

**PEMANFAATAN SUFI HEALING PADA ERA NEW NORMAL PANDEMI  
COVID-19 UNTUK MENJAGA KONDISI HOMEOSTASIS TUBUH  
MASYARAKAT DI DESA SENDANG**

*Mohammad Rafi Isnawan, Muhammad Asrori Ma'sum*

IAIN Kediri, IAI Bani Fattah Jombang

Email: [mrafiisnawan@gmail.com](mailto:mrafiisnawan@gmail.com), [perpusiaibafa@gmail.com](mailto:perpusiaibafa@gmail.com)

---

Diterima: 07 April 2020 | Direvisi: 17 Mei 2020 | Disetujui: 27 Juni 2020

---

**Abstract.** This article discusses the use of Sufi healing in the new normal era of the Covid-19 pandemic to maintain the homeostatic condition of the community in Sendang Village, Banyak, Kediri, East Java. Sufi healing can be interpreted as a model of alternative therapy or physical or psychological healing based on values and take the practice of Sufism as a means of healing or prevention. Meanwhile, the body's efforts to maintain a stable state of the environment are called Homeostasis which is taken from Greek, namely homeo which means the same and stasis which means maintaining a state which means staying in a healthy condition. With an activity--worship activities adapted from Sufism practices, carried out by the community in Sendang Village during the new normal Covid-19 pandemic, such as reading the Koran, dhikr, praying, reading sholawat which creates calm, increasing one's faith and piety so that it raises a relaxation response which has an impact on increasing body immunity. By increasing one's body immunity, it keeps people from diseases, viruses, bacteria, or other pathogens, so that a person can maintain a healthy body condition (homeostasis). Although healing requires istiqomahan in carrying out worship practices that are carried out by someone.

**Keywords:** Sufi Healing; New Normal; Homeostasis

**Abstrak.** Artikel ini membahas tentang pemanfaatan sufi healing pada era new normal pandemi Covid-19 untuk menjaga kondisi homeostasis tubuh masyarakat di Desa Sendang, Banyakan, Kediri Jawa Timur. Sufi healing bisa diartikan sebagai model terapi alternatif atau penyembuhan fisik atau psikis yang didasarkan pada nilai-nilai dan mengambil praktik tasawuf sebagai sarana penyembuhan atau pencegahan. Sedangkan usaha tubuh dalam menjaga keadaan lingkungan dalam yang stabil disebut dengan Homeostasis yang diambil dari bahasa Yunani yaitu homeo berarti sama dan stasis yang berarti mempertahankan keadaan artinya tetap dalam kondisi sehat. Dengan suatu aktivitas-aktiivitas ibadah yang diadaptasi dari praktik-praktik tasawuf,

Copyright (c) 2020, Mohammad Rafi Isnawan, Muhammad Asrori Ma'sum

dilakukan oleh masyarakat di Desa Sendang pada masa new normal pandemi Covid-19, seperti membaca Alquran, Dzikir, Sholat, membaca sholawat yang menimbulkan ketenangan, bertambahnya iman dan ketakwaan seseorang sehingga memunculkan respons relaksasi yang berdampak pada meningkatnya imunitas tubuh. Dengan meningkatnya imunitas tubuh seseorang membuat orang terhindar dari penyakit, virus, bakteri, atau patogen lainnya, sehingga seseorang dapat menjaga kondisi tubuhnya sehat (*homeostasis*). Walaupun untuk penyembuhan butuh ke-istiqomahan dalam melakukan praktik-praktik ibadah yang dilakukan oleh seseorang.

**Kata Kunci:** *Sufi Healing, Normal Baru, Homeostasis*

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk biologis, sosial, dan spiritual. Sebagai makhluk biologis yang terdiri atas sel-sel yang membentuk organ-organ, ia akan berkembang menjadi makhluk organismik yang mempunyai ciri-ciri tertentu. Sebagai makhluk spiritual, manusia tidak hanya berhubungan dengan orang lain dalam sistem masyarakat atau dunia, tetapi juga berhubungan dengan Sang Pencipta. Membicarakan yang spiritual bukanlah hal sederhana, melainkan hal yang sangat rumit. Secara ilmiah pun sulit dibuktikan hanya gejala-gejala saja yang menjadi tolak ukurnya. (Mahbub Junaidi, 2017)

Islam sendiri adalah agama *rahmatan li al-'alamin*, agama yang membuat pengikutnya terhindar dari marabahaya. Di dalam ajaran agama islam terdapat nilai-nilai agar umatnya terus beribadah kepada Allah, kapanpun dan dimanapun. Untuk terus beribadah kepada Allah dibutuhkan fisik dan jasmani yang sehat, pun dengan penyaluran daya penyembuhan.

Oleh karena itu, persoalan kesehatan dan menjaga kesehatan penting dalam ajaran islam. Terganggunya persoalan kesehatan membuat seseorang tidak maksimal menjalankan ibadahnya. Dalam hidupnya, manusia akan selalu berhadapan dengan perubahan, baik perubahan yang terjadi di dalam dirinya sendiri maupun perubahan yang terjadi di luar dirinya. Semua perubahan tersebut dapat menimbulkan stres atau tekanan.

Apalagi pada kondisi sekarang ini, adanya virus corona yang sedang mewabah di Indonesia. Corona virus pertama kali dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dengan dua kasus. Data 31 Maret menunjukkan bahwa corona virus semakin menyebar dengan jumlah kasus 1528 dan 136 kematian. (Adityo Susilo, 2020) Studi di

singapura menunjukkan pencemaran di kamar mandi atau toilet pasien COVID-19 dengan gejala ringan. Virus dapat dideteksi di gagang pintu, dudukan toilet, jendela, lemari, hingga kipas ventilasi, namun tidak pada sempel udara. (Adityo Susilo, 2020). Manusia yang memiliki daya tahan tubuhnya lemah atau imunitasnya menurun lebih mudah terkena virus ini, begitu juga sebaliknya.

Virus corona menginfeksi manusia dapat menimbulkan suatu gejala dari yang mulai ringan, sedang, dan berat. Bentuk gejala utama yang muncul ketika virus corona ini menginfeksi manusia adalah demam (38 C). Kesulitan bernafas dan batuk. Selain dari gejala-gejala tersebut, dapat disertai sesak memberat, gejala gastrointestinal seperti gejala saluran nafas dan diare, serta fatigue. (Yuliana, 2020).

Oleh sebab itulah masyarakat harus berhati-hati dan perlu melindungi diri masing-masing. Karena kita tidak tau virus itu tempatnya ada dimana oleh sebab itu kita harus waspada dan mematuhi protokol kesehatan yang telah diimbau oleh pemerintah. Protokol kesehatan yang jika anda merasa tidak sehat dengan gejala seperti yang telah dijelaskan diatas beristirahat yang cukup apabila disertai dengan kesulitan bernafas (sesak atau nafas cepat), segera berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan ketentuan menggunakan masker, apabila batuk dan bersin gunakan etika yang benar, usahakan tidak menggunakan fasilitas umum. (<https://www.kemkes.go.id>, diakses 29 Mei 2020).

Masa *New Normal* seperti sekarang ini merupakan tatanan baru yang harus dilakukan oleh setiap orang. Meskipun masyarakat harus beradaptasi dengan kondisi sekarang ini. Masyarakat terkadang kurang mematuhi protokol kesehatan yang diimbau oleh pemerintah desa meskipun masyarakat tahu ketika keluar rumah misalnya diimbau untuk memakai masker tetapi tidak dilakukan. Meskipun pemerintah desa sudah melakukan sosialisasi juga. Walaupun masyarakatnya tidak ada yang terkena virus corona. Perlu adanya usaha dalam menjaga agar kondisi tubuh tetap seimbang. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membahas *Sufi Healing* untuk dapat dimanfaatkan dalam menjaga kondisi tubuh tetap seimbang (*homeostasis*) di Kabupaten Kediri, Kecamatan Banyak, khusunya berada di Desa Sendang.

## **SUFI HEALING**

Copyright (c) 2020, Mohammad Rafi Isnawan, Muhammad Asrori Ma'sum

Sufi healing berasal dari dua kata yaitu *sufi* dan *healing*. *Sufi* adalah orang yang istiqomah bersama Allah, berprilaku baik dengan manusia, dan bergaul dengan bijaksana. Istiqomah adalah menghiraukan kesenangan dirimu atas perintah Allah. Berprilaku baik dengan manusia maksudnya jika dirimu tidak menginginkan orang lain sesuai dengan dirimu, bahkan hatimu mau mengikuti orang lain asal tidak keluar dari syari'at. (Al-Ghozali, 30) Mudahnya sufi adalah orang yang selalu berhubungan dengan Allah, dan selalu mendekat dengan Allah. Sedangkan *healing* dari kata *heal* yang memiliki empat arti, yaitu: membuat sempurna atau utuh, bebas dari penyakit, memulihkan kesehatan. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya terjadi koflik perorangan, kelompok, yang akhirnya terjadi pemulihan dari koflik tersebut). Ketiga, membersihkan, bebas dari sifat buruk, memurnikan. Keempat, dampak suatu obat. *Healing* adalah suatu penyembuhan baik penyakit fisik maupun penyakit psikis. (Amin Syukur, 2012)

Berdasarkan pengertian diatas *sufi healing* bisa diartikan sebagai model terapi alternatif atau penyembuhan fisik atau psikis yang didasarkan pada nilai-nilai dan mengambil praktik tasawuf sebagai sarana penyembuhan atau pencegahan. (Omar Ali-Shah; 2002) Terapi ini sudah dikenal cukup lama sejak islam dan tasawuf berkembang. Tapi ada yang mengelompokkan kedalam ranah psikologi secara rujukan ilmiah. Dalam ilmu kedokteran juga dikenal dengan istilah *psikoneuroimunologi*, yang menyatakan ada keterkaitan antara fikiran dan tubuh. Oleh karena itu ada yang mengistilahkan bahwa timbulnya penyakit itu berasal dari fikiran sehingga tubuh, fikiran, jiwa memiliki hubungan. (Amin Syukur, 2012). Bagi kaum sufi penyaluran daya penyembuhan tidak sama, mereka dapat melakukan sesuai dengan pengalaman mereka masing-masing saat dalam penemuan diri. Terkadang terjadi begitu saja tanpa direncana dan tanpa unsur kesengajaan. (Sulaiman, 2015).

Para salik juga merasakan bahwa *sufi healing* telah dijalani saat mereka melakukan suatu tahapan *al-bidayah* (permulaan), yaitu ada beberapa tahapan kesufian yang mereka masuki, yakni *takhalli* (pengosongan dari sifat-sifat yang merusak, seperti ujub, riya', sompong, takakbur, dan lain-lainnya). Kemudian tahapan berikutnya adalah *tahalli* (mengisi jiwa dengan sifat-sifat yang mulia lagi baik, seperti tawakkal, zuhud, sabar, syukur, Dan lain-lainnya). Tahapan ketiga adalah *tajalli* (penemuan dari segala apa yang telah dilakukan dan memerapkan pada kehidupannya sehari-hari). Selanjutnya

ada *riyadah* dan *mujahadah*, melewati *maqamat* dan *ahwal*. Lalu sampai pada *nihayah* (puncak pencapaian). Sufi mengatakan bahwa *nihayah* ini merupakan *maqam* terakhir, yaitu *wushul* (sampai/pencapaian). Ihsan (perbuatan baik), atau *fana'* (ketidakkekalan), orang yang telah sampai pada kedudukan ini disebut dengan *ahl al-irfan*. (Amin Syukur, 2012).

*Maqomat* adalah jamak dari kata *maqam*. Secara bahasa memiliki arti pangkat atau derajat. Sedangkan secara istilah, *maqam* memiliki arti kedudukan spiritual. Dari sisi bahasa Inggris *maqamat* disebut dengan *stations* atau *stage*. Menurut disiplin ilmu Tasawuf *maqamat* adalah suatu kedudukan yang dimiliki oleh seorang *salik* dihadapan Allah, yang didapat dengan *riyadah* dan *mujahadah* serta hubungan yang tiada putus dengan Allah. (Syamudin Ni'am, 2014) Menurut Al Ghazali (w. 1111) *maqamat* dan *ahwal* adalah berbeda, *maqamat* bersifat tetap sedangkan *ahwal* memiliki sifat berubah-ubah. Untuk memberi contoh Al-Ghozali menganalogikan dengan warna kuning yang mempunyai dua bagian. Warna kuning akan tetap pada emas, sedangkan warna kuning tidak akan tetap pada orang yang menderita penyakit kuning. (Ibnu Farhan, 2016) Menurut Harun Nasution *ahwal* adalah keadaan mental seseorang, seperti senang, sedih, takut dan sebagainya. *Ahwal* bertolak belakang dengan *maqamat* tetapi *ahwal* selalu mengiringi *maqamat*, karena *ahwal* bukan didapat dengan usaha yang keras melainkan atas anugrah dari Allah dan sifatnya sementara bisa hilang kapanpun. (Abuddin Nata, 2012).

Berikut ini *maqamat* yang disusun oleh Ibnu Atha'ilah dalam salah satu kitab beliau *at-Tanwir fi isqath at-Tadbir*, sebagai berikut :

1. *At-Taibat* (taubat)

Taubat merupakan kedudukan pertama dan yang paling awal dilalui oleh seorang sufi dalam tujuannya menuju Allah SWT. Mengenai taubat banyak definisi yang dibertikan oleh para sufi seperti Al-Junaid mendefinisikan usaha untuk tidak berbuat dosa yang lalu pada masa sekarang. Seorang sufi lainnya, syekh Sahal menyatakan bahwa hendaklah seseorang itu ingat perbuatan dosa yang telah lalu dan memberikan dan berupaya membersihkan hati dari suatu bisikan-bisikan yang mengarah pada perbuatan dosa. Taubat pada intinya adalah meyerahkan atau mengakui segala sesuatu berupa kesalahan yang pernah dilakukan pada masa lalu

Copyright (c) 2020, Mohammad Rafi Isnawan, Muhammad Asrori Ma'sum

untuk selalu istiqomah melakukan apa yang telah diperintahkan dan menjahui apa yang telah dilarang Allah SWT.

Ibnu Atha'illah menjelaskan bahwa seorang sufi dalam *maqom* tobat haruslah kembali kepada Allah SWT dari semua perbuatan yang tidak diridhoi ke jalan yang diroddhoi-Nya. Berpasrah diri dan fokus dengan kewajiban yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada seorang manusia.

## 2. *Az-Zuhd* (zuhud)

Zuhud juga merupakan *maqom* yang penting juga oleh seorang sufi dalam perjalannya menuju Allah SWT. Beberapa definisi yang diberikan oleh para sufi diantaranya oleh Imam Ali bahwa zuhud ialah haruslah tidak terpengaruh dan iri hati terhadap orang-orang yang keduniawian meskipun itu dari orang kafir ataupun orang mu'min. Sedangkan dari Al-Junaid menyatakan bahwa zuhud adalah suka memberi sampai tidak adan yang dimilikinya dan tidak serakah.

Ibnu Atha'illah membagi zuhud dalam dua tahapan, zuhud batin yang samar dan zuhud lahir yang jelas. Penerapannya dari kedua konsep zuhud adalah ketika seseorang melakukan zuhud yang lahir, maka haruslah tidak berlebihan kepada barang yang halal, baik berupa pakaian, makanan, dan lain sebagainya. Sedangkan zuhud batin adalah ketika seseorang tidak membenarkan perasaan hati yang muncul seperti perasaan sompong terhadap orang lain , syirik, iri dengki, senang dipuji dan lain sebagainya.

## 3. *As-Sabr* (sabar)

Sabar menurut al-Kalabadzi sebagai harapan seorang hamba terhadapa kebahagiaan kepada Allah SWT. Sabar adalah jalan menuju kebahagiaan tetapi juga memerlukan suatu bentuk upaya yang sangat keras dan pantang menyerah serta memerlukan waktu yang panjang. Menurut Ibnu Atha'illah sabar adalah selalu berusaha menjauhi dari perbuatan-perbuatan yang tidak disukai oleh Allah, didalamnya ada sikap mengatur terdapat sesuatu yang telah diatur oleh Allah. Sabar menurut Ibnu Atha'illah ada beberapa macam, sabar terhadap yang wajib, sabar terhadap pengaturan dan pilihan serta sabar terhadap yang dilarang.

## 4. *As-Syukur* (syukur)

Menurut al-Muhasibi syukur adalah kelebihan-kelebihan dari Allah SWT, kepada seseorang karena bentuk rasa terimakasih atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Dengan demikian ketika seseorang bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah maka akan ditambah dengan nikmat yang lebih besar.

Ibnu Atha'illah menjelaskan apa itu syukur, beliau mengutip dari al-Junaid mengenai syukur. Al-Junaid mengatakan syukur adalah ketika seseorang tidak melakukan ma'siat melalui nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Oleh karena itu seseorang pada *maqom* syukur menggunakan semua nikmat yang telah diberikan untuk segala aktivitas atas perintah Allah SWT.

5. *Al-khauf dan Ar-Raja'* (rasa tajut dan rasa berharap)

Rasa takut kepada Allah akan selalu membuat orang melakukan kewajibannya dan menjahui apa yang telah dilarang. Sedangkan *raja'* adalah ketika orang berharap atas semua kebutuhannya kepada Allah. Rasa takut dan rasa berharap merupakan dua sikap yang saling terpaut satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Syekh Sahl mengibaratkan rasa takut itu ibarat seorang laki-laki dan rasa berharap itu adalah ibarat seorang perempuan, maka keduanya haruslah saling berjalan beriringan sampai nanti akan melahirkan sebuah hakikat iman.

Menurut Ibnu Atha'illah, jika seseorang berada pada kedudukan *khauf* maka orang tersebut akan selalu melaksanakan perintah Allah SWT dan takut jika tidak mengerjakannya. Sedangkan orang yang berada pada kedudukan *raja'* semua aktivitassnya akan diliputi suka cita dan selalu disibukkan hubungannya dengan Allah SWT.

6. *At-Tawakkal* (berserah diri)

Al Junaid menatakan bahwa hakikat tawakkal ialah ada dan tidak adanya sesuatu itu karana semata-mata kehendak dan kekuasaan Allah, dan karena Allah sesuatu menjadi ada. Sedangkan Ibnu Atha'illah memberikan sebuah definisi mengenai tawakkal yaitu sikap seseorang dimana ia menyerahhkan sepenuhnya kendali kepada Allah dan bersandar segala urusan kepada-Nya.

7. *Al-Hubb* (cinta)

Ada beberapa sufi yang memasukkan *maqom* cinta kedalam *hal* (keadaan), namun di sini Ibnu Atha'illah memasukkan cinta kedalam *maqomat*. Dalam *maqom* cinta ini

Copyright (c) 2020, Mohammad Rafi Isnawan, Muhammad Asrori Ma'sum

seseorang akan memilih segala sesuatunya sesuai dengan pilihan kekasihnya. Dengan demikian akan menerima aturan yang ditetapkan oleh Allah dan menjauhi apa yang tidak disukai oleh Allah. Seseorang akan merasakan keskosongan dari segala apapun kecuali Allah SWT.

8. *Ar-Ridha*

Menurut Syekh Zunnun al Misri mengatakan bahwa ridha adalah suatu keadaan hati dimana dirinya merasa bahagia atas apa yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Sedangkan menurut Ibnu Atha'illah, *maqom* ridho adalah sikap ikut campur seseorang terhadap kehendak Allah. Intinya merasa cukup dan menerima dengan apa yang telah diatur oleh Allah. *Maqom* ridha merupakan kedudukan yang paling tinggi menurut pandangan Ibnu Atha'illah. (Farhan, 164-169)

Ada beberapa mengenai *ahwal* yang dikenal oleh para sufi dalam perjalannya menuju Allah. Berikut *ahwal* yang sering dijumpai oleh para sufi sebagai berikut:

1. *Al-Muhasabah* dan *Al-Muroqobah* (waspada dan mawas diri)

Waspada adalah yakin bahwa Allah mengetahui segala apa yang ada di fikiran, perbuatan dan apa yang ada di hati. Dengan begitu seseorang akan mempertimbangkan prilakunya karna sadar Allah mengetahui apa yang telah dilakukan. Sedangkan mawas diri adalah mencermati semua perbuatan sehari-hari apakah sudah sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah.

2. *Al-Isyq* (rindu)

Kerinduan merupakan sebuah wujud adanya cinta kepada Allah yang mengakibatkan seorang sufi ingin selalu bersama dengan berbagai media ibadah. Bahkan saking rindunya seorang sufi kepada Allah, kematian menjadi penghalang akan pertemuan dirinya dengan Allah.

3. *Al-Uns* (intim)

Dalam pandangan kaum sufi keintiman merupakan sikap merasa saling berteman dan tak pernah merasa sepi. Merasa sepi disaat ramai, merasa ramai disaat sepi. Ia adalah orang yang selalu memikirkan kekasihnya karena dimabuk cinta. Sedangkan ketika merasa berteman, karena merasa dalam pemeliharaan Allah. (Farhan, 164-169)

Dari semua Maqomat dan *ahwal*, ketika para sufi telah sampai pada *maqam wushul* pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), ataupun *fana'* (ketidakkekalan) ini akan mengalami *healing* dengan sendirinya. Nah bagaimana dengan orang awam untuk melakukan *healing sufistik*. Jalan yang bisa dilakukan sebenarnya sama dengan apa yang telah dilakukan kaum sufi, yaitu seoerti berdzikir, sholat, membaca sholawat, dan mendengarkan musik. (Amin Syukur, 72).

Berbagai cara yang telah disebutkan diatas bisa memiliki dampak yang positif dalam penyembuhan penyakit tentu itu semua melalui suatu perantara atau bimbingan dari seorang guru ataupun terapis. Latihan-latihan yang dilakukan untuk memperoleh suatu energi yang stabil, seimbang, meyatu disegala level, sehingga mendapat keseimbangan dalam diri. Penyembuhan berpusat dalam sumber kehidupan yang bertempat di hati dan hubungan spiritual. (Linda O'riordan, 2002) Spiritualitas yang dimiliki oleh seseorang sangat berhubungan dengan *qalb* (hati) karna hati itu merupakan pusat dari semua kegiatan jiwa. Jika hati seseorang sakit maka sakitlah kegiatan atau aktivitas kerohaniannya. (Sholihin, 2004)

Menurut Pnina Werbner and Helene Basu:

*"the healing powers of the saint are gropunded in a belief in his ability to see below the surface, to the occult social causes of illness, the thoughts, feelings and accidental transgressions which have brought about pain, chronic illness, infertility, depression, business failures and so forth".* (Farhat Naz Rahman, 2014)

Artinya kekuatan penyembuhan dari orang suci diraba-raba dalam kemampuan keyakinannya untuk melihat dasar dari permukaan, ke penyebab okultisme dan sosial dari penyakit, pikiran, perasaan dan pelanggaran yang tidak disengaja yang menyebabkan rasa sakit, penyakit kronis, infertilitas, depresi, kegagalan bisnis dan lain sebagainya. Jadi para sufi itu ketika menangani pasien dengan gejala penyakit tertentu dilihat dari keimanan seorang dan melihat perbuatan apa yang tidak sesuai aturan.

Menurut Amin Syukur, semua yang dilakukan oleh seorang sufi harus selalu didasari dengan ingat dan merasakan akan hadirnya Allah Swt. Seluruh rangkaian fase yang dilakukan oleh seorang sufi intinya terletak pada dzikir kepada Allah dengan macam-macam bentuknya dan dengan arti luas maupun arti sempit. Oleh karna itu semua kegiatan *sufi healing* harus dilakukan dengan penuh kesadaran melalui

bimbingan dari seorang guru. (Amin Syukur, 2012). Dikutip dari Farhat Naz Rahman menyatakan bahwa:

*“the Sufi approach of Theraphy Sufis have called the act of zikr, the recognition of flawlessness and the flawlessness of recognition. Chanted, moved, inhaled, in silence and in tone, zikr welcomes us to a complete attention to the living potentials inside or spirit. Reflections in the hush and with ifferent expressions of inyernal focuses is likewise central for Sufis and will astructure a piece of the day’s practices and investigating the realm of zikr, breath, heart and insightful moving. The modification and nature of environment produced through such development and a sound practice empowers one to wind up all the more rapidly responsive to the internal planes of awareness.”* (Rahman, 6)

Para sufi menyebut tindakan zikir sebagai pengakuan atas ketidak sempurnaan dan ketidak sempurnaan pengakuan. Dinyayikan, digerakkan, dihirup, masuk diam dan dalam nada, zikir menyambut kita untuk perhatian penuh pada potensi hidup di dalam roh kita. Refleksi dalam keheningan dan ekpresi yang berbeda dari focus internal juga penting bagi para sufi dan akan menyusun dari sebagian praktik serta penyelidikan hari itu. Alam zikir, nafas, hati dan gerak wawasan. Modifikasi dan sifat lingkungan yang dihasilkan melalui perkembangan seperti itu dan praktik yang baik memberdayakan seseorang untuk mengakhiri segalanya semakin cepat tanggap terhadap bidang kesadaran internal.

Memang dzikir sangat melekat dengan sufi dan dzikir juga yang membedakan ibadah yang dilakukan oleh para sufi. Dzikir (*theomnemie*, sebutan dari Nwyia yang di pinjam dari agama Kristen Bizantium), mengingat atau mengenang tuhan. Yang dapat dilakukan baik secara diam-diam ataupun bersuara. Dzikir adalah hal yang paling kuat dan penting menuju Allah. Karena seorang sufi tak akan pernah sampai kepada Allah (*wushul illa Allah*) tanpa mengingatnya terus-menerus. (Anniemarie Schimmel, 2003) (Dodi, 2018). Dzikir adalah satu langkah menuju jalan cinta. Ketika seseorang mencintai kekasihnya akan menyebut dan selalu mengingat kepadanya. Karena sebab itulah seorang sufi yang di dalam hatinya telah menancap cinta kepada Allah, di dalam hatinya-lah tempat dzikir yang terus-menerus. (Anniemarie Schimmel, 2003).

Dzikir ada beberapa macam yang pertama, dzikir lisan adalah menyebut nama Allah dengan bersuara dan menggunakan lidah. Kedua, Dzikir qalbi adalah menyebut nama Allah dengan hati, sehingga tidak diketahui oleh orang lain dan tetap terjaga keikhlasannya. Ketiga dzikir aqli adalah menyebut, memikirkan makna, arti, maksud

yang ada di dalam dzikir. Keempat, dzikir ruh adalah kembalinya fitrah manusia dalam wujud ke-ma'rifatannya. (Bangun Nasution dan Rayani Hanum, 2003).

Tidak hanya dzikir saja, termasuk sholat adalah kegiatan *sufistik*. Sholat dalam bahasa Arab mengandung arti do'a permohonan kebijakan dan puji, sedangkan sholat pada hakekatnya menghadap hatinya dan memunculkan rasa takut serta memunculkan rasa keagungan-Nya dan kekuasaan-Nya. (Haryanto, 2005, 59) Para sufi biasanya selain menjalankan sholat wajib, ia juga menjalankan sholat sunnah. Sholat sunnah para sufi dalam menjalankannya memberi tambah rokaatnya sampai dengan ratusan rokaat. Kenapa para sufi melakukan hal demikian, karena dengan begitu para sufi bisa sampai merasakan ketiadaan (fana').

Selain itu para sufi juga melakukan sholawat. Sholawat adalah suatu bentuk ucapan yang menggambarkan kasih sayang kita kepada Nabi SAW yang telah memberi jalan terang bagi kita dari Allah SWT. Sholawat yang kita ucapkan kepada beliau, nantinya kita akan termasuk orang-orang yang dilindungi dan dido'akan diakhir perjalanan hidup nantinya. Hal ini juga bisa dikatakan mendapat syafa'at dari baginda Nabi SAW. Sholawat juga merupakan bentuk dzikir.

Dari semua kegiatan yang dilakukan oleh seorang sufi seperti dzikir, membaca sholawat, dan sholat. Untuk mengolah spiritualnya para sufi juga melakukan puasa. Puasa yang dilakukan selain puasa wajib yaitu puasa sunnah. Semua puasa sunnah yang dikerjakan atas bimbingan oleh seorang guru atau Mursyid. Tak jarang juga puasa yang dikerjakan oleh seorang *salik* terus-menerus kecuali hari yang diharamkan puasa. Biasanya orang yang berpuasa pada siang harinya dibarengi dengan tidak tidur pada malam harinya. Hal seperti itu dilakukan oleh seorang sufi karena agar terus ingat dengan Allah, dan tetap terjaga.

Ada juga dikatakan dengan relaksasi sufi. Relaksasi atau meditasi dari bahasa latin *meditation* yang berarti merenungkan dan serapan dari *maderi* (kesehatan). Pengertian lain dari meditasi adalah pemusatan fikiran dan perasaan. Meditasi juga didefinisikan sebagai praktik berfikir secara mendalam dalam suatu keheningan dengan tujuan untuk ketenangan batin dan juga keagamaan. Jadi meditasi pada garis besarnya adalah kegiatan yang memfokuskan fikiran dan perasaan untuk ketenangan batin. (Ujam Jaenudin, 2012).

Copyright (c) 2020, Mohammad Rafi Isnawan, Muhammad Asrori Ma'sum

Dapat dikatakan seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa seperti dzikir, sholat, sholawat, puasa dan relaksasi/meditasi sufi merupakan serangkaian aktivitas ibadah yang dijalankan karena keikhlasan dan ketulusan hati serta yang paling utama adalah mengharap keridhoan dari Allah SWT. Atas izin dan ridhonyalah semua aktivitas yang kita kerjakan semua menjadi bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain. Ini sesuai dengan pengertian dari sufi orang yang selalu secara konsisten bersama Allah dan berbuat baik pada sesama. Semua itu akan membuat bertambahnya iman kita kepada Allah dan membuat kita merasa tenang.

## **HOMEOSTASIS TUBUH**

Manusia merupakan organisme dengan multisel yang dapat mempertahankan kondisi tubuhnya dengan bebrbagai lingkungan yang berubah-ubah karena dapat mempertahankan keadaan lingkungan dalam tubuh. Dengan keadaan lingkungan dalam tubuh yang stabil manusia dapat hidup dalam lingkungan yang bervariasi. Menurut Walter Cannon seorang ahli ilmu faal dari Amerika Serikat menyatakan bahwa usaha tubuh dalam menjaga keadaan lingkungan dalam yang stabil disebut dengan *Homeostasis* yang diambil dari bahasa yunani yaitu *homeo* berarti sama dan *stasis* yang berarti mempertahankan keadaan. Homeostasis dipertahankan dengan proses pengaturan sistem organ tubuh melalui pengaturan keseimbangan yang bersifat halus dan dinamis. Hampir semua penyakit didasarkan pada kegagalan tubuh dalam mempertahankan homeostasisnya. (Minarma Siagian; ttp) Dapat dikatakan bahwa homeostasis adalah kondisi sehat.

## **PROFIL SINGKAT DESA SENDANG KEDIRI**

Desa Sendang merupakan sebuah desa di Kecamatan Banyakan Kediri. Letak Desa Sendang adalah 9,10 Kilometer arah utara dari pusat kota Kediri, jarak ke ibu kota Kecamatan 3,00 Kilometer. Desa ini memiliki satu dusun yaitu Dusun Sendang, batas wilayah sebelah utara Desa Sonorejo dengan Kecamatan Grogol, sebelah selatan Desa Bakalan dengan Kecamatan Grogol, sebelah timur Desa Ngablak Kecamatan Grogol, dan sebelah barat Dusun Winongsari Desa Bakalan. 15 RT dan 3 RW. Total jumlah penduduk adalah 3.258 jiwa, dengan perincian jumlah laki-laki 1670 jiwa dan jumlah

perempuan 1588 jiwa. Jumlah kepala keluarga 883 KK, dengan kepadatan penduduk 1.956,76 per KM. (Iwan Mustofa, *Wawancara*, Kediri, 25 Mei 2020)

## **PERILAKU MASYARAKAT DESA SENDANG MASA NEW NORMAL**

Prilaku adalah sebuah bentuk tanggapan dari diri pribadi terhadap suatu obyek atau benda yang ada disekitar. Contoh saja pada saat pandemi covid-19 ini banyak orang merespon atau menanggapi pandemi ini bermaacam-macam. (Gilang Prakoso dan Mohammad Zainal, 2017). Kondisi seperti sekarang ini dengan adanya covid sedikit banyak telah mempengaruhi orang-orang bahwa apabila mereka memakai masker misalkan akan terhindar dari virus. Padahal banyak faktor yang menyebabkan terkena virus, tidak hanya dari satu sisi saja. Dimasa *new normal* banyak orang-orang diluar sana tidak memakai masker tapi masih tetap sehat.

*New normal* merupakan kembali dengan keadaan yang normal yang sebenarnya masing dalam transisi dimana pandemi covid-19 ini kita mencoba untuk kembali baru tapi tidak meninggalkan protokol kesehatan sehingga kita harus tetap pakai masker, sering cuci tangan, *physical distancing*, jaga jarak jadi tetap mematuhi protokol kesehatan. (Sri Mujiati, *Wawancara*, Kediri, 8 April 2020). Menurut ibu Sri Mujiati bertugas di Polindes Desa Sendang, “Dimasa *new normal* sekarang ini di Desa Sendang termasuk kedalam zona hijau, keterlibatan Desa juga dari tokoh-tokoh masyarakat desa Sendang yang mana secara aktif untuk melakukan sosialisasi sehingga Desa Sendang zona hijau. Kemudian dari Desa ada pembagian masker, penyemprotan keliling desinfektan, pembagian alat cuci tangan per-RT”, meminjam alat termogan per-RW. (Sri Mujiati, *Wawancara*, Kediri, 8 April 2020). Hal ini diperkuat oleh pernyataan bapak Kepala Desa Sendang bahwa warga Desa Sendang tidak ada yang terkena virus corona. (Ahmad Suhadi, *Wawancara*, Kediri, 21 Mei 2020)

Meskipun tidak ada yang terkena virus corona terkadang ada juga yang tidak memakai masker ketika keluar rumah, seperti ke sawah, dan kebun serta menjaga jarak. Namun tidak semua tidak menggunakan masker dan menjaga jarak. Contohnya ketika ada pengajian rutinan dan acara musyawarah desa warganya tetap memakai masker dan menjaga jarak. (Penulis, *Observasi*, Kediri, 17 Mei 2020)

## ANALISIS PEMANFAATAN SUFI HEALING DI DESA SENDANG

Dalam suatu lingkungan masyarakat terdapat aktifitas-aktifitas yang biasanya menjadi rutinitas sehari-hari. Masyarakat yang melakukan aktifitas tersebut setiap harinya, seperti sholat baik sholat sunnah atau wajib, sholawatan, membaca al-Quran. Sesuai dengan penuturan ibu Sulistiyanah bahwa di Desa Sendang khususnya Rt. 05 Rw. 02 pada setiap malam jum'at ada rutinan sholat sunnah mutla' dan setelah sholat sunnah mutlak ada pembacaan surah yasin dan dzikir-dzikir lainnya. Selain itu juga ada rutinan yasinan setiap malam jum'at juga yang dilakukan oleh bapak-bapak. Tak jarang juga ada pembacaan kalimah *toyyibah/tahlil* untuk mendoakan keluarga yang telah meninggal.

Selain aktivitas-aktivitas ibadah di atas ada juga rutinan lain yang dilakukan oleh ibu-ibu seperti pembacaan *manaqib* Syekh Abdul Qodir Al-Jailani. Kegiatan tersebut dilakukan setiap hari senin malam selasa. Tidak hanya itu saja ibu-ibu juga melakukan rutinan lain juga yaitu Khataman Al-Quran dilakukan setiap satu bulan sekali dan dilakukan bergiliran setiap orang yang mengikuti khataman tersebut. Khataman juga dilakukan oleh anak-anak kecil dan para remaja dilakukan setiap hari minggu akan tetapi semenjak adanya pandemi virus corona serta pembelajaran dilakukan secara daring sehingga kegiatan khataman tersebut menjadi hari jum'at. Ada juga pembacaan *maulid al-diba'iyah wa al-barjanji* yang dibacakan setiap malam selasa juga oleh santri dari pondok pesantren ada juga pembacaan *maulid al-diba'iyah wa al-barjanji*.

Para sufi memmulai dengan tahapan permulaan (*al-bidayah*) ada *takhollis*, ada *tahalli*, ada *tajalli* dengan *riyadho* dan *mujahadah*. Tetapi untuk orang awam mungkin bisa melakukan aktivitas ibadah yang biasa dilakukan. Contoh-contoh dari aktivitas ibadah diatas juga mencerminkan bahwasannya adanya hubungan vertical antara hamba dengan tuhannya yang berdampak pada diri seseorang seperti kedekatan dia dengan tuhan dan berdampak pada meningkatnya iman dan ketakwaan seseorang. Dengan meningkatnya iman dan ketakwaan seseorang akan membuat batin seseorang merasa tenang. Dikutip dari Khairunnas Rajab dalam jurnal mengatakan:

*"In Islamic Sufism, the approaches of takhallyya al-nafs, tahallyya al nafs, and tajalliya al-nafs are preventive, medicinal, contructive methods and methods rehabilitation. They are method of Islamic psychotherapy in curing the mental disorder. Islamic teachongs, such as faith, ritual, piety, good deed, and Islamic Sufism, are methodology of Islamic psychotherapy to improve the mental health. Some aspects found in faith, ritual, and islamic Sufism, are base on the*

*Islamic concepts which are suitable for curing the mental disorder, if those concepts are implemented, immoral acts can be avoided. As a result, the implementation of those concepts will create optimism, strength, self confidence, honesty, and fairness.” (Khairunnas Rajab, 2014)*

Dalam dunia tasawuf islam, pendekatan takhaliyya al-nafs , tahalliyya al-nafs dan tajalliyya al-nafs adalah metode pencegahan, pengobatan, metode konstruktif dan metode rehabilitasi. Mereka adalah metode psikoterapi islam dipenyembuhan gangguan mental. Ajaran islam, seperti keimanan, ritual, taqwa, perbuatan baik, dan tasawuf islam, adalah metodologi psikoterapi islam untuk meningkatkan kesehatan mental. Beberapa aspek ditemukan dalam iman, ritual, dan tasawuf islam, didasarkan pada konsep-konsep islam yang cocok untuk penyembuhan gangguan mental. Jika konsep tersebut diterapkan tindakan tidak bermoral bisa dihindari. Penerapan konsep tersebut akan menciptakan optimesme, kekuatan, kepercayaan diri, kejujuran dan keadilan.

Keimanan dan ketakwaan yang menimbulkan rasa ketenangan dalam diri seseorang. Menurut Herbert Bensen, ketenangan perasaan dan kejernihan fikiran disebutnya dengan istilah *respons relaksasi*. Contoh aktivitas yang memunculkan respon relaksasi adalah dzikir, sholat, meditasi. Herbert juga mengemukakan bahwa respon relaksasi bukanlah hal yang baru dalam dunia kedokteran. Orang-orang arif pada zaman dahulu telah menggunakan praktik tersebut dalam pencegahan ataupun penyembuhan.

Repon relaksasi juga mempengaruhi kebutuhan oksigen dalam tubuh, karena bekerja dengan ringan. Metabolisme juga berkurang, pertukaran antara komponen-komponen yang berlangsung dalam suasana tanpa keterpaksaan, sehingga stress akan berkurang bahkan hilang dan gelombang boutak akan masuk dalam keadaan alfa dan bisa masuk kedalam keadaan delta yang membuat seseorang mengalami penyembuhan. Jadi keadaan yang relaks akan membuat seseorang itu pada kondisi sehat (*homeostasis*). (Taufik Pasiak, 2002)

Keadaan relaks tersebut yang dialami seseorang akibat dari prilaku-prilaku atau aktivitas-aktivitas ibadah yang dilakukan akan berpengaruh juga pada imunitas tubuh terhadap berbagai serang penyakit, virus, dan *patogen* lainnya. Prilaku-prilaku tersebut dapat meningkatkan imunitas tubuh, karena kondisi sehat pada diri seseorang

dipengaruhi oleh keseimbangan produksi hormonal dan kelenjar di tubuh. Oleh sebab itu aktivitas-aktivitas tersebut membuat cara berfikir yang positif dan berprilaku baik. (Abdul Muhaya, 2006, 79)

Jadi jika dikaitkan dengan pandemi Covid-19 sekarang ini prilaku-prilaku atau aktivitas ibadah yang diadaptasi dari praktik-praktik tasawuf baik untuk dilakukan untuk menjaga tubuh agar tetap dalam kondisi sehat (*homeostasis*). Selain itu juga untuk menjaga kesehatannya dengan minum vitamin atau multivitamin, yang terjangkau dengan minum vitamin C dan melakukan olah fisik pada umumnya yang bisa dilakukan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas-aktivitas ibadah yang diadaptasi dari praktik-praktik tasawuf dilakukan oleh masyarakat di Desa Sendang pada masa *new normal* ketika pandemi Covid-19 diantaranya seperti membaca al-Quran, dzikir, sholat, membaca sholawat sehingga dapat menimbulkan ketenangan, bertambahnya iman dan ketakwaan seseorang dan bisa memunculkan respons relaksasi yang berdampak pada meningkatnya imunitas tubuh. Dengan meningkatnya imunitas tubuh seseorang membuat orang terhindar dari penyakit, virus, bakteri, atau pathogen lainnya, sehingga seseorang dapat menjaga kondisi tubuhnya sehat (*homeostasis*). Walaupun untuk penyembuhan membutuhkan konsistensi (*istiqamah*) dalam melakukan praktik-praktik ibadah yang dilakukan oleh seseorang.

## REFERENSI

- Al-Ghozali. *Rahasia Ilmu Nafi': Kilas Balik Menuju Ilmu Nafi'*, alih bahasa Abu Fahdinal Husna dari judul asli Ayyuhal Walad, Jombang: Darul Hikmah.
- Ali-shah, Omar. *Tasawuf Sebagai Terapi*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- Dodi, Limas, “Nilai Spiritualitas Sayyed Hossein Nasr dalam Manajemen Pendidikan Islam”, *Dirāsāt: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam*, Vol 4, No. 1, 2018.
- , “Antara Spiritualitas dan Realitas Tarekat Shiddiqiyah dalam Bingkai Fenomenologi Annemarie Schimmel”, *Prosiding Nasional Pascasarjana IAIN Kediri*, Vol 1 2018.
- Farhan, Ibnu. “Konsep Maqamat Dan Ahwal Prespektif Para Sufi”, *YAQZHAN*, Vol 2 No 2, Desember 2016. Annemarie Schimmel  
<https://www.kemkes.go.id>, diakses 29 Agustus 2020.

- Jaenudin, Ujam. *Psikologi Transpersonal*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2012.
- Junaidi, Mahbub. “Manusia Dalam Berbagai Perspektif”, *Dar el-Ilmi: Jurnal Studi Agama, Pendidikan dan Humaniora*, Vol 4 No 1, April 2017.
- Mohammad Zainal, Gilang Prakoso. “Analisis Pengaruh Sikap, Kontrol, Prilaku, Dan Norma Subjektif Terhadap Prilaku Safety”, *Jurnal Promkes*, Vol 5 No 2, Desember 2017.
- Muhaya, Abdul. *Pola Hubungan Antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi*, Laporan Hasil Penelitian IAIN Walisongo Semarang, 2006.
- Monty, Satiadarma. *Terapi Musik*, Jakarta: Milenia Popular, 2002.
- Nata, Abuddin. *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Ni'am, Syamudin. *Tasawuf Studies: Pengantar Belajar Tasawuf*, Yogyakarta: Ar-ruz Media, 2014.
- O'riordan, Linda. *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*, penerjemah Sulaiman al-Kumayi, Jakarta: Gugus Press, 2002.
- Sulaiman. *Sufi Healing: Penyembuhan Penyakit Lahiriah dan Batiniah*, Semarang: Karya Abadi Jaya, 2015.
- Pasiak, Taufik. *REVOLUSI IQ/EQ/SQ: Menyingkap Rahasia Kecerdasan Berdasarkan Alquran dan Neurosains Mutakhir*, Bandung: PT.Mizan Pustaka, 2002.
- Rahman, Farhat Naz. “Spiritual Healing and Sufi Practices”, *Nova Journal of Sufism and Spirituality*, Vol, 2 No. 1, 2014.
- Rajab, Khairunnas. “Methodology of Islamic Psychotherapy in Islamic Boarding School Suryalaya Tasik Malaya”, *IJMS*, Vol 4 No 2, December 2014.
- Rayani Hanum, Bangun Nasution. *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: Rajawali pers, 2003.
- Schimmel, Anniemarie. *Dimensi Mistik Dalam Islam*, penerjemah: Sapardi Djoko Damono dari judul asli *Mystical of Islam*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2003
- Sentot, Haryanto. *Psikologi Sholat Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Sholat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- Sholihin, M. *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Siagian, Minarma. *HOMEOSTASIS: Keseimbangan yang Halus dan Dinamis*, Reviewer Suatino Amin dan Sutarmo Setiadji, Departemen FKUI, ttp.

- Susilo, Adityo, dkk. "Corona Virus Diseases (COVID-19): Tinjauan Literatur Terkini Corona Virus Diseases 2019: review of current literatures", *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, Vol 7 No 1, Maret 2020.
- Syukur, Amin. *Sufi Healing Terapi Dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- , "Sufi Healing: Terapi Dalam Literature Tasawuf", *Walisongo*, Vol 20 No 2, November 2012.
- Yuliana. *Corona Virus Diseases (COVID-19): Sebuah Tinjauan Literatur. Wellness and Healthy Magazine*, 2020.

**Wawancara:**

Ahmad Suhadi, *Wawancara*, Kediri, 21 Juli 2020.

Iwan Mustofa, *Wawancara*, Kediri, 25 Agustus 2020.

Mujayatun, *Wawancara*, Kediri, 5 Agustus 2020.

Sri Mujati, *Wawancara*, Kediri, 8 Agustus 2020.

Sulistiyani, *Wawancara*, Kediri, 4 Agustus 2020.