

# HANDOUT PERKULIAHAN

## 1. IDENTITAS MATA KULIAH

- |                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| a. Nama mata kuliah       | : | PSIKOLOGI AGAMA   |
| b. Nomor kode             | : |   |
| c. Jumlah sks             | : | 2 sks   |
| d. Semester               | : | 3   |
| e. Kelompok mata kuliah   | : | MKK Akademik  |
| f. Program studi/ Jurusan | : | IPAI/ MKDU  |
| g. Status mata kuliah     | : | Perdana   |
| h. Prasyarat              | : | Tidak ada   |
| i. Dosen/ Kode            | : | Drs. Munawar Rahmat, M.Pd./ 1026  |
| j. Pokok Bahasan          | : | Proses penyembuhan korban penyalahgunaan narkoba oleh remaja pada Pondok Inabah Suryalaya Tasikmalaya |
| k. Pertemuan ke           | : | XIII dan XV   |

## 2. URAIAN MATERI PERKULIAHAN

### A. Pengertian Inabah

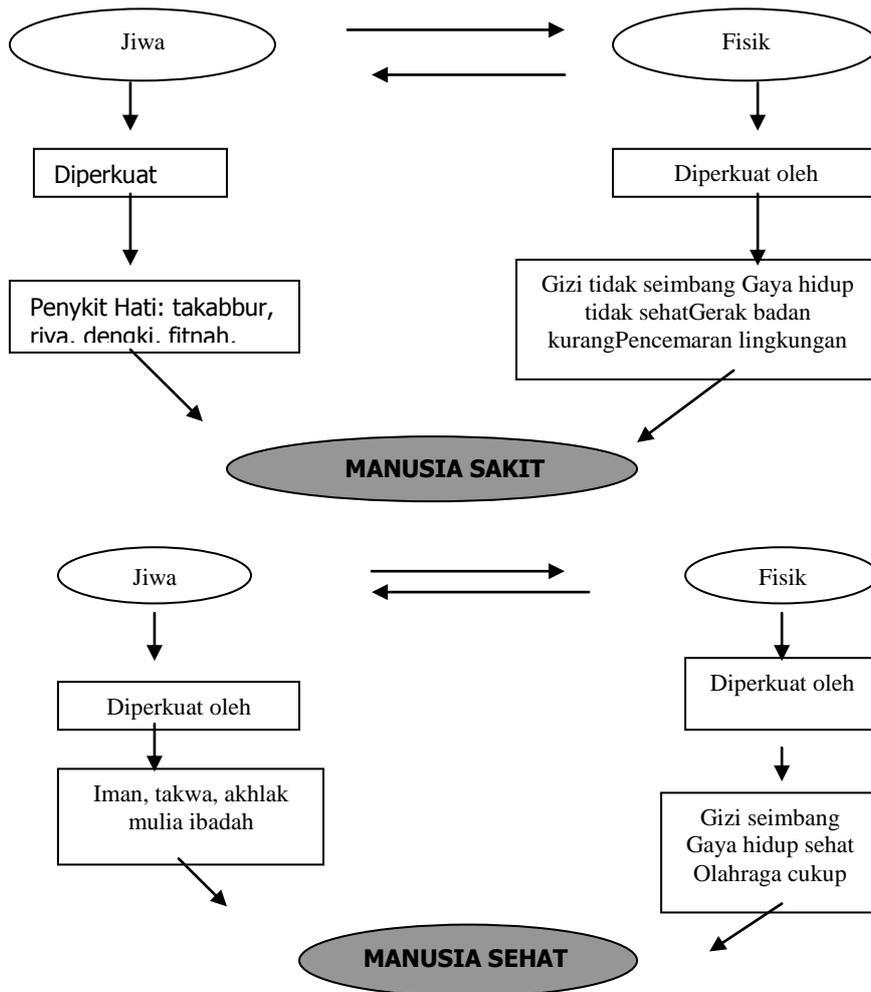
Menurut KH Anwar Mahmud (Pembina Inabah VII) bahwa di dalam al-Quran terdapat kurang lebih 8 (delapan) kata yang berkaitan dengan **inabah** dengan berbagai turunannya yang intinya mengandung arti, "Kembali kepada Allah", kembali sadar terhadap eksistensi diri dan tujuan hidupnya. Beberapa ayat al-Quran yang dikemukakan Pak Kyai adalah:

- 1) *Anaba* (QS. Ra'd/13: 27), "Orang-orang kafir berkata mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya. Katakanlah sesungguhnya Allah mengetahui siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya"
- 2) *Anabu* (QS. al-Zumar/39: 54), "...Dan orang-orang yang menjauhi thagut (yaitu) tidak menyembahnya dan kembali kepada Allah bagi mereka berita gembira sebab itu sampaikanlah berita itu kepada hamba-hamba-Ku"
- 3) *Anibu* (QS. al-Zumar/39: 54), "Dan kembalilah kepada Tuhanmu dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang adzab kepadamu kemudian kamu tidak dapat ditolong (lagi)"
- 4) *Anibu* (QS. Hud/11: 88), "...Dan tidak ada taufik bagimu melainkan dengan (pertolongan) Allah, hanya kepada Allah aku bertawakal dan hanya kepada-Nya lah aku kembali"
- 5) *Munibun* (QS. Hud/11: 75), "Sesungguhnya Ibrahim itu benar-benar seorang yang penyantun lagi penghiba dan suka kembali kepada Allah"

Metode yang diterapkan dalam terapi terhadap santri korban NAPZA atau anak bina adalah dengan menitikberatkan pada kemampuan untuk membersihkan diri dari hal-hal yang tercela dengan cara salat dan dzikir.

## B. Batasan Sehat & Sakit perspektif Tasawuf

Untuk memberikan gambaran tentang apa yang dimaksud dengan manusia sehat dan manusia sakit dalam perspektif sufistik sehingga keberadaan inabah menjadi suatu solusi yang memang penting keberadaannya. Kita kutip dalam bentuk skema seperti digambarkan Dr Khorisuddin Aqib.



## C. Proses Terapi Korban Narkoba di Inabah

Santri memulai kegiatan dengan mandi malam atau yang dikenal dengan mandi taubat; salat tahajud, tashbih, witr; salat sunat qabla subuh; sunat lidaf'il balai; salat subuh; salat sunat israq; sunat istiadah, dhuha, qabla duhr, dhuhur; qabla ashar, ashar; qabla maghrib, maghrib, sunat awwabin, taubat, birra walidayni, lihifdzil iman, lisyukrin nikmat, qabla isya, isya, ba'da isya, syukur; sunat mutlaq; istikharah dan hajat. Usat salat diteruskan dengan dzikr.

Berikut adalah kurikulum Inabah:

TABEL 1  
KURIKULUM PONDOK INABAH

Waktu/Jam	Jenis ibadah	Rakaat
09.00	Salat Dhuha dzikir	8 Rakaat/4 Salam 1 jam
12.00	Salat sunat qabla dzuhur Salat dzuhur Salat sunat ba'da dzuhur Dzikir Salat sunat qabla ashar	2 takaat 4 rakaat 2 rakaat 1 jam 2 rakaat
15.00	Salat sunat li daf' il bala Salat Ashar Dzikir dan Khataman Salat sunat qabla magrib Shalat magrib Dzikir dan Khataman	2 takaat 4 rakaat 1,5 jam 2 rakaat 3 rakaat
18.00	Salat suinat ba'da Magrib Salat sunat awwabin Salat sunat taubat Salat sunat birrul walidain Salat sunat li syukrin ni'mat Salat sunat qabla Isya	2 rakaat 6 rakaat 2 rakaat 2 rakaat 2 rakaat 2 rakaat
19.00	Salat sunat mutlak Salat sunat istikharah Salat sunat hajat dzikir	2 rakaat 2 rakaat 2 rakaat
02.00	Mandi taubat Salat sunat tahajjud Salat sunat tasbih Salat sunat witr Dzikir sampai menjelang subuh	12 rakaat 4 rakaat 3 rakaat 3 rakaat

#### **D. Keberhasilan Terapi Narkoba di Inabah**

Secara umum 90 persen kegiatan di Inabah VII adalah berpusat pada salat dan dzikir. Kegiatan lainnya yang sering dilakukan secara rutin adalah olah raga. Banyak santri yang telah dinyatakan sembuh dan kembali kepada orang tua mereka. Menurut K.H. A. Mahmud, indikasi kesembuhan itu adalah

- kondisi fisik yang lebih baik dibanding saat masuk ke Inabah;
- memiliki sense of organization dan bisa mengikuti kegiatan dengan baik;
- bisa beradaptasi dengan teman-teman sejawatnya;
- memiliki kesadaran terhadap apa-apa yang telah dilakukannya; dan memiliki rencana masa depan.

Dari jawaban-jawaban yang didapatkan peneliti, ternyata hampir semua santri bina meyakini bahwa dzikir, salat dan mandi dapat dijadikan sebagai alat yang efektif untuk menjauhkan diri dari NAPZA.

Kalau kita bandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh para sarjana, disebutkan tentang aspek terapeutik salat. Syekh Hakim Abu Abdullah Ghulam M. menulis *The Book Sufi Healing* yang menyebutkan manfaat terapeutik salat mencakup tiga hal: pikiran, kata dan tindakan.

Menurut Prof. Dr. H. Ali Saboe seperti dikutip Dr. Kharisuddin,<sup>38</sup> “Hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan salat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pada kesehatan ruhaniah atau kesehatan mental seseorang. Ditinjau dari sudut ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, dan setiap perubahan dalam gerak dan sikap tumbuh pada waktu melaksanakan salat adalah paling sempurna dalam memelihara kesehatan tubuh”. Dokter Hembing Wijaya Kusumah menyatakan bahwa gerakan-gerakan dalam salat merupakan cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti yang seluas-luasnya, mencakup gerakan dengan tujuan untuk mempertinggi daya prestasi tubuh, menjadi lincah, mudah bergerak, menambah kekuatan dan daya tahan tubuh, serta dapat dibuktikan secara ilmiah.

Seorang dokter Prancis terkemuka Alexis Carrel seperti dikutip Dr. Ustman Najati menyatakan,<sup>29</sup> “Sembahyang bisa menimbulkan kegiatan rohaniah tertentu yang membuat terjadinya kesembuhan cepat bagi sebagian pasien di tempat-tempat peribadatan.” Hal yang mirip sama juga diisyaratkan William James tentang dampak sembahyang, bahwa dengan sembahyang kita bisa, “mendobrak pintu harta karun besar dari kegiatan intelektual yang tidak bisa kita capai dalam kondisi-kondisi normal”.

Lebih jauh Carl G. Jung seorang psikoanalisis dalam penelitiannya menyebutkan, “Selama tiga puluh tahun yang lalu, pribadi-pribadi dari berbagai bangsa di dunia telah mengadakan konseling denganku dan aku pun telah banyak menyembuhkan banyak pasien...tidak kudapatkan seorang pasien pun di antara para pasien yang telah berada pada penggal kedua umur mereka --yakni lebih dari tiga puluh lima tahun-- yang problem esensialnya bukan kebutuhan akan wawasan agama tentang kehidupan. Dapat kukatakan bahwa masing-masing mereka telah menjadi mangsa penyakit. Sebab mereka telah kehilangan sesuatu yang telah diberikan oleh agama-agama yang ada di setiap masa. Sungguh, tidak ada seorang pun di antara mereka yang menjadi sembuh kecuali setelah ia kembali pada wawasan agama tentang kehidupan.”

Hasil-hasil penelitian di atas yang dilakukan para ahli yang *notabene* berlatar belakang bukan dari kalangan disiplin ilmu agama semakin mengokohkan keyakinan akan kebenaran al-Quran yang menyatakan tentang adanya hubungan positif antara salat (dan dengan ketenangan dan kesehatan jiwa) seperti diyakni anak bina memang faktual adanya. Salat mempunyai

---

<sup>38</sup> *Ibid.* Kajian yang luas mengenai salat termasuk dari aspek kesehatan lihat Asep Muhyidin dan Asep Salahudin, *Salat: Bukan Sekadar Ritual* (Bandung: Rosdakarya, 1996).

<sup>29</sup> Ustman Najati, *Ilmu Jiwa* (Bandung: Pustaka, 2000), hlm. 69.

dampak terapeutik yang penting dalam meredakan ketegangan syaraf akibat ketegangan kehidupan sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang termasuk dalam penyembuhan NAPZA.

Dale Carnegie dalam *Da' al-Qalaq Wabda' al-Hayah* seperti dikutip Najati menyebutkan,<sup>30</sup> “Komponen terpenting yang kuketahui selama bertahun-tahun yang kulalui dalam berbagai pengalaman dan percobaan ialah sembahyang. Pendapatku ini kukemukakan dalam kedudukanku sebagai dokter. Sembahyang memang merupakan sarana terpenting yang kuketahui hingga kini, yang menimbulkan kedamaian dalam jiwa dan membangkitkan ketenangan dalam syaraf”.

Secara normatif seperti ditunjukkan KH Anwar bahwa banyak sekali ayat al-Quran yang menunjukkan tentang salat di samping dapat mengantarkan para pelakunya memiliki kesadaran Ilahiah, menghunjamkan kesadaran tentang makna penting orientasi dan visi hidup yang hakiki, juga salat secara sosial dapat mengubah diri manusia untuk tidak terjebak dalam perbuatan keji dan munkar.

“...dan dirikanlah salat, sesungguhnya salat itu mencegah dari (mengerjakan ) yang keji dan munkar” (Q.S. al-‘Ankabut/29: 45).

“Orang-orang yang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang” (Q.S. ar-Ra’d/13: 28)

“Berbahagialah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusus dalam salatnya” (Q.S. al-Mukminun/23: 1-2).

“Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus” (Q.S. al-Baqarah/2: 45, 153 lihat juga Ali Imran/3: 200).

Muhammad Mahmud al-Shawwaf seperti dikutip Nurcholish Madjid menyatakan,<sup>31</sup> “Terdapat berbagai bentuk ibadah pada setiap agama, yang diberlakukan untuk mengingatkan manusia akan keinsyafan tentang kekuasaan Ilahi Yang Maha Agung, yang merupakan sukma ibadah itu dan menjadi hikmah rahasianya sehingga seorang manusia tidak menganggangi manusia yang lain, tidak berlaku sewenang-wenang dan tidak yang satu menyerang yang lain. Sebab semuanya adalah hamba Allah. Betapapun hebat dan mulianya seseorang namun Allah lebih hebat, lebih mulia, lebih agung dan lebih tinggi. Jadi, karena manusia lalai terhadap makna-makna yang luhur ini maka diadakanlah ibadah untuk mengingatkan mereka. Oleh karena itulah setiap ibadah yang benar tentu mempunyai dampak dalam pembentukan akhlak pelakunya dan dalam pendidikan jiwanya. Dampak itu terjadi hanyalah dari ruh

---

<sup>30</sup> *Ibid.*

<sup>31</sup> Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban* (Jakarta: Paramadina, 2000).

ibadah tersebut dan keinsyafan yang pangkalnya ialah pengagungan dan kesyahduan. Jika ibadah tidak mengandung hal ini maka tidaklah disebut ibadah, melainkan sekedar adat dan pamrih, sama dengan bentuk manusia dan patungnya yang tidak disebut manusia, melainkan sekedar khayal, bahan tanah atau perunggu semata...”

Melihat fungsi salat yang begitu signifikan bukan hanya untuk kesehatan sosial, tubuh namun juga jiwa tidak aneh seandainya Inabah menjadikan ritual salat sebagai bagian penting dari kurikulum untuk menyembuhkan anak bina.

Dzikir merupakan ajaran pokok Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah (TQN). Dalam ajaran TQN, dzikir diyakini merupakan pintu masuk bagi proses terjadinya penyadaran dan perubahan kondisi psikologis ruhaniah seseorang. Kesadaran jiwa itu dalam ajaran TQN Suryalaya dijadikan sebagai pegangan setiap Pembina Inabah dalam pembinaan terhadap santri binanya yang disebut dengan tujuh tingkatan:

1. nafsu amarah
2. nafsu mulhinah
3. nafsu muthmainnah
4. nafsu radliyah
5. nafsu mardhiyyah
6. nafsu lawwanah
7. nafsu kamilah

Seperti pernah dikatakan Sayyid Hossen Nasr dalam *Islam and The Plight of Modern Man* bahwa krisis yang menimpa umat manusia baik yang bersifat psikis (kecanduan NAPZA, keterbelahan jiwa, stres, depresi, dst) atau fisik (krisis ekonomi, kehancuran ekologi, dsb), berakar dari manusia yang mengambil posisi di pinggir lingkaran dan terlepas dari pusat eksistensi. Lupa akan Asal Usul. Kehilangan dimensi transendental.

“Dekadensi humanistik pada zaman modern ini adalah disebabkan manusia telah kehilangan pengetahuan langsung tentang diri keakuan yang senantiasa dimilikinya, karena ia tergantung kepada pengetahuan eksternal yang tidak langsung berhubungan dengan dirinya yaitu pengetahuan yang hendak dicarinya dari luar dirinya. Pengetahuan yang tidak mengandung kesadaran mengenai interioritas, mengenai aksis dan jari-jari lingkaran eksistensi yang senantiasa menghadang manusia dan menghubungkannya seperti seberkas sinar matahari kepada matahari Ilahiah”

Dalam pemaparan Ibn Arabi dalam *Futuh al-Makkiyah*-nya bahwa. “Kompleksitas persoalan yang menghimpit makrokosmos (jagat ageung) bermula karena manusia tidak pernah lagi memperhatikan mikrokosmos (jagat alit) tempat di mana Tuhan mengambil tahta.”<sup>32</sup>

Dengan dzikir yang dilakukan secara intensif dan berulang-ulang, dalam pemahaman TQN dan para pembina inabah, maka manusia akan mengenali dirinya, menajamkan kepekaan mata batin dan mempertebal komitmen kehadirannya di tengah masyarakat luas. Tidak ada yang lebih dekat kepada diri

---

<sup>32</sup> Ibn Arabi, *Futuh al-Makkiyah* (Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyah, t.t.).

kecuali diri sendiri. Imam al-Ghazali seperti ditunjukkan pembina Inabah VII menulis, “Jika kamu tidak mengenali dirimu sendiri, bagaimana kamu akan mengenal orang lain? Lebih-lebih mungkin kamu berpikir bahwa kamu mengenali dirimu sendiri dan ternyata salah, sebab pengenalan semacam ini bukan merupakan kunci menuju pengetahuan akan yang Nyata. Hewan-hewan mengenal sebanyak ini mengenai diri mereka sendiri, sebab tentang dirimu sendiri kamu mengenalnya tidak lebih dari kepala, wajah, tangan, daging, kaki dan kulit luar. Mengenai dimensi batin, kamu tahu bahwa jika kamu lapar, kamu makan roti, dan jika kamu marah kamu menumpahkannya pada orang lain, dan jika nafsu menguasai dirimu kamu melangsungkan perkawinan. Semua hewan tahu semua itu!”

Proses dzikir sebagai upaya pengenalan diri ini hakikatnya merupakan kearifan perenial yang juga dapat kita temukan dalam tradisi lain. Dalam Tao Te Ching misalnya, “Barangsiapa mengenal orang lain, maka dia adalah bijaksana; barangsiapa mengenal dirinya sendiri maka dia memperoleh terang.” Richards St Victor mencatat, “Jika akal pikiran ingin menggapai ketinggian ilmu, hendaklah studinya yang pertama dan terpenting: mengenal diri sendiri”

Begitu pentingnya dzikir ini sehingga kita temukan serangkain ayat-ayat-Nya yang menyerukan kita agar berdzikir sebanyak-banyaknya. Mengingat Allah sepanjang masa. Menyebut Tuhan selama hayat dikandung badan “Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan ingatan yang banyak” (QS. al-Ahzab/33: 41).

“Orang-orang yang mengingat Allah, baik dengan berdiri, duduk, dan atau berbaring” (QS. Ali Imran/3: 191)

“Ingatlah kalian kepada-Ku, pasti aku akan mengingatmu semua, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah mengkufuri. Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah salat dan sabar sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar” (QS. al-Baqarah/2: 152-153).

“Maka bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam, dan bertasbihlah pula pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa rela. Janganlah kamu heran kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan tertentu dari mereka, sebagai bunga kehidupan di dunia untuk Kami coba mereka dengannya. Karunia Tuhan kamu lebih baik dan lebih kekal” (QS. Thaha/20: 130-131).

Pemahaman tentang makna penting dan kekuatan dzikir ini yang dapat menjelaskan, seperti ditulis Svirii, kenapa para guru sufi berulang-ulang mengatakan bahwa tak ada yang bernilai abadi dalam kehidupan seseorang kecuali mengingat Allah. Mereka juga mengatakan, bahwa waktu yang kita lalui, nafas yang kita hirup dan

embuskan, kalau tanpa diirngi ingat kepada Allah adalah mubazir.

Rasulullah saw bersabda, “Setan mengikat tengkuk kepala setiap orang di antara kamu di waktu ia tidur dengan tiga ikatan. Setiap ikatan ia tiup sambil berkata, ‘Malam panjang bagimu. Tidurlah!’ Maka jika orang tadi bangun dan berdzikir kepada Allah, lepaslah satu ikatan. Jika ia berwudlu, lepaslah satu ikatan lagi. Lalu jika ia salat, lepaslah ikatan terakhir. Maka ia menjadi segar kembali dan jiwanya terasa nyaman. Jika tidak, maka ia menjadi malas dan jiwanya merasa tidak nyaman” (H.R. Bukhari).

Kata seorang mistikus Muslim, “Dzikir merupakan tiang yang kuat di jalan menuju Allah, bahkan ia adalah tiang yang paling penting. Sebab orang tak dapat mencapai Dia tanpa mengingat-Nya terus menerus. Sesungguhnya hidup tanpa ingatan kepada-Nya adalah angin”. Dalam peristilahan modern, seperti ditafsirkan Annemarie Schimmel dalam Dimensi Mistik dalam Islam, dapat dikatakan bahwa pengingatan yang terpusat membebaskan tenaga rohani yang membantu langkah-langkah menuju kesempurnaan. Bahkan Attar dalam literer estetisnya, seperti dikutip Annemarie Schimmel dalam bukunya itu menempatkan “Ingat akan Allah” sebagai salah satu dari empat unsur yang membentuk sufi.

*Jiwa memerlukan cinta yang hangat  
mengingat Allah menjaga agar lidah selalu basah  
juga dituntut sikap saleh dan pertapaan yang kering  
ditambah keluh dingin dari sejuknya Kepastian  
Inilah empat unsur pembentuk manusia seimbang*

Diriwayatkan, seorang murid Sahl at-Tustari merasa lapar, dan setelah berhari-hari berpuasa ia bertanya, “Guruku apa makanannya?” Sahl menjawab, “Ingat akan Tuhan yang abadi! Hari dapat diumpamakan Nabi Isa, yang dibesarkan air susu Maryam, yang dapat dimisalkan dengan dzikir” Sufyan al-Tsauri pernah bertanya kepada Dzun Nun al-Mishri tentang dzikir. Lalu dijawab, “Dzikir adalah kegaiban orang yang dzikir dari dzikir. Kemudian beliau melantunkan sebuah syair: *tidak, karena saya melupakan-Mu/lebih banyak daripada mengingat-Mu/namun dengan itu lidahku mengalir*”.

Rasulullah saw bersabda, “Ingatlah, saya akan memberi tahu kalian tentang sebaik-baik amal kalian, paling sucinya amal kalian di sisi Raja kalian, paling tingginya amal kalian dalam tingkatan beberapa derajat, dan paling baiknya pemberian daripada emas dan perak. Jika kalian bertemu musuh-musuh kalian, maka kalian memukul leher-leher mereka dan mereka (ganti) memukul leher-leher kalian.’ Para sahabat bertanya, ‘Apa itu wahai Rasul?’ Beliau menjawab, ‘*Dzokrullah*’”.

Dalam riwayat Jabir ibn Abdullah terungkap, “Hai manusia, merumputlah kalian di taman surga. Kami bertanya, ‘Wahai Rasulullah apa taman surga itu?’ Beliau menjawab, ‘Majelis dzikir. Kalian makan pagilah (dengan dzikir), makan sore dan berdzikir. Barangsiapa cinta mengetahui kedudukannya di sisi Allah, maka pandanglah bagaimana kedudukan Allah di sisinya (dihatinya). Sesungguhnya Allah turun pada hamba menurut turunya hamba di sisi-Nya”.

Sudah barang tentu dzikir yang banyak itu tidak hanya sekadar kata namun juga merasuk dalam sukma dan menjalar menjadi napas di mana kita menghirup udara. Dalam penggambaran Kharraz: Dzikir dengan lidah tanpa dirasakan hati, itulah dzikir yang biasa. Dzikir dengan lidah yang disertai hati itulah dzikir yang meraih pahala. Dan dzikir bila hati mengembara dalam ingatan dan meninggalkan lidah dalam diam, nilai dzikir semacam itu hanya diketahui oleh Tuhan

Atau dalam ungkapan Ubaidillah Ahrar, “Yang terpenting di jalan ini adalah mengikuti nafas sehingga mata batin tetap konsentrasi, tidak lalai dan hati selalu bersama Tuhan”

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka (jawablah) sesungguhnya Aku sangat dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia (benar-benar) berdoa kepada-Ku. Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku agar mereka berada dalam kebenaran”. (QS. al-Baqarah/2: 186)

“Dan Dia bersamamu dimana pun kamu berada” (QS. al-Hadid/57: 4)

“Kami lebih dekat kepadanya daripada urat leher” (QS. Qaf/50: 16).

Tentu saja kebalikannya, ketika dzikir ini absen dari diri maka sudah dapat dipastikan kehidupan yang sarat kekerasan akan menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan baik kekerasan ekonomi (monopoli), politik (refresi), budaya (hegemoni) kepercayaan (musyrik), termasuk kekerasan psikis.

Kerusakan selalu bermula dari sikap mental karena merasa tidak ada yang mengawasi. Tuhan telah hilang dari jagat dirinya. Orang melakukan kezaliman yang merugikan orang lain (dan dirinya sendiri) hakikatnya karena hilangnya kontrol ingatan kepada Tuhan. Boleh jadi mulutnya ia mengklaim beragama tapi apa gunanya semua itu seandainya ingatan kepada Tuhan sudah punah. Ingatan kepada Tuhan yang tercerabut hanya akan menjadikan sikap beragama sebagai sebuah kepura-puraan.

Dalam serangkaian firmannya disebutkan beberapa akibat destruktif dari hilangnya rasa ingatan kepada Allah, di antaranya:

- (1) kehidupan akan gelap, sesak dan sesat, “Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit” (QS. Thaha/20: 124).
- (2) mendapatkan siksa yang tak bertanggung “...Dan barangsiapa berpaling dari rahmat Tuhannya, maka ia akan dimasukkan ke dalam siksa yang amat berat.” (QS. al-Jin/72: 17).
- (3) Orang yang tidak ingat kepada Allah artinya kesadarannya didominasi

oleh ingatan terhadap hawa nafsu, dikontrol oleh hasrat-hasrat primitifnya, dan bukankah kata orang arif bahwa hawa nafsu merupakan senjatanya setan. Dan yang namanya hawa nafsu atau setan memang tugasnya membelokkan manusia dari ingatan kepada Allah agar manusia berada di jalur menyimpang. “Barangsiapa berpaling dari pengajaran Tuhan yang Maha Pemurah (al-Quran), maka Kami adakan bagi mereka setan (yang menyesatkan). Setan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertai mereka. Dan sesungguhnya setan-setan itu benar-benar menghalanginya dari jalan yang benar dan mereka menyangka bahwa mereka mendapat petunjuk” (QS. az-Zukhruf/43: 36-37).

- (4) akan membuat kita sebagai umat akan tetap terpuruk dan terperosok. Kita menjadi santapan orang luar, berdiri dengan posisi yang tidak tegak, adalah karena ingatannya nyaris dipenuhi dunia tanpa sedikit pun menyisakan ruang untuk Tuhan, kehidupannya sudah larut dalam arus pragmatisme-hedonistik seraya melupakan orientasi yang lebih berjangka panjang dan hakiki. “Umat manusia akan mengerumuni kalian seperti orang-orang mengerumuni hidangan makanan di meja makan,” isyarat Rasul. Seorang sahabat bertanya, “Apakah karena kami kelompok minoritas pada saat itu?” Jawab Nabi, “Tidak! Bahkan jumlah kalian banyak pada saat itu, tetapi kalian ibarat buih di lautan. Allah akan mencabut rasa takut musuh kalian terhadap kalian dan melemparkan kelemahan dalam hati kalian” Seorang sahabat bertanya lagi, “Wahai Rasulullah, kelemahan yang bagaimana?” Nabi menjawab, “Cinta dunia dan takut mati (*hubb ad-dunya wa karahiyat al-maut*)” (H.R. Abu Daud dan Ahmad).
- (5) rusaknya lingkungan alam. Orang yang tidak pernah ingat kepada Tuhan merasa bahwa alam dan lingkungan adalah objek yang harus dieksploitasi untuk memenuhi hasrat napsunya. Padahal dalam pandangan teologi al-Quran sudah sangat jelas bahwa alam dan binatang adalah mitra untuk bertasbih kepada-Nya, “Tak tahukah engkau bahwa sebenarnya kepada Allahlah bertasbih semua isi langit dan bumi dan burung-burung yang terbang bershaf-shaf, dan masing-masing mereka sadar akan sembahyang dan tasbihnya dan Allah Maha Tahu apa-apa yang mereka kerjakan” (QS. al-Nur/24: 41).
- (6) Di atas semua itu, mereka yang lupa kepada Tuhannya hakikatnya orang seperti ini tak ubahnya seperti ternak, “...Mereka itu bagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai” (QS. al-Araf/7: 179)

Tentu saja kehidupan yang gelap dan menyesakan ini tidak harus terus berlangsung. Hanya orang tidak waras yang bisa tenang hidup dalam ketidakmenentuan. Hanya yang tidak normal yang mengharapkan kehidupan yang menyesakkan (*ma'isyah dhanka*).

Agar semua bisa kembali normal, kembali ke habitat asal yang fitri maka tidak ada alternatif lain kecuali kembali menghadirkan Dzat Yang Maha Suci. Dzat Yang Maha Penerima taubat (*al-tawwab*). Kembali dengan sebuah kesungguhan dan kebulatan tekad, dengan serius dan tidak main-main. Kembali itu bahasa Arabnya taubat atau inabah.

“Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya dia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Q.S. al-Nisa/4: 110)

“Sesungguhnya Allah tidak mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa yang selain dari (syirik) itu, bagi siapa yang dikehendaki-Nya...” (QS. an-Nisa/4: 48).

“Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, maka mereka itulah yang diterima Allah taubatnya, dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana” (QS. an-Nisa/4: 17).

“Maka barangsiapa bertaubat (di antara pencuri-pencuri itu) sesudah melakukan kejahatan itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. al-Maidah/5: 39)

“Apabila orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat Kami itu datang kepadamu, maka katakanlah, Salamun ‘alaikum. Tuhanmu telah menetapkan atas diri-Nya kasih sayang, (yaitu) bahwasanya barangsiapa yang berbuat kejahatan di antara kamu lantaran kejahilan, kemudian ia bertaubat setelah mengerjakannya dan mengadakan perbaikan, maka sesungguhnya Allah Maha pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. al-An’am/6: 54).

“Orang-orang yang mengerjakan kejahatan, kemudian bertaubat sesudah itu dan beriman, sesungguhnya Tuhan kami sesudah taubat yang disertai dengan iman itu adalah Maha pengampun lagi Maha Penyayang” (Q.S. al-A’raf/7: 153).

“Dan sesungguhnya Aku Maha Pengampun bagi orang yang bertaubat, beriman, beramal saleh, kemudian tetap di jalan yang benar” (QS. Thaha/20: 82).

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka, dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosanya itu, sedang mereka mengetahui. Mereka itu balasannya ialah

ampunan dari Tuhan mereka dan surga yang didalamnya mengalir sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya, dan itulah sebaik-baik pahala orang-orang yang beramal” (QS. Ali Imran/3: 135-136).

“Dan kembalilah kepada Tuhanmu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu, kemudian kamu tidak dapat ditolong lagi. Dan ikutilah sebaik-baik apa yang telah diturunkan kepadamu dari Tuhanmu sebelum datang azab kepadamu dengan tiba-tiba, sedang kamu tidak menyadarinya. Hal ini supaya jangan ada orang yang mengatakan, ‘Amat besar penyesalan atas kelalaianku dalam menunaikan kewajiban terhadap Allah, sedang aku sesungguhnya termasuk orang yang mengolok-olok agama.’ Atau supaya jangan ada yang berkata, ‘Kalau sekiranya Allah memberi petunjuk kepadaku, tentulah aku termasuk orang-orang yang bertakwa.’ Atau supaya jangan ada orang yang berkata ketika melihat azab, ‘Kalau sekiranya aku dapat kembali ke dunia, niscaya aku akan termasuk orang-orang yang berbuat kebajikan.’ Sekali-kali tidaklah demikian, sesungguhnya telah datang keterangan-keterangan-Ku kepadamu, lalu kamu mendustakannya dan kamu menyombongkan diri. Dan kamu adalah termasuk orang-orang kafir” (QS. al-Zumar/39: 54-59).

Mandi taubat juga yang dijadikan sebagai salah satu kurikulum di pesantren Inabah. Asisten pembina pada jam 02.00 dini hari sudah berkeliling membangunkan semua anak bina. Di antara mereka ada yang bangun sendiri dan mandi dengan kemauannya sebelum dibangunkan oleh asisten pembina. Dan anak bina yang belum memiliki kesadaran untuk mandi terpaksa harus dimandikan oleh asisten pembina. Ketika menyiramkan air ke seluruh tubuh anak bina diwajibkan untuk senantiasa membaca doa: *Allahumma anjilni mutrala mubaraka wa anta khairul mutralin* (Ya Tuhanku, tempatkanlah aku pada tempat yang penuh berkah, sesungguhnya Engkau adalah sebaik-baik pemberi tempat).

Dalam penelitian disimpulkan bahwa mandi tengah malam bukan hanya memiliki manfaat psikologis, namun juga manfaat tereupatik terhadap penyakit atau gangguan-gangguan fisik yang bersifat psikomatif. Menurut Simon Baruch, seorang dokter dari Amerika, bahwa air memang memiliki daya penenang jika suhu air sama dengan suhu kulit, dan memiliki daya rangsang jika suhu air tidak sama dengan suhu kulit. Terapi dengan air juga sering dipraktikkan oleh penganut agama Budha dan Hindu.

Data yang dihimpun Prof. Juhaya S. Praja sejak tahun 1981-1989 atau sekitar 10 tahun uji coba, metode ini ternyata menunjukkan hasil yang memuaskan karena 93,1 % dari 5845 anak bina dapat dikembalikan dari perilaku maksiat kepada perilaku taat. Berdasarkan tingkat keberhasilan ini, meneliti lebih jauh tentang metode inabah menjadi sesuatu yang menarik. Apalagi dewasa ini metode inabah banyak digunakan oleh berbagai institusi di

dalam maupun di luar negeri.<sup>33</sup>

### 3. REFERENSI

- a. Kharisudin Aqib, Dr. (2007), *Inabah: Jalan Kembali dari Narkoba, Stres & Kehampaan Jiwa*, [Kata](#) Pengantar: Abah Anom, Surabaya: PT Bina Ilmu.
- b. Juhaya S. Praja, Prof. Dr., Dkk. (2006), *Pemberdayaan Lifeskills Anak Bina Inabah*, Laporan Penelitian, Tasikmalaya: Fakultas Syari`ah IAILM PP Suryalaya kerja sama dengan Direktorat Pendidikan Tinggi Islam Departemen Agama RI.
- c. Muhammad Munawwar Afandi, K.H. (Kyai Tanjung), 2002, *Risalah Ilmu Syaththariyah: Jalan Menuju Tuhan*, Tanjunganom Nganjuk: Pustaka Pondok Sufi.
- d. \_\_\_\_\_ (2004), *Mengenal Jalan Tuhan: Hati nurani, Ruh, dan Sirr*, Tanjunganom Nganjuk: Pustaka Pondok Sufi.

---

<sup>33</sup> Lihat Juhaya S. Praja, *Filsafat dan Metodologi Ilmu dalam Islam dan Penerapannya di Indonesia* (Jakarta: Teraju, 2002), hlm. 151-166.