

Buletin

al-Rasakh

MEDIA DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9

Edisi 18 Ramadhan 1445 H / 29 Maret 2024 M

IKTIKAF : SELF HEALING TERBAIK



Disusun Oleh :

Suci Putriani Azhari, S.Pd

- Edisi 18 Ramadhan 1445 H / 29 Maret 2024

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Belakangan ini kata *healing* menjadi kata yang sangat akrab dan cukup fenomenal di kalangan gen Z, tagar *#healing* menjadi *hashtag* terpopuler di dunia yang ada berbagai media sosial. Foto-foto atau video yang menggunakan *caption* *healing* yang terdapat di media sosial berisi konten tentang alam, *quotes*, edukasi, dan jalan-jalan yang dimaknai sebagai bentuk kegiatan proses *healing*. Hal yang demikian, terjadi karena seseorang mengalami kelelahan secara emosional yang dikarenakan oleh hal tertentu, seperti halnya mahasiswa yang mengalami stres karena tuntutan tugas, dan lain sebagainya sehingga seseorang ini memerlukan yang namanya penyegaran agar tidak terjebak pada stres yang berkepanjangan.

Bahkan sering juga kita mendengar teman-teman dari kalangan mahasiswa yang berkata, seperti, “*Healing ke Pantai yuk!*” atau “*Habis ujian kita healing yuk buat refreshing pikiran*”. Apakah makna *healing* pada kalimat diatas sudah tepat? Dan apakah setiap kita mengalami banyak tekanan dilampiaskan dengan *healing* yang dimaksud liburan? Yuk kita bahas dulu makna *healing* yang sebenarnya.

Makna Healing

Kata *healing* berasal dari bahasa inggris, yakni *heal* yang artinya penyembuhan. Dalam kajian ilmu psikologi, ternyata *healing* termasuk salah satu macam teknik terapi atau *Mind Healing Technique* (MHT) yang dikenal dengan istilah *self healing*, yaitu serangkaian pengertian dan juga keterampilan yang merupakan proses seseorang untuk bisa mengelola diri secara fisik, mental, emosi maupun spiritual agar hidupnya lebih selaras, lebih sehat, lebih waras dan lebih bahagia.¹



Dalam jiwa manusia terdapat tujuh unsur energi yang sangat mempengaruhi kehidupan yang menjadi pondasi kesehatan dan

- Edisi 18 Ramadhan 1445 H / 29 Maret 2024

kebahagian, yaitu energi *ruhiyah*, energi fitrah, energi *qalbiyah* (perasaan, pikiran bawah sadar), energi *aqliyah* (pikiran sadar), energi *nafsiyah* (keinginan, *desire*), energi *jasmaniyah* (fisik), dan energi *karimiyah* (nilai, *value*).² Ketujuh energi ini yang paling penting untuk diperbaiki adalah energi *qalbiyah*, karena sumber kebaikan dan keburukan fisik seseorang terletak pada hati. Sebagaimana hadits dari An Nu'man bin Basyir رضي الله عنه, Nabi ﷺ bersabda,

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)” (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).

Beberapa penjelasan diatas menunjukkan bahwa *healing* dapat dimaknai sebagai penyembuhan untuk mendapatkan ketenangan dalam jiwa. Dalam ajaran Islam menjelaskan bahwa cara untuk mendapatkan ketenangan dalam jiwa adalah melalui dzikir kepada Allah ﷻ. Sebagaimana Allah ﷻ jelaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'ad ayat 28,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentran dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).



Healing dengan I'tikaf

Jika melihat arti *healing* sesungguhnya bahwa penyembuhan bukanlah tentang *traveling* yakni mengunjungi tempat wisata, karena bisa saja ketika kita telah melakukan *traveling* bukan menemukan

ketenangan tetapi sebaliknya. Meskipun demikian, kita juga perlu hilang sejenak untuk *healing*. Hilang yang dimaksud di sini adalah mengasingkan diri sementara dari kesibukan duniawi. Para ulama salaf juga memiliki tradisi hilang untuk *healing*, dalam hal ini Al-Qur'an mengabadikan situasi ini, yaitu keluarga Zakaria termasuk anak yatim yang diasuhinya, Maryam binti Imran Ibunda Isa yang mengalokasikan sejumlah waktu untuk beribadah di mihrab disebut dengan bilik privasi.

Allah ﷻ berfirman,

كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ لِمَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Setiap Zakaria masuk untuk menemui Maryam di mihrab, ia dapati makanan di sisinya. Zakaria berkata, “Hai Maryam dari mana kamu memperoleh (makanan ini) Maryam menjawab, “Makanan itu dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa saja yang dikendaki-Nya tanpa hisab” (QS. Maryam [19]: 37).

Para pakar tafsir mengatakan bahwa Zakaria menempatkan Maryam di tempat yang mulia yang terletak di dalam masjid tidak ada yang dapat menemuinya selain Zakaria. Maryam melakukan ibadah di tempat tersebut dan ia pun melakukan kewajibannya. Ia senantiasa melaksanakan ibadah siang dan malam. Maryam pun dijadikan permisalan oleh Bani Israil karena ibadahnya.³

Pada momentum Ramadhan merupakan *healing* terbaik yakni dengan melakukan *tadzakkur dan tafakkur* dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah ﷻ. Momen ini disebut dengan i'tikaf. I'tikaf artinya tinggal atau berdiam diri. I'tikaf merupakan momen menyibukkan diri, hati dan pikiran tertuju kepada Allah ﷻ dengan harapan bisa mendapatkan *lailatul qadar*, yakni malam yang dinilai lebih baik daripada seribu bulan. Konsep i'tikaf dari sekedar mengasingkan diri perlu memahami serba-serbi i'tikaf (fikih iktikaf)



agar tidak terjebak kepada rutinitas tinggal di masjid, apalagi hanya beramai-ramai sehingga tidak memberikan dampak perubahan apapun sebelum dengan sesudah melakukan i'tikaf.

Serba-Serbi I'tikaf

Dalil bahwa hukum i'tikaf adalah *mustahab*, karena Nabi Muhammad ﷺ pernah melakukan i'tikaf di 10 malam terakhir bulan Ramadhan. Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنِّي اعْتَكَفْتُ الْعَشْرَ الْأَوَّلَ أَلْتَمِسُ هَذِهِ اللَّيْلَةَ ثُمَّ اعْتَكَفْتُ الْعَشْرَ الْأَوْسَطَ ثُمَّ أُتَيْتُ فَقِيلَ لِي إِنَّهَا فِي الْعَشْرِ الْأَوَّخِرِ فَمَنْ أَحَبَّ مِنْكُمْ أَنْ يَعْتَكِفَ فَلْيَعْتَكِفْ، فَاعْتَكَفَ النَّاسُ مَعَهُ



“Sungguh saya beri'tikaf di di sepuluh hari awal Ramadhan untuk mencari malam kemuliaan (lailat al-qadr), kemudian saya beri'tikaf di sepuluh hari pertengahan Ramadhan, kemudian Jibril mendatangiku dan memberitakan bahwa malam kemuliaan terdapat di sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan. Barangsiapa yang ingin beri'tikaf, hendaklah dia beri'tikaf (untuk mencari malam tersebut). Maka para sahabat pun beri'tikaf bersama beliau.” (HR. Muslim no. 1167).

Rukun I'tikaf

1. Orang yang beri'tikaf (*mu'takif*); Muslim, Akil, Mumayyiz, dan Suci dari hadast besar⁴
2. Niat beri'tikaf
3. Tempat i'tikaf (*mu'takaf fihi*)
4. Menetap di dalam masjid⁵

Hal yang membatalkan I'tikaf

1. Bersetubuh
2. Keluar dari masjid tanpa udzur syar'i
3. Murtad
4. Mabuk

- Edisi 18 Ramadhan 1445 H / 29 Maret 2024

5. Haid dan nifas

Adapun Adab-Adab yang harus Dijaga ketika I'tikaf

1. Menyibukkan diri dengan melalukan ibadah, seperti shalat, tilawah Al-Qur'an, dzikir, dan berdo'a
2. Menjauhi perkataan dan perbuatan yang tidak bermanfaat
3. Tidak keluar dari masjid selama i'tikaf
4. Menahan diri dari kecenderungan mengikuti hawa nafsu

Maraji'

¹ Ajeng Pratiwi, dkk, *Nilai Sufistik dalam Prosedur Self Healing*, dalam jurnal Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik, 2020, h.19.

² E. Hafidhuddin Malik, *Parenting Healing untuk Keluarga Bahagia*, Jakarta: Adibintang, 2015, h.2.

³ Brilly El-Rashid, *Hilang untuk Healing dengan Istighfar*, Jakarta: Brilllyelrashid, 2024, h.7.

⁴ Syaikh Samir bin Jamil bin Ahmad ar-Radhi, 2005. *I'tikaf Menurut Sunnah yang Shahih*, Bogor: Pustaka Ibnu Katsir.

⁵ Ansory, Isnan. 2020, *I'tikaf, Qiyam al-Lail, Shalat 'ied, dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah*, Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing.

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ berkata,

تَحَرَّوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْوَتْرِ مِنَ الْعَشْرِ الْأَوَاخِرِ مِنْ رَمَضَانَ

"Carilah lailatul qadar di malam ganjil dari sepuluh malam terakhir di bulan Ramadhan." (HR. Bukhari no. 2017)