

**PENSUCIAN JIWA : KAJIAN ANTARA ZIKIR
MENURUT AL-GHAZALI DAN MEDITASI
MENURUT MAHASI SAYADAW**

SKRIPSI

**Olan Gantara
1831020097**



Prodi: Studi Agama-agama

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI
AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

**PENSUCIAN JIWA : KAJIAN ANTARA ZIKIR
MENURUT AL-GHAZALI DAN MEDITASI
MENURUT MAHASI SAYADAW**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar S1
Pada Jurusan Studi Agama-agama Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**



Oleh:

Olan Gantara

NPM : 1831020097

Program Studi: Studi Agama-agama

**Pembimbing I : Dr. Shonhaji, M.Ag
Pembimbing II : Dr. Andi Eka Putra, M.A**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI
AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG**

1444 H / 2022 M

ABSTRAK

Al-Ghazali memandang zikir adalah serangkaian disiplin pendidikan akhlaq (perilaku) yang menekankan pada ilmu dan amal perbuatan baik zikir lisan maupun hati serta diakhiri dengan al-mauhibah (kecintaan) yang nantinya akan mengantarkan seseorang pada ma'rifatullah serta peniadaan diri (*fana*). Dalam konsepsi Mahasi Sayadaw, meditasi dipandang sebagai bentuk latihan spiritual bagi umat Buddha, satu- satunya jalan paling efektif melepaskan dari penderitaan (*dukkha*); badan berpenyakit, kematian, usia tua, kemelekatan dan tumimbal lahir. Penelitian ini merupakan studi atas konsep zikir dan meditasi yang diterapkan dari kedua orang baik tokoh Sufi dan meditasi yaitu Imam Al Ghazali dan Mahasi Sayadaw. Penelitian ini menggunakan pendekatan komparasi, data juga akan dianalisa berdasar kerangka teori yang disusun secara efektif dari berbagai sumber, dengan mengklasifikasikan dan mengkomparasikan konsep zikir Al-Ghazali dan meditasi Mahasi Sayadaw. Studi ini berjenis Library reaserch atau studi pustaka, sehingga karya karya tulis tokoh tersebut khususnya yang membahas tema zikir dan meditasi digunakan sebagai data primer, sedangkan datasekunder didapat dari buku-buku, jurnal atau hasil penelitian yang dianggap relevan dengan penelitian ini. Adapun beberapa sumber dari data tersebut adalah sebagai berikut: Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin.*(terj), Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana: Tuntunan praktik dan tahap pemurnitan.* (terj), *Meditasi Buddhis*, karya Piyadassi Thera, *Ada Nabi Dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi.* Karya Soraya Susan Behbehani, *Taswuf Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, Karya Rivay Siregar, *Penyucian Jiwa Dalam Persepektif Tasawuf Al-Ghazali*, karya M. Solihin. *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali*, karya Kojiro Nakamura.

Hasil penelitian menunjukkan : (1) aspek teknik keduanya menunjukkan kesamaan yaitu zikir sufi al- Ghazali dan meditasi buddha theravada Mahasi Sayadaw sama-sama menggunakan teknik yang lazim ada dalam sebuah penyucian jiwa meliputi teknik konsentrasi dan teknik abstraksi. Perbedaan keduanya hanya pada bentuk atau kegiatan pelatihan serta istilah penamaannya saja. Selain itu, perbedaan diantara keduanya terletak pada objek yang dipilih. zikir sufi

al-Ghazali cenderung memilih objek yang berkaitan dengan tema ketuhanan. Sedangkan objek meditasi buddha theravada dalam konsepsi Mahasi, tidak mengharuskan objek penghormatan keagamaan . Keduanya juga sama dalam memandang objek yaitu dari dua sudut materi atau lahir & mental atau batin. Namun begitu, keduanya berbeda dalam hal penentuan alat atau instrumen yang digunakan untuk mendekatkan diri kepada tuhan. zikir sufi menggunakan hati/qalbu dan meditasi buddha menjadikan pikiran sebagai alat bermeditasi.

Dalam hal penentuan bentuk latihan baik dalam zikir maupun meditasi yang tepat, keduanya memiliki pandangan sama bahwa diperlukan peran Guru dalam pembersihan jiwa. (2) Isi atau content berbeda. Isi zikir al-Ghazali terdiri dari zikir dengan lisan dan hati dan yang lainnya. Sedangkan isi dari meditasi buddha meliputi tiga corak eksistensi makhluk hidup yaitu anicca, dukkha, dan anatta. Keduanya memiliki pandangan sama dalam hal fungsi dari isi yang menentukan berhasil atau tidaknya murid mencapai tujuan. (3) Orientasi keduanya berbeda. zikir al-Ghazali berorientasi pada penyaksian Tuhan secara langsung dalam struktur mendapat pengetahuan yang benar dan tanpa keraguan. Sedangkan orientasi meditasi buddha theravada menurut Mahesi Sayadaw adalah didapatinya Pencerahan (nibbana) sebagai pembebasan atau pelepasan manusia dari penderitaan-penderitaan abadi yang membelenggunya.

Kata Kunci : *Zikir Al-Ghazali, Meditasi Mahasi Sayadaw.*

ABSTRACT

Al-Ghazali views remembrance as a series of moral (behavioral) educational disciplines that emphasize knowledge and good deeds of oral and heart remembrance and ends with al-mauhibah (love) which will later lead a person to ma`rifatullah and self-negation (*fana*). In Mahasi Sayadaw's conception, meditation is seen as a form of spiritual practice for Buddhists, the single most effective way of releasing suffering (*dukkha*); diseased bodies, death, old age, attachment and rebirth. This research is a study of the concepts of remembrance and meditation applied by both Sufi and meditation figures, namely Imam Al Ghazali and Mahasi Sayadaw. This study uses a comparative approach, the data will also be analyzed based on a theoretical framework that is effectively compiled from various sources, by classifying and comparing the concepts of Al-Ghazali's remembrance and Mahasi Sayadaw's meditation. This study is of the type of library research or literature study, so that the written works of these figures, especially those that discuss the theme of remembrance and meditation, are used as primary data, while secondary data is obtained from books, journals or research results that are considered relevant to this research. The sources of the data are as follows: Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*.(terj), Mahasi Sayadaw, *Vipassana Meditation: Practice guidance and stages of purification*. (trans.), *Buddhist Meditation*, by Piyadassi Thera, *There is a Prophet Within You, Achieving Inner Intelligence Through Remembrance & Meditation*. Soraya Susan Behbehani's work, *Taswuf From Classical Sufism to Neo-Sufism*, Rivay Siregar's work, *Purification of the Soul in the Perspective of Al-Ghazali Sufism*, by M. Solihin. *Al-Ghazali's Method of Remembrance and Prayer*, by Kojiro Nakamura.

The results showed: (1) the technical aspects of the two showed similarities, namely the Sufi al-Ghazali remembrance and Mahasi Sayadaw theravada buddhist meditation both using techniques commonly found in a purification of the soul including concentration techniques and abstraction techniques. The difference between the two is only in the form or activity of the training as well as the naming term. In addition, the difference between the two lies in the selected object. Al-Ghazali's Sufi remembrance tends to choose objects related to

the theme of divinity. While the object of meditation theravada buddha in the Mahasi conception, does not require the object of religious reverence. Both are also the same in looking at objects, namely from two material or outer and mental or mental angles. However, the two are different in terms of determining the tools or instruments used to get closer to God. Sufi remembrance uses the heart / heart and Buddhist meditation makes the mind a meditation tool.

In terms of determining the right form of practice in both remembrance and meditation, both have the same view that the teacher's role is needed in purifying the soul. (2) The content or content is different. The content of al-Ghazali's remembrance consists of remembrance with the mouth and heart and others. While the content of Buddhist meditation includes three modes of existence of living beings, namely anicca, dukkha, and anatta. Both have the same view in terms of the function of the content that determines the success or failure of students to achieve goals. (3) The orientation of the two is different. Al-Ghazali's remembrance is oriented to witnessing God directly in the structure of obtaining true knowledge and without doubt. While the orientation of theravada buddha meditation according to Mahesi Sayadaw is the acquisition of Enlightenment (nibbana) as the liberation or release of humans from the eternal sufferings that bind them.

Keywords : *Al- Ghazali remembrance , Mahasi Sayadaw Meditation.*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Assalammu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Olan Gantara

NPM : 1831020097

Jurusan/Prodi : Study Agama-agama, Fakultas Ushuluddin

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pensucian Jiwa : Kajian antara Zikir menurut Al-Ghazali dan Meditasi menurut Mahasi Sayadaw**” adalah benar-benar hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi atau seduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah di rujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka, apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat di maklumi.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, 28 Juli 2022

Penulis



Olan Gantara

NPM. 1831020097



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Letkol H. Indro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421


PERSETUJUAN

Judul Skripsi : “Pensucian Jiwa : Kajian antara Zikir menurut Al-Ghazali dan Meditasi menurut Mahasi Sayadaw”
Nama : Olan Gantara
NPM : 1831020097
Program Studi : Studi Agama-Agama
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama


MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Dr. Sonhaji, M.Ag
NIP. 196403101994031001

Pembimbing II


Dr. Andi Eka Putra, M.A
NIP. 197209231998031002

**Mengetahui
Ketua Jurusan**


Ahmad Muttaqin, M. Ag
NIP. 197506062000031002



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Letkol H. Indro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp(0721)703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Pensucian Jiwa : Kajian antara Zikir menurut Al-Ghazali dan Meditasi menurut Mahasi Sayadaw.**
Disusun oleh: **Olan Gantara, NPM : 1831020097, Prodi Studi Agama-Agama.** Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung pada hari Senin, 25 Juli 2022.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Suhandi, M.Ag

Sekretaris : Khoiriya Ulfa, MA

Penguji Utama : Ahmad Muttaqin, M.Ag

Penguji Pedamping I : Dr. Shonhaji, M.Ag

Penguji Pedamping II : Dr. Andi Eka Putra, M.A



**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

**Dr. Ahmad Isnaini, MA
NIP. 19740330200031001**

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

(QS. Ar-Ra'd: 28)¹



¹ Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-qur`an, *Al-qur`an dan Terjemahannya* (Jakarta: 1971), hal. 369.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Penulis dengan bangga mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang Tua Tercinta, Ayah Zulfikar dan Ibu Sugi Suprapti yang telah mendidik dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang serta bantuan doa yang tak pernah lelah di panjatkan untuk kesuksesan anakmu.
2. Adik-adikku tersayang Dita Anzarta dan Abet Abi Hurayra, saudara-saudari yang tak pernah lelah memberi nasihat serta semangat agar dapat menyelesaikan skripsi dan mencapai cita- cita.
3. Bapak Dr. Shonhaji M. Ag selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Andi Eka Putra, M.A selaku pembimbing II yang telah sabar dan banyak memberikan motivasi serta kemudahan dari awal pengerjaan judul, pengajuan seminar hingga sampai selesainya skripsi ini.
4. Sahabat perjuangan Studi Agama- agama angkatan 2018, yang telah berjuang bersama dalam mencari ilmu dan pengalaman di UIN Raden Intan Lampung.
5. Teman-teman PMII yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
6. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan pengalaman yang sangat berharga, semoga selalu jaya dan dapat mencetak generasi terbaik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Olan Gantara dilahirkan di Kedaton, provinsi Bandar Lampung pada tanggal 01 Desember 1998. Penulis merupakan anak sulung dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Zulfikar dan Ibu Sugi Suprapti. Penulis menyelesaikan pendidikan SDN 01 Tanjung Iman dan lulus pada tahun 2011, kemudian penulis melanjutkan pendidikan tingkat menengah di Madrasah Tsanawiyah Walisongo Simpang Propau lulus pada tahun 2014, kemudian melanjutkan lagi pendidikan yang masih dalam satu naungan yaitu Madrasah Aliyah Walisongo Simpang Propau dan lulus pada tahun 2017. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan Pada tahun 2018 di perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Jurusan Studi Agama-Agama. Adapun pengalaman organisasi yang pernah diikuti saat menjadi mahasiswa yaitu menjadi anggota di PMII UIN Raden Intan Lampung. Pada tahun 2021 penulis menyelesaikan kegiatan KKN di Kelurahan Sepang Jaya Kecamatan Labuhan Ratu Bandar Lampung dan di tahun yang sama penulis melaksanakan PKL di yayasan Darut Tauhid Peduli pahoman Bandar Lampung.

Bandar Lampung, 28 Juli 2022
Penulis

Olan Gantara
NPM. 1831020097

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia- Nya berupa ilmu pengetahuan, kesehatan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat dan pengikut- pengikutnya yang setia.

Adapun maksud dari skripsi ini adalah untuk menyelesaikan studi pada program strata satu (S1) jurusan studi Agama- agama, fakultas Ushuluddin dan studi agama (FUSA) guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam bidang ilmu studi Agama- agama.

Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penulisan skripsi ini, baik itu berupa dorongan moril atau material. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, Ph.D selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni M.A selaku dekan fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
3. Bapak Ahmad Muttaqin, M.Ag selaku ketua jurusan prodi studi Agama- agama dan ibu Khoiriya Ulfa, MA selaku sekretaris prodi Studi Agama- Agama.
4. Bapak Dr. Shonhaji M. Ag selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Andi Eka Putra, M.A selaku pembimbing II yang dengan sabar memberikan pengarahan, saran dan bimbingan hingga penulisan skripsi ini selesai, semoga barokah ilmu dan pengetahuan yang diberikan selama ini.
5. Kepada seluruh Bapak/Ibu dosen fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan ilmu dan pelajaran kepada penulis selama proses perkuliahan.

6. Kepada seluruh staf Akademik dan pegawai perpustakaan yang memberikan pelayanan yang baik dalam mendapatkan informasi, sumber referensi data dan lain- lain.
7. Ibu dan ayah tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan segalanya
8. Kepada seluruh rekan- rekan seperjuangan mahasiswa Studi Agama- Agama angkatan 2018 yang bersamaan mengukir sejarah, kenangan dan pengalaman hingga ini serta motivasi selama penulisan skripsi ini.
9. Seluruh sahabat dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, motivasi, inspirasi dan membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, hal itu tidak lain karena keterbatasan kemampuan, waktu dan dana yang dimiliki. Untuk itu kiranya para pembaca dapat memberikan masukan, saran dan kritik guna melengkapi tulisan ini yang dapat membangun sangat diharapkan demi perbaikan dimasa mendatang. Semoga ALLAH SWT menjadikanya sebagai amal ibadah yang akan mendapat ganjaran disisi- Nya dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 28 Juli 2022

Penulis

Olan Gantara

NPM. 1831020097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
LEMBAR PERSETUJUAN	viii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	9
D. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	10
E. Rumusan Masalah	11
F. Tujuan Penelitian	11
G. Manfaat Penelitian.....	11
H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	12
I. Metode Penelitian.....	13
1. Jenis Penelitian	13
2. Pendekatan Penelitian	14
3. Sumber Data	14
a. Sumber Data Primer	14
b. Sumber Data Sekunder	14
4. Teknik Pengumpulan Data.....	15
a. Library Research	15
J. Sistematika Pembahasan	16

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian Pensucian Jiwa	17
a. Akal	19

b. Nafs (Nafsu)	20
c. Qalbu	23
d. Ruh	24
B. Pengertian Zikir	26
a. Keutamaan Zikir	30
C. Pengertian Meditasi	33
a. Keutamaan Meditasi	38

BAB III KONSEP ZIKIR MENURUT AL-GHAZALI DAN MEDITASI MENURUT MAHASI SAYADAW

A. Sejarah Hidup Al-Ghazali	41
B. Aliran Tasawuf Sunni Al-Ghazali	44
C. Zikir Menurut Pandangan Al-Ghazali	49
D. Sejarah Hidup Mahasi Sayadaw	59
E. Aliran Theravada Mahasi Sayadaw.....	64
F. Meditasi Menurut Pandangan Mahasi Sayadaw.....	66

BAB IV ANALISIS KOMPARATIF TENTANG PERSAMAAN DAN PERBEDAAN ZIKIR MENURUT AL-GHAZALI DAN MEDITASI MENURUT MAHASI SAYADAW

A. Persamaan Zikir Al-Ghazali dan Meditasi Mahasi Sayadaw.....	75
B. Perbedaan Zikir Al-Ghazali dan Meditasi Mahasi Sayadaw.....	80
C. Hubungan Zikir Al-Ghazali dan Meditasi Mahasi Sayadaw Dengan Pensucian Jiwa	83

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	87
B. Saran	91

DAFTAR RUJUKAN.....	93
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	97
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memperjelas judul yang penulis teliti, maka penulis terlebih dahulu akan menegaskan judul yang ada, agar tidak terjadi kerancuan dan kesalahpahaman dari pembaca. Penelitian ini berjudul: **“Pensucian Jiwa: Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw”** Sebelum penulis menguraikan isi skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan pengertian yang ada di dalam judul skripsi ini agar mudah dipahami pembaca.

1. Pensucian Jiwa

Penyucian jiwa atau *tazkiyatun nafs* merupakan usaha menyucikan diri dari sifat memuji diri sendiri, dasar dari pemikiran *tazkiyatun nafs* berasal dari keyakinan para sufi bahwa jiwa manusia pada fitrahnya adalah suci. Secara etimologi, kata “*tazkiyat*” berasal dari (*isim mashdar*) kata *zakka*, yang berarti pembersihan atau penyucian. Sedangkan kata “*al-nafs*” umumnya diartikan sebagai jiwa.¹

2. Kajian

Kajian atau mengkaji menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan belajar, mempelajari, memeriksa, menguji, atau menelaah. Disini dapat dikatakan juga bahwa mengkaji artinya memikirkan sesuatu lebih lanjut yang diharapkan dapat menciptakan suatu kesimpulan yang selanjutnya mengarah untuk melakukan suatu perbuatan.²

3. Zikir

Zikir berasal dari bahasa Arab yaitu: *dzakara*, *yadzakuru*, *dzikron*. Yang artinya mengingat ataupun menyebutkan sesuatu. Secara umum zikir mencakup seluruh elemen syariat baik perintah maupun larangan, namun arti zikir secara khusus (*specific*) adalah melafalkan lafal-lafal

¹ M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2004), h. 175

² <https://kbbi.web.id/kajian.html>. Diakses 14 April 2002 pukul 13.03 wib.

yang mengandung makna zikir dalam *Syariat* semisal: *tasbih, tahlil dan tahmid*.³

4. Meditasi

Meditasi memiliki banyak makna, salah satunya pengertian meditasi secara etimologis, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah permusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.⁴ Meditasi dalam bahasa pali disebut dengan bhavana, yang berarti pengembangan. Dan secara terminologis bhavana adalah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya.⁵

5. Al-Ghazali

Al-Ghazali adalah tokoh sufi yang terkenal pada abad ke-5 Al-Ghazali yang nama lengkapnya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, dilahirkan di Thus, salah satu kota di Khurasan (Persia) pada pertengahan abad kelima Hijriyah (450 H/1058 M). Ia adalah salah seorang pemikir besar Islam yang dianugerahi gelar *Hujjatul Islam* (bukti kebenaran agama Islam) dan *zain ad-din* (perhiasan agama). Al-Ghazali meninggal di kota kelahirannya, Thus pada tanggal 14 Jumadil Akhir 505 H (19 Desember 1111 M).⁶

6. Mahasi Sayadaw

Mahasi Sayadaw adalah salah seorang tokoh besar aliran Theravada dalam agama Buddha yang merupakan juga seorang guru dalam meditasi. Mahasi Sayadaw lahir pada tahun 1904 di Seikkhun, dan meninggal dunia pada tanggal 14 agustus 1982. Seikkhun adalah sebuah desa besar, makmur dan indah yang terletak sekitar tujuh mil

³ F. Muhammad Nur: "*Perspektif Zikir di Kalangan Sufi*" Jurnal Substantia, Vol 19, No 2, Oktober 2017. h. 90

⁴ Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 569.

⁵ Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha* (Jakarta: Penerbit Vajra Dhama Nusantara, 2004), h. 77.

⁶ Ahmad Zaini, "*Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali*". Esoterik: Jurnal Akhlaq Taasawuf, Vol. 2. No. 1, (2016), h. 148, 150.

di sebelah barat kota Shwebon di Burma bagian atas.⁷

Dari definisi diatas, maka yang dimaksud dengan penelitian yang berjudul “Pensucian Jiwa: Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahesi Sayadaw” adalah sebuah gambaran tentang perbandingan nilai-nilai penyucian jiwa yang terkandung dalam zikir dalam persepektif Al-Ghazali dan meditasi dalam persepektif Mahasi Sayadaw.

B. Latar Belakang Masalah

Dalam studi agama-agama terdapat sebuah fenomena keagamaan antara satu tradisi agama dengan tradisi agama lainnya mempunyai keserupaan, kesamaan dan perbedaan. Tergolong sebagai fenomena keagamaan di antaranya adalah zikir dan meditasi hampir seluruh agama memiliki praktik-praktik dengan hal yang serupa dengan corak yang berbeda. Terbentuknya jiwa yang suci melalui proses pensucian jiwa merupakan tujuan dari konsep pensucian jiwa yang sejalan dengan ajaran disetiap agama. Penyucian jiwa melalui metode-metode yang terdapat didalam setiap agama mendorong manusia untuk memiliki ahlak yang mulia, menjadi obat bagi yang sakit, menjadi makanan untuk yang lapar, sebagaimana yang diharapkan dalam tujuan pensucian jiwa, yaitu : menjadikan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, menjadi manusia bermanfaat bagi manusia yang lainnya dan berakhlak mulia. selain itu, pensucian jiwa di pandang pula sebagai salah satu alat untuk mewujudkan cita-cita hidup untuk setiap umat beragama, jika jiwa manusia suci maka akan semakin damai dan memperindah kehidupan di dunia ini sehingga nilai-nilai kultural-religius yang dicita-citakan dapat tetap berfungsi.

⁷ Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, h. xxi.

Penyucian jiwa melalui metode-metode pensucian jiwa yang dimaksud disini adalah zikir dan meditasi semakin penting dewasa ini mengingat kemajuan teknologi dan pesatnya perkembangan informasi dapat berpengaruh terhadap cara berpikir dan berperilaku manusia, yang mulai tidak menjadikan agama sebagai pedoman perilaku. Kondisi tersebut dapat menjauhkan manusia dari nilai-nilai keimanan dan akhlak yang menjadi tujuan utama ajaran setiap agama. Oleh karena itu diperlukan cara untuk memperdalam penyucian jiwa baik dalam Islam maupun Buddha khususnya karena selaras dengan kajian ini untuk memenuhi kebutuhan spriritual dan intelektual serta telaah yang mendalam dari konsep kedua disiplin ini dengan mengacu kepada nilai-nilai pensucian jiwa melalui zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Syadaw.

Nafsu merupakan nyawa manusia yang wujudnya berupa angin yang keluar masuk di dalam tubuh manusia. Nafsu juga merupakan sinergi jasmani-ruhani manusia dan merupakan totalitas struktur kepribadian manusia. Nafsu merupakan bagian dari daya nafsani yang memiliki dua kekuatan, *ghadabiyah* dan *syahwaniyah*. Ghadab merupakan kekuatan yang berpotensi untuk menghindari diri dari yang membahayakan. Ghadab memiliki potensi hawa nafsu dengan natur seperti binatang buas, menyerang, membunuh, merusak, menyakiti, dan membuat yang lain menderita. Ketika potensi ini dikelola dengan baik, maka ia menjadi kekuatan atau kemampuan (*quadrah*). *Syahwat* adalah kekuatan yang berpotensi untuk menginduksi diri dari segala yang menyenangkan. Berbeda dengan *ghadab*, *syahwat* memiliki natur binatang jinak, naluri dasar seks, erotisme, dan segala tindakan pemuasan birahi. Dalam Al-Qur'an kata *nafs* mempunyai aneka ragam makna, akan tetapi *nafs* yang dimaksud disini adalah *nafs* yang menunjukkan pada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku. Untuk itu, Al-Qur'an memberi perhatian lebih besar, salah satunya dalam ayat:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (V) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ

Artinya: demi *nafs* serta penyempurnaannya, Allah mengilhamkan kepadanya kefasikan dan ketaqwaan (asy-Syams: 7-8). Sementara ada yang mengatakan bahwa *nafs* merupakan wadah/ruang dalam atau rohani manusia yang sangat luas yang didalamnya menampung potensi-potensi (seperti merasa, berfikir dan berkehendak) yang disadari ataupun tidak.⁸

Sedangkan thariqatnya Al Ghazali sendiri menekankan pada ilmu dan amal perbuatan, diakhiri dengan al-mauhibah (kecintaan) yang nantinya akan mengantarkan seseorang pada ma'rifatullah.⁹ Usaha manusia untuk berada sedekat-dekatnya, bahkan manunggal dengan Tuhan adalah merupakan cermin 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, dan ingin dekat kepada-Nya. Pengalaman keagamaan itu kemudian terpolakan menjadi suatu sistem ajaran yang mengajarkan bagaimana cara, metode ataupun jalan yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan yakni kembali menyatu dengan Tuhan.¹⁰

Menurut Imam Al Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* mengatakan bahwa zikir artinya, mengingat Allah. Melakukannya tidak terikat waktu, dilakukan kapan dan dimana saja. Lebih utama jika zikir ketika duduk sehabis shalat atau zikir yang dilakukan dalam satu

⁸ Endang, Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami Sebuah Komparasi*, (Jakarta: , 2016), h. 61.

⁹ Al Ghazali, *Minhaj Kaum 'Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (terj). Masyhur Abadi dan Hasan Abrori (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), h. 29.

¹⁰ Ridin Sofwan, *Menguak Seluk Beluk Aliran Kebatinan*, (Semarang : Aneka Ilmu, 1999), h.99

waktu diluar setelah shalat. Zikir tidak hanya menyibukkan lisan, namun zikir yang benar ialah yang disertai dengan konsentrasi. Sebab yang dituju adalah kesenangan dengan Allah dan hal itu terwujud dengan selalu berzikir dengan khusyuk.¹¹ Dalam kondisi ini semua rahasia yang membatasi diri sufi dengan Tuhan menjadi satu dalam baqanya abid dan ma'bud. Disini esensi, sifat dan tindakan sufi akan menjadi esensi, sifat dan tindakan Tuhan, sehingga pada tahap inilah seorang sufi telah menjadi insan Kamil (manusia sempurna). Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh sufi sunni memiliki serangkaian metode yang bernuansa meditatif. Serangkaian metode tersebut pada umumnya disebut thariqat yaitu seperangkat serial moral yang menjadi pegangan pengikut tasawuf yang dijadikan metode pengarah jiwa dan moral.¹² Untuk mencapai tujuan tersebut manusia harus bisa keluar dari kungkungan jasmani atau materi, sehingga dapat menemukan nilai-nilai rohani yang dia dambakan.¹³ Sebagai metode penyucian diri, zikir dapat membersihkan hati dan pikiran dari segala sesuatu selain Allah. Dengan menyebut kata-kata suci, khususnya nama-nama Allah beserta sifat-sifat-Nya secara berulang-ulang, dapat menjadikan ingatan kepada-Nya benar-benar tertanam dalam hati. Menunjukkan bahwa, zikir merupakan praktek sekaligus keadaan esoteris. Sebagai keadaan esoteris zikir mengandung paradoks, karena sekalipun zikir berarti ingat, tetapi pengalaman puncak yang dituju praktek zikir adalah melupakan segalanya kecuali Allah.¹⁴ Dengan demikian, segala bentuk dan teknik meditasi sufi ala Al Ghazali akan berorientasi

¹¹ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumudin* (Surabaya: Gitamedia Press, 2003), h. 107.

¹² Rivay Siregar. *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-Sufeisme*. Jakarta: Grafindo 1999. h. 111

¹³ Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada), h. 17.

¹⁴ Sara Suiiri, *The Taste of Hidden Thing : Images on The Sufi Path*, Terj. Ilyas Hasan, *Demikian Kaum Sufi Berbicara, Citra Puisi, Mimpi, Ucapan, dan Anekdota dalam Tasawuf*, (Bandung : Pustaka Hidayah, 2002), h. 159.

pada ma'rifatullah (penyaksian Tuhan secara langsung) sehingga didapat pengetahuan yang benar tanpa ada keraguan.

Menurut Mahasi Sayadaw meditasi (*samadhi*) adalah suatu keadaan pikiran yang tenang dan hening. Dalam agama Buddha kata meditasi memang dipergunakan sebagai sinonim dari semadi (*samadhi*) dan pengembangan batin (*bhavana*). “memusatkan pikiran pada satu objek yang tunggal, inilah yang disebut semadi”. Semadi atau meditasi atau pemusatan pikiran dinamakan juga konsentrasi. Sebagai metode atau cara mengembangkan batin, semadi dinamakan *bhavana*. Meditasi dilakukan dengan pikiran. Bagaimanapun posisi tubuh, jika pikiran lari kesna sini dengan liar dan memikirkan objek kemelekatan, itu bukanlah meditasi.¹⁵ Kata *Meditasi* berasal dari bahasa latin *meditant*, berinfleksi menjadi *meditari*, dari akar kata *med* yang berarti “fikiran” atau “perhatian”. Meditasi didefinisikan oleh *webster's New World Dictionary* sebagai: tindakan bermeditasi; fikiran yang terus mendalam, refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).¹⁶ Sedangkan menurut sumber lain kata ‘Meditasi’ berasal dari bahasa latin, *meditatio*, artinya hal bertafakur, hal merenungkan; merenungkan, memikirkan, mempertimbangkan; atau latihan, pelajaran persiapan. Merupakan peranan penting dalam praktek Buddha,. Konon ia membantu untuk meningkatkan dan menyempurnakan karakter serta merangsang intuisi dan kearifan.

Meditasi Buddha dimulai dengan latihan nafas yang sederhana; dengan belajar mengontrol nafas, seseorang belajar untuk tenang dan pada akhirnya untuk mengontrol tubuh. Dengan mengontrol tubuh, tugas untuk mengontrol fikiran yang lebih sulit dan lebih penting bisa dilanjutkan.

¹⁵ Krishnada Wijaya Mukti, *Wacana Buddha Dharma*, (Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan, 2006), h. 213.

¹⁶ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri: Melestarikan Kecerdasan Bathin Lewat Zikir dan Meditasi* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), h. 25.

Dengan mengontrol dan membersihkan pikiran, maka karakter seseorang akan menjadi sempurna; dengan begitu, kearifan dan kematangan intuisi hingga pencapaian akhir mistik akan tercapai.¹⁷ Kita hidup di zaman serba tergesa-gesa dan menuntut kecepatan. Dimana-mana ada ketegangan. Jika anda berdiri di ujung jalan dan memandang pada muka mereka yang sedang lewat maka akan terlihat bahwa mereka semua dihinggapi demam ketergesaan. Sebagian besar mereka sedang gelisah. Mereka mengantongi ketegangan. Hampir semuanya menggambarkan ketergesaan di wajah mereka. Seperti itulah kehidupan modern. Dunia sekarang ditandai dengan kesibukan dan ketergesaan yang menghasilkan keputusan cepat dan kelakuan yang tidak bijak. Mereka berteriak di saat mereka dapat bicara secara biasa dan yang lain bicara disertai ketegangan dan tekanan yang berlebihan untuk waktu yang lama dan mengakhiri segala ucapannya dengan kelelahan yang menghabiskan tenaga. Semua ketegangan merupakan tekanan dalam pandangan kejiwaan. Dan ketegangan mempercepat ausnya proses jasmani.¹⁸ Semua problema kejiwaan berakar dari kebodohan dan pandangan salah. Ketidaktahuan adalah mahkota kemalangan (*avijja paramam malam*). Iri hati, kebencian, kepongahan dan, setumpuk kotoran batin yang lain berjalan bersamaan dengan kebodohan batin. Pemecahannya harus ditemukan didalam problema itu sendiri dan seharusnya kita tidak lari darinya.¹⁹

Manusia yang melaksanakan meditasi dapat melihat hidup dan kehidupan ini dengan sewajarnya, bahwa hidup ini dicengkeram oleh *anicca* (ketidakkekalan), *dukkha* (penderitaan), dan *anatta* (tanpa aku yang kekal), sehingga dapat menuju kearah pembersihan bathin, pembebasan sempurna dan pencapaian nirwana. Sedangkan tujuan terakhir meditasi dalam agama Buddha sekte Theravada

¹⁷ Soraya Susan Behbehani, *Ibid*, h. 51.

¹⁸ Thera, Piyadassi, *Medhitasi Buddhis*, (Surabaya: PARAMITA, 2005), h.

¹⁹ Piyadassi, *Ibid.*, h. 24

adalah tercapainya nirwana. Dimana manusia yang telah mencapai nirwana akan merasakan kebahagiaan tertinggi, terbebas dari *dukkha* (penderitaan), terhindar dari *samsara* dan rentetan tumibal lahir, yang berarti merealisasi kebebasan mutlak.

Penyucian jiwa merupakan sebuah cara atau metode di dalam menuntun jiwa manusia menuju kepada kedamaian dan kebaikan serta berfungsi sebagai pembentukan manusia yang memiliki akhlak mulia, memiliki keimanan yang teguh serta memiliki kekuatan spiritual yang tinggi dalam menjalani kehidupan. Pemaparan di atas menunjukkan bahwadiperlukan investigasi secara mendalam dan komparatif terhadap disiplin zikir dalam Islam dan meditasi buddha, hal ini untuk melihat sejauh mana titik kesamaan dan keberbedaan antara keduanya. Agar lapangan penelitian tidak melebar atau terlalu luas, maka penelitian difokuskan pada zikir menurut pandangan al-Ghazali dan meditasi buddha menurut pandangan Mahasi Sayadaw. Berangkat dari latar belakang di atas, penulis tertarik mengangkat judul “Pensucian Jiwa: Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw”.

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Fokus penelitian merupakan suatu penentuan konsentrasi sebagai pedoman arah suatu penelitian dalam mengadakan pembahasan atau penganalisisan sehingga peneliti tersebut benar-benar mendapatkan hasil yang diinginkan. Selain itu juga fokus penelitian merupakan batas ruang dalam pengembangan penelitian yang dilakukan tidak terlaksana dengan sia-sia karena ketidakjelasan dalam pengembangan bahasa. Fokus dari penelitian ini adalah “Pensucian Jiwa: Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw”. Adapun identifikasi masalah penelitian yang dapat di teliti oleh peneliti, diantaranya;

- a. Identifikasi Masalah
 1. Peneliti mengidentifikasi bahwa masih terdapat beberapa kerancuan mengenai teknik, isi dan juga beberapa hal yang meliputi kedua disiplin ilmu tersebut terkhusus pada penejelasan kedua tokoh tersebut, sehingga diperlukan penelusuran secara komparatif terhadap disiplin zikir Al-Ghazali dan meditasi Mahasi Sayadaw, hal ini untuk melihat sejauhmana hubungan antara zikir Al-Ghazali dan meditasi Mahasi Sayadaw dengan pensucian Jiwa serta titik kesamaan dan perbedaan antara keduanya.
- b. Batasan Masalah
 1. Implikasi zikir dalam Islam dan Meditasi dalam agama Buddha.

D. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Dalam penelitian kualitatif fokus penelitian menjadi suatu hal yang penting, karena fokus penelitian berkaitan dengan luas atau sempitnya permasalahan yang akan diteliti. Fokus juga berarti penentuan keluasan permasalahan dan batas penelitian. Agar nantinya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan manfaat penelitian. Maka penulis memfokuskan penelitian pada Kajian Antara Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Menurut Mahasi Sayadaw.

- a. Fokus Penelitian
 1. Perbedaan dan persamaan antara zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw.
- b. Sub Fokus Penelitian
 2. Konsep zikir menurut Al-Ghazali.
 3. Konsep meditasi menurut Mahasi Sayadaw.
 4. Hubungan zikir menurut Al-Ghazali meditasi menurut Mahasi Sayadaw dengan Pensucian Jiwa.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penyucian jiwa melalui zikir menurut Al-Ghazali ?
2. Bagaimana penyucian jiwa melalui meditasi menurut Mahasi Sayadaw ?
3. Apa persamaan dan perbedaan antara penyucian jiwa melalui zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw ?
5. Bagaimana hubungan zikir menurut Al-Ghazali meditasi menurut Mahasi Sayadaw dengan Pensucian Jiwa.

F. Tujuan Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini, penulis mempunyai tujuan sehingga proses dalam penelitian ini bisa terarah dan baik dalam proses mencari dan mengumpulkan data yang ada di lapangan. Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui penyucian jiwa melalui zikir menurut Al-Ghazali.
2. Untuk mengetahui penyucian jiwa melalui meditasi menurut Mahasi Sayadaw.
3. Untuk menganalisis persamaan dan perbedaan antara penyucian jiwa melalui zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw serta hubungan kedua disiplin ilmu tersebut dengan pensucian jiwa.
4. Untuk mengetahui hubungan zikir menurut Al-Ghazali meditasi menurut Mahasi Sayadaw dengan Pensucian Jiwa.

G. Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dan memperluas wawasan ilmu pengetahuan dalam kaitannya dengan penyucian jiwa

melalui zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw dalam membentuk akhlakul karimah serta dapat mengamalkan ilmu tersebut dikehidupan sehari-hari.

Secara praktis sebagai bahan acuan yang di harapkan dapat bermanfaat bagi kalangan yang juga mengkaji tentang permasalahan yang serupa dengan penelitian ini.

H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Hasil penelitian penulis terhadap buku-buku yang beredar di pasaran, belum ada yang membahas secara khusus dan mendalam terhadap judul di atas. sedangkan terhadap sejumlah skripsi yang ada di perpustakaan fakultas Ushuluddin pun belum ada yang membahas secara khusus judul tulisan diatas. Akan tetapi yang dapat di temukan hanya beberapa skripsi yang pada bagian tertentu dari isinya dapat dijadikan bahan studi banding dalam mengangkat judul diatas. skripsi-skripsi dimaksud sebagai berikut :

- 1) Skripsi Tazkiyatun Nafs (Penyucian jiwa) Melalui Ibadah Shalat dan Implikasinya Terhadap pendidikan Akhlak, disusun oleh Khoirul Mustangin (2014), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil dari keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa penyucian jiwa melalui ibadah shalat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku keagamaan.
- 2) Skripsi Tazkiyah Al-nafs Sebagai Terapi Bagi Psikomatik, disusun oleh Elis Jazilah (2011), Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi Univeristas Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil dari keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa ajaran agama yang tidak menyentuh ruhiyah merupakan sesuatu yang sia-sia karena manusia hidup menggunakan perpaduan antara jasmani dan ruhani yang berkitab ibadah yang dilakukan manusia hanya akan sebatas lahir tanpa menyentuh unsur batin. Penyucian jiwa pada dasarnya terletak pada aspek-aspek ibadah dalam islam yang merupakan sebuah cara atau metode terapi yang ampuh bagi

penderita psikosomatik akan keindahan dan peran penting agama dalam kehidupan.

- 3) Penelitian yang ditulis oleh Agus Riyadi pada tahun 2005 dengan judul "Konsep Zikir Menurut Al Qur'an Sebagai Terapi Mental Penderita Psikoneurotik (Studi Analisis Bimbingan Konseling Islam)". Inti dari penelitian ini bermula dari fenomena sosial yang sedang melanda masyarakat yang disebabkan oleh perubahan-perubahan sosial yang terus melaju serta komunikasi tanpa batas di era modern. Akibatnya kehidupan hanya berorientasi pada unsur rasionalistik, materialistik, sekuleristik, di iringi kemajuan iptek yang tidak bisa di minimalisir lagi. Kondisi ini ternyata tidak selamanya memberikan kesejahteraan, di lain sisi justru menjadi malapetaka bagi masyarakat luas. Dari sinilah muncul psikoneurotik (gangguan kejiwaan) termasuk di dalamnya adalah kecemasan. Peneliti menawarkan terapi zikir menurut Al-Qur'an sebagai alternatif untuk mengatasinya.

Dari beberapa tinjauan pustaka yang sudah di kemukakan diatas dapat ditegaskan bahwa kajian-kajian yang pernah dilakukan sebelumnya terhadap konsep pensucian jiwa : kajian antara zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw. tidak mempunyai kesamaan dengan substansi kajian ini. Dalam penelitian ini penulis akan meneliti jalan serta metode sebagai pencapaian bagi manusia sempurna yang terbingkai dalam pensucian jiwa melalui zikir menurut Al-Ghazali dan di komparasikan dengan menurut Mahasi Sayadaw.

I. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan, peneliti berusaha untuk menjelaskan informasi mengenai konsep pensucian jiwa : kajian antara zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw

menggunakan penelitian kepustakaan (library research), yaitu jenis penelitian yang data-datanya berasal dari dokumen-dokumen, baik berupa buku, makalah maupun catatan-catatan lain yang terdapat didalam perpustakaan.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan komparatif yaitu studi tentang tipe-tipe yang berbeda dari kelompok-kelompok fenomena, untuk menentukan secara analisis faktor faktor yang membawa kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan, sekaligus memunculkan dan mengklasifikasikan bukan hanya faktor-faktor kausal dalam timbul dan berkembangnya fenomena-fenomena seperti itu, melainkan juga pola-pola dari inter-relasi dalam dan antara fenomena-fenomena tersebut. Metode ini sering memberikan wawasan yang lebih mendalam dan lebih tepat tentang sekelompok data dari fenomena, karena data-data tersebut bisa saling menerangkan satu sama lain.²⁰

3. Sumber data

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Sumber data dalam penelitian ini di bagi menjadi dua, yakni :

a). Sumber data primer

Menurut Sugiyono data primer adalah data yang didapatkan secara langsung dari objek yang hendak diteliti. Data ini dibuat dengan maksud untuk menyelesaikan masalah yang hendak ditangani dengan mengumpulkan sendiri data dari sumber pertama penelitian secara langsung.²¹ Data primer diperoleh dari sumber:

- 1) Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin.* (terj)
- 2) Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana: Tuntunan praktik dan tahap pemurnian.* (terj)

b). Sumber data Skunder

²⁰ Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama* (terj.) Kelompok Studi Agama Driyakarya (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 39-40.

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013). h.225

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, tetapi melihat orang lain atau dengan dokumen. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber yaitu melalui literatur baik buku maupun artikel serta melalui situs yang ada di internet dan berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.²²

Pada penelitian ini, data sekunder yang peneliti bisa dapatkan diantaranya:

- 1) *Meditasi Buddhis*, karya Piyadassi Thera.
- 2) *Ada Nabi Dalam Diri, Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikir & Meditasi*. Behbehani
- 3) *Taswuf Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, Karya Rivay Sregar
- 4) *Penyucian Jiwa Dalam Persepektif Tasawuf Al-Ghazali*, M. Solihin.
- 5) *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali*, Kojiro Nakamura.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data dilakukan dengan studi pustaka (Library Research) yaitu dengan cara membaca dan menelaah berbagai buku yang berkenaan atau berhubungan dengan penelitian ini kemudian menuangkan dalam bentuk skripsi.

a) Library Research

Langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Langkah awal penelitian adalah meneliti buku-buku atau sumber-sumber tertulis lainnya yang sesuai dan relevan dengan judul yang akan dibahas. Yang dimaksud relevan disini adalah buku-buku tersebut mengandung isi yang dapat menunjang perkara-perkara yang akan dibahas di dalam penelitian
- b. Langkah kedua adalah menelaah isi buku. Yang harus dilakukan disini adalah menandai bab-bab yang kiranya mempunyai kaitan langsung dengan isi penelitian yang akan disusun.

²² Mustofa, *Metode Penelitian Dengan NPF Dan Roa*, Jurnal (2015), h.. 1–

- c. Langkah ketiga adalah menelaah “index” yaitu daftar yang menjelaskan halaman-halaman berupa nama penulis atau ahli karyanya yang dikutip oleh buku tersebut.

J. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan tugas akhir ini adalah:

Bab I Pendahuluan memuat uraian dari penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan subfokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori memuat uraian tentang kajian terhadap beberapa teori dan referensi yang menjadi landasan dalam mendukung studi penelitian ini, diantaranya adalah pengertian pensucian jiwa, pengertian zikir, keutamaan zikir, pengertian meditasi, keutamaan meditasi.

Bab III berisi tentang konsep zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw.

Bab IV berisi analisis komparatif tentang persamaan dan perbedaan antara zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw dan juga menganalisa tentang hubungan antara zikir menurut Al-Ghazali dan meditasi menurut Mahasi Sayadaw dengan Pensucian Jiwa. . Bab ini merupakan inti pembahasan dalam penelitian ini.

Bab V Penutup, sebagai akhir pembahasan pada bab memuat uraian tentang penutup yang meliputi kesimpulan dan saran. Kesimpulan menyajikan secara ringkas seluruh penemuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian. Kesimpulan diperoleh berdasarkan hasil analisis dan interpretasi data yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya. Saran-saran dirumuskan berdasarkan hasil penelitian, berisi uraian mengenai langkah-langkah apa yang perlu diambil oleh pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian yang bersangkutan.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian Pensucian Jiwa

Penyucian jiwa atau Tazkiyah al-Nafs secara etimologis mempunyai dua makna yaitu penyucian dan penyembuhan. Menurut istilah berarti penyucian jiwa dari segala penyakit dengan menjadikan asma dan sifat Allah sebagai akhlaknya (Takhalluq) yang pada akhirnya tazkiyah adalah tathahhur, tahaqquq dan takhalluq. Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), arti kata penyucian jiwa adalah proses, cara, perbuatan mensucikan (jiwa, jasmani). “*Tazkiyah al-nafs* itu adalah merupakan suatu upaya untuk menjadikan hati menjadi bersih dan suci, baik dzatnya, maupun keyakinannya”. Menurut Muhammad Ath-Thakhisi, *Tazkiyah al-Nafs* adalah mengeluarkan jiwa dari ikatan-ikatan hawa nafsu, riya, dan *Nifaq* (sifat *Munafiq*), sehingga jiwa menjadi bersih, penuh dengan cahaya dan petunjuk menuju keridaan Allah. Menurut Fazlulrahman Anshari, *Tazkiyah al-Nafs* adalah upaya batin dari manusia, sebagai subjek moral, untuk membasmi berbagai kecenderungan jiwa manusia, antara kecenderungan buruk dan kecenderungan baik, yang merintang jalannya perkembangan moral dalam mengatasi konflik antara *nafs lawwamah* dan *nafs amarah*.²³

Tazkiyah al-Nafs menurut bahasa pembersihan jiwa, penyucian diri. Kata Tazkiyah berasal dari bahasa arab yakni masdar dari zakka. Tazkiyah al-nafs tidak akan diperoleh kecuali melalui tathir al-nafs sebelumnya. Kebalikan tazkiyah al-nafs adalah tadsiyah al-nafs. Kalau tazkiyah al-nafs mengangkat jiwa manusia ke tingkat yang lebih tinggi sebaliknya tadsiyah al-nafs menjatuhkan jiwa manusia ke tingkat yang rendah. Dalam tafsir Al-kabir tazkiyah diartikan dengan tathir dan tanmiyat yang berfungsi untuk

²³ Solihin, Muhammad, *Penyucian jiwa dalam persepektif tasawuf Al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000), h. 44.

menguatkan motivasi seseorang dalam beriman dan beramal saleh. Tazkiyah al-nafs dapat diartikan juga dengan tarbiyatun nafs (pendidikan jiwa) yang kesempurnaannya dapat dicapai dengan tazkiyah aql (penyucian akal) dari aqidah yang sesat. Sedangkan tazkiyah al-aql kesempurnaannya dapat dicapai dengan tauhid yang murni. Dengan demikian, kata *Tazkiyatun Nafs* tidak hanya mengandung arti mensucikan jiwa, tetapi juga mendorongnya untuk tumbuh subur dan terbuka terhadap nur ilahi dan karunia Allah Swt. Tazkiyah al-nafs sebagai pembangunan karakter atau watak dan transformasi dari personalitas manusia, dimana seluruh aspek kehidupan memainkan peranan penting dalam prosesnya. Tazkiyah sebagai konsep pendidikan dan pengajaran tidak saja membatasi dirinya pada proses pengetahuan sadar, akan tetapi lebih merupakan tugas untuk memberi bentuk pada tindakan hidup taat bagi individu yang melakukannya. Al-Ghazali mengartikan tazkiyah al-nafs dengan takhliyatun nafs atau mengosongkan diri dari akhlak tercela dan itu terdapat dalam rub muhlikat, dan mengisinya dengan tahliyatun nafs yaitu mengisi dengan akhlak terpuji dan hal itu terdapat dalam rub munjiyat. Dengan bebasnya jiwa dari akhlak tercela dan penuh dengan akhlak terpuji, orang akan mudah mendekati diri kepada Allah SWT.²⁴

Tazkiyah al-nafs juga berarti penyucian jiwa dari sifat-sifat kebinatangan dan sifat-sifat setan, kemudian mengisi dengan akhlak ketuhanan (*rabbaniyah*). *Tazkiyah al-nafs* berusaha mengobati penyakit jiwa (*asqam al-nufus*) setelah mengetahui sebab-sebabnya. *Tazkiyah al-nafs* sangat erat kaitannya dengan akhlak, kejiwaan, dan dengan usaha mendekati diri kepada Allah. Karena Allah itu Maha Suci, maka harus didekati oleh orang yang berjiwa suci pula. Karenanya, tingkat kedekatan (*qurb*), pengenalan (*ma'rifah*), dan kecintaan (*mahabbah*) manusia terhadap-Nya tergantung pada kesucian jiwanya.²⁵ guna mempermudah membahas

²⁴ Masyhuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental" Jurnal Pemikiran Islam 37 (2012): 95.

²⁵ Fahrudin, "Tasawuf Upaya Tazkiyatun Nafsi Sebagai Jalan Mendekatkan

pengertian *Tazkiyatun Nafs* peneliti menguraikan terlebih dahulu tentang Konsep *Tazkiyatun Nafs*. *Tazkiyatun Nafs* terdiri dari akal, Qalbu, nafsu, dan roh. Keempat potensi ini harus dibenahi agar menjadi muslim dalam arti sesungguhnya.

a. Akal

Al-aqil (orang yang berakal) adalah orang yang mengenggang dan menolak dirinya mengikuti hawa nafsunya. Akal disebut akal karena dia mencegah dirinya terjerumus ke dalam kebinasaan. Akal juga merupakan pembeda antara manusia dengan hewan. Islam mengakui, bahwa akal disamping sebagai sarana penangkap ilmu pengetahuan terutama ilmu yang berkaitan dengan ajaran agama Islam, bahkan diakui sebagai sumber hukum Islam yang ketiga sesudah Al-Quran dan Al-Sunah, yang diistilahkan dengan *ijtihad*. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 164:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ
الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمِمَّا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَحْيَا
بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ ۗ وَتَصْرِيفِ الرِّيحِ وَالسَّحَابِ
الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

Artinya: Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu dia hidupakan bumi sesudah mati (kering)-nya dan dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan.

b. Nafsu

Nafsu merupakan organ rohani yang besar pengaruhnya dan paling banyak diantara anggota rohani yang mengeluarkan instruksi kepada anggota jasmani untuk berbuat dan bertindak. Menurut Umary, kategori nafsu ini terdiri dari delapan (8) macam, yaitu: Nafsu Ammaarah, Nafsu Lawwaamah, Nafsu Musawwalah, Nafsu Muthmainnah, Nafsu Mulhamah, Nafsu Raadliyah, Nafsu Mardliyah, Nafsu Kaamilah.

1. Nafsu Ammaarah.

Nafsu Ammaarah ialah jiwa yang belum mampu untuk membedakan mana yang baik dan yang buruk, belum memperoleh tuntunan, belum menentukan mana yang manfaat mana yang mafsadat, dan kebanyakan ia mendorong kepada hal-hal yang tidak pantas. Sehingga bertentangan dengan keinginan, merupakan musuh. Allah berfirman dalam surat yusuf ayat 53.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyayang.

2. Nafsu Lawwaamah.

Nafsu Lawwaamah ialah jiwa yang telah mempunyai rasa insaf dan menyesal setelah melakukan kesalahan. Ia tidak berani melakukan secara terang-terangan dan tidak pula mencari cara kegelapan melakukan sesuatu karena ia telah sadar akibat perbuatannya. Seseorang ini belum mampu dan tak kuat mengekang nafsu yang jahat. Oleh karena itu ia masih selalu dekat pada perbuatan maksiat dan mafsadat.

akan timbul kesadaran dan penyesalan setelah berbuat salah dan dosa. Sebagaimana terdapat dalam firman Allah Swt dalam surah Al-Qiyamah ayat 1 sampai 2.

لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِئِذٍ إِلَّا قِيَمَةٌ وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ
اللَّوَامَةِ ۝ ط

Artinya: Aku bersumpah demi hari kiamat, dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri)

3. Nafsu Musawwalah.

Nafsu Musawwalah ialah jiwa yang telah dapat membedakan mana yang baik dan yang buruk, sekalipun mengerjakan yang baik sama saja dengan yang buruk. Dia berusaha agar tindakannya tidak diketahui oleh orang lain. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 42.

وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan janganlah kamu sembunyikan yang hak itu sedang kamu Mengetahui.

4. Nafsu Muthmainah

Nafsu Muthmainah ialah jiwa yang telah memperoleh tuntunan dan pemeliharaan yang baik. Ia mendatangkan ketenangan jiwa yang darinyalah lahir maslahat pribadi dan kepentingan bersama. Allah berfirman dalam surat Al-Fajr ayat 28.

ارْجِعِي ۝ إِلَىٰ رَبِّكَ رَاحِبَةً مَُّرْضِيَةً ۝

Artinya: Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.

5. Nafsu Mulhamah

Nafsu Mulhamah ialah jiwa yang memperoleh ilham dari Allah Swt dikaruniai ilmu pengetahuan, dihiasi Al-Akhlak Mahmudah ia merupakan sumber sabar, syukur, tabah, dan ulet.

6. Nafsu Raadliyah

Nafsu Raadliyah ialah jiwa yang memperoleh ilham dan ridha Allah Swt, memiliki pribadi yang baik dalam kesejahteraan, mensyukuri nikmat, qanaah atau merasa puasa dengan apa yang ada. Allah berfirman dalam surat Ibrahim ayat 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih"

7. Nafsu Mardliyah

Nafsu Mardliyah ialah jiwa yang diridahi Allah Swt, keridhannya dapat terlihat pada anugerah yang diberikan Allah Swt berupa senantiasa selalu zikir, ikhlas, mempunyai karamah, memperoleh kemuliaan. Allah berfirman dalam surat Al-Fajr ayat 28.

ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۗ

Artinya: Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.

8. Nafsu Kamilah

Nafsu Kamilah ialah jiwa yang telah sempurna bentuk dan dasarnya, sudah dikategorisasi cakap untuk mengerjakan issyaad dan menyempurnakan ikmaal terhadap hamba Allah, dia digelar Mursyid (pembimbing) dan mukammil (yang menyempurnakan). Ia telah *tajali* (terbuka dari tabir) *as maa wash shifaat* (nama dan sifat) *baqaa bil laah* (berada bersama Allah) *fanaa fil Laah* (hancur dalam Allah) „*ilmuhu* „*ilmu ladunni min*“*indil laah* (ilmu anugrah Allah).\

c. Qalbu

Qalbu disebut juga dengan jantung hati atau sanubari. karena keadaan atau sifatnya maka dinamakan:

- 1) Dhamierun : dari segi tersembunyinya.
- 2) Fuaadun : dari segi banyak gunanya.
- 3) Kabidun : dari segi bendannya.
- 4) Luthfun : dari segi sumbernya sifat kehalusan.
- 5) Qalbun : dari segi sukanya berubah-robah.
- 6) Sirrun : dari segi tempat simpanan rahasia.

Hati tidak dapat diketahui bentuk, hakikat, dan zatnya, hanya kesan dan sifatnya saja. Yang dimaksud ialah kekuatan dan tenaganya yang tersimpan pada hati itu dan tersembunyi dari pikiran dan indera manusia. Perasaan, sebagai suatu sifat yang sangat berguna, dimana dengan perasaannya, manusia akan menunaikan segala haknya tanpa kekecewaan, ia menjadi arif bijaksana, cerdas cendikia, dapat meletakkan sesuatu pada proporsi yang sebenarnya, menghadapi sesuatu menurut yang selaras dan setimpal. Di dalam hati ada kekuatan nur Ilahi atau nur iman dan yakin dapat mencapai segala makna yang tiada dapat di capai oleh khayal, pikiran, dan indra, yang menakan derajat manusia lebih tinggi dari pada hewan, dan dengan ini pula dapat menyampaikannya ketingkat Ma`rifatuallah dan untuk mengetahui hakikat segala sesuatu.²⁶

²⁶ Jusnimar Umar, *Materi Akhlak Tasawuf*, (Bandar Lampung, Pusikamla,

Hati ada empat macam, (1) hati yang bersih, di dalamnya semacam ada lentera yang bersinar (2) hati yang terbungkus yang terikat dan padanya ada bungkusnya (3) hati yang terbalik (4) hati yang dibentangkan. Adapun hati yang bersih ialah hati seorang mukmin, adapun hati yang terbalik adalah hati seorang yang munafik, ia mengetahui tetapi mengingkari, adapun hati yang terbentang adalah hati yang padanya ada iman dan kemunafikan, dan perumpamaan iman yang ada padanya adalah seperti sayuran yang disuplai air yang bersih, sedangkan perumpamaan kemunafikan yang ada padanya adalah seperti bisul yang disuplai nanah dan darah. Hati merupakan organ rohani yang penting dalam hubungan dengan akhlak. Terdapat di dalamnya suara hati yaitu yang membenarkan atau menyalahkan perbuatan diri sendiri atau orang lain. Hati tiada dapat diketahui bentuk, hakikat dan zatnya, hanya kesan dan sifatnya saja. Sabda Nabi yang berbunyi “ingatlah! Di dalam tubuh terdapat segumpal daging. Apabila ia baik, maka baik pula seluruh tubuh. Dan apabila ia jelek maka jeleklah seluruh tubuh. Ingatlah, itu adalah hati. Allah Berfirman dalam surat Al-Hajj ayat 46.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا ۖ أَوْ أُذُنٌ
يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

Artinya: Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.

d. Ruh

Ruh merupakan pusat yang didalamnya manusia tertarik dan kembali kepada sumbernya. Ruh berusaha

menarik hati (*qalb*) kepada Allah, sementara jiwa rendah (*nafs*) berupaya menjernihkan hati. Ruh ini ada, dan dengan roh manusia dapat hidup. Hakikat roh hanya Allah Swt yang mengetahuinya.²⁷

Allah berfirman dalam surat As-Sajadah ayat 7-10.

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ
 ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ
 مَّهِينٍ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ
 وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ وَقَالُوا إِذَا ضَلَلْنَا فِي الْأَرْضِ أَإِنَّا لَفِي خَلْقٍ
 جَدِيدٍ هَٰ بَلْ هُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ كَفِرُونَ

Artinya: Yang membuat segala sesuatu yang dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. Kemudian dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina. Kemudian dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur. Dan mereka berkata: "Apakah bila kami Telah lenyap (hancur) dalam tanah, kami benar-benar akan berada dalam ciptaan yang baru " bahkan mereka ingkar akan menemui Tuhannya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *tazkiyah al-nafs* pada prinsipnya adalah merupakan proses penyucian jiwa manusia dari kotoran- kotoran, baik kotoran lahir maupun batin, atau menghilangkan sifat-sifat jelek yang dapat menghalangi manusia untuk mengetahui hakikat dirinya, bertujuan untuk mencapai akhlak yang mulia dan selanjutnya dapat berhubungan erat dengan Allah Swt. Konsekensi dari pengertian ini adalah bahwa seseorang

²⁷ *Ibid*, h. 37.

akan terpelihara kesucian jiwanya apabila ia konsisten dengan jalan kebenaran dan sebaliknya jiwa akan berubah menjadi kotor jika seorang menempuh jalan dosa.

B. Pengertian Zikir

Zikir secara etimologi berasal dari kata bahasa arab dzakara, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, menganal atau mengerti. Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk dengan membaca bacaan- bacaan tertentu. Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.²⁸ Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesarannya. Berdzikir dilakukan dengan lidah dan hati inilah yang afdhal. Bila dzikir hanya dilakukan dengan lisan saja, maka hal itu hanya baru proses mengingat seseorang, sama halnya teringat terhadap suatu peristiwa. Jadi, belum dikategorikan zikir yang sebenarnya kalau seseorang hatinya masih lalai atau tidak fokus kepada sang khaliq.²⁹ Imam Nawawi menyatakan bahwa dzikir yang afdhal adalah dilakukan bersamaan dilisan dan dihati. Jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam zikir.³⁰ Sedangkan pengertian dzikir menurut syariat adalah mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan- ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian,

²⁸ Samsul Munir Amin dan Haryanto, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: AMZAH, 2008), h. 11.

²⁹ Sukmono, Rizki, *Psikologi Dzikir*, (Jakarta: Sri Gunting, 2008), h. 1-2.

³⁰ Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), h. 244.

rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Dari Samuroh bin Jundub, dia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda : Artinya: “Ada empat ucapan yang paling disukai oleh Allah: Subhanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah, dan Allahu Akbar. Tidak berdosa bagimu dengan mana saja kamu memulai” (HR. Muslim).³¹

Zikir terbagi menjadi 3 bentuk, yang pertama zikir dengan hati, yang kedua dzikir dengan lisan (ucapan), dan yang ketiga adalah zikir dengan perbuatan. Pertama, zikir dengan hati adalah berdzikir dengan cara bertafakur, yaitu memikirkan keagungan, kekuasaan dan kehebatan Allah dalam menciptakan serta mengatur apapun, sehingga membuat keimanan bertambah. Bentuk zikir yang kedua adalah berdzikir dengan lisan (ucapan), cara berdzikir dengan lisan adalah dengan mengucapkan lafazh-lafaz yang didalamnya mengandung asma Allah yang telah diajarkan oleh Rosulullah kepada umatnya. Contohnya adalah : mengucapkan tahmid, tasbih, takbir, sholawat, membaca Al-Qur'an dan sebagainya. Adapun bentuk dzikir yang ketiga yaitu berdzikir dengan perbuatan, cara melakukannya adalah dengan melakukan apa yang diperintahkan Allah dan Menjauhi apa yang dilarang oleh Allah, dengan niat hanya karena Allah.³² Demikian juga halnya dengan zikir, semakin kuat zikirnya seseorang maka semakin kokoh keyakinannya kepada Allah Swt. Banyak hal yang akan terjadi dalam mengamalkan zikir, hal ini disebabkan karena efek dari berzikir itu sendiri dan tergantung siapa gurunya yang telah mengajarkannya zikir. Berbagai macam perbedaan keadaan, kelakuan dan mekanisme dalam berzikir disebabkan oleh berbagai macam pola para ulama sufi dalam mengamalkan

³¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara,2009), h. 226

³² *Ibid*, h. 229

dan mempraktekkan zikir untuk dirinya dan muridnya. Hal ini dapat diibaratkan bagaikan seseorang yang memanjat pohon dari sisi mana ia memanjatnya, maka begitulah keadaan dan kelakuannya dan dari siapa ia mempelajari metode memanjat pohon maka begitulah keadaan dan kelakuannya. Dengan demikian, guru (mursyid) sangat berperan aktif dalam keberlangsungan kehidupan muridnya, kelakuan orang yang berzikir itu tergantung pada siapa ia mempelajarinya serta bagaimana proses pengamalannya karena setiap zikir yang diamalkan akan berefek dalam tatanan kehidupan kesehariannya.³³ Ensiklopedia Islam, memaknai kata zikir dengan menyebut, mengingat, menjaga, mengerti, dan perbuatan baik. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dimaknai sebagai ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT; upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah Allah SWT dengan selalu ingat kepada-Nya; keluar dari suasana lupa, masuk ke dalam suasana *msyahadan* (saling menyaksikan) dengan mata hati, akibat didorong oleh rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT.³⁴

Kata mengingat dan menyebut adalah dua kata yang sering digunakan untuk memahami kata zikir. Karena mengingat dan menyebut dalam bahasa zikir bersifat *komplementer* (saling terkait dan melengkapi). Ditemukan dalam Al- Qur'an kata *zikir* dalam berbagai bentuknya tidak kurang dari 200 ayat yang menyebutkan kata yang berakar dari kata zikir, semuanya bermuarapada proses *zikrullah* itu sendiri, walaupun sejumlah ayat menyebutnya dengan kata yang disandarkan langsung pada Allah SWT, pada nama-Nya, pada nikmat, peringatan, atau ayat-ayat-Nya.³⁵ Zikir

³³ Faisal Muhammad Nur: *Op, Cit*, h. 90-91

³⁴ H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 73.

³⁵ Qomaruddin, *Zikir Sufi: Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf*,

merupakan salah satu metode yang dipergunakan oleh para ulama sufi untuk dapat menghidupkan hati dari kematiannya karena hati yang tidak mengingat akan keangungan Allah Swt dianggap mati oleh para sufi. Dengan berzikir dapat menyadarkan seseorang akan keberadaan Tuhannya yang hakiki. Metode zikir tidak terbatas pada suatu batasan hal ihwal kehidupan, melainkan boleh berzikir dalam berbagai aspek kehidupan karena hakekat dari zikir adalah menyaksikan akan keberadaan Allah Swt. Dengan demikian, boleh berzikir secara keras, nyaring, sunyi, diam, tersendiri dan bersama kelompok.³⁶ Seperti halnya dalam praktek zikir yang dijalankan oleh kaum sufi, pada prinsipnya seluruh praktek kaum sufi bermuara ke Hadirat Ilahi Rabbi. Perbedaan terletak pada metode dan sikap dalam merefleksikan kebutuhan pengakomodasian keanekaragaman para murid. Zikir kepada Allah merupakan komunikasi antara hamba dengan Tuhan dalam berbagai bentuk ibadah, sujud dan tasbih. Nash (Al-Quran dan Hadis) menyebut zikir merupakan mukjizat ilmiah tersendiri, sebab ia menghubungkan ingatan manusia akan Tuhan-Nya.

Berdasarkan pemaparan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa zikir memiliki makna umum dan makna khusus. Makna umum dari zikir ialah ,mengingat Allah SWT dalam bentuk ketaatan maupun penghambaan, baik dilakukan secara hati, lisan maupun anggota tubuh yang lain. Dengan zikir yang seperti ini bisa diartikan bahwa zikir dapat dilakukandalam kondisi apapun, baik dalam kondisi duduk, berdiri, berbaring, diam, bicara, maupun berjalan dan seseorang dapat berzikir selagi di dalam hatinya masih ingin mengingat Allah, dan bahkan seorang tatkala hembusan nafasnya bisa dikatakan zikir selagi ingin selalu menyebut nama Allah SWT, dan pada waktu hembusan nafasnya menjadikan dia mengingat kepada Allah SWT. Zikir kepada

(Jakarta, Serambi, 2002), h. 19

³⁶ Faisal Muhammad Nur, *Op. Cit*, h. 201

Allah merupakan komunikasi antara hamba dengan Tuhan dalam berbagai bentuk ibadah, sujud dan tasbih. Nash (Al-Quran dan Hadis) menyebut zikir merupakan mukjizat ilmiah tersendiri, sebab ia menghubungkan ingatan manusia akan Tuhan-Nya.

a. Keutamaan Zikir

Zikir kepada Allah adalah perbuatan yang sangat baik manusia yang ingin mendekatkan diri kepada Allah dan ingin mendapatkan pahala yang besar disisinya, dan zikir itu sesuatu yang sangat besar yang diperintahkan oleh Allah dalam Al-Qur'an. Zikir adalah salah satu aktivitas manusia sebagai introspeksi diri yang mana bertujuan untuk menyucikan manusia dan membuat *faqr*, maka kemiskinan yang mulia, mengendalikan diri, zikir, mengucapkan firman Allah merupakan sarana untuk menyampaikan kepada *faqr* itu kekayaan-Nya yang tidak terbatas. Sesuai dengan perintah Al-Quran untuk memperbanyak zikir, karena zikir adalah sebaik-baik amalan yang mendekatkan diri seorang muslim kepada Rabbnya, bahkan ia merupakan kunci semua kebaikan yang diinginkan seorang hamba didunia dan akhirat, kapan saja yang Allah berikan kunci ini pada seorang hamba maka Allah inginkan ia membukanya dan jika Allah menyatakannya maka pintu kebaikan tersisa jauh darinya, sehingga hatinya gundah gulana, bingung, pikiran kalut, depresi dan lemah semangat dankeinginannya, apabila ia menjaga zikirnya serta terus berlindung kepada Allah maka hatinya akan selalu tenang. Sebagaimana Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd: 28)

Begitu pentingnya berzikir kepada Allah maka banyak sekali manfaat dan kegunaannya bagi siapapun yang mengerjakannya, ada sepuluh keutamaan dalam melaksanakan zikir. Diantara keutamaannya adalah sebagai berikut:

1. Zikir dapat mengusir syetan dan dapat melindungi orang yang berzikir, Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَآئِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ۝

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, Maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.* (QS. al-'Araf:201)

2. Zikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan dan depresi dan dapat mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan hidup, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.* (QS. Ar-Ra'd: 28).

3. Zikir dapat menjadi cahaya penerang bagi yang berzikir di dunia, di alam kubur, dan diakhirat. Orang yang berzikir dapat menerangi dalam kehidupan di dunia dan di akhirat, sehingga tidaklah hati dan kuburan memiliki cahaya seperti cahaya dzikrullah. Allah SWT berfirman:

أَوْ مَن كَانَ مِثْلًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا ۗ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا

يَعْمَلُونَ

Artinya: dan Apakah orang yang sudah mati kemudian Dia Kami hidupkan dan Kami berikan kepadanya cahaya yang terang, yang dengan cahaya itu Dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia, serupa dengan orang yang keadaannya berada dalam gelap gulita yang sekali-kali tidak dapat keluar dari padanya? Demikianlah Kami jadikan orang yang kafir itu memandang baik apa yang telah mereka kerjakan. (QS. al-An'am:122).

4. Zikir menjadi sebab mendapatkan shalawat dari Allah dan para malaikat-Nya Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۗ هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۗ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman. (QS. al-Ahzab:41-43).

5. Zikir mencegah orang dari sifat kemunafikan.

Orang yang berzikir kepada Allah SWT akan terpelihara dirinya dari sifat kemunafikan, karena salah satu ciri orang munafik adalah jarang sekali berzikir kepada Allah SWT, Allah SWT berfirman:

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ۗ

Artinya : *Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali. (QS. an-Nisa: 142).*

6. Zikir menjadikan seseorang diingat Allah SWT. Sesuai dengan firman-nya:

فَاذْكُرُونِي ۖ أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: *Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. al-Baqarah: 152)*

C. Pengertian Meditasi

Meditasi dalam tradisi Buddhis berasal dari kata *bhavana* yang berarti pembudayaan atau pengembangan mental. Pengembangan mental yang dimaksud di sini adalah pengembangan batin secara luas, yang bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, ke-gelisahan, keragu-raguan, serta untuk mengembangkan kualitas-kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kekuatan kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukacitaan, ketenangseimbangan serta pada puncaknya pencapaian kebijaksanaan tertinggi yang menembus hakikat sejati kenyataan, dan merealisasikan kesunyataan mutlak

(*nirvana*).³⁷

Apabila membahas tentang meditasi maka secara umum, meditasi diartikan sebagai perenungan (*contemplation*) dan refleksi (*reflection*). Prof. Muhammad Shafii mendefinisikan meditasi sebagai suatu kondisi psikofisiologis di mana individu mengalami kepasifan yang aktif dan diam yang kreatif. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempraktikkan meditasi dapat menjadikan dirinya menjadi pasrah dan fokus pada suatu hal yang membuat kondisinya tenang dan nyaman. Linda O'Riordan menjelaskan, meditasi memungkinkan kita menjelajahi batin untuk merefleksikan identitas riil kita dan belajar tentang tujuan dan misi hidup ini. Caranya, belajar mengontrol tubuh-tubuh mental dan emosional kita dan menemukan siapakah diri ini sebenarnya. Agar berhasil, perlu belajar menjadi pendiam dan membiarkan pikiran mendengar dan menyerap. Selain menemukan cara mengenyahkan sesuatu yang melampaui batasan sehari-hari, meski kita akan tetap terperangkap dalam lingkaran-lingkaran pengalaman fisik dan sensoris.³⁸

Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa secara spontan, orang yang melakukan meditasi akan terbawa ke dalam kesadaran untuk dapat menjangkau hal-hal di luar batasan-batasan yang dilakukan dalam kesehariannya. Maka orang tersebut akan mampu menyadari makna hidup dan mampu mengarahkan mental serta emosional ke arah yang positif. Sehingga pada akhirnya seseorang akan mempunyai pola hidup yang lebih tertata karena sudah mengetahui konsep dan program dalam menjalani kehidupan. Sedangkan menurut James P. Caplin mengatakan bahwa meditasi adalah satu upaya dan usaha yang dilakukan secara terus-menerus pada suatu aktifitas berfikir, dan biasanya kegiatan tersebut

³⁷ Hastho Bramantyo, "*Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin*", Jurnal Orientasi Baru, Vol. 24, No. 1, April 2015. h. 82

³⁸ Sulaiman, *Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniyah Cara Sufi*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 111.

berbentuk semacam kontemplasi atau perenungan dan pertimbangan-pertimbangan religius. Atau juga bisa dikatakan refleksi mengenai hubungan dan komunikasi antara orang yang tengah bersemedi (meditator) dengan Tuhan. Jika dilihat dari akar kata meditasi itu sendiri, berasal dari bahasa Latin yakni *meditat*, yang kemudian berkembang menjadi *meditari*, dari akar kata *med* yang berarti “pikiran” atau “perhatian”. Sedangkan menurut para tokoh yang ahli dibidangnya mengungkapkan beberapa pengertian dari meditasidiantaranya :

- 1) Oleh *Webster's New World Dictionary* sebagai:
 - a. Tindakan bermeditasi; pikiran yang terus mendalam
 - b. Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakankebaktian keagamaan (ibadah)
- 2) Oleh *Nattall's Standard Dictionary* sebagai:
 - a. Perhatian yang terus-menerus terhadap subjek tertentu
- 3) Oleh *Funk and Wagnalls Standard Desk Dictionary* sebagai:

Tindakan bermeditasi: refleksi terhadap sebuah subjek; kontemplasi. Dalam kajian agama, meditasi merupakan penggunaan pikiran secara terus-menerus untuk merenungkan beberapa hal tentang suatu kebenaran misteri atau hal-hal yang bersifat tabu, atau objek penghormatan (*ta'zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai sarana untuk latihan ibadah.³⁹

Kata bhavana juga secara terminologi berarti pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Meditasi juga merupakan disiplin ilmu. Keberadaanya menciptakan perubahan dalam seluruh lapisan yang ada dalam diri manusia, termasuk fisik, mental dan emosional.

³⁹ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri:Melesatkan Kecerdasan Batin Lewat Zikirdan Meditasi*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 25-26.

Meditasi juga mempunyai kekuatan untuk menyadarkan keberadaan spiritual sebagai manusia ciptaan Tuhan yang paling mulia. Meditasi membantu menemukan jati diri: *Siapa aku, Seperti apa aku, Apa yang dapat kulakukan, dan apa yang dapat kuraih*, keberadaannya membawa pada suatu kondisi kesadaran diri yang tertinggi dalam sifat manusia. Dalam hal berdoa, umat Buddha mempraktekan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Tidak ada seorangpun yang dapat merealisasi *Nibbana* atau keselamatan tanpa mengembangkan batin melalui meditasi. Sejumlah perbuatan baik saja tidak cukup membawa seseorang untuk mencapai tujuan akhir tanpa pemurnian batin yang sesuai. Secara alamiah, batin yang tak terlatih sangat sukar dikendalikan dan merayu orang untuk membuat buruk dan menjadi budak indera. Khayalan dan emosi selalu menyesatkan manusia jika batin tidak dilatih dengan benar. Seseorang yang tahu bagaimana caranya bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya jika tersesat oleh indra-indra. Meditasi juga berarti pendekatan psikologi untuk pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran. Satu hal yang sangat penting dan diperlukanserta bagian dari perkembangan dan penghubung pada sebuah perasaan spiritual adalah meditasi. Hasil dari praktik ini mengizinkan manusia dan menghubungkan manusia dengan kebijaksanaan serta *higher self* (diri sejati). Kebanyakan masalah yang kita hadapi saat ini terjadi karena batin yang tak terlatih dan tidak berkembang. Telah diketahui bahwa meditasi adalah obat untuk banyak penyakit badan dan batin. Pakar medis dan psikologi besar diseluruh dunia menyatakan bahwa frustrasi, kecemasan, kesenangan, kegelisahan, keterangan dan ketakutan adalah penyebab dari berbagai penyakit, tukak lambung, gastritis, keluhan saraf dan penyakit jiwa. Bahkan penyakit yang laten akan diperburukan dengan kondisi mental seperti demikian.

Meditasi itu seperti ilmu pengetahuan yang lainnya, diajarkan bahwa manusia harus bersedia menerima kebijaksanaan yang akan diberikan kepada dirinya. Kita belajar dengan mendengar dan berlatih. Ketika kita duduk diam dalam keheningan, kelak akan ada banyak informasi, berkah, cinta kasih, dan kekuatan yang dilimpahkan ke dalam diri kita. Kita akan merasa berbeda setelah bermeditasi. Semakin lama kita bermeditasi, kita akan menjadi lebih bijaksana lebih damai, inilah caranya agar dunia ini menjadi lebih damai. Meditasi adalah melatih diri sendiri untuk membawa perhatian total yang sama, atau perhatian yang terfokus dengan tepat, pada segala sesuatu. Seperti penjelasan di atas bahwa meditasi mempunyai kekuatan untuk menyadarkan keberadaan spiritual sebagai manusia ciptaan Tuhan yang paling mulia, maka dalam hal ini al-Qur'ann menyebutkan dalam firman-Nya: “*Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rizki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah kami ciptakan*”. Meditasi menurut Yayasan Studi Spiritual Brahma Kumaris merupakan proses pengenalan diri sendiri secara penuh yaitu diri kita yang ada di dalam dan mengerti bagaimana diri kita memberi reaksi terhadap apa yang di luar.⁴⁰

Meditasi seperti yang diajarkan oleh Buddha terdiri dari dua jenis, konsentrasi *samatha* atau *Samadhi*), yaitu pemusatan atau penyatuan pikiran (*cittekaggata/cittaikagrata*), dan pandangan terang (*vipassana*). *Samadhi* atau konsentrasi berfungsi untuk menenangkan pikiran, sehingga *Samadhi* atau *samatha* sering diterjemahkan sebagai ketenangan, keheningan atau kesunyian. Ketenangan dicapai dengan memusatkan pikiran pada suatu objek sehingga mengeklusikan yang lain.

⁴⁰ R. Soegoro, *Meditasi Triloka, Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT. Elek media, Gramedia, 2002), h. 11.

Pandangan terang dicapai ketika pikiran yang sudah tenang dipakai untuk merenungkan atau merefleksikan realitas.⁴¹

a. Keutamaan Meditasi

Perhatian murni adalah inti meditasi Buddhis. Pada dasarnya, perhatian adalah konsep yang sederhana. Kekuatan terletak pada latihan dan penerapannya. Perhatian murni berarti memperhatikan dengan cara tertentu, mempunyai tujuan, pada saat ini dan apa adanya tanpa menilai. Perhatian semacam ini mengembangkan kesadaran, kejernihan dan penerimaan kenyataan saat ini. Ini menyadarkan kita pada fakta bahwa kehidupan kita hanya berlangsung dari momen ke momen. Jika kita tidak sadar pada momen-momen kini, maka kita tidak hanya kehilangan sesuatu yang sangat berharga di dalam hidup kita, tetapi juga gagal meraih kesempatan untuk tumbuh berkembang. Perhatian murni sangatlah sederhana tetapi sangatlah ampuh untuk membebaskan diri dari himpitan masalah dan menghubungkan kembali pada kebijaksanaan dan semangat. Inilah cara untuk meningkatkan kualitas hidup kita termasuk hubungan dengan keluarga, hubungan dengan pekerjaan dan hubungan dengan diri sendiri secara pribadi.

Perhatian murni adalah praktik Buddhis kuno yang memiliki relevansi kuat dengan hidup kita saat ini. Relevansi ini tidak berhubungan dengan agama Buddha atau menjadi seorang Buddhis dan dunia dalam keharmonian. Ini berhubungan dengan menyelidiki siapa kita sebenarnya, dengan bertanya bagaimana kita melihat dunia dan di mana posisi kita dan juga dengan menghargai seluruh hidup kita. Biasanya berhubungan dengan kontak. Mungkin latihan perhatian murni itu sederhana, tetapi belum tentu mudah. Perhatian murni memerlukan usaha dan disiplin untuk alasan yang sederhana karena dorongan yang menentang keadaan perhatian murni yaitu ketidaksadaran dan tindakan otomatis,

⁴¹ Hastho Bramantyo, *Loc. Cit.*, h. 82

sangatlah kuat. Dorongan tersebut benar- benar kuat dan melebihi kesadaran kita sebagai komitmen dalam diri dan usaha yang serius diperlukan untuk menjaga usaha-usaha kita agar tetap dalam momen kewaspadaan dan mempertahankan perhatian murni. Walaupun sulit, hal tersebut adalah usaha yang memberikan kepuasan dengan banyak aspek di dalam kehidupan yang biasanya luput dari pengamatan kita dan hilang begitu saja.⁴²

Fungsi meditasi diantaranya membantu bagi mereka yang sibuk untuk mendapatkan kebebasan diri dari ketenangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan, menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat tetap, menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan bagi mereka yang mempunyai banyak masalah, membantu untuk memberikan pengertian terhadap diri sendiri, keadaan atau sifat yang sebenarnya dari hal-hal yang menyebabkan takut dan selanjutnya dapat mengatasi rasa takut dalam pikirannya. Meditasi juga dapat menguatkan ingatan, membantu untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melampiaskan rasa iri hati terhadap org lain, melihat sifat dan kegunaan dari kekayaan dan bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan diri sendiri serta orang lain, serta membantu untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginan manusiawi.⁴³

⁴² Jon, Kabat, *Where Youn Go There You Are, Meditasi Perhatian Murni Dalam Kehidupan Sehariian* (Jakarta Barat: Karaniya, 2013), h. 3-7.

⁴³ Ulfah, Octaviana, Aqila, "*Esensi Meditasi terhadap Spritualitas Ummat Buddha*", *Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 14, No. 2, Jul-Desember, 2019, h. 275.



DAFTAR RUJUKAN

- Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, (terj), M. Zuhri, dkk, (Semarang: CV. ASYIFA', 2009)
- Avezahra, Hanurawan, Setiyowati, "*Kebahagiaan Pada Bhikkhu Theravada*", *Jurnal Flourishing*, Vol. 1, No. 3, 2021.
- Ahmad Zaini, "*Pemikiran Tasawuf Al-Ghazali*". *Esoterik: Jurnal Akhlaq Tasawuf*, Vol. 2. No. 1, (2016).
- Al-Ghazali, Minhaj Kaum 'Arifin, *Apresiasi Sufistik untuk para Salikin* (terj), Masyhur Abadi dan Hasan Abrori (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002)
- Asmaran AS, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada).
- Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha* (Jakarta: Penerbit Vajra Dhama Nusantara, 2004).
- Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam`annuri dan Sahiron.(2002)
- Endang Kartikowati, Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami Sebuah Komparasi*, (Jakarta: Prenada media Group, 2016).
- Fahrudin, "*Tasawuf Upaya Tazkiyatun Nafsi Sebagai Jalan Mendekatkan Diri Kepada Tuhan*" *Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim* 12, (2014).
- Faisal Muhammad Nur: "*Perspektif Zikir di Kalangan Sufi*" *Jurnal Substantia*, Vol 19, No 2, Oktober 2017.
- Hastho Bramantyo, "*Meditas Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin*", *Jurnal Orientasi Baru*, Vol. 24, No. 1, April 2015.
- <https://kbbi.web.id/kajian.html>. Diakses 14 April 2002 pukul 13.03 wib.
- H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: PenerbitErlangga, 2012)
- Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008).

- Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumudin* (Surabaya: Gitamedia Press, 2003).
- Jusnimar Umar, *Materi Akhlak Tasawuf*, (Bandar Lampung, Pusikamla, 2015).
- Jon, Kabat, *Where Youn Go There You Are, Meditasi Perhatian Murni Dalam Kehidupan Sehari-hari* (Jakarta Barat: Karaniya, 2013).
- Kojiro Nakamura, *Metode Zikir Dan Doa Al-Ghazali*, (Bandung: Mizan, 2018)
- Krishnada Wijaya Mukti, *Wacana Buddha Dharma*, (Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan, 2006).
- Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & Rujukan Tahap Pemurnian* (terj.), Lim Eka Setiawan, (KARANIYA, 2007)
- Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*(terj.) Kelompok Studi Agama Driyakarya (Yogyakarta: Kanisius, 1995).
- Masyhuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental" *Jurnal Pemikiran Islam* 37 (2012).
- M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2004).
- Muhammad Yunus, *Kamus bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta: Hida Karya Agung, 1990).
- Muniruddin, "Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim", *Jurnal Dakwah Pengembangan Masyarakat*, Vol. V, No. 5, 2018.
- Mustofa, *Metode Penelitian Dengan NPF Dan Roa*, *Jurnal* (2015).
- Qomaruddin, *Zikir Sufi: Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf*, (Jakarta, Serambi, 2002)
- Rahmat Ilyas. "Zikir dan Ketengangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali" *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial* Vol. 8, No. 1 (2017).
- Ridin Sofwan, *Menguak Seluk Beluk Aliran Kebatinan*, (Semarang : Aneka Ilmu, 1999),
- Siregar, H.A. Rivay. *Tasawuf Dari Sufisme klasik Ke Neo-*

- Sufisme*. Jakarta: Raja Grafindo. 1999.
- Solihin, Muhammad, *Penyucian jiwa dalam persepektif tasawuf Al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka Setia, 2000).
- Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri: Melestarikan Kecerdasan Bathin Lewat Zikir dan Meditasi* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003).
- Sukmono, Rizki, *Psikologi Dzikir*, (Jakarta: Sri Gunting, 2008).
- Samsul Munir Amin dan Haryanto, *Energi Dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, (Jakarta: AMZAH, 2008)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013).
- Syofrianisda, M. Arrafie Abduh. "Pengaruh Tasawuf Al-Ghazali dalam Islam dan Kristen " Jurnal Ushuluddin Vol. 25 No.1, Januari-Juni (2017).
- Sulaiman, *Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniah Cara Sufi*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015)
- Thera, Piyadassi, *Meditasi Buddhis*, (Surabaya: PARAMITA, 2005).
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009).
- Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1990).
- Ulfah, Octaviana, Aqila, "Esensi Meditasi terhadap Spritualitas Ummat Buddha", Jurnal Studi Lintas Agama, Vol. 14, No. 2, Jul-Desember, 2019.

