁴⁴Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur`an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press, 2022, hal. 17.

⁴⁵Anton Wibisono, "Memahami Metode Penelitian Kualitatif", dalam <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html>. Diakses pada 2 September 2023

sebagian pembahasan buku yang berjudul *Taswauf Modern, Berbagai Jalan Meditasi, Meditasi Tanpa Mistik, Dahsyatnya Syukur dan Tafakur, Quranic Law of Attraction, 50 Kaidah Kehidupan dalam Al-Qur`an, Tafakur umat Qur`ani*. Adapun sumber data sekunder diambil dari buku-buku yang memiliki relevansi dan korelasi dengan tema tesis ini, yakni yang berkaitan dengan meditasi analisis ayat-ayat tafakur. Buku-buku lainnya, tesis, disertasi dan jurnal-jurnal yang relevan serta buku-buku terkait metode penelitian Al-Qur`an dan tafsir.

3. Langkah-Langkah Penelitian

Langkah-langkah penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menghimpun beberapa ayat-ayat Al-Qur`an yang berkaitan dengan tema meditasi analisis tafakur,
- b. Menghimpun pendapat para mufasir tentang ayat-ayat tersebut dari kitab-kitab tafsir mereka dan pendapat para ahli di dalam buku-buku maupun jurnal yang relevan dengan tema,
- c. Mendalami berbagai cara dan sudut pandang Al-Qur`an ketika membicarakan meditasi,
- d. Menghimpun dan mengupas perspektif *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsîr Ibnu Katsîr* dalam memaknai tafakur.

4. Pengecekan Keabsahan Data.

Semua data yang terkumpul dicek sesuai dengan klasifikasi dalam masing-masing bab. Pengecekan keabsahan data tersebut pertama meneliti secara mendalam konsep meditasi dari buku-buku dan jurnal-jurnal yang relevan. Kedua, menghimpun ayat-ayat tafakur dalam Al-Qur`an. Ketiga, meneliti ayat dengan mencari maknanya di kamus dan ungkapan-ungkapan yang digunakan Al-Qur`an. Keempat, menjabarkan penafsiran ayat-ayat tafakur dari kitab-kitab tafsir dan melengkapi dengan hadis-hadis yang relevan.

I. Sistematika Penulisan

Bab pertama adalah pendahuluan yang di dalamnya terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, metode penelitian, sistematika penulisan.

Bab kedua adalah meditasi menurut berbagai kepercayaan, di dalamnya terdiri dari pengertian meditasi, macam-macam meditasi, sejarah meditasi, kajian teoritis meditasi, meditasi dalam berbagai kepercayaan, dan meditasi dalam agama Islam.

Bab ketiga adalah metodologi, di dalamnya terdiri dari biografi Hamka, metodologi *Tafsir Al-Azhar*, biografi Ibnu Katsîr, dan metodologi *Tafsîr Ibnu Katsîr*.

Bab keempat adalah meditasi perspektif Al-Qur'an, didalamnya berisi ayat-ayat tafakur dalam tafsir *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsîr Ibnu Katsîr*, pengintegrasian meditasi dalam Islam, komparasi meditasi menurut kepercayaan, dan analisis ayat-ayat tafakur.

Bab kelima penutup yang di dalamnya terdiri dari kesimpulan, saran, daftar Pustaka, Riwayat hidup dan lampiran.

BAB II

KAJIAN UMUM MEDITASI

A. Meditasi

1. Pengertian Meditasi

Pengertian meditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi/*me-di-ta-si*/ /meditasi/ adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu, sedangkan bermeditasi /*ber-me-di-ta-si*/ memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu; bertafakur.¹ Meditasi adalah diskursus yang sudah diperdebatkan sejak di era klasik sampai sekarang. Meditasi adalah kata yang kompleks, berarti banyak pemahaman bagi sebagian orang di dunia. Meditasi memiliki sebuah konsep unik, yang memperluas spektrum fungsi mental dari yang paling kasar kepada yang paling halus (tanpa pikiran). Meditasi adalah bagian dari ilmu pengetahuan dan seni penyembuhan yang di dasari oleh suatu ketenangan mental. Meditasi sendiri merupakan sebuah konsep unik yang memperluas spektrum fungsi mental dari yang paling kasar menuju kepada yang paling halus (tanpa pikiran), ini akan memberikan suatu ketenangan yang jauh lebih dalam daripada yang dialami seseorang saat berkreasi atau berlibur.²

¹Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Meditasi,” dalam <https://kbbi.web.id/meditasi>. Diakses pada 8 Agustus 2023.

²Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut berbagai Agama dan Kepercayaan*, Surabaya: Paramita, 2022, hal. 9.

Term meditasi berasal dari kata Latin “*meditare*” yang berarti menyembuhkan. Akar kata *meditare* adalah *stare in medio* yang berarti tetap tinggal dalam pusat, karena itulah, meditasi didefinisikan sebagai *to deeply think*: merenungkan secara mendalam dengan melibatkan bukan hanya rasio tetapi juga hati.³ Meditasi dalam kajian agama merupakan penggunaan pikiran secara terus-menerus untuk merenungkan tentang kebenaran, hal-hal yang bersifat tabu, atau objek penghormatan (*ta'zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai sarana untuk beribadah.⁴ Moeslim Dalidd dari Yayasan Krishnamurti Indonesia mengungkapkan bahwa meditasi merupakan suatu cara, metode, dan latihan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.⁵ Meditasi adalah metode latihan pemusatan pikiran pada suatu obyek sebagai sarana pelatihan mental, pemurnian mental, dan pengembangan spiritual untuk mencapai ketenangan atau pencerahan.⁶

Menurut Paul Wilson meditasi adalah bahwa meditasi berarti menaikkan kesadaran dari pikiran yang lebih rendah menuju pikiran yang lebih tinggi. Meditasi itu sifatnya tidak terlihat dan dilakukan karena kebiasaan. Meditasi menghasilkan keadaan yang amat santai (keadaan hening), yang berbeda dari keadaan tidur atau terhipnotis. Pikiran kita berada dalam keadaan sadar dan waspada. Dalam keadaan ini, beberapa hal yang luar biasa terjadi pada tubuh kita.⁷ Meditasi adalah berbagai macam praktik untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal.⁸ Dengan demikian dapat diambil inti dari berbagai macam pengertian meditasi yang ada ialah lebih tertuju pada pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi, dengan maksud pengendalian diri terhadap segala macam keinginan yang mengakibatkan penderitaan. Pengendalian pikiran yang baik, juga akan berimbas pada tingkah laku serta kehidupan yang lebih baik pula.

2. Kajian Teoritis Meditasi

a. Kesehatan

Meditasi dikenal juga dalam ilmu kesehatan dan telah dilakukan berbagai penelitian yang di hubungkan dengan beberapa

³Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah*, Yogyakarta: PT Kanisius, 2014, hal. 117.

⁴Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri: Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semseta, 2003, hal. 25.

⁵Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, Jakarta: Pustaka Irvan, 2007, hal. 1.

⁶Tim Buddha Wacana, “Samadhi Bala,” dalam <https://kemenag.go.id/buddha/samadhi-bala-o2fm1q>. Diakses pada 6 Oktober 2023.

⁷Paul Wilson, *Teknik Hening Meditasi Tanpa Mistik*, Jakarta: Erlangga, 2003, hal. 5.

⁸Erba Rozalina Yulianti, *Psikologi Transpersonal*, Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019, hal. 82.

penyakit. Meditasi merupakan suatu kegiatan latihan mental dengan menggunakan teknik duduk pada posisi nyaman dengan mata tertutup, serta memfokuskan diri pada pernapasan dengan menggunakan suatu kata atau kalimat yang memiliki makna positif. Tujuan meditasi adalah memfokuskan mental pada momen saat dilakukan kegiatan meditasi itu sendiri dan mengeluarkan pikiran-pikiran yang mengganggu atau menimbulkan stres.⁹

Menurut Herbert Benson, pendiri *Mind Body Medical Institute*, yang berafiliasi dengan Universitas Harvard melaporkan bahwa meditasi menginduksi sejumlah perubahan biokimia dan fisik dalam tubuh yang secara kolektif terjadi perubahan-perubahan dalam metabolisme, denyut jantung, pernapasan, tekanan darah dan kimia otak. Herbert Benson juga mengungkapkan bahwa ratusan remaja yang menelan LSD (Lysergic Acid Diethylamide)¹⁰ dan menghisap ganja telah berhenti setelah melakukan meditasi selama beberapa bulan.¹¹

Perubahan dramatis terjadi pada gelombang otak. Terjadi pada gelombang *alpha* yang memiliki aliran lambat. Gelombang ini hanya ada saat sadar sepenuhnya dan santai. Pada saat yang sama pula, muncul gelombang-gelombang *delta* yang hanya di temukan bila kita tidur nyenyak. Ternyata pola gelombang otak ketika meditasi menunjukkan dua kondisi pikiran secara bersamaan, yaitu: kondisi kewaspadaan yang tinggi dan keadaan rileks. Menurut semua standar hayati yang konvensional, kondisi ini tidak mungkin terjadi. Bukti yang memperkuat pernyataan di atas adalah tidak ditemukannya gerakan mata lepas (*rapid eye movement/REM*) yang mengindikasikan tidur lelap dan mimpi.¹²

Ketika seseorang bermeditasi, organ, sel-sel, dan zat dalam tubuh akan mengalami *homeostatis*, bergerak dalam keadaan

⁹Mohamed Amshar, "Manfaat Meditasi untuk Kesehatan Jantung," dalam https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2350/manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-jantung. Diakses pada 15 Agustus 2023.

¹⁰L.S.D (Lysergic Acid Diethylamide) adalah salah satu obat ilegal (masuk dalam jenis narkoba) yang mengandung *bromo dimethoxyphenyl 2CB* yang beredar terutama dalam bentuk kertas, atau dikenal dengan asam, trip, elsit, cap, atau dewa kertas. Lihat dalam Rhino Septian, "Menilik "Kertas Dewa" LSD, Narkoba Tipis Ibarat Perangko Yang Mematikan," dalam <https://kepri.bnn.go.id/menilik-kertas-dewa-ld-narkoba-tipis-ibarat-perangko/>. Diakses pada 4 November 2023.

¹¹Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin*, Surabaya: Paramita, 2005, hal. 21.

¹²Paul Wilson, *Teknik Hening Meditasi Tanpa Mistik...*, hal. 18.

seimbang dan bekerja dalam keadaan teratur.¹³ *Homeostatis* berasal dari kata *homio* yang artinya mirip dan statis yang artinya tetap atau diam. Homeostatis adalah kecenderungan makhluk hidup untuk tetap mempertahankan kestabilan diri ketika lingkungan disekelilingnya mengalami perubahan. Mekanisme ini terjadi secara otomatis, tanpa disadari, dan tidak bisa dihindari karena proses tersebut dikendalikan oleh saraf bawah sadar (saraf otonom) manusia yang berada di hipotalamus otak.¹⁴

Semua alat-alat tubuh akan bergerak semaksimal mungkin sedangkan pengeluaran tenaga keluar sangat minimal. Meditasi menyebabkan perubahan fisiologik yang disebut dengan respons *mind-body* yaitu menurunnya pemakaian oksigen, denyut jantung, pernapasan, tekanan darah dan kadar asam laktat dalam serum, resistensi kulit meningkat dan perubahan aliran darah. Perubahan yang terjadi dalam tubuh ini sesuai dengan menurunnya respon organ akhir terhadap *norepinefrin*.¹⁵

Norepinefrin merupakan bagian dari sistem saraf simpatik dan mentransmisikan sinyal saraf melewati ujung saraf ke sel saraf lain, sel otot, atau sel kelenjar. Sebagai bagian dari respons tubuh kita terhadap stres atau bahaya, hormon stres ini mempengaruhi cara kerja otak manusia untuk memperhatikan dan merespons peristiwa. Dalam keadaan stres, hormon ini mampu meningkatkan detak jantung, memicu pelepasan glukosa ke dalam darah dan meningkatkan aliran darah ke otot.¹⁶

Meditasi yang melatih untuk berfokus pada keluar dan masuknya napas juga perlu menyadari gerak napas ini. Bernapas menenangkan badan dan mempersiapkan badan untuk berkonsentrasi dan ketenangan. Para ahli ilmu jiwa modern mengakui nilai-nilai dan pentingnya perhatian pada pernapasan ini untuk meredakan jasmani dan rohani. Oleh karena itu, meditasi

¹³Made Juniarta, "Teknik Meditasi Pada Perkumpulan Bali Usada di Desa Sanir Kauh Kecamatan Denpasar Selatan Kota Denpasar," dalam *Jurnal Vidya Samhita: Jurnal Penelitian Agama*, Vol. 03 No. 01 Tahun 2017, hal. 37.

¹⁴Damar Upahita, "mengulik Homeostatis, Kemampuan Tubuh untuk Mempertahankan Diri," dalam <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/homeostatis/>. Diakses 25 Oktober 2023.

¹⁵Made Juniarta, "Teknik Meditasi Pada Perkumpulan Bali Usada di Desa Sanir Kauh Kecamatan Denpasar Selatan Kota Denpasar" ..., hal. 37.

¹⁶Nuruliah, "Mengenal Norepinefrin, Hormon yang Mengontrol Stres dalam Tubuh," dalam <https://www.idntimes.com/health/medical/husein-fadhilah/norepinefrin-atau-noreadrenalin?page=all>. Diakses pada 25 Oktober 2023.

merupakan suatu bagian yang sangat praktis dalam kehidupan dan bersifat menyembuhkan.¹⁷

b. Psikologi

Meditasi merupakan salah satu bahasan yang populer dalam psikologi transpersonal, karena dianggap dapat digunakan untuk merubah kesadaran (*altered state of consciousness*).¹⁸ Menurut John Davis, psikologi transpersonal adalah ilmu yang menghubungkan psikologi dan spiritualitas. Psikologi mengintegrasikan konsep, teori dan metode psikologi dengan kekayaan spritual dari bermacam-macam budaya dan agama. Menurut Lajoie dan Saphiro merusmuskan pengertian psikologi transpersonal sebagai ilmu yang berkaitan dengan studi tentang potensi tertinggi umat manusia dan dengan pengakuan, pemahaman, dan realisasi kesatuan, spiritual, dan keadaan kesadaran transenden.^{19 20}

Meditasi adalah berbagai macam praktek untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal, meditasi adalah kunci bagi psikologis transpersonal. Cara-cara spesifik meditasi berbeda-beda, tetapi semua meditasi mempunyai tujuan akhir yang sama yaitu meluasnya kesadaran dan transendensi²¹ diri, teknik relaksasi atau teknik psikoterapeutik.²² Teori Jung dalam ilmu psikologi modern menyadarkan para rohaniawan untuk melepaskan teori meditasi konvensional, yaitu “aku” (diri) mencari dan tertuju pada “aku” yang kekal. Konsep ini dikenal dengan psikologi transpersonal.²³

Term transpersonal pertama kali di pakai oleh Carl Gustav Jung yang dalam bahasa Jerman “*uberpersönlich*” yang artinya bentuk ketidak sadaran kolektif yang dimiliki oleh semua orang dari berbagai ras yang diwariskan dari generasi kegenerasi. Dalam ketidak sadaran kolektif terdapat ribuan arketipe²⁴, seperti ide

¹⁷Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin...*, hal. 43.

¹⁸Erba Rozalina Yulianti, *Psikologi Transpersonal...*, hal. 81.

¹⁹Transenden adalah diluar segala kesanggupan manusia atau luar biasa.

²⁰Erba Rozalina Yulianti, *Psikologi Transpersonal...*, hal. 8.

²¹Transendensi dalam istilah teologi yaitu bermakna ketuhanan, makhluk-makhluk gaib, tujuannya untuk menambahkan dimensi transdental dalam kebudayaan, membersihkan diri sifat hedonisme, materialisme, dan budaya yang dekaden. Lihat dalam Erba Rozalina Yulianti, *Psikologi Transpersonal...*, hal. 80.

²²Erba Rozalina Yulianti, *Psikologi Transpersonal...*, hal. 82.

²³Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyu': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam, ...*hal. 15.

²⁴Arketipe adalah model atau pola dari awal adanya, berdasarkan pola asal ini dibentuk atau dikembangkan hal yang baru; prototipe. Badan Pengembangan dan Pembinaan

tentang Tuhan, arketif diri dan sesuatu yang berkaitan dengan pengalaman-pengalaman spiritual.²⁵

Menurut John Davis, psikologi transpersonal merupakan ilmu yang menghubungkan psikologi dan spiritualitas. Psikologi yang mengintegrasikan konsep, teori dan metode psikologi dengan keluasan spiritual dari berbagai budaya dan kepercayaan.²⁶

Meditasi menurut (*The American Psychology Association*) *APA Dictionary of Psychology* adalah perenungan atau refleksi yang mendalam dan luas untuk mencapai fokus pada perubahan keadaan kesadaran agar memperoleh wawasan tentang diri sendiri atau dunia.²⁷ Smith mengungkapkan istilah meditasi bepusat pada sekelompok orang untuk berlatih membatasi pikiran dan perhatian. Selain itu Walsh menjelaskan bahwa meditasi adalah metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian yang dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang kemudian dapat membawa proses-proses mental agar dapat lebih terkontrol secara sadar.²⁸

Menurut Natassa dalam jurnal Psikologi Udaya ditemukan bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi pada remaja setelah melakukan meditasi, karena meditasi berperan dalam kemampuan regulasi emosi. Meditasi dapat membantu seseorang memunculkan lebih banyak emosi positif, mempertahankan stabilitas emosi dan terlibat dalam perilaku yang penuh kesadaran.²⁹ Menurut beberapa tokoh ahli meditasi mengungkapkan beberapa pengertian meditasi diantaranya:

- 1) Oleh *Webster's New World Dictionar*, merupakan tindakan bermeditasi, pikiran yang terus mendalam dan refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah)
- 2) Oleh *Natall's Standard Dictionary*, meditasi merupakan perhatian yang terus-menerus terhadap subjek tertentu

Bahasa, "Arketipe," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Arketipe>. Diakses pada 25 November 2023.

²⁵Erba Rozalina Yuliyanti, *Psikologi Transpersonal...*, hal. 27.

²⁶Erba Rozalina Yuliyanti, *Psikologi Transpersonal...*, hal. 7.

²⁷Insyiraah Syilmi, "Pengertian Meditasi, Jenis, dan Tujuan, Kamu Tertarik Coba?," dalam <https://docheck.id/pengertian-meditasi/>. Diakses pada 6 Agustus 2023.

²⁸Johana Prawitasari, et.al., *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, ..., hal. 182.

²⁹Natassa Tajena, et.al., "Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja", dalam *Jurnal Psikologi Udaya*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2018, hal. 376.

3) Oleh *Funk and Wagnalls Standard Desk Dictionary*, meditasi sebagai tindakan bermeditasi, refleksi terhadap suatu subjek; kontemplasi^{30,31}.

3. Sejarah Meditasi

Meditasi memiliki sejarah yang cukup panjang, menurut catatan sejarah, meditasi ditemukan sekitar tahun 1500 SM pada tradisi Hindu di India. Meditasi ditemukan dalam bentuk lain pada sekitar lima sampai enam SM dalam budaya Tao Cina dan Buddha di India. Penemu pertama meditasi secara resmi sampai sekarang belum di temukan. Meditasi ditemukan juga dalam kepercayaan agama Buddha yaitu Siddhārta Gautama. Siddhārta Gautama merupakan seorang pangeran suatu kerajaan di India dan menjadi orang bijaksana serta mendirikan ajaran agama Buddha.

Dalam agama Buddha penjelasan mengenai meditasi terlihat cukup detail, sehingga membuat orang-orang berasumsi bahwa Buddha adalah seorang yang menciptakan meditasi, tetapi sejarah mengatakan bukan dirinya. Ada juga Patanjali yang merupakan seorang penulis sutra Yoga dari kebudayaan India kuno pada tahun 500 SM. Kemudian Lao Tze yang merupakan seorang filosofi dari Cina dan mendirikan ajaran Tao menemukan bentuk meditasi yang menekankan keselarasan terhadap alam. Dan Dosho yang berkelana ke Negara Cina untuk belajar agama Buddha dan menemukan meditasi Zazen atau yang dikenal dengan nama meditasi Zen.³²

Erik Braun, seorang sejarawan Buddhis mengemukakan asal-usul popularitas meditasi kontemporer berasal dari era kolonial Burma (Myanmar modern) pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20. Pada awal abad ke-19 Di Amerika, pertama kali meditasi di praktikan dalam komunitas spiritual yang beragam, kemudian pada abad ke-20 diadopsi oleh psikoterapis profesional. Tren ini kemudian menjadi fenomena pemasaran massal yang dipromosikan oleh selebritas seperti Oprah Winfrey, Deepak Chopra, dan Gwyneth Paltrow. Jon Kabat-Zinn, seorang profesor kedokteran di Universitas dari Massachusetts Medical School, pada tahun 1979 membuat protokol *Mindfulness-Based Stress Reduction* (Pengurangan Stres berdasar *Mindfulness*) yaitu, program pengurangan stres yang melibatkan proses mengajar meditasi kepada

³⁰Kontemplasi adalah renungan dan sebagainya dengan kebulatan pikiran atau perhatian penuh. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “Kontemplasi,” dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kontemplasi>. Diakses pada 22 November 2023.

³¹James Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemah oleh Kartini Kartono dari judul *Dictionary Of Psychology*. Jakarta: Raja Grafindo, 2014, hal.78.

³²Ardi Sutanto, et.al., “Perancangan Animasi Tentang Teknik dan Manfaat Meditasi Pernapasan,” dalam *Jurnal DKV Adiwarna*, Vol. 01 No. 16 Tahun 2020, hal. 3.

pasien sehingga manfaat kesehatannya dapat diukur secara lebih ketat oleh ilmuwan.³³

4. Macam-Macam Meditasi

Meditasi sudah dipraktikkan selama 1000 tahun lamanya dengan maksud untuk memahami dan mengilhami kehidupan. Menurut Tara Brach, seorang pelatih meditasi terkenal di Washington Distrik Columbia, meditasi adalah suatu kegiatan untuk melatih perhatian kita mengolah kesadaran. Bagi sebagian orang, meditasi dianggap sebagai hal yang sulit dilakukan dan berhubungan dengan suatu kepercayaan. Namun, pada faktanya, meditasi dapat dilakukan oleh semua orang, kapan saja, dan di mana saja dengan mudah. Berikut beberapa contoh tipe meditasi:

a. *Guided meditation*

Jenis meditasi ini memanfaatkan instruksi dari pelatih atau aplikasi. *Guided meditation* biasa digunakan oleh para pemula untuk melakukan kegiatan meditasi. Hal yang lumrah dilakukan oleh instruktur yaitu menjelaskan tentang pikiran, kemudian mulai menuntun cara melakukan meditasi dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

b. *Calming meditation*

Calming meditation digunakan untuk membuat pikiran menjadi lebih tenang dan konsentrasi. Cara ini biasa dilakukan dengan memfokuskan diri pada suatu objek dan mengingat kembali objek tersebut saat kita merasa terganggu. Tipe ini melibatkan napas, kemampuan visual, bahkan sensasi fisik dalam praktiknya.

c. *Mantra meditation*

Meditasi ini menggunakan teknik pengulangan matra berupa kata atau frasa yang mengandung hal positif sehingga dapat meningkatkan ketenangan, kepercayaan diri, dan mencegah dari pikiran yang mengganggu. Cara ini membutuhkan fokus dan pernapasan yang baik.

d. *Mindfulness Meditation*

Menurut Tara Brach, *mindfulness* adalah kesadaran yang kita miliki, mengenai apa yang terjadi saat ini tanpa melakukan suatu *judgement*. Selama meditasi ini berlangsung, kita fokus pada apa yang menjadi pikiran dan emosi saat ini lalu membiarkannya berlalu begitu saja tanpa *judgement*.

³³Arina Apsarini, Apa Kata Ahli Tentang Mindfulness?," dalam <https://theconversation.com/apa-kata-ahli-tentang-mindfulness-183091#:~:text=Di%20Amerika%2C%20meditasi%20pertama%20kali,pada%20awal%20abad%20ke%2D20>. Diakses pada 27 November 2023.

e. *Reflection*

Tipe ini menggunakan teknik bertanya kepada diri sendiri. Pemakaian kata ganti orang kedua akan mempersempit jawaban rasional yang kita berikan.³⁴

Prita Yulia menyebutkan ada tujuh jenis meditasi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental, yaitu:³⁵

a. Meditasi Fokus

Meditasi fokus merupakan meditasi yang melibatkan panca indera untuk tetap berkonsentrasi. Meditasi fokus disarankan untuk seseorang yang mengalami masalah fokus. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk bermeditasi fokus, salah satunya adalah memfokuskan pikiran pada irama napas atau suara jam yang berdenting.

b. Meditasi Spiritual

Meditasi spiritual adalah meditasi yang dilakukan dengan cara merenungkan hidup dan hal-hal yang terjadi disekitar. meditasi ini juga dapat dilakukan dengan cara mengucapkan doa atau pujian yang sesuai dengan kepercayaan yang dianutnya. Meditasi spiritual cocok untuk orang yang ingin mendekatkan diri dengan Tuhan dan alam semesta. Orang yang melakukan meditasi spiritual harus dilakukan dengan tenang, karena dalam meditasi spiritual keheningan merupakan hal yang sangat penting.

a. Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih disebut juga dengan meditasi *metta*, meditasi ini bertujuan untuk meningkatkan perasaan cinta dan kasih sayang pada diri sendiri. Sesuatu yang paling penting dalam meditasi ini adalah kata-kata positif tentang cinta. Contohnya, “aku mencintai diriku dan keluargaku, aku harap semua orang didunia juga bisa merasakan cinta yang sama.”

b. Meditasi Transdental

Meditasi transdental merupakan meditasi yang dilakukan dengan duduk tenang dan memperhatikan napas. Meditasi ini cocok untuk seseorang yang baru pertamakali mencoba meditasi karena mudah dilakukan. Apabila kegiatan ini dilakukan secara rutin, maka seseorang akan mendapatkan *self awarness* dan dapat meningkatkan aspek spiritual dalam diri.

³⁴Triyuni lestari dan Haura Maulidianawati, “Ketenangan dann Meditasi,” dalam <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2020/09/ketenangan-dan-meditasi/>. Diakses pada 7 Februari 2024.

³⁵Ade Nasihudin Al-Ansori, 7 Jenis Meditasi untuk Jaga Kesehatan Mental,” dalam <https://www.liputan6.com/health/read/4630089/7-jenis-meditasi-untuk-jaga-kesehatan-mental?page=2>. Diakses pada 7 Februari 2024.

Self awareness atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk melihat diri sendiri secara jelas dan objektif melalui refleksi dan introspeksi. Sebelumnya diketahui bahwa setiap orang pasti memiliki keterampilan yang berbeda-beda karena tiap orang memiliki kekuatan dan kelemahan diri yang berbeda dan juga unik. *Self-awareness* bermanfaat untuk membantu seseorang untuk mengembangkan potensi yang ada dan juga untuk bersikap serta bertindak sesuai keterampilan yang seseorang itu miliki.

c. Meditasi *Mindfulness*

Meditasi *mindfulness* merupakan meditasi yang menggabungkan konsentrasi dan kesadaran, maksudnya mengajarkan seseorang untuk fokus ke momen saat ini, bukan fokus pada masa lalu atau masa depan.

d. Meditasi Visual

Meditasi visual adalah meditasi yang menggunakan imajinasi tentang hal-hal yang menyenangkan, sehingga meditasi ini cocok untuk untuk orang yang menyukai berimajinasi. Sebelum meditasi ini dilakukan, seseorang harus mengetahui hal-hal yang menyenangkan baginya, kemudian memejamkan mata dan membayangkannya. Setelah dibayangkan, seseorang membiarkan perasaan bahagiannya meresap ke alam bawah sadar.

e. Meditasi *Movement*

Meditasi *movement* adalah meditasi yang dilakukan dengan cara berdiam diri. Salah satu meditasi *movement* yang terkenal adalah meditasi yoga, selain yoga, berjalan singkat sembari menghirup udara segar dan melihat pemandangan juga termasuk dalam meditasi ini.

Meditasi memiliki beberapa elemen yang harus diperhatikan, yaitu:³⁶

a. Pikiran yang fokus

Fokus merupakan terpenting dan mendasar saat melakukan meditasi. Memfokuskan pikiran dapat membantu mengurangi gangguan-gangguan yang dapat membawa dampak negatif bagi seseorang. Hal ini dapat dilakukan membayangkan suatu objek dan merasakan detak jantung.

b. Pernapasan yang rileks

Menarik napas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan dapat membuat oksigen yang masuk ke dalam paru-paru

³⁶Triyuni lestari dan Haura Maulidianawati, "Ketenangan dann Meditasi," dalam <https://lm.psiologi.ugm.ac.id/2020/09/ketenangan-dan-meditasi/>. Diakses pada 7 Februari 2024.

lebih banyak sehingga tubuh menjadi lebih santai dan pikiran menjadi stabil.

c. Ketenangan

Ketenangan dapat membantu dalam proses meditasi terlebih bagi para pemula karena tidak banyak gangguan.

d. Posisi yang nyaman

Melakukan meditasi tidak hanya terbatas pada duduk tegang saja, tetapi bisa dengan berbagai posisi agar seseorang dapat melakukan meditasi dengan nyaman. Alangkah lebih baik jika tetap memperhatikan postur tubuh supaya tidak pegal-pegal.

5. Manfaat Meditasi

Manfaat meditasi bagi kesehatan, antara lain:³⁷

- a. Meditasi dapat meningkatkan konsentrasi.
- b. Meditasi menghasilkan efek relaksasi.
- c. Meditasi dapat menurunkan stres.
- d. Meditasi dapat menenangkan pikiran.
- e. Meditasi dapat meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan.
- f. Meditasi dapat menurunkan persepsi beban pikiran.
- g. Meditasi dapat meningkatkan rasa kebahagiaan.

Manfaat meditasi bagi fisik, antara lain:³⁸

- a. Meditasi dapat membantu menurunkan tekanan darah dan jantung.
- b. Meditasi dapat meningkatkan sistem imun.
- c. Meditasi meningkatkan kualitas tidur.
- d. Meditasi mengurangi rasa nyeri dan sakit kepala.
- e. Meditasi membantu menangani asma.

Manfaat meditasi bagi psikis, antara lain:

- a. Meditasi dapat mengurangi stress, anxiety, dan depresi.
- b. Meditasi membantu meregulasi emosi.
- c. Meditasi meningkatkan fokus dan konsentrasi.
- d. Meditasi meningkatkan kreativitas.
- e. Meditasi meningkatkan kesabaran.

B. Meditasi Menurut Kepercayaan

1. Meditasi Menurut Agama Buddha

Agama Buddha memiliki karakteristik yang paling dasar dan fundamental dari ajaran Buddhisme, yaitu janji pencerahan yang

³⁷Mohamed Amsar, "Manfaat Meditasi untuk Kesehatan Jantung," dalam [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2350/manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-jantung#:~:text=](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2350/manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-jantung#:~:text=Diakses pada 7 Februari 2024.)Diakses pada 7 Februari 2024.

³⁸Triyuni lestari dan Haura Maulidianawati, "Ketenangan dann Meditasi," dalam <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2020/09/ketenangan-dan-meditasi/>. Diakses pada 7 Februari 2024.

artinya ajaran ini memberi penjelasan tentang sifat pencerahan, menguraikan berbagai tingkat dan perintah-perintah yang detail tentang cara mencapai tingkat spiritual yang agung. Ajaran Buddha memudahkan penganutnya karena peta jalan kehidupannya sudah diatur tata letaknya dengan sangat baik untuk menggapai pencerahan dan kelahiran kembali secara rohani.³⁹

Bentuk spiritualitas dalam ajaran Buddha sering disebut dengan meditasi. Meditasi dalam bahasa Pali disebut *bhavana*, yang artinya pembudayaan atau pengembangan mental.⁴⁰ Secara terminologis *bhavana* adalah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihan. Kata *bhavana* berasal dari bentuk kata kerja “*bhu*” dan “*bhavati*”, yang berarti sebabnya dari ada, atau menjadi, penyebutan dalam keadaan dan perkembangan. Meditasi dalam ajaran Buddha untuk mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi akibat penderitaan, menenangkan pikiran dan membuka kebenaran mengenai eksistensi dan hidup bagi pikiran. Meditasi membantu untuk menyadari kefanaan segala sesuatu yang ada dan mencegah keterlibatan dalam penderitaan.⁴¹

Para pertapa Buddha menyatakan kebebasan mereka dari rasa takut dan cemas yang telah mereka capai dengan meditasi. Sebagaimana yang diajarkan serta dialami oleh Sang Buddha Gautama dalam mencapai *Nibbana*.⁴² Oleh karena itu, spiritualitas Buddha merupakan jalan yang konkret bagi pembebasan dari rasa penderitaan.⁴³ Menurut Bhikkhu Jinadhammo Mahathera mengatakan manusia tidak pernah mengetahui secara pasti bentuk pikiran yang datang dan pergi dalam dirinya ketika melakukan praktik meditasi. Manusia hanya terburu-buru memberikan label, bahwa ini baik dan ini tidak baik, inilah penderitaan. Buddha mengajarkan untuk menerima dan merenungkan setiap bentuk pikiran yang datang dan pergi.

³⁹Lama Surya Das, *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2003, hal. 17.

⁴⁰Hastho Bramantyo, “Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin,” dalam *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 24 No. 1 Tahun 2015, hal. 82.

⁴¹Oka Disputhera, *Meditasi II: Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, Jakarta: Vajra Dharma Nusantara, 2004, hal. 77.

⁴²Nibbana adalah suatu keadaan yang bergantung pada diri sendiri yang merupakan suatu pencapaian (Dhamma) yang berada dalam jangkauan semua orang, jadi Nibbana bukan surga atau semacamnya. Dari sudut pandang metafisik, nibbana adalah kebebasan dari penderitaan. Lihat Madyamiko Gunarko Hartoyo, “Mencapai Nibbana,” dalam <https://www.hariansib.com/detail/Mimbar-Agama-Buddha/Mencapai-Nibbana>. Diakses pada 4 November 2023.

⁴³Marisusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, Yogyakarta: Kanisius, 1995, hal. 253.

Meditasi sangat penting untuk di praktikan karena melatih manusia untuk tidak melekat pada kondisi apa pun, yang merupakan sumber penderitaan.⁴⁴

Meditasi dalam agama Buddha tidak bertujuan untuk menyatukan diri dengan makhluk super, mendapatkan pengalaman mistik atau menghipnotis diri sendiri, akan tetapi meditasi agama Buddha bertujuan untuk mencapai ketenangan batin (*samatha*) dan pandangan terang (*vipassana*). Meditasi Buddha memiliki tujuan akhir yaitu untuk memperoleh keadaan batin yang tidak tergoyahkan (*akuppa ceto vimutti*), jaminan tertinggi untuk terbebas dari segala penderitaan dengan membersihkan kotoran hati.⁴⁵

Meditasi yang dilakukan oleh Buddha ada dua macam, yaitu: pemusatan batin (*samatha* atau *samadhi*) yang merupakan penyatuan pemusatan batin (*cittekaggata Skrt. cittaikagrata*) dan pandangan terang (*vipassana, Skrt. Vipassana* atau *adarsana*).⁴⁶

a. *Samatha*

Samatha adalah jenis meditasi pertama untuk mendapatkan pencapaian ketenangan batin. *Samatha* dicapai dengan memusatkan pikiran dengan cara apapun sehingga pikiran kedamaian dan ketentraman. Jenis meditasi ini sudah dipraktekkan sebelum jaman Buddha, meskipun demikian meditasi jenis *samatha* tetap di praktekkan karena berfungsi sebagai pendukung meditasi pandangan terang dan tempat tinggal yang tentram bagi pikiran (*ditthadhammasukhavihara*) atau kehidupan yang tentram (*sanntaviharada*).⁴⁷

Samatha atau *samadhi* diterjemahkan sebagai keheningan, ketenangan atau kesunyian. Melakukan *samatha* berarti memusatkan pikiran pada suatu objek sehingga meninggalkan hal yang lain. Pandangan terang didapatkan setelah pikiran sudah tenang untuk merenungkan atau merefleksikan realitas.⁴⁸

Samatha dalam kitab *Visuddhimagga*, dipraktekkan menggunakan 40 objek meditasi, karena di sesuaikan dengan watak atau tempramen manusia yang berbeda-beda. *Visuddhimagga*

⁴⁴Jinadhammo Mahathera, "Meditasi dan Kesadaran," dalam <https://forum.dhammadharma.org/index.php?topic=21253.0>. Diakses pada 8 Agustus 2023.

⁴⁵Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Batin...*, hal. 17.

⁴⁶Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Batin...*, hal. 27.

⁴⁷Hastho Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin" ..., hal 83.

⁴⁸Hastho Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin," dalam *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 24 No. 1 Tahun 2015, hal. 82.

menunjukkan enam tipe watak (*carita*) yang meliputi nafsu keinginan, kebencian, kebodohan batin, keyakinan, kecerdasan dan keraguan yang kemudian subjek meditasinya disesuaikan (*kammatahana*) dengan karakter tersebut. *Visuddhimagga* menjelaskan ada 40 jenis subjek meditasi yang merupakan resep untuk mengobati penyakit mental atau batin manusia.⁴⁹ Sarah Shaw merincikan 40 subjek meditasi itu sebagai berikut:

- | | | |
|---------|---|--|
| 1 – 10 | : | Ten perkakas (<i>kasina</i>) |
| 11 – 20 | : | Sepuluh renungan atas kekotoran (<i>asubha</i>) |
| 21 – 30 | : | Sepuluh refleksi (<i>anussati</i>) |
| 31 – 34 | : | Empat renungan mulia/ilahi (<i>brahma-vihara</i>),
renungan tanpa batas (<i>appamana</i>) |
| 35 – 38 | : | Empat keadaan tanpa bentuk (<i>arupaa</i>) |
| 39 | : | Renungan sifat menjijikan dari makanan
(<i>ahare patikkulasanna</i>) |
| 40 | : | Renungan empat unsur dasar
(<i>catudhatuvavatthanam</i>). ⁵⁰ |

Keempat puluh subjek meditasi dalam kitab *Visuddhimagga* tersebut merupakan penawar bagi keempat watak atau tempramen manusia yang kurang baik. Seseorang dalam berlatih meditasi tidak harus melatih seluruh subjek meditasi, cukup memilih salah satu yang paling sesuai dengan dirinya. Setelah memilih satu subjek meditasi yang tepat manusia harus tekun melatih diri dengannya karena meditasi adalah suatu usaha yang dilakukan diri sendiri.⁵¹

b. *Vipassana*

Vipassana berasal dari bahasa Pali yang artinya *insight*, melihat ke dalam pencerahan atau kebijaksanaan.⁵² Menurut Piyadassi istilah *vipassana* berarti dilihat dan melihat dengan istimewa serta tambahannya artinya khusus. Maka *Vipassana* disimpulkan menjadi melihat dari segi yang paling jauh, bukan melihat ke permukaan ataupun sepintas saja melainkan melihatnya dalam prespektif yang sebenarnya, yang dalam istilah dari tiga

⁴⁹Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Batin...*, hal. 31.

⁵⁰Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Batin...*, hal. 32.

⁵¹Hastho Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin" ..., hal. 83.

⁵²Hart, Wiliam. *Seni Hidup*, diterjemahkan oleh Lanny Anggawati dari judul *Art of Living*. Klaten: Wisma Sambodhi, 2003, hal. 8.

karakteristik, tidak kekal (*anicca*), tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa inti (*anatta*).⁵³ Meditasi ini bermaksud untuk mencapai wawasan yang mendalam terhadap hakikat kenyataan, yang mengarah pada pembebasan pikiran dan penemuan kebenaran tertinggi atau *Nirvana*. *Vipassana* juga merupakan metode analitis berdasarkan kesadaran penuh, kewaspadaan, dan pengamatan yang tajam.⁵⁴

Petunjuk tentang *vipassana* terdapat dalam *Satipatthana Sutta* (Perhatian Benar), yang merupakan ajaran paling penting yang pernah diberikan sekitar 2500 tahun yang lalu oleh Buddha untuk melatih, menetapkan, memurnikan dan menyeimbangkan batin. *Satipatthana Sutta* menekankan pada perenungan terhadap empat pelaksanaan Perhatian Benar, yaitu tubuh (*kayanupassana*), perasaan dan sensasi-sensasi (*vedananupassana*), gerak pikiran/budi (*cittanupassana*) dan terakhir adalah objek-objek batin atau fenomenal moral dan intelektual (*dhammanupassana*).⁵⁵

Empat pelaksanaan Perhatian Benar membutuhkan dukungan kualitas mental yang sangat penting yaitu rajin dan berkemauan keras (*atapi*), kesadaran yang tajam dan jelas (*sampajanna*), kesadaran yang kuat (*sati/smrti*), serta bebas dari keinginan dan penolakan (*vineyya abhijjadomanassa*).⁵⁶ Ciri utama dari *satipatthana* adalah kesadaran akan pengalaman sebenarnya dan sebagaimana terjadinya. Pengembangan *satipatthana* fleksibel dan komprehensif yang mencakup seluruh pengalaman secara lahir batin apapun urutannya. Keempat kontemplasi *satipatthana* relevan dengan panjangnya spiritual seseorang.⁵⁷

Meditasi ketenangan dan pandangan terang (*samatha* dan *vipassana*) keduanya perlu mencapai pencerahan dan nirvana. Buddha menyatakan urgensinya kedua jenis meditasi tersebut dipadukan dalam satu latihan spiritual untuk mencapai nirvana.⁵⁸

c. Meditasi Dalam Praktek Ajaran Buddha

Pakaian yang dianjurkan ketika melakukan meditasi adalah pakaian yang bersih, rapi, sopan, warnanya tidak mencolok, longgar,

⁵³Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin...*, hal. 29.

⁵⁴Piyadassi Mahathera, *Spektrum Ajaran Buddha*, Jakarta: Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna, 2003, hal. 206.

⁵⁵Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin...*, hal. 39.

⁵⁶Bikkhu Analayo, *Satipatthana, Jalan Langsung ke Tujuan*, Jakarta: Karaniya, 2012, hal. 27.

⁵⁷Bikkhu Analayo, *Satipatthana, Jalan Langsung ke Tujuan...*, hal. 31.

⁵⁸Piyadassi Mahathera, *Spektrum Ajaran Buddha...*, hal. 206.

dan nyaman dipakai, serta tidak menggunakan berbagai aksesoris atau berdandan secara berlebihan, karena tidak mendukung latihan meditasi. Pelaksanaan meditasi harus disesuaikan dengan kondisi situasi dan aturan yang berlaku apabila mengikuti latihan meditasi dalam sebuah bimbingan sehingga meditasi dapat berjalan dengan baik.⁵⁹

Tempat yang dianjurkan melaksanakan meditasi adalah di hutan, dibawah pohon atau tempat menyendiri, di alam terbuka atau ditempat lain yang diinginkan. Meditasi memerlukan tempat yang sunyi jika memungkinkan, dapat di kamar tidur atau kamar khusus untuk menjadi tempat tersendiri dan bersifat pribadi.⁶⁰ Meditasi juga dapat dilakukan disudut ruang, halaman belakang rumah, ruang belajar, mobil, teras atau balkon, dan alam terbuka dengan diharapkan tempat praktek meditasi terjaga kebersihannya.⁶¹ Dalam kitab *Majjhima Nikaya*, petunjuk No. 62, Maha Rahulavada Sutta:⁶²

“Seorang siswa, Rahula, setelah pergi ke hutan dibawah pohon, atau tempat yang sepi, duduk bersila dan menegakkan badan, penuh kewaspadaan pada perhatian...”

Praktek meditasi memerlukan sikap duduk. Posisi duduk tegak dan lurus dengan kaki bersila, namun lemas, tidak kaku dan penuh kewaspadaan serta terarah. Kadangkala kaki terasa kaku jika duduk di atas ubin yang keras, hal ini akan mengganggu konsentrasi, sehingga seseorang harus memilih sikap tubuh yang nyaman.

Praktek meditasi juga dapat dilakukan duduk dikursi dengan sandaran yang ditegakkan, tulang belakang badan dan kepala harus tegak, seimbang dan lurus. Kedua tangan harus diletakkan lemas diatas paha dan telapak tangan kanan harus diletakkan di atas tangan kiri yang terbuka ke atas. Kedua mata dapat setengah terbuka ataupun tertutup rapat, tanpa menegangkannya. Kedua bibir tertutup rapat dengan lidah menyetuh langit-langit. Usahakan badan tidak bergerak, tetapi batin tetap waspada dan awas. Badan dan batin harus teguh dan serasi. Praktek meditasi seperti ini menunjukkan bahwa seseorang yang sedang berlatih meditasi harus menyatukan

⁵⁹Siti Maria Ulfah, et.al., “Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha” ..., hal. 278.

⁶⁰Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin...*, hal. 42.

⁶¹Riliv, “Nggak Perlu Mahal, Berikut 7 Rekomendasi Tempat untuk Melakukan Meditasi. Yang Penting Bikin Kamu Nyaman,” dalam <https://www.hipwee.com/list/nggak-perlu-mahal-berikut-7-rekomendasi-tempat-untuk-melakukan-meditasi/>. Diakses pada 26 Oktober 2023.

⁶²Rahulavada Sutta adalah seorang siswa Buddha sewaktu mengajarkan Dhamma.

badannya yang merupakan faktor pendorong kemampuan konsentrasi. Seseorang diharapkan melakukan meditasi secara teratur dan penuh perhatian, setiap hari dengan waktu yang sama, karena faktor-faktor kejiwaan ini dapat menyukkseskan meditasinya.⁶³

Salah satu objek meditasi populer dan dapat digunakan untuk mencapai ketenangan maupun wawasan yang mendalam adalah kesadaran terhadap pernapasan (*anapanasati*). Latihan ini sangat efektif dan cepat dalam mengembangkan konsentrasi dan kesadaran yang kuat, serta sangat dipujikan oleh Buddha.⁶⁴

Praktek meditasi melatih keluar dan masuknya napas dan perlu untuk menyadari gerak napas ini. Arus napas yang normal harus diawasi. Bernapas dapat menenangkan badan dan mempersiapkannya untuk meditasi yang dalam yaitu kekuatan konsentrasi dan ketenangan. Pada meditasi pernapasan ini sangat penting untuk selalu waspada, selalu sadar, penuh perhatian (*sati*) dan tanggap (*anupassana*) akan keempat jenis meditasi Perhatian Benar. Ketika bermeditasi pernapasan tenangkan pikiran dan sewaktu melakukan penarikan napas di tiga bagian yang pertama, bayangkanlah sedang memasukkan segala kebaikan yang ada di sekitar. Kemudian saat mengeluarkan ketiga napas yang pertama, bayangkanlah seolah melempar semua kotoran dan penderitaan dari pikiran. Demikian cara meditasi pernapasan mulai memasukkan kerangka meditasi kedalam batin.⁶⁵

Dalam meditasi *anapanasati* seseorang harus berusaha untuk memusatkan perhatian pada pernapasan secara alami. Napas yang alami bisa pendek atau panjang, ringan atau berat, tidak menjadi suatu masalah bagaimana ritme napas seseorang, yang terpenting adalah seseorang harus menyadari setiap pergerakan dan perubahannya, dengan kata lain seseorang harus mengonsentrasikan penuh perhatian pada napasnya. Meditasi pernapasan selama sepuluh sampai lima belas menit cukup untuk menghasilkan kedamaian pikiran. Rahula memberikan instruksi cara mempraktekkan meditasi pernapasan dan cara mengatasi gangguan awal dalam bermeditasi:

⁶³Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin...*, hal. 43.

⁶⁴Hastho Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin," hal. 85.

⁶⁵Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin ...*, hal. 44.

“Pada awalnya Anda akan merasa sangat sulit memusatkan pikiran pada pernapasan. Anda akan terkejut bagaimana pikiran Anda kabur. Itu tidak bertahan. Anda mulai memikirkan berbagai hal. Anda mendengar suara di luar. Pikiran Anda terganggu dan terganggu. Anda mungkin kecewa dan kecewa. Tetapi jika Anda terus melakukan latihan ini dua kali sehari, pagi dan sore, selama sekitar lima sampai sepuluh menit setiap kali, Anda akan secara bertahap, perlahan-lahan, mulai memusatkan pikiran pada pernapasan Anda, bahkan ketika Anda tidak mendengar suara di dekatnya, ketika tidak ada dunia luar yang tersedia untuk Anda. Momen kecil ini merupakan pengalaman yang luar biasa bagi Anda, penuh kegembiraan, kebahagiaan dan ketenangan, jika Anda terus mempraktikkan hal ini secara teratur, Anda mungkin akan mengulangi pengalaman itu lagi dan lagi untuk jangka waktu yang lebih lama dan lebih lama. Itu adalah saat ketika Anda kehilangan diri Anda sepenuhnya dalam perhatian pada pernapasan.”⁶⁶

Meditasi dalam ajaran Buddha juga mengajarkan meditasi Perhatian (*sati*) dapat diistilahkan *sampajanna* yang artinya saling berkerjasama atas kegiatan dan gerak-gerik jasmani.⁶⁷ Seorang yang melakukan meditasi ini harus selalu menyadari apapun yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari, maupun disaat seseorang melaksanakan tugas-tugas kehidupan. Saat berdiri, duduk, berjalan, berbicara, bekerja, apapun kegiatan seseorang, harus sadar dan waspada saat melakukannya.⁶⁸

Pada pelaksanaan meditasi perhatian akan meliputi kesadaran sepenuhnya yang menandai keunikan *appamada* (selalu sadar). Kesadaran seperti ini harus diperluas dalam keadaan diri seseorang, agar ketenangan yang diperolehnya membuat seseorang mampu menghadapi kehidupannya dengan bijak.⁶⁹ Seseorang akan menjadi penuh kesadaran pada saat kita berpikir seperti itu maka apapun yang kita lakukan akan terganggu, karena seseorang sedang tidak fokus pada apa yang sedang dilakukan, melainkan pada ide tentang

⁶⁶Hastho Bramantyo, “Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin”..., hal. 86.

⁶⁷Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin...*, hal. 56.

⁶⁸Hastho Bramantyo, “Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin”..., hal. 87.

⁶⁹Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin...*, hal. 58.

‘aku’, sehingga kegiatan seseorang akan rusak fokusnya. Seseorang harus melupakan diri sendiri dan fokus sepenuhnya pada semua yang telah dilakukan. Semua pekerjaan besar dapat dicapai saat penciptanya terserap sepenuhnya pada apa yang seseorang lakukan dan melupakan dirinya dalam proses itu.⁷⁰

Perenungan terhadap perasaan dan sensasi-sensasi (*vedana*) juga merupakan subjek meditasi yang sangat bermanfaat sekaligus dekat dengan manusia. Ada tiga jenis sensasi mendasar: menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral. Kontemplasi terhadap sensasi adalah mengetahui bagaimana sensasi seseorang pada tahap awal ketika kesadaran hadir, yaitu sebelum munculnya berbagai reaksi, proyeksi atau pembenaran sehubungan dengan apa yang sedang dirasakan.

Dengan demikian kontemplasi ini akan mengungkapkan apa saja sikap dan reaksi seseorang didasari oleh masukan afektif pada tahap awal. Pemahaman ini akan mempertajam kemampuan manusia untuk lebih peka terhadap situasi atau keadaan orang lain dan memberikan sumber informasi yang berguna dalam kehidupan yang diperoleh selain dengan cara rasional dan observasi.⁷¹

Latihan pernungan terhadap pikiran (*cittanupassana*) merupakan tipe ketiga dari latihan Perhatian Benar. Konteks pikiran ini adalah kegairahan nafsu, berkobarnya kebencian, dan pikiran yang dangkal dungu dan gelap merupakan akar dari kelakuan yang tidak benar dan bentuk berlawanan dari sifat baik. Seseorang yang bermeditasi selalu berusaha untuk mengetahui dengan perhatian penuh tentang batinnya, mengerti kegunaan sesungguhnya daya pikiran, sifat sebenarnya dan tingkah lakunya yang kemudian belajar mengendalikannya. Kelemahan lain adalah keinginan akan perubahan dan ingin cepat berhasil. Manusia modern selalu bergairah akan keanekaragaman, manusia menyukai sensasi dan dibentuk pula oleh sensasi.

Kecenderungan modern ini merupakan gejala penyakit ketidaktenangan batin. Latihan perhatian benar ini merupakan penawar yang dibutuhkan pada pelaksanaannya menciptakan ketenangan. Seseorang yang melakukan meditasi ini akan berkelakuan tenang dan tak tergoyahkan di tengah kondisi yang tidak tenang (*visame samam caranti*). Meditasi ini juga meliputi objek batin yang sangat luas, seseorang akan melakukan renungan pada objek-objek batin,

⁷⁰Hastho Bramantyo, “Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin,” ..., hal. 87.

⁷¹Bikkhu Analayo, *Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan...*, hal. 225.

dan bukan sekedar merenungkan, namun juga disertai ketajaman daya pengamatan terhadap objek-objek batin pada saat timbulnya sampai melemah serta lenyap (*samudaya vaya*).⁷²

Manusia dalam beberapa kali melakukan meditasi mungkin akan kembali mengalami kegelisahan, sulit berkonsentrasi, merasa malas dan jemu dengan latihan meditasi. Seseorang harus menumbuhkan kembali kemauan dan menetapkan ketekunan. Banyak rintangan yang harus dihadapi seseorang yang akan bermeditasi. Maka meditasi lain yang terakhir ini sangat penting dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, meditasi tersebut adalah meditasi kesadaran dan kontemplasi terhadap rintangan-rintangan batin (*dhammanupassana*).

Ada lima rintangan batin (*pancanivarana*) khususnya dalam usaha membangun pemusatan batin dan pencapaian jalan kearah kebebasan, atau disebut *nivarana* yang artinya bersifat menutupi, memotong dan merusak.⁷³ Menurut analisis Buddhis ada lima rintangan batin yang menghalangi pencapaian meditasi ketenangan maupun wawasan yang dalam, yaitu keinginan indrawi (*kamacchanda*), kebencian atau ketidaksukaan (*byapada*), kemalasan dan kelojoan (*thina-middha*), kegelisahan (*uddhaca*) dan kecemasan (*kukkucca*). Jika seseorang mengetahui rintangan dan mengontemplasikannya sebagai bagian dari meditasi kesadaran, maka akan memungkinkan terjadinya pemurnian batin.⁷⁴

Meditasi Buddhis dapat menumbuhkan keyakinan (*saddha*) bagi manusia, karena Buddha mengajarkan meditasi mudah di praktikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat merasakan sendiri manfaatnya. Pengaruh yang dapat dirasakan dalam bermeditasi ataupun setelah bermeditasi akan menambah tingkat keyakinan seseorang dalam beribadah serta bertambahnya kekhusyukan.⁷⁵

Meditasi dalam ajaran Buddha bukan sebuah pelarian dari kehidupan sehari-hari melainkan sebagai sarana spiritual yang memampukan manusia untuk mendapatkan ketabahan, kedewasaan, kedamaian bahkan kebijaksanaan. Tujuan utama meditasi dan ajaran Buddha adalah pengembangan batin dan transformasi spiritual, namun juga membawa banyak manfaat lahir batin yang menunjang

⁷²Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Batin...*, hal. 67.

⁷³Piyadassi Thera, *Meditasi Buddhis: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Batin...*, hal. 52.

⁷⁴Bikkhu Analayo, *Satipatthana, Jalan Langsung ke Tujuan...*, hal. 275.

⁷⁵Siti Maria Ulfah, *et.al.*, "Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha" ..., hal. 278.

kesejahteraan hidup manusia dalam kehidupan sehari-hari dan sebagai bentuk latihan rohani yang mencakup dalam dirinya yang bersifat duniawi dan rohani.⁷⁶

2. Meditasi Menurut Kristiani

a. Sejarah Komunitas Meditasi Kristiani

Rama John Main OSB adalah seorang rahib Benediktin keturunan Irlandia, John Main lahir di London tanggal 21 Februari 1926 dari sebuah keluarga Katolik Irlandia yang saleh. John main pernah tinggal di Ballinskelling di dalam Ballinskelling terdapat bangunan pertapaan monastik pada abad 6 dan kehidupan monastik⁷⁷ berlangsung di Skelling Michael selama lebih dari 600 tahun. John main di tugaskan mengunjungi seorang guru Hindu, Swami Satyananda yang memimpin sebuah ashram (tempat tinggal untuk para siswa yang sedang menuntut ilmu) dan panti asuhan di luar kota Kuala Lumpur. Dari tugas tersebut Swami menunjuk John Main untuk bermeditasi sebagai seorang kristiani, bukan sebagai seorang Hindu, Swami mendesaknya untuk bermeditasi dua kali sehari, pagi dan malam dan John Main berhasil bermeditasi selama 18 bulan.

Pada tahun 1956 John Main kembali ke Irlandia untuk mengajar hukum dan pada tahun 1970 John Main menjadi kepala sekolah di St. Anselmus di Washington DC, disinilah John Main membaca Buku *Holy Wisdom* karangan seorang Benediktin kontemplatif abad 17.⁷⁸ Rama John Main OSB akhirnya memperkenalkan tradisi doa hening, diam dan sederhana dari orang-orang padang gurun dengan membentuk Pusat Meditasi Kristiani pada tahun 1975 di biara Eiling, London. Model doa ini disebut juga doa kontemplatif atau doa hati. Rama John Main OSB meninggal pada tanggal 30 Desember 1982 karena menderita kanker. Pada tahun 1991, disahkan nama kelompok doa yaitu *World Community for Christian Meditation* (WCCM), Komunitas Dunia Meditasi

⁷⁶Hastho Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin"..., hal. 94.

⁷⁷Monastik adalah orang yang mempraktikkan monastisisme. Monastisisme adalah praktik keagamaan, seperti tindakan menjauhi segala hasrat keduniawian dengan tujuan membaktikan hidup semata-mata bagi kegiatan kerohanian. Monastisisme juga merupakan cara hidup para rahib dalam biara. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "monastisme," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/monastisisme>. Diakses pada 25 November 2023

⁷⁸Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah*, ..., hal. 157-164.

Kristiani. Pada tahun 2007 WCCM mendapat pengakuan *kanonik*⁷⁹ dari Gereja.⁸⁰

Pada awal tahun 2003, meditasi Kristiani masuk ke Indonesia atas jasa Komunitas meditasi Kristiani di Singapura. Rama Laurence memperkenalkan Meditasi Kristiani kepada sekelompok umat di Jakarta yang sedang mengadakan *retret*⁸¹ dan pengenalan ini mendapatkan antusias umat. Sejak saat itu pula terbit buku-buku tentang meditasi Kristiani dan mulai tersebar di Jawa dan pada awal tahun 2009 sudah tercatat ada 50 kelompok meditasi Kristiani.⁸²

b. Meditasi Kristiani

Dalam Meditasi kekristenan, ada dua model doa dan spiritualitas yaitu, Tradisi *kataphatik* yang merupakan salah satunya dimana kata-kata dan gambaran digunakan dalam doa dan secara umum dihubungkan dengan Barat, serta Tradisi *apophatik* merupakan suatu cara doa tanpa gambaran dan kata-kata dan secara umum dihubungkan dengan Timur.⁸³ Meditasi yang diajarkan yaitu mempraktekkan doa keheningan dan pada abad kelima, biara Hesychast juga mempraktekkan meditasi menggunakan teknik pernapasan.⁸⁴

Meditasi Kristen adalah pemenuhan pikiran untuk melakukan sesuatu. Meditasi adalah suatu sarana pembelajaran dengan cara yang sama atau secara berulang-ulang. Meditasi ini melibatkan pembelajaran yang mendalam, refleksi dan perenungan dan memiliki pemahaman bahwa meditasi sebagai produk dari berpikir tentang semua yang disebut kebajikan. Tujuan meditasi ini untuk menghasilkan buah dari kehidupan yang benar. Dalam Yosua 1:8, Tuhan berkata kepada Yosua,

⁷⁹Kanonik adalah seorang imam gereja Katolik yang merupakan anggota dari suatu ordo yang diatur oleh seperangkat peraturan gerejawi (hukum kanonik). Berita Hari Ini, "Apa Itu Penyelidikan Kanonik dalam Pernikahan Katolik? Ini Penjelasannya," dalam <https://kumparan.com/berita-hari-ini/apa-itu-penyelidikan-kanonik-dalam-pernikahan-katolik-ini-penjelasannya-1zJEWwGbKjQ/full>. Diakses pada 25 November 2023.

⁸⁰Keuskupan Agung Semarang, "Komunitas Meditasi Kristiani," dalam <https://kas.or.id/komunitas-meditasi-kristiani>. Diakses pada 27 Oktober 2023.

⁸¹Retret adalah kegiatan memisahkan diri dari rutinitas untuk mendekatkan diri dengan Tuhan. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Retret," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Retret>. Diakses pada 25 November 2023.

⁸²Keuskupan Agung Semarang, "Komunitas Meditasi Kristiani," dalam <https://kas.or.id/komunitas-meditasi-kristiani>. Diakses pada 27 Oktober 2023.

⁸³Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah...*, hal. 81.

⁸⁴Linna Gunawan, "Meditasi Kristen: Dimanakah Posisinya Dalam Spiritualitas," dalam https://www.gkikayuputih.or.id/meditasi-kristen/#_ftn11. Diakses pada Sabtu, 28 Oktober 2023.

“Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis di dalamnya.”⁸⁵

Menurut John Main, meditasi dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, bahkan menjadi sebuah jalan kehidupan yang mengalir dari pusat terdalam keberadaan seseorang. Fokus meditasi ini adalah *Kristosentris*, yang berarti berpusat pada doa Kristus yang secara terus menerus dicurahkan oleh Roh Kudus ke dalam hati seseorang. Oleh karena itu, dalam cara doa murni ini, seseorang harus meninggalkan semua pikiran, kata-kata dan gambar-gambar agar bisa meletakkan pikiran seseorang tentang Kerjaan Allah itu sebelum semua hal yang lain.

Meditasi membawa manusia pada ketenangan roh dan ketenangan tubuh, untuk mencapai keheningan dan ketenangan, seseorang harus mencurahkan waktu, tenaga, dan cinta. Untuk membangun perziarahan ini, dibuatlah sebuah frase singkat, sebuah kata doa yang saat ini secara umum disebut mantra. Mantra adalah sarana untuk mengarahkan perhatian manusia keluar dari dirinya, sebuah metode yang menarik manusia dari pikiran-pikiran dan perhatian manusia itu sendiri. Frase doa yang di anjurkan adalah *marantha*. *Marantha* adalah bahasa Aram, bahasa yang Yesus sendiri gunakan, kata itu berarti: “Datanglah, Tuhan Yesus”.

Hakikat meditasi yang ada dalam meditasi Kristiani bukanlah sebuah teknik, Yohanes Kanisius menyebutkan kemurnian hati. Kemurnian hati adalah melihat dengan jelas atau melihat sebagaimana adanya. Belajar berdoa bagi umat Kristiani berarti belajar meninggalkan segalanya, menjadi khusus bahwa belajar berdoa adalah belajar untuk menjadi sederhana, karena tujuannya hanya ingin ada bersama Allah.⁸⁶

Bagi umat Kristiani doa sama dengan relasi dengan Allah yang dimulai dengan undangan Allah. Allah-lah yang mulai berinisiatif mengundang kita dengan berbagai macam cara dan Allah tidak menyerah, Allah akan mengundang sekali lagi dengan cara yang lain. Awal doa atau relasi akan memakai banyak kata karena seseorang ingin lebih mengetahui dan mengenal siapa yang mengundangnya. Dalam perjalanan selanjutnya seseorang akan

⁸⁵Jen Wilkin, “Meditasi Alkitab Sesuatu yang Lebih Baik Dari Zen,” dalam <https://www.christianitytoday.com/ct/2021/june-web-only/kristen-meditasi-alkitab-zen-rohani-id.html>. Diakses Sabtu, 28 Oktober 2023.

⁸⁶Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah...*, hal. 42 - 60.

mengalami bahwa kata-kata dalam doa secara perlahan akan berkurang dan pada akhirnya akan menemukan keheningan. Keheningan ini adalah suatu cara berkomunikasi dengan Allah yang paling unggul, bukan karena kekurangan kata-kata. Mantra membantu seseorang untuk tetap berada pada fokus pada kehadiran Allah. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam jalan meditasi Kristiani seseorang harus menjadi sederhana, diam, hening dan penuh perhatian.⁸⁷

c. Praktek Meditasi Kristiani

Kegiatan meditasi ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, seperti yang dilakukan oleh Komunitas Meditasi Kristiani. Komunitas ini memberikan fasilitas kegiatan pribadi berupa meditasi dua kali sehari, pagi dan malam, adapun kegiatan kelompok yang bertemu selama satu kali dalam seminggu dengan diisi kegiatan meditasi bersama, bercerita tentang pengalaman doa atau iman dan tanya jawab. Kelompok doa ini terbuka untuk semua orang yang percaya kepada Yesus Kristus dan mau bermeditasi menurut ajaran Rama John Main.⁸⁸

Waktu meditasi yang sangat dianjurkan adalah dua kali sehari, yaitu setiap pagi dan malam. Siriakus Ndolu mengatakan bahwa waktu yang baik untuk meditasi adalah pagi-pagi buta sebelum sarapan dan sesudah mandi menggunakan air dingin. Malam harinya dianjurkan untuk melakukan meditasi sebelum makan malam. Waktu yang optimal untuk melakukann meditasi adalah 30 menit, waktu minimal bermeditasi adalah 20 menit. Apabila lebih singkat dari 20 menit, maka seseorang belum benar-benar mulai beemeditasi. Lebih baik jika meditasi dilakukan dengan cara bertahap, mulai dari sepuluh menit kemudian 20 menit, dan kemudian 25 menit, hingga mecapai 30 menit. Ini dilakukan menggunakan *timer* agar memudahkan seseorang dalam mengatur waktu dan dapat fokus tanpa berkali kali melihat pada jam dinding.⁸⁹

Seseorang yang akan bermeditasi hendaknya memilih tempat yang tenang dan waktu yang dianjurkan adalah pagi dan sore.⁹⁰

⁸⁷Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah...*, hal. 88.

⁸⁸Keuskupan Agung Semarang, "Komunitas Meditasi Kristiani," dalam <https://kas.or.id/komunitas-meditasi-kristiani>. Diakses pada 27 Oktober 2023.

⁸⁹Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah...*, hal. 167–169.

⁹⁰Keuskupan Agung Semarang, "Komunitas Meditasi Kristiani" dalam <https://kas.or.id/komunitas-meditasi-kristiani>. Diakses pada 27 Oktober 2023.

Praktek meditasi memerlukan sikap duduk tenang, dan rileks tetapi tetap dalam sikap terjaga serta menegakkan punggungnya, kemudian tutuplah mata dengan lembut dan dengan tenang di dalam batinnya mengucapkan satu kata doa yaitu “*Maranatha*”. Ucapkan kata tersebut dalam empat penggalan dengan tekanan yang sama “*ma – ra – na – tha*”, kemudian dengarkan kata tersebut saat diucapkan. Ucapkan dengan lembut dan terus menerus. Jangan memikirkan selain ucapan doa itu walaupun sesuatu yang rohani. Kembalilah dengan penuh perhatian, kerendahan hati dan kesederhanaan. Ucapkan kata doa itu dengan penuh iman dari awal dimulainya doa sampai akhir meditasi.⁹¹

Doa yang selalu dibaca dalam Komunitas Meditasi Kristiani
Doa pembuka,

“Bapa surgawi, bukalah hati kami akan keheningan hadirat Roh Putra-Mu. Bimbinglah kami kepada misteri keheningan Ilahi karena rahmat kasih-Mu memancar kepada setiap orang yang merindukannya. Marantha... Datanglah, Tuhan Yesus”

Doa penutup,

“Semoga kelompok meditasi ini menjadi rumah spiritual yang sejati bagi yang mencarinya. Semoga keheningan ini menjadi kekuatan untuk membuka hati kami semua kepada Citra Allah, sehingga dengan demikian kami saling mengasihi, mengalami damai, berlaku adil dan menjadi manusia yang bermartabat. Semoga keindahan Kerahiman Ilahi memenuhi setiap hati kami yang berdoa disini dengan harapan dan kegembiraan. Semoga kami yang berdoa disini dikuatkan oleh Roh Kudus untuk melayani semua yang datang dan menerima mereka sebagai Kritis sendiri. Doa yang sederhana ini kamu ucapkan dengan perantaraan Kristus Tuhan kami, Amin.”⁹²

d. Tahapan Meditasi Kristiani

Evagrius adalah seorang Bapa padang gurun abad 4, Evagrius menggambarkan tahap-tahap dalam melalui perjalanan dan perziarahan rohani kristiani.

Tahap I – Pertobatan

Seseorang harus merasakan antusiasme dan komitmen pertobatan terlebih dahulu sebelum bermeditasi.

⁹¹Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah...*, hal. 14.

⁹²Keuskupan Agung Semarang, “Komunitas Meditasi Kristiani,” dalam <https://kas.or.id/komunitas-meditasi-kristiani>. Diakses pada 27 Oktober 2023.

Tahap II – Disiplin

Disiplin akan mendorong seseorang untuk melaksanakan meditasi dua kali sehari dan membiarkan pengaruhnya meluas sepanjang hari. Seseorang harus mempraktekkan disiplin tanpa meminta hasil dan tanpa harapan karena pada waktunya disiplin akan memberikan kegembiraan. Seseorang juga harus acuh tak acuh pada dua gangguan, yaitu pelanturan dan rasa gembira dalam kebahagiaan.

Tahap III – “Setan *Accedia*”

Maksud dari setan disini adalah terlihatnya rasa kecewa dan bosan yang dialami dalam perjalanan meditasi, bahkan merasa lebih baik mencari hal-hal yang lebih bermanfaat dari pada duduk bermeditasi. Itu adalah cobaan rohani dan terjadi pada Yesus di padang gurun. Hal-hal yang dilakukan ketika dalam situasi ini adalah:

- 1) Bertahan dalam pengulangan mantra dengan setia dan menerima kemiskinannya
- 2) Seseorang harus percaya bahwa Allah mendampingi, mencintai dan tidak akan memberikan cobaan diluar batas kemampuan
- 3) Seseorang harus sadar bahwa cobaan ini adalah pengalaman yang memurnikan, tantangan untuk mengatasi keterpusatan diri, bermeditasi tanpa ganjaran dan untuk bermeditasi tanpa lanturan. Dengan hasil akhir bahwa seseorang mampu melawan, dimurnikan dan dikuatkan. Kemudian masuklah seseorang kepada Tanah Terjanji, untuk maju ke:

Tahap IV – *Apatheia*

Pada saat tahap ini, aliran pikiran dan perasaan telah ditenangkan dan ego-ego ditinggalkan, semua konsep pikiran ditransendensikan atau mengalami ketenangan, kebahagiaan, damai dan kegembiraan. Di saat yang sama seseorang akan mengalami sebuah kesadaran yang sempurna, keterjagaan yang utuh. Dari pengalaman inilah akan mengalir:

Tahap V – *Agape*

Pengalaman tertinggi dari rasa kesatuan dan universalitas, sebuah cinta yang bersyarat dari Allah. Roh kita bersatu dengan Roh Kudus dan seseorang telah memasuki aliran cinta antara Pencipta dan ciptaan-Nya dan sampai itulah seseorang sudah sampai di rumah Ilahi.⁹³

⁹³Siriakus Maria Ndolu, *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah...*, hal. 125–129.

3. Meditasi Jawa

Masyarakat Jawa merupakan masyarakat yang tinggal di daerah Jawa bagian tengah sampai timur, serta masyarakat yang berasal dari kedua daerah tersebut. Secara geografis suku Jawa tinggal di wilayah Banyumas, Kedu, Daerah Istimewa Yogyakarta, Surakarta, Madiun, Malang dan Kediri, sedangkan di luar wilayah tersebut dinamakan pesisir dan ujung timur. Disebut masyarakat Jawa atau suku Jawa secara antropologi budaya adalah orang-orang yang dalam hidup kesehariannya menggunakan bahasa Jawa dengan berbagai ragam dialektanya secara turun termurun.⁹⁴

Setelah datangnya budaya India (Hindhu – Buddha) para budayawan Jawa bertindak aktif, yaitu berusaha untuk mengolah unsur-unsur agama dan kebudayaan India untuk mempengaruhi dan mengembangkan kebudayaan Jawa. Di tangan budayawan tersebut unsu-unsur Hindunisme-Buddhanisme mengalami Jawanisasi bukan sebaliknya, sehingga agama dan budaya tersebut tidak diterima secara lengkap dan utuh.⁹⁵ Kemudian masuklah agama Islam ke tanah Jawa sekitar abad ke empat belas melalui negara Malaka yang pada saat itu kekuasaan Majapahit mengalami kemunduran. Di samping itu, Islam berkembang melalui jalur perdagangan karena banyak kapal pedagang-pedagang muslim dari Gujarat dan Persia yang singgah di daerah pantai bagian barat.⁹⁶

Pola akulturasi Islam dan budaya Jawa dapat dilihat pada ungkapan bahasa Jawa dan memperoleh dukungan dari kekuatan politik Kerajaan Mataram, Kerajaan Mataram berhasil mempersatukan Islam Jawa dengan memiliki kosmologi⁹⁷ Hindu dan Buddha, sehingga lahirkan kejawen.⁹⁸

Kejawen sendiri bukan merupakan sebuah agama yang teroganisir seperti agama Kristen dan Islam, akan tetapi kejawen merupakan perpaduan animisme antara Hindu dan Buddha. Pemikiran keagamaan Jawa ini bermula dari agama Siwa dan Buddha dari India dengan kekayaan rohaninya, kemudian datanglah Islam datang dengan kekayaan rohaninya juga, sehingga kedua macam pemikiran hidup dan keagamaan tersebut digali dan dimasak oleh orang Jawa yang hasilnya

⁹⁴Amin, Darori, *Islam dan Kebudayaan Jawa*, Yogyakarta: Gama Media, 2002, hal. 3.

⁹⁵Simuh, *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islama ke Mistik Jawa*, Yogyakarta: Yayasan Bintang Budaya, 1996, hal. 116.

⁹⁶Koentjaraningrat, *Kebudayaan Jawa...*, hal. 15.

⁹⁷Kosmologi adalah (bidang metafisika) menyelidiki alam semesta sebagai sistem yang beraturan. Lihat Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “kosmologi,” dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kosmologi>. Diakses pada 4 November 2023.

⁹⁸Koentjaraningrat, *Kebudayaan Jawa...*, hal. 23.

di cerminkan dalam kepustakaan Jawa.⁹⁹ Akan tetapi kejawen juga merupakan kepercayaan dari suatu etnis di Pulau Jawa. Filsafat Kejawen didasari pada ajaran agama yang dianut oleh filsuf dari Jawa, walaupun begitu Kejawen merupakan kepercayaan bukan sebuah agama. Dari naskah-naskah kuno Kejawen yang lebih menonjol adalah seni, budaya, tradisi, sikap, ritual dan filosofi orang-orang Jawa, yang mana tidak lepas dari spiritualitas suku Jawa.¹⁰⁰

Tindakan religius yang masih dipraktikkan penganut kejawen hingga saat ini adalah suatu tradisi. Tradisi merupakan kebiasaan-kebiasaan yang bersifat magis-religius dari kehidupan suatu penduduk asli yang meliputi tentang nilai-nilai budaya, norma-norma, hukum dan aturan-aturan yang saling berkaitan, kemudian menjadi suatu sistem atau peraturan yang sudah baik, mencakup seluruh konsepsi sistem budaya dari suatu kebudayaan untuk mengatur tindakan sosial.¹⁰¹

Tradisi berbau mistik masyarakat Jawa berasal dari paham animisme (pemujaan roh) dan dinamisme (benda-benda mati) yang dianut oleh sebagian besar masyarakat Jawa sejak zaman prasejarah tersebut diyakini sebagai mitos dan magis.

a. Semadi

Semadi merupakan adalah salah satu cara manusia untuk mencari keselamatan hidup dan mendapatkan ketenangan batin dan merupakan ritual untuk memohon petunjuk kepada Tuhan serta puncak dari bersemadi di tempat tertentu diyakini dapat mendekatkan diri kepada dunia batin atau dunia gaib. Semadi dalam istilah Sansekerta, semadi berasal dari kata semadi yang artinya maju kedepan untuk meraih kesempurnaan, mendapatkan keyakinan untuk mengatasi kesulitan hidup. Semadi berarti situasi batin hening dengan cara memusatkan pikiran dan hati nurani, berkomplentasi pada sesuatu yang abstrak.¹⁰² Sedangkan menurut KBBI semadi adalah pemusatan pikiran dan perasaan atau meditasi.¹⁰³

⁹⁹Harun Hadiwijono, *Kebatinan Jawa dalam Abad 19*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1980, hal. 7.

¹⁰⁰Portal Informasi Indonesia, "Kejawen, Pedoman Berkehidupan bagi Masyarakat Jawa," dalam <https://indonesia.go.id/ragam/budaya/kebudayaan/kejawen-pedoman-berkehidupan-bagi-masyarakat-jawa>. Diakses pada 16 November 2023.

¹⁰¹Arriyono dan Aminuddi Siregar, *Kamus Antropologi*, Jakarta: Akademik Pressindo, 1985, hal. 4.

¹⁰²Yulita Jornada Barqah, et.al., "Tradisi Semedi di Makam Raja-Raja Mataram Islam Yogyakarta Ditinjau dari Ontologi Metafisika," dalam *Jurnal Filsafat Indonesia*, Vol 06 No 2 Tahun 2023, hal. 180.

¹⁰³Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Semadi," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/semadi>. Diakses pada 15 November 2023.

Kebudayaan Jawa sangat erat dengan ilmu kebatinan. Semadi merupakan meditasi itu sendiri dengan tujuan untuk melatih relaksasi, yang meliputi menjernihkan pikiran dari semua hal yang menarik, membuat stres atau mengkhawatirkan dalam kehidupan. Praktik ritual Kejawen, semadi di sertai rasa yang disebut *rasa sejati*. Ilmu *rasa sejati* ini dapat dicapai dengan cara berikut:

- 1) Eneng (diam),
- 2) Ening (menjernihkan pikiran),
- 3) Enung (kontemplatif, mawas diri),
- 4) Dan nir ing budi (suwung).

Orang Jawa berpandangan tujuan semadi adalah untuk mencapai ketenangan batin atau menyatukan diri sengan Tuhannya atau *Manunggaling Kawula Gusti*. *Manunggaling Kawula Gusti* adalah pandangan yang percaya akan kewajiban moral manusia yaitu, manusia menyerahkan dirinya selaku *kawula* terhadap *Gustinya* (Tuhannya). *Manunggaling Kawula Gusti* juga dijabarkan oleh Ranggawarsita bahwa konsep *Manunggaling Kawula Gusti* adalah inti ajaran *Hidayat Jati* yang artinya, cita-cita hidup yang wajib dicapai oleh manusia adalah memperoleh penghayatan kesatuan dengan Tuhan, dengan jalan *manekung* atau bersemadi.¹⁰⁴

Semadi pada titik ini, individu bebas mengembangkan ekspresi dan daya instuisinya untuk mendapatkan pengalaman batin masing-masing dengan Tuhan. Apabila ada guru atau narasumber spiritual dalam hidup individu, hanyalah sekedar pemberi wawasan saja.¹⁰⁵ Dalam proses semadi secara khusus juga dilakukan oleh aliran-aliran kebatinan seperti aliran Sapta Darma, Bratakewa, Paguyuban Sumarah, Pangestu, Subud, dan Paryana Suryadipura, yang setiap aliran mempunyai konsep dan metode yang berbeda-beda. Masyarakat yang bersemadi dapat dari kalangan agama apapun dan mereka memiliki cara bersemadi yang berbeda-beda.

Tujuan bersemadi bagi orang jawa adalah sebagai berikut¹⁰⁶;

- 1) Membuat pengalaman batin yang tenang dan tentram,
- 2) Untuk mencari ilmu, dan
- 3) Memperoleh kesehatan dan kemuliaan hidup,
- 4) Ikhtiar agar terwujudnya keinginan dan agar terkabul keinginan dan permintaan lebih cepat dikabulkan oleh Allah,

¹⁰⁴Simuh, *Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islama ke Mistik Jawa...*, hal. 28.

¹⁰⁵Suwardi Endraswara, *Mistik Kejawen: Sinkretisme, Simbolisme, dan Sufisme dalam Budaya Spiritual Jawa*, Yogyakarta: Narasi, 2003, hal. 46.

¹⁰⁶Yulita Jornada Barqah, et.al., "Tradisi Semedi di Makam Raja-Raja Mataram Islam Yogyakarta Ditinjau dari Ontologi Metafisika"... , hal. 182-186.

- 5) Merasa senang dan nyaman dengan tujuan zikir, bersih hati, dan bersih pikiran,
 - 6) Mendoakan orang tua dan para leluhur yang telah meninggal agar diampuni oleh Allah,
 - 7) Menjadi perantara perlindungan untuk keluarga,
 - 8) Menjadi syarat sah doanya diterima,
 - 9) Mendapatkan kekuatan gaib yang dapat memudahkan urusannya, dan langsung secara langsung kepada leluhur,
 - 10) Serta melestarikan budaya nenek moyang.
- b. Waktu dan Tempat Semadi

Suseno menjelaskan bahwa semadi dilakukan di tempat-tempat tertentu, seperti tempat yang dianggap keramat dan dipengaruhi oleh mitos masyarakat setempat. Semadi juga dapat dilakukan ditempat yang hening, seperti puncak gunung, gua, hutan, sungai dan pantai. Menurut Anderson semakin banyak cahaya matahari yang diterima semakin banyak panas yang dihasilkan, sehingga semakin besar kekuatan kosmos yang diperoleh pelaku ritual.¹⁰⁷

Tempat-tempat yang sunyi, suci, tenang dan jauh dari keramaian dianggap sangat baik dan lebih hening untuk menerima wahyu. Semadi juga dapat dilakukan di tempat-tempat sakral seperti makam, karena makam menurut beberapa orang Jawa adalah tempat yang suci dan memiliki aura kedamaian dan ketenangan yang hakiki. Semadi dapat dilakukan kapan saja, akan tetapi orang Jawa memiliki tradisi mempunyai tradisi mensakralkan hari, sehingga kebanyakan orang melakukan semadi pada malam Jumat Kliwon dan malam Selasa Kliwon. Hari Jumat merupakan hari besar umat Islam dan hari saat leluhur mendengar doa pesemadi serta memiliki kekuatan ghaib yang baik.¹⁰⁸

c. Praktik Semadi

Praktik semadi setiap agama berbeda-beda, namun mereka tetap percaya bahwa Tuhan hanya ada satu. Proses bersemadi juga mengikuti ajaran agama masing-masing. Seperti membaca al-Fatihah untuk pemeluk agama Islam. Sebelum ritual dilakukan seseorang harus memenuhi syarat terlebih dahulu, salah satunya adalah menyiapkan sesajen. Sesajen atau sesaji artinya sajian (dalam bentuk makanan, minuman, bunga atau sebagainya) yang diberikan

¹⁰⁷Franz Magnis Suseno, *Etika Jawa Sebuah Analisa Flasafi Tentang Kebijakanaksanaan Hidup Jawa*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996, hal. 135.

¹⁰⁸Yulita Jornada Barqah, et.al., "Tradisi Semedi di Makam Raja-Raja Mataram Islam Yogyakarta Ditinjau dari Ontologi Metafisika"... , hal. 181-182.

kepada Yang Gaib untuk persembahkan dalam upacara atau tradisi ritual keagamaan. Menurut Koentjaraningrat sesaji adalah kewajiban karena sesaji merupakan aktualisasi dari pikiran dan keinginan pelaku untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dengan tujuan mencari berkah. Menurut Sastroamidjojo ada syarat untuk melakukan semadi yang baik yaitu:

- 1) *Tata*: Tempat, waktu dan melatih diri agar terus tetap melakukan semadi serta diulang-ulang. Biasanya dipraktikkan sampai bertahun-tahun.
- 2) *Titi*: Memusatkan pikiran hanya untuk mencapai tujuan.
- 3) *Tentrem*: Tubuhnya harus rileks, dalam keadaan tenang dan suasana hati yang tenang serta menutup kedua mata. Menurut Kejawen, seseorang harus sampai pada titik (hening, healing, hawas, atau hening-henong).¹⁰⁹

Semadi digambarkan sebagai tindakan batin, dan banyak digunakan dengan istilah meditasi, dalam tradisi Jawa disebut dengan pedalangan.

*“Mangсах semadi maladi hening, sidhakep saluku tunggal,
nutupi babahan hawa sanga, mandeg pucaking grana,
ngekes pancadrinya. Sekawan kang arsa binengkas,
sajuga kan sinidikara, kinarya nut laksitaning brata”*

Dalam bahasa Indonesia.

*Menerapkan semedi menuju keheningan:
Duduk dengan kaki disatukan dan tangan bersilangan,
Menutup sembilan lobang pintu masuk ke dalam badan,
Kedua mata tenang memandang puncak hidung,
Mengendalikan panca indera sampai suwung,
Mengatasi gelora ke empat saudara
Mengarah kepada Yang Esa
Seirama dengan masuk keluar napas.¹¹⁰*

4. Meditasi Teknik Hening

Teknik hening adalah untuk membentuk perasaan hening, keadaan ini adalah kondisi yang sederhana dan mudah dicapai serta memiliki pengaruh yang sangat besar pada kehidupan. Kesederhanaan merupakan kunci teknik hening, setiap langkah teknik hening dibuat secara sederhana dan mudah diikuti. Oleh karena itu, teknik hening merupakan teknik meditasi sederhana yang langsung membidik

¹⁰⁹Suwardi Endraswara, *Mistik Kejawen: Sinkretisme, Simbolisme, dan Sufisme dalam Budaya Spiritual Jawa...*, hal. 45.

¹¹⁰Ciptoprawiro, *Filsafat Jawa*, Jakarta: Balai Pustaka, 1986, hal. 75-76.

sasaran, dengan ketekunan dan cukup memahami tekniknya, maka seseorang akan mendapatkan potensi secara penuh dan keuntungannya.¹¹¹ Teknik hening hanya berhubungan dengan aspek duniawi yaitu fisik, mental dan emosi serta memiliki sifat non-mistik dengan tujuan memberikan metode praktis tentang relaksasi dan meditasi.

Waktu ideal untuk melakukan teknik hening adalah 15 sampai 30 menit, setiap pagi dan sore atau malam. Setelah itu seseorang membuat standar waktu untuk melakukan meditasi hening ini setelah satu minggu percobaan. Meditasi ini sebaiknya dilakukan pagi sebelum makan dan sedini mungkin dari jadwal yang telah dibuat dan latihan malam hari lebih baik dilakukan beberapa jam sebelum tidur. Teknik hening harus dilakukan dua kali sehari tanpa boleh terlewatkan satupun, maka teknik hening akan menjadi sebuah sumber stres.¹¹²

Persiapan sebelum melakukan meditasi teknik hening untuk pertama kalinya adalah sebagai berikut;

- a. Menghindari alkohol dan obat-obatan paling sedikit 24 jam sebelum meditasi,
- b. Memastikan bahwa tidak ada gangguan,
- c. Memastikan bahwa istirahat yang cukup (paling sedikit tidur 2 jam),
- d. Memulai meditasi dengan pikiran dan hati yang terbuka,
- e. Tidak terlalu berharap banyak,
- f. Tidak ada yang perlu ditakutkan,
- g. Dan tidak boleh bereksperimen tanpa ada instruksi.

Seseorang harus mempersiapkan tempat untuk melaksanakan meditasi, yaitu; memakai ruangan khusus yang tenang, mengurangi cahaya lampu atau menggunakan lampu temaram, menggunakan kursi yang nyaman dengan sandaran yang lurus, meletakkan jam sebagai *timer*, membakar dupa apabila menyukainya dengan tujuan untuk membantu menciptakan suasana hening, dan mematikan telepon untuk menghindari telepon secara tiba-tiba.¹¹³ Sebelum melakukan latihan hening, ada tiga hal yang perlu di perhatikan, adalah;

- a. Air muka

Agar air muka terlihat santai maka yang perlu dilakukan adalah;

- 1) Mendorong lidah ke langit-langit bagian lubang gigi depan (untuk merilekskan dan mencegah rahang menjadi tegang),

¹¹¹Paul Wilson, Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003, hal. 8.

¹¹²Paul Wilson, Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik..., hal. 8.

¹¹³Paul Wilson, Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik..., hal. 40-43.

- 2) Mengangkat alis sedikit (untuk merilekskan otot-otot mata dan kening),
 - 3) Sedikit tersenyum di wajah (untuk merilekskan otot wajah).
- b. Kuda-kuda
- Agar kuda-kuda menjadi santai maka yang perlu dilakukan adalah;
- 1) Kedua kaki menghadap lurus kedepan dan di renggangkan dengan jarak selebar bahu,
 - 2) Seluruh sendi harus lemas atau tidak mengunci, lutut di tekuk sedikit, siku sedikit menegang, lengan tidak menyentuh badan (sisakan sedikit jarak atau ruang diantara ketiak), jari-jari terbuka dan tangan menggantung bebas (membiarkan tangan terasa lemas dan berat), leher santai, kepala tegak, melihat lurus ke depan, dan punggung tegak,
 - 3) Secara perlahan melakukan konsentrasi kesemua berat badan melalui kaki ke lantai, rasakan berat badan tersebut sampai semakin berat.
- c. Pernapasan

Pernapasan harus teratur dalam latihan hening ini, dengan cara;

- 1) Meletakkan jari-jari dengan lembut di perut, kira-kira empat sentimeter di bawah pusar,
- 2) Menarik napas dalam-dalam melalui hidung, pelan dan stabil, sampai merasakan perut di bawah jari-jari merenggang (jangan sampai dada mengembang) yang diharapkan adalah membuat aliran napas yang alami tanpa sulit masuk ke perut,
- 3) Menghembuskan napas dengan perlahan dan teratur sampai merasakan perut mengempis,
- 4) Ulangi dengan menarik napas pelan kemudia menghembuskan dengan pelan tanpa ada jeda diantaranya,
- 5) Lakukan kegiatan menghirup dan menghembuskan napas, keluar-masuk sebanyak lima kali.¹¹⁴

Latihan hening sangat sederhana untuk dilakukan tetapi ada tahapan latihan hening yang agak rumit ketika pertama kali mencobanya, karena itu latihan hening dibagi menjadi empat latihan hening, yaitu:¹¹⁵

- a. Latihan hening satu (bagian untuk merilekskan badan bagian atas)
 - 1) Buatlah ekspresi wajah dan kuda-kuda seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

¹¹⁴Paul Wilson, Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik..., hal. 75–76.

¹¹⁵Paul Wilson, Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik..., hal. 77.

- 2) Biarkan lengan menggantung lepas sampai terasa berat dan santai.
 - 3) Usahakan pinggang dan kaki tidak berubah posisi, putarlah separuh badan atas ke kiri sehingga pundak dan kepala menghadap ke kiri. Lengan mengayun bebas ke sekeliling badan sewaktu badan berputar. Lakukan gerakan tersebut memutar ke satu arah, kemudian bergantian ke arah yang lain. Lengan kanan mengikuti bagian badan sebelah atas sewaktu memutar badan melalui sumbu badan atau pinggang. Lengan akan mengikuti arah badan dan memutar ke satu sisi, kemudian berputar ke sisi yang lain. Selalu ayunkan lengan dengan lepas dan jari-jari santai.
 - 4) Putar ke satu arah, kemudian ke arah yang lain, sampai tangan terasa cukup berat untuk memutar badan.
 - 5) Saat salah satu tangan yang melintas ke depan tubuh (sementara tangan lain mengayun di belakang tubuh), tekuklah lutut beberapa centimeter untuk memperoleh gerakan memompa sebagaimana gerakan memutar. Cara ini meningkatkan sirkulasi ke bagian bawah tubuh.
 - 6) Teruskan selama 2 menit.
 - 7) Perlahan lambatkan gerakan sampai kedua tangan kembali menggantung bebas kedua sisi tubuh dan rilekslah.
- b. Latihan hening dua (latihan yang harus dilakukan selambat mungkin)¹¹⁶
- 1) Bagian pertama

Buatlah ekspresi wajah dan kuda-kuda dan tangan menggantung bebas di sisi tubuh. Pandangan lurus ke depan dan tarik napas. Perlahan putar kepala dan tengoklah ke belakang melalui pundak kiri sambil menghembuskan napas keluar. Tarik napas sambil menggerakkan kepala kembali menghadap ke depan dengan perlahan. Perlahan putar lagi kepala dan tengoklah ke belakang melalui pundak kanan sambil menghembuskan napas keluar. Ulangi kegiatan ini tiga kali ke dua arah yang berbeda.
 - 2) Bagian kedua

Pandang lurus ke depan dan tarik napas. Hembuskan napas sambil turunkan kepala secara perlahan hingga menyentuh dada. Tarik napas kembali sambil mengangkat kepala dan memandang lurus kedepan. Hembuskan napas sambil menengadah ke atas. Ulangi kegiatan ini tiga kali, kepala menunduk dan menengadah.

¹¹⁶Paul Wilson, Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik..., hal. 78.

3) Bagian ketiga

Pandangan lurus ke depan dan tarik napas. Hembuskan napas sambil memiringkan kepala ke kiri tetapi tetap menghadap ke depan. Tarik napas, sementara kepala digerakkan kembali ke dalam posisi semula, yaitu tegak lurus. Hembuskan napas, sementara perlahan-lahan miringkan kepala ke kanan dengan pandangan masih ke depan. Ulangi kegiatan ini tiga kali ke kanan dan ke kiri.

c. Latihan hening ketiga

- 1) Buatlah ekspresi muka dan kuda-kuda.
- 2) Tekuk lutut sedikit sampai kaki hampir membentuk huru O. Kedua siku ditekuk, pergelangan tangan saling menyilang kira-kira setinggi pusar, telapak tangan menghadpa ke atas.
- 3) Gerakan tangan ke atas membentuk lingkaran besar, sambil menarik napas, luruskan kaki dan berdiri jinjit sewaktu tangan mencapai lingkaran tertinggi.
- 4) Teruskan gerakan lingkaran sewaktu menghembuskan napas dan menekik lutut kembali.
- 5) Ulangi gerakan ini sebanyak lima kali.
- 6) Ulangi semua langkah sebanyak lima kali dan rilekslah.

d. Latihan hening keempat (latihan ini agak rumit tetapi gerakan yang paling gemulai)

- 1) Buatlah ekspresi muka dan kuda-kuda.
- 2) Tekuk lutut sampai hampir membentuk huruf O, jari tangan saling bertautan, lengan lurus ke bawah, telapak tangan menghadap ke atas.
- 3) Tarik napas dan angkat tangan yang berada dalam keadaan bertautan ke arah mulut.
- 4) Saat tangan sudah melewati muka, putar tangan yang bertautan menjauh sehingga telapak tangan menghadap keluar dan mulai menghembuskan napas.
- 5) Berdirilah dengan berjinjit, teruskan gerakan tangan ke atas sampai telapak tangan menggapai langit-langit dengan lengan sepenuhnya telentang ke atas.
- 6) Tarik napas ke dalam saat tangan diturunkan kembali melewati muka.
- 7) Hembuskan napas kembali waktu menurunkan tangan dan posisi kaki kembali membentuk huruf O sementara jari-jari masih bertautan.
- 8) Ulangi latihan ini sebanyak lima kali.
- 9) Tetaplah rileks.

Apabila masih gelisah setelah melakukan latihan ini, maka lakukanlah latihan berikut ini:¹¹⁷

- 1) Tegangkan otot lengan kemudian rileklah
- 2) Tegangkan lagi otot-otot yang lain contohnya perut, kemudian lemaskan.
- 3) Ulangi latihan itu pada tengkuk, punggung, kaki, tangan, pantat, dan dada.
- 4) Kemudian lakukanlah latihan hening.

C. Meditasi dalam Islam

Islam menepatkan Allah sebagai puncak tujuan ruhani, dengan mengarahkan kepada Allah, ruhani akan mengalami pencerahan karena berada pada puncak yang tak terbatas, sehingga jiwa kembali pada kondisi bersih dan tidak tercampur oleh dorongan nafsu negatif.¹¹⁸ Islam adalah agama yang telah Allah *subhanahu wata'ala* sempurnakan. Allah telah menyempurnakannya, meridhai bagi-Nya dan bagi hamba-hambanya, dan Allah tidak meridhai agama selainnya, seperti dalam firman pada ayat berikut ini:

...الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا...

...Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu... (al-Mâ'idah/5: 3)

Allah memerintahkan para hamba-Nya agar melaksanakan syariat Islam dengan aktivitas lahir mereka dan melaksanakan hakikat iman dengan aktivitas batin mereka. Tidak akan di terima salah satu dari keduanya (syariat Islam dan hakikat iman) kecuali bila keduanya dilakukan secara berdampingan. Dalam kitab *al-Musnad* terdapat sebuah hadits yang diriwayatkan dengan *sanad marfu'*, yang menyatakan:

عَنْ أَنَسٍ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْإِسْلَامُ عِلَانِيَةٌ وَالْإِيمَانُ فِي الْقَلْبِ...¹¹⁹

Dari Anas berkata bahwasannya Rasulullah Saw bersabda: "Islam adalah sesuatu yang dilakukan secara terang-terangan (lahiriah),

¹¹⁷Paul Wilson, Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik..., hal. 81–82.

¹¹⁸Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyu': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam...*, hal. 6.

¹¹⁹Ahmad Bin Hanbal, *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal*, Kairo: Muassasatu Qurtubah, t.th., juz 3, hal. 134, no. hadis 12404, bab *Musnad Anas bin Malik*.

sedangkan iman adanya di dalam hati (batiniah)...”. (HR. Ahmad dari Anas Ibnu Malik).

Islam bukan hanya dengan pengakuan, bukan dengan penisbatan diri dan penyandaran belaka, akan tetapi seorang muslim adalah orang yang berpegang teguh kepada Islam yang haq, maka setiap muslim harus mengetahui dari apa yang hadir di dalam Al-Qur'an dan hadis nabi-Nya. Adapun siapa yang masih berpegang pada syirik, seperti berdoa kepada pohon dan penjaga laut atau jin serta menyakini mereka dalam hal-hal gaib.

Umat Muslim yang mengikuti Rasulullah adalah perwujudan Islam, karena Islam adalah keikhlasan dan berserah diri kepada Allah dan mengikuti perintah Rasulullah.¹²⁰ Dalam Islam pemujaan pada Allah merupakan kewajiban bagi setiap umat muslim. Keyakinan pertama orang muslim adalah Allah itu satu dan doa hanya ditujukan kepada-Nya, jadi dalam Islam, pemujaan dewa, orang suci dan yang lainnya menempati urutan kesekian.¹²¹

1. Hukum Meditasi dalam Islam

Sebagian muslim menganggap meditasi haram dilakukan oleh umat muslim, karena meditasi adalah ajaran yang berasal dari agama Hindu dan Buddha. Padahal Nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wassalam* pernah melakukan meditasi selama beberapa hari di Gua Hira ketika menerima wahyu dari Allah. Setelah mendapat wahyu, beliau tidak harus terus tinggal di Gua Hira, menikmati meditasi yang soliter, menjauhkan diri dari orang lain, tapi sebaliknya Nabi Muhammad kembali ke Makkah mendakwahkan ajaran-ajaran Islam dan melakukan transformasi sosial. Setelah menerima wahyu beliau tetap melakukan meditasi sebatas untuk *tasmi'*, mendengarkan hafalan beliau ke malaikat Jibril dan mendengarkan wahyu selanjutnya yang akan diturunkan.¹²²

Meditasi, konsentrasi dan pemujaan merupakan latihan spiritual yang menarik manusia agar lebih dekat dengan Tuhan dan membuat manusia menjadi hamba kesayangannya. Dalam latihan terjadi keterlibatan antara pikiran, jiwa dan tubuh. Tubuh menjadi kendaraan bagi pikiran, dan pikiran menjadi cermin yang memusatkan jiwa kepada Tuhan, kemudian menjaga seseorang dalam realisasi spiritual.

¹²⁰Shalih bin Fauzan, *Syarah fadhul Islam Kesempurnaan dan Keagungan Islam...*, hal. 15.

¹²¹Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan...*, hal. 127.

¹²²Moore Muammar, “Bagaimana Pandangan Islam Terhadap Meditasi?” dalam <https://id.quora.com/Bagaimana-pandangan-Islam-terhadap-meditasi>. Diakses pada 2 November 2023.

Pemujaan merupakan istilah yang komperhensif yang terkandung didalamnya segala jenis latihan latihan spiritual yang dilatih oleh tubuh, pikiran, dan jiwa yang dapat dilakukan secara individual atau kelompok. Dalam Islam, pemujaan pada Allah merupakan suatu yang wajib bagi setiap muslim karena menganut monotheisme. Allah hanya satu dan pada Allah semua doa muslim di tujukan. Kejayaan Allah tidak dapat di bagi kepada yang lain. Oleh karena itu, dalam Islam pemujaan pada dewa, orang suci dan yang lainnya menempati urutan setelahnya.¹²³

Meditasi dalam Islam adalah tafakur, pengertian ini sama dengan pengertian yang ada dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bahwa meditasi adalah memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu; bertafakur. Meditasi yang didukung oleh syariah Islam adalah tafakur (kontemplasi) dan dzikir yang mampu diubah menjadi kontemplasi yang dapat membawa peghiburan, ketenangan, dan ketenangan jiwa Meditasi adalah istilah yang banyak dipakai dan meliputi berbagai cara dan praktik. Meditasi atau praktik Yoga yang memiliki unsur *politeistik* tidak diperbolehkan bagi seorang muslim.¹²⁴ *Politeistik* merupakan kepercayaan pada dewa-dewa dan juga memberi persembahan kepada dewa, bahkan menyembah dan berdoa kepada dewa untuk menjauhkan amarahnya dari masyarakat.¹²⁵

Faktor yang diperhatikan ketika meditasi dilaksanakan dalam konteks meningkatkan ketakwaan dalam beriman kepada Allah dan tidak ada unsur apaun di dalamnya serta dilakukan untuk mengelola sisi religiusitas untuk menjadi orang yang khusyuk dalam beribadah, maka meditasi ini diperbolehkan. Meditasi menjadi haram apabila jika terdapat gerakan atau hapalan doa yang ditujukan untuk selain Allah serta praktik meditasi dalam Islam tidak menggantikan ibadah wajib apapun.¹²⁶

2. Praktik Meditasi dalam Islam

Semua jenis meditasi dalam Islam melibatkan semua aktivitas untuk mengingat Allah dengan tujuan untuk menyucikan hati dan jiwa.

¹²³Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan...*, hal. 126.

¹²⁴Ani Nursalikah, “Infografis Meditasi, Bolehkah Dilakukan Muslim?” dalam <https://visual.republika.co.id/berita/qqqd19366/infografis-meditasi-bolehkah-dilakukan-muslim#:~:text=%2D%20Meditasi%20dalam%20Islam%20adalah%20tafakkur,Alquran%20dan%20sunnah%20Nabi%20SAW>. Diakses pada 2 November 2023.

¹²⁵Serafica Gischa, “Apa itu Monoteisme, Politeisme, dan Ateisme?” dalam <https://www.kompas.com/skola/read/2022/04/22/174007369/apa-itu-monoteisme-politeisme-dan-ateisme?page=all>. Diakses pada 2 November 2023.

¹²⁶Fia Afifah, “Meditasi dalam Islam, Bagaimana Hukumnya?” dalam <https://www.orami.co.id/magazine/meditasi-dalam-islam>. Diakses pada 2 November 2023.

a. Tafakur

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tafakur berarti renungan, perenungan, memikirkan atau menimbang dengan sungguh-sungguh.¹²⁷ Dalam bahasa Arab, kata tafakur adalah isim mashdar dari *tafakkuran*, adapun *tashrif isthilahi* dari kata *tafakkara* – *yatafakkaru* – *tafakkuran*.¹²⁸ Tafakur atau berpikir secara terminologis merupakan proses aktivitas kemampuan akal pikiran di dalam diri manusia, baik aktivitas hati, jiwa atau akal dengan cara merenung dan menalar. Tafakur merupakan proses mengamati, menganalisis, dan merenungkan antara satu unsur dengan unsur yang lain, dari proses itu, terjadilah proses pemunculan pendapat atau kesimpulan yang dapat mendekatkan diri manusia kepada Allah. Proses tafakur ini adalah mengamati seluruh ciptaan Allah yang ada dimuka bumi sampai seseorang kokoh keimannya.¹²⁹

Menurut Imam Ghazali tafakur pada hakikatnya adalah berpikir, ketika seseorang berpikir, seseorang menghadirkan dua macam kebijaksanaan agar mendapatkan kebijaksanaan yang ketiga. Karena proses berpikir akan menghadirkan dua masalah yang selanjutnya bisa diambil keputusan. Akan tetapi kualitas hasil dari tafakur seseorang dipengaruhi oleh tingkat intelektualnya, seorang ilmuwan akan terus menemukan gagasan-gagasan baru ketika ia berpikir dan merenungkan tentang sesuatu.¹³⁰ Al-Qur'an menyerukan tentang pentingnya tafakur (berpikir) dan tidak boleh diabaikan,

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ...

Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia.... (ali Imran/3: 191)

¹²⁷Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, “Tafakur,” dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tafakur>. Diakses pada 2 November 2023.

¹²⁸Muhammad Ma'sum, *Amsilatut Tashrifiyah*, Jombang: Maktabah Syaikh Salim bin Sa'ad Nabhan, 1965, hal. 20–21.

¹²⁹Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, Yogyakarta: Sarifah, 2014, hal. 8.

¹³⁰Imam Ghazali, *Dahsyatnya Syukur dan Tafakur*, Bandung: MitraPress, 2010, hal. 27.

Tafakur merupakan cara untuk membangkitkan akal dan membangunkan fungsinya untuk merenung dan memikirkan sesuatu dengan tujuan untuk mendapatkan petunjuk agar seseorang memahami peraturan kehidupan, sebab adanya alam semesta, hukum-hukum yang berlaku dan berbagai hakikat segala sesuatu. Tujuan akhir dari tafakur ini adalah mendapatkan cahaya untuk menyingkap tentang adanya pencipta alam dan berujung pada *ma'rifatullah* (mengenal Allah).

Seseorang akan menemukan inti dari penciptaan manusia yaitu untuk beribadah kepada Allah ketika seseorang melakukan bertafakur dan dalam diri seseorang yang bertafakur akan muncul keyakinan bahwa Allah selalu dekat dengan setiap hamba-Nya.¹³¹ Apabila manusia mentafakuri fenomena-fenomena yang terjadi di alam semesta, maka akan mudah bagi seseorang untuk bersyukur kepada Allah. Bertafakur merupakan anjuran untuk manusia yang memiliki akal dan sebagai bukti penghambaan manusia karena menuruti dan larangan Allah.¹³²

Ibnu Qayyim menyebutkan ada dua kategori dalam merenungkan Al-Qur'an: *pertama*, merenungkan Al-Qur'an supaya sesuai dengan apa yang dikehendaki Allah, yaitu dengan merenung dalil Al-Qur'an atau merenungkan ayat-ayat yang didengar. *Kedua*, merenungkan maksud-maksud Al-Qur'an ayat demi ayatnya yang mengajak para hamba untuk turut merenungkannya, yaitu merenungkan dalil nyata atau merenungkan ayat-ayat yang dilihatnya.¹³³

Ibnu Qayyim dalam kitabnya yang berjudul *Al-Jawabul Kafi*, mengklasifikasikan pikiran-pikiran yang paling tinggi, agung dan bermanfaat, yaitu pikiran yang terarah pada Allah dan akhirat kedalam lima klasifikasi, antara lain:

- 1) Memikirkan ayat-ayat Allah, merenungi dan memahami maknanya, sehingga Al-Qur'an tidak hanya sekedar dibaca, karena membacanya hanya sebagai sarana
- 2) Memikirkan dan memetik hikmah dari tanda-tanda keagungan Allah yang dapat disaksikan di alam semesta ini. Menjadikannya sebagai bukti dan fundamental untuk mengakui keagungan nama-nama Allah, sifat-sifat Allah, kebijaksanaan, kebaikan, kemurahan, dan kedermawanan-Nya.

¹³¹Sayyid Sabiq, *Aqidah Islam*, diterjemahkan oleh Ali Mahmudi dari judul *Al-Aqidatul Islamiyah*. Jakarta: Robbani Press, 2006, hal. 24.

¹³²Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki ...*, hal. 35.

¹³³Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan Dunia Akhirat*, Jilid II..., hal. 21.

- 3) Memikirkan banyaknya karunia, anugrah dan limpahan yang beragam nikmat yang tercurah terhadap makhluk-Nya, keluasan Rahmat, ampunan dan kelembutan-Nya.

Tiga pemikiran tersebut melahirkan *ma'rifatullah* (pengenalan terhadap Allah) dalam hati, kecintaan-Nya, rasa takut dan berharap kepada Allah.¹³⁴

- 4) Memikirkan aib-aib diri, kekurangan dan kesalahan diri, karena merupakan pintu dari semua kebaikan dan mampu melunakkan jiwa untuk menjauhi keburukan. Ketika *nafs* amarah *bis suu'* dapat ditaklukkan, maka *nafs mutmainnah* (jiwa yang tentram) akan hidup dan berkuasa. Hatinya akan hidup dan mengarahkan semua kemashlahatan yang dapat dilakukan.
- 5) Memikirkan kewajiban dan tugas yang wajib dikerjakan pada waktunya dan bertekad kuat melaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Seluruh kegiatan tersebut, merupakan serangkaian tahapan terintergritas, karena dalam semua proses tersebut terbukti menggunakan tafakur (berpikir) dan menyajikan pikiran untuk memahami ilmu akhirat. Disebutkan *tadzakkur* (mengingat) karena terbukti bahwa ilmu harus dijaga. Disebutkan *nazhar* (penalaran) karena mengalihkan hati ke objek yang direnungkan. Disebutkan *ta'amul* (merenung) karena terus berpikir berulang kali sampai objek yang direnungkannya terlihat jelas di dalam hatinya. Disebutkan *I'tibar* (menggambil belajar) karena mengarah ke tempat lain sehingga dengan merenungkan ilmu pengetahuan, ia berjalan menuju ilmu ketiga, dan ini merupakan tujuan dari mengambil Pelajaran. Disebutkan *tadabbur* (menghayati) karena merenungkan konsekuensi dan akhir dari semuanya. Sedangkan *istibshar* (melihat dengan seksama dan jeli) yang artinya menjelaskan dan mengungkapkannya di depan mata hati.¹³⁵

b. Salat

Salat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan rukun Islam kedua, berupa ibadah kepada Allah, wajib dilakukan oleh setiap muslim mukalaf, dengan syarat, rukun, dan bacaan tertentu, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Salat juga merupakan doa kepada Allah.¹³⁶ Doa wajib dalam ajaran Islam disebut juga dengan salat yang distandarkan oleh Nabi Muhammad

¹³⁴Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Al-Jawabul Kafi: Solusi Qur'ani dalam Mengatasi Masalah Hati...*, hal. 357.

¹³⁵Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan Dunia Akhirat*, Jilid II..., hal. 275.

¹³⁶Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Salat," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/salat>. Diakses pada 2 November 2023.

shalaallahu 'alaihi wassalam atas bimbingan Allah *subhanahu wata'ala*. Salat merupakan suatu persembahan rendah hati dari seorang pemuja pada pencipta-Nya, yang menyuarakan kejayaan-Nya, meminta ampunan, perlindungan dan bimbingan. Salat ini dilaksanakan secara teratur dan dijadikan sebagai pondasi kehidupan umat Islam.

Salat telah di standarkan dilaksanakan lima kali dalam sehari, doa pertama pada saat subuh, ketika atmosfer Allah dalam kondisi tenang dan damai dapat diingat dan diagungkan. Doa kedua dilakukan di tengah hari ketika sinar matahari berada diatas kepala. Doa ketiga pada sore hari, ketika di tengah-tengah aktifitas dunia seseorang tidak melupakan Allah. Doa keempat pada saat matahari terbenam, dan doa kelima dilakukan kapan saja sebelum tengah malam, sehingga mengakhiri hari dengan doa. Salat dalam ajaran Islam sangat unik, pikiran, kata-kata dan tubuh semuanya terlibat dalam melaksanakan salat. Salat dimulai dari postur tegak menghadap Ka'bah (rumah Allah di Makkah) dengan tangan terlipat dan dengan kesadaran penuh.¹³⁷

Salat merupakan suatu aktivitas jiwa dan masuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal karena salat merupakan proses perjalanan spiritual yang dilaksanakan manusia untuk menemui Allah. Tujuan salat adalah menjernihkan jiwa dan mengangkat seseorang untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi (*altered states of conciousness*) dan pengalaman puncak (*peak experience*). Salat merupakan salah satu cara ibadah yang berkaitan dengan meditasi transdental, karena seseorang akan mengarahkan jiwanya kepada satu objek untuk beberapa saat, seperti dalam melakukan hubungan langsung antar hamba dengan Allah.

Ketika salat, ruhani akan berjalan menuju Zat Yang Maha Mutlak, pikiran akan lepas dari keadaan nyata dan panca indra melepaskan diri dari penderitaan di sekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap rasa sedih, gelisah, cemas dan lelah. Setiap pelaku meditasi membutuhkan objek dalam mengarahkan pikiran dan jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap suatu objek, jiwa akan pergi meninggalkan tubuh, sehingga kesadarannya berubah menuju ke puncak, dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya. Salat adalah sebuah konsep meditasi yang sesuai fitrah manusia, karena pada saat salat ruh dibiarkan lepas tanpa hambatan,

¹³⁷Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan...*, hal. 127-128.

hal ini memungkinkan ruh memperoleh pencerahan yang diinginkan.

Ruh dibimbing untuk mendapatkan pencerahan melalui cara yang diajarkan penciptanya. Ketika seseorang salat, semua saraf tidak menghantarkan implus getaran dari panca indra, karena jiwa secara perlahan bergerak meninggalkan keterikatannya dengan badan (*syahwat*). Keadaan ini disebut dengan abstrak. Elektron-elektron pikiran berhenti berputar sehingga kembali menjadi “*eather*” (energi non materi). Lalu elektron ini dilepaskan oleh ruh dan menjelma sebagai cahaya yang disebut *nur fuad*, cahaya batin, yang langsung kembali ke pangkalnya, yaitu Allah.¹³⁸

Keseriusan melaksanakan salat dengan baik akan menghasilkan rasa sambung (*tuning*) atau khusyuk¹³⁹. Khusyuk bukan mengajak untuk berkonsentrasi dan mencari khusyuk akan tetapi menyadarkan bahwa Allah itu dekat, Allah menyambut setiap doa hamba-Nya, seperti firman Allah:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (yaitu) orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan hanya kepada-Nya mereka kembali.” (al-Baqarah/2: 45-46)

Dalam konteks diatas manusia tidak dituntut untuk harus khusyuk, namun memudahkan manusia untuk lebih mengerti spiritualitas salat dengan sederhana, yaitu meyakini dan beriman, karena Allah yang akan lebih berperan dari pada manusia. Perasaan khusyuk hanya didapatkan jika seseorang memiliki kesadaran dan kepercayaan, bahwa saat salat seseorang sedang berhadapan dengan Allah atau sedang berkata-kata dengan Allah.¹⁴⁰

Sayyid Qutub mengharapkan agar umat Islam menjadikan salat sebagai jalan meditasi tertinggi, karena seseorang akan

¹³⁸Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyuk’: Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam...*, hal. 8–10.

¹³⁹Khusyuk adalah penuh penyerahan dan kebulatan hati; sungguh-sungguh; penuh kerendahan hati. KBBI, Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/khusyuk>. Diakses pada 4 November 2023.

¹⁴⁰Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyuk’: Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam...*, hal. 23.

mengalami ketenangan yang luar biasa. Sayyid Qutub juga menjelaskan bahwa salat dapat memberikan pertolongan, salat merupakan alat komunikasi dan pertemuan hamba dengan Allah, sehingga muncul hubungan yang kuat untuk memohon pertolongan kepada Allah sampai terasa ruhnya berhubungan dengan-Nya. Rasulullah juga menegaskan bahwa dalam melaksanakan salat, beliau melakukannya dengan sungguh-sungguh dan penuh hormat. Kemudian jiwa akan memberikan respon sebagai bekal kehidupan.¹⁴¹

Seseorang yang melakukan salat dengan tenang dan rileks akan menghasilkan energi tambahan dalam jiwanya, sehingga tubuh akan terasa lebih segar. Rasulullah melaksanakan salat dengan *tuma'ninah* (rileks), yaitu sikap tenang atau diam sesaat sehingga mendapatkan salat yang sempurna, dimana organ tubuh dan posisi tulang berada pada tempatnya dengan sempurna. Lamanya waktu *tuma'ninah* telah di jelaskan oleh Rasulullah yaitu:

عَنْ أَنَسٍ قَالَ: إِنِّي لَا أَلُو أَنْ أُصَلِّيَ بِكُمْ كَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ يُصَلِّي بِنَا فَكُنَّا إِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرُّكُوعِ ائْتَصَبَ قَائِمًا حَتَّى يَقُولَ النَّاسُ قَدْ نَسِيَ وَإِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ السَّجْدَةِ مَكَثَ حَتَّى يَقُولَ النَّاسُ قَدْ نَسِيَ^{١٤٢}

Dari Anas pernah berkata; Sungguh aku tidak kuasa salat dengan kamu sebagaimana aku pernah melihat Rasulullah salat dengan kami, yaitu apabila mengangkat kepalanya dari ruku', beliau berdiri tegak sehingga orang-orang menduga bahwa beliau lupa, dan apabila mengangkat kepalanya dari sujud, beliau diam sehinggalan orang-orang menduga bahwa beliau lupa. (HR. Muslim dari Anas bin Malik).

Substansi dari penjelasan diatas bertujuan untuk merealisasikan khushyuk dalam salat. Karena khushyuk dalam ibadah kedudukannya seperti ruh atau jiwa dalam tubuh manusia, sehingga apabila ibadah yang dilakukan tanpa khushyuk dianalogikan tubuh tanpa jasad. Allah juga menjadikan khushyuk ini sebagai ciri utama orang-orang yang sempurna imannya dan sebab keberuntungan mereka.

¹⁴¹Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khushyu': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam...*, hal. 25.

¹⁴²Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Beirut: Dâr al-Jil, 1334H, juz 2, hal. 45, no. hadis 1088, bab *'Itidal Arkân Shalâh*.

c. Zikir

Zikir secara etimologi adalah puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang, berlagu atau perbuatan dengan mengucapkan zikir.¹⁴³ Zikir berasal dari bahasa Arab, masdar (kata kerja benda) dari kata kerja ذَكَرَ. Menurut Ibnu Manzhur ذَكَرَ artinya menjaga sesuatu dengan menyebut atau mengingatnya, sementara zikir juga berarti kehormatan atau kemuliaan, nama baik, al-kitab yang isinya menerangkan agama, salat dan doa serta pujian atas Allah.¹⁴⁴ Sementara al-Maraghi menyatakan ذَكَرَ artinya mengingat, lawan kata dari lupa tetapi khusus dihati, apabila huruf dzal dikasrahkan artinya mengingat dengan hati dan lidah.¹⁴⁵

Menurut Quraish Shihab secara umum zikir adalah memelihara sesuatu, karena tidak melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpelihara dalam benaknya. Oleh karena itu zikir bisa saja masih tetap berada dalam benak dan terus terpelihara walaupun telah terlupakan. Zikir juga bisa disamakan dengan menghafal, hanya saja lebih ditekankan pada upaya memperoleh pengetahuan dan menyimpannya dalam hati, sementara zikir adalah mendatangkan kembali sesuatu yang sebelumnya berada dalam hatinya.¹⁴⁶

Zikir adalah salah satu usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingatnya dan merupakan cara mengingat nikmat-nikmat Allah. Zikir juga didefinisikan dengan mengingat Allah disetiap waktu, berharap dan takut hanya kepada Allah, merasa yakin bahwa diri manusia selalu berada di bawah kehendak Allah dalam semua urusannya. Zikir membantu manusia membentuk perspsi selain rasa takut, yaitu keyakinan bahwa *stressor* apapun mampu dihadapi dengan baik atas bantuan Allah.

Ketika seseorang membiasakan diri untuk berzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan Allah kemudian berkembang menjadi rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia. Dari rasa tenang yang telah didapatkan akan berefek pada penekanan kerja sistem

¹⁴³Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Zikir," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ZIKIR>. Diakses pada 10 November 2023.

¹⁴⁴Ibn Manzhūr, *Lisân al-‘Arab*, Beirut: Dâr al-Ma‘arif, 1990, hal. 1507.

¹⁴⁵Ahmad Mustafa al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, Beirut: Dâr al-Ihya’ al-Turats al-‘Arabiyah, 1985, Jilid I, hal. 171.

¹⁴⁶Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Doa*, Jakarta: Lentera hati, 2006, hal. 11.

saraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis.¹⁴⁷

Secara psikologis zikir dapat menciptakan perasaan tenang, damai, dan emosi positif lainnya serta memungkinkan memiliki pengaruh pada aspek kualitas hidup seseorang. Zikir digunakan sebagai strategi untuk menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapi manusia, dengan berzikir seseorang menyerahkan diri secara total kepada Allah dan memperoleh kekuatan, harapan, semangat baru dan optimisme untuk memecahkan masalah atas pertolongan Allah.¹⁴⁸

Menurut Nofrans secara fisiologi zikir akan mengeluarkan zat penenang alamiah dalam otak manusia yang disebut *endogenous morphin* atau *endorphins*. Zat *endorphins* dapat distimulasi dengan latihan meditasi zikir melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat zikir hingga manusia setelah melakukan zikir akan merasakan kondisi psikologisnya tenang dan damai.¹⁴⁹

Zikir merupakan salah satu praktik meditasi Islam yang paling umum. Zikir artinya memuji dan memuliakan Allah, dalam keadaan meditasi, berdzikir akan meningkatkan efektifitas latihan yang luar biasa.¹⁵⁰ Zikir yang pertama kali yang diucapkan Rasulullah adalah kalimat *lâ ilaha illaallah*. Tujuan zikir bukan sekedar membaca dan mengulang kalimat suci, melainkan untuk membangkitkan kesadaran diri menuju kesadaran yang lebih tinggi, yaitu Bergeraknya ruh menuju Allah. Zikir kepada Allah dapat dilakukan dalam posisi duduk, berdiri, tidur, dalam *halakah-halakah* kecil atau secara berjama'ah.

Terdapat banyak cara zikir yang di ajarkan Rasulullah, ada zikir yang diulang-ulang (*wirid*), ada zikir dengan mengeraskan suara (azan, *takbiran*, dan *talbiyah*), ada zikir dalam hati (*sirri*), ada zikir dengan pikiran (tafakur, tadabbur alam), dan ada juga zikir disetiap keadaan.¹⁵¹

¹⁴⁷Olivia Dwi Kumala, et.al., "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Napza," dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2019, hal. 45.

¹⁴⁸Trianto Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012, hal. 225.

¹⁴⁹Trianto Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, ...hal. 224.

¹⁵⁰Lusiana Mustinda, "Cara Meditasi Islam yang Bisa Cegas dan Tingkatkan Konsentrasi," dalam <https://news.detik.com/berita/d-4925045/cara-meditasi-islam-yang-bisa-cegah-stres-dan-tingkatkan-konsentrasi>. Diakses 2 November 2023.

¹⁵¹Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyu': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam...*, hal. 102-103.

Praktik ritual meditasi zikir yang berkembang di Indonesia salah satunya, yaitu tarekat Naqsabandiyah. pada Syeikh Bahauddin Naqsabandi mendirikan tarekat Naqsabandiyah di Rusia pada tahun 717 Hijriyah, dan Syeikh Yusuf al-Makasari adalah orang yang pertama kali mengajarkan tarekat Naqsabandiyah di Indonesia pada tahun 1626-1699. Tarekat Naqsabandiyah mulai berkembang di daerah Medan Sumatera Utara pada tahun 1811-1926.

Adapun amalan-amalan dalam tarekat Naqsabandiyah adalah sebagai berikut:

1) *Dzikir itsmu dzat*

Dzikir itsmu dzat adalah menyebut Allah di dalam hati atau tidak bersuara atau disebut juga *dzikir tauhid* yaitu mengingat yang Maha Haqiqi sambil memusatkan perhatian kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Zikir ini dilakukan sebanyak 5000 kali dalam sehari semalam.

2) *Dzikir nafi itsbat*

Dzikir nafi itsbat yaitu mengucapkan kalimat *lâ Ilaha Illallah* secara perlahan serta mengatur napas ketika membacanya, sambil membayangkan seperti menggambarkan jalan melalui tubuh. Kata *lâ* digambarkan dari daerah pusar ditarik sampai keatas ubun-ubun, kemudian kata *ilaha* turun dari atas ubun-ubun hingga ke arah jantung. Kata *illallah* di tanamkan benar-benar di jantung sampai jantung tersebut mendenyutkan nama Allah. Hal ini bermaksud untuk memusnahkan segala kekotoran yang ada di dalam tubuh manusia.

Para ahli tarekat Naqsabandiyah menyebut *Kaifiyat Sepuluh* atau tatacara yang harus dilakukan saat *dzikir nafi itsbat*, antara lain:

- a) Duduk tawaruk simpuh sebelah kiri,
- b) Menghadap kiblat,
- c) Menghimpun pengenalan kedalam hati (konsentrasi),
- d) Membaca istighfar sekurang-kurangnya 3 kali,
- e) Membaca al-fatihah 3 kali, al-fatihah ketiga ditambah al-ikhlas,
- f) Menghadihkan al-fatihah kepada rasulullah, orangtua dan syaikh tarekat naqsabandiyah,
- g) Mengingat ajaran guru,
- h) Mejamkan mata, katubkan bibir, tungkatkan lidah ke langit-langit,
- i) Munajat dengan membaca *إِلٰهِيْ اَنْتَ مَقْصُوْدِيْ وَرِضَاكَ مَطْلُوْبِيْ*

j) Zikir dipandang dirasa dan didengar.

3) *Khataman Tawajuh*

Khataman Tawajuh yaitu serangkaian wirid, ayat Al-Qur'an, shalawat, dan doa yang dilaksanakan setiap hari Senin malam Selasa selesai salat isya berjamaah. Amalan *Khatam Tawajuh* ini dilaksanakan dengan cara berkumpul beberapa murid-murid serta khalifah-khalifah dalam bentuk lingkaran dan dipimpin oleh mursyid yang duduk mengarah kiblat.

Disebelah kanan mursyid duduk para khalifah-khalifah yang hadir dalam melaksanakan *khatam tawajjuh*. Akan tetapi, khalifah yang posisi duduknya paling dekat dengan mursyid merupakan khalifah yang *maqam* zikirnya paling tinggi (hal ini dapat diketahui oleh mursyid). Amalan ketiga ini merupakan amalan yang paling tinggi karena ruh-ruh Tuan Guru akan membantu orang yang mewiridkannya.

Adab dan tata cara *khatam tawajjuh* antara lain:

- a) Suci dari hadas besar dan kecil.
- b) Duduk tawaruk sebelah kiri (kebalikan duduk *tawaruk* dalam salat).
- c) Mursyid duduk menghadap kiblat dan didampingi khalifah-khalifah disebelah kanan dan kiri mursyid.
- d) Disediakan batu kerikil yang bersih sebanyak 110 buah, dengan rincian 100 batu kecil, dan 10 berukuran besar.

Batu-batu tersebut dibagikan oleh petugas yang berwenang atas perintah mursyid, batu yang sepuluh, enam diantaranya diletakkan di sebelah kanan mursyid

Dan empat diantaranya diletakkan disebelah kiri mursyid. Batu-batu kecil sebanyak 21 diletakkan dihadapan mursyid, sisanya diberikan kepada seluruh jamaah yang hadir.

Selanjutnya batu yang berukuran besar dan batu yang berjumlah 21 yang ada dihadapan mursyid didoakan dan diberikan kepada murid-murid dan dikembalikan kembali kepada mursyid.

- e) Semua jamaah diharuskan untuk menutupi kepalanya dengan sorban putih, agar tidak melihat kesegala arah dan fokus dalam berzikir kepada Allah dan menutup kedua mata.
- f) *Khataman* dimulai dengan diawali mursyid membaca *astaghfirullahal 'azhim* sebanyak tiga kali, kemudian diikuti oleh seluruh murid, kemudian dilanjutkan dengan:

(1) Santri membaca al-Fatihah 10 kali.

Bacaan ini hanya dilakukan oleh orang yang mendapatkan batu besar saja.

- (2) Santri membaca shalawat 79 kali.
- (3) Santri membaca al-Insyirah 79 kali.
- (4) Santri membaca al-Ikhlas sebanyak batu yang dimiliki. Caranya dengan meletakkan batu di tangan sebelah kanan, dan tangan kiri diletakkan di dua jari dibawah dada kiri, kemudian batu yang ada ditangan kanan dilemparkan ke tangan sebelah kiri. Dihakikatkan untuk melempar sesuatu yang bersifat jahat ke hati, sehingga hilang segala sesuatu yang jahat didalam hati manusia.
- (5) Santri membaca salawat.
- (6) Apabila mursyid menyebutkan *Rabbal 'Alamîn* maka seorang dari jamaah membaca satu ayat Al-Qur'an, setelah itu berakhirlah upacara *khataman tawajuh*.
Kemudian dilanjutkan dengan zikir yang sudah ditentukan oleh mursyid sekurang-kurangnya 5000 kali *zikir ismu dzat* diawali dengan *kaifiyat* sepuluh seperti yang sudah dijelaskan diatas.¹⁵²

d. Itikaf

Itikaf secara *syara'* berarti *al-mukst fi al-masjid min syakhsy makhsus bisifah makhsus* yang artinya berdiam diri dimasjid yang dilakukan secara khusus (maksudnya dengan niat) dengan sifat tertentu (menyangkut syarat, waktu, definisi masjid dan prosedur lainnya).¹⁵³ Orang yang menjalankan Itikaf disebut *mu'takif*, dan syarat sah menjadi *mu'takif* adalah

- 1) Muslim (orang yang beragama Islam),
- 2) 'akil (orang yang berakal),
- 3) *Mumayyiz* (orang yang dapat membedakan baik dan buruk)
- 4) Dan suci dari *hadats* besar.¹⁵⁴

Itikaf mempunyai arti berhenti (diam) di dalam masjid dengan syarat-syarat tertentu, semata-mata hanya untuk beribadah kepada Allah dan ibadah ini paling utama dilakukan ketika bulan Ramadhan.¹⁵⁵ Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia itikaf berarti diam beberapa waktu di dalam masjid sebagai suatu

¹⁵²Husnul Qodim, "Konsep Meditasi Dalam Tarekat Naqshabandiyah," dalam Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer, Vol. 4 No. 1 Tahun 2022, hal. 24-26.

¹⁵³Fajrul Munawir, "Reinterpretasi Pemaknaan Hadits tentang I'tikaf Perempuan," dalam *Jurnal Musawa: Jurnal Studi Gender dan Islam*, Vol. 10 No. 1 Tahun 2011, hal. 30.

¹⁵⁴Isnan Ansory, *I'tikaf, Qiyamul Lail, Salat 'Ted dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah*, Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2020, hal. 22.

¹⁵⁵Lusiana Mustinda, "Cara Meditasi Islam yang Bisa Cegah dan Tingkatkan Konsentrasi," dalam <https://news.detik.com/berita/d-4925045/cara-meditasi-islam-yang-bisa-cegah-stres-dan-tingkatkan-konsentrasi>. Diakses 2 November 2023.

ibadah dengan syarat-syarat tertentu sambil menjauhkan pikiran dari keduniaan untuk mendekatkan diri kepada Allah.¹⁵⁶

Hukum Itikaf adalah sunnah, sebagai ibadah yang paling utama untuk mendekatkan diri kepada Allah sebagai syariat umat Muslim dan hukumnya wajib bagi orang yang melakukan nazar untuk Itikaf.¹⁵⁷

Para ulama menyepakati ada empat rukun yang wajib dipenuhi dalam ibadah Itikaf;

- 1) Orang yang melakukan Itikaf atau *mu'takif* yang memiliki syarat sah, yaitu; Muslim (orang yang beragama Islam), 'akil (orang yang berakal), *mumayyiz* (orang yang dapat membedakan baik dan buruk) dan suci dari *hadats* besar.
- 2) *Mu'takif* melakukan niat.
- 3) *Mu'takif* melakukan Itikaf di masjid, tempat yang sah untuk ibadah Itikaf adalah masjid Jami', yaitu masjid yang setiap waktu salat dilakukan berjamaah, ada imam dan makmum.
- 4) *Mu'takif* harus menetap di masjid dan dilarang keluar kecuali keadaan terdesak. Mazhab Hanafi, Hanbali dan Syafi'i menegaskan Itikaf dilakukan minimal 60 menit, sedangkan mazhab Maliki Itikaf dilakukan sehari semalam tanpa putus. Waktu khusus melakukan ibadah Itikaf adalah sepuluh malam terakhir di bulan Ramadhan.¹⁵⁸

Hal-hal yang membatalkan Itikaf antara lain;

- 1) Melakukan *jima'*,
- 2) Keluar dari masjid tanpa ada kebutuhan yang mendesak atau darurat,
- 3) Keluar dari agama islam atau murtad,
- 4) Mabuk,
- 5) Keluar darah haid atau nifas bagi wanita.¹⁵⁹

Hal-hal yang boleh dilakukan ketika ibadah Itikaf antara lain;

- 1) Boleh makan dan minum, dengan syarat tidak mengotori masjid,
- 2) Boleh tidur untuk istirahat,
- 3) Berbicara dengan obrolan yang positif, jika tidak mampu menjaga lisan maka lebih baik diam,
- 4) Boleh memakai parfum dan memakai pakaian yang bagus.¹⁶⁰

¹⁵⁶Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Itikaf," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/itikaf>. Diakses pada 13 November 2023.

¹⁵⁷Gus Arifin, *Step By Step Puasa Ramadhan bagi Orang Sibuk*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009, hal. 245.

¹⁵⁸Naelul Muna, et.al., "I'tikaf Sebagai Meditasi Islam," dalam *Jurnal Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 9 No. 1 Tahun 2023, hal. 322.

¹⁵⁹Naelul Muna, et.al., "I'tikaf Sebagai Meditasi Islam" ..., hal. 322.

Ibadah Itikaf diisi dengan kegiatan ibadah seperti salat, zikir, dan membaca Al-Qur'an dengan memaknai firman Allah, dalam aktivitas ibadah tersebut terbukti gelombang otak otomatis masuk pada gelombang otak *alpha*, gelombang *alpha* ini termasuk dalam gelombang meditasi. Pada kesimpulannya Itikaf memiliki esensi yang sama dengan meditasi, yaitu mencapai ketenangan ruhaniyah dan jasadiyah yang menghamba kepada Allah Swt, hanya berbeda pada tata cara dan sistematis pelaksanaannya.¹⁶¹

e. Syukur

Quraish Shihab menjelaskan bahwa kosa kata syukur berasal dari bahasa Al-Qur'an yang tertulis dalam bahasa Arab, bentuk mashdar dari kata kerja *syakara – yasykuru – syukran – wasyukuran – wa syukuran* yang berakar dari huruf syin, kaf, dan ra.¹⁶² Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), syukur diartikan sebagai:

- 1) Rasa terima kasih kepada Allah,
- 2) Dan untunglah (menyatakan lega, senang dan sebagainya).

Menurut Quraish Shihab, penjelasan dari pengertian syukur secara kebahasaan tersebut tidak sepenuhnya sama dengan pengertiannya menurut asal kata itu (etimologi) ataupun menurut penggunaan Al-Qur'an atau istilah keagamaan.¹⁶³

Syukur adalah syarat yang tidak boleh dilupakan bagi orang-orang yang menempuh jalan menuju Allah. Orang-orang makrifat menjadi mulia karena memahami makna syukur dan mengamalkannya. Sikap syukur akan terwujud apabila memiliki ilmu tentang syukur itu sendiri, yaitu: mengetahui dan menyadari atas nikmat yang diberikah oleh Allah. Ilmu ini akan mendorong seseorang untuk bersyukur dan perbuatan (perwujudan) syukur. Ketiganya tidak boleh dipisahkan. Amal perbuatan sangat berkaitan dengan hati, anggota tubuh dan lisan. Ketiganya harus jelas agar mampu memahami hakikat syukur secara keseluruhan. Manusia harus menyadari bahwa kenikmatan itu mencakup dua sisi. Ada pihak yang diberi kenikmatan dan pihak yang memberi kenikmatan. Tanpa memahami situasi ini manusia tidak akan memiliki pengetahuan tentang nikmat.¹⁶⁴

¹⁶⁰Isnan Ansory, *I'tikaf, Qiyamul Lail, Salat 'Ied dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah...*, hal. 30–41.

¹⁶¹Naelul Muna, et.al., "I'tikaf Sebagai Meditasi Islam" ..., hal. 324.

¹⁶²Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir tematik atas Pelbagai Persoalan...*, hal. 215.

¹⁶³Choirul Mahfudz, "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an," dalam *Jurnal Epistemé*, Vol. 09 No. 2 Tahun 2014, hal. 380.

¹⁶⁴Imam Ghazali, *Dahsyatnya Syukur dan Tafakur...*, hal. 126-127.

Quraish Shihab mengutip pandangan ar-Raghib al-Isfahani, menjelaskan bahwa kata syukur mempunyai makna gambaran dalam benak tentang nikmat dan memperlihatkannya ke permukaan. Kata syukur menurut ulama berasal dari kata *syakara* yang berarti membuka lawan kata dari *kafara* yang artinya menutup (salah satu artinya adalah) meluapkan nikmat dan menutup-nutupinya.¹⁶⁵ Dalam penjelasan tersebut Quraish Shihab mengungkapkan bahwa Al-Qu'an telah menginformasikan tentang pentingnya bersikap terbuka dalam kehidupan sebagai rasa syukur. Seperti pengakuan rasa syukur dari nabi Sulaiman yang ada dalam Al-Qur'an sebagaimana Allah berfirman,

...هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ...

...Ini adalah sebagian anugrah Tuhan-Ku, untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau kufur... (an-Naml/27: 40)

Pentingnya sikap terbuka juga ada dalam surat adh-Dhuha ayat 11 yang artinya:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾

...Adapun terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau menyebut-nyebut...¹⁶⁶

Termasuk dalam arti syukur yaitu, seseorang merasa senang terhadap orang yang memberikan nikmat, senang terhadap sikap kesungguhannya dan perhatiannya dalam menyampaikan hadiah atau kenikmatan tersebut. Kesempurnaan syukur mencakup tiga hal yaitu: gembira karena nikmat yang didapatkan itu mampu mengantarkan dan mendekatkan diri kepada Allah, kelezatan hati yang bersyukur didapatkan dengan berzikir untuk mengingat Allah, dan amal perbuatan menjadi semakin taat dan *tawadhu'* karena adanya rasa bahagia. Bukti praktik dari syukur dengan hati adalah dengan niat berbuat kebaikan dan menyembunyikan kebaikannya kepada sesama manusia. Bukti praktik syukur dengan lisan adalah menyatakan rasa syukur terhadap Allah dengan pujian-pujian. Bukti praktik syukur dengan badan adalah dengan merealisasikan dalam

¹⁶⁵Harifudin Cawidu, *Konsep Kufur dalam Al-Qur'an: Suatu Kajian Teologis dengan Pendekatan Tematik*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991, hal. 156.

¹⁶⁶Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir tematik atas Pelbagai Persoalan...*, hal. 220.

bentuk mentaati Allah dan menjaga diri dari perbuatan yang dibenci Allah.¹⁶⁷

Syukur bukan kata benda mati dan bukan kata sifat saja, syukur merupakan kata kerja yang membutuhkan bukti tindakan yang nyata. Secara lisan, praktik syukur dibuktikan dengan kata pujian hanya untuk Allah, Sang Pemberi Nikmat. Ungkapan *alhamdulillah* atau yang berarti segala puji untuk Allah adalah ekspresi kejujuran. Oleh karena itu, semakin sering mengucapkan *alhamdulillah* maka akan melatih bersikap jujur dalam hubungannya dengan Allah.¹⁶⁸

Hamka menegaskan kepada manusia yang telah diberikan nikmat adalah dengan berusaha mensyukuri nikmatNya. Apabila seseorang hidup maka hendaklah hidup dengan tawakal, beramal, dan syukur. Ia juga menyebutkan untuk tidak mempersoalkan banyak sedikitnya nikmat yang Allah berikan karena semua nikmat yang Allah berikan kepada hambanya akan terasa banyak dan akan terasa sedikit apabila melihat kepada orang yang lebih banyak mendapatkan nikmat. Hamba Allah wajib mensyukuri seluruh nikmat, sebab nikmat itu hanya sementara. Seseorang juga wajib melatih jiwa untuk bersyukur agar semua pemberian Allah tidak memikat hatinya hingga mengkhufuri nikmat yang telah diberikan.¹⁶⁹

Seorang hamba harus bersyukur kepada Allah dalam berbagai hal. Manusia merupakan tempat nikmat atau objek syukur dari nikmat itu. Nikmat Allah harus dijadikan sebagai sarana bagi seseorang untuk menaikkan levelnya. Dari nikmat tersebut seyogyanya manusia dapat mencapai kebahagiaan karena bisa mendekatkan diri kepada Allah. Apabila manusia menggunakan nikmatnya di jalan yang benar, maka ia telah bersyukur kepada Allah. Sebaliknya, apabila seseorang menggunakan nikmatnya untuk kemaksiatan makan, maka ia telah mengkhufuri nikmat Allah.¹⁷⁰

D. Meditasi Nabi

1. Nabi Nuh yang menjauhkan diri dari kekafiran.

Allah memerintahkan Nabi Nuh untuk membawa setiap sepasang dari berbagai macam makhluk yang bernyawa ke dalam kapal. Ada

¹⁶⁷Imam Ghazali, *Dahsyatnya Syukur dan Tafakur...*, hal. 133 - 135.

¹⁶⁸Choirul Mahfudz, "The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an" ..., hal. 390.

¹⁶⁹Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 9..., hal. 6519.

¹⁷⁰Imam Ghazali, *Dahsyatnya Syukur dan Tafakur...*, hal. 162.

yang mengatakan bahwa semut kecil adalah hewan yang pertama kali dinaikkan ke perahu dan paling akhir adalah keledai. Ketika keledai hendak naik, iblis mencoba menahannya dengan bergelantung diekorinya, maka Nabi Nuh berkata: “Naiklah walaupun iblis ikut naik bersamamu.” Maka keduanya pun masuk kedalam perahu.

Wahbah menjelaskan bahwa kapal itu berlayar dengan cepat, membawa mereka di atas air yang menggenangi semua permukaan bumi sehingga kapal tersebut mengapung di atas ketinggian puncak gunung sekitar lima hasta, dan bahkan ada yang mengatakan delapan puluh mil. Kapal tersebut berlayar membawa mereka di Tengah gelombang yang besar dan ketinggiannya seperti gunung yang menjulang tinggi, dan ini memperlihatkan bahwa benar-benar terjadi badai topan yang sangat dahsyat pada saat itu serta yang dimaksud adalah menerangkan rasa takut yang mencekam. Kapal Nabi Nuh berjalan dengan izin Allah dan di bawah perlindungan dan penjagaannya, seperti yang di firmankan oleh Allah dalam surat al-Haqqah/69:11-12.

Akan tetapi ketika itu Nabi Nuh dirundung perasaan kasihan dan kecintaan seorang bapak kepada anak. Diapun memanggil anaknya yaitu anak yang keempat, yang bernama Yaam atau Kan'an, anak tersebut berada ditempat yang terpencil dan jauh darinya. Ayahnya memanggilnya agar mau menaiki kapal dan mau beriman sehingga bisa naik kapal itu bersama mereka dan tidak tenggelam, sebagaimana ditenggelamkannya mereka yang kafir, Nabi Nuh memanggil dengan kata-katanya, “Wahai anakku naiklah ke kapal ini bersama kami dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang kafir yang ditenggelamkan.”¹⁷¹

Hamka menyebutkan: “sudah terpisah jauh, karena Nabi Nuh sudah berada di dalam kapal dan Kan'an sedang mencari tempat bersama orang-orang yang hendak mencari bukit, gunung-gunung yang lebih tinggi karena ingin membebaskan diri dari air yang semakin lama semakin tinggi. Kan'an mengira bahwa air bah itu tidak akan sampai ke puncak bukit dan gunung-gunung.”¹⁷²

2. Nabi Ibrahim

a. Nabi Ibrahim mencari Tuhan

Ketika Nabi Ibrahim berusia 12 tahun, Ibrahim kecil mencari jati dirinya, ia percaya bahwa tidak mungkin alam semesta berjalan dengan sendirinya tanpa ada yang menciptakan dan yang mengatur

¹⁷¹Wahbah Az-Zuhailiy, *Tafsir Munir: Aqidah-Syari'ah-Manhaj*, Jilid VII..., hal. 340.

¹⁷²Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003, hal. 3475.

di dalamnya. Nabi Ibrahim sering berpikir, siapakah yang menciptakan semesta ini sebenarnya. Proses Nabi Ibrahim *'alaihissalam* dalam mencari Tuhan sangatlah panjang dan penuh hikmah. Ia selalu bertanya dan menyelimuti isi pemikirannya. “Siapa sebenarnya Tuhan? Apakah benar berhala merupakan Tuhan? Atau justru Raja Namrud yang berkuasa itu adalah Tuhan?”

Kisah Nabi Ibrahim mencari Tuhanpun disebutkan dalam surat al-An'am ayat 74 sampai 79.¹⁷³ Nabi Ibrahim memulai berpikirnya, disebutkan dalam surat al-An'am/6: 75-76. Pada ayat 76 dijelaskan, ketika itu Nabi Ibrahim sedang menghadapkan wajahnya ke langit, menurut Hamka dalam surat ini sebuah bintang senja yang menurut kepercayaan orang-orang Yunani adalah bintang besar yang disebut Mustari, yang diperkirakan disembah oleh orang-orang Yunani purbakala dan ini merupakan riwayat yang disampaikan oleh Ibnu Abbas *radiyaallahu 'anhu*. Awalnya Nabi Ibrahim tertarik pada bintang yang berkilau itu, namun bumi berputar, lalu Bintang itu menghilang. Beliau pun berkata, “apakah ini yang disebut Tuhan?” beliau berkata seperti itu karena menurut riwayat Qatadah, Nabi Ibrahim mengetahui bahwa Tuhan itu kekal atau abadi dan tidak akan lenyap.¹⁷⁴

Kemudian Nabi Ibrahim kembali berpikir dan mengamati kembali dalam mencari Tuhan, yang dituangkan dalam ayat selanjutnya dalam al-An'am/6: 77-78. At-Thabari dalam *Jami' al-Bayan* menafsirkannya ketika Nabi Ibrahim melihat matahari terbit, tepatnya al-Thabari menggunakan term *thali'ah* yang artinya meriset, meneliti, mengkaji dan mengamati. Oleh karena itu, Nabi Ibrahim benar-benar meriset apakah benar bahwa Tuhan itu besar? at-Thabari mengisahnkannya dengan هَذَا أَكْبَرُ (ini adalah bintang terbesar). Kemudian, ternyata beliau menyimpulkan bahwa bagaimana mungkin matahari disebut Tuhan sebab matahari dapat tenggelam dan terbit. Lalu menyucikan pengetahuan dan pemahaman yang telah ia amati tentang Tuhan dalam surat al-An'am/6: 79.

at-Thabari mengatakan,

وَهَذَا خَبْرٌ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى ذَكَرَهُ عَنْ خَلِيلِهِ إِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، أَنَّهُ لَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ الْحَقُّ وَعَرَفَهُ، شَهِدَ شَهَادَةَ الْحَقِّ، وَأَظْهَرَ خِلَافَ قَوْمِهِ أَهْلِ الْبَاطِلِ وَأَهْلِ الشِّرْكِ بِاللَّهِ، وَمَ

¹⁷³Badrudin, *Karakteritik Sosok Akhlak dalam Al-Qur'an...*, hal. 71.

¹⁷⁴Badrudin, *Karakteritik Sosok Akhlak dalam Al-Qur'an...*, hal. 73.

يَأْخُذُهُ فِي اللَّهِ لَوْمَةً لَائِمًا، وَمَنْ يَسْتَوْحِشْ مَنْ قِيلَ الْحَقُّ وَالنَّبَاتُ عَلَيْهِ، مَعَ خِلَافٍ
جَمِيعِ قَوْمِهِ لِقَوْلِهِ وَإِنْكَارِهِمْ إِيَّاهُ عَلَيْهِ

Dan ini adalah khabar dari Allah atas kisah pencarian kekasih-Nya, nabi Ibrahim. Bahwa ketika telah tampak kebenaran baginya, dia telah menyaksikan dengan kesaksian yang hak, dan menampakkan perselisihan, kebatilan dan kesyirikan umatnya. Dan dia tidak mempersalahkan orang yang mencela di hadapan Allah, ia tidak takut pada celaan. Dia juga tidak merasa kesepian dari orang yang diberitahu kebenaran, ia merasa tabah atas-Nya sekalipun diterjang perbedaan dan pengingkaran dari umatnya.¹⁷⁵

Dari penjelasan di atas, pelajaran yang dapat diambil adalah Nabi Ibrahim menemukan kebenaran akidah Ketuhanan Yang Maha Esa melalui pengamatan dan renungan tentang alam raya dan seisinya dengan menggunakan panca inderanya serta fitrahnya, fitrah sebagai hamba Allah yang hanya wajib menyembah kepada Allah.

b. Nabi Ibrahim pergi dari kesesatan.

Allah berfirman tentang perginya Nabi Ibrahim, karena ayah Nabi Ibrahim sangat menentang seruan anaknya tentang kebenaran, sehingga Allah memberikan petunjuk kepada Nabi Ibrahim, yang kisahnya ada dalam surat Maryam/19: 48-49. Sa'ad Mahmud Humad menafsirkan surat Maryam ayat 48 dengan, "Aku (Nabi Ibrahim) menjauhi kalian dan berlepas diri dari kalian serta sembahhan-sembahhan yang kalian sembah selain Allah *Ta'ala*. Aku akan menyembah Rabbku semata yang tiada sekutu bagi-Nya, dengan harapan agar Rabbku memuliakanku disebabkan ibadah dan do'a ini, serta tidak menjadikan aku sebagai orang yang celaka, sebagaimana kalian celaka karena menyembah berhala-berhala ini"¹⁷⁶.

Setelah peristiwa tanya jawab bersama ayahnya, nabi Ibrahim hijrah ke Syam dan dalam perjalanan tersebut Nabi Ibrahim menikah dengan Sarah. Nabi Ibrahim menjauhkan diri dari ayahnya, *al'uzlah* adalah memisahkan diri darinya (ayahnya). Kemudian Allah memberinya keluarga dan anak yang membuat Nabi Ibrahim

¹⁷⁵Senata Adi Prasetia, "Kisah Nabi Ibrahim Mencari Tuhan Melalui Matahari dalam Al-Qur'an," dalam <https://tafsiralquran.id/kisah-nabi-ibrahim-mencari-tuhan-melalui-matahari-dalam-al-quran/>. Diakses pada 3 Januari 2024.

¹⁷⁶As'ad Mahmud Humad, *Tafsir Singkat Al-Qur'an dan Terjemah*, diterjemahkan oleh Ahmad Syaikh dan Ade Ichwan Ali dari judul asli *Asyarut Tafsîr: Tafsîr Asbâbun Nuzûl Ahâdiits*. Jakarta: Pustaka Ibnu 'Umar, 2019, hal. 42.

semakin kuat sehingga tidak lagi merasa sendirian ketika menjauhkan diri dari kaumnya.¹⁷⁷

Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa Nabi Ibrahim tidak ingin ikut campur, lebih baik ia menjauhkan diri agar ia tidak menempuh jalan yang salah dan sesat itu. Menjauhkan diri dari orangtua, yaitu ayahnya sendiri dan semua masyarakat yang masih dalam keadaan musyrik itu. Dalam ayat ini terlihat jelas khidmat dan hormat yang penuh dari Nabi Ibrahim kepada ayah yang dicintainya. Akan tetapi cinta Nabi Ibrahim kepada ayahnya, tidaklah membiarkan prinsip ayahnya yang salah, ia menegurnya dengan sopan dan memperlihatkan dengan tegas pendiriannya sendiri, bahwa Tuhan yang patut disembah hanya Allah.¹⁷⁸

Ketika menafsirkan dua ayat diatas dan menerapkan ayat-ayat tentang uzlah di atas, para ulama klasik dengan ulama kontemporer memiliki perbedaan pendapat, ulama klasik seperti Abdul Qadir Jailani, Imam al-Ghazali, Ibnu Atha'illah dan lainnya, mereka menerapkan uzlah dengan cara menyepi dari khalayak ramai seperti pergi ke gua dan lain sebagainya. Sedangkan ulama kontemporer seperti Sa'id Ramadlon dan Fazlur Rahmah, mereka mendorong untuk melakukan korelasi bergaul dengan masyarakat, memotivasi diri untuk terus berhubungan dengan sesama sedangkan Rohani tetap berhubungan dengan Tuhannya.¹⁷⁹

Transformasi uzlah dalam era saat ini secara konseptual dan metodologis tetap mengalami perubahan, karena perkembangan ilmu pengetahuan dan tatanan beribadah wajib dilakukan sebagai jalan menuju keridaan-Nya. Uzlah yang dikotonasikan dengan adanya pengasingan diri secara totalitas terkadang bertentangan dengan perkembangan zaman, karena tuntutan kebutuhan manusia terus bertambah. Aktivitas sehari-hari yang padat akan duniawi dan lalai mengingat Allah.¹⁸⁰

Di era globalisasi yang semua serba canggih dan instan ini, uzlah tidak harus menjauhkan diri dari tempat tinggal atau pergi ke gunung, goa, pantai, dan lain sebagainya. Uzlah Imam al-Ghazali adalah uzlah mutlak atau uzlah secara komperhensif, artinya

¹⁷⁷ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakar bin Farh al-Anshari al-Khazraji al-Qurtubi, *Tafsir al-Qurtubi Juz II*, Jakarta: Pustakaz Azzam, 2007, hal. 302.

¹⁷⁸ Abdul Karim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar Jilid VI...*, hal. 4313.

¹⁷⁹ Budiyanto dan Moh Hasan, "Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlah di Era Globalisasi dalam Pandangan Ulama," dalam *Jurnal As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2022, hal. 140.

¹⁸⁰ Armyn Hasibuan, "Transformasi Uzlah dalam Kehidupan Modern," dalam *Jurnal Hikmah*, Vol. 2 No. 1 2015, hal. 103.

mengasingkan diri ke daerah yang terpencil yang tidak ada penghuninya, akan tetapi karena era modern kini, tidak mungkin dapat sepenuhnya dilakukan. Maka al-Ghazali merelevankan pemikiran al-Ghazali tersebut uzlah tidak mesti mengisolasi diri ketempat seperti itu, melainkan mengasingkan hatinya saja dari kehidupan duniawi. Oleh karena itu, uzlah dapat dilakukan di masjid, di rumah, di dalam kamar, atau dimana saja, sehingga seorang masih tetap bergaul dengan orang lain, namun hatinya jauh dari mereka.¹⁸¹

3. Nabi Musa dijauhkan dari fitnah Fir'aun.

Ibnu Katsir menjelaskan, pada saat itulah Allah memerintahkan Musa bersama dengan Bani Israil untuk meninggalkan Fir'aun dan kaumnya tanpa sepengetahuan dan izin dari Fir'aun. Allah berfirman dalam surat ad-Dukhan/44: 23.¹⁸²

Menurut Sayyid Qutub, apabila kalian semua tidak beriman maka, kalian pergilah, maksudnya jangan membuat penyakit akan tetapi Fir'aun dan kaumnya tetap membuat penyakit atau kerusakan kepada Nabi Musa *'alaihissalam*¹⁸³ dan apabila kamu tidak beriman kepadaku maka biarkanlah aku memimpin Bani Israil.¹⁸⁴ Redaksi Al-Qur'an tersebut meringkas beberapa kisah terdahulu, ketika masa berdakwahnya selesai dan pada akhirnya Nabi Musa merasakan bahwa kaumnya tidak akan beriman dengannya dan tidak akan menyambut dakwahnya. Kaumnya juga tidak dapat berdamai denganya dan membiarkannya selamat. Ia melihat kaumnya telah mendarah daging melakukan tindakan kriminal dan berurat akar sehingga tidak ada harapan mereka meninggalkan perbuatan dan sikap tersebut.¹⁸⁵

Hamka mengatakan, "Tinggalkan aku melaksanakan tugas-tugas yang pertama, mendidik kaumku dan izinkalah kami untuk meninggalkan negeri ini untuk selama-lamanya, agar ditempat yang kami tuju kelak dapat melaksanakan tugas kami dengan bebas." Ketika Nabi Musa hendak melaksanakan tugasnya dan membawa kaumnya untuk menyeberang melewati laut, sedangkan Fir'aun tidak mau menyerahkan kaumnya, yaitu kaum Bani Israil kepada Nabi Musa untuk menyebrangi lautan. Raja Fir'aun tidak mau menerima bahwa

¹⁸¹Abdullah bin Umar al-Haddad, *Misteri Ajaran Ma'rifat Ilmu Sejati*, Jakarta: Mitrapress, 2007, hal. 99.

¹⁸²Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 8..., hal. 261.

¹⁸³Bisri Musthofa, *Al-Ibriz Li Ma'rifatil Qur'an Aziz Bil Lughatul Jawiyyah*, Jawa Tengah: Menara Kudus, 2015, hal. 503.

¹⁸⁴Sayyid Qutub Ibrahim Husain Syadzili, *Tafsir Fî Zhilal Al-Qur'an: DiBawah Naungan Al-Qur'an*, diterjemahkan oleh As'ad Yasin dari judul *Tafsir Fî Zhilal Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani Press, 2002, hal. 266.

¹⁸⁵Sayyid Qutub Ibrahim Husain Syadzili, *Tafsir Fî Zhilal Al-Qur'an: DiBawah Naungan Al-Qur'an...*, hal. 267.

dirinya bukan Tuhan. Nabi Musa tetap berjuang dan mempertunjukkan mukjizat yang diberikan Allah kepada Fir'aun, akan tetapi Fir'aun semakin menunjukkan kedurhakaannya kepada Allah. Menurut Fir'aun adanya Tuhan di langit merupakan kebohongan belaka, Tuhan yang ia anggap adalah dirinya sendiri dan orang yang mendukungnya berpendapat demikian.¹⁸⁶

4. Allah memerintahkan Nabi Musa dan Nabi Harun salat.

Dalam *Tafsîr al-Munîr* surat Yunus/10: 87 menjelaskan, Allah menyebutkan sebab diselamatkannya Bani Israil dari Fir'aun dan kaumnya serta bagaimana Allah menyelamatkan Bani Israil dari mereka, Allah berfirman, وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ maksudnya adalah Kami perintahkan Musa dan sudaranya Harun *'alaihissalam* untuk mengambil beberapa rumah bagi kaumnya di Mesir untuk dijadikan sebagai tempat perlindungan di dalamnya, dan yang paling benar adalah untuk dijadikan masjid dan bukan tempat tinggal sebagaimana pendapat mayoritas ulama tafsir.

Allah juga memerintahkan kepada Nabi Musa dan Nabi Harun serta kaumnya untuk menjadikan rumah-rumah itu sebagai masjid yang mengarah ke kiblat, sehingga mereka dapat salat dirumah-rumah mereka, karena mereka merasa takut. Imam Qatadah, ad-Dhahhak dan Sa'id bin Jubair menjelaskan bahwa jadikanlah olehmu rumah-rumahmu itu tempat salat, yaitu dengan saling berhadapan satu sama lain. Al-Qurthubi berkata, "Yang paling benar adalah pendapat yang pertama, yaitu Jadikanlah masjid-masjid kalian itu menghadap kiblat dengan mengarah ke Baitul Maqdis yang merupakan kiblat orang-orang Yahudi sampai sekarang ini"¹⁸⁷ dan mereka salat di dalamnya secara sembunyi-sembunyi.¹⁸⁸

5. Nabi Isa

Nabi Isa sering mengunjungi tempat peribadatan orang Yahudi, ia berdiri di dalamnya dan mengamati para pendeta dan orang-orang yang hilir mudik disekitarnya. Dinding tempat beribadah itu terbuat dari kayu gahru yang mempunyai bau yang harum dan kelambu-kelambu yang terbuat dari kain-kain yang mengagumkan yang bercampur dengan emas. Lampu-lampu yang terulur dari atap dan ada lilin-lilin yang memenuhi ruangan dengan cahaya. Tempat penyembahan tersebut penuh dengan kambing dan merpati yang dibeli oleh para pengunjung sebagai kurban kepada Allah. Kurban yang disembelih ditempatkan di

¹⁸⁶Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsîr Al-Azhar*, Jilid 5..., hal. 6588.

¹⁸⁷Wahbah Az-Zuhailiy, *Tafsîr Munîr: Aqidah-Syari'ah-Manhaj*, Jilid 7..., hal. 239.

¹⁸⁸Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsîr Ibnu Katsîr*, Jilid 4..., hal. 454.

dalam tempat persembahan, sehingga setiap pejalan di tempat peribadatan tersebut akan menghasilkan uang. Beliau memperhatikan para kaum fakir yang tidak mampu membeli hewan kurban sehingga tidak mampu berkorban. Beliau juga memperhatikan para pendeta yang memotong hewan kurban seperti serigala yang buas dan membakar binatang kurban tersebut hingga menjadi asap di udara.

Nabi Isa ketika itu berusia 30 tahun bersama ibunya, yaitu Maryam, pergi dari tempat penyembahan dan meninggalkan kota menuju bukit Zaitun, dengan wajah yang semakin pucat dan dada beliau dipenuhi dengan kecemburuan. Beliau berdiri di atas bukit dan melakukan salat hingga meneteskan air mata. Di bukit Zaitun¹⁸⁹ ini kemudian turun Ruhul Amin (Malaikat Jibril) untuk menyampaikan risalah Tuhan kepada Isa dan melalui peristiwa yang sangat menggetarkan tersebut, Nabi Isa menerima wahyu dari Allah berupa kitab suci Injil, sebagai pertanda bahwa ia telah diangkat sebagai nabi, sehingga beliau telah menghafal kitab Taurat dan Kitab Injil. Beliau menutup lembaran kehidupan yang lama menuju kehidupan yang penuh dengan tafakur dan ibadah dan memulai perjalanan dakwah di jalan Allah yang berat serta penuh tantangan serta penderitaan.¹⁹⁰

6. Meditasi Nabi Muhammad shallahu'alaihi wa sallam

a. Wahyu Pertama Nabi Muhammad dan meninggalnya Waraqah.

Allah menurunkan wahyu kepada Nabi Muhammad dengan banyak cara dan metode. Imam Ahmad meriwayatkan dari 'Aisyah, ia berkata "Wahyu yang pertama kali turun kepada Rasulullah adalah berupa mimpi yang benar ketika beliau tidur. Beliau tidak bermimpi, akan tetapi mimpi itu datang kepada beliau seperti *falaq* (cahaya) subuh karena sangat jelas sekali." Kemudian hati Nabi Muhammad tertarik untuk mengasingkan diri dan datang ke Gua Hira, di Gua Hira beliau beribadah beberapa malam dengan membawa beberapa perbekalan secukupnya dan kembali ke Khadijah apabila

¹⁸⁹Bukit zaitun sangat dikenal di Israel, lokasinya beberapa menit dengan berjalan kaki, menuruni lereng curam Yerusalem Timur dan melewati Lembah Kidron yang sempit. Bukit zaitun memiliki beberapa deretan punggung bukit dan puncak yang tertinggi hanya sekitar 800an meter lebih di atas permukaan laut. Zaman dulu, lereng bukit Zaitun yang menghadap ke Yerusalem merupakan sebuah kebun zaitun yang disebut Getsemani. Lihat Albert Tambunan, "Bukit Zaitun dan Peristiwa Kenaikan Yesus," dalam <https://www.alkitab.or.id/layanan/berita-detail/bukit-zaitun-dan-peristiwa-kenaikan-yesus>. Diakses pada 4 Januari 2024.

¹⁹⁰Muhammad Yazid, "Kisah Diangkatnya Nabi Isa As ke Surga yang Sebelumnya Diwafatkan di Suatu Tempat Termasuk di Angkatnya Kitab Injil oleh Allah Swt," dalam <https://www.kompasiana.com/babangkeren/552bc7826ea834eb118b4577/kisah-diangkatnya-nabi-isa-as-ke-surga-yang-sebelumnya-di-wafatkan-di-suatu-tempat-termasuk-di-angkatnya-kitab-injil-oleh-Allah-Swt>. Diakses pada 4 Januari 2024.

perbekalannya habis. Hingga datanglah wahyu secara tiba-tiba ketika beliau masih di Gua Hira. Nabi Muhammad akhirnya mendapatkan wahyu pertamanya di Gua Hira melalui Malaikat Jibril.

Waraqah adalah salah seorang anak paman Khadijah yang berjanji memberikan pertolongan dan dukungan untuk Rasulullah. Waraqah juga orang kedua yang mendapat kabar tentang wahyu pertama turun. Meninggalnya Waraqah menjadi pukulan berat untuk Rasulullah, hingga kabar kesedihan beliau tersebar dimana-mana. Beliau bersedih dengan kesedihan yang membuat beliau berkali-kali ingin menjatuhkan dirinya di atas puncak gunung. Setiap kali Rasulullah berada di puncak gunung dengan maksud menjatuhkan diri, maka saat itu malaikat Jibril hadir dan berkata, “*Hai Muhammad! Sungguh, engkau benar-benar utusan Allah.*” Maka tenanglah kegelisahan Rasulullah dengan ucapan tersebut. Apabila wahyu lama tidak turun kepada Rasulullah, keesokan harinya Rasulullah datang lagi ke puncak gunung dan apabila Rasulullah sudah sampai dipuncak gunung, maka malaikat Jibril akan datang dengan mengatakan perkataan yang sama.¹⁹¹

Al-Ghazali memiliki pendapat, bahwa ia juga melakukan khalwat seperti yang dilakukan Rasulullah ketika khalwat di Gua Hira sebelum menerima wahyu pertama, di Jabal Tsur setelah diangkat menjadi rasul. Al-Ghazali dalam implementasinya melakukan sebanyak tiga kali, dalam tiga kali tersebut tiap-tiap khalwat dipraktikkan selama empat puluh hari setiap tahunnya serta menjalaninya dengan salat dan puasa. Al-Ghazali menamai khalwatnya dengan *al-Arbaniyah* (sifat empat puluh) yang memiliki tujuh etis (*khuluqiyyah*), yaitu penyucian jiwa dan penyingkiran tabir atau hijab jasmani. Khalwat ini tidak untuk memperoleh

¹⁹¹Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 9..., hal. 247-248.

*mukasyafah*¹⁹² atau mendapat keluar biasa dan keajaiban yang tiba-tiba muncul.¹⁹³

b. Salat Nabi Muhammad

Peristiwa isra' mi'raj merupakan suatu peristiwa yang istimewa dan maha agung. Karena secara nyata bahwa peristiwa maha dahsyat ini dapat mewakili pembuktian kecintaan Allah pada hamba tercinta-Nya, yaitu Nabi Muhammad sebagai *khatimin nabiyyin* dan klimaks daripada bahwa semua syariat Allah dititahkan kepada beliau. Allah menunjukkan tanda-tanda kebesarannya melalui Nabi Muhammad dengan perjalanan sepertiga malam dari masjidil haram Makkah ke masjidil Aqsha di Palestina dengan kecepatan yang maha dahsyat di luar jangkauan akal manusia. Ditambah lagi dengan perjalanan mi'raj dari masjidil Aqsha ke *Sidratil Muntaha* untuk menerima perintah salat dan saat itu Jibril tak mampu untuk ikut bertemu Allah secara langsung dan Nabi Muhammad sendiri yang menghadap ke *rabbal 'alamin*.¹⁹⁴

Rasulullah ketika itu melihat *al-Baitul Ma'mur* dan Nabi Ibrahim yang ketika itu membangun Ka'bah sedang menyandarkan punggungnya ke *Baitul Ma'mur*, *Baitul Ma'mur* adalah Ka'bahnya para penghuni langit. *Baitul Ma'mur* setiap harinya dimasuki oleh 70.000 malaikat yang akan melakukan ibadah didalamnya, kemudian malaikat tersebut tidak kembali lagi hingga hari kiamat. Allah lalu menampakkan surga dan neraka serta keadaan penghuninya. Setelah itu difardukan atas Nabi Muhammad dan umatnya, salat 50 kali, kemudian Allah memberikan keringanan sampai menjadi lima kali salat sebagai rahmat dan kasih sayang Allah kepada hamba-hamba-Nya. Dalam peristiwa ini terkandung faidah yang sangat besar terhadap kemuliaan dan kebesaran salat fardhu yaitu ia diperintahkan secara langsung kepada nabi

¹⁹²*Mukasyafah* menurut istilah tasawuf merupakan tersingkapnya tabir yang menghalangi hati seorang hamba, karena telah sudah bersinarnya Cahaya Ilahi dalam hatinya ketika hati itu telah dibersihkan sebagai hasil dari ma'rifah. Menurut Imam Ghazali disebut juga *fana' fit tauhid* atau kefanaan hati, yaitu hilangnya kesadaran qalbu tentang dirinya karena tersingkapnya hakikat-realitas, sehingga yang tinggal dalam kesadarannya hanya yang Esa. Kemudian Imam Ghazali mengatakan bahwa kesadaran itu memiliki dua pintu, yaitu pintuk kearah alam malakut dalam (alam gaib), yaitu Lauhul Mahfudz dan alam kemalaikatan (alam ruhani). Lihat Pejalan Ruhani, "Makna Musyahadah dan Mukasyafah dalam Ilmu Tasawuf," dalam <https://pejalanruhani.com/catatan/tasawuf/makna-musyadah-dan-mukasyafah-dalam-ilmu-tasawuf/>. Diakses pada 26 Januari 2024.

¹⁹³Abdul Mujieb, Syafi'ah, Ahmad Ismail, *Ensiklopedia Tasawuf Imam AL-Ghazali*, Jakarta: Mizan, 2009, hal. 240.

¹⁹⁴Abdul Haris, "Tafsir Tentang Peristiwa Isra' Mi'raj," dalam *Jurnal TAJDID*, Vol. 14 No.1 Tahun 2015, hal. 168.

Muhammad tanpa perantara malaikat Jibril.¹⁹⁵ Rasulullah Saw bersabda, bahwa salat adalah mi'raj-nya orang-orang mukmin, yaitu naiknya jiwa (mi'raj) melepaskan ikatan nafsu yang ada dalam fisik manusia menuju kehadiran Allah Yang Maha Tinggi.¹⁹⁶

Dalam sejarah, salat nabi dan para sufi, badannya gemetar, mukanya pucat, bibirnya terkadang bergetar ketika membaca ayat-ayat Allah. Apabila ingin memperoleh salat yang demikian, hendaklah *shalli shalatan shalata muwattii'*, yaitu salatlah seperti orang yang akan melepaskan atau meninggalkan dunia. Seperti kata Rasulullah, apabila ingin mendapatkan salat yang dapat menjadi mi'raj atau salat yang dapat menjadai kendaraan, maka syarat utamanya adalah berusaha menjadikan salatnya, salat yang terakhir. Sehingga seseorang tidak akan pernah lelah dengan salatnya, justru akan memperoleh kenikmatan dan ketenangan di dalam hatinya.¹⁹⁷

'Ali bin abi Thalhah menukil pendapat Ibnu 'Abbas berkata, "*Yang dimaksud dengan khusyuk adalah orang-orang yang merasa takut kepada Allah dan memiliki ketentraman batin (ketika melaksanakan salat).*" Diriwayatkan pula dari 'Ali bin Abi Thalib, ia berkata. "*Yang dimaksud dengan khusyuk dalam ayat di atas adalah khusyuk hati.*" Al-Hasan al-Basri mengemukakan pendapatnya bahwa khusyuknya orang-orang yang beriman terletak pada hati nurani mereka. Sehingga orang-orang dengan sifat khusyuknya yang tertanam di dalam hati mampu menjaga pandangan mata mereka (dari hal-hal yang diharamkan) dan mampu bersikap rendah hati.¹⁹⁸

Hamka juga menyebutkan dalam tafsirnya, bahwa khusyuk artinya hati yang patuh dengan sikap badan yang tunduk.¹⁹⁹ Sama seperti Hamka, Ibnu Qayyim juga menyebutkan bahwa khusyuk merupakan tegaknya hati di hadapan Allah dengan semua ketundukan dan kerendahan. Ia juga mengatakan bahwa para ulama bersepakat jika tempat khusyuk ada di dalam hati, dan hasilnya timbul pada anggota tubuh dan itu merupakan manifestasinya.²⁰⁰

¹⁹⁵ Abdul Haris, "Tafsir Tentang Peristiwa Isra' Mi'raj" ..., hal. 179.

¹⁹⁶ Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyuk': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam* ..., hal. 17.

¹⁹⁷ Istianah, "Salat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah," *dalam Jurnal Esoterik*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2015, hal. 50.

¹⁹⁸ Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 6..., hal. 228.

¹⁹⁹ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6..., hal. 4754.

²⁰⁰ Said bin Ali bin Wahf al-Qahtani, *Khusyuk dalam Salat menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah*, Yogyakarta: Darul Uswah, 2013, hal. 20.

Khusyuk dapat diraih dengan memperbanyak berdo'a dan memohon kepada Allah,²⁰¹ sebagaimana firman Allah dalam surat al-Baqarah/2: 186,

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang-orang yang berdo'a apabila dia berdo'a kepada-Ku. Maka hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (al-Baqarah/2: 186)

Sifat khusyuk juga diraih dengan mengenal Allah, melalui pemahaman nama-nama-Nya, sifat-sifat-Nya Yang Maha Sempurna.

...إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

...Diantara hamba-hamba Allah yang takut kepada-Nya, hanyalah para ulama. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampunan. (Fatir/35: 28)

Ulama yang dimaksudkan pada ayat di atas adalah orang yang memiliki pengetahuan tentang syariat dan fenomena alam serta sosial yang menghasilkan rasa takut disertai pengagungan kepada Allah.²⁰² Imam Ibnu Rajab mengemukakan keterikatan antara ilmu yang bermanfaat dan sifat khusyuk dalam ucapan Rasulullah: “Ilmu yang bermanfaat adalah ilmu yang merasuk dan menyentuh hati manusia, kemudian menumbuhkan dalam hatinya *ma'rifatullah* (menenal Allah dengan nama-nama-Nya, (demikian pula) rasa takut, pengagungan, pemuliaan dan cinta (kepada-Nya). Tatkala sifat-sifat ini telah menetap dalam hati (seorang hamba), maka hatinya akan khusyuk kemudian semua anggota badannya akan khusyuk mengikuti kekhusyukan hatinya.”²⁰³

²⁰¹Abdullah Taslim, “Meraih Khusyuk’ Dalam Ibadah (1),” dalam <https://muslim.or.id/13989-meraih-khusyuk-dalam-ibadah-1.html>. Diakses pada 10 Januari 2024.

²⁰²Qur'an Kemenag, “Fatir ayat 28,” dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/35?from=28&to=28>. Diakses pada 10 Januari 2024.

²⁰³Imam Abdurrouf al-Munawi, *Faidhul Qadîr: Syarah Jami' ash-Shoghîr juzu' 2*, Kairo: Dâr al-Hadith, 2010, hal. 153.

Abu Sangkan menjelaskan langkah-langkah agar dapat meraih salat dengan khushyuk, yaitu:

1) Seorang mukmin hendaknya mengevaluasi salatnya.²⁰⁴

Evaluasi salat ini diharapkan menjadi pengingat ketika kehidupan sedang menghadapi cobaan, memberi atas persoalan hidup yang pelik dan kesulitan dalam memutuskan suatu masalah. Sehingga salat bukanlah memberikan beban, akan tetapi salat untuk kebutuhan diri sendiri (antroposentris).

Menurut Sayyid Qutub, salat dapat menghadirkan pertolongan, karena salat merupakan alat komunikasi dan pertemuan antara hamba dengan Tuhannya. Ketika salat akan timbul hubungan yang kuat di dalam hati untuk meminta pertolongan-Nya sampai ruhnya akan merasakan hubungannya dengan Allah. Jiwa juga akan memperoleh respon atau jawaban sebagai bekal yang paling diharapkan.

2) Seorang mukmin hendaknya bersuci sebelum melaksanakan salat.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۗ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۗ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُظَاهِرَكُمْ وَلِيَتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu berdiri hendaklah melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku serta usaplah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu dalam keadaan junub, mandilah. Jika kamu sakit, dalam perjalanan, Kembali dari tempat buah air (kakus), atau menyentuh Perempuan, lalu tidak memperoleh air, bertayamumlah dengan debu yang baik (suci): usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menjadikan bagimu sedikitpun kesulitan, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan

²⁰⁴ Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khushyuk: Salat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam...*, hal. 25.

menyempurnakan nikmat-Nya bagimu agar kamu bersyukur. (al-Maidah/5: 6)

وَعَنْ هُمْرَانَ: أَنَّ عُثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ دَعَا بِوُضُوءٍ فَعَسَلَ كَفَّيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ مَضْمَضَ وَاسْتَنْشَقَ, وَاسْتَنْثَرَ ثُمَّ عَسَلَ وَجْهَهُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ عَسَلَ يَدَهُ الْيُمْنَى إِلَى الْمِرْفَقِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ الْيُسْرَى مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ مَسَحَ بِرَأْسِهِ ثُمَّ عَسَلَ رِجْلَهُ الْيُمْنَى إِلَى الْكَعْبَيْنِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ثُمَّ الْيُسْرَى مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ قَالَ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَوَضَّأَ نَحْوَ وُضُوءِي هَذَا²⁰⁵

Dari Humran, bahwa ‘Utsman radhiyaallahu ‘anhu meminta untuk diambilkan air wudu. Lalu mencuci kedua telapak tangannya, lalu kumur-kumur, memasukkan air kedalam hidung dan mengeluarkannya Kembali, lalu mengeluarkannya kembali, lalu membasuh wajahnya tiga kali, mencuci tangan kanan hingga siku tiga kali, dan demikian juga tangan kiri, kemudian mengusap kepala, kemudian mencuci kaki kanan hingga mata kaki sebanyak tiga kali, dan demikian juga kaki kiri, lantas berkata, “Aku melihat Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam berwudu seperti wudu yang telah aku lakukan ini.” (Muttafaqun ‘alaih. HR. Muslim dari Humran)

- 3) Seorang mukmin hendaknya mempersiapkan diri sepenuhnya untuk salat. Seperti Rasulullah melakukan salat dengan serius dan penuh hormat, karena menyadari bahwa ia akan bertemu dengan Allah.

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلِقِيَهُ

Wahai manusia, sesungguhnya engkau telah bekerja keras menuju (pertemuan dengan) Tuhanmu. Maka, engkau pasti menemui-Nya. (al-Insyiqaq/84: 6)

Seperti meditasi pada umumnya, yang memerlukan persiapan sebelum melakukan praktiknya, salat yang khushyuk juga membutuhkan persiapan. Persiapan salat yang diharapkan dapat khushyuk ada banyak hal, yaitu:

- a) Bersiwak
- b) Mengenakan pakaian yang bersih.
- c) Tidak tergesa-gesa

²⁰⁵Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Beirut: Dâr al-Jil, 1334H, juz 1, hal. 141, no. hadis 560, bab *Shifatul al-Wudhu ‘ Wa Kamâlihi*.

- d) Tidak mencari-cari masjid
 - e) Merapatkan saf
 - f) Mengambil *sutrah*²⁰⁶
- 4) Seorang mukmin mencoba berkonsentrasi ketika salat.

Awareness merupakan kata lain untuk berpikir secara seimbang dan lengkap dengan menggunakan otak kiri dan kanan secara sadar dan efektif. Ketidak seimbangan cara berpikir akan berpengaruh pada tubuh, baik secara fisik atau psikis, sehingga langsung berpengaruh terhadap cara beribadah. Pada saat salat, otak kiri bekerja sesuai fungsinya yaitu menghitung, mengatur raka'at, dan membaca secara verbal setiap kalimat yang telah dipola serta mengulang-ulangnya. Sedangkan otak kanan sedang mencari imajinasi dan inspirasi. Rasulullah telah memperingatkan bahwa ketika beribadah kesadaran spiritualnya harus diaktifkan, yaitu merasakan kehadiran Allah dihadapannya (*ihsan*). Otak kiri dan otak kanan ini diharapkan dapat menampilkan kualitas salat secara optimal.²⁰⁷

- 5) Seorang mukmin melakukan niat.

Niat merupakan kesadaran untuk mempersatukan kegiatan otak kiri dan otak kanan sehingga menghasilkan rasa sambung atau (*tuning*) dalam salat maupun ibadah lainnya. Niat juga menjadi landasan moral dari sebuah perbuatan, karena niat menentukan “nilai” baik atau buruk dan diterima atau tidaknya suatu perbuatan.²⁰⁸

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ: رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَإِنَّمَا لِامْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ
 فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوَّجُهَا
 فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ²⁰⁹

²⁰⁶*Sutrah* merupakan suatu benda yang diletakkan oleh seseorang yang salat di depannya untuk menghalangi orang yang lewat di depannya. Benda tersebut dapat berupa tongkat, pecut, pohon, hewan, hingga kendaraan. Lihat Muhammad Abduh Tausikal, “Apa Hukum Sutrah dalam Salat dan Apa Manfaatnya?” dalam <https://rumaysho.com/29387-apa-hukum-sutrah-dalam-shalat-dan-apa-manfaatnya.html>. Diakses pada 12 Januari 2024.

²⁰⁷Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khyusu’: Salat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam...*, hal. 41-43.

²⁰⁸Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khyusu’: Salat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam...*, hal. 46.

²⁰⁹Abu Abdillah al-Bukhari, *Shahīḥ al-Bukhārī*, Kairo: Dâr asy-Sya`b, 1422H, juz 6, hal. 2461, no. hadis 6311, bab *an-Niyat fil al-Îman*; Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahīḥ Muslim*,

Dari ‘Umar bin Khattab radhiyaallahu ‘anhu, bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda, “perbuatan itu semata-mata (hanyalah) tergantung pada niat. Seseorang hanyalah akan mendapatkan apa yang telah diniatkannya. Siapa yang hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya. Dan barang siapa yang hijrahnya karena ingin mendapatkan dunia atau wanita yang ingin dinikahnya, maka hijrahnya itu sesuai kemana ia hijrah.” (HR. Bukhari dan Muslim dari Umar Ibnu Khattab)²¹⁰

Abu Sangkan mengilustrasikan niat dengan kegiatan ini:

Ambillah sebuah gelas, kemudian isilah gelas itu dengan air hingga penuh rata sampai bibir gelas tanpa tutup. Kemudian berjalanlah dengan membawa gelas tersebut sepanjang seratus meter dari awal tempat berdiri. Jagalah air, agar jangan sampai tumpah sedikitpun.

Dari kegiatan ini tubuh akan bekerja sama dengan kesadaran untuk terus menjaga agar air dalam gelas tidak tumpah, sehingga tubuh akan mengikuti gerak kesadaran. Apabila perhatian seseorang lengah sedikit saja, maka air tersebut akan tumpah. Sepanjang kegiatan di atas berlangsung, dapat disimpulkan bahwa dengan penuh kesadaran (niat) agar objek tidak lepas dari pandangan dan secara otomatis, pelaku niat akan mengabaikan suasana yang hiruk pikuk.

Karena ketika itu perhatian dan pikiran berada dalam satu kesatuan. Islam mengisyaratkan niat sebagai kontrol nilai, apakah ia berada dalam kesadaran ihsan atau tidak, karena niat terkadang berubah pada waktu berlangsungnya ibadah. Maka aktivitas otak kiri (logika) dan otak kanan (holistik) menyatu kemudian menghasilkan kekuatan (daya) yang luar biasa. Sehingga niat bukanlah sebuah bacaan semata atau mantra, akan tetapi suatu perbuatan yang di dalamnya terdapat kesadaran penuh yang mengalir.²¹¹

6) Seorang mukmin *tuma'ninah* ketika melakukan salat.

Nabi Muhammad mendirikan salat dengan *tuma'ninah* (rileks), yaitu sikap tenang atau diam sejenak sehingga mampu

Beirut: Dâr al-Jîl, 1334H, juz 6, hal. 48, no. hadis 5036, bab *Qauluhu Shalallahu ‘Alaihi Wasallam Innamal ‘Amalu bin Niyat*.

²¹⁰Abi Usamah Salim Ibnu ‘Id al-Hilaly, *Bahjatun an-Nadhirîna Syarhu Riyadhussalihîna*, Jili 1, Dammam: Darul Ibnu al-Jauzi, 1431 H, hal. 26.

²¹¹Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khyusu’*: *Salat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam...*, hal. 49.

menyempurnakan perbuatannya, posisi tulang dan organ tubuh lainnya dapat berada diposisinya dengan sempurna.²¹²

Dalam bacaan salat dalam setiap gerakannya bukan menjadi ukuran waktu selesainya salat, karena bacaan dalam salat bukan sebuah aba-aba dalam salat. Setiap bacaan yang di ulang-ulang adalah aspek dari meditasi, autoterapi²¹³, autosugesti,²¹⁴ berdoa, mencari inspirasi, penyembuhan, menunggu intuisi atau petunjuk bahkan diharapkan untuk mendapatkan ketenangan yang dalam.

Salat juga bukan hanya untuk menterapi mental, akan tetapi untuk menterapi fisik agar dapat lebih rileks. Apabila salat dilakukan dengan *tuma'ninah*, seseorang akan menemukan aspek meditatif di dalamnya dan perasaan lebih enak dari sekedar tidur atau *peak experience* (pengalaman sampai ke puncak).

7) Seorang mukmin menghayati bacaan salat.

Allah memerintahkan Nabi Muhammad agar membaca Al-Qur'an secara seksama atau tartil. Maksudnya adalah membaca Al-Qur'an dengan pelan-pelan, bacaan yang fasih, dan merasakan arti dan maksud dari ayat-ayat yang dibaca itu, sehingga dapat berkesan dihati. Perintah ini dilakasanan oleh Rasulullah. 'Aisyah meriwayatkan bahwa Rasulullah membaca Al-Qur'an dengan tartil, sehingga surat yang dibaca menjadi lebih lama dari ia membaca biasa.²¹⁵

8) Seorang mukmin melihat ke arah tempat sujud ketika salat.

9) Seorang mukmin hendaknya memohon perlindungan kepada Allah dari godaan setan.

²¹²Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khyusu': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam...*, hal. 52.

²¹³Autoterapi (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa meminum obat-obatan biasa. Autoterapi digunakan untuk menyembuhkan pasien gangguan jiwa (rohani). Usaha dalam mengobati pasien yang mengalami penyakit-penyakit tersebut biasanya dihubungkan dengan aspek-aspek keyakinan masing-masing. Lihat Ulin Nihayah "Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli," dalam *Islamic Communication Journal*, Vol. 01 No. 01 Tahun 2016, hal. 35.

²¹⁴Konsep auto sugesti power berasal dari teori psikologi positif yang dikembangkan oleh Emile Coue pada awal abad ke-20. Auto sugesti power atau auto suggestion merupakan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi pikiran dan tindakan mereka sendiri dengan memberikan saran atau afirmasi positif secara terus menerus kepada diri mereka sendiri. Lihat Anhar Gumay, "Auto Suggestion Power (Auto Sugesti) dan Manfaat Positifnya," dalam <https://www.humaniora.id/auto-suggestion-power-auto-sugesti-dan-manfaat-positifnya/>. Diakses pada 24 Januari 2024.

²¹⁵Qur'an Kemenag, "Tafsir Al-Muzzammil ayat 4," dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/73?from=1&to=20>. Diakses pada 13 Januari 2024.

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Jika setan sungguh-sungguh menggodamu dengan halus (untuk meninggalkan perilaku baik itu), maka berlindunglah kepada Allah! Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (Fussilat/41: 36)

Walaupun dalam implementasinya khusyuk dalam ibadah sulit untuk diukur, karena khusyuk merupakan komunikasi seorang hamba dengan Allah yang tidak selalu melibatkan gerakan lisan atau anggota tubuh lainnya. Kekhusyukan lebih mengutamakan penghayatan terhadap apa yang diungkapkan dalam hati. Meskipun demikian, khusyuk bukanlah masalah gaib atau sesuatu yang tidak terukur. Akan tetapi, khusyuk merupakan tingkatan yang perlu dicapai dan diupayakan dalam salat.

Salat dapat menjadi kekuatan spiritual. Dalam konteks ini, fungsi salat dalam persepsi Al-Qur'an diklaim mampu mencegah kemungkar dan sebagai sumber kekuatan dan penolong. Manusia yang mengalami frustrasi, kebingungan, keraguan, keresahan, kesulitan hidup dan mengalami kegoncangan jiwa maka kerjakanlah salat. Salat sebagai alat komunikasi dengan Sang Khaliq. Kepada Allah manusia bisa mengadu, bersimpuh dan berdialog tentang persoalan yang dihadapi, sehingga akan terjalin hubungan yang erat di dalam batinnya dan kemudian hati akan mengalami ketenangan, ketentraman dan kedamaian. Salat menjernihkan jiwa yang resah dan gelisah.

Para sufi mengatakan, Allah sebenarnya memberikan kekuatan spiritual kepada manusia yang salat, sebab salat merupakan benteng bagi dirinya. Apabila salat seseorang belum mampu mencegah dari perbuatan keji dan munkar, maka ia belum dikatakan salat secara ruhani.²¹⁶ Salat harus dilakukan setiap hari karena bahaya kontaminasi perbuatan buruk terus berlangsung. Seseorang harus menjadikan salat sebagai kebutuhan karena salat kebutuhan ruhani secara mutlak. Ruhani yang bahagia adalah ruhani yang mengenal Tuhannya dan menjalin hubungan (komunikasi) dengan Tuhannya. Salat sebagai cara pendakian atau perjalanan spiritual, yaitu proses transendensi (berpindah jiwa) menuju Allah.²¹⁷

Allah akan menyambut doa-doa hambanya dengan salat. Allah memerintahkan salat karena merupakan sebuah konsep meditasi

²¹⁶Misa Abdu, *Menjernihkan Batin dengan Salat Khusyuk*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002, hal. 32-34.

²¹⁷Istianah, “Salat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah” ..., hal. 56.

yang sesuai dengan fitrah manusia, dimana ketika seseorang salat maka ruh dibiarkan lepas tanpa hambatan. Dengan mengarahkan jiwa ketika salat kepada Allah, ruhani akan mengalami pencerahan karena ia sedang berada ditinggikan yang tak terbatas, sehingga jiwa kembali pada kondisi semula. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepas diri dari segala macam keruwetan.²¹⁸

Imam Ibnul Qayyim juga mengatakan, “Tidak diragukan lagi, bahwa salat merupakan puncak kenikmatan para pecinta Allah, kenikmatan ruh orang-orang yang mengesankan Allah dan barometer keadaan orang-orang yang benar, serta timbangan keadaan orang-orang yang berjalan menuju Allah”. Salat adalah rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-hamba-Nya dan memberi petunjuk untuk melakanakan salat serta diberitahukan tentang keutamaan, kemuliaan, dan kemenangan yang akan mereka dapatkan dari salat. Dengan salat hati dan anggota tubuh juga beribadah kepada-Nya dan menjadikan peran hati yang paling utama dan penting, karena pasrah dan menerima apa yang telah ditetapkan oleh Allah. Salat membawa kebahagiaan karena dekat dengan-Nya, kenikmatan cinta serta kegembiraan berada disisinya, sehingga dapat menyempurnakan hak-hak beribadah sampai mereka berada di jalan yang diridai-Nya.²¹⁹ Tingkatan kepuasan hati, ketentraman hidup dan ketenangan jiwa seseorang tergantung pada sejauh mana kedekatannya kepada Allah, Ibnul Qayyim berkata: “Kelezatan (yang dirasakan oleh hati) setiap orang, bergantung pada sejauh mana keinginan dalam mendekati diri kepada Allah dan (keinginan dalam mencapai) kemuliaan dirinya. Orang yang paling mulia jiwanya, yang paling tinggi derajatnya dalam merasakan kelezatan (dalam hatinya), adalah (orang yang paling) mengenal Allah, yang paling mencintai Allah, yang paling rindu dengan perjumpaan dengan-Nya, dan yang paling kuat mendekati dirinya kepada-Nya dengan semua hal yang dicintai dan diridai oleh-Nya”.²²⁰

Salat dapat melapangkan dada, menyuntikan gizi pada ruhani, menyinari jiwa, memelihara kenikmatan, menghilangkan bencana, membawa berkah, menjauhkan pelakunya dari setan dan mendekatkannya kepada Allah *subhanahu wata'ala*. Jika ada dua orang yang sama-sama mengalami musibah atau terserang penyakit,

²¹⁸ Istianah, “Salat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah” ..., hal. 61.

²¹⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Cita Rasa Salat*, diterjemahkan oleh Atik Fikri Ilyas dan Yasir Maqashid, dari kitab Dzauq ash-Shalata. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2011, hal. 15.

²²⁰ Syamsuddin Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Takhrij Ali bin Hasan bin Ali bin Abdul Hamid al Halabi al Atsari, Fawa-id al Fawa-id*. Damam: Daar Ibn al Jauzi, 1422 H, hal 376.

bala dan cobaan, pasti yang melakukan salat diantara keduanya akan merasa lebih ringan, dan akibat yang dia rasakan juga lebih aman. Salat juga merupakan tali penghubung antara seorang hamba dengan Tuhannya, sebatas kuatnya hubungan antara hamba dengan Rabbnya, sebatas itu juga akan dibukakan baginya berbagai pintu kebaikan, dijauhkan darinya pintu keburukan dan dilimpahkan kepadanya taufik dari Rabbnya. Keselamatan, kesehatan, harta, kekayaan, rasa lapang, kenikmatan, kegembiraan, kesenangan dan semua akan datang kepada mereka serta berlari mengejar mereka.²²¹

c. Nabi Muhammad berzikir

Rasulullah mengisyaratkan bahwa *dzikrullah* sangat tinggi keutamaannya dan sangat melimpah pahalanya dan disukai Allah, karena hakikatnya adalah mengisi waktu dan umur dengan mengingat Allah. *Dzikrullah* termasuk salah satu jenis jihad yang menghasilkan takwa bagi pelakunya dan menjauhkan dari fitnah-fitnah, syahwat dan nafsu. Dengan *dzikrullah* seseorang akan senantiasa berhubungan dengan Tuhannya.²²² Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis:

وَعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَلَا أَنْبِئُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ، وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ، وَخَيْرٌ لَّكُمْ مِنْ إِنْقَاقِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، وَخَيْرٌ لَّكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقُوا عَدُوَّكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ؟ قَالُوا: بَلَى، قَالَ: ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى²²³

Abu Darda *radhiyaallahu 'anhu* berkata, Rasulullah bersabda: *Maukah kalian aku beritahu amalan yang terbaik, paling suci di sisi Rajamu (Allah), paling dapat mengangkat derajat kalian dan lebih baik bagi kalian dari pada berinfak dengan gunung emas dan perak serta lebih baik bagi kalian daripada menyerbu musuh lalu kalian memenggal leher mereka?* Para sahabat menjawab: *“Tentu wahai Rasulullah.”* Beliau menjawab: *“Yaitu zikir kepada Allah.”* (HR. at-Tirmidzi dari Abu Darda).

²²¹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Metode Pengobatan Nabi Shallahu 'Alaihi Wassalam*. Jakarta: Griya Ilmu, 2004, hal. 403.

²²² Abu Ihsan al-Atsari, *Panduan Amal Sehari Semalam: Memaknai Setiap Detik Dengan Amal Shalih*, Bogor: Pustaka Darul Ilmi, 2009, hal. 72.

²²³ Muhammad Bin Isa at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Beirut: Dâr Ihya at-Turâts, 1998M, juz 5, hal. 459, no. hadis 3377, bab *Min Abu Darda`*.

Beberapa perkara yang dapat membantu agar banyak berzikir, yaitu:²²⁴

- 1) Seseorang mengetahui pahala yang Allah janjikan apabila memperbanyak zikir,

...وَالَّذِينَ اللَّهُ كَثِيرًا وَالَّذِينَ كَثِيرًا أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

... laki-laki dan Perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar. (al-Ahzab/33: 35)

- 2) Seseorang selalu membayangkan surga di dalam benaknya.
- 3) Seseorang menghadirkan bahwa Allah senantiasa melihat dan mendengar hambanya,
- 4) Seseorang mengetahui bahwa zikir menjadi pelindung, dan menjadi pengganti dari banyak ibadah dan menutupi kekurangannya, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ، ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ²²⁵

Dari Abu Hurairah radhiyaallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai peransangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat sendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat).” (HR. Bukhari dari Abu Hurairah)

- 5) Seseorang mengetahui bahwa zikir adalah ibadah yang paling ringan, paling sedikit energi yang keluar dan tidak perlu mengeluarkan harta,
- 6) Seseorang memahami bahwa zikir membantu dalam menunaikan ibadah yang lain, disamping zikir itu sendiri adalah ibadah.

Rasulullah mempraktikkan zikir dengan cara sebagai berikut:²²⁶

²²⁴Abu Ihsan al-Atsari, *Panduan Amal Sehari Semalam: Memaknai Setiap Detik Dengan Amal Shalih...*, hal. 73-74.

²²⁵Abu Abdillah al-Bukhari, *Shahîh al-Bukhârîy*, Beirut: Dâr Ibnu Katsîr, 1407H, juz 6, hal. 2694, no. hadis 6970, bab *Qoulu Ta’ala Wayahdaru Kumullah*.

- 1) Rasulullah mempraktikkan zikir dalam setiap keadaan, yakni dalam keadaan berdiri, duduk, atau ketika berbaring.

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَذْكُرُ اللَّهَ عَلَى كُلِّ أَحْيَانِهِ^{٢٢٧}

Dari 'Aisyah radhiyallahu 'anha berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam senantiasa dzikrullah dalam setiap keadaan." (HR. Muslim dari 'Aisyah)

Hadis diatas menjelaskan, bahwa dalam keadaan sakit, sibuk dan lainnya, seseorang dapat berzikir

- 2) Rasulullah memadukan antara zikir dengan hati, lisan dan anggota tubuh. Zikir dengan hati adalah dengan menghadirkan kebersamaan, pengawasan keagungan, kemuliaan dan kedekatannya dengan Allah. Rasulullah melafalkan zikir dengan lisan. Sedangkan zikir anggota tubuh, misalnya dengan menghitung ucapan *tasbih* (*subhânallah*), takbir (*Allahu Akbar*), tahlil (*lâ ilahâ illallah*), tahmid (*alhamdulillah*) dan lainnya dengan tangan.
- 3) Rasulullah menangis dan melembutkan hati ketika berzikir.
- 4) Rasulullah memberitahu agar merendahkan suara ketika berzikir. Rasulullah ketika itu menyaksikan para sahabat beliau mengeraskan suara ketika membaca takbir dalam sebuah perjalanan.
- 5) Rasulullah memperbanyak zikir
- Rasulullah memperbanyak zikir. Zikir yang dibaca saat pagi dan petang serta zikir setelah salat. Rasulullah juga memperbanyak zikir harian.

- 1) Rasulullah membaca kalimat tauhid, yaitu: *Laa ilaaha illallah*, Rasulullah bersabda:

وَعَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ:
أَفْضَلُ الذِّكْرِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ^{٢٢٨}

Dari Jabir radhiyaallahu 'anhu, ia berkata, bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Zikir yang

²²⁶Abu Ihsan al-Atsari, *Panduan Amal Sehari Semalam: Memaknai Setiap Detik Dengan Amal Shalih...*, hal. 74-86.

²²⁷Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahîh Muslim*, Beirut: Dâr al-Jîl, 1334H, juz 1, hal. 194, no. hadis 852, bab *Dzikrullah Ta'ala Fî Halati Janabati*.

²²⁸Muhammad Bin Isa at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Beirut: Dâr Ihya at-Turâts, 1998M, juz 5, hal. 325, no. hadis 3383, bab *Anna Da`watu al-Muslim Mustajâbah*.

paling utama adalah Laa ilaaha illallah (tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah)." (HR. at-Tirmidzi dari Jabir)

- 2) Rasulullah membaca kalimat *tasbih*, kalimat *tahmid*, dan kalimat *tauhid*. Dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَأَنْ أَقُولَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ^{٢٢٩}

Dari Abu Hurairah, dia berkata, "Rasulullah telah bersabda: "Sesungguhnya membaca Subhaanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah, Allahu Akbar (Maha Suci Allah, Segala puji bagi Allah, dan Allah Maha Besar) adalah lebih aku cintai daripada segala sesuatu yang terkena sinar matahari."(HR. Muslim dari Abu Hurairah)

- 3) Rasulullah membaca *subhaanallah wa bihamdihi*. Dari Abu Hurairah Rasulullah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ قَالَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ حُطَّتْ خَطَايَاهُ وَلَوْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ^{٢٣٠}

Dari Abu Hurairah radhiyaallahu 'anhu, bahwasanya Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: Barang siapa yang membaca subhaanallah wa bihamdihi seratus kali dalam sehari, niscaya akan diampuni dosa-dosanya meskipun sebanyak buih di lautan." (HR. Muslim dari Abu Hurairah)

- 4) Rasulullah membaca *lâhaulâ walâ quwwata illa billah*, berdasarkan sabda Rasulullah kepada Abu Musa:

وَعَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى كَنْزٍ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ؟ فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ^{٢٣١}

²²⁹Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahîh Muslim*, Beirut: Dâr al-Jîl, 1334H, juz 8, hal. 70, no. hadis 7022, bab *Fadhul at-Tahlîli Wat Tasbîh Wad Dhu'â*.

²³⁰Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahîh Muslim*, Beirut: Dâr al-Jîl, 1334H, juz 8, hal. 69, no. Hadis 7018, bab *Fadhul at-Tahlîli Wat Tasbîh Wad Dhu'â*.

Dari Abu Musa radhiyaallahu ‘anhu, ia berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam menunjukkan kepadaku, “Maukah engkau aku tunjukkan perbendaharaan dari perbendaharaan-perbendaharaan surga? Ucapkanlah: Laahaula walaa quwwata illa billah.” (HR. Muslim dari Abu Musa)

- 5) Rasulullah membaca *lâ ilâha illallâh wahdahu lâ syarîkalahu laḥul mulku walaḥul ḥamdu wahuwa ‘ala kulli sya’in qadîr*, Abu Hurairah berkata, Rasulullah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ؛ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، فِي يَوْمٍ مِئَةٌ مَرَّةً كَانَتْ لَهُ عَدَلٌ عَشْرٍ رِقَابٍ وَكُتِبَتْ لَهُ مِئَةٌ حَسَنَةٍ، وَمُحِيتْ عَنْهُ مِئَةٌ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِزْبًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِي، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلٍ مِمَّا جَاءَ بِهِ إِلَّا رَجُلٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْهُ^{٢٣٢}

Dari Abu Hurairah radhiyaallahu ‘anhu, Bahwasannya Rasulullah Saw bersabda: “Barangsiapa mengucapkan lâ ilâha illallâh wahdahu lâ syarîkalahu laḥul mulku walaḥul ḥamdu wahuwa ‘ala kulli sya’in qadîr, (tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah Yang Maha Esa, tidak ada sekutu bagi-Nya, milik-Nya segala kekuasaan dan bagi-Nya segala pujian, dan Dialah Yang Mahakuasa atas segala sesuatunya) dalam sehari seratus kali, itu sama pahalanya dengan membebaskan sepuluh hamba sahaya dan dituliskan untuknya seratus kebaikan, serta dihapuskan dari dirinya seratus kejahatan (dosa). Dzikir itu juga penjaga dirinya dari gangguan setan pada hari itu sampai sorenya. Dan tidak ada seorang pun yang datang membawa amal yang lebih baik daripada yang ia bawa, kecuali ada orang yang beramal lebih banyak daripada dirinya.” (HR. Bukhari dari Abu Hurairah)

- 6) Rasulullah memperbanyak *istighfar*

Allah memerintahkan memperbanyak *istighfar*, menjajikan pahala dan ampunan atasnya, seperi firman Allah:

²³¹Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahîḥ Muslim...*, hal. 73, no. hadis 7037, bab *Istihbâb Khafdhî as-Shawtî Bi Dzîkri*.

²³²Abu Abdillah al-Bukhari, *Shahîḥ al-Bukhârîy*, Kairo: Dâr asy-Sya`b, 1422H, juz 8, hal. 106, no. hadis 6403, bab *Fadhlu at-Tahlîl*.

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا^{٢٣٣}

Lalu, aku berkata (kepada mereka), “Memohonlah ampun kepada Tuhanmu. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun.” (Nuh/71: 10)

Dan dari Amr bin Murrah dari Abi Burdah, Rasulullah bersabda:

عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةَ عَنْ أَبِي بُرْدَةَ قَالَ سَمِعْتُ أَصْحَابَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يُحَدِّثُ ابْنُ عَمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوُوبُوا إِلَى اللَّهِ فَإِنِّي أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ إِلَيْهِ مِائَةَ مَرَّةٍ^{٢٣٣}

Dari Amr bin Murrah dari Abi Burdah berkata: Saya mendengar dari sahabat Nabi Saw: Mengisahkan Ibn Umar berkata, bersabda Rasulullah Saw: “Wahai sekalian manusia! Bertaubatlah kalian kepada Allah dan mohonlah ampunan kepada-Nya. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Allah dan memohon ampunan kepada-Nya seratus kali dalam sehari.” (HR. Muslim dari Amr bin Murrah dan Abi Burdah)

Kami pernah menghitung dalam satu majelis, Rasulullah mengucapkan sebanyak seratus kali:

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: إِذَا كُنَّا لِنَعُدُّ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْمَجْلِسِ الْوَاحِدِ مِائَةَ مَرَّةٍ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ^{٢٣٤}

Dari Ibn Umar berkata: Sungguh, kami menghitung Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam dalam satu majelis mengucapkan (doa) berikut sebanyak 100 kali: Yaa Rabbi ampunilah aku dan aku bertaubat kepada-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha menerima taubat dan Maha Pengampun. Sebanyak seratus kali.” (HR. Abu Dawud dari Ibn Umar)

d. Rasulullah beruzlah untuk memohon jawaban

Nabi Muhammad pernah berdiam diri -seperti yang diriwayatkan- selama lima belas malam karena pertanyaan Nadhar

²³³Muslim Ibn al-Hajjaj, *Shahîh Muslim...*, juz 8, hal. 72, no. hadis 7034, bab *‘Istihbâb al-Istighfâr Wa al-Istiksâr Minhu*.

²³⁴Sulaiman Ibn al Asy‘ats, *Sunan Abi Dawud*, Beirut: Dâr al-Kitâb, 1346H, juz 1, hal. 559, no. hadis 1516, bab *al-Istighfâr*.

dan Utbah tentang kenabian Nabi Muhammad, yang sedang dipertanyakan. Hingga penduduk Makkah menjadi ramai karena keterlambatan jawaban Rasulullah. Mereka berkata, “ketika bertemu, Muhammad menjanjikan kepada kami akan memberikan jawaban pada esoknya, tetapi hari ini sudah malam kelima belas.” Rasulullah merasa gelisah karena peristiwa tersebut, tetapi tidak lama kemudian, datanglah malaikat Jibril yang diutus Allah dengan membawa surat al-Kahfi. Dalam surat tersebut terdapat teguran Allah kepada Nabi Muhammad atas kesedihannya terhadap kondisi penduduk Makkah dan tentang para pemuda Ashabul Kahfi serta tentang seorang laki-laki yang telah mengelilingi dunia.”²³⁵

Pada situasi seperti ini disyariatkan melakukan uzlah atau mengasingkan diri dari manusia dan melakukan khalwat.²³⁶ Adapun pengertian dari khalwat adalah pengasingan diri dari keramaian menuju ke tempat yang sepi sunyi, seperti di dalam kamar tertutup atau di dalam gua untuk menenangkan diri ataupun pikiran.²³⁷

²³⁵ Wahbah Az-Zuhailiy, *Tafsîr Munir: Aqidah-Syari'ah-Manhaj*, Jilid 7, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani, *et.al.*, dari kitab asli berjudul *at-Tafsîrul-Munîr: Fî Aqidah wasy-Syarti'ah wal Manhaj*, Jakarta: Gema Insani, hal. 217.

²³⁶ Wahbah Az-Zuhailiy, *Tafsîr Munir: Aqidah-Syari'ah-Manhaj*, Jilid 7, ...hal. 221.

²³⁷ Abdul Aziz Masyhuri, *Kamus Super Lengkap Istilah-Istilah Agama Islam*, Yogyakarta: DIVA Press, 2018, hal. 237.

BAB III

METODOLOGI TAFSIR HAMKA DAN IBNU KATSÎR

A. Biografi Hamka

Hamka memiliki nama asli Haji Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah dilahirkan di kampung Molek, Maninjau, Sumatera barat, Indonesia pada 16 Februari 1908. Ayahnya bernama Syekh Abdul Karim bin Amrullah atau dikenal sebagai Haji Rasul, seorang pelopor Gerakan Islah (*Tajdid*) di Minangkabau, sekembalinya dari Makkah pada tahun 1906.¹ Hamka dimasukkan ke Sekolah Diniyah di Pasar Usang Padang Panjang oleh ayahnya pada tahun 1916. Pada tahun 1918 ayahnya mendirikan Sekolah Pondok Pesantren di Pandang Panjang yang diberi nama Pondok Pesantren Sumatera Thawalib, kemudian memasukkan Hamka ke pesantren tersebut agar anaknya kelak menjadi ulama seperti dia.²

Hamka berangkat ke Yogyakarta pada tahun 1924 untuk mempelajari pergerakan-pergerakan Islam yang sedang bergelora. Ia mendapatkan kursus pergerakan Islam dari Tjokroaminoto, Fachrudin, Surjopranoto dan Mansur.³ Pada tahun 1925 Hamka kembali ke Padang Panjang dan mulai menapak jalan sebagai tokoh dan ulama. Ia tumbuh menjadi pemimpin dalam lingkungannya dan mulai bertabligh di Ranah

¹Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1990, hal. 30.

²Rusydi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983, hal. 10.

³Hamka, *Tasawuf Moderen*, Jakarta: Dajajmurni, t.th., hal. 5.

Minang serta berhasil membuka kursus pidato bagi teman-teman sebayanya di Surau Jembatan Besi. Ia mencatat semua temanya dan diterbitkan dalam majalah yang diberi nama *Khotibul Ummah* yang artinya tukang pidato umat.⁴

Tahun 1950 Hamka pindah ke Jakarta. Semakin lama Hamka memperlihatkan coraknya sebagai pengarang, pujangga dan filosof Islam yang diakui oleh lawan dan temannya. Atas keahlian tersebut, Hamka diangkat oleh pemerintah menjadi anggota Bidang Konsultasi Kebudayaan dan Pendidikan, menjadi Guru Besar di perguruan Tinggi Islam dan Universitas Islam di Makasar serta menjadi Penasehat di Kementrian Agama Republik Indonesia. Pada awal tahun 1959, Majelis Tinggi Universitas al-Azhar Kairo memberikan gelar Ustadziah Fachrijah (Doctor Honoris Causa) kepada Hamka dan berhak menggunakan title "Dr."⁵

Haji Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah adalah seorang penulis yang sangat produktif, ia telah berhasil mengeluarkan buku-buku dalam berbagai dimensi ilmu pengetahuan, seperti sejarah, filsafat, tasawuf, politik, akhlak dan tafsir. Karya-karya Hamka, antara lain: Si Sabariah, Di Bawah Lindungan Ka'bah, Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck, Di Dalam Lembah Kehidupan, Merantau ke Deli, Mandi Cahaya di Tanah Suci, Pembela Islam, Adat Minangkabau dan agama Islam, Ringkasan tarikh Umat Islam, Sejarah Umat Islam, dan lain sebagainya.

Hamka memiliki kitab tafsir yang termasyur, ia memberi nama tafsirnya dengan al-Azhar karena serupa dengan nama masjid yang dibangun olehnya di Kebayoran Baru. Nama tersebut diilhami dari Syekh Mahmud Syalthuth dengan Impian agar benih keilmuan dan pengaruh intelektual tumbuh di Indonesia. Hamka mengenalkan pertamakali tafsirnya melalui kuliah subuh pada jama'ah masjid al-Azhar Kabayoran Baru, Jakarta. Beliau menafsirkan dari surat al-Kahf, juz 15.

Pada tahun 1950 catatan tafsirnya mulai dipublikasikan dalam majalah 'Gema Islam' yang terbit pertama pada 15 Januari 1962 dan sebagai pengganti majalah 'Panji Masyarakat' yang dibredel oleh Presiden Soekarno pada tahun 1960. Hamka dipenjara selama 2 tahun 7 bulan oleh penguasa Orde Lama dengan tuduhan berkhianat pada negara. Pada kesempatan ini Hamka memanfaatkan waktunya untuk menulis dan menyempurnakan tafsirnya. Pada tahun 1967, Tafsir Al-Azhar pertamakali diterbitkan, tafsir yang menjelaskan latar hidup dirinya secara lugas. Ia

⁴Hamka, *Kenang-Kenangan Hidup*, Jakarta: Bulan Bintang..., hal. 58.

⁵Hamka, *Tasawuf Moderen*, Jakarta: Dajajmurni, t.th., hal. 6.

menggambarkan watak masyarakat dan sosial-budaya yang terjadi saat itu.⁶

B. Metodologi Tafsir Al-Azhar

Hamka dalam tafsirnya menggunakan metode *tafsir bi al-Iqtiran*, sebab penafsirannya tidak hanya menggunakan Al-Qur'an, hadis, pendapat sahabat, pendapat *tabi'in*, dan kitab-kitab tafsir *al-Mu'tabar* saja, akan tetapi juga memberikan penjelasan secara ilmiah (*ra'yu*) apalagi terkait dengan masalah ayat-ayat *kauniyah*.

Dalam tafsirnya, Hamka tidak pernah lepas dengan penggunaan metode *tafsir bil al-ma'tsur* saja, tetapi juga menggunakan metode *tafsir bil al-ra'yu* yang kemudian keduanya dihubungkan dengan berbagai pendekatan-pendekatan umum, seperti bahasa, sejarah, interaksi sosio-kultur dalam masyarakat, bahkan Hamka juga membumikan unsur-unsur keadaan geografi suatu wilayah, serta memasukan unsur cerita masyarakat tertentu untuk mendukung makna dari kajian tafsirnya.

Pada pendahuluan Tafsir Al-Azhar, Hamka membahas kekuatan dan pengaruh karya-karya tafsir yang dirujuknya, seperti Tafsir Al-Razi, al-Kasasyaf karya al-Zamakhsyari, *Ruh al-Ma'ani* karya al-Alusi, *al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an* karya al-Qurthubi, *Tafsir al-Maraghi*, al-Qasimi, al-Khazin, al-Thabari dan al-Manar. Beliau memelihara hubungan diantara *naql* dan *'aql* serta diantara *riwayah* dan *dirayah*. Beliau tidak hanya mengutip atau memindahkan pendapat orang terdahulu, akan tetapi mempergunakan tinjauan dan pengalaman pribadi.⁷

Tafsir Al-Azhar ditulis berdasarkan perspektif dan kerangka manhaj yang jelas dengan merujuk pada kaidah bahasa Arab, tafsiran salaf, *asbabun nuzul*, *nasikh-mansukh*, ilmu hadis, ilmu fikih dan sebagainya. Hamka juga menjelaskan kekuatan dan ijtihad dalam membandingkan dan menganalisis pemikiran mazhab.

Tafsir Al-Azhar juga merupakan pencapaian dan partisipasi terbesar Hamka dalam membangun dan menjunjung tradisi ilmu yang melahirkan Sejarah penting dalam penulisan tafsir di Nusantara. Tujuan terpenting dalam penulisan Tafsir Al-Azhar adalah untuk menguatkan dan mengukuhkan *hujjah* para *muballigh* dan mendukung gerakan dakwah.⁸

Sistemika Kitab Tafsir Al-Azhar⁹

⁶Mustopa, "Buya Hamka Dan Tafsir Al-Azhar," dalam <https://lajnah.kemenag.go.id/artikel/buya-hamka-dan-tafsir-al-azhar>. Diakses pada 3 Februari 2024.

⁷Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka," dalam *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15 No. 1 Tahun 2016, hal. 31.

⁸Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka" ..., hal. 28–29.

⁹Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka" ..., hal. 29–30.

1. Hamka menggunakan metode *tartib utsmani*, yaitu menafsirkan ayat secara runtut berdasarkan penyusunan *Mushaf Utsmani*, yang dimulai dari surat al-Fatihah sampai surat an-Nas atau yang disebut juga dengan metode *tahlili*.
2. Dalam setiap surat dicantumkan sebuah pendahuluan dan pada bagian akhir dari tafsirnya, Hamka memberikan ringkasan berupa pesan nasehat agar pembaca bisa mengambil hikmah-hikmah dari berbagai surat dalam Al-Qur'an yang ia tafsirkan.
3. Hamka sebelum menterjemahkan dan menafsirkan sebuah ayat dalam satu surat, ia akan menulis arti suratnya, jumlah ayatnya, dan tempat turunnya ayat.
4. Penyajian tafsirnya ditulis dalam bagian-bagian pendek yang terdiri dari beberapa ayat –satu sampai lima ayat– dengan terjemahan bahasa Indonesia bersamaan dengan teks Arabnya. Kemudian diikuti dengan penjelasan panjang, yang mungkin terdiri dari satu sampai lima belas halaman.
5. Dalam tafsirnya dijelaskan tentang sejarah dan peristiwa kontemporer. Sebagai contoh yaitu komentar Hamka terhadap pengaruh orientalisme atas gerakan-gerakan kelompok nasionalisme di Asia pada awal abad ke-20 dan Ini adalah salah satu keistimewaan Tafsir Al-Azhar
6. Hamka terkadang menyebutkan kualitas hadis yang dicantumkan untuk memperkuat tafsirannya tentang suatu pembahasan. Sebagai contoh yaitu dalam pembahasan tentang surat al-Fâtiyah sebagai rukun salat, hadis tentang imam yang membaca surat al-Fâtiyah dengan *jahr*, hendaklah makmum berdiam diri mendengarkan. “Dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah Saw. berkata: sesungguhnya imam itu untuk diikuti dan jangan mendahului imam, maka apabila dia telah takbir, hendaklah kamu takbir pula dan apabila ia membaca, maka hendaklah kamu berdiam diri.” (Diriwayatkan oleh yang berlima, kecuali al-Turmudzi, dan berkata Muslim: hadis ini *shahih* dalam *kitab ash-shalah*, no.77/411).
7. Dalam tiap surat, Hamka menambahkan tema-tema tertentu dan mengelompokkan beberapa ayat yang menjadi bahan bahasan. Contohnya dalam surat al-Fâtiyah terdapat tema antara lain: al-Fâtiyah sebagai rukun sembahyang, di antara *jahr* dan *sir*, dari hal *âmîn*, dan al-Fâtiyah dengan Bahasa Arab.
8. Hamka juga terkadang menambahkan syair. Contoh dalam penafsiran surat al-Fâtiyah ayat 4, *مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ*, dijelaskan sebagai berikut:

Di dunia ini tidak ada pembalasan yang sebenarnya dan di sini tidak ada perhitungan yang adil. Sebagaimana syair yang dicantumkan:

Dan Mata keridhaan gelap tidak melihat cacat Sebagai juga mata kebencian hanya melihat yang buruk saja

9. Di dalam Tafsir Al-Azhar, nuansa Minang pengarangnya tampak sangat kental. Sebagai contoh ketika Hamka menafsirkan surat ‘Abasa/80: 31-32, yaitu:

وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلَا نِعَامٍ لَّكُمْ ﴿٣٢﴾

Buah-buahan, dan rerumputan, (semua itu disediakan) untuk kesenanganmu dan hewan-hewan ternakmu.

Hamka menafsirkan ayat di atas dengan: “Berpuluh macam buah-buahan segar yang dapat dimakan oleh manusia, sejak dari delima, anggur, apel, berjenis pisang, berjenis mangga, dan berbagai buah-buahan yang tumbuh di daerah beriklim panas sebagai pepaya, nenas, rambutan, durian, duku, langsung, buah sawo, dan lain-lain, dan berbagai macam rumput-rumputan pula untuk makanan binatang ternak yang dipelihara oleh manusia tadi”.

Dalam penafsirannya terasa sekali nuansa Minangnya yang merupakan salah satu budaya Indonesia, seperti contoh buah-buahan yang disebutkannya, yaitu mangga, rambutan, durian, duku, dan langsung. Buah-buahan tersebut adalah buah-buahan yang tidak tumbuh di Timur Tengah, tetapi banyak tumbuh di Indonesia.

C. Biografi Ibnu Katsîr

Imad ad-Dîn Abu Fida Ismail Ibnu Amar Ibnu Zara` al-Busrâh al-Dimâsiqy adalah nama lengkap dari Ibnu Katsîr.¹⁰ Beliau lahir pada tahun 700 Hijriah atau 1301 Masehi di desa Mijdal dalam wilayah Basrah, oleh karena itu, ia memperoleh predikat “al-Bushrawi” yang artinya orang Basrah.¹¹ Shihab ad-Din Abu Hafsh Amar Ibnu Katsîr Ibnu Dhaw Ibnu Zara` al-Quraisyî adalah ayah Ibnu Katsîr, dan juga merupakan seorang ulama terkemuka pada masanya. Ayahnya bermazhab Syafi’i dan pernah mempelajari mazhab Hanafi.¹²

Ketika usia kanak-kanak, Ibnu Katsîr dibawa kembali ke Damaskus oleh kakaknya (Kamal ad-Din `Abd al-Wahhab) karena ayahnya telah meninggal. Ibnu Katsîr tinggal di Damsakus hingga akhir hayatnya. Beliau menikah dengan Zainab (puteri Mizzi) dan meninggal di

¹⁰Muhammad Husein Adz-Dzahabi, *At-Tafasîr Wa al-Mufasssîrîn*, Jilid II, Mesir: Maktabah Wahbah, 1985, hal. 242.

¹¹Manna Khalil al-Qaththan, *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur’an*, diterjemahkan oleh Mudzakir, Jakarta: Lintera Antara Nusa, 1996, hal. 386.

¹²Ibn Katsir, *al-Bidayah Wa al-Nihayah*, Jilid XIV, Beirut: Dâr Al-Fikr, 1990, hal. 32.

Damaskus pada tanggal 26 Sya'ban 774 Hijriah atau bulan Februari 1373 Masehi.¹³

Sejak kepergian ayahnya, Ibnu Katsîr ke Damaskus pada tahun 707 Hijriah, ia menjalani keilmuan dengan bimbingan kakaknya kemudian dijalani dibawah bimbingan ulama pada masanya.¹⁴ Ia mempelajari berbagai disiplin ilmu seperti: ilmu hadis, fikih, dan ilmu-ilmu lainnya,¹⁵ sehingga Ibnu Katsîr mendapat gelar seorang ahli sejarah, pakar tafsir, ahli fikih, dan ahli dibidang hadis. Keilmuannya juga diakui oleh para ulama.¹⁶ Beberapa ulama yang telah mengajarkan berbagai disiplin ilmu kepada Ibnu Katsîr, antara lain:

1. Ibnu Taimiyah (661 – 728 Hijriah), setelah menyelesaikan hafalan Al-Qur'an yang kemudian dilanjutkan memperdalam ilmu qira'at. Beliau belajar tentang tafsir dan ilmu tafsir serta metode penafsiran Ibnu Taimiyah menjadi acuan pada penulisan tafsir Ibnu Katsîr.
2. Burhan al-Din al-Fazari dan Kamal al-Din Ibnu Qadhi Syuhbah (660-729 Hijriah), mengajarkan fikih dan mengkaji kitab *al-Tanbih* karya al-Syirazi, kitab *Furuq Syafi'iyah*, dan kitab *Mukhtashar Ibnu Hajib* dalam bidang *Ushul al-Fiqh*.
3. Al-Hafizh al-Birzali (wafat pada 793 Hijriah) mengajarkan dalam bidang sejarah.
4. Ibnu Katsîr belajar hadis kepada ulama Hijaz dan memperoleh ijazah dari *alwani* serta diriwayatkan langsung dari *huffaz* terkemuka, seperti Syekh Najm ad-Din Ibnu Asqalani dan Syihab al-Din al-Hajjar (wafat pada 730 Hijriah), serta Syaikh Jamaludin Yusuf Ibnu az-Zaki al-Mizzi (wafat pada 742 Hijriah) penulis kitab *Tahzib al-Kamal*.¹⁷

Karya-karya Ibnu Katsîr antara lain: *Tafsir bi Ar-Riwayah, al-Bidayah Wa an-Nihayah* dalam 14 jilid, *al-Fushul fî Ikhtisari Sirâtir Rasul, As-Sirah An-Nabawiyah, Ikhtisar 'Ulum al-Hadis, al-Huda wa as-Sunan fî Ahadits al-Masanid wa as-Sunan, At-Takmil fî Ma'rifah Ats-Tsiqaath wa Adh-Dhua'afa'i wa al-Majahil, Musnad Asy-Syaikhain, Abi bakr wa Umar, musnad, Risalah al-Jihat, Thabaqat Asy-Syafi'iyah, al-Muqaddimât, Takhrij Ahaditsi Adillâtit Tanbih, Takhrij Ahaditsi Mukhtashar Ibnul Hajib, Syarah Shahîh al-Bukahari, al-Ahkam, Fadhâil Al-Qur'an, dan Tafsîr Al-Qur'an al-Azhîm*.¹⁸

¹³Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Menara Kudus, 2002, hal. 35–36.

¹⁴Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir...*, hal. 39.

¹⁵Musthafa Abdul Wahid, *As-Siratun Nabawiyah li Ibnu Katsîr*, Jilid I, Beirut: Dâr al-Fikr, 1990, hal. 527.

¹⁶Manna Khalil al-Qaththan, *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an...*, hal. 386.

¹⁷Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir...*, hal. 39 – 40.

¹⁸Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir...*, hal. 43 – 44.

D. Metodologi Ibnu Katsîr

Tafsîr Al-Quran al-Azhîm, atau lebih dikenal dengan nama *Tafsîr Ibnu Katsîr*, diterbitkan pertama kali dalam 10 jilid, pada tahun 1342 Hijriah atau 1923 Masehi di Kairo Mesir.¹⁹

Kitab ini merupakan salah satu kitab yang paling terkenal dan ada persamaan gaya penulisan *Tafsîr Ibnu Katsîr* ini dengan *Tafsîr Ibnu Jarir at-Thabari*. Tafsir ini merupakan *tafsîr bi al-ma'tsur* atau tafsir yang menggunakan sumber-sumber primer dan menjelaskan ayat Al-Qur'an dengan bahasa yang sederhana serta mudah dipahami. *Tafsîr Ibnu Katsîr* adalah sebaik-baik *tafsîr bi al-ma'tsur*, yang menghimpun Al-Qur'an dengan Al-Qur'an, hadis dengan hadis yang ada kondifikasi berserta sanadnya.²⁰

Ibnu Katsîr menggunakan sistematika dalam tafsirnya dengan menafsirkan seluruh ayat-ayat Al-Qur'an sesuai susunan dalam *mushaf* Al-Qur'an, ayat demi ayat dan surat demi surat, dimulai dengan surat al-Fatihah dan diakhiri dengan surat an-Nas, maka secara sistematika tafsir ini menempuh tartib *mushhafi*.

Ibnu Katsîr telah tuntas menyelesaikan sistematika di atas, di banding mufassir lain seperti: Al-Mahalli (781-864 Hijriah) dan Sayyid Muhammad Rasyid Ridha (1282-1354 Hijriah) yang tidak sempat menyelesaikan tafsirnya, sesuai dengan sistematika tartib *mushhafi*.

Beliau mengawali penafsirannya, dengan menyajikan sekelompok ayat yang berurutan, yang dianggap berkaitan dan berhubungan dalam tema kecil dan cara ini tergolong model baru pada masa itu. Pada masa sebelumnya atau semasa dengan Ibnu Katsîr, para *mufassir* kebanyakan menafsirkan kata per kata atau kalimat per kalimat.

Penafsiran berkelompok ayat ini membawa pemahaman pada adanya *munasabah* ayat dalam setiap kelompok ayat itu dalam tartib *mushhafi*. Dengan cara pengelompokan seperti ini, akan diketahui adanya keintegralan pembahasan Al-Qur'an dalam satu tema kecil yang dihasilkan kelompok ayat yang mengandung *munasabah* antara ayat-ayat Al-Quran, yang mempermudah seseorang dalam memahami kandungan Al-Quran serta yang paling penting adalah terhindar dari penafsiran secara parsial yang bisa keluar dari maksud *nash*. Dari cara tersebut, menunjukkan adanya pemahaman lebih utuh yang dimiliki Ibnu Katsîr dalam memahami adanya *munasabah* dalam urutan ayat, selain *munasabah* antara ayat (*tafsîr Al-Qur'an bi Al-Qur'an*) yang telah banyak diakui kelebihanannya oleh para peneliti.²¹

¹⁹Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir ...*, hal. 43 – 44.

²⁰Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir ...*, hal. 5.

²¹Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir ...*, hal. 61.

Ibnu Katsîr menggunakan metode *tahliliy*, yaitu suatu metode tafsir yang bermaksud menjelaskan kandungan ayat-ayat Al-Qur'an dan seluruh aspeknya. Mufasssîr mengikuti susunan ayat sesuai *mushaf* (*tartib mushhafi*), membahas arti kosa kata, penjelasan arti global ayat, mengemukakan *munasabah* dan membahas *asbabun nuzul*, disertai sunah Rasul, pendapat sahabat, *tabi'in* dan pendapat penafsir itu sendiri dengan diwarnai oleh latar belakang pendidikannya, dan sering bercampur baur dengan pembahasan kebahasaan dan lainnya yang dipandang dapat membantu memahami *nash* Al-Qur'an tersebut.

Dalam *Tafsîr Ibnu Katsîr* aspek kosa kata dan penjelasan arti global, tidak selalu di jelaskan. Kedua aspek tersebut dijelaskan ketika dianggap perlu. Kadang pada suatu ayat, suatu lafaz dijelaskan arti kosa kata, serta lafaz yang lain di jelaskan arti globalnya karena mengandung suatu istilah, bahkan dijelaskan secara detail dengan memperlihatkan penggunaan istilah tersebut pada ayat-ayat lainnya.²²

²²Nur Faizin Maswan, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir*, ...hal. 64.

BAB IV MEDITASI DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN IBNU KATSÎR

A. Ayat-ayat Tafakur dalam Tafsir Al-Azhar dan Ibnu Katsîr

1. Ayat tafakur dalam surat an-Nahl/16: 44 tentang tadabur alam sebagai berikut:

بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ
يَتَفَكَّرُونَ

(Kami mengutus mereka) dengan (membawa) bukti-bukti yang jelas (mukjizat) dan kitab-kitab. Kami turunkan az-Zikr (Al-Qur'an) kepadamu agar engkau menerangkan kepada manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan agar mereka memikirkan.

Ayat ini merupakan penekanan pada ayat sebelumnya bahwa Allah mengutus Nabi Muhammad dari golongan manusia dengan membawa mukjizat, hujjah (argument) dan dalil-dalil. Ibnu Katsîr menafsirkan *Az-Zubur* disini adalah kitab-kitab. *Az-Zubur* merupakan bentuk jamak dari kata *az-zabuur*; sebagaimana dalam surat al-Qamar/54: 52 dan surat al-Anbiyaa'/21: 105.

Kemudian Allah menurunkan *adz-Dzikir* atau Al-Qur'an. Ibnu Katsîr menjelaskan bahwa pada ayat ini Nabi Muhammad karena beliau mengetahui makna apa yang Allah wahyukan dan menginginkan agar mereka mengikuti Al-Qur'an seperti halnya Allah mewahyukan

bahwa Nabi Muhammad adalah makhluk terbaik dan pemimpin umat manusia, sehingga beliau adalah yang ditugaskan untuk mendakwahkan kandungan Al-Qur'an yang belum terperinci dan belum mereka pahami. Serta agar mereka memikirkan diri mereka untuk memperoleh hidayah, sehingga selamat di dunia dan akhirat.¹

Hamka menafsirkan bahwa bukti-bukti yang jelas merupakan penguatan pendirian jika Allah itu ada dan Tunggal. *Zubur* kata jamak dari *zabur*, artinya kitab-kitab, baik kitab Taurat, Injil, Zabur, dan Shuhuf, dan catatan-catatan lainnya. Dan peringatan atau *Az-Zikr* yaitu Al-Qur'an. "...Kepadamu agar engkau menerangkan kepada manusia..." penggalan ayat ini menerangkan bahwa kewajiban Nabi Muhammad adalah menyampaikan peringatan (Al-Qur'an) bukanlah kewajiban yang baru, melainkan sambungan yang telah dimulai sejak Nabi Adam. Maksud dari Al-Qur'an atau peringatan tujuannya adalah untuk mengajak orang berpikir tentang dirinya, hidupnya, Tuhannya dan hubungan dengan Tuhanya.²

2. Ayat tafakur dalam surat al-Hasyr/59: 21 tentang eksistensi manusia sebagai berikut:

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ
وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لَضَرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Seandainya Kami turunkan Al-Qur'an ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah karena takut kepada Allah. Perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka berpikir.

Menurut Ibnu Katsîr, Allah menjelaskan tentang keagungan Al-Qur'an serta menerangkan tentang ketinggian, sehingga hendaknya manusia memiliki hati yang khusyuk. Allah juga memerintahkan agar manusia mengamati dengan seksama ketika mendengarkan Al-Qur'an, karena Al-Qur'an mengandung janji dan ancaman yang pasti. Gunung yang keras mampu memahami Al-Qur'an, maka akan takut kepada Allah, maka bagaimana mungkin hati manusia tidak takut kepada Allah, padahal manusia memiliki akal untuk memahami perintah Allah dan merenungi Al-Qur'an.³

¹Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 4 ..., hal. 189 - 192.

²Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003, hal. 3917.

³Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 9, diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atsari dari kitab *Al-Misbâhul Munîr fî Tahdzîbi Tafsîri Ibnu Katsîr*, Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, hal. 38-9.

Pada ayat ini Hamka menjelaskan dengan mengutip dari Ibnu Katsîr, tentang apabila jika gunung yang begitu besar dan kasar mempunyai pikiran sebagai manusia niscaya ia akan khusyuk, tunduk merendahkan diri karena takutnya kepada Allah. Hamka juga membandingkan perumpamaan ini dengan perumpamaan yang ada pada surat al-Baqarah/2: 74, tentang membatunya hati orang Yahudi, yang bahkan lebih keras dari batu. Sebab dari dalam batu dapat memancar sungai-sungai dan ada batu yang pecah lalu keluar air dari dalamnya serta ada batu yang runtuh karena takutnya kepada Allah.

Perumpamaan yang dahsyat dan tepat terkadang merangsang hati manusia yang memiliki hati yang halus. Seperti Rasulullah yang menahan air matanya karena terlambat salat subuh. Umar Ibnu Khatab yang berubah tekadnya untuk tidak membunuh Rasulullah bahkan bersedia membela Rasulullah karena membaca ayat-ayat pertama surat Thaha.⁴

3. Ayat tafakur dalam surat ali-Imran/3: 191 tentang *tadzakur* dan tafakur sebagai berikut:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ



(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.

Ibnu Katsîr menafsirkan bahwa jangan sampai berhenti untuk berzikir dalam setiap keadaan, baik dari hati ataupun dengan lisannya. Kemudian manusia memahami pelajaran yang diperoleh dari ayat tersebut yang menunjukkan keagungan Sang Pencipta, kekuasaan, keluasan ilmu, hikmah, perbuatan serta rahmat-Nya. Allah benar-benar mencela bagi orang-orang yang tidak mengambil hikmah dari penciptaan makhluk-makhluk-Nya, padahal seluruh penciptaan langit dan bumi telah membuktikan keesaan Dzat dan sifat-Nya. Allah juga menunjukkan syariat dan tanda-tanda (kekuasaan-Nya), sebagaimana Allah berfirman pada surat Yusuf/12: 105-106. Allah juga tidak

⁴Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 9..., hal. 7274 – 7275.

menciptakan itu semua dengan sia-sia tetapi dengan hak. Yaitu Allah akan memberikan balasan kepada siapa saja yang berbuat keburukan atas apa yang telah mereka kerjakan. Begitupun sebaliknya, Allah akan memberikan balasan yang baik bagi orang yang berbuat kebaikan.⁵

Hamka mengatakan pada ayat ini terdapat dua hal yang tidak dapat dipisahkan, yaitu zikir dan pikir. Dipikirkan semua yang terjadi, maka timbullah ingatan sebagai kesimpulan dari berpikir, yaitu bahwa semuanya tidaklah terjadi sendiri melainkan ada Allah. Oleh karena itu memikirkan yang nyata, akan mengingatkan kepada yang lebih nyata. Apabila hanya dipikirkan saja alam ini, yang ditemukan hanyalah ilmu pengetahuan yang gersang dan tandus. Ilmu pengetahuan yang membawa kepada iman, adalah pengetahuan yang buntu. Dia harus menimbulkan ingatan. Terutama ingatan atas kelemahan dan kekecilan diri manusia di hadapan kebesaran Maha Pencipta.

Sebab itu datanglah kelanjutan doa tersebut zikir dan pikir, yaitu ...*Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia...* doa ini merupakan pengakuan atas kebesaran Allah, yang diperoleh dari memikirkan betapa hebatnya kejadian langit dan bumi. Sehingga patut Allah mengazab dan menyiksa manusia yang durhaka, sedangkan alam sekitar tidak pernah mendurhakai kehendak Allah.⁶

4. Ayat tafakur dalam surat ar-Rum/30: 20 tentang penciptaan manusia sebagai berikut:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ ﴿٢٠﴾

Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya adalah bahwa Dia menciptakan (leluhur) kamu (Nabi Adam) dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang bertebaran.

Menurut Ibnu Katsîr, ayat ini menjelaskan tentang tanda-tanda kekuasaan Allah yaitu penciptaan manusia. Allah menciptakan nenek moyang manusia yaitu Nabi Adam. Secara asal, manusia dari tanah, kemudian setetes air yang hina, lalu air mani itu berubah rupa. Tumbuhlan menjadi segumpal darah, kemudian segumpal daging, lalu menjadi tulang yang sudah berbentuk rupa layaknya manusia. Selanjutnya Allah membungkus tulang tersebut dengan daging. Lalu Allah tiupkan ruh, kemudian ia keluar dari perut ibunya. Seiring bertambahnya usia, energi dan gerak-geriknya semakin sempurna. Ia memiliki daya pikir, rasa cemburu dan kecerdikan akal, sehingga semua tanda-tanda kekuasaan Allah ini agar manusia berpikir. Allah

⁵Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2..., hal. 390–391.

⁶Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2..., hal. 1034.

juga mengatur diri manusia dengan garis keturunan yang berbeda-beda.⁷

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, Hamka menyebutkan bahwa surat ar-Rum ayat 20 sampai 27 merupakan setengah dari tanda-tanda kebesaran Allah, yang berarti masih banyak lagi tanda-tanda yang lain. Apabila manusia menggunakan akalanya, niscaya dia akan menemukan “*bahwa Dia menciptakan (leluhur) kamu (Nabi Adam) dari tanah.*” Sama dengan Ibnu Katsir, Hamka menjelaskan penciptaan manusia, akan tetapi sebelumnya Hamka juga menjelaskan lebih detail lagi. Hamka menjelaskan sayur-sayur yang dimakan, kaya dengan gizi, kalori dan putih telur, zat besi dan seumpamanya, itu masuk ke dalam saringan *mâ'idah* atau pencernaan perut, menjadi darah dan mengalir di seluruh badan.

Dari darah itu tersisi mani (kama) dalam tubuh. Ketika terjadi *inzaal* (keluar mani) seluruh persendian badan, mulai letih lesu karena kelezatan dan kepuasan. Sehingga wajib mandi setelah bersetubuh, sebab mani itu adalah aliran atau saringan dari seluruh darah melalui urat-urat saraf yang sangat halus. Kelesuan itu belum akan hilang sebelum mandi, karena air adalah mengembalikan kesegaran, hingga akhirnya “*kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang bertebaran.*”

Manusia berkembang biak di muka bumi, belayar dari pulau ke pulau, benua ke benua. Manusia menggali parit untuk mencari kekayaan, bercocok tanam untuk dimakan, berniaga, dan mendaki gunung serta berlayar dilaut. Manusia ada yang ahli pikir, ahli kenegaraan, ahli agama dan ahli Sejarah karena akal tidak serupa sehingga ilmupun tidak sama. Demikianlah Allah menghendaki, yaitu mengangkat khalifah-Nya di muka bumi ini. Namun khalifah itu diambil bahannya dari bumi itu sendiri dan diberi nyawa.⁸

5. Ayat tafakur dalam surat ar-Rum/30: 21 tentang pasangan laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Diantara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu

⁷Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7..., hal. 97.

⁸Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 7..., hal. 5499 –

merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Menurut Ibnu Katsîr, pada ayat ini menjelaskan tentang tanda-tanda kekuasaan Allah yaitu laki-laki dan perempuan sebagai pasangan hidup. Yang dimaksud dengan pasangan pada ayat diatas adalah Hawa. Allah menciptakan Hawa dari tulang rusuk sebelah kiri Adam yang pendek.

Allah menyempurnakan kasih sayangnya dengan menjadikan pasangan tersebut dari jenis mereka sendiri, bukan dari golongan jin atau hewan, karena niscaya tidak ada keserasian dan kesesuaian. Tidaklah seorang laki-laki menikah dengan seorang perempuan karena: rasa cinta yang dibuktikan dengan lahirnya anak dari rahim istrinya, istri membutuhkan nafkah dan ingin menciptakan rasa cinta di antara mereka berdua. Semua tanda-tanda kekuasaan Allah ini agar manusia berpikir.⁹

Hamka menafsirkan dengan dua jalan, yang *pertama*, Insan pertama di muka bumi ialah nenek moyang manusia yang bemama Nabi Adam. Hadis yang dirawikan oleh Ibnu Abbas bahwa tatkala Nabi Adam sedang tidur nyenyak seorang diri di dalam surga *Jannatun Na'im*, dicabut Allah satu di antara tulang rusuknya sebelah kiri, lalu diciptakan menjadi seorang manusia yang berjenis kelami perempuan. Lalu keduanya dikawinkan. Dan Hawa hanya untuk jadi istri Adam saja. Adapun keturunan Nabi Adam, anak-anak, cucu-cucu dan cicit Nabi Adam yang telah bertebaran di seluruh permukaan bumi ini, diciptakan dari sari pati air yang lemah, yaitu mani, seperti dalam surat as-Sajadah/32: 7-8.

Rasulullah memberi penjelasan bahwa manusia itu adalah satu jenisnya, bukan dari yang lain yang ditentukan Allah menjadi perempuan, karena dia akan dipasangkan kelak dengan laki-laki.

Sebagaimana firman Allah pada surat an-Naba'/78: 8. Maka dipertemukanlah oleh Allah jodoh di antara laki-laki dan Perempuan untuk melanjutkan tugas berkembang biak dimuka bumi, "*agar kamu merasa tenteram kepadanya. "karena dengan pembiakan manusia akan "Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang."* Hamka juga menyebutkan jika manusia yang menyetubuhi binatang karena sakit syahwat yang keterlaluhan (*sex maniac*) tidak akan menghasilkan anak.

Hamka juga menafsirkan *mawaddatan wa rahmatan* sebagai cinta sehingga menja di kewajaran hidup berpasangan. *Rahmatan*

⁹Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7..., hal. 98-99.

ditafsirkan dengan bertambah mereka tua, bertambahlah kasih mesra kedua pihaknya bertambah dalam. Pada ujung ayat menyuruh manusia memikirkan, bagaimana jadinya jika Allah tidak mengatur tentang hubungan laki-laki dan perempuan, tidak ada kebudayaan dan rasa cemburu serta tidak mudah terpengaruh oleh faham *zindiq*, atheis, dan materialis.¹⁰

6. Ayat tafakur dalam surat az-Zumar/39: 42 tentang hidup dan mati sebagai berikut:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

Allah menggenggam nyawa (manusia) pada saat kematiannya dan yang belum mati ketika dia tidur. Dia menahan nyawa yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan nyawa yang lain sampai waktu yang ditentukan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat bukti-bukti (kekuasaan) Allah bagi kaum yang berpikir.

Ibnu Katsîr menafsirkan bahwa Allah-lah yang mengatur segala sesuatu yang ada, sesuai apa yang Dia kehendaki. Allah-lah yang mematikan semua jiwa. Disebutkan ada dua kematian, antara lain: kematian besar dan kematian kecil. Kematian besar adalah dengan mengutus para malaikat pencabut nyawa. Sedangkan kematian kecil adalah ketika manusia tidur, sebagaimana firman Allah pada surat al-An'am/6: 60–61.

Dalam ayat ini juga terdapat bukti bahwa jiwa-jiwa itu berkumpul di langit atau *al-mala-ul a'la*. Yaitu jiwa yang sudah meninggal dan Allah lepaskan jiwa-jiwa yang lain sampai masa yang telah ditentukan, Ibnu 'Abbas berkata, "Allah menahan jiwa orang-orang yang telah mati dan melepaskan jiwa orang yang masih hidup, dan Allah Dia tidak berlaku kasar." Semua tanda-tanda kekuasaan Allah ini agar manusia berpikir.¹¹

Hamka menafsirkan bahwa manusia yang meninggal tidak akan hilang begitu saja, akan tetapi Allah memelihara dan menyimpannya baik-baik. Dan ketika manusia sedang tidur, sama juga keadaannya dengan mati karena napasnya saja yang turun naik, dan kesadarannya

¹⁰Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 7..., hal. 5501–5505.

¹¹Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7..., hal. 749– 51.

sebagai insan tidak ada pada dirinya. Akan dikembalikan lagi jiwa tersebut jika Allah sudah memutuskan dan sementara waktu Allah memberikan injeksi darah dan zat asam agar dapat bernapas sampai waktu yang telah ditentukan atau disebut juga dengan ajal.

Pada ujung ayat, Hamka menjelaskan benar-benarlah soal hidup dan mati dapat menjadi tanda bagi orang yang berfikir bahwa kekuasaan mutlak ada di tangan Allah. Oleh sebab, insafilah orang-orang yang beriman lalu mereka mempergunakan kesempatan hidup ini untuk mengisinya dengan amal shalih sebaik-baiknya, sehingga tidak ada yang terbuang percuma sehingga jika tiba-tiba seketika panggilan Allah datang didapati dia masih tetap dalam kebaikan.¹²

7. Ayat tafakur dalam surat an-Nahl/16: 69 tentang sarang heksagonal lebah sebagai berikut:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ
مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).” Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Allah mengizinkan lebah dengan izin yang bersifat *qadariyyah* (sunnatullah) untuk makan makan dari tiap-tiap macam buah-buahan dan bunga-bunga serta dapat sesukanya terbang yang jauh. Kemudian lebah kembali ke sarang atau tempat menyimpan embrio atau larva (telur atau bakal anak lebah) dan madu tanpa tersesat.

Lebah memuntahkan madu dari mulutnya dan Sebagian mereka mengeluarkan telur dari perut bagian belakang. Dari madu tersebut ada yang berwarna putih, kuning, merah dan warna lainnya, tergantung ia diternakkan dan diberi makan. Dalam madu tersebut mengandung obat bagi manusia dari segala macam penyakit. Akan tetapi madu hanya sebagai obat penyakit yang disebabkan oleh turunnya suhu badan. Hal ini karena madu bersifat panas. Dibalik ilham yang Allah berikan untuk

¹²Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 7..., hal. 6288-6289.

lebah, binatang yang terkesan lemah untuk menjalankan misinya, terdapat tanda-tanda kebesaran Allah.¹³

Hamka menafsirkan bahwa sekali lagi Allah menekankan bahwa lebah adalah tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berpikir. Madu yang dihasilkan lebah berbeda-beda baik warna maupun rasanya, tergantung daerah dan tanah tempat lebah bersarang. Di Sumbawa ada madu yang agak pahit, karena bunga yang dihisap lebah juga pahit. Madu tanah Arab yang sangat terkenal banyak khasiatnya dan lebih pekat dari daerah lain.

Banyak penyakit yang dapat disembuhkan oleh madu, akan tetapi madu tanah lebih istimewa dari negeri lain. Lebah hanya mempunyai ratu, dan yang lainnya adalah para prajurit yang keluar mencari sari bunga dan pulang membawa hasil serta semua itu tunduk pada sang ratu. Lebah tidak boleh ada yang pemalas dan lari dari tugasnya, bagi yang lalai akan dibunuh oleh teman-temannya. Padahal lebah adalah makhluk yang tidak memiliki akal. Hal ini diharapkan menambah iman manusia akan kekuasaan Allah yang mengatur kehidupan makhluk-Nya.¹⁴

8. Ayat tafakur dalam surat al-An'am/6: 50 tentang gaib sebagai berikut:

قُلْ لَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبَ وَلَا أَقُولُ لَكُمْ إِنِّي مَلَكٌ إِنْ أَتَيْتُمْ إِلَّا مَا يُوْحَىٰ إِلَيَّ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ ﴿٥٠﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Aku tidak mengatakan kepadamu bahwa perbendaharaan (rezeki) Allah ada padaku, aku (sendiri) tidak mengetahui yang gaib, dan aku tidak (pula) mengatakan kepadamu bahwa aku malaikat. Aku tidak mengikuti kecuali apa yang diwahyukan kepadaku." Katakanlah, "Apakah sama orang yang buta dengan orang yang melihat? Apakah kamu tidak memikirkannya?"

Rasul tidak mempunyai perbendaharaan Allah dan tidak mengetahui perkara gaib serta tidak mempunyai wewenang untuk bertindak kepadanya. Perkara tersebut hanyalah diketahui oleh Allah. Rasul hanya seorang manusia biasa yang diberi wahyu oleh Allah dan Allah memuliakannya dengan wahyu tersebut. Apakah sama antara orang yang mengikuti kebenaran dengan orang yang tersesat darinya?

¹³Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7..., hal. 212 – 216.

¹⁴Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5..., hal. 3933.

Kemudian Allah memerintahkan agar meneliti perkara tersebut dengan seksama.¹⁵

Rasulullah diperintahkan untuk menjelaskan bahwa meskipun, dia seorang di antara Rasul Allah, sebagai rasul-rasul yang lain juga, tidaklah dia lantaran menjadi rasul itu mencapai derajat sebagai Tuhan. Artinya, kekayaan Allah tidaklah kering-keringnya. Perbendaharaan Allah itu, Dia sendirilah yang menguasai-Nya. Tidak seorang Nabipun, termasuk Nabi kita Muhammad yang diberi kuasa atau diberikan hak oleh Allah *Ta'ala* buat memegang perbendaharaan Allah.

Yang gaib ialah yang rahasia. Gaib terbagi menjadi dua, *pertama* gaib yang Allah saja yang tahu, bahkan malikat juga tidak tahu, yaitu seperti datangnya hari kiamat. Gaib yang *kedua* adalah gaib yang diberitahukan kepada malaikat, yang mengenal tugas dan kewajibannya, yang tidak pula dapat diketahui oleh manusia. Ada pula gaib yang setengah manusia menjadi gaib atau rahasia, karena dia tidak mengetahui halnya, tetapi bagi manusia lain tidak gaib, sebab telah dipelajarinya sebab akibatnya. Seperti orang dapat terbang di udara di zaman ini menuju planet Neptunus.

Dan tidak termasuk dalam soal gaib yang dimaksud dengan ayat ini jika manusia memiliki kekuatan jiwa, bukan dengan ilmu. Disebut juga *telepathi* atau yang akan kejadian di masa depan. Misalnya ada seorang yang sakit payah di Jakarta menyatakan dengan pasti bahwa dia telah melihat saudaranya yang tinggal di Bandung telah berangkat dengan mobil akan datang melihatnya yang sedang sakit itu, dan sekarang dia sudah sampai di Cikampek, dan sudah sampai di Bekasi, dan sudah sampai di halaman rumah, dan telah naik tangga. Benar saja, sesaat kemudian diapun masuk ke dalam kamar si sakit. Maka hal yang seperti ini bukan hal yang gaib.

“Aku tidak mengikuti kecuali apa yang diwahyukan kepadaku” ayat ini menjadi ketegasan sikap Tauhid Rasulullah itu sendiri dan berdakwah untuk memusnahkan kesyirikan serta peringatan untuk tidak terlalu cinta kepadanya akan mukjizat yang diberikan Allah yang menganggapnya sebagai Tuhan. Itu sebabnya maka di penutup ayat beliau disuruh menyampaikan: *Katakanlah, “Apakah sama orang yang buta dengan orang yang melihat? Apakah kamu tidak memikirkannya?”* akidah tauhid harus dilihat dengan mata yang terbuka lebar. Wajib mengetahui Allah sebagai Tuhan dan sifatnya, sebagai Pencipta (*Uluhiyah*) dan sifatnya sebagai pengatur dan pemelihara (*Rububiyah*). Dan ayat juga harus direnungkan oleh setengah kaum Sufi yang berpegang kepada ajaran *al-Hallaj*

¹⁵Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 7..., hal. 310–311.

mengatakan bahwa Roh Muhammad itu adalah *Qadim*. Itulah dia Nur Muhammad atau *al-Haqiqatul Muhammadiyah* yang daripada Nur itulah terjadi seluruh Alam ini! Kembalilah ke pangkal kata, dan janganlah kaji dipersulit.¹⁶

9. Ayat tafakur dalam surat Yunus/10: 24 tentang ayat-ayat tamtsil sebagai berikut:

إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ
مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ حَتَّىٰ إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ
وَوَدَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَدِرُونَ عَلَيْهِمْ آتَيْنَاهَا آمْرًا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا
كَانَ لَمْ تَعْنِ بِالْأَمْسِ ۗ كَذَلِكَ نَفْصِلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢٤﴾

Sesungguhnya perumpamaan kehidupan dunia adalah ibarat air yang Kami turunkan dari langit, lalu tumbuhlah karenanya macam-macam tanaman bumi yang (dapat) dimakan oleh manusia dan hewan ternak. Hingga apabila bumi itu telah sempurna keindahannya, terhias, dan pemiliknya mengira bahwa mereka pasti menguasainya (memetik hasilnya), datanglah kepadanya azab Kami pada waktu malam atau siang. Lalu, Kami jadikan (tanaman)-nya seperti tanaman yang sudah disabit, seakan-akan belum pernah tumbuh kemarin. Demikianlah Kami menjelaskan secara terperinci ayat-ayat itu kepada kaum yang berpikir.

Allah membuat perumpamaan bagi kehidupan dunia, yaitu dengan tumbuhan yang ditumbuhkan Allah dibumi yang disebabkan air yang turun dari langit. Sehingga tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan yang beragam macam dan jenisnya tersebut dapat dikonsumsi oleh manusia. Dan binatang-binatang yang memakan rerumputan agar dapat dikonsumsi oleh manusia pula. Ketika pemiliknya (petani, peternak dan sebagainya) senang akan memanen keindahan dunia tersebut tiba-tiba datanglah azab Allah. Allah mendatangkan petir, angin kencang yang dingin dan kering yang menggugurkan daunnya serta memabab habis buah-buahannya seperti tidak pernah ada sebelumnya. Sampai pemiliknya tidak pernah bisa menikmatinya. Sehingga manusia mengambil pelajaran dari permisalan ini, tentang begitu cepatnya dunia sirna dari pemiliknya dan banyak yang tertipu dari keindahan tersebut.¹⁷

¹⁶Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 3..., hal. 2032 – 2036.

¹⁷Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 4..., hal. 391–392.

Hamka menfasirkan jika keseluruhan hidup ini tidaklah ubahnya dengan air hujan yang turun dari langit, baik dari sebelum atau sesudahnya. Yaitu bahwa kedatangan hujan adalah pengharapan yang sangat besar, baik bagi manusia, ataupun bagi binatang dan bagi tumbuh-tumbuhan. Karena peternakan dan penanaman sangat bergantung kepada hujan. Kalau telah lama hujan tidak turun, ada waktunya terdengar petir dan awan gelap bergumpal, dan jika hujan lebat, semua gembira karena tumbuh subur. Tetapi kadang-kadang pengharapan itu bertukar dengan kecewa dan bencana, ketika manusia menganggap semua menjadi keuntungan dan dapat menguasai semuanya. Datanglah ketetapan Allah, hujan yang terus menerus, hingga timbul banjir, sawah dan ladang habis tertimbun pasir atau tanah. Hingga akhirnya yang dulunya subur, seakan-akan tidak pernah ditanam.

Hamka juga menjelaskan bahwa banjir juga terjadi di Indonesia setiap tahunnya, tidak di Jawa atau di Sumatera. Sehingga kehidupan dunia itu janganlah terlalu diharapkan dan melarang manusia terlalu menyangkutkan hati kepada perhiasan dunia. Atau terlalu percaya kekuatan sendiri, hingga lupa kepada kekuatan Allah. Terlalu harap, akhirnya terjatuh. Jangan lupa bahwa di dunia ini hanya singgah saja, untuk memperkuat persiapan bagi menempuh akhirat. Setelah perumpamaan ini, manusia haruslah berpikir akan tanda-tanda kebesaran Allah.¹⁸

10. Ayat tafakur dalam surat ar-Ra'ad/13: 3 tentang akal pikiran sebagai berikut:

وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشَى اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٣﴾

Dialah yang menghamparkan bumi dan menjadikan gunung-gunung dan sungai-sungai padanya. Dia menjadikan padanya (semua) buah-buahan berpasang-pasangan (dan) menutupkan malam pada siang. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Setelah Allah menyebutkan tentang dunia atas (langit), Allah menyebutkan *qudrat* (kemampuan), hikmah dan kekuasaan-Nya. Allah menjadikan bumi semakin luas dengan mengokohkan gunung-gunung yang tinggi menjulang. Allah juga mengalirkan sungai-sungai (kecil)

¹⁸Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5..., hal. 3271–3273.

dan mata air untuk mengairi apa saja yang tumbuh seperti buah-buahan yang beraneka ragam.

Allah menciptakan dua jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Allah menciptakan malam dan siang silih berganti dengan terus-menerus. Dan Allah juga mengatur perjalanan waktu, sebagaimana Allah telah mengatur tempat. Semua nikmat, hikmah, dan bukti kebesaran Allah tersebut agar manusia berpikir.¹⁹

Allah menyatakan bahwa bumi dihamparkan untuk tempat tinggal manusia, membuat jalan raya dan jalan kereta api di atasnya serta lautan untuk dilayari. Allah dengan anugrahnya menciptakan gunung dan sungai-sungai untuk melengkapi bumi. Gunung berfungsi untuk menahan angin, pulau penghambat ombak. Dipuncak gunung berkumpullah awan yang menjadi salju, kemudian turun dari puncak sehingga salju itu mencari dan mengaliri air sungai yang menjadikan pusat kehidupan manusia.

Di bumi juga tumbuh buah-buahan, dan bunga betina dan jantan dikawinkan oleh angin. Maka manusia harus berusaha menyesuaikan dengan iklimnya. Semuanya menjadi tanda-tanda bahwa alam ini ada yang mengemudikannya. Teratur karena ada yang mengatur, tidak ada yang terjadi dengan kebetulan. Hanya manusia yang tidak berfikirilah yang tidak dapat merasakannya dan manusia dituntun berfikir dengan teratur.²⁰

B. Pengintegrasian Meditasi Dan Islam

Islam adalah agama yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad melalui perantara malaikat Jibril. Agama Islam bukanlah agama yang baru, tetapi kelanjutan dan menyempurnakan agama-agama yang dibawa Rasul sebelumnya.

Bernad Lewis menyebutkan, paling tidak ada tiga penjelasan mengenai pengertian Islam:

1. Islam merupakan wahyu dan teladan Nabi Muhammad yang dikodifikasi menjadi Al-Qur'an dan hadis. Kedua sumber ajaran ini tidak berubah. Akan tetapi yang berubah adalah penafsiran terhadapnya.
2. Islam yang diceritakan dalam ilmu kalam (terutama dalam ilmu tauhid, akidah, dan *ushuluddin*), ilmu fikih dan taswuf.
3. Islam historis, adalah Islam yang diwujudkan dalam perdaban dan kebudayaan yang dikembangkan oleh para penganutnya dalam arti

¹⁹Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 4..., hal. 705–706.

²⁰Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (HAMKA), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5..., hal. 3731

luas, termasuk di dalamnya peradaban dan kebudayaan yang diwarisi oleh Islam walaupun bukan karya kaum muslimin.²¹

Al-Qur'an merupakan pokok asasi bagi syariat Islam dan sebagai sumber hukum yang paling utama dalam masalah pokok-pokok syariat dan cabang-cabangnya.²²

Meditasi didefinisikan dengan berbagai macam praktek untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal, meditasi adalah kunci bagi psikologis transpersonal. Cara-cara spesifik meditasi berbeda-beda, tetapi semua meditasi mempunyai tujuan akhir yang sama yaitu meluasnya kesadaran dan transdensi diri, teknik relaksasi atau teknik psikoterapeutik.²³

Dewasa ini, meditasi sangat diminati, baik seseorang yang beragama Buddha, Kristen, termasuk Islam, karena dirasakan langsung manfaatnya. Meditasi menjadi solusi untuk menjawab masalah dalam kehidupan masyarakat modern yang ingin serba instan.

Istilah dan praktik meditasi itu sendiri mengalami perkembangan dari waktu-waktu bahkan mengalami evolusi menyesuaikan perkembangan pemikiran, ruang dan waktu. Sehingga isu meditasi dalam Islam masih hangat dibicarakan hingga saat ini. Oleh sebab itu, kajian ini akan membahas lebih spesifik tentang meditasi dalam Islam.

Telah disebutkan pada bab dua tentang tujuh jenis meditasi yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Meditasi Fokus

Meditasi fokus merupakan meditasi yang melibatkan panca indera untuk tetap berkonsentrasi. Meditasi fokus disarankan untuk seseorang yang mengalami masalah fokus. Abu sangkan menjelaskan bahwa orang terbiasa menggunakan istilah fokus atau konsentrasi untuk setiap melakukan suatu kegiatan yang serius. Kegiatan ini juga termasuk dalam salat yang dikerjakan umat Islam, yang mana juga membutuhkan fokus dalam melaksanakannya.²⁴

Ibnu Katsir menjelaskan makna khusyuk dalam tafsir surat al-Mu'minun/23: 2,

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خِشْعُونَ ﴿٢﴾

²¹Mismubarak, "Integrasi Agama dan Politik: Tela'ah Pemikiran Hamka Terhadap Ayat-Ayat Politik dalam Tafsir Al-Azhar," *Tesis*, Tangerang Selatan: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta: 2019, hal. 103.

²²Teungku Muhammad Hasbi Ashiddieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2009, hal. 147.

²³Erba Rozalina Yulianti, *Psikologi Transpersonal...*, hal. 82.

²⁴Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyuk': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*, Jakarta Selatan: Salat Center dan Baitul Ihsan, 2010, hal. 38.

(Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya,

Bahwa khusyuk dapat diraih oleh orang yang mengosongkan hatinya dari hal-hal yang menyibukkan pikirannya dan lebih mengutamakan kepentingan salat daripada kepentingan-kepentingan lainnya. Apabila orang tersebut dapat telah mampu mencapai perasaan ini maka, salat yang ia lakukan menjadi kegiatan yang menentramkan hati dan membahagiakannya.²⁵ Sedangkan Hamka menafsirkan bahwa Khusyuk adalah hati yang patuh dengan sikap badan yang tunduk. Salat yang khusyuk menghadirkan rasa berani dan jiwa menjadi bebas. Jiwa menjadi tegak dan terus naik ke atas, lepas dari ikatan alam, langsung menuju Tuhan.²⁶

Salat meningkatkan konsentrasi dan fokus karena saat menjalankan salat kita dituntut untuk khusyuk dan mengabaikan gangguan sekitar. Oleh karena itu, salat juga bisa menjadi sebuah latihan yang baik untuk melatih fokus. Sayyid Qutub mengharapkan agar umat Islam menjadikan salat sebagai jalan meditasi tertinggi, karena seseorang akan mengalami ketenangan yang luar biasa.²⁷

Kemampuan otak kiri atau *left cerebral hemisphere* merupakan proses berpikir yang bersifat logis, sekuensial, linear dan rasional, kemampuan otak kiri ini sangat teratur walaupun ia mampu melakukan penafsiran abstrak dan simbolis, seperti ekspresi verbal dalam menulis, membaca, mengartikan pendengaran atau suara, menempatkan detail dan fakta fenotik serta simbolik. Ketika salat, otak kiri berkaitan dengan syariat salat adalah hitungan raka'at, bacaan dan tertib salat.

Sedangkan otak kanan atau *right cerebral hemisphere* berpikir secara acak, tidak teratur, instuitif, dan holistik (spiritual). Yang berarti cara berpikirnya bersifat non verbal, seperti mengetahui dan emosi, kesadaran ruang, dan pengenalan musik. Ketika salat, otak kanan berlarian kemana-mana sesuai dengan potensinya yang acak, melayang mencari inspirasi dan intuisi. Sifat holistic yang dimiliki otak kanan akan menimbulkan loncatan quantum yang lebih cepat daripada apa yang dipikirkan, maka ia mampu masuk ke dalam ruangan tak terbatas. Sehingga dalam salat otak kanan atau kesadaran spiritual harus diaktifkan, yaitu merasakan kehadiran Allah dihadapan kita.²⁸

²⁵Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 6..., hal. 229.

²⁶Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6..., hal. 4754

²⁷Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyuk': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam...*, hal. 25.

²⁸Abu Sangkan, *Pelatihan Salat Khusyuk': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam...*, hal. 38-42.

Salat melibatkan aktivitas lisan, badan, dan pikiran secara bersamaan dalam rangka menghadap Allah. Ketika lisan mengucapkan *allahu akbar*, secara serentak tangan diangkat ke atas sebagai lambang memuliakan dan membesarkan, dan bersamaan dengan itu pula di dalam pikiran diniatkan akan salat. Pada saat itu, semua hubungan diputuskan dengan dunia luar sendiri. Semua hal dipandang tidak ada kecuali hanya dirinya dan Tuhannya, yang sedang disembah. Pemusatan seperti ini, yang dikerjakan secara rutin sehari lima sekali, melatih kemampuan konsentrasi pada manusia atau yang disebut dengan khushyuk, yang mana khushyuk dituntut untuk dapat dilakukan oleh pelaku salat.²⁹

Dengan demikian, berdasarkan berberapa pendapat diatas, sangat jelas bahwa salat merupakan meditasi, sebab melibatkan panca indera dan hati untuk tetap menjaga konsentrasi dalam pelaksanaannya.

2. Meditasi Spiritual

Meditasi spiritual cocok untuk orang yang ingin mendekatkan diri dengan Tuhan melalui alam semesta. Orang yang melakukan meditasi spiritual harus dilakukan dengan tenang, karena dalam meditasi spiritual keheningan merupakan hal yang sangat penting. Meditasi spiritual memiliki dua cara, antara lain:

a. Meditasi dengan cara merenungkan hidup dan hal-hal yang terjadi disekitar.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu, sedangkan bermeditasi adalah memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu atau bertafakur.³⁰ Dalam Islam, dasar dari tafakur adalah kalam ilahi yang disampaikan pada orang-orang yang telah diberikan pengetahuan dan mereka dituntut agar bisa merenungi isyarat akan kebesaran (kekuasaan Allah) di alam semesta ini.³¹

Tafakur atau berpikir secara terminologis merupakan proses aktivitas kemampuan akal pikiran di dalam diri manusia, baik aktivitas hati, jiwa atau akal dengan cara merenung dan menalar. Tafakur merupakan proses mengamati, menganalisis, dan merenungkan antara satu unsur dengan unsur yang lain, dari proses itu, terjadilah proses pemunculan pendapat atau kesimpulan yang

²⁹Fathurrahman al-Katitanji, "Spiritual Refresh: Rahasia Besar Dibalik Ibadah Salat," dalam <https://fis.uii.ac.id/blog/2007/03/02/rahasia-besar-dibalik-ibadah-shalat/>. Diakses pada 24 Februari 2024.

³⁰Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Meditasi," dalam <https://kbbi.web.id/meditasi>. Diakses pada 8 Agustus 2023.

³¹Zarfi Rizal, *Dimensi Sufistik Said Nursi dalam Kulliyât Rasâil An-Nur (Studi Terhadap Ayat Ayat Tafakur...*, hal. 11.

dapat mendekatkan diri manusia kepada Allah. Proses tafakur ini adalah mengamati seluruh ciptaan Allah yang ada dimuka bumi sampai seseorang kokoh keimannya.³²

Al-Qur'an menyebutkan kata *al-fikr* sebanyak 17 kali dalam 12 surat, dengan berbagai redaksi, seperti: *tatafakkaru* satu ayat, *tatafakkarun* tiga ayat, *yatafakkaru* dua ayat, dan *yatafakkarun* sebelas ayat. Oleh karena itu, tidak diragukan lagi dan sangat jelas bahwa Allah selalu memerintahkan manusia untuk berfikir.

Ibnu Katsîr menjelaskan definisi tafakur dengan memahami pelajaran yang terdapat pada semua ciptaan Allah. Dengan memikirkan pelajaran tersebut akan menunjukkan keagungan-Nya, kekuasaan-Nya, dan Rahmat-Nya.³³ Pendapat Ibnu Katsîr didasarkan pada surat ali-Imran/2: 191,

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ

النَّارِ ﴿١٩١﴾

(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Maha Suci Engkau. Lindungilah kami dari azab nereka.

Pendapat ini didukung oleh Muhammad Quraish Shihab mengatakan bahwa berfikir itu objeknya empiris atau terjangkau oleh panca indera³⁴, yang mana ketika manusia memahami pelajaran dari ciptaan Allah pasti membutuhkan panca indera, baik mata, telinga dan perabaan. Sedangkan indra untuk berfikir adalah akal³⁵ sehingga manusia diperbolehkan menggunakan akalnya untuk mengetahui sesuatu yang belum diketahuinya, sehingga seseorang mendapatkan manfaat dari pemikirannya.

³²Ahmad Zainal Abidin, *Ajaibnya Tafakur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*, Yogyakarta: Sarifah, 2014, hal. 8.

³³Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2..., hal. 390.

³⁴Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keseresian Al-Qur'an*, Volume 12, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 236.

³⁵Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keseresian Al-Qur'an*, Volume 2..., hal. 308.

Hamka dalam hal ini menkontekstualisasikan ayat Al-Qur'an tentang tafakur dalam konteks keindonesiaan. Dalam mukadimahny Hamka mengatakan:

Selain dari itu bagian yang terbanyak daripada ayat-ayat Al-Qur'an ialah menyuruh manusia memperhatikan alam kelilingnya, merenung dan memikirkannya. Ditekankan seruan agar mempergunakan akal. Dan setelah maju ilmu pengetahuan modern, bertambah jelas pulalah arti yang terkandung di dalam ayat-ayat itu. Semuanya ini menjadi bukti Al-Qur'an bukanlah karangan Nabi Muhammad Saw melainkan langsung turun dari Allah Subhānahu wa Ta'ala.³⁶

Hamka menyibak hikmah kenapa Allah menyebut *Ulul Albâb* sebagai panggilan yang lebih hormat hanya kepada manusia yang mau berpikir. Karena pada surat ali-Imran/2: 190 menggambarkan betapa sangat pentingnya manusia untuk melihat dan menggunakan pikiran untuk memikirkan ciptaan Allah, tergantung pada bakat pemikiran, maksudnya latar belakang keilmuannya. Baik dia seorang ahli geologi, ahli zoologi, ahli pertambangan, seorang filsuf, penyair atau seorang seniman. Semua akan terpesona dengan penciptaan alam yang luar biasa. Dengan demikian, pendapat para mufassir tentang tafakur sangat cocok dengan definisi meditasi spiritual, yang mana meditasi dilakukan dengan cara merenungkan hidup dan hal-hal yang terjadi disekitar.

- b. Meditasi spiritual dengan cara mengucapkan doa atau pujian yang sesuai dengan kepercayaan yang dianutnya.

Dalam prespektif lain jenis meditasi ini disebut juga dengan *Mantra meditation*. Meditasi ini menggunakan teknik pengulangan matra berupa kata atau frasa yang mengandung hal positif sehingga dapat meningkatkan ketenangan, kepercayaan diri, dan mencegah dari pikiran yang mengganggu. Islam ada kegiatan yang berisi mengucapkan doa atau pujian, seperti doa dan zikir.

Zikir merupakan salah satu praktik meditasi Islam yang paling umum. Zikir artinya memuji dan memuliakan Allah.³⁷ Pengertian zikir merupakan kegiatan mengingat Allah dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada Allah. Zikir adalah suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang

³⁶Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1..., hal. 20.

³⁷Lusiana Mustinda, "Cara Meditasi Islam yang Bisa Cegas dan Tingkatkan Konsentrasi," dalam <https://news.detik.com/berita/d-4925045/cara-meditasi-islam-yang-bisa-cegah-stres-dan-tingkatkan-konsentrasi>. Diakses pada 2 November 2023.

mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentrangan batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Sehingga objek di dalam zikir adalah membaca kalimat *Thayyibah* baik secara lisan maupun di dalam hati.³⁸

Menurut Hamka, zikir dan berpikir merupakan hal yang tidak terpisahkan. Dipikirkan semua penciptaan itu kemudian menimbulkan ingatan sebagai kesimpulan dari berfikir, yaitu semua itu tidaklah terjadi dengan sendirinya. Dari ingatan atas kelemahan dan kekecilan diri dihadapan kebesaran Maha Pencipta akan menghadirkan kelanjutan doa, pangkal dari zikir dan berpikir.³⁹ Sedangkan Ibnu Katsir menafsirkan pada surat al-Fatihah/1: 5,

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Hanya kepada Engkau lah kami menyembah dan hanya kepada Engkau lah kami memohon pertolongan.

Menurut Ibnu Katsîr bahwa setiap hamba diperintahkan untuk berdoa dengan menyampaikan pujian kepada Allah lalu menyatakan permohonan yang hanya ditujukan kepada Allah.⁴⁰

3. Meditasi *Mindfulness*

Meditasi *mindfulness* merupakan meditasi yang menggabungkan konsentrasi dan kesadaran, maksudnya mengajarkan seseorang untuk fokus ke momen saat ini, bukan fokus pada masa lalu atau masa depan. Meditasi *mindfulness* hampir serupa dengan meditasi fokus. Kedua meditasi ini berfokus pada konsentrasi dalam pelaksanaannya meditasinya.

Mindfulness adalah meditasi yang dikembangkan oleh Jiddu Krishnamurti. *Mindfulness* juga didefinisikan dengan suatu tindakan mengambil jeda sejenak untuk mengambil kembali kendali diri sendiri. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi auto pilot pada diri seseorang.

Mindfulness dalam Islam adalah melembutkan hati dengan mengingat-Nya mensyukuri sepenuhnya keberadaan diri sebagai hamba-Nya. Kesadaran dalam Islam lebih sekedar lebih tenang dan fokus namun juga lebih optimis karena adanya pertolongan Allah. *Mindfulness* dilakukan ketika seseorang yang sedang salat tiba-

³⁸Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hal. 226.

³⁹Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1..., hal. 1034.

⁴⁰Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 1..., hal. 89.

tiba lupa rakaat keberapa. Hal ini menunjukkan keadaan diri sedang auto pilot. Healing yang benar adalah kembali ke diri sendiri. Menyelami kembali untuk mengenal diri lebih dalam. Bukan keluar kemana-mana, dan untuk mendengarkan dirinya sendiri, hatinya sendiri.⁴¹

Ketika individu yang *mindfull* ia akan memfokuskan apa yang bisa dilakukan saat ini supaya dapat mengoptimalkan apa yang bisa dilakukan saat ini sehingga ia tidak mengkhawatirkan masa depan yang belum terjadi. Internalisasi *mindfulness* ini dapat dilatih melalui ibadah salat yang berkualitas agar memperoleh kekhusyukan, sehingga muncul kesadaran tinggi dengan hadirnya Allah sebagai fokus objeknya. Ketika individu memiliki kesadaran akan kehadiran Allah dalam hidupnya, semakin menumbuhkan keyakinan bahwa apa yang terjadi dalam dirinya ini merupakan ketetapan Allah dan kesulitan yang dialami individu tidak lepas dari akan hadirnya pertolongan Allah didalamnya.⁴²

4. Meditasi *Movement*

Meditasi *movement* adalah meditasi yang dilakukan dengan cara berdiam diri. Dalam Islam ada beberapa kegiatan berdiam diri, yaitu itikaf. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia itikaf berarti diam beberapa waktu di dalam masjid sebagai suatu ibadah dengan syarat-syarat tertentu sambil menjauhkan pikiran dari keduniaan untuk mendekatkan diri kepada Allah.⁴³ Itikaf juga mempunyai arti berhenti (diam) di dalam masjid dengan syarat-syarat tertentu, semata-mata hanya untuk beribadah kepada Allah dan ibadah ini paling utama dilakukan ketika bulan Ramadhan.⁴⁴ Ibadah itikaf diisi dengan kegiatan ibadah seperti salat, zikir, dan membaca Al-Qur'an dengan memaknai firman Allah.⁴⁵

⁴¹Admin UMSURABAYA, "Mindfulness dari Perspektif Islam & Penerapan dalam mencapai Prestasi," dalam https://fpsi.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=mindfulness-dari-perspektif-islam-penerapan-dalam-mencapai-prestasi. Diakses pada 13 November 2023.

⁴²Anis Imala Sandy, et.al., "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarter Life Crisis," dalam *Jurnal Bandung Conference Series: Psychology Science*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2022, hal. 900.

⁴³Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, "Itikaf," dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/itikaf>. Diakses pada 13 November 2023.

⁴⁴Lusiana Mustinda, "Cara Meditasi Islam yang Bisa Cegah dan Tingkatkan Konsentrasi," dalam <https://news.detik.com/berita/d-4925045/cara-meditasi-islam-yang-bisa-cegah-stres-dan-tingkatkan-konsentrasi>. Diakses pada 2 November 2023.

⁴⁵Naelul Muna, et.al., "Itikaf Sebagai Meditasi Islam" ..., hal. 324.

Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa orang yang itikaf, artinya orang yang duduk dengan tekun beribadah, berzikir,⁴⁶ bermenung tafakur mengingat Allah di dalam masjid dan mereka mengerjakan salat.⁴⁷ Walaupun itikaf paling utama dikerjakan pada 10 akhir Ramadhan, akan tetapi Hamka berpandangan jika itikaf dapat dilakukan diluar bulan Ramadhan, sehari, dua hari, seminggu atau dua minggu.⁴⁸ Hamka juga menafsirkan pada surat al-A'raf/7: 29,

قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ
لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ ﴿٢٩﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tuhanku memerintahkan aku berlaku adil. Hadapkanlah wajahmu (kepada Allah) di setiap masjid dan berdoalah kepada-Nya dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya. Kamu akan kembali kepada-Nya sebagaimana Dia telah menciptakan kamu pada permulaan.”

Ia berpendapat bahwa ketika seorang melakukan individu itikaf dengan menegakkan wajahnya. Maknanya, supaya betul-betul dalam beribadah kepada Allah dalam itikaf dan dikerjakan dengan sadar dan dengan khusyuk, sehingga terasa bahwa keseluruhan rohani dan jasmani menghadap kepada Allah.⁴⁹

Pendapat Hamka diatas didukung oleh pendapat Ibnu Katsir pada surat al-Baqarah/2: 125,

وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى
وَعَهْدِنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ
السُّجُودِ ﴿١٢٥﴾

(Ingatlah) ketika Kami menjadikan rumah itu (Ka'bah) tempat berkumpul dan tempat yang aman bagi manusia. (Ingatlah ketika Aku katakan,) “Jadikanlah Sebagian Maqam Ibrahim sebagai tempat salat.” (Ingatlah ketika) Kami wasiatkan kepada Ibrahim dan Ismail, “Bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang tawaf, yang itikaf, serta yang rukuk dan sujud (salat)!”

⁴⁶Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4..., hal. 2882.

⁴⁷Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1..., hal. 297.

⁴⁸Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1..., hal. 434.

⁴⁹Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 4..., hal. 2346.

Bahwa Allah memerintahkan orang yang beritikaf untuk membersihkan *baitullah* dari segala macam najis dan kotoran. Perintah ini berlaku salah satunya untuk orang yang beritikaf, yaitu orang yang menetap disana.⁵⁰ Kemudian Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini dengan surat an-Nur/24: 36. Ayat ini berisi tentang keutamaan masjid, bahwa masjid adalah tempat yang dicintai Allah dipersada bumi ini dan masjid merupakan rumah yang dijadikan tempat untuk beribadah dan mentauhidkan Allah, seperti itikaf. Dimana didalam masjid diperintahkan untuk menyebut nama-Nya pada waktu pagi dan petang.⁵¹

Walaupun kedua pendapat diatas tidak dijelaskan secara eksplisit, akan tetapi jelas bahwa itikaf wajib dilakukan di masjid sekitar atau di *baitullah*. Sehingga seseorang yang melakukan itikaf secara otomatis akan menyendiri ke masjid untuk melakukan kegiatan ibadah. Walaupun itikaf di dalam masjid ada banyak orang melakukan itikaf juga akan tetapi kegiatan itikaf itu berisi menyebut nama-Nya (berzikir atau membaca Al-Qur'an) dilakukan secara mandiri. Sehingga meditasi *movement* ini dapat dihubungkan dengan itikaf.

5. Meditasi Cinta Kasih

Meditasi cinta kasih disebut juga dengan meditasi *metta*, meditasi ini dilakukan dengan ungkapan perasaan cinta yang bertujuan untuk meningkatkan perasaan cinta dan kasih sayang. Dalam Islam salah satu amalan yang mengungkapkan perasaan cinta adalah syukur. Banyak mengucapkan terima kasih adalah salah satu ungkapan syukur. Rasa terima kasih perlu dilakukan setiap hari secara sadar agar kita dapat memproses emosi syukur dengan baik.

Konsep syukur dalam Islam dijelaskan sebagai sikap pengakuan atas nikmat yang dikaruniakan oleh Allah kepadanya dengan disertai sikap tunduk dan mempergunakan nikmat-Nya sesuai dengan kehendak Allah, seperti dalam surat Ibrahim/14: 7,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambahkan (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

⁵⁰Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 1..., hal. 433.

⁵¹Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 6..., hal. 400.

Syukur adalah menyampaikan bahwa manifestasi dari emosi positif. Syukur adalah perasaan menyenangkan yang khas yang berwujud pada rasa syukur atau rasa terima kasih. Hal tersebut muncul ketika seseorang menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan altruistik dari pihak lain. Syukur selalu meliputi adanya pihak lain yang memberikan sesuatu yang bernilai. Pihak lain yang dimaksud bisa berupa orang lain, Tuhan, atau alam semesta.⁵²

Al-Qur'an telah menginformasikan perlunya bersikap terbuka dalam kehidupan sebagai bentuk rasa syukur. Secara jelas, redaksi pengakuan syukur dari Nabi Sulaiman yang diabadikan dalam surat an-Naml/27: 40, "*Ini adalah sebagian anugerah Tuhan-Ku, untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau kufur.*" al-Ghazali mengatakan bahwa amalan lisan merupakan pernyataan rasa syukur terhadap Allah dengan segala pujian yang menunjukkan kepada rasa syukur itu sendiri. Syukur yang dinyatakan melalui lisan (mulut) akan melahirkan rasa senang kepada Allah. Rasulullah pernah bertanya kepada seorang laki-laki, "*Bagaimana keadaanmu pagi ini?*" lelaki itu menjawab, "*Dalam keadaan baik wahai Rasul.*" Rasulullah mengulangi pertanyaannya hingga tiga kali. Maka laki-laki itu menjawab, "*Alhamdulillah, puji Syukur kepada Allah karena pagi ini aku dalam keadaan baik-baik.*" Rasulullah berkata, "*Inilah yang kukehendaki dari jawabanmu.*"⁵³

Secara linguistik juga disebutkan bahwa syukur adalah deskripsi yang indah untuk memuliakan suatu nikmat dan diungkapkan secara lisan. Dan ada pula pendapat yang mengatakan bahwa syukur sebagai ungkapan pujian atas kebaikan yang diberikan seseorang atas kedermawanannya.⁵⁴ Pendapat tersebut didukung pendapat Hamka dalam tafsirnya pada surat an-Nisa'/4: 147,

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَأَمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا ﴿١٤٧﴾

Allah tidak akan menyiksamu jika kamu bersyukur dan beriman. Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.

Hamka menafsirkan "Dan adalah Allah itu pembalas terimakasih." Maksudnya, bahwa Tuhan senang dan gembira sekali

⁵²Indah Roziah Cholilah *et.al.* "Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19," dalam *Jurnal Riset Psikologi*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2021, hal. 117.

⁵³Imam Al-Ghazali, *Dahsyatnya Syukur dan Tafakur*, Jakarta: Mitra Press, 2010, hal. 135.

⁵⁴Muhammad Subair, "Rekonstruksi Makna Syukur dalam Al-Qur'an Berdasarkan Kitab Kuning," dalam *Pusaka Jurnal Khazanah Keagamaan*, Vol. 8 No. 1, Tahun 2022, hal. 99.

apabila hamba-Nya itu bersyukur dan berterimakasih kepada-Nya. Terimakasih itu akan dibalasnya lagi, dan nikmat akan dipergandakan-Nya.⁵⁵

Dari pendapat Hamka diatas, Hamka mengkontekstualisasikan ayat Al-Qur'an tentang syukur. Menurutnya, ucapan terimakasih merupakan bentuk rasa syukur menggunakan lisan dengan tetap menambahkan kalimat *hamdalah*. Dan telah diketahui semua bahwa ucapan terimakasih adalah kalimat positif yang dapat menghadirkan rasa cinta dan kasih sayang. Sedangkan kalimat *hamdalah* merupakan sebuah kalimat positif sebagai pembelajaran bahwa Allahlah pemberi nikmat. Seperti yang dijelaskan Ibnu Katsir dalam tafsir surat Ibrahim/14: 7, bahwa Allah akan melipat gandakan nikmatnya apabila kita mensyukuri nikmatnya.

6. *Guided meditation*

Salat, zikir, tafakur, syukur dan itikaf juga termasuk dari jenis *Guided meditation*, sebab jenis meditasi ini memanfaatkan instruksi dari pelatih atau aplikasi. Instruktur menjelaskan tentang pikiran, kemudian mulai menuntun cara melakukan meditasi dan menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Instruktur yang dimaksud adalah Nabi Muhammad, dimana semua amalan bermula. Rasulullah menjelaskan peristiwa pertamakali perintah salat, kemudian menjelaskan tatacara, tertib, aturan, rukun dalam salatnya. Begitu juga dengan bacaan Rasulullah menjelaskan tentang zikir. Rasulullah bahkan mendakwahkan tentang manfaat dari melaksanakan salat dan zikir.

Agama Islam tidak identik dengan Nabi Muhammad Saw. Sebab, beliau adalah manusia biasa seperti manusia lainnya yang terpilih sebagai nabi dan rasul dengan tugas menyampaikan ajaran-ajaran-Nya kepada seluruh umat manusia. Islam bersumberkan Sang Khaliq, yaitu Allah. Walaupun demikian, memahami riwayat kehidupan Nabi Muhammad adalah suatu keharusan, sebab salah satu sumber hukum Islam, yaitu Sunnah Rasulullah yang berupa sikap, perkataan, dan perbuatan beliau di samping Al-Qur'an dan ijma' ulama. Selain itu kedudukan Rasulullah dimata umat Islam begitu sangat sentral. Nabi Muhammad adalah panutan dan teladan yang wajib diikuti.

Menurut Ahmad Zahro, ada tiga aspek teladan yang wajib diikuti dari kepribadian Nabi Muhammad. Teladan-teladan tersebut selalu relevan dengan kehidupan di manapun berada dan pada zaman apapun. Salah satu aspek teladan tersebut adalah *Uswah Ta'abudiyah*, yang berarti keteladanan dalam segala hal ibadah. Sehingga dalam hal

⁵⁵ Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2..., hal. 1486.

ibadah umat muslim wajib menuruti apa yang dicontohkan oleh nabi. Akan tetapi ada beberapa kelonggaran-kelonggaran yang menyebabkan perbedaan karena semata-mata perbedaan penafsiran fiqih.⁵⁶

Penafsiran ini makna ibadah itu sangat penting. Semua kegiatan ibadah yang bersifat meditatif secara langsung di latih oleh Nabi Muhammad yang diperintah oleh Allah. Era teknologi saat ini banyak media teknologi tentang tata cara salat, tafakur, itikaf, zikir, dan syukur. Adapun buku-buku dan kitab-kitab telah tersebar luas. Sehingga apapun meditasi yang dilakukan harus sesuai dengan tatacara amalan yang sudah disyariatkan, yaitu sesuai Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah serta semua meditasi yang dilakukan mutlak untuk mengingat Allah.

Tabel IV.1. Pengintegrasian Meditasi Dan Islam

Jenis Meditasi	Praktik dalam Islam	Esensi
Meditasi Fokus	Salat	Khusyuk
Meditasi Spiritual		
Merengung	Tafakur	Melihat atau memperhatikan, merengung dan memikirkan
Doa atau pujian	Zikir	mengingat, menyebut, mengerti
Meditasi <i>Mindfulness</i>	Salat	Khusyuk
	Zikir	menyadari napas yang keluar masuk dari tubuhnya selama berzikir
Meditasi <i>Movement</i>	Itikaf	berdiam diri di masjid (zikir, salat, membaca Al-Qur'an dan tafakur)
Meditasi Cinta Kasih	Syukur	Ungkapan Alhamdulillah
<i>Guided meditation</i>	Salat, Tafakur, Zikir, Itikaf, Syukur	Membutuhkan Instruksi

⁵⁶Ahmad Zahro, "Tiga Aspek Teladan Rasulullah saw,," dalam <https://prasetya.ub.ac.id/tiga-aspek-teladan-rasulullah-saw/>. Diakses pada 27 Februari 2024.

Sehubungan dengan ini, maka dilihat dari landasan substansialnya bahwa meditasi dalam Islam itu ada. Seluruh meditasi dalam Islam bersumber pada kitab suci Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah. Legitimasi meditasi dalam Islam adalah mutlak untuk mengingat Allah yang merefleksikan kewajiban umat muslim kepada Tuhannya.

C. Komparasi Meditasi Menurut Beberapa Keyakinan

Kebahagiaan menjadi kebutuhan utama manusia dalam menjalani kehidupan. Setiap orang akan melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. Salah satu cara untuk menempuh kebahagiaan adalah dengan bermeditasi. Selain untuk mendapatkan kebahagiaan, meditasi juga merupakan cara untuk menjadi semakin dekat dengan Tuhan. Setiap agama atau kepercayaan memiliki cara meditasinya masing-masing.

Secara historis meditasi berasal dari luar Islam, akan tetapi dalam perkembangannya telah menjadi milik semua agama. Artinya prinsip-prinsip meditasi tetap diakui, namun dalam pelaksanaannya sesuai dengan syariat yang telah diatur Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah. Sehingga meditasi non-Islam memiliki perbedaan dengan meditasi Islam yang sudah di paparkan sebelumnya.

Penafsiran ulama klasik dan kontemporer yang dijadikan rujukan dalam kajian ini, ditemukan poin inti mengenai konsep meditasi yang telah tersaji dalam tafsirnya, yaitu:

1. Bahwa umat muslim menempatkan tafakur, salat, zikir, syukur, itikaf ini hanya ditujukan kepada Allah bukan dengan yang lain. Sebagaimana disebutkan sebelumnya Islam adalah penganut monotheisme. Tuhan itu satu dan pada-Nya semua amalan ditujukan. Inilah keyakinan yang mutlak dan tidak ada kompromi didalamnya.⁵⁷

Ibnu Katsîr menyebutkan dalam tafsir surat an-Nisa/4: 48,

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا ﴿٤٨﴾

Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni (dosa) karena mempersekutukan-Nya (syirik), tetapi Dia mengampuni apa (dosa) yang selain (syirik) itu bagi siapa yang Dia kehendaki. Siapapun yang

⁵⁷Dewi Paramita, *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut berbagai Agama dan Kepercayaan*, Surabaya: Paramita, 2022, hal. 127.

mempersekutukan Allah sungguh telah berbuat dosa yang sangat besar.

Ia berpendapat jika Allah tidak mengampuni seorang hamba yang mati dalam keadaan musyrik bagi siapa yang dikehendaki-Nya.⁵⁸ Hamka juga mengatakan dalam tafsirnya dalam surat al-Baqarah/2: 210, menjelaskan bahwa ancaman bagi orang yang tergelincir daripada jalan benar. Yaitu tergelincir daripada tauhid kepada syirik. Lantaran itu mereka jadikanlah yang batil menjadi ganti yang hak, karena telah mereka persekutukan yang lain dengan Allah. Mereka telah menghabiskan tenaga untuk memuja benda dan alam dalam berbagai bentuknya.⁵⁹

Hamka juga menafsirkan surat Yunus/10: 30,

هٰنَالِكَ تَبْلُوْا كُلَّ نَفْسٍ مَّا اَسْلَفْتُمْ وَّرُدُّوْا اِلَى اللّٰهِ مَوْلٰهُمُ الْحَقِّ وَصَلَّ عَنْهُمْ
مَا كَانُوْا يَفْتَرُوْنَ ﴿٣٠﴾

Disanalah (pada Mahsyar), setiap jiwa merasakan pembalasan dari apa yang telah dikerjakannya (dahulu) dan mereka dikembalikan kepada Allah, pelindung mereka yang sebenarnya, dan lenyaplah dari mereka apa (sesembahan) yang selalu mereka ada-adakan.

Apabila segala penyembahan kepada berhala, patung, barang keramat, kubur, wali, malaikat, jin, guru dan sebagainya itu, dan apabila sampai mendirikan bangunan, kubah, bertrali-hali indah, mengumpulkan uang, emas, perak, yang berkaitan dengan ibadah merupakan perbuatan syirik atau sekurang-kurangnya gejala dari syirik.⁶⁰

2. Bahwa dalam meditasi Islam pedoman hukum semua berpegang pada Al-Qur'an dan sunnah Rasulullah sebagai dasar pengambilan keputusan.

Umat Islam percaya bahwa Al-Qur'an adalah puncak dan penutup wahyu Allah yang diperuntukkan bagi manusia dan bagian dari rukun iman. Al-Qur'an tidak hanya sebagai kitab suci, akan tetapi Al-Qur'an juga sebagai pedoman hidup, sumber ketenangan jiwa.

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ﴿٤﴾

⁵⁸Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2..., hal. 546.

⁵⁹Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1..., hal. 488.

⁶⁰Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5..., hal. 3279.

Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan di dalamnya; (ia merupakan) petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa. (al-Baqarah/2: 2)

Telah difahami bahwa kenabian merupakan miniatur perintah Allah dan Muhammad adalah miniatur Islam. Dalam maksud yang lebih panjang, mengimani kenabian adalah wujud awal mengenai sosok Tuhan Allah dengan segala kekuasaan-Nya. Sedang memahami Muhammad dalam setiap gerak-geriknya adalah memahami ajaran Islam dalam kehidupan. Karenanya, memahami Islam tidak hanya sekedar dari Al-Qur'an semata karena memang nabi tidak sekedar mengajarkan apa yang ada dalam Al-Qur'an, namun juga tampil sebagai model Al-Qur'an.⁶¹ Paradigma ini tentunya dengan berbagai aplikatif kehidupan keagamaan tidak sekedar cara ibadah, namun juga pakaian, tingkah laku, tutur kata dan sebagainya.

Ibnu Katsîr menafsirkan pada surat al-A'raf/7: 29,

قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ
لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ ﴿٢٩﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Tuhanku memerintahkan aku berlaku adil. hadapkanlah wajahmu (kepada Allah) di setiap masjid dan berdoalah kepada-Nya dengan setiap masjid dan berdoalah kepada-Nya dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya. Kamu akan Kembali Kepada-Nya sebagaimana Dia telah menciptakan kamu pada permulaan.

Ibnu Katsîr memberikan dengan penjelasan yang berbeda, yaitu Allah memerintahkan hambanya untuk beribadah kepada-Nya dengan dua cara, karena dengan dua cara inilah amalan akan diterima oleh Allah, yaitu:

- a. Istiqamah pada jalurnya atau mengikuti dengan *mutaba'ah* (mengikuti) para Rasul. Amalan itu benar dan selaras dengan syariat.
- b. Amalan itu dikerjakan dengan Ikhlas, terbebas dari kemusyrikan.⁶²

Konsekuensi terhadap kebenaran yang dibawa nabi adalah dengan mengikuti segala apa yang diperintakkannya, seperti yang termaktub dalam surat an-Nisa/4: 80.

⁶¹Abu Abd al-Rahman al-Nasa'I, *Sunan al-Kubra*, Juz 10, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2001, hal. 193.

⁶²Safiyurrahman al-Mubarakfuri, *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3, Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2018, hal. 545.

مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ وَمَنْ تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا ﴿٨٠﴾

Siapa yang mentaati Rasul (Muhammad), maka sungguh telah menaati Allah. Siapa yang berpaling, maka Kami tidak mengutus engkau (Nabi Muhammad) sebagai pemelihara mereka.

Bahkan, Al-Qur'an menyebutkan bahwa kebertuhanan tidaklah ada manfaatnya tanpa adanya *ittiba`* kepada nabi. Tentunya, mengikuti nabi bukanlah menyembah nabi, karena seorang nabi tidak mungkin memerintahkan untuk menyembah dirinya melainkan menyembah Tuhan.

3. Implementasi meditasi terdiferensiasi dengan agama yang dianutnya.

Masing-masing agama memiliki kitab suci yang harus dipedomani oleh seluruh umatnya serta setiap agama memiliki ajarannya tersendiri yang harus diyakini oleh pemeluknya. Untuk menggapai tujuan final dalam hidup beragama kita membutuhkan seperangkat usaha yang berupa kegiatan spiritual, dan semuanya sama-sama telah tersistemkan. Dalam kepercayaan Buddha, Kristen, Kejawaen, dan Islam sama-sama mempunyai wujud meditasi tersendiri. Pelaksanaan bermeditasi yang dilakukan oleh para pelaku meditasi, sama-sama harus memperhatikan siapa yang akan di tempuhnya.

Tafakur, salat, zikir, syukur dan itikaf berbeda dalam implementasinya dengan meditasi pada agama lain.

a. Tempat lahirnya dan asal mulanya.

Siddharta Gautama adalah orang yang pertama melahirkan meditasi Buddha di kota Bihar, India dengan cara bertapa di bawah pohon. Rama John Main OSB memperkenalkan tradisi doa hening, diam dan sederhana dari orang-orang padang gurun dengan membentuk Pusat Meditasi Kristiani di biara Eiling, London. Meditasi Jawa lahir di Jawa, yang didapatkan dari akulturasi beberapa budaya Jawa, Hindu, Budha dan Islam. Sedangkan tafakur, salat, zikir, syukur dan itikaf, semua ibadah ini lahir di negeri Jazirah Arab atas perintah Allah yang diberikan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril.

Dapat disimpulkan bahwa meditasi pada agama lain dilahirkan oleh pemikiran manusia. Sedangkan tafakur, salat, zikir, syukur dan itikaf dalam Islam yang dihasilkan langsung dari perintah Allah. Salat diperintahkan Allah dalam surat al-Baqarah/2: 43, tafakur dalam surat ali-Imran/3: 190-191, zikir dan syukur dalam surat al-Baqarah/2: 152, dan itikaf dalam surat al-Baqarah/2: 125.

b. Objek meditasi dan tujuan akhir

Objek meditasi Buddha adalah *anapanasati* atau kesadaran terhadap pernapasan yang mengarah pada pembebasan pikiran dan penemuan kebenaran tertinggi atau *Nirvana*. Dalam meditasi kristiani, ia menggunakan objek frasa *maranatha* untuk Roh Kudus. Pada Meditasi Kristiani memiliki tujuan akhir untuk bertemu dengan Allah. Meditasi Jawa tidak memiliki objek yang paten, sebab individu bebas mengembangkan ekspresi dan daya instuisinya untuk mendapatkan pengalaman batin atau spiritual masing-masing. Sehingga objeknya beragam tergantung pada individu atau guru spiritualnya, seperti pohon beringin, kuburan dan lain sebagainya. Tujuan akhir pada meditasi Jawa tergantung dari keinginan setiap individu.

Sedangkan dalam Islam, objeknya adalah bacaan. Objek dalam tafakur, salat, zikir, syukur dan itikaf adalah bacaan, sebab dalam semua pelaksanaannya menggunakan bacaan untuk terus mengingat Tuhan agar bisa mencapai *ma'rifatullah*. Dapat disimpulkan bahwa meditasi pada agama Islam berbeda dengan kepercayaan lain dalam objek dan tujuan akhirnya.

c. Tempat pelaksanaan

Meditasi Buddha biasanya dilaksanakan di hutan, di bawah pohon atau tempat menyendiri, dan di alam terbuka yang sunyi. Akan tetapi di zaman sekarang meditasi Buddha dapat dilakukan disudut ruang, halaman belakang rumah, ruang belajar, mobil, teras atau balkon dengan tetap terjaga kebersihannya. Pada meditasi Kristiani, Komunitas Meditasi Kristiani memberikan fasilitas kegiatan pribadi atau kelompok di dalam ruangan yang hening atau alam terbuka yang hening.

Meditasi Jawa, paling utama dilakukan di puncak gunung, gua, hutan, sungai, pantai atau tempat yang dianggap keramat. Dalam Islam, pelaksanaan tafakur, salat, zikir, dan syukur dapat dilakukan dimana saja dengan syarat tempat harus bebas dari najis, akan tetapi paling utama pelaksanaan semua ibadah dilakukan di masjid. Sedangkan itikaf harus dilakukan di masjid.

Pada tempat pelaksanaan meditasi berbagai kepercayaan semuanya hampir sama, yaitu dapat dilakukan dimana saja, yang membedakan pada meditasi Islam adalah pada syarat tempat yang bebas dari najis.

d. Waktu pelaksanaan

Meditasi Buddha dan Kristiani, waktu yang paling utama dilaksanakan sehari dua kali, pagi dan sore. Praktik meditasi Buddha dan Kristiani biasanya terjadwal bagi yang mengikuti sebuah kelompok atau organisasi. Dalam meditasi Jawa tidak dijelaskan

waktu pelaksanaannya, akan tetapi menjelaskan waktu-waktu yang dianggap keramat, seperti malam satu Suro, malam Jum'at Kliwon dan sebagainya.

Sedangkan dalam Islam, salat harus dilaksanakan lima kali sehari, yang dikenal subuh, zuhur, asar, maghrib dan isya. Itikaf dilaksanakan pada hari ke 20 sampai hari ke 30 bulan Ramadhan (sepuluh terakhir bulan Ramadhan). Tafakur dapat dilakukan kapan saja, akan tetapi diutamakan dilakukan setiap hari. Zikir biasanya dilakukan setiap hari, ketika selesai salat, dan waktu lainnya. Sedangkan syukur dapat dilakukan kapan saja, baik ketika seseorang mendapat nikmat maupun ketika sedang terpuruk.

e. Persiapan sebelum pelaksanaan

Persiapan sebelum meditasi Buddha adalah membersihkan diri, berpakaian yang bersih, rapi, sopan, warnanya tidak mencolok, longgar, dan nyaman dipakai, serta tidak menggunakan berbagai aksesoris atau berdandan secara berlebihan. Pada meditasi Kristiani dianjurkan mandi menggunakan air dingin pada meditasi pagi dan sebelum makan malam pada meditasi malam hari. Pada meditasi Jawa, yang terpenting sebelum melaksanakan meditasi adalah menyiapkan sesejen. Sedangkan dalam Islam semuanya dilakukan harus dengan bersuci hadas besar dan kecil, menggunakan pakaian yang menutup aurat, bersih, bebas dari najis.

Dalam meditasi Islam, salah satunya adalah salat. Salat memiliki persiapan yang khusus bagi yang akan melaksanakannya. Semua dengan petunjuk yang telah Nabi Muhammad ajarkan kepada umatnya.

f. Praktik pelaksanaan

Semua praktik pelaksanaan dilakukan dengan penuh kesadaran baik, meditasi Buddha, Kristiani, Jawa, Hening dan Islam. Perbedaannya ada pada bentuk sikap tubuhnya telah ditentukan dengan posisi duduk dan pengaturan napas yang perlahan pada meditasi Buddha, Kristiani dan Jawa.

Sedangkan dalam Islam, praktik meditasi membutuhkan banyak gerakan yang telah dibakukan dalam Al-Qur'an dan hadis. Sedangkan dalam tafakur, zikir, syukur, dan itikaf, sikap tubuh tidak begitu mendapat tekanan bagaimana sikap tubuh yang baku atau bebas menentukan sikap tubuhnya dan juga tidak mengutamakan aturan pernapasan. Sehingga setiap muslim dapat melakukan meditasi dalam keadaan berbaring, duduk, dan berdiri.

Tabel IV.2. Komparasi Meditasi Menurut Beberapa Keyakinan

Meditasi	Implementasi
Meditasi Buddha	<i>Samatha</i> dan <i>vipassana</i> Pemusatan pikiran dengan menggunakan pernapasan (<i>anapanasati</i>)
Meditasi Kristiani	Perenungan dengan Doa Hening dengan ucapan <i>maranatha</i>
Meditasi Jawa	Semadi dengan persembahan sesajen
Meditasi Teknik Hening	Membentuk perasaan hening menggunakan gerakan terstruktur
Meditasi Islam	Tafakur, Salat, Zikir, Syukur, Itikaf

Dapat disimpulkan dari sedemikian perbedaan meditasi dari beberapa kepercayaan bahwa Islam memiliki caranya tersendiri dalam melakukan kegiatan yang bersifat meditatif. Pemaparan di atas menunjukkan dengan jelas bahwa implementasi meditasi berbeda tiap kepercayaan. Memang pada dasarnya Islam tidak menggunakan kata meditasi dalam implementasinya, akan tetapi secara implisit memiliki maksud yang sama.

D. Analisis Ayat-Ayat Tafakur

Telah diketahui sebelumnya bahwa tafakur merupakan salah satu kegiatan bermeditasi dalam Islam. Seperti dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menyebutkan bahwa bermeditasi adalah memusatkan pikiran perasaan untuk mencapai sesuatu atau bertafakur.⁶³

Tafakur dapat membimbing dan menuntun manusia kepada simpulan pengertian yang sangat bermakna bahwa akhirat adalah lebih baik dari dunia. Ketika pikiran ini tertanam mendalam ke dalam hati, niscaya hal itu akan memimpin manusia kepada sikap dan perilaku zuhud dari dunia dan berhasrat besar kepada kedamaian, dan kebahagiaan yang kekal di akhirat. Inilah perubahan didalam hati. Sebelum manusia memperoleh pengetahuan atau marifat seperti ini, hati umumnya lalai dan berpaling kepada kesenangan dan kenyamanan juga kemewahan dunia. Serta manusia tidak dapat menghadirkan rasa cinta pada akhirat.⁶⁴

Hamka dan Ibnu Katsîr tidak menyebutkan tafakur akan tetapi merenung dan memikirkan dalam tafsirnya. Berikut tema-tema yang berkaitan dengan tafakur dalam tafsir Al-Azhar dan *tafsîr Ibnu Katsîr*:

⁶³Kamus Besar Bahasa Indonesia, "meditasi," dalam <https://kbbi.web.id/meditasi>. Diakses pada 1 Maret 2024.

⁶⁴Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, diterjemahkan oleh Purwanto, Bandung: MERJA, 2007, hal. 17.

1. An-Nahl/16 ayat 44 membahas tentang tadabur Al-Qur'an

Penafsiran dari kedua *mufassir* ini adalah sama-sama menekankan bahwa kitab-kitab yang dibawa para rasul merupakan firman Allah dan mengutus rasul tersebut untuk menyampaikan isi kitab-kitabnya. Dengan bukti bahwa Nabi Muhammad diberi keistimewaan menjadi makhluk terbaik dan diberi kewajiban untuk menyampaikan kandungan dan peringatan yang ada dalam Al-Qur'an. Bukti ini dikuatkan pada surat al-Hijr/15: 9,

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴿٩﴾

Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya.

Kemudian sangat jelas penekanan kedua *mufassir* ini, bahwa atas bukti tersebut manusia diperintahkan untuk berpikir tentang pentingnya mentadaburi Al-Qur'an agar mendapat hikmah dari kandungannya.

Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an? Kalau sekiranya Al-Qur'an itu bukan dari sisi Allah, tentulah mereka akan mendapati pertentangan yang banyak di dalamnya (an-Nisa/4: 82).

Ayat ini memerintahkan tadabbur kepada orang-orang munafik kemudian bertanya secara negasi (*istifhâm inkârî*) kepada mereka ketika mereka mau mentadaburi Al-Qur'an. Apabila mereka sesekali tadabbur, mereka tidak akan terjerembab dalam labirin kesesatan (*dhalâl*); bila demikian keadaannya, maka setiap Muslim –dewasa maupun anak-anak, lelaki maupun perempuan dan kalangan awam maupun terpelajarnya– hendaknya bersegera untuk mentadaburi Al-Qur'an.⁶⁵

Akan tetapi proses tadabur ini pada umumnya hanya mampu dilakukan oleh *ûlûl al-albâb*, yaitu orang-orang yang memiliki akal pikiran dan penghayatan mendalam terhadap kandungan ayat-ayat Al-Qur'an, yang dengan bergegas mereka akan meninggalkan segala macam kesesatan yang masih bersemayam dalam diri mereka dan bersegera mengaktualisasikan petunjuk kebenaran yang telah diketahui dan dipahaminya.⁶⁶

Esensi dari tadabur sendiri adalah memperhatikan dan memikirkan secara seksama agar dapat hidup secara sinergis berdasarkan kandungan Al-Qur'an. Nampak jelas perintah bertafakur

⁶⁵Al-Lajnah al-'Ilmiyyah fî Markaz al-Tadabbur, *Tsalâtsûn Majlisan fî alTadabbur: Majâlis 'Ilmiyyah wa 'Îmâniyyah...*, hal. 11-12.

⁶⁶Muhammad ibn Jarîr at-Thabarî, *Jâmi' al-Bayân 'an Ta'wîl Al-Qur'an*, ed. Maktab al-Tahqîq wa al-I'dâd al-'Ilmî fî Dâr al-A'lâm, Oman: Dâr al-A'lâm dan Dâr Ibn Jarîr Beirut, 2002, hal. 187.

untuk kita, apakah kita ingin disebut dengan *ûlûl al-albâb*? Padahal sebenarnya membaca Al-Qur'an beserta artinya sudah termasuk dari tadabur, apa yang membuat manusia sulit untuk melakukannya?

2. Al-Hasyr/59 ayat 21 membahas tentang eksistensi Manusia

Al-Qur'an diturunkan bukan untuk gunung, akan tetapi untuk manusia. Sungguh indah metafora ini, membandingkan manusia yang kecil dan lemah, dengan gunung yang begitu besar, tinggi, dan keras. Dikatakan bahwa gunung itu akan tunduk di hadapan wahyu Allah, dan akan hancur karena rasa takut. Sehingga ayat ini menjadi suatu peringatan kepada manusia yang tidak mau menggunakan akal, pikiran, dan perasaan yang telah dianugerahkan Allah kepada mereka.

Bentuk *amtsal* (permisalan) yang Allah sebutkan dalam Al-Qur'an telah menyerukan kepada umat manusia untuk memperhatikan *tamsil-tamsil*. Sebab, dari permisalan itu akan ditemukan suatu kebenaran yang hakiki mengenai kekuasaan Allah Yang Maha Pencipta lagi Maha Kuasa atas segala sesuatu. Disamping itu *tamsil* juga sebagai sarana untuk menginterpretasikan permasalahan atau peristiwa yang belum dipahami oleh umat manusia.

Tidak sedikit orang yang salah jalan menjadi sadar setelah memperhatikan ayat-ayat *tamsil*. Karena di dalam ayat tersebut banyak didapatkan pelajaran yang sangat berharga, khususnya yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan keimanan. Di dalam ayat-ayat tamsil juga dapat ditemukan berbagai karakter umat manusia dalam mempertahankan ideologi masing-masing.⁶⁷

Manusia lebih banyak terpengaruh oleh hawa nafsu dan kesenangan hidup di dunia, sehingga hal itu menutup akal dan pikiran mereka. Karena takut kehilangan pengaruh dan kedudukan, maka mereka tidak akan mau mengikuti kebenaran. Betapa tingginya nilai Al-Qur'an, sehingga tidak semua makhluk Allah dapat memahami dengan baik maksud dan tujuannya. Untuk memahaminya harus memenuhi syarat-syarat tertentu, antara lain: ilmu yang memadai, menggunakan akal pikiran, membersihkan hati nuraninya, dan niat yang setulus-tulusnya.

Allah menjelaskan bahwa Al-Qur'an diturunkan untuk manusia yang menggunakan akal dan mengikuti hati nurani. Allah membuat Al-Qur'an untuk manusia agar mereka berpikir bahwa gunung bisa menggunakan akal, rasa dan nurani untuk memahami dan menerapkan Al-Qur'an hingga tunduk dan pecah karena takut kepada Allah. Mengapa manusia yang benar-benar memiliki akal, rasa dan nurani

⁶⁷Fuad Kauma, *Tamsil Al-Qur'an Memahami Pesan-pesan Moral dalam Ayat-ayat Tamsil*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004, hal. 1.

tidak menggunakannya secara optimal dalam memahami dan menerapkan Al-Qur'an dalam kehidupan ini?⁶⁸

Padahal jauh zaman dulu seorang filsuf Athena, Aristoteles, memberikan suatu makna yang memungkinkan manusia terus eksis dalam kehidupannya. Dan juga kandungan pesan tentang akal manusia yang disampaikan Rasulullah di awal abad ke tujuh, terdapat basis tentang kehidupan individu dan sosial kaum muslim dalam segala aspeknya.

Bahkan, masyarakat mengawali eksistensinya serta mendapatkan kekuatan hidup dengan merespon dakwah Rasulullah. Sehingga, yang menyebabkan Al-Qur'an berada di jantung kepercayaan dan berbagai pengalaman keagamaannya. Tanpa pemahaman yang benar, maka kehidupan, pemikiran, serta kebudayaan muslim akan sulit untuk dipahami.⁶⁹

3. Ali-Imran/3 ayat 191 membahas tentang *tadzakur* dan tafakur.

Kedua *mufasssir* ini memiliki perbedaan tentang tafakur. Ibnu Katsir menjelaskan tahapan tafakur, yaitu berisi berzikir dalam setiap keadaan kemudian memahami pelajaran. Sedangkan menurut Hamka, tahapan tafakur adalah dipikirkan semua yang terjadi, maka hasil akhirnya timbullah ingatan sebagai kesimpulan dari berpikir. Sehingga dapat disimpulkan tafakur memiliki makna berzikir, berpikir, dan memahami.

Berzikir dalam posisi apapun akan membangun hubungan vertikal transdental, seperti salat. Sebab, memenuhi janji Allah seperti dalam surat ar-Ra'd/13: 20, "(Yaitu) orang-orang yang memenuhi janji Allah...". Dan ar-Ra'd/13: 21, "Orang-orang yang menghubungkan apa yang Allah perintahkan untuk disambungkan (seperti silaturahmi), takut kepada Tuhannya, dan takut (pula) pada hisab yang buruk."

Dalam berpikir, *ûlûl al-albâb* melibatkan banyak objek seperti, fenomena alam seperti pada surat ali-Imran/3: 190-191, "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang..." dan seperti pada surat az-Zumar/39: 21, "Tidakkah engkau memperhatikan bahwa Allah menurunkan air (hujan) dari langit..." Objek fenomena sosial seperti pada surat Yusuf/12: 111, "Sungguh, pada kisah mereka benar-benar terdapat pelajaran bagi orang-orang yang berakal sehat. (Al-Qur'an) bukanlah cerita yang dibuat-buat,

⁶⁸Qur'an Kemenag, "Tafsir al-Hasyr Ayat 21," dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/59?from=21&to=24>. Diakses pada 1 Maret 2024.

⁶⁹Vanesya Aura Ardity, *et.al.*, "Islam In The Perspective Of Technology And Science," dalam *Jurnal Ekonomi dan Teknologi dan Bisnis (JETBIS)*, Vol. 1 No. 4 Tahun 2022, hal. 166.

*melainkan merupakan pembenar (kitab-kitab) yang sebelumnya, memerinci segala sesuatu, sebagai petunjuk, dan rahmat bagi kaum yang beriman.*⁷⁰

Sehingga, objek dari tafakur adalah makhluk-makhluk Allah yang berupa alam semesta, sedangkan objek dari *tadzakkur* adalah Allah. Semakin banyak hasil yang diperoleh dari pikir dan zikir maka semakin luas pengetahuan manusia tentang jagat raya dan semakin dalam pula rasa takut kepada Allah. Hal ini tercermin dari tercermin pada permohonan agar supaya dihindarkan dari siksa api neraka.

Terlihat bahwa orang yang berakal (*ûlûl al-albâb*) merupakan orang-orang yang melakukan dua hal yaitu *tadzakkur* yaitu mengingat Allah dan tafakur yaitu memikirkan ciptaan Allah. Dengan melakukan dua hal tersebut maka manusia akan sampai kepada hikmah yang berada dibalik proses *tadzakkur* dan tafakur yakni mengetahui, memahami dan menghayati bahwa dibalik fenomena alam dan segala sesuatu yang ada di dalamnya menunjukkan adanya Sang Pencipta.⁷¹

4. Ar-Rum/30 ayat 20 membahas tentang penciptaan manusia

Penafsiran Hamka dan Ibnu Katsîr memiliki pandangan yang hampir sama, yaitu tentang penciptaan manusia. Perbedaan kedua tafsir ini adalah Hamka menjelaskan sebelum terjadinya air mani dan perkembang biakan manusia, sedangkan Ibnu Katsîr tidak menjelaskan secara rinci. Hanya saja Ibnu Katsîr menjelaskan tahapan usia.

Al-Qur'an menceritakan proses penciptaan manusia tidak lain untuk menjadi bahan tafakur bagi semua orang. Proses penciptaan manusia terjadi pada perut seorang ibu. Empat puluh hari pertama terbentuknya zigot (*alaqah*), empat puluh hari kemudian segumpal daging (*mudghah*), kemudian ditentukan rizkinya, ajalnya, bahagiannya dan sengsaranya, setelah itu, Allah meniupkan ruh-Nya.

Berita penciptaan manusia dijelaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an lainnya. Allah mempertanyakan orang kafir atas penciptaan langit dan bumi dulunya merupakan satu kesatuan sebelum kemudian dipisahkannya. Itulah bermulanya menciptakn segala sesuatu yang hidup, salah satunya adalah manusia, yaitu dalam surat al-Anbiya/21: 30,

⁷⁰Universitas Islam Indonesia, "Membumikan Konsep Ulul Albab," dalam <https://www.uui.ac.id/membumikan-konsep-ulul-albab/>. Diakses pada 1 Maret 2024.

⁷¹Abuddin Nata, *Tafsir Ayat-Ayat Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 131.

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا^ط وَجَعَلْنَا
مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٤﴾

Apakah orang-orang kafir tidak mengetahui bahwa langit dan bumi, keduanya, dahulu menyatu, kemudian Kami memisahkan keduanya dan Kami menjadikan segala sesuatu yang hidup berasal dari air? Maka, tidaklah mereka beriman?

Allah menciptakan manusia dalam beberapa tingkatan dalam surat Nuh/71: 14,

وَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ أَطْوَارًا ﴿١٤﴾

Padahal, sungguh, Dia telah menciptakanmu dalam beberapa tahapan (penciptaan).

Dengan waktu yang bertahap Allah menciptakan Allah menciptakan manusia dari tanah, dari air mani dan menjadikannya berpasang-pasangan. Kecuali Allah, manusia tidak memiliki pengetahuan kapan mengandung dan kapan melahirkannya, hingga Allah memberi tahunya. Umur panjang dan umur pendek, juga kuasanya ada dalam surat Fathir/35: 11. Penciptaan manusia pertama yakni nabi Adam *'alaihissalam* yang berbahan tanah liat kering yang diambil dari lumpur hitam yang kemudian dibentuk ada dalam surat al-Hijr/15: 26,

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ﴿١٦﴾

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia (Adam) dari tanah liat kering dari lumpur hitam yang dibentuk.

Maurice Bucalle melakukan penelitian tentang proses penciptaan manusia dalam tafsiran Al-Qur'an. Konsep genetika yang dijelaskan Al-Qur'an diakui oleh dunia ilmiah, sebelum George Mendel pada tahun 822-1884 Masehi. Sedangkan berita penciptaan manusia dalam Al-Qur'an jauh lebih dulu dan lebih tua dibandingkan temuannya. Dapat direnungkan bahwa betapa besar kuasa Allah atas segala sesuatu yang Dia ciptakan di alam raya ini!

5. Ar-Rum/30 ayat 21 membahas tentang pasangan laki-laki dan perempuan

Penafsiran Ibnu Katsîr dan Hamka sama-sama membahas tentang penciptaan Hawa (perempuan) dan menciptakan manusia berpasangan-pasangan perempuan dan laki-laki. Berpikir tidak hanya terbatas pada

segi-segi materil, namun juga menyentuh sisi-sisi maknawi (imateril). Seperti hubungan antara suami isteri yang dimasukan oleh Al-Qur'an sebagai salah satu tanda kebesaran Allah Swt.

Setelah Nabi Adam *'alaihissalam* kemudian Allah menciptakan Hawa sebagai perempuan pertama. Ia diciptakan dari tulang rusuk Adam. Manusia diciptakan untuk bertakwa karena alasan penciptaannya. Untuk pertama kali Allah menciptakan Adam, kemudian Hawa, kemudian keturunan-keturunannya. Allah juga memerintahkan manusia untuk saling meminta dan memelihara hubungan silaturrahim yang termaktub dalam surat an-Nisa/4: 1,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا
زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ
وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu yang telah menciptakanmu dari diri yang satu (Adam) dan Dia menciptakan darinya pasangannya (hawa). Dari keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan Perempuan yang banyak. Bertakwalah kepada Allah yang dengan nama-Nya kamu saling meminta dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasimu.

Allah menciptakan seorang istri dari diri yang satu, untuk kebahagiaan. Setelah keduanya hidup bersama, istrinya pun mengandung. Berawal kandungannya terasa ringan, hingga membesar dan terasa berat, kemudian berdoa agar Allah memberi anak yang salih dan menjadi orang yang bersyukur seperti dalam surat al-A'raf/7: 189. Hawa diciptakan tidak sekedar menjadi seorang istri yang memberikan Adam keturunan demi keturunan, akan tetapi, Hawa menjadi simbol partner pertama bagi laki-laki pertama yang bernama Adam.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa segala sesuatu diciptakan oleh Allah berpasang-pasangan antara laki-laki dan perempuan dan manusia (laki-laki) secara naluriah di samping mempunyai keinginan terhadap anak keturunan, harta kekayaan dan juga sangat menyukai lawan jenisnya perempuan, demikian pula sebaliknya. Untuk memberikan jalan terbaik bagi terjadinya "perhubungan" manusia dengan lain jenisnya itu, Islam menetapkan jalan atau suatu ketentuan yaitu perkawinan. Perkawinan yang baik adalah memelihara hakekat dan tujuan perkawinan.

Dalam berbagai ayat Al-Qur'an dapat ditemukan, bahwasanya Allah Swt. Menerangkan tentang penciptaan yang selalu berpasangan dan tujuan perkawinan adalah membentuk keluarga yang sakinah mawadah dan kasih sayang. Karena itu Allah menetapkan aturan yang menjamin kelestariannya, akan tetapi dimuka bumi ini terdapat banyak penyimpangan atasnya.

Dalam surat an-Naml/27 ayat 54 sampai ayat 56,

وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ ﴿٥٤﴾ أَيْنَكُمْ لَتَأْتُونَ
الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ ﴿٥٥﴾ فَمَا كَانَ جَوَابَ
قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوا آلَ لُوطٍ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَّتَطَهَّرُونَ ﴿٥٦﴾

(Ingatlah kisah) Luth ketika dia berkata kepada kaumnya, “Mengapa kamu mengerjakan perbuatan keji, padahal kamu mengetahui (kekejiannya)? (54) Mengapa kamu mendatangi laki-laki, buka Perempuan untuk (memenuhi syahwatmu)? Sungguh, kamu adalah kaum yang melakukan (perbuatan) bodoh.” (55) Jawaban kaumnya tidak lain hanya dengan mengatakan “Usirlah Luth dan pengikutnya dari negerimu! Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu menyucikan diri (dari perbuatan keji).”

Allah memerintahkan manusia untuk merenungkan perilaku tersesat kaum Nabi Luth. Dewasa ini telah diketahui bahwa kaum Luth menjalin hubungan yang didasari syahwat dengan sesama jenis. Padahal Nabi Luth telah memberi seruan akan larangan hubungan seksual sesama jenis yang sejatinya telah melenceng jauh dari fitrah agama. Hingga Allah menurunkan azab berupa hujan batu yang maha dahsyat.

Perilaku penyimpangan ini masih terjadi hingga saat ini di Indonesia, yaitu komunitas LGBT. Komunitas LGBT merupakan sekelompok orang yang melakukan hubungan sesama jenis aktivitas seksual. Saat ini, LGBT masih menjadi topik hangat yang diperbincangkan sejak United States telah mendeklarasikan legalisasi pernikahan sesama jenis pada 26 Juni 2015. Perilaku LGBT memiliki beberapa dampak. Pertama, Kesehatan. Bagi pelaku LGBT yang melakukan hubungan seksual sesama jenis, berisiko terkena penyakit kelamin menular.

Lebih dari 70% pasangan homoseksual sangat rentan terkena penyakit kelamin menular. Perilaku LGBT dari sisi kesehatan tidak dibenarkan, karena hal tersebut juga membuat angka penyakit di tengah

masyarakat menjadi cukup tinggi. Penyakit yang dimaksud adalah AIDS. Pertumbuhan angka penderita HIV/AIDS meningkat setiap tahunnya. Jumlah kasus HIV/AIDS memang tidak didominasi oleh mereka yang berperilaku homoseksual dan bisexul. Namun bukan berarti hubungan seksual sesama jenis tidak dicegah, karena merupakan bagian dari seks bebas. Yang tentunya berpotensi pada penularan yang lebih luas. Jika jumlah orang-orang LGBT yang membawa perilaku seks bebas dan menyimpang bertambah, tentunya jumlah penderita HIV/AIDS turut meningkat.⁷²

Oleh karena itu dari kisah di atas dan fenomena LGBT kali ini pelajaran yang dapat kita ambil adalah bahwa segala ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah sudah sebagaimana mestinya. Sebagai umat-Nya, sudah menjadi kewajiban bagi kita semua untuk senantiasa taat terhadap apa yang telah diatur oleh Allah, bukan melanggarnya!

6. Az-Zumar/39 ayat 42 membahas tentang hidup dan mati

Hamka dan Ibnu Katsir menafsirkan ada dua jenis kematian, yaitu kematian kecil (tidur) dan kematian besar (kematian). Kata hidup (*al-hayah*), kata ini mengandung makna hidup, kehidupan, tumbuh berkembang, kekal, atau berguna. Kata hayat dalam Al-Qur'an selalu dikaitkan dengan kehidupan manusia didunia yang ditandai antara lain dengan pertumbuhan fisik, penambahan usia, pemenuhan kebutuhan biologis, hubungan *silaturrahmi*, kepemilikan harta, kedudukan, kemegahan, dan seterusnya yang kemudian pikun dan pada gilirannya akan mati.⁷³

Eksistensi mati dan hidup merupakan sebuah peniscayaan yang patut diterima dan diyakini oleh manusia sebagai muslim. Al-Qur'an dengan tegas memberi posisi yang khas bahwa kematian sebagai sesuatu yang natural-biologis atau sebagai fenomena,⁷⁴ yang merupakan titik akhir dari sebuah kehidupan dunia. Adapun titik akhir kematian, dalam konsep Al-Qur'an adalah ajal. Kata ajal, atau hari (waktu) yang telah dijanjikan (ditetapkan) adalah struktur kata yang memberi sinyal yang pasti dan mutlak dan bukan dari hasil imajinasi, penjelasan ini diperkokoh dengan surat an-Nisa/4: 78.

Secara sederhana, Al-Qur'an turut mengemukakan pengertian yang hampir sama tanpa terdapat perubahan maksud. Al-Qur'an menunjukkan bahwa setiap makhluk yang bernyawa (ruh) pasti mati,

⁷²Regina Solihatul Afiah, "Fenomena LGBT Beserta Dampaknya di Indonesia," dalam *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Vol. 23 Tahun 2023, hal. 828.

⁷³Umar Latif, "Konsep Mati dan Hidup Dalam Islam: Pemahaman Berdasarkan Konsep Eskatologis," dalam *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 22 No. 34 Tahun 2016, hal. 31.

⁷⁴Toshihiko Izutsu, *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Sementik terhadap Al-Qur'an*, Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 2003, hal. 137.

bahkan alam dunia pun akan diakhiri dengan kehancuran (kiamat). Oleh karena itu, kematian adalah suatu kepastian, dan tiada satu pun yang dapat melarikan diri daripadanya; dan bahkan mati yang akan mendatangnya. Di sini Al-Qur'an justru mensifatkan mati sebagai sunatullah Allah Swt yang umum bagi segala kejadian, seperti yang termaktub dalam Surat al-Anbiya'/21: 34,

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْحَيْرِ فَتْنَةً وَاللَّيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٤﴾

Setiap yang bernyawa akan merasakan kematian. Kami menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Kepada Kamilah kamu akan dikembalikan.

Surat an-Nisa/4: 78,

أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَدْرِكْكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ ... ﴿٧٨﴾

Dimanapun kamu berada, kematian akan mendatangimu, meskipun kamu berada dalam benteng yang kukuh...

Dalam buku berjudul “*The Third Book of Words to Live By*”, yang ditulis oleh kepala ilmuwan roket NASA, Wernher Von Braun menyatakan bahwa hukum dasar alam semesta mendukung kebenaran keberadaan Tuhan dan akhirat. Von Braun mengemukakan bahwa tidak ada yang benar-benar menghilang dari alam semesta setelah manusia mengalami kematian dan jiwa manusia sama-sama abadi. Ia juga mengklaim kepercayaan pada kehidupan akhirat memberi orang kekuatan moral untuk menjadi orang yang lebih baik dan lebih etis. Pernyataan Von Brown tersebut telah membantah keras pernyataan dari mending fisikawan teoritis Stephen Hawking yang menyamakan kematian dengan komputer yang dimatikan.⁷⁵

Dengan keyakinan ini maka akan dipastikan bahwa kematian akan mengungkapkan segala yang kita lakukan di dunia, seperti mayat yang dihidupkan mengungkapkan siapa pembunuhnya. Dalam alam kematian itulah manusia tidak akan mampu mengelak akan apa yang dilakukan di depan Allah Swt, mereka akan mempertanggung jawabkan apa yang mereka lakukan. Oleh kerana itu, kematian merupakan peluang terakhir bagi setiap manusia untuk membebaskan diri dari sejumlah dosa dan menyucikan diri dari segala bentuk

⁷⁵Samson Fajar, “Kematian Akan Membuktikan Semuanya, Mana yang Benar dan Salah,” dalam <https://ummetro.ac.id/kematian-akan-membuktikan-semuanya-mana-yang-benar-dan-salah/>. Diakses pada 2 Maret 2024.

keburukan. Penyucian ini termanifestasi kepada dua golongan manusia, yaitu apakah seseorang itu sebagai mukmin atau kafir.

7. An-Nahl/16 ayat 69 membahas tentang sarang heksagonal lebah

Berdasarkan penafsiran Ibnu Katsîr terhadap surat an-Nahl ayat 69 dapat diketahui bahwa makna kata tafakkur dalam ayat ini yaitu memikirkan hewan lebah yang lemah namun banyak hikmah jika mempelajarinya. Sedangkan dari penafsiran Hamka dapat diketahui bahwa yang patut dipikirkan adalah betapa teraturnya kehidupan lebah dalam membuat sarang, menghasilkan madu dan lilin. Betapa banyak manfaat mempelajari ciptaan Allah itu hanya dari satu jenis hewan saja. masih banyak yang belum dipelajari lagi.

Al-Qur'an mengajarkan pembacanya bahwa "*Dia (Allah) menghitung segala sesuatu satu per satu.*" yang termaktub dalam surat al-Jin/72: 28. Bahkan jumlah manusia yang akan datang menghadap Tuhan Yang Maha Pemurah, selaku seorang hamba pada hari yang telah dijanjikan sudah ditetapkan dengan hitungan yang teliti,

إِنَّ كُلَّ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتَى الرَّحْمَنِ عَبْدًا ﴿٩٣﴾ لَقَدْ أَحْصَاهُمْ
وَعَدَّهُمْ عَدًّا ﴿٩٤﴾

Tidak ada seorangpun dilangit dan di bumi, kecuali akan datang kepada (Allah) Yang Maha Pengasih sebagai seorang hamba. Sungguh, Dia (Allah) benar-benar telah menentukan jumlah mereka dan menghitungnya dengan teliti. (Maryam /9: 93-94).

Lebah atau dalam bahas latin *Aphis indica* merupakan salah satu hewan yang mempunyai keistimewaan. Demikian istimewanya sampai Al-Qur'an mengabadikannya sebagai *tamsil* makhluk yang perlu diteliti. Perilaku lebah yang unik, taat pada aturan dan disiplin dalam mencari penghidupan adalah hal yang diungkapkan secara khusus. Dan dengan hanya bermodalkan ke tiga hal tersebut, lebah telah tampil sebagai figur makhluk yang memberi manfaat banyak, bukan saja terhadap dirinya tapi juga bagi manusia.⁷⁶

Banyak saintis yang mengkaji kehidupan, tingkah laku dan tempat hidup lebah madu. Salah satunya adalah Harun Yahya pada karya-karyanya tentang arsitek-arsitek di alam menjelaskan tentang lebah madu membuat rumah dengan menakjubkan. Ahli matematika menjelaskan bahwa bentuk segienam membutuhkan bahan yang lebih sedikit tetapi mempunyai kapasitas yang besar. Ruang-ruang

⁷⁶Leyla Hilda, "Rahasia Heksagonal Pada Sarang Lebah Madu: Pandangan Sains dan Islam," dalam *Jurnal Darul 'Ilmi*, Vol. 04 No. 01 Tahun 2016, hal. 77.

heksagonal⁷⁷ pada sarang yang mereka bangun, didasarkan pada perhitungan matematika yang rumit.

Mereka menggunakan suatu sistem yang memungkinkan melakukan penyimpanan maksimal akan tetapi dengan bahan baku yang minimum. Hal yang menarik dari bentuk heksagonal ini adalah lebah mulai membangunnya dari sejumlah titik yang berlainan dan bertemu di tengah-tengah. Atas kuasa Allah tidak dijumpai bentuk cacat apapun pada titik sambungannya. Allah menyatakan dalam Al-Qur'an bahwa lebah berperilaku sesuai dengan ilham yang diberikan-Nya.

Bentuk tanam heksagonal atau dikenal juga dengan bentuk tanam segi tiga memiliki kelebihan dibanding tipe lainnya. Salah satu kelebihannya adalah dengan jarak tanaman yang sama, bentuk ini mempunyai lebih banyak populasi. Secara matematika, bentuk heksagonal membutuhkan lahan lebih hemat 13% dan menghasilkan populasi lebih banyak sekitar 15% dibanding bentuk segi empat. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bentuk heksagonal memberikan hasil yang lebih baik dibanding bentuk segi empat.⁷⁸

Bayangkan hanya dalam satu ayat dari firman Allah, manusia mendapatkan begitu banyak pelajaran, bagi orang-orang yang mau berpikir. Bagaimana jika kita mengkaji seluruh Al-Qur'an? ilmu dari hasil berpikir manusia, akan menghasilkan bukti-bukti kebesaran Allah yang masih belum terkaji!

8. Al-An'am/6 ayat 50 membahas tentang Gaib

Berdasarkan penafsiran Ibnu Katsir dan Hamka terhadap surah al-An'am ayat 50 yaitu membahas perkara gaib. Hanya orang berakal saja yang dapat melihat perbedaannya. Ar-Raghib al-Asfahany berkata: *"Apa saja yang lepas dari jangkauan indra dan pengetahuan manusia merupakan gaib"*. Al-Baji juga berkata: *"Gaib adalah apa yang tidak ada dan apa yang tidak tampak oleh manusia"*.⁷⁹

Para mufassir memaknai gaib dengan makna yang berbeda beda, ada yang memfokuskan hal gaib dalam pembahasan khusus Allah sebagai Yang Maha Gaib, ada juga yang menyebutkan gaib itu diantaranya qada dan qadar, kemudian disebutkan juga bahwa yang

⁷⁷Bangun Segi Enam atau secara ilmiah disebutnya sebagai Bangun Heksagonal, namun alam persepsi klasik sering secara awam dinamakan Bangun Sarang Lebah (Heksagonal).

⁷⁸Leyla Hilda, "Rahasia Heksagonal Pada Sarang Lebah Madu: Pandangan Sains dan Islam" ..., hal. 83.

⁷⁹Hasbullah, Muhammad Nazar Almasri, Raja Meliza, *Togak Balian: Ritual Pengobatan Masyarakat Kenegerian Koto Rajo Kuantan Singingi*, Pekanbaru: CV. Asa Riau, 2014, hal. 88.

gaib merupakan “segala sesuatu yang Rasul informasikan, kemudian tidak dapat dijangkau dengan akal kita atau panca indra kita” pendapat yang ini lebih umum, karenanya juga yang gaib ada yang sangat gaib seperti adanya surga dan neraka, kemudian mahsyar, jalan yang dinamakan *shirath*, dan sebagainya.⁸⁰

Lalu, darimana kita mengetahui informasi mengenai perkara gaib tersebut? Tentu dari agama sebagai wahyu *Ilahi*, dari Allah yang Mengetahui yang lahir maupun yang batin. Mengetahui yang terlihat dan yang tidak. Melalui berita yang disampaikan oleh Rasul dan Nabinya. Singkatnya, dari Al-Qur’an dan Sunnah. Dan kita wajib mempercayainya sebagai konsekuensi logis tentang kebenaran agama dan pembawanya, yaitu Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam*. Salah satu hal yang harus kita percayai adalah apa yang dinamai dengan jin, setan, iblis, dan malaikat.

Telah banyak para ulama membahas dan menulis buku tentang masalah ini. Selain banyak nash-nash Al-Qur’an yang menginformasikan keberadaan mereka tersebut hingga mengumpulkannya dalam sebuah surat, yaitu surat al-Jin. Dan menjadi keniscayaan bagi seorang muslim untuk mengetahuinya. Apalagi banyak kejadian di sekeliling kita misal tentang adanya kesurupan jin, acara pemanggilan arwah, dan beberapa acara di televisi kita akhir-akhir ini yang cenderung menyuguhkan tentang peristiwa-peristiwa yang berkaitan dengan alam gaib.

Salah satunya kita harus mempercayai jin. Banyak ayat Al-Qur’an dan hadis Nabi yang menginformasikan tentang ciri-ciri mereka yang antara lain:⁸¹

- a. Mampu melihat manusia, sedang kita tidak bisa melihat mereka dalam surat al-A’raf/7: 27.
- b. Dapat hidup di muka bumi dalam surat al-Baqarah/2: 36.
- c. Mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan yang berat seperti pada masa Nabi Sulaiman dalam surat Saba’/34: 12-13.
- d. Dapat mengarungi luar angkasa dan dapat hidup di luar planet bumi dalam surat al-Jin/72: 8-9.
- e. Tidak semua dari mereka membangkang atau jahat. Ada juga jin yang muslim dalam surat al-Jin/72: 13. Juga seperti kisah serombongan jin mendengarkan ayat-ayat Al-Qur’an kepada Nabi

⁸⁰Risma Hikmawati, *et.al.*, “Manifestasi Keimanan Akan Makhhluk Ghaib (Jin) dalam Kehidupan Beragama Umat Islam,” dalam *JAQFI: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2019, hal. 134.

⁸¹Umar Sulaiman Abdullah Asqar, *Alam al Jin wa al-Syayâthîn*, Kairo: Dâr al-Salam, 2005, hal. 36-43.

- dalam surat al-Ahqaf/46: 29-32. Bahkan ada jin saleh yang memberikan nasehat untuk manusia.
- f. Mampu memahami bahasa manusia dalam surat al-Jin/72: 1-2.
 - g. Memiliki kelompok-kelompok masyarakat seperti manusia dalam surat ar-Rahman/55: 33)
 - h. Mereka juga makan-minum dan berketurunan dalam surat ar-Rahman/55: 46-52 dan dalam surat al-Isra'/17: 64.
 - i. Mampu berubah-ubah bentuk dalam berbagai bentuk dalam surat al-Anfal/8: 48. Bisa berubah ke dalam bentuk manusia serta hewan. Seperti berbentuk ular, kalajengking, unta, keledai, serigala, dan kambing.

Dalam hadis disebutkan bahwa ada tiga jenis jin.

عَنْ أَبِي ثَعْلَبَةَ الْحُثَيْنِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْجِنُّ ثَلَاثَةٌ أَصْنَافٍ: صِنْفٌ لَهُمْ أَجْنِحَةٌ يَطِيرُونَ فِي الْهَوَاءِ، وَصِنْفٌ حَيَاتٌ وَكِلَابٌ، وَصِنْفٌ يَجْلُونَ وَيَظْعَنُونَ⁸²

Dari Abi Tsa'labah radhiyaallahu 'anhu, berkata: bersabda Rasulullah Saw: "Ada tiga jenis jin: yaitu ada yang memiliki sayap terbang diudara, ada yang berupa ular dan anjing, serta ada juga yang bermukim dan berpindah-pindah." (HR. Hakim dari Abi Tsa'labah)

Selain itu seperti dalam informasi dari Al-Qur'an dan hadis Nabi, bahwa jin juga terdiri dari dua jenis kelamin sama dengan manusia, seperti yang termaktub dalam surat al-Jin/72: 6). Kemudian anjuran Nabi kepada umatnya agar setiap hendak berhajat ke toilet membaca doa perlindungan pada Allah dari gangguan *al-khubûsti* (jin lelaki) dan *al-khabâist* (jin perempuan). Jika mereka terdiri dari dua jenis kelamin, tentu mereka juga akan berhubungan seks dan akan melahirkan keturunan-keturunan atau beranak cucu seperti dalam surat al-Kahfi/18: 50). Anak turunan akan berkumpul menjadi sebuah masyarakat dan akan berkelompok (*qabilah*), sebagaimana dalam surat al-A'raf/7: 27.

Pertanyaan selanjutnya behubungan dengan mereka adalah, apakah kita mampu melihat mereka? Dapatkah seseorang memanfaatkan jin untuk suatu kepentingan? Dalam surat al-A'raf: 27, Allah Swt. Berfirman, *Sesungguhnya ia dan pengikut-pengikutnya melihat kamu dari suatu tempat yang kamu tidak bisa melihat mereka.* Jelas dari ayat di atas manusia tidak mungkin dapat melihat jin!

⁸²Muhammad Ibnu Abdullah al-Hakim, *al-Mustadrak 'ala ash-Shahain*, Beirut: Dâr al-Kutubul al-'Ilmiyah, 1411H, juz 2, hal. 495, no. hadis 3702, bab *Tafsîr Sûratul Ahqâf*.

Pernyataan ini ditegaskan juga oleh Imam Syafi'i. Ibnu Hajar dalam Fath al-Bari, menguraikan bahwa maksud Imam Syafi'i itu adalah yang mengaku melihat dalam bentuknya yang asli. Adapun jika seseorang melihatnya setelah jin berubah bentuk dengan aneka bentuk hewan, maka kesaksiannya dapat diterima. Seperti ketika Malaikat Jibril datang kepada nabi berbentuk seorang manusia untuk mengajarkan perkara agama.

Lalu bagaimana manusia biasa dapat menundukkan jin? Syekh Mutawalli Sya'rawi berpendapat bahwa Allah dengan kodrat-Nya mampu menjadikan jenis makhluk yang rendah mampu memeralat dan mengatasi makhluk yang tinggi, tetapi di sini lagi-lagi ini adalah kehendak pemberi unsur makhluk, yaitu Allah. Dan kemungkinan di benak manusia hal ini menyangkut kekuasaan manusia terhadap jin yang baik atau jahat.

Tapi lanjutnya, jin yang baik tidak mungkin rela diperalat oleh siapapun. Maka demikian tidak ada jin yang bisa diperalat kecuali jin yang jahat, tetapi tentu akan menimbulkan akibat buruk bagi manusia. Sebagaimana firmanNya, "*Sesungguhnya ada beberapa orang laki-laki dari (kalangan) manusia yang meminta perlindungan kepada beberapa laki-laki dari (kalangan) jin sehingga mereka (jin) menjadikan mereka (manusia) bertambah sesat.*" (al- Jin/72: 6).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, bahwa kita sebagai umat Islam wajib mengetahui Allah sebagai Tuhan dan sifatnya, sebagai Pencipta (*Uluhiyah*) dan sifatnya sebagai pengatur dan pemelihara (*Rububiyah*). Dengan cara kita merenungkan tentang apa-apa yang gaib disekitar kita. Sehingga kita tidak mengikuti dalam sebuah keyakinan gaib yang menjeremuskan, hingga akhirnya jatuh dalam kesyirikan.

9. Yunus/10 ayat 24 membahas tentang ayat-ayat tamtsil

Berdasarkan penafsiran Ibnu Katsir terhadap surah Yunus ayat 24 dapat diketahui bahwa kata tafakur bermakna memikirkan fenomena alam serta dunia yang fana ini. Dan mengambil pelajaran dari perumpamaan-perumpamaan yang Allah buat tentang dunia ini. Sedangkan dari penafsiran Hamka dapat diketahui bahwa makna tafakur dalam ayat ini adalah memikirkan perumpamaan-perumpamaan yang Allah katakan dalam Al-Qur'an. Perumpamaan ini untuk mengingatkan bahwa sesungguhnya dunia ini hanya tempat singgah untuk memperkuat persiapan dalam menempuh akhirat. Ayat ini saling mendukung dengan ayat tafakur pada surat al-Hasyr/59: 21,

لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ
وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

Seandainya Kami turunkan Al-Qur'an ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah karena takut kepada Allah. Perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia agar mereka berpikir.

Allah telah menjelaskan dengan perumpamaan yang tepat dan jelas dalam menggambarkan kehidupan dunia dan tertipunya manusia oleh kehidupan yang fana ini. Manusia terkena pengaruh setan dan mengikuti hawa nafsu. Allah juga menerangkan hakikat tauhid, pokok-pokok agama, dan amal salih yang harus dipatuhi. Banyak manusia yang lalai dan ingkar karena dirinya merasa mampu dan berkuasa, sehingga lupa akan tujuan hidup yang sebenarnya.

Seperti kisah Fir'aun yang menjadi raja yang kaya raya. Hasil panennya melimpah ruah membuat Fir'aun tidak kekurangan dari segi ekonomi.⁸³ Akan tetapi, karena kesombongan dan ingkar terhadap kebenaran⁸⁴, bahkan kesombongannya terbukti dengan diturunkannya bencana yang bermacam-macam seperti dijelaskan pada Surat al-Araf ayat 133,

فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمُ الطُّوفَانَ وَالْجَرَادَ وَالْقُمَّلَ وَالضَّفَادِعَ وَالْدَّمَ آيَاتٍ مُّفَصَّلَاتٍ
فَاسْتَكْبَرُوا وَكَانُوا قَوْمًا مُّجْرِمِينَ

Maka, Kami kirimkan kepada mereka (siksa berupa) banjir besar; belalang, kutu, katak, dan darah (air minum berubah menjadi darah) sebagai bukti-bukti yang jelas dan terperinci. Akan tetapi mereka tetap menyombongkan diri dan mereka adalah kaum pendurhaka.

Perumpamaan-perumpamaan yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan dari kisah-kisah terdahulu, pantas menjadi bahan renungan diri. Bahwa Allah memberikan nikmat kepada kita untuk menjadikan kita semakin tunduk dan semakin mawas diri, bahwasannya nikmat itu bisa saja dicabut kapan saja.

⁸³“Musa berkata, “Ya Tuhan kami, sesungguhnya Engkau telah memberikan kepada Fir'aun dan para pemuka kaumnya perhiasan dan harta kekayaan (yang banyak) dalam kehidupan dunia...” (Yunus/10: 88)

⁸⁴“Kemudian, setelah mereka Kami mengutus Musa dan Harun kepada Fir'aun dan para pemuka kaumnya, dengan membawa tanda-tanda (kekuasaan) Kami. Lalu, mereka menyombongkan diri dan mereka adalah kaum pendurhaka.” (Yunus/10: 75)

10. Ar-Ra'ad/13 ayat 3 membahas tentang akal pikiran

Manusia yang dibekali dengan akal-pikiran (*al-hayawan an-natiq*) seyogianya berpikir (tafakur), memahami (*tafaqquh*), dan merenungi (tadabur) akan fenomena alam yang sejatinya adalah tanda kebesaran ilahi dalam tatanan kosmologi yang fana ini. Tanda kebesaran Tuhan yang demikian tidak serta merta berupa legal-etis mengajak manusia hidup di jalan yang benar atau menunjukkan akan hal yang batil.

Dalam hal ini, manusia perlu untuk mengkaji dan berdialektika dengan alam melalui suatu riset nalar (*practical*) dan instuitif (*empirical*) untuk mereguk pesan moral yang terkandung di dalamnya. Kemampuan nalar atau disebut '*aql ju'zi*' memungkinkan manusia memahami fenomena eksternal yang tampak serta kemampuan instuisi atau dikenal '*aql kulli*' membuat manusia mampu melihat aspek internal dan realitas esetoris.

Demikian cara Tuhan menunjukkan kebesaran-Nya, yakni melalui ayat normarif yang diwahyukan secara langsung berupa nomos bagaimana manusia semestinya hidup (*qauliyah*) dan melalui ayat fenomenologis yang memerlukan telaah dan kesadaran (*kauniyah*). Sejatinya, sumber ilmu dalam Islam ada dua, wahyu Al-Qur'an dan alam semesta. Mengamalkan dan mentafakuri keduanya menjadi suatu wasilah yang menempatkan manusia dalam nilai penghambaan yang sejati, *khairu ummah* atau tataran *al-makrifah*.

Usaha ini merupakan bagian manifestasi bentuk syukur atas rahmat Allah yang telah menjadikan manusia sebaik-baiknya makhluk. Barang tentu ini wujud keshalehan sosial yang berusaha menempatkan relasi manusia dan alam berada terus dalam koridor kemanfaatan. Menurut Ibnu Qayyim manfaat tafakur tidak dapat diperoleh tanpa merenungkan kalam-Nya, yaitu Al-Qur'an dan memikirkan jejak-jejak perbuatannya. Karena membaca Al-Qur'an dengan merenung dan berpikir merupakan kegiatan yang paling bermanfaat bagi hati, sebab Al-Qur'an menyatukan seluruh lapisan sastrawan, ahli ibadah, dan orang-orang yang bijaksana. Al-Qur'an dapat mewujudkan cinta, rindu, takut, harapan, kembali, tawakal, rida, berserah diri, syukur, sabar dan membuat keadaan hati menjadi hidup dan menggapai kesempurnaan. Al-Qur'an juga dapat menghindarkan dari sifat-sifat dan tindakan-tindakan tercela yang dapat merusak dan mematikan hati.⁸⁵ Ibnu Qayyim menyebutkan ada dua kategori dalam merenungkan Al-Qur'an: *pertama*, merenungkan Al-Qur'an supaya sesuai dengan apa yang dikehendaki Allah, yaitu dengan merenung dalil Al-Qur'an atau

⁸⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan Dunia Akhirat Jilid II...*, hal. 19.

merenungkan ayat-ayat yang didengar. *Kedua*, merenungkan maksud-maksud Al-Qur'an ayat demi ayatnya yang mengajak para hamba untuk turut merenungkannya, yaitu merenungkan dalil nyata atau merenungkan ayat-ayat yang dilihatnya.⁸⁶

⁸⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Kunci Kebahagiaan Dunia Akhirat Jilid II...*, hal. 21.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan beberapa uraian dalam beberapa bab terdahulu penulis menyimpulkan, sebagai berikut:

1. Prespektif pemikiran tentang meditasi dalam Islam.

Pertama, prespektif bahwa meditasi bermanfaat untuk masalah mental. Pendapat ini didukung oleh Paul Wilson, jika meditasi merupakan berbagai macam praktik untuk memusatkan atau menenangkan proses-proses mental dan memupuk keadaan transpersonal.

Kedua, prespektif bahwa meditasi dalam Islam itu ada. Praktik ibadah yang dilaksanakan oleh umat Islam selama ini termasuk dalam meditasi. Pendapat ini didukung oleh pengertian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang menyebutkan bahwa bermeditasi adalah bertafakur. Dalam praktik ibadah Islam lain yang bersifat meditatif adalah salat, zikir, syukur dan itikaf.

Ketiga, Al-Qur'an dan hadis nabi menjadi acuan dalam sistem pelaksanaan meditasi dalam Islam.

2. Meditasi terdiferensiasi menurut kepercayaan yang dianutnya.

Konsep meditasi dalam Islam, memiliki perbedaan dengan meditasi pada kepercayaan lain. Semua kegiatan ibadah yang bersifat meditatif hanya ditujukan kepada Allah bukan dengan yang lain. Sebagaimana disebutkan sebelumnya Islam adalah penganut

monotheisme. Tuhan itu satu dan pada-Nya semua amalan ditujukan. Inilah keyakinan yang mutlak dan tidak ada kompromi didalamnya. Aspek karakteristik ibadah yang bersifat meditatif dalam Islam juga sangat menekankan pada kegiatan mengingat Allah dan khusyuk dalam pelaksanaannya.

3. Hamka dan Ibnu Katsîr memaparkan yang saling mendukung tentang ibadah yang bersifat meditatif. Sehingga sebenarnya kita secara langsung telah melakukan meditasi tanpa kita sadari. Akan tetapi esensi dalam ibadah tersebut butuh dievaluasi kembali. Hamka dan Ibnu Katsîr juga memberikan pedoman khusus cara bertafakur yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan kaum muslimin.

B. Saran

Menyadari bahwa penulis masih jauh dari kata sempurna, kedepannya penulis akan lebih fokus dan detail dalam menjelaskan tentang tesis di atas dengan sumber-sumber yang lebih banyak yang dapat dipertanggung jawabkan.

Untuk saran bisa berisi kritik atau saran terhadap penulisan juga bisa untuk menanggapi terhadap kesimpulan dari bahasan tesis yang telah dijelaskan. Untuk bagian terakhir dari tesis adalah daftar Pustaka.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abdu, Misa. *Menjernihkan Batin dengan Salat Khusyu'*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002.
- Abduh, Muhammad. *Risalah Tauhid*, diterjemahkan oleh Ahmad Firdaus. Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- Abdullah, Afif. *Nabi-Nabi Dalam Al-Qur'an*. Semarang: CV. Toha Putra, 1996.
- Abdullah, Muhammad Amin. *Antara al-Ghazali dan Kant: Filsafat Etika Islam*. Bandung: Mizan, 2002.
- Abidin, Ahmad Zainal. *Ajaibnya Tafakur dan Tasyakur untuk Percepatan Rezeki*. Yogyakarta: Sarifah, 2014.
- Ahmad, Solihin Bunyamin. *Kamus Induk Al-Qur'an Metode Granada*. Jakarta: Granada Investasi Islam, 2008.
- Alusi, Shihab al-Din al-Sayyid Mahmud. *Ruh al-Ma`ani*. Beirut: Dar al-Fikr, 1983.
- Amrullah (HAMKA), Abdulmalik Abdulkarim. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003.

- Analayo. *Satipatthana, Jalan Langsung ke Tujuan*. Jakarta: Karaniya, 2012.
- Anas, Ahmad. *Menguak Pengalaman Sufistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Ansory, Isnani. *I'tikaf, Qiyamul Lail, Salat 'Ied dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah*. Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2020.
- Anwar, Syamsul. *Pemikiran Usul Fiqh al-Ghazali*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah, 2015.
- Asqar, Umar Sulaiman Abdullah. *Alam al Jin wa al-Syayâthîn*. Kairo: Dâr al-Salam, 2005.
- Arifin, Gus. *Step By Step Puasa Ramadhan bagi Orang Sibuk*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2009.
- Arriyono dan Aminuddin Siregar. *Kamus Antropologi*. Jakarta: Akademik Pressindo, 1985.
- Asmaran. *Pengantar Studi tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Atsari, Abu Ihsan. *Panduan Amal Sehari Semalam: Memaknai Setiap Detik Dengan Amal Shalih*. Bogor: Pustaka Darul Ilmi, 2009.
- Badri, Malik. *Tafakkur Prespektif Psikologi Islam*. Bandung: PT Remaja Karya, 1996.
- Badrudin. *Karakteristik Sosok Akhlak dalam Al-Qur'an*. Sukabumi: Haura Utama, 2023.
- , *Akhlak Tasawuf*. Serang: IAIB PRESS, 2015.
- Baqi, Muhammad Fu'ad 'Abd. *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Alfaz Al-Qur'an al-Karim*. Beirut: Dâr al-Fikr, 1987.
- Behbehani, Soraya Susan. *Ada Nabi Dalam Diri: Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semseta, 2003.
- Fauzan, Shalih bin. *Syarah fadhulul Islam Kesempurnaan dan Keagungan Islam*. Jakarta: Darul Haq, 2016.
- Bukhari, Abu Abdillah. *Shahîh al-Bukhârîy*. Kairo: Dâr asy-Sya`b, 1422H.

- Buny, Jamaluddin. *Menelusuri Taman-Taman Mahabbah Sufi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002.
- Caplin, James. *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono dari judul *Dictionary Of Psychology*. Jakarta: Raja Grafindo, 2014.
- Cawidu, Harifudin. *Konsep Kufur dalam Al-Qur`an: Suatu Kajian Teologis dengan Pendekatan Tematik*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
- Ciptoprawiro. *Filsafat Jawa*. Jakarta: Balai Pustaka, 1986.
- Darori, Amin. *Islam dan Kebudayaan Jawa*. Yogyakarta: Gama Media, 2002.
- Darraz, Muhammad Abdullah. *Dustur al-Akhlaq fi Al-Qur`an*. Beirut: Muassasah al-Risalah, 1991.
- Das, Lama Surya. *Awakening The Buddha Within, Delapan Langkah Menuju Pencerahan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2003.
- Dhavamony, Marisusai. *Fenomenologi Agama*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Disputhera, Oka. *Meditasi II: Pendidikan Tinggi Agama Buddha*. Jakarta: Vajra Dharma Nusantara, 2004.
- Dzahabi, Muhammad Husein. *Adz- At-tfasisr Wa Al-Mufasssirin*. Mesir: Maktabah Wahbah, 1985
- Endraswara, Suwardi. *Mistik Kejawen: Sinkretisme, Simbolisme, dan Sufisme dalam Budaya Spiritual Jawa*. Yogyakarta: Narasi, 2003.
- Farid, Ahmad. *60 Biografi Ulama Salaf*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2006.
- Fathoni, Abdurrahmat. *Antropologi Sosial Budaya: Suatu Pengantar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Ghazali, Imam. *Dahsyatnya Syukur dan Tafakur*. Bandung: MitraPress, 2010.
- , *Minhaj Kaum Arifin, Apresiasi Sufistik untuk para Salikin*, diterjemahkan oleh Masyhur Abadi dan Hasan Abrori. Surabaya: Pustaka Progresif, 2002.
- , *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan*. Jakarta: Turos, 2017.

- . *Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, diterjemahkan oleh Purwanto dari judul *Ihya' Ulumuddin*, Bandung: Marja, 2016.
- Glasse, Cyril. *Ensiklopedia Islam (Ringkas)*, diterjemahkan oleh Ghufron Mas'adi dari judul *The Concise Encyclopedian of Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Haddad, Abdullah bin Umar. *Misteri Ajaran Ma'rifat Ilmu Sejati*. Jakarta: Mitrapress, 2007.
- Hadiwijono, Harun. *Kebatinan Jawa dalam Abad 19*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1980.
- Hakim, Muhammad Ibnu Abdullah. *al-Mustadrak 'ala ash-Shahain*. Beirut: Dâr al-Kutubul al-'Ilmiyah, 1411H.
- Hamka, Rusydi. *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*. Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983.
- . *Kenang-Kenangan Hidup*. Jakarta: Bulan Bintang. t.th.
- . *Tasauf Moderen*, Jakarta: Dajajmurni, t.th.
- Hanafi, Ahmad. *Pengantar Filasafat Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 1996.
- Hanbal, Ahmad Bin. *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal*. Kairo: Muassasatu Qurtubah, t.th.
- Harist, Busyairi. *Dakwah Kontekstual Islam Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Hart, Wiliam. *Seni Hidup*, diterjemahkan oleh Lanny Anggawati dari judul *Art of Living*. Klaten: Wisma Sambodhi, 2003.
- Hasbullah, Muhammad Nazar Almasri, Raja Meliza. *Togak Balian: Ritual Pengobatan Masyarakat Kenegerian Koto Rajo Kuantan Singingi*. Pekanbaru: CV. Asa Riau, 2014.
- Hilaly, Abi Usamah Salim Ibnu 'Id. *Bahjatun an-Nadhiriina Syarhu Riyadhussalhiina*. Dammam: Darul Ibnu al-Jauzi, 1431H.
- Humad, As'ad Mahmud. *Tafsir Singkat Al-Qur'an dan Terjemah*, diterjemahkan oleh Ahmad Syaikhu dan Ade Ichwan Ali dari judul

Asyarut Tafsir: Tafsir Asbaabun Nuzuul Ahaadiits. Jakarta: Pustaka Ibnu 'Umar, 2019.

- Ibn al-Asy'ats, Sulaiman. *Sunan Abi Dawud*. Beirut: Dâr al-Kitâb, 1346H.
- Ibn al-'Asyur, Muhammad Tahir. *Tafsir At-Tahrir Wa Al-Tanwir*. Volume. 24. Tunis: Dâr at-Tunisiyyah, 1984.
- Ibn al-Hajjaj, Muslim. *Shahîh Muslim*. Beirut: Dâr al-Jîl, 1334H.
- Ibn Manzhûr. *Lisân al-'Arab*. Beirut: Dâr al-Ma`arif, 1990.
- Ibn Zubaidi, Munadi. *The Power Of Dzikir: Terapi Dzikir Untuk Kesembuhan dan Ketenangan*. Klaten: Image Press, 2007.
- Ibnu Abdillah, Muhammad Ibnu Yasin. *Mukhtasar Shahih Muslim*. Makkah al-Mukarramah: Al-Maktabah at-Tijariyah, 1991.
- Ibnu Hisyam, Abdul Malik. *al-Sirah al-Nabawiyah*. Lebanon: Dâr al-Katab al-Ilmiyah, 2009.
- Ibrahim, Muhammad Zaki. *Tasawuf Hitam Putih*. Jakarta: Tiga Serangkai, 2004.
- Isa, Ahmadi. *Tokoh-tokoh Sufi: Tauladan Kehidupan Yang Saleh*, Jakarta: Raja Grafindo, 2000.
- Izutsu, Toshihiko. *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Sementik Terhadap Al-Qur'an*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 2003.
- Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Fawâidul Fawâid, Menyelami Samudra Hikmah dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menuju Allah*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'iy, 2012.
- . *Cerdas Ala Rasulullah Saw*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2011
- . *Fawaidul Fawaid: Menyelami Samudra Hikmah Dan Lautan Ilmu Menggapai Puncak Ketajaman Batin Menuju Allah*, diterjemahkan oleh Sjinqithi Djamaluddin dari kitab *Fawa-idul Fawa-id*. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'I, 2012.
- . *Kunci Kebahagiaan*, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Katani, et.al., dari kitab *Miftaahu Daarissa'aadah*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana, 2004.

- . *Tobat: Kembali Kepada Allah*, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Katani dan Uqinu Attaqi dari kitab berjudul *At-Taubah wal Inabah*, Jakarta: Gema Insani Preaa, 2006.
- . *Jala'ul Afham: Keutamaan Shalawat Nasi Saw*, diterjemahkan oleh Arif Munandar. Sukoharjo: al-Qowam, 2013.
- . *Metode Pengobatan Nabi Shallahu 'Alaihi Wassalam*, diterjemahkan oleh Abu Umar Basyier al-Maidani dari kitab asli berjudul *Ath-Thib an-Nabawi*. Jakarta: Griya Ilmu, 2004.
- . *Cita Rasa Salat*, diterjemahkan oleh Atik Fikri Ilyas dan Yasir Maqashid, dari kitab *Dzauq ash-Shalata*. Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2011.
- . *Takhrij Ali bin Hasan bin Ali bin Abdul Hamid al-Halabi al-Atsari, Fawaid al-Fawa'id*. Damam: Dâr Ibn al-Jauzi, 1422 H.
- . *Kunci Kebahagiaan Dunia Akhirat*. diterjemahkan oleh Muhammad Husni dari kitab asli *Miftah Daris Sa'adah*. Jakarta: Akbar Media Sarana, 2017.
- . *al-Fawaid, Terapi Mensucikan Jiwa*, diterjemahkan oleh Dzulhikmah. Jakarta: Qisthi Press, 2012.
- . *al-Fawâ'id*. Kairo: Dâr al-Rayyan Li al-Turas, 1987.
- . *al-Jawabul Kafi: Solusi Qur'ani dalam Mengatasi Masalah Hati*, diterjemahkan oleh Salaffudin Abu Sayyid. Solo: al-Qowam, 2017.
- Jawi, Muhammad Nawawi. *Tafsir al-Munir*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2011.
- Kafie, Jamaludin. *Tasawuf Kontemporer: Apa Mengapa dan Bagaimana*. Jakarta: Republika, 2003.
- Katsir, Ibn al-Bidayah Wa al-Nihayah. Beirut: Dâr al-Fikr, 1990.
- Kauma, Fuad. *Tamsil Al-Qur'ân Memahami Pesan-pesan Moral dalam Ayatayat Tamsil*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.
- Koentjaraningrat. *Kebudayaan Jawa*. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.

- Kurniawan, Syamsul dan Ewin Mahrus. *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam*, Yogyakarta: ar-Ruzz Media, 2011.
- Ma'sum, Muhammad. *Amtsilatut Tashrifiyah*. Jombang: Maktabah Syaikh Salim bin Sa'ad Nabhan, 1965.
- Mahathera, Piyadassi. *Spektrum Ajaran Buddha*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna, 2003.
- Marâghî, Ahmad Mushthafa. *Terjemah Tafsir al-Maraghi*. Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1993.
- . *Tafsir al-Marâghî*. Beirut: Dâr al-Ihya al-Turats al-‘Arabiyah, 1985.
- Maswan, Nur Faizin. *Kajian Diskriptif Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Menara Kudus, 2002.
- Masyhuri, Abdul Aziz. *Kamus Super Lengkap Istilah-Istilah Agama Islam*. Yogyakarta: DIVA Press, 2018.
- Mubarakfuri, Safiyurrahman. *Shahih Tafsir Ibnu Katsir*, diterjemahkan oleh Abu Ihsan al-Atsari dari judul *al-Misbaahul Muniir fii Tahdziibi*. Bogor: Pustaka Ibnu Kasîr, 2006.
- Mujahid, Abdul Manaf. *Sejarah Agama-agama*. Jakarta: Rajawali Press, 1996.
- Mujieb, Abdul, Syafi'ah, dan Ahmad Ismail. *Ensiklopedia tasawuf Imam Al-Ghazali*. Jakarta: Mizan, 2009.
- Munawwir, Achmad Warson dan Muhammad Fairuz. *Al-Munawwir Kamus Indonesia- Arab*. Surabaya: Pustaka Progressif, 2007.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press, 2022.
- Musthofa, Bisri. *al-Ibriz Li Ma'rifatil Al-Qur'an Aziz Bil Lughotul Jawiyyah*. Jawa Tengah: Menara Kudus, 2015.
- Muthahhari, Murtadha. *Kenabian Terakhir*, diterjemahkan oleh Muhammad Jawad Bafaqih. Jakarta: Lentera Basritama, 1991.
- Najati, Muhammad Ustman. *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.

- Najmu, Shafwan dan Irham Shafwan. *Diam: Mengungkapkan Keajaiban dan Manfaat Uzlâh di Tengah Ingar Bingar Dunia*. Depok: Mutiara Allamah Utama, 2014.
- Nasa'i, Abu Abd al-Rahman. *Sunan al-Kubra*. Beirut: Muassasah al-Risalah, 2001.
- Nasution, Ahmad Bangun dan Rayani Siregar. *Akhlak Tasawuf: Pemahaman dan Aplikasinya, Biografi dan Tokoh-tokoh sufi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- Nasution, Harun. *Akal dan Wahyu dalam Islam*. Jakarta: UI Press, 1982.
- Nata, Abuddin. *Tafsir Ayat-Ayat Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Ndolu, Siriakus. *Meditasi Kristiani: Jalan Sederhana Menjumpai Allah*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2014.
- Paramita, Dewi. *Berbagai Jalan Meditasi: Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan*. Surabaya: Paramita, 2008.
- Prawitasari, Johana, et.al., *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Qahtani, Said Ibn Musfir. *Putih Syaikh Abdul Qodir al-Jaelani*. Jakarta: Darul Falah, 2003.
- Qahthani, Said bin Ali bin Wahf. *Khusyuk dalam Salat menurut Al-Qur'an dan as-Sunnah*. Yogyakarta: Darul Uswah, 2013.
- Qaththân, Mannâ'. *Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*. Jakarta: Litera Antar Nusa, 1995.
- Qurtubi, Imam Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakar bin Farh al-Anshari Al Khazraji. *Tafsir Al-Qurtubi*. Jakarta: Pustakaz Azzam, 2007.
- Qutub, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an: dibawah Naungan Al-Qur'an*, diterjemahkan oleh As'ad Yasin dari judul *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press, 2002.
- Razi, Fakhruddin. *Al-Tafsir Al-Kabir Mafatih Al-Ghaib*. Volume. 13. Kairo: Al-Maktabah At-Taufiqiyah, 2003.

- Ridha, Ali Hasan. *Sejarah dan Metodologi Tafsir*. Jakarta: Rajawali Press, 1994.
- Sabiq, Sayyid. *Aqidah Islam (Ilmu Tauhid)*, diterjemahkan oleh Muhammad Abdai Rathony, Bandung: CV. Diponegoro, 1993.
- . *Aqidah Islam*, diterjemahkan oleh Ali Mahmudi dari judul *Al-Aqidatul Islamiyah*. Jakarta: Robbani Press, 2006.
- Safaria, Trianto dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Sangkan, Abu. *Pelatihan Salat Khusyu': Salat Sebagai Meditasi Tertinggi Dalam Islam*. Jakarta: Yayasan Salat Khusyu', 2010.
- Saleh, Abdul Rahman. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana Media Group, 2005.
- Shabuni, Muhammad Ali. *an-Nubuwwah wal al-Anbiya'*, diterjemahkan oleh As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani Press, 1992.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Membaca Sirah Nabi Muhammad Saw. Dalam Sorotan Al-Qur'an dan Hadits-hadits Shahih*. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keseresian Al-Qur'an*. Volume 12, Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- . *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Jakarta: Lentera hati, 2006.
- Shollabi, Ali Muhammad. *al-Sirah al-Nabawiyah: 'Ard al-Waqaa'I wa Tahlil Adhdaats*. Beirut: Dâr al-Ma'rifah, 2010.
- Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Sejarah dan Pengantar Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- . *Tafsir Al-Qur'an Majid An-Nuur*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- Simuh. *Sufisme Jawa: Trasnformasi Tasawuf Islama ke Mistik Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bintang Budaya, 1996.

- Sofwan, Ridin. *Menguak Seluk Beluk Aliran Kebatinan*. Semarang: Aneka Ilmu, 1999.
- Suseno, Franz Magnis. *Etika Jawa Sebuah Analisa Flasafi Tentang Kebijakanaksanaan Hidup Jawa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Suyuti, Achmad. *Percik-percik Kesufian*. Jakarta: Pustaka Amani, 1996.
- Syarqowi, Abdullah. *Syarah Hikam Ibnu 'Atha'*. Jakarta: Darul Ulum Press, 2009.
- Sztompka, Piotr Sztompka. *Sosiologi Perubahan Sosial*. Jakarta: Prenada Media Grup, 2007.
- Tebba, Sudirman. *Meditasi Sufistik*. Jakarta: Pustaka Irvan, 2007.
- Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil ay Al-Qur'an*. Beirut: Dâr al-Fikr, 1988.
- Thabarî, Muhammad ibn Jarîr. *Jâmi' al-Bayân'an Ta'wil Al-Qur'ân*. Maktab al-Tahqîq wa al-I'dâd al-'Ilmî fi Dâr al-A'lâm, Oman: Dâr al-A'lâm dan Dâr Ibnu Jarîr Beirut, 2002.
- Thera, Piyadassi. *Meditasi Buddha: Jalan Menuju Ketenangan dan Kebersihan Bathin*. Surabaya: Paramita, 2005.
- , *Spektrum Ajaran Buddha*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna, 2003.
- Wahid, Musthafa Abdul. *as-Siratun Nabawiyah li Ibnu Katsîr*. Beirut: Dâr al-Fikr, 1990.
- Wilson, Paul. *Teknik Hening: Meditasi Tanpa Mistik*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003.
- Wojowasito, et.al., *Kamus Lengkap Inggris Indonesia-Indonesia Inggris*. Bandung: Hasta Penerbit, 1983.
- Yulianti, Erba Rozalina. *Psikologi Transpersonal*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.
- Yusuf, Yunan. *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1990.

Zuhailiy, Wahbah. *Tafsir Munir: Aqidah-Syari'ah-Manhaj*. diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani, *et.al* dari kitab *At-Tafsirul-Muniir: Fil Aqidah wasy-Syarti'ah wal Manhaj*. Jakarta: Gema Insani. 2008.

-----, *Al-Qur'an Al-Karim Bunyatul At-tasri'iyah wa Khasha'ishuh al-Hadlariyyah*. Damaskus: Dâr al-Fikr, 1993.

Zuhri, Muhammad. *Tasawuf Transformatif*. Jakarta: Sekarjalak, 2003.

Jurnal

Adnan. "Riyadhah Mujahadah Prespektif Kaum Sufi," Lihat dalam *Jurnal Sifa al-Qulub*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2017.

Afiyah, Regina Solihatul. "Fenomena LGBT Beserta Dampaknya di Indonesia," Lihat dalam *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Vol. 23 Tahun 2023.

Afroni, Sihabuddin. "Makna Ghuluw Dalam Islam: Benih Ekstremes Beragama," Lihat dalam *Jurnal Wawasan: Jurnal: Ilmiah Agama dan Sosial Budaya*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2016.

Wijaya, Aldo Evan, *et.al.*, "Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif," dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Vol. 12 No. 1 Tahun 2023.

Alviyah, Avif. "Metode Penafsiran Buy Hamka," Lihat dalam *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15 No. 1 Tahun 2016.

Gultom, Andri Fansiskus. "Stigma Kejahatan dalam Sekam Filsafat Ketuhanan," Lihat dalam *Jurnal Intizar*, Vol. 22 No. 1 Tahun 2016.

Ardity, Vanesya Aura, *et.al.*, "Islam In The Perspective Of Technology And Science," Lihat dalam *Jurnal Ekonomi dan Teknologi dan Bisnis (JETBIS)*, Vol. 1 No. 4 Tahun 2022.

Barqah, Yulita Jornada, *et.al.*, "Tradisi Semedi di Makam Raja-Raja Mataram Islam Yogyakarta Ditinjau dari Ontologi Metafisika," Lihat dalam *Jurnal Filsafat Indonesia*, Vol. 06 No. 2 Tahun 2023.

Bramantyo, Hastho. "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin," Lihat dalam *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 24 No. 1 Tahun 2015.

- Budiyanto, Mohammad Hasan. "Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlah di Era Globalisasi dalam Pandangan Ulama," Lihat dalam *Jurnal As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History*, Vol.1 No. 2 Tahun 2022.
- Kumala, Olivia Dwi, et.al., "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Napza," Lihat dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11 No. 1 Tahun 2019.
- Hafizzullah. "Metode Penafsiran Ibnu Al-Qayyim al-Jauziyyah," Lihat dalam *Jurnal Ulunnuha* Vo. 7 No. 1 Tahun 2018.
- Haris, Abdul. "Tafsir Tentang Peristiwa Isra' Mi'raj," Lihat dalam *Jurnal TAJDID*, Vol. 14 No.1 Tahun 2015.
- Hasibuan, Armyn. "Transformasi Uzlah dalam Kehidupan Modern," Lihat dalam *Jurnal Hikmah*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2015.
- Hasyim, Muhammad Fathoni. "Rekonstruksi Tematik atas Konsep Nabi," Lihat dalam *Jurnal Mutawatir: Jurnal Keilmuan Tafsir Hadith*, Vol. 09 No. 2 Tahun 2019.
- Hermadi, Bayu. "Humanisme Sebagai Dasar Pembentukan Etika Religius: Dalam Prespektif Ibnu Atha'illah Al-Sakandari," Lihat dalam *Jurnal Islam Nusantara*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2020.
- Hikmawati, Risma, et.al., "Manifestasi Keimanan Akan Makhluk Ghaib (Jin) dalam Kehidupan Beragama Umat Islam," Lihat dalam *JAQFI: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2019.
- Hilda, Leyla. "Rahasia Heksagonal Pada Sarang Lebah Madu: Pandangan Sains dan Islam," Lihat dalam *Jurnal Darul 'Ilmi*, Vol. 04 No. 01 Tahun 2016.
- Istianah. "Salat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah," Lihat dalam *Jurnal ESOTERIK*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2015.
- Juniartha, Made. "Teknik Meditasi Pada Perkumpulan Bali Usada di Desa Sanir Kauh Kecamatan Denpasar Selatan Kota Denpasar," Lihat dalam *Jurnal Vidya Samhita: Jurnal Penelitian Agama*, Vol. 03 No. 01 Tahun 2017.
- Khal, Adham. "Menuju Tuhan Melalui Tarekat: Kajian tentang Pemikiran Tasawuf," Lihat dalam *Jurnal Yaqzhan*, Vol. 4 No. 1 Tahun 2018.

- Kurniawan, Nurkholis dan Rohmat. "Profil Nabi Muhammad Saw dan Nilai-nilai Pendidikannya," Lihat dalam *Jurnal Berajah Journal*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2021.
- Latif, Umar. "Konsep Mati dan Hidup dalam Islam: Pemahaman Berdasarkan Konsep Eskatologis," Lihat dalam *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 22 No. 34 Tahun 2016.
- Mahfudz, Choirul. "*The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an*," Lihat dalam *Jurnal Epistemé*, Vol. 09 No. 2 Tahun 2014.
- Muna, Naelul, *et.al.*, "I'tikaf Sebagai Meditasi Islam," Lihat dalam *Jurnal Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 9 No. 1 Tahun 2023.
- Munawir, Fajrul. "Reinterpretasi Pemaknaan Hadits tentang I'tikaf Perempuan," Lihat dalam *Jurnal Musawa: Jurnal Studi Gender dan Islam*, Vol. 10 No. 1 Tahun 2011.
- Nihayah, Ulin. "Peran Komunikasi Interpersonal Untuk Mewujudkan Kesehatan Mental Bagi Konseli," Lihat dalam *Islamic Communication Journal* Vol. 01 No. 01 Tahun 2016.
- Purwanto, Setiyo. "*Transcendental Experience* pada Dzikir "Pratap" Sebuah Tinjauan Psikologi Transpersonal," Lihat dalam *Jurnal Indigeneous*, Vol. 7 No. 2 Tahun 2005.
- Qodim, Husnul. "Konsep Meditasi dalam Tarekat Naqshabandiyah," Lihat dalam *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer* Vol. 4 No. 1 Tahun 2022.
- Rahman, Fawait Syaiful. "Construction of Bidayah and Nihayah Gates ini Sifism: Analysis of the Book of Muroqi al-Ubudiyah." Lihat dalam *Spiritual Healing: Jurnal Taswuf dan Psikoterapi*, Vol. 4, No. 1 2023.
- Sandy, Anis Imala, *et.al.*, "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarter Life Crisis," Lihat dalam *Jurnal Bandung Conference Series: Psychology Science*, Vol. 2 No. 3 Tahun 2022.

- Subair, Muhammad. "Rekonstruksi Makna Syukur dalam Al-Qur'an Berdasarkan Kitab Kuning," Lihat dalam *Pusaka Jurnal Khazanah Keagamaan*, Vol. 8 No. 1 Tahun 2022.
- Suparwati, Komang Tri Adi I Made, *et.al.*, "Senam Tai Chi Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan Daripada Senam Bugar Lansia Pada Lansia Di Kota Denpasar," Lihat dalam *Jurnal Sport and Fitness Journal*, Vol. 5 No. 1 Tahun 2017.
- Sutanto, Ardi, *et.al.*, "Perancangan Animasi Tentang Teknik dan Manfaat Meditasi Pernapasan," Lihat dalam *Jurnal DKV Adiwarna*, Vol. 01 No. 16 Tahun 2020.
- Tajena, Natassa, *et.al.*, "Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja". Lihat dalam *Jurnal Psikologi Udaya*, Vol. 5 No. 2 Tahun 2018.
- Tamam, Badrut. "Nabi Muhammad Pra dan Pasca Kenabian," Lihat dalam *Jurnal Al-Dhikra*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2020.
- Ulfah, Siti Maria, *et.al.*, "Esesnsi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha," Lihat dalam *Jurnal Al-Aydan: Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 14 No 2 Tahun 2019.
- Zulaiha, Eni. "Fenomena Nabi dan Kenabian dalam Prespektif Alquran" Lihat dalam *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2016.

Tesis

- Mismubarak. "Integrasi Agama dan Politik: Tela'ah Pemikiran Hamka Terhadap Ayat-Ayat Politik dalam Tafsir Al-Azhar" *Tesis*. Tangerang Selatan: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2019.
- Rizal, Zarf. "Dimensi Sufistik Said Nursi dalam Kulliyat Rasail An-Nur (Studi Terhadap Ayat Ayat Tafakkur)" *Tesis*. Jakarta: IIQ, 2021.
- Siswanto. "Konsep 'Uzlah Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar" *Tesis*. Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2020.

Yulianti, Monica Stefani Dewi. “Dinamika Psikologis Pada Penderita Depresi Yang Melakukan Meditasi Kristiani” *Tesis*, Universitas Katolik Soegijapranata, 2016.

Zainuddin. “Lafadz al-Muarrab dalam Al-Qur’an,” *Tesis*. Makassar: Pascasarjana UIN Alauddin Makassar, 2017.

Internet

Abduh Tausikal, Muhammad. “Apa Hukum Sutrah dalam Shalat dan Apa Manfaatnya?” Lihat dalam <https://rumaysho.com/29387-apa-hukum-sutrah-dalam-shalat-dan-apa-manfaatnya.html>. Diakses pada 12 Januari 2024.

----- . “Hadits al-Musii’ fii Shalatihi (Orang yang Jelek Shalatnya) Dasar dari Rukun Shalat,” Lihat dalam <https://rumaysho.com/22926-hadits-al-musii-fii-shalatihi-orang-yang-jelek-shalatnya-dasar-dari-rukun-shalat.html>. Diakses pada 13 Januari 2024.

----- . “Sutrah Shalat (1): Hukum Sutrah,” dalam <https://muslim.or.id/18214-sutrah-shalat-1-hukum-sutrah.html>. Diakses pada 12 Januari 2024.

Afandi, Muntaha. “Intisari Asketis,” Lihat dalam <https://www.kompasiana.com/santrimbeling/54fffda2a33311926f50f8ba/intisari-asketis>. Diakses pada 26 Januari 2024.

Afifah, Fia. “Meditasi dalam Islam, Bagaimana Hukumnya?”. Lihat dalam <https://www.orami.co.id/magazine/meditasi-dalam-islam>. Diakses pada 2 November 2023.

Amsar, Mohamed. “Manfaat Meditasi untuk Kesehatan Jantung.” Lihat dalam https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2350/manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-jantung#:~:text=. Diakses pada 7 Februari 2024.

----- . “Manfaat Meditasi untuk Kesehatan Jantung”. Lihat dalam https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2350/manfaat-meditasi-untuk-kesehatan-jantung. Diakses pada 15 Agustus 2023.

Ansori, Ade Nasihudin. “7 Jenis Meditasi untuk Jaga Kesehatan Mental.” Lihat dalam <https://www.liputan6.com/health/read/4630089/7-jenis-meditasi-untuk-jaga-kesehatan-mental?page=2>. Diakses pada 7 Februari 2024

- Apsarini, Arina. “Apa Kata Ahli Tentang Mindfulness?”. Lihat dalam <https://theconversation.com/apa-kata-ahli-tentang-mindfulness-183091#:~:text=Di%20Amerika%2C%20meditasi%20pertama%20kali,pada%20awal%20abad%20ke%2D20>. Diakses pada 27 November 2023.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “Arketipe,” dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Arketipe>. Diakses pada 25 November 2023.
- , “Arketipe.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Arketipe>. Diakses pada 25 November 2023.
- , “Itikaf”. Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/iktikaf>. Diakses pada 13 November 2023.
- , “Khusyuk.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/khusyuk>. Diakses pada 4 November 2023.
- , “Kontemplasi.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kontemplasi>. Diakses pada 22 November 2023.
- , “Monastisme.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/monastisme>. Diakses pada 25 November 2023
- , “Retret.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Retret>. Diakses pada 25 November 2023.
- , “Semadi.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/semadi>. Diakses pada 15 November 2023.
- , “Shalat.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/salat>. Diakses pada 2 November 2023.
- , “Tafakur.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tafakur>. Diakses pada 2 November 2023.
- , “Zikir.” Lihat dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/ZIKIR>. Diakses pada 10 November 2023.

-----, “Meditasi.” Lihat dalam <https://kbbi.web.id/meditasi>. Diakses pada 22 Desember 2023.

Berita Hari Ini. “Apa Itu Penyelidikan Kanonik dalam Pernikahan Katolik?” Ini Penjelasannya. Lihat dalam <https://kumparan.com/berita-hari-ini/apa-itu-penyelidikan-kanonik-dalam-pernikahan-katolik-ini-penjasannya-1zJEWwGbKjQ/full>. Diakses pada 25 November 2023.

Esti Pratiwi, Inten “Sejarah Meditasi, Asal Mula dan Berbagai Manfaatnya.” Lihat dalam <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/26/103000965/sejarah-meditasi-asal-mula-dan-berbagai-manfaatnya?page=all>. Diakses pada 18 Agustus 2023.

Fajar, Samson. “Kematian Akan Membuktikan Semuanya, Mana Yang Benar dan Salah.” Lihat dalam <https://ummetro.ac.id/kematian-akan-membuktikan-semuanya-mana-yang-benar-dan-salah/>. Diakses pada 2 Maret 2024.

Fauzan. “MUI Jatim Selidiki Ritual Berujung Maut yang Dilakukan di Pantai Payangan.” Lihat dalam <https://www.liputan6.com/jatim/read/4886076/mui-jatim-selidiki-ritual-berujung-maut-yang-dilakukan-di-pantai-payangan?page=2>. Diakses pada 27 November 2023.

Gischa, Serafica. Apa itu Monoteisme, Politeisme, dan Ateisme. Lihat dalam <https://www.kompas.com/skola/read/2022/04/22/174007369/apa-itu-monoteisme-politeisme-dan-ateisme?page=all>. Diakses pada 2 November 2023.

Gontor, Humas Pondok Modern Darussalam. “Shalatlah, Seakan Itu adalah Shalat Yang terakhir Bagimu!” Lihat dalam <https://gontor.ac.id/shalatlah-seakan-itu-adalah-shalat-yang-terakhir-bagimu/>. Diakses pada 10 Januari 2024.

Gumay, Anhar. “Auto Suggestion Power (Auto Sugesti) dan Manfaat Positifnya.” Lihat dalam <https://www.humaniora.id/auto-suggestion-power-auto-sugesti-dan-manfaat-positif-nya/>. Diakses pada 24 Januari 2024.

- Gunawan, Linna. Meditasi Kristen: Dimanakah Posisinya Dalam Spiritualitas. Lihat dalam https://www.gkikayuputih.or.id/meditasi-kristen/#_ftn11. Diakses pada 28 Oktober 2023.
- Hakim, Saifudin “Memakai Pakaian Terbaik Ketika Shalat (Bag. 1).” Lihat dalam <https://muslim.or.id/55737-memakai-pakaian-terbaik-ketika-shalat-bag-1.html>. Diakses pada 12 Januari 2024.
- Hartoyo, Madyamiko Gunarko Hartoyo. “Mencapai Nibbana.” Lihat dalam <https://www.hariansib.com/detail/Mimbar-Agama-Buddha/Mencapai-Nibbana>. Diakses pada 4 November 2023.
- Haryanto, Alexander. “Biografi Singkat Buya Hamka”: Sejarah, Latar Pendidikan dan Pemikiran.” Lihat dalam <https://tirto.id/biografi-singkat-buya-hamka-sejarah-latar-pendidikan-pemikiran-gaxL>. Diakses pada 26 Agustus 2023.
- Indonesia, "Kamus Besar Bahasa. “meditasi” Lihat dalam <https://kbbi.web.id/meditasi>. Diakses 8 Agustus 2023.
- Indonesia, Lembaga Alkitab. “Matius 10:2-4.” Lihat dalam <https://www.alkitab.or.id/alkitab/alkitab-digital>. Diakses pada 4 Januari 2024.
- Indonesia, Universitas Islam. “Membumikan Konsep Ulul Albab.” Lihat dalam <https://www.uui.ac.id/membumikan-konsep-ulul-albab/>. Diakses pada 1 Maret 2024.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Meditasi”. Lihat dalam <https://kbbi.web.id/meditasi>. Diakses pada 8 Agustus 2023.
- Katitanji, Fathurrahman. “Spiritual Refresh: Rahasia Besar Dibalik Ibadah Shalat.” Lihat dalam <https://fis.uui.ac.id/blog/2007/03/02/rahasia-besar-dibalik-ibadah-shalat/>. Diakses pada 24 Februari 2024.
- Kemenag, Qur’an. “Tafsir Al-Muzzammil ayat 4.” Lihat dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/73?from=1&to=20>. Diakses pada 13 Januari 2024.
- Kemenag, Qur’an. “Tafsri Al-Hasyr Ayat 21.” Lihat dalam <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/59?from=21&to=24>. Diakses pada 1 Maret 2024.

- Keuskupan Agung Semarang. *Komunitas Meditasi Kristiani*. Lihat dalam <https://kas.or.id/komunitas-meditasi-kristiani>. Diakses pada 27 Oktober 2023.
- Lestari, Triyuni dan Haura Maulidianawati. “Ketenangan dan Meditasi.” Lihat dalam <https://lm.psiologi.ugm.ac.id/2020/09/ketenangan-dan-meditasi/>. Diakses pada 7 Februari 2024.
- Mahathera, Jinadhammo. *Meditasi dan Kesadaran*. Lihat dalam <https://forum.dhammadharma.org/index.php?topic=21253.0>. Diakses pada 8 Agustus 2023.
- Merta Ada. “Bali Usada: Meditasi Kesehatan.” Lihat dalam <https://baliusada.com/profil/meditasi-kesehatan-bali-usada/>. Diakses pada 15 Agustus 2023.
- Muammar, Moore. Bagaimana Pandangan Islam Terhadap Meditasi. Lihat dalam <https://id.quora.com/Bagaimana-pandangan-Islam-terhadap-meditasi>. Diakses pada 2 November 2023.
- Mustopa. “Buya Hamka Dan Tafsir Al-Azhar.” Lihat dalam <https://lajnah.kemenag.go.id/artikel/buya-hamka-dan-tafsir-Al-azhar>. Diakses pada 3 Februari 2024.
- Nursalikah, Ani. “Infografis Meditasi, Bolehkah Dilakukan Muslim?”. Lihat dalam <https://visual.republika.co.id/berita/qqqd19366/infografis-meditasi-bolehkah-dilakukan-muslim#:~:text=%2D%20Meditasi%20dalam%20Islam%20adalah%20tafakkur,Alquran%20dan%20sunnah%20Nabi%20SAW>. Diakses pada 2 November 2023.
- Nurulia. “Mengenal Norepinefrin, Hormon yang Mengontrol Stres dalam Tubuh”. Lihat dalam <https://www.idntimes.com/health/medical/husein-fadhilah/norepinefrin-atau-noreadrenalin?page=all>. Diakses pada 25 Oktober 2023.
- Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “otoritatif,” dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/otoritatif>. Diakses pada 10 Januari 2023.
- Portal Informasi Indonesia. “Kejawen, Pedoman Berkehidupan bagi Masyarakat Jawa”. Lihat dalam

<https://indonesia.go.id/ragam/budaya/kebudayaan/kejawan-pedoman-berkehidupan-bagi-masyarakat-jawa>. Diakses pada 16 November 2023.

Prasetia, Senata Adi. “Kisah Nabi Ibrahim Mencari Tuhan Melalui Matahari dalam Al-Qur’an.” Lihat dalam *<https://tafsiralquran.id/kisah-nabi-ibrahim-mencari-tuhan-melalui-matahari-dalam-al-quran/>*. Diakses pada 3 Januari 2024.

Purnama, Yulian. “Merapatkan dan Meluruskan Shaf Shalat Jama’ah.” dalam *<https://muslim.or.id/52382-merapatkan-dan-meluruskan-shaf-shalat-jamaah.html>*. Diakses pada 12 Januari 2024.

Riliv. “Nggak Perlu Mahal, Berikut 7 Rekomendasi Tempat untuk Melakukan Meditasi. yang Penting Bikin Kamu Nyaman”. Lihat dalam *<https://www.hipwee.com/list/nggak-perlu-mahal-berikut-7-rekomendasi-tempat-untuk-melakukan-meditasi/>*. Diakses pada 26 Oktober 2023.

Ruhani, Pejalan. “Makna Musyahadah dan Mukasyafah dalam Ilmu Tasawuf.” Lihat dalam *<https://pejalanruhani.com/catatan/tasawuf/makna-musyadah-dan-mukasyafah-dalam-ilmu-tasawuf/>*. Diakses pada 26 Januari 2024.

Septian, Rhino. “Menilik “Kertas Dewa” LSD, Narkoba Tipis Ibarat Perangko Yang Mematikan.” Lihat dalam *<https://kepri.bnn.go.id/menilik-kertas-dewa-lsd-narkoba-tipis-ibarat-perangko/>*. Diakses pada 4 November 2023.

Silvia Valentina, “Kenali Gangguan Depresi Mayor”, dalam *<https://ciputrahospital.com/kenali-gangguan-depresi-mayor/>*. Diakses pada 2 September 2023.

Syamhudi, Kholid. “Bersiwak Ketika Berwudhu dan Berpuasa.” Lihat dalam *<https://almanhaj.or.id/7410-bersiwak-ketika-berwudhu-dan-berpuasa.html>*. Diakses pada 12 Januari 2024.

Syilmi, Insyiraah. “Pengertian Meditasi, Jenis dan Tujuan, Kamu Tertarik Coba?”. Lihat dalam *<https://docheck.id/pengertian-meditasi/>*. Diakses pada 6 Agustus 2023.

- Syukri, Alfani. “Meditasi Bugil di Pura Bali, Seorang Bule Memicu Kemurkaan Nitizen.” Lihat dalam <https://www.tvonenews.com/berita/156747-meditasi-bugil-di-pura-bali-seorang-bule-memicu-kemurkaan-netizen>. Diakses pada 27 November 2023.
- Tambunan, Albert. “Bukit Zaitun dan Peristiwa Kenaikan Yesus.” Lihat dalam <https://www.alkitab.or.id/layanan/berita-detail/bukit-zaitun-dan-peristiwa-kenaikan-yesus>. Diakses pada 4 Januari 2024.
- Taslim, Abdullah. “Meraih Khusyuk’ Dalam Ibadah (1).” Lihat dalam <https://muslim.or.id/13989-meraih-khusyuk-dalam-ibadah-1.html>. Diakses pada 10 Januari 2024.
- UMSURABAYA, Admin. “Mindfulness dari Perspektif Islam & Penerapan dalam mencapai Prestasi.” Lihat dalam https://fpsi.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=mindfulness-dari-perspektif-islam-penerapan-dalam-mencapai-prestasi. Diakses pada 13 November 2023.
- Upahita, Damar. “Mengulik Homeostatis, Kemampuan Tubuh untuk Mempertahakan Diri”. Lihat dalam <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/homeostatis/>. Diakses pada 25 Oktober 2023.
- Wacana, Tim Buddha. “Samadhi Bala”. Lihat dalam <https://kemenag.go.id/buddha/samadhi-bala-o2fm1q>. Diakses pada 6 Oktober 2023.
- Wibisono, Anton. “Memahami Metode Penelitian Kualitatif.” Lihat dalam <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/12773/Memahami-Metode-Penelitian-Kualitatif.html>. Diakses pada 2 September 2023
- Wikipedia Ensiklopedia Bebas. “Ashram”. Lihat dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Ashram>. Diakses pada 25 November 2023.
- Wilkin, Jen. “Meditasi Alkitab Sesuatu yang Lebih Baik Dari Zen”. Lihat dalam <https://www.christianitytoday.com/ct/2021/june-web-only/kristen-meditasi-alkitab-zen-rohani-id.html>. Diakses pada 28 Oktober 2023.

- Willy Medi Christian Nababan, “Cita-Cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja”, dalam <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>. Diakses pada 15 Agustus 2023.
- Yazid, Muhammad. “Kisah Diangkatnya Nabi Isa As ke Surga yang Sebelumnya Diwafatkan di Suatu Tempat Termasuk di Angkatnya Kitab Injil oleh Allah Swt.” Lihat dalam <https://www.kompasiana.com/babangkeren/552bc7826ea834eb118b4577/kisah-diangkatnya-nabi-isa-as-ke-surga-yang-sebelumnya-diwafatkan-di-suatu-tempat-termasuk-di-angkatnya-kitab-injil-oleh-alah-swt>. Diakses pada 4 Januari 2024.
- Zahro, Ahmad. “Tiga Aspek Teladan Rasulullah SAW.” Lihat dalam <https://prasetya.ub.ac.id/tiga-aspek-teladan-rasulullah-saw/>. Diakses pada 27 Februari 2024.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Suhendri
Tempat, tanggal lahir : Tanjung-Telang, 07 Februari 1991
Alamat : Dusun II Desa Tanjung-Telang, Kec. Prabumulih
Barat, Kota Prabumulih, Sumatra Selatan 31146
Email : suhendri72@guru.smp.belajar.id

Riwayat Pendidikan:

1. SD Negeri 75 Prabumulih: Tahun 1999-2004
2. Mts Muhammadiyah Bambang Lipuro: Tahun 2005-2007
3. MA Taruna Al-Qur'an Jogjakarta: Tahun 2008-2010
4. S1 Fakultas Ahwal Syakhsyiyah STDI Imam Syafi'I Jember: Tahun 2013-2017

Riwayat Pekerjaan:

1. Pengajar Ponpes Al-Furqon Kalimantan Timur: Tahun 2011-2012
2. Pengajar Ponpes Riyadhussolihiiin: Tahun 2017-2019
3. Pengajar I'dad Lugawi dan Mahad Aly Riyadhussolihiiin

Daftar Kegiatan Ilmiah:

1. Ponpes tahfidz Taruna Al-Qur'an Jogjakarta: Tahun 2008-2010
2. Kursus Bekam: Tahun 2014
3. Kursus Akupuntur: Tahun 2017

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Pendeglang, 26 Maret 2024

Ttd

Suhendri, Acp, SH.

MEDITASI DALAM ISLAM ANALISIS AYAT-AYAT TAFAKUR DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN TAFSÎR IBNU KATSÎR

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	2%
2	media.neliti.com Internet Source	1%
3	archive.org Internet Source	1%
4	sites.google.com Internet Source	1%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
6	journal.uinsgd.ac.id Internet Source	1%
7	e-journal.usd.ac.id Internet Source	1%
8	adoc.pub Internet Source	1%
9	lm.psikologi.ugm.ac.id Internet Source	1%
10	repository.radenintan.ac.id Internet Source	