

Problem Penyembuhan Reiki Perspektif Al-Ghazali

Jarman Arroisi¹, Agus Dwi Saputro².

¹ Universitas Darussalam Gontor, Indonesia; email: jarman@unida.gontor.ac.id

² Universitas Darussalam Gontor, Indonesia; email: adis.sundanese@gmail.com

Received: ; 2020-12-20; Accepted: 2021-01-02; Published: 2021-01-31

Abstract: Reiki as a soul healing technique originates from Buddhism, contains basic problems even though it has been widely accepted by society. This technique was rediscovered by Mikao Usui and continues to grow today. In the perspective of Islamic psychiatric healing, through Imam Al-Ghazali, soul healing can be done by means of riyadhah and several other interconnected methods. Riyadhah, this psychological healing trains the soul with spiritual values and is connected with God. This study aims to uncover the problems of reiki techniques that have been applied, then demonstrate the concept of healing in Islam according to Imam Al-Ghazali. This research is a qualitative literature research with a historical approach. The primary sources used were writings from reiki practitioners, and responded by using methods according to Imam Al-Ghazali, one of which was riyadhah. The results of the research show that: First, reiki as a healing method contains Buddhist values, this is confirmed by the principles, the basis that forms the practice of reiki. Second, psychological healing in the Islamic realm can use several methods from Imam Al-Ghazali, including riyadhah, a technique based on faith and sharia.

Keyword: *Soul, Reiki, Riyadhah*

Abstract: Reiki sebagai teknik penyembuhan jiwa yang berasal dari ajaran Buddha mengandung permasalahan mendasar, meski telah diterima luas oleh masyarakat. Teknik penyembuhan ini ditemukan kembali oleh Mikao Usui dan terus berkembang hingga saat ini. Dalam perspektif penyembuhan kejiwaan Islam, penyembuhan jiwa bisa dilakukan dengan melakukan serangkaian *riyadhah* dan beberapa metode lainnya yang saling berhubungan, model penyembuhan ini yang dilakukan para ulama Muslim seperti Imam Al-Ghazali. *Riyadhah*, penyembuhan kejiwaan ini melatih jiwa dengan kegiatan spiritual yang bisa menghubungkan antara manusia dengan Tuhan. Penelitian ini bertujuan mengungkap problem teknik reiki yang telah diterapkan oleh beberapa kalangan dan mendemonstrasikan konsep penyembuhan kejiwaan dalam Islam menurut Imam Al-Ghazali. Studi ini merupakan penelitian kualitatif pustaka dengan pendekatan sejarah. Sumber primer yang digunakan adalah tulisan dari praktisi reiki, dan direspon dengan metode penyembuhan menurut Imam Al-Ghazali, salah satunya dengan *riyadhah*. Hasil penelitian menunjukkan: *Pertama*, reiki sebagai healing method mengandung sarat nilai ajaran agama Buddha, hal ini dipertegas dengan prinsip, basis yang membentuk dalam praktik reiki. *Kedua*, penyembuhan kejiwaan dalam khazanah Islam bisa menggunakan beberapa metode dari Imam Al-Ghazali, termasuk di dalamnya *riyadhah*, yaitu teknik terapi yang berlandaskan iman dan syariat.

Kata Kunci: *Jiwa, Reiki, Riyadhah*

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi yang terus berkembang mengharuskan aspek spiritual manusia juga penting untuk diperhatikan. Hal ini ditandai dengan kebutuhan spiritualitas di kalangan masyarakat tumbuh subur dan menjadi incaran bagi mereka yang membutuhkannya seperti; *reiki*, *yoga*, dan *sufi healing* (Syukur 2012, 392). Diantara model penyembuhan problematika kejiwaan manusia, *reiki* menarik untuk dikaji dan ditelaah lebih dalam lagi. Pasalnya *reiki* saat ini telah diterima luas di dunia bahkan berkembang juga di Indonesia. Meskipun demikian, masih didapati perbedaan dalam melihat *reiki*, khususnya bagi kaum Muslimin, hal ini disebabkan, secara historis bahwa asal mula praktik *reiki* di dasarkan pada ajaran agama Buddha (Ellyard and Reiki Healer 2004, 141).

Penelitian tentang *Reiki* ini sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti dengan berbagai perspektif. Misalnya pada tahun 2020, Laksmi dkk di Poltekkes Kemenkes Denpasar meneliti pengaruh Terapi *Reiki* yang ditujukan kepada para orang yang mengalami HIV/AIDS. Salah satu gangguan psikologi yang muncul dari psikis mereka adalah kecemasan, kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, kondisi ini berkaitan dengan ketidakpastian dalam perasaan bahkan tak berdaya atau ketidaksiapan menghadapi fakta yang dialaminya. Hasilnya, terapi *reiki* mampu menurunkan kecemasan penderita ODHA (Sri et al. 2020). Penelitian lain yang tidak jauh berbeda dilakukan juga oleh Budiman dan Septi tahun 2018 dengan judul "Pengaruh Efektivitas Terapi Self-Healing Menggunakan Energi *Reiki* Terhadap Kecemasan Menghadapai Ujian Skripsi". Dalam penelitian ini memiliki kemiripan pada hasilnya, yaitu *self healing* dengan bantuan energi mampu dan cukup efektif mengurangi tingkat kecemasan (Bahrien and Ardianty 2018). Kedua penelitian tersebut menggali *reiki* dengan mengedepankan konteks kesehatan beserta psikologinya.

Dalam perspektif yang berbeda di tahun lebih awal dari dua penelitian diatas, pada 2013, Tofan Bayu menulis "Konsep Energi *Reiki* dalam Perspektif Al-Qur'an". Ia menyimpulkan bahwa *reiki* adalah energi asal yang datangnya berasal dari Allah swt, tidak bertentangan dengan agama. Selain itu, masih dalam pandangannya, *reiki* sebagai penyembuhan membutuhkan suasana batin *feminine*, tidak perlu dihadapkan dengan agama, dikarenakan istilah *reiki* tidak menggunakan bahasa arab, melainkan perlu dipandangan *reiki* bersama agama merupakan fenomena universal dalam kehidupan manusia (Walangitan 2013). Selanjutnya penelitian yang semisal dalam tinjauan keagamaan serta ditambah aspek politik, Ary Budiyanto menulis "Modern Dynamic Engagement Between Sufism and *Reiki* Meditation". Dalam penilaiannya, Divine Energy atau Energi Ilahi sebagaimana ditunjukkan dengan *reiki* tidaklah netral, melainkan mengarahkan pada claim dari golongan tertentu. Melainkan ada upaya memonopoli atas nama God's Power atau Energi untuk memenuhi kebutuhan mereka atau demi egoisentrinya. Akhinya, Divine Spiritual Power diformulasikan dalam ragam term yang beda tiap agama, seperti, *karama* (Islam), *Shakti*, (Hinduism) atau *Siddhi* (Buddhism), dan seluruh eksis disetiap agama, sekaligus merupakan 'bonus' atau kebahagiaan bagi mereka kaum 'faithful', beriman (Budiyanto 2012).

Selama ini penelitian mengenai *reiki* cenderung melihatnya dalam perspektif kesehatan, karena masyarakat umumnya mengenal *reiki* sebagai satu dari sekian bentuk pengobatan alternatif. *Reiki* juga memiliki dimensi yang menyentuh meditasi, karena dalam perjalanannya *reiki* juga menggunakan teknis meditasi dalam penyembuhannya. Selain itu, kajian tentang *reiki* belum banyak yang menyentuh muasalnya atau aspek sejarahnya dan relevansinya dengan aspek jiwa. Luaran dari *reiki* dianilai telah universal, sehingga latar belakang, agama, budaya, bukan hal yang krusial. Padahal setiap kata, mengadung sejarahnya dan kata juga memuat konsep serta nilai nilai yang mewarnainya. Sehingga *reiki*, memiliki nilai kelompok tertentu yang melekat didalamnya.

Studi ini akan melihat konsepsinya penyembuhan *reiki* yang datang ajaran agama Buddha. Di samping itu, kajian ini juga akan menepo pengon penyembuhan jiwa dalam Islam melalui Imam Al-Ghazali sebagai tokoh Sufi. Sejalan dengan itu, penelitian ini menitikberatkan pada penyembuhan

jiwa dengan dua pertanyaan, (a) bagaimana konsep ajaran meditasi reiki sebagai teknik penyembuhan, (b), bagaimana konsep penyembuhan jiwa menurut Imam Al-Ghazali.

Metode penelitian sejarah adalah metode yang dipilih dalam penelitian ini, dengan mencari data sejarah dari beberapa sumber baik primer maupun sekunder. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif.

2. Hasil Penelitian

2.1. Reiki, Teknik Penyembuhan Jiwa

Secara etimologi, kata *Reiki* tidak ditemukan dalam pembendaharaan bahasa Indonesia, melainkan istilah ini berasal dari bahasa Jepang. Hal ini ditunjukkan dengan Kamus Bahasa Indonesia yang diterbitkan oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional yang tidak memasukan kata tersebut di dalamnya. Adapun kata *Reiki* terdiri gabungan dua kata dalam bahasa Jepang, yaitu *Rei dan Ki* (Rahardian and Deandra, 2004, p. 30). Berdasarkan Kamus Kanji Jepang-Indonesia, kata *Rei* dengan ragam huruf kanjinya memiliki arti yang berbeda-beda seperti; resmi, jiwa, arwah, suci, sedangkan kata *Ki* dengan huruf kanji berlainan satu dengan lainnya pula memuat beberapa arti seperti; aneh, dasar, aturan dan seterusnya (Mauliyanti 2010, 337). Lebih lanjut, dalam bahasa kanji, *Rei Ki* diterjemahkan sebagai kekuatan transedental, kekuatan misterius, esensi. Sedangkan secara semantik, *Rei* berarti alam semesta atau Ilahi, dan *Ki* atau *Chi* dalam bahasa Mandarin berarti energi (tenaga) vital kehidupan (Rahardian and Leeann Deandra 2004, 30). Dalam bahasa Sanskrit *Ki* adalah yaitu Prana dan Dunia Barat mengistilahkan *Ki* atau *Ch'i* dengan sebutan *life force* (T. Effendi 2000, 7). Dengan demikian kata *Rei Ki* dapat dimaknai sebagai energi vital dari alam semesta, energi dari Ilahi (Rahardian and Leeann Deandra 2004, 30) ataupun *Universal Life Force*. (T. Effendi 2000, 7).

Lain hal dengan istilah meditasi, telah diterima dalam khazanah bahasa Indonesia, sebagaimana yang dicantumkan dalam Pusat Bahasa. Meditasi [*n*] adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu; sedangkan bermeditasi [*v*] memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu (Sugono and Tim Redaksi 2008, 932). Dalam kamus yang lain, meditasi merupakan terjemahan dari bahasa Inggris yaitu *meditation* (Echols and Shadily, 2003, p. 366). Kata meditasi sendiri sarat dengan aspek teologi, *religius*, dalam bahasa Jepang meditasi dikenal dengan *Zen*. Sedangkan menurut Sanskrit diistilahkan melalui *dhyana*. Adapun *Zen* sendiri adalah aliran agama Buddha Mahayan Jepang yang berusaha memperoleh pencerahan melalui meditasi (Napel 2006, 337). Dalam konteks yang tidak jauh berbeda kata meditasi sendiri saat ini dipadankan dengan istilah semadi (*n*) yang berarti pemusatan pikiran dan perasaan (Sugono and Tim Redaksi 2008, 1298). Secara sederhana, pembahasan mengenai meditasi dan reiki tidak akan lepas dari asalnya yaitu agama Buddha.

Secara terminologi, menurut Miles, *Reiki* merupakan sistem penyembuhan sekaligus sistem spiritual (Miles 2006, x). Pengertian lebih umum disampaikan oleh Riko dan Leeann, mereka memahaminya sebagai suatu cara penyembuhan alamiah berdasarkan penggunaan tenaga kehidupan alam semesta yang mengalir melalui titik energi praktisi Reiki, yang bertindak sebagai saluran Reiki, ke tubuh pasien yang memerlukan penyembuhan (Rahardian and Deandra, 2004, p. 30). Menurut Tjiptadinata Effendi, seorang master Reiki di Indonesia, baginya reiki suatu jenis model spiritualitas meditasi yang menonjolkan praktik meditasi. Selain itu ia pun mendefinisikan meditasi sebagai jalan menuju diri sendiri dan Tuhan, yang berarti penyatuan diri dengan keabadian (T. Effendi 2002, 93–98). Bagi Anand Krishna (1956 - sekarang) seorang humanis spiritual, baginya *Reiki* atau *Ling Chi* dalam bahasa Cina berarti Energi Illahi, Energi Alam. Krisna pun memaknai reiki dalam

ke bahasa Inggris dengan istilah *Existencial Energy*, yang berarti Energi Keberadaan. Karena menurutnya, keberadaan itulah Allah, Tuhan, maka Energi Allah, atau Energi Tuhan itulah reiki (Krishna 2003, 115).

Istilah 'reiki' telah digunakan di Jepang saat Mikao Usui menemukan sebuah teknik penyembuhan, kala itu kata 'reiki' berarti energi jiwa atau energi ruh. Temuan yang dilakukan oleh Mikao Usui tersebut, ia sebut dengan *Usui Reiki Ryoho*, dalam istilah Inggris sebagai 'For the improvement of body and spirit/soul Usui soul energy healing system'. Seiring perkembangannya teknik itu diteima oleh masyarakat dan akhirnya kebanyakan orang mengenal dengan sebutan Reiki (Petter 2012). Namun baginya, Usui Reiki Ryoho bukan merupakan hypnotherapy melainkan baginya adalah "*a method of freeing the body and mind*", atau metode pembebasan tubuh dan pikiran (Petter 1998a, 15).

Sebagai teknik penyembuhan yang tumbuh kembang di era saat seperti ini, *reiki* dapat ditelusuri muasalanya. Reiki merupakan teknik penyembuhan kuno yang berasal dari Tibet dan dipakai oleh para *lama*, (biksu) namun sempat menghilang berabad-abad dari peradaban manusia. Hingga pada akhirnya abad ke-18, Reiki ditemukan kembali oleh Dr. Mikao Usui. Kelahiran reiki dipercaya karena Master Usui (Mikao Usui) memperoleh 'reiki'-nya setelah mendalami ajaran Buddha dari sekte Tendai, di kuil San-Mon, Gunung Kurama Jepang (I. Effendi 2007, 9–12). Melalui Chujiro Hayashi, di tangannya reiki berubah bentuk dari merupakan latihan rohani menjadi kaedah perobatan.

Secara garis besar, aliran reiki di dunia dapat dikelompokkan pada tiga; pertama aliran Reiki Tibet (*Tibetan Reiki*), kedua. aliran Reiki Usui, dan ketiga. aliran Western Reiki. Merujuk pada aliran paling tua, *tibetan reiki*, esensi kekuatan penyembuhan reiki Tibet adalah 'doa' yang disesuaikan pada iman masing-masing (agama) dan membangun persepsi bahwa sang Penyembuh adalah Tuhan Yang Maha Esa. Adapun para praktisi reiki didudukkan sebagai perantara, dengan demikian proses penyembuhan dari reiki Tibet niatlah yang menyembuhkan, bukan tempelan tangan (T. Effendi 2004, 3–4).

Menurut Krishna, *Buddha* bukanlah nama orang, namun untuk meminta perlindungan ditunjukkan pada Buddha yang berarti berlindung pada Kesadaran. Masih dalam pandangannya, apapun nama yang diberikan kepada 'Nya', maka itulah adalah 'Dharma'. Namun Dharma sendiri tidak hanya hukum, tetapi juga hukum yang kekal, abadi, keberadaan, *existence* dan Tuhan (Krishna 2003, 120). Bahkan ada yang menyebutkan reiki merupakan keturunan dari Buddha, dan terpengaruh dari Shintoist (Petter 1998b, 16). Dalam tinjauan lainnya, secara teoritis, Petter menyebutkan *reiki* merupakan gabungan dari tiga gabungan budaya timur, yaitu; *Mikkyo Buddhis*, *Chinese Qigong*, dan *Japanese Shintoism* (Petter 1998a, 10).

Mikkyo merupakan nama yang diberikan kepada untuk sistem filosofis dalam Buddha. Sedangkan Mikko Buddhis adalah 'ajaran rahasia' atau praktik esoteric dari berbagai macam filosofi, ajaran, mantram, ritual, teknik meditasi bahkan dewa dengan menggabarkannya pada Mahayana Buddhism (Gooch 2006). Untuk *Chinese Qigong* mulanya diaktualisasikan dalam menari yang bisa menguatkan organ tubuh khususnya otot, persendian dan tulang. Kemudian berkembang menjadi terapi fisik untuk perawatan tubuh. Selain itu, pengobatan tradisional Cina ini memadukan dari tiga teori yaitu; *ying yang theory*, *the energy qi channels theory* dan *the viscera [internal organs] theory* (Fong, n.d., xxiv). Sedangkan *Japanese Shintoism* merupakan kepercayaan asli bagi orang Jepang dan telah memiliki budaya sendiri. Menurut Motori Norinaga, apapun yang tampak dan mengesankan, memiliki kualitas, keunggulan dan menimbulkan rasa kagum maka di adalah '*Kami*' atau (gods), dewa. Dan '*Kami*' merupakan objek Shinto, seperti burung, binatang, manusia dan seterusnya (Stiene 2005). Dengan demikian reiki sangat sarat dengan ajaran Buddha atau peradaban Timur, sehingga dalam melihat realitas dan praktiknya terjadi perbedaan dengan ajaran yang lain.

Usui Reiki Ryoho atau Reiki, sebagai teknik penyembuhan dapat mengobati beragam penyakit yang disebabkan oleh faktor psikologis dan fisik bahkan reiki juga diklaim bisa menyembuhkan kebiasaan buruk, juga gangguan psikologi (Petter, 1998, p. 16). Dalam pandangan Petter, melalui 'reiki energy' dan 'spirit' (kokoro) atau senada menjadi sama dengan Tuhan atau Buddha bisa dikembangkan yang ditujukan untuk menyembuhkan sesama manusia (Petter 1998a, 16). Dalam praktiknya, penyembuhan reiki terdiri dari tiga jenis; pertama, penyembuhan diri sendiri (*self healing/self care*), kedua, penyembuhan orang lain – langsung, dan ketiga, penyembuhan orang lain – jarak jauh (T. Effendi 2004, 23). Disamping itu, segala bentuk penyembuhan yang digunakan reiki dilandasi pada tiga pilar, 'the three pillars of Reiki'. Menurut Dr. Usui, the Reiki Ryoho (method of healing) bersandarkan pada *gassho*, yaitu mengangkat kedua tangan secara bersamaan atau dua yang berkumpul, kemudian *reiji*, diterjemahkan dengan mengindikasi roh, *spirit* dan yang terakhir *chiryō* atau treatment (pengobatan). Selain ketiga pilar, reiki juga diterapkan dengan berpijak pada 'the five Reiki principles' (Lübec 2002, 145).

Penyembuhan reiki terkait erat dengan meditasi, bahkan terdapat adagium '*No Mind Reiki Meditation*', yaitu meditasi Reiki melalui keheningan (T. Effendi 2000, 64). Menurut Effendi, meditasi merupakan jiwa dari pengalaman spiritual setiap praktisi Reiki, dengan demikian dituntut untuk memahami serta menghayatinya. Karena tolok ukur keberhasilan suatu meditasi tidaklah tergantung dari berapa lamanya meditasi tersebut dilakukan, melainkan tergantung seberapa benarnya melakukannya (T. Effendi 2000, 64). Masih menurut Effendi, meditasi memerlukan ketenangan, namun ketenangan dan keheningan itu sendiri adalah sarana dan bukan tujuan. Melalui meditasi ini, kesadaran serta daya intuitif dibangkitkan dan dipertajam. Adapun kesadaran yang dimaksud adalah bahwa di dalam ruh terkandung segalanya; karya, kerinduan, keharuman, cinta, dan cita rasa, yang menumbuhkembangkan nilai-nilai luhur manusia, yang bersemayam dalam diri (T. Effendi 2000, 64).

Dalam upaya penyembuhan diri sendiri, peran meditasi adalah sesuatu yang tidak dapat diabaikan (T. Effendi 2006, 27). Hal yang perlu dipahami, meditasi adalah *inner dialog*, meditasi adalah jalan menuju diri sendiri, meditasi adalah jalan menuju Tuhan, meditasi adalah penyatuan ke hadirat Sang Pencipta, meditasi adalah penyatuan diri dengan keabadian. Tidak mudah memahami. Memang sulit memahami meditasi secara intelektual, meditasi di analogikan seperti doa yang mampu membawa ke hadirat Sang Keabadian, ke dalam Samudera Kasih yang Tidak Bertepi (T. Effendi 2002, 1–2). Namun meditasi tidak sama dengan melamun, meditasi justru merupakan suatu tindakan sadar karena orang yang melakukan meditasi tahu dan paham akan apa yang sedang dilakukan.

Namun dalam bermeditasi, sebagian besar penyembuhan lewat meditasi ini berkiblat pada teknik meditasi versi Buddha dan Hindu (T. Effendi 2002, 52). Dalam catatan, penyembuhan meditasi Reiki disimpulkan bahwa orang yang menderita gangguan kesehatan hampir mendekati angka 80%. Faktornya karena batinnya tidak tenang, jiwa yang gelisah, dendam kesumat, kebencian, iri hati, luka batik serta banyak hal negatif yang membebani hidupnya. Effendi menyebutkan mereka yang menderita setelah melakukan meditasi memperoleh ketenangan batin (T. Effendi 2006, 26).

Dari keseluruhan konsep reiki, tanpa disadari praktis dan ajarannya memuat nilai yang berlandaskan pada ajaran Buddha. Hal tersebut menjadi problem tersendiri bagi Muslim yang mengambil dan melaksanakannya, namun melupakan atau tidak menggali ajaran dalam Islam. Disamping itu konsekuensi bagi kaum Muslim yang mengambil praktik penyembuhan reiki juga perlu di pertimbangkan, karena berasal dari Buddha dan mengandung worldview yang tidak sama dengan Islam.

2.2. Penyembuhan Jiwa Perspektif Imam Al-Ghazali

Melalui perspektif Imam Al-Ghazali khususnya pada kitab Ihya 'Ulumuddin-nya, problem dan penyembuhan semodel reiki tersebut akan ditelaah dengan penyembuhan berdasarkan nilai-nilai keislaman dan bentuk amalannya. Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, merujuk pada karyanya tersebut, ada beberapa penyakit jiwa yang timbul dalam manusia, seperti egois, serakah, iri hati dan seterusnya. Selain itu, terdapat juga metode penyembuhan untuk penyakit jiwa (Ulfiah 2020, 133). Diantara penyembuhannya yaitu; pertama, *taubat*, yaitu kembali kepada jalan yang benar dan menyesali perbuatan-perbuatan yang salah serta tidak akan mengulangi perbuatan tersebut, kedua, *riyadhah* dan *mujahadah*, adalah terus menerus melakukan latihan-latihan dan sungguh-sungguh untuk kembali kepada Allah, ketiga *zuhud* adalah mempergunakan fasilitas dunia dengan tidak mengalahkan urusan akhirat, keempat, *sabar*, tidak memaksakan kehendak dan mampu serta taat melakukan ketentuan Allah, dan kelima, *tawakkal*, adalah menyerahkan semua hasil usaha yang telah dilakukan hanya kepada Allah dan selalu berpasangka baik kepada-Nya.

Dalam penyembuhannya jiwa, Al-Ghazali menyentuh aspek ruh dan akhlak, hal ini menjadi dasar mengembalikan kondisi jiwa yang tak seimbang. Seperti yang dilakukan oleh kaum sufi; Rabi'ah al-Adawiyah, Abu Yazid al-Bustami, al-Halaj dan al-Qusyairi. Mereka melakukan pendekatan spiritual untuk mengobati penyakit yang dihadapi manusia tersebut sampai ke akar-akarnya. Karena terapi kesehatan semacam ini memberikan ketenangan dan kebahagiaan, termasuk kesehatan jiwa (Arroisi 2018,324).

Terdapat empat prinsip untuk menerapkan taubat sebagai penyembuhan sekaligus pembuka jiwa. Pertama, kewajiban yang mengikat seseorang karena telah melakukan perbuatan dosa, dan menimbulkan rasa penyesalan yang mendalam, dilakukan secara ikhlas, demikian bentuk sebenarnya taubat. Prinsip kedua adalah memalingkan serta menjauhkan diri dari semua bentuk perbuatan dosa, baik dosa besar dan dosa kecil, disamping itu mengetahui kewajiban selaku hamba kepada Allah swt. Ketiga, mengetahui syarat bertaubat kemudian mampu meneliti dosa masa lalu serta mengetahui cara meninggalkannya termasuk tingkatan bagi orang-orang yang bertaubat. Sedangkan prinsip keempat adalah mengenali sebab seseorang untuk bergerak pada taubat (Al-Ghazali 1957, 3-4).

Sebagai prinsip utama dalam penyembuhan jiwa, taubat dimaknai sebagai penyesalan penyesalan disertai niat yang kuat untuk enggan melakukan perbuatan yang merupakan dosa pada waktu mendatang. Maka, syarat menjadi taubat yaitu; pertama, penyesalan kesedihan, kepedihan dan kesakitan yang muncul dalam hati sebagai akibat perbuatan yang dilakukan sebelumnya. Hal ini umumnya ditandai dengan menangis, perasaan hidup begitu cemas dan tak menentu serta muncul persaan takut kepada Allah (Cholis and Syahril, n.d.). Selanjutnya, berkaitan dengan taubat, niat atau kemauan yang kuat, hal ini muncul disebabkan rasa sesal yang mendalam sehingga melahirkan kemauan untuk memperoleh hal yang dimaksud. Pada metode pertama ini, erat kaitanya dengan perbuatan dan amalan masa sekarang masa mendatang dan masa lalu (Al-Ghazali 1957,35).

Metode kedua, adalah, *riyadhah*, melalui Imam al-Ghazali, kegiatan menyerap energi yang dan menangkap cahaya ilahi dilakukan dengan *riyadhah* yang berbentuk 'zikir' dan 'tafakkur', sekaligus hal itu sebagai sumber energi. Ada tiga tahapan yang dijelaskannya; *pertama*, membersihkan hati dan segala hal selain Allah (*tathhir al-qalb 'amma' siwallah*). Gusman, menyebutkan proses ini disebut sebagai 'meditasi', namun bukan berarti sebagaimana yang ada dalam ajaran Buddha, yaitu melepaskan seluruh problem dan beban hidup dari pikiran dan hati. Pada tahap kedua, yaitu *istighraq al-qalb bi-dzkrillah.*, menyibukkan diri dengan berzikir kepada Allah. Dalam hal ini zikir tidaklah semata mata melafalkan kalimat thayyibah, namun pada kondisi ini termasuk proses penyerapan atas energi ilahi ke dalam hati. Tahapan selanjutnya, Imam al-Ghazali menyebutkannya dengan istilah *al-fana*; proses integrasi sekaligus pengeluaran energi ilahi di dalam jiwa. Hal

dianalogikan dengan pantulan cahaya bulan yang diterima dari Matahari. Maka hakikat zikir dan tafakkur mampu mengeluarkan energi ilahi dari dalam diri, meski sebenarnya energi berasal dari Allah (Gusman 2006, 88–90).

Dalam kitab Kimiya Sa'adah, Al-Ghazali menyebutkan mengenai 'dzikrullah' yang dimiliki wali, fikiran seluruh para wali berpasrah dalam perenungan dan keagungan Allah, dan sama sekali tidak menyisakan lagi ruang di hati mereka untuk hal-hal lain. Terhadap zikir seperti inilah Nabi saw berkata, 'orang yang bangun dipagi hari hanya dengan Allah di dalam pikirannya maka Allah akan menjaganya di dunia maupun di akhirat' (Al-Ghazali, 2001, pp. 109–110). Al-Ghazali memandang zikir atau 'meditasi' sufi ini termasuk serangkaian disiplin pendidikan akhlaq (perilaku) yang menekankan pada ilmu dan amal perbuatan serta diakhiri dengan *al-muhibah* (kecintaan) yang nantinya akan mengantarkan seseorang pada *ma'rifatullah*, Mengenal Allah.

Ma'rifatullah, merupakan puncak kebahagiaan jiwa bagi kaum muslimin, dan tidak dialami mereka yang menafikan Allah atau berbeda keyakinan. Sebab itu, kebahagiaan bagi al-Ghazali dibangun atas fondasi *fitrah* atau tawhid. Dan karenanya pula, manusia yang berjalan sesuai dengan fitrahnya adalah mereka yang taat terhadap perintah dan menjauhi larangan-Nya, itulah manusia yang bertaqwa (Arroisi 2019, 95). Disisi lain, dalam tradisi sufi, pelatihan dan upaya untuk menyembuhkan sifat-sifat buruk termasuk pengobatan penyakit hati juga dilakukan dengan *riyadhah*. *Riyadhoh* sendiri pada hakikatnya melatih jiwa untuk melepaskan sikap ketergantungan dari kelezatan duniawi, lalu menghubungkan diri dengan realitas rohani dan ilahi. Sehingga, *riyadhah* dapat mengantarkan seseorang selalu berada dekat di dibawah bayangan Yang Maha Kuasa (Muvid 2020, 232). Hal yang mendasar dari *riyadhah* yaitu proses internalisasi kejiwaan dengan sifat-sifat terpuji dan melatih diri untuk meninggalkan sifat-sifat buruk (Al-Ghazali 1970, 122). Maka penyembuhan jiwa, dilakukan dengan latihan–latihan spiritual atau *riyadhah* tidak lain demi menjaga diri agar tetap di jalan Allah.

Sejarah mencatat bahwa amalan *riyadhah* sendiri telah dipraktikan oleh Nabi Muhammad saw dengan *khalwat*, mengolah jiwa, berzikir dan memperhatikan kejadian alam semesta. Metode ini bernilai universal, yang berarti dapat dilakukan orang siapapun namun, *riyadhah* yang dipopulerkan Imam Al-Ghazali, tidak lain ajaran sufi dengan demikian untuk memperoleh hakikat dari riyadah, langkah utamanya yang berstatus Islam. Sebagaimana dijelaskan Imam Al-Ghazali, ini adalah jalan *taqarrub ilallah* dan memiliki nilai ketauhidan yang berarti jelas pada siapa atau apa kesadaran dan kesandarannya dalam menyembuhkan jiwa yang sakit. Dari riyadhah juga mampu menyentuh ruang psikologi serta berpotensi besar mengatasi masalah-masalah kejiwaan, dan hal ini menjadi keutamaan dalam Islam

Selanjutnya, hasil dari *riyadhah* dapat memberikan faidah, pengetahuan tentang kerusakan dalam jiwa sehingga memunculkan sikap rajin melakukan kebaikan dalam tempo waktu yang panjang dan terus menerus. Karena, saat ber-*riyadhah* telah menjadi adat kebiasaan yang disenangi serta ringan atas kalbu (Al-Ghazali, n.d., 187). Dalam proses *taqarrub ila Allah*, sikap muslim tidak berhenti pada *riyadhah*, perlu dilanjutkan dengan *mujahadah*, perjuangan melawan hal-hal negatif. Dalam pandangan kaum sufi, *mujahadah* yaitu upaya spiritual melawan hawa nafsu dan berbagai kecenderungan jiwa rendah (Muvid 2020, 234). Salah satu bentuk dari *riyadhah* jiwa dan *mujahadah* adalah banyak melakukan puasa mengosongkan perut, karena sebaliknya orang yang rakus lalu memenuhi rasanya hingga kenyang akan membuat hati tumpul dan pendek pikirannya, serta jiwa keruh. Maka jika hal itu terjadi pada diri seseorang, sulit baginya untuk mencapai makrifatullah, dan tidak akan tercapai kesehatan jiwanya (Asy-Syarbashiyy 2016).

Praktik riyadhah dilakukan dengan tujuan merubah kebiasaan dirinya yang tidak baik atau tidak sejalan dengan syari'at menuju pada kebiasaan atau tingkah lalu yang baik sesuai kehendak Allah. Sedangkan saat mujahadah tidak lain upaya sungguh-sungguh ke jalan Allah. Kedua metode

ini merupakan usaha yang harus ditempuh secara berkelanjutan, artinya riyadhah dan mujahadah tidak dapat dipisahkan antara satu sama lainnya, keduanya saling berhubungan dan berkesinambungan (Al-Ghazali 1957, 179).

Tiga metode penyembuhan jiwa selanjutnya menurut Imam Al-Ghazali adalah yaitu *zuhud*, *sabar* dan *tawakkal*. Dalam *zuhud*, bisa dimaknai dengan mengesampingkan hal-hal yang bersifat duniawi dan metode semacam ini perjalanan menuju Allah Swt. Dalam Ihya Ulumuddin, Al-Ghazali menempatkan *zuhud* termasuk bentuk salah satu 'psikoterapi' bagi orang erat dengan materialistik, dan problem manusia modern terutama ukuran kebahagiaan berdasarkan jumlah banyak tidaknya harta (Al-Ghazali 1957, 211). Sedangkan pada metode *sabar*, tidak lain upaya pembersihan dengan bimbingan ketuhanan. Selain itu juga, *sabar* adalah membersihkan dari berbagai kecenderungan jiwa yang bersifat biologis. Maka, kesehatan jiwa atau mental yang dituju manusia dapat dibuktikan dengan jalan kesabaran. (Cholis and Syahril, n.d.) Kemudian metode kelima adalah *tawakkal*, yaitu seorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada pemilik daya dan kekuatan tersebut (An-Najar 2004, 77). *Tawakkal* dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan dan ketentraman bagi orang mukmin. *Tawakkal* adalah menyandarkan diri kepada Allah dalam menghadapi persoalan dan kesukaran disertai jiwa dan hati yang tenang (Al-Ghazali 1957, 259).

Mengenai jalan menuju Tuhan, Al-Ghazali memiliki pandangan yang berbeda dalam memaknainya. Tuhan, bukan merupakan materi, jasmani, ruh, ruhani; bukan pula substansi yang terbatas, dan tidak dihinggap oleh substansi-substansi, melainkan Dia adalah segala Pencipta segala sesuatu Maha Esa, tempat tergantung, tidak ada sesuatu apapun yang menyamai-Nya. Sedangkan tentang 'kedekatan'-Nya dengan makhluk tidak seperti kedekatan makhluk satu sama lain, tetapi kedekatan yang layak bagi Allah swt (Al-Ghazali 2016, 128). Mengutip pandangan Al-Junaid ra. tentang makna kedekatan, 'Kedekatan bukan dalam pengertian menempel, dan jauh bukan pula terpisah. Kedekatan dan kebersamaan-Nya tidak bisa digambarkan, sebagaimana tidak ada sesuatu pun yang menyerupai-Nya, kedekatan dan kebersamaan-Nya tidak seperti kebersamaan kedekatan seseorang. Allah, itu ada, dan tidak ada sesuatu pun bersama-Nya, sekarang, Dia sebagaimana ada-Nya' (Al-Ghazali 2016, 128).

Keseluruhan metode penyembuhan jiwa Islam dalam kacamata psikoterapi termasuk dalam psikoterapi ukhrawi, merupakan bentuk petunjuk [*hidayah*] dan anugrah [*wahbah*] dari Allah Swt. Disamping itu ada juga psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad [daya upaya] manusia, berupa teknik teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah – kaidah insaniyah (Cahyadi 2016). Dengan demikian penyembuhan jiwa Imam Al-Ghazali bersumberkan pada nilai iman dan bersandar pada hakikat manusia yang terhubung dengan Sang Pencipta, termasuk mengoptimalkan pada fitrahnya sebagai makhluk-Nya.

3. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Imam Al-Ghazali memiliki model penyembuhan jiwa yang berlandaskan pada nilai ilahiyah dan fithriyah, berbeda dengan penyembuhan reiki, yang berangkat dari ajaran agama Buddha. Selanjutnya dalam praktiknya reiki tidak mempersoalkan hubungannya iman atau agama yang dianut setiap orang, meski ia berdaya guna. Namun, hal ini berpotensi mencampur adukan amalan seorang khususnya muslim dengan nilai ajaran Buddha. Metode penyembuhan jiwa Imam Al-Ghazali menekankan pada aspek amalan jiwa, dan merupakan jalan menuju Allah, namun bukan keabadian seperti yang ditanamkan reiki. Diantaranya jalan yang niscaya dilakukan adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan speritual seperti; taubat, *riyadhah* - *mujahadah*, *zuhud*, *sabar* dan *tawakkal*. Keseluruhan metode tersebut berhubungan satu dengan lainnya bahkan dilakukan secara

bertahap sehingga akan mendapat kesehatan jiwa yang sebenarnya. Secara khusus, praktik *riyadhah* yang dielaborasi Imam al-Ghazali mendorong untuk digunakan kaum Muslim karena setiap tahapannya bernilai ibadah dan ini sejalan dengan ajaran agama Islam.

Secara praktik, penyembuhan kejiwaan berbasis metode *riyadhah-mujahadah* masih sedikit diterapkan oleh masyarakat luas. Keterbatasan ilmu mengenai *riyadhah* berdampak pada beberapa sebab. Pertama, kurangnya perhatian masyarakat untuk mendalami model penyembuhan jiwa dalam Islam, terutama *riyadhah*. Kedua, stigma masyarakat mengenai reiki yang telah tersebar luas dianggap sebagai krisis atau minimnya penyembuhan jiwa dalam Islam. Ketiga, sosialisasi *riyadhah* di kaum Muslim kurang mendapatkan perhatian menyebabkan masyarakat dan kaum Muslim mengambil praktik penyembuhan kejiwaan yang telah luas tersebar, namun melupakan atau tidak mempersolakan dari mana ajaran tersebut berasal.

Referensi

- Al-Ghazali, Abu Hamid. n.d. *Ihya Ulumuddin 5*. Jakarta: Republika.
- . 1957. *Ihya 'Ulumuddin Jilid IV*. Semarang: Karya Toha Putra.
- . 1970. *Ar-Risalah Al-Laduniyah*. Mesir: Maktabah Al-Jundi.
- . 2001. "Kîmiyâ'al-Sa'âdah (Kimia Ruhani Kebahagiaan Abadi)," 159.
- . 2016. *Taman Kebenaran; Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan, Terj. Raudhatu Ath-Thalibin Wa 'Umdatun as-Salikin*. Jakarta Selatan: Tuos Pustaka.
- An-Najar, Amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik*. Jakarta: Mizan Publika.
- Arroisi, Jarman. 2018. "Spiritual Healing Dalam Tradisi Sufi." *Tsaqafah* 14 (2). doi:10.1136/bmj.2.3274.587-a.
- . 2019. "Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali." *Kalimah* 17 (1). doi:10.21111/klm.v17i1.2942.
- Asy-Syarbashiy, Ahmad. 2016. *Pesan-Pesan Rahasia Dalam Al-Qur'an Vol 1*. Mirqat.
- Bahrien, Budiman, and Septi Ardianty. 2018. "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi." *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4 (1): 141–48. doi:10.15575/psy.v4i1.1227.
- Budiyanto, Ary. 2012. "Modern Dynamic Engagement Between Sufism and Reiki Meditation." *Ilmu Ushuluddin* 1 (3): 201–14.
- Cahyadi, Ashadi. 2016. "Psikoterapi Dalam Pandangan Islam." *EL AFKAR Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadits* 5 (2): 107–14. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/elafkar/article/view/1137/980>.
- Cholis, Nur, and Syahril. n.d. "Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematikan Masyarakat Modern (Study Terhadap Kitab Ihya ' ' Ulumiddin Karya Imam Al -Ghazali)," no. 2: 43–58.
- Echols and Hassan Shadily, John M. 2003. *Kamus Indonesi-Inggris*. Jakarta: Gramedia.
- Effendi, Irmansyah. 2007. *Reiki Teknik Efektif Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyembuhan Luar Biasa Secara Seketika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Effendi, Tjiptadinata. 2000. *Aplikasi Reiki Dalam Penyembuhan Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Jakarta: Grasindo.
- . 2002. *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Media Elex Komputindo.
- . 2004. *Aplikasi Reiki Tingkat Master*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- . 2006. *Estoterik: Teknik Menyerap Kekuatan Alam*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ellyard and Reiki Healer, Lawrence. 2004. *A Complete Guide to the Path and Practice of Reiki*. First. Twin Lakes: Lotus Press.
- Fong, Chan Siok. n.d. *Traditional Chinese Qigong for Health*. Bloomington: AuthorHouse.
- Gooch, Steve. 2006. *Reiki Jin Kei Do: The Reiki Way of Compassion and Wisdom*. Alresford: O-Book. John Hunt Publishing.
- Gusman, Islah. 2006. *Surat Cinta Al-Ghazali: Nasihat Pencerah Hati*. Bandung: Mizan.
- Krishna, Anand. 2003. *Seni Memberdaya Diri, Meditasi & Reiki Untuk "Manajemen Stress" & "Kesehatan Rohani Dan Jasmani."* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lübec, Walter Frank Arjava Petter William Lee Rand. 2002. *The Spirit of Reiki The Complete Handbook of the Reiki System From Tradition to the Present Fundamental, Lines of Transmission, Original Writings, Mastery, Symbols, Treatment, Reiki as a Spiritual Path in Life and Much More*. Twin Lakes: Lotus Press.
- Mauliyanti, Neneng. 2010. *Kamus Kanji Jepang-Indonesia*. Cetakan Pe. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Miles, Pamela. 2006. *Reiki: A Comprehensive Guide*. Canada: Penguin Rando House LLC.

- Muvid, Muhammad Basyrul. 2020. *Tasawuf Kontemporer*. Jakarta: Amzah.
- Napel, Henk ten. 2006. *Kamus Teologi Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Petter, Frank Arjava. 1998a. *Reiki: The Legacy of Dr. Usui*. Edited by D Niemann. Twin Lakes: Lotus Light Shangri-LA.
- . 1998b. *Reiki Fire*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
- . 2012. *This Is Reiki: Transformation of Body, Mind and Soul From the Origins to the Practice*. Twin Lakes: Lotus Press.
- Rahardian and Leeann Deandra, Riko. 2004. *Divine Spirit through Essential Reiki*. Jakarta: Grasindo.
- Sri, A A, Sasmita Laksmi, I Nengah Sumirta, I Wayan Candra, I G A Harini, and I D M Ruspawan. 2020. "Pengaruh Terapi Reiki Terhadap Kecemasan Pada Orang HIV/AIDS (ODHA)." *Gema Keperawatan* 13 (1).
- Stiene, Bronwen and Frans. 2005. *Japanese Art Of Reiki*. USA: Maple-Vail Manufacturing Group.
- Sugono, Dendy, and Tim Redaksi. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Syukur, Muhammad Amin. 2012. "Sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf." *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 20 (2). doi:10.21580/ws.2012.20.2.205.
- Ulfiah. 2020. *Psikologi Konseling Teori Dan Implementasi*. Jakarta: Kencana.
- Walangitan, Tofan Bayu. 2013. "Konsep Energi Reiki Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Hermeunetika* 7 (2): 407-30.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).