BAB V

PEMBAHASAN

A. Implementasi Riyadhah sebagai Metode Tazkiyatun Nafs

Menurut penulis, rangkaian pelaksanaan *riyadhah* di Pondok Pesantren Ulul Albab ini merupakan metode pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*). Dalam terminologi tasawuf, para sufi menetapkan dengan tiga tahap *tazkiyatun nafsi*, yaitu : *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*. Tiga metode ini dilaksanakan agar seorang manusia bisa sambung (*wushul* atau terkoneksi) dengan Allah Subhanahu Wa Ta'alaa.

Implementasi *riyadhah* sebagai metode *tazkiyatun nafs* di Pondok Pesantren Ulul Albab penulis uraikan sebagai berikut:

1. Takhalli

   Metode *takhalli* ini dipraktekkan di Pondok Pesantren Ulul Albab Sonoageng Prambon Nganjuk dengan bermacam-macam *riyadhah* yang disebut sebagai Puasa Padhang Ati[1] (Hati yang cerah). Implementasinya yaitu: puasa *mutih*, puasa *ngrowot*, puasa Daud, puasa *pati geni*, *ngebleng*, puasa *mbisu*, dan lain sebagainya.

[1] Puasa Padang Ati adalah sebuah lelaku dengan cara puasa 3 bulan untuk menjadikan mata hati Anda terbuka dan kemampuan intuisi Anda menguat. Puasa Padang Ati ini adalah puasa yang sangat terkenal dan banyak dilakukan para santri pondok pesantren salaf. Bapak Kyai Malik sendiri telah melakukan Puasa Padang Ati ini ketika beliau mondok di Malang. Dan sekarang Beliau merasa tergerak hatinya untuk mengijazahkan Puasa Padang Ati ini kepada santri-santrinya.

Puasa-puasa ini disebut dengan puasa *padhang ati* yang artinya hati yang cerah. Hati yang cerah adalah hati yang telah dikosongkan dari sifat-sifat yang tercela. Dalam terminologi tasawuf disebut sebagai *takhalli* atau mengosongkan diri atau membersihkan diri (*tazkiyatun nafsi* atau *self scanning*), yaitu menghilangkan sifat, perasaan, keinginan dan bahkan pikiran, yang buruk menurut ajaran agama Islam. Baik yang bersifat permanen maupun yang lintasan pikiran saja. Dengan cara menyedikitkan makan, minum dan tidur atau perbuatan lain yang bisa meningkatkan dorongan syahwat (keinginan) dan *ghodhob* (emosi). Atau kegiatan konsentrasi khusus meniadakan ingatan dengan dunia (semua hal yang selain Allah).

Riyadhah dengan cara *ngebleng* atau dalam istilah tasawuf disebut sebagai '*uzlah* merupakan sarana yang dapat mengantarkan untuk intropeksi diri. Seseorang yang *ber'uzlah*, juga akan memiliki banyak waktu dalam berinteraksi dengan Allah SWT dan merenungkan ayat Allah SWT tanpa terpengaruh penyakit hati. Karena itulah orang yang berkeinginan merealisasikan ibadah secara sempurna mesti memiliki waktu-waktu kosong dan juga menghindari bersosialisasi dengan masyarakat sekitar.

Imam al-Ghazali dalam kitabnya, Sirâjuth-Thâlibîn mengungkapkan beberapa alasan kenapa seorang sâlik harus memisahkan diri dari khalayak ramai ('*uzlah*).

a. Bergaul dengan khalayak ramai dapat menyebabkan lalai beribadah. Ini sangat bisa kita rasakan. Saat kita berkumpul dengan orang lain, maka kita

juga harus melaksanakan hak dan kewajiban yang berkaitan dengan kita. Sehingga, kadang-kadang kita lalai terhadap kewajiban kita terhadap Allah SWT.

b. Berkumpul dengan banyak orang bisa menyebabkan ibadah yang dilakukan akan terjangkit penyakit hati, seperti riyâ` (ingin dilihat baik), ‘ujub (kagum dengan dirinya), dan takabbur (sombong). Sebagaimana kita ketahui bahwa Ikhlas dalam beribadah adalah syarat diterimanya amal. Untuk mencapai ikhlas ini kita harus memproteksi hati agar terhindar dari berbagai penyakit hati. Di antara usaha yang sangat baik adalah dengan cara ber-‘uzlah. Dengan ber-‘uzlah, maka segala yang kita kerjakan murni karena Allah SWT, karena memang di samping kita tidak ada orang lain.

c. Terbebas dari fitnah, permusuhan antar muslim, dan fanatisme golongan/bangsa. Seseorang yang mengasingkan diri dari masyarakat secara tidak langsung berarti ia membentengi diri untuk tidak terlibat dalam perbuatan-perbuatan yang mengundang munculnya fitnah, permusuhan antar sesama manusia, dan fanatisme golongan/bangsa. Namun, dalam ber-’uzlah kita harus menyakini bahwa masyarakat sekitar kita yang akan terhindar dari kejahatan yang kita perbuat, bukan justru beranggapan bahwa dirinya yang akan terhindar dari kejahatan mereka. Karena kalau dia masih merasa bahwa masyarakat yang akan membahayakan dirinya, maka berarti di hatinya masih terdapat virus ‘ujub.

Sedangkan metode *takhalli* dengan cara *Mbisu* dalam istilah tasawuf berarti diam. Menurut sebagian ahli hikmah, diam adalah mulut orang yang bijaksana.[2] Diam adalah pondasi keselamatan dan merupakan sikap penyesalan terhadap berbagai celaan. Oleh Karena itu, kewajiban diam ditetapkan oleh syarak, perintah dan larangan. Sedangkan diam pada saat-saat tertentu adalah sifat para pemimpin, sebagaimana ungkapan bahwa bicara pada tempatnya termasuk perilaku yang baik.[3]

Dalam hal ini, *riyadhah* yang dimaksudkan sebagai perjuangan melawan tarikan nafsu berdasarkan norma-norma syari' at dan akal. Contoh: seseorang yang selalu terbiasa melakukan ghibah (membicarakan kejelekan orang lain), sehingga jika tidak ghibah, mulutnya terasa gatal. Maka mujahadah yang harus dilakukan adalah dengan cara menahan sekuat tenaga untuk tidak membicarakan kejelekan orang lain, ditambah berfikir bahwa hal itu merupakan suatu hal yang dilarang oleh syari' at agama serta secara akal juga tidak baik.

Bahaya lisan itu sangat besar dan tidak ada cara untuk menghindarinya kecuali dengan diam. Contoh-contoh yang biasa dilakukan oleh lisan yaitu, membicarakan hal-hal yang sia-sia, berbicara dengan bertele-tele atau mengulang-ulang hal yang tidak perlu diucapkan, tenggelam kedalam pembicaraan yang batil dan kedurhakaan, perdebatan atau perang mulut yang berkenaan dengan perihal larangan-larangan

[2] Imam Al Qusyairi,Risalah Qusyairiyah, 163.
[3] Ibid, 160.

syariat, pertengkaran, membual dalam berbicara dengan membuat sajak yang dipaksakan dan berbasa-basi, caci maki atau berkata jorok, melaknat, bemyanyi atau bersyair yang berlebihan, bergurau yang berlebihan, melecehkan atau mengejek orang lain, mengumbar rahasia, berdusta dalam berbicara, adu domba, dan lain sebagainya. (A1-Ghazali, 2014:305-317).

2. Tahalli

Setelah melalui tahapan *takhalli* dengan cara *riyadhah*, para santri di Pondok Pesantren Ulul Albab dididik dan dibina untuk selalu berakhlaqul karimah. Tahapan ini disebut sebagai *tahalli* atau menghiasi diri dengan akhlak dan atau amaliah yang utama yang disunnahkan oleh Rasulullah. *Tahalli* adalah sebuah metode untuk bisa *wushul* atau *connecting* dengan Allah SWT. *Tahalli* atau menghiasi diri dengan akhlak dan atau amaliah yang utama lagi mulia.

Pada tahap ini, hati santri disibukkan dengan dzikir dan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, melepas selain-Nya, akan mendatangkan kedamaian. Tidak ada yang ditakutkan selain lepasnya Allah dari dalam hatinya. Hilangnya dunia, bagi hati yang telah *tahalli*, tidak akan mengecewakan. Waktunya sibuk hanya untuk Allah, bersenandung dalam dzikir. Pada saat *tahalli*, lantaran kesibukan dengan mengingat dan berdzikir kepada Allah dalam hatinya, anggota tubuh lainnya tergerak dengan sendirinya ikut bersenandung dzikir. Lidahnya basah dengan lafadz kebesaran Allah yang tidak henti-hentinya didengungkan setiap saat.

Tangannya berdzikir untuk kebesaran Tuhannya dalam berbuat. Begitu pula, mata, kaki, dan anggota tubuh yang lain.

Pada tahap ini, hati akan merasai ketenangan. Kegelisahannya bukan lagi pada dunia yang menipu. Kesedihannya bukan pada anak dan istri yang tidak akan menyertai kita saat maut menjemput. Kepedihannya bukan pada syahwat badani yang seringkali memperosokkan pada kebinatangan. Tapi hanya kepada Allah. Hatinya sedih jika tidak mengingat Allah dalam setiap detik.

Akhlak yang baik akan terwujud dari proses *tahalli* ini, yaitu: setia (*al-Amanah*), pema'af (*al-'Afwu*), benar (*ash-Shidq*), menepati janji (*al-Wafa*), adil (*al-'Adl*), memelihara kesucian diri (*al-Ifafah*), malu (*al-Haya'*), berani (*as-Syaja'ah*), kuat (*al-Quwwah*), sabar (*as-Shabru*), kasih sayang (*ar-Rahmah*), murah hati (*as-Shaka'u*), tolong-menolong (*at-Ta'awun*), damai (*al- Ishlah*), persaudaraan (*al-Ikha'*), silaturahmi, hemat (*al-Iqtishad*), menghormati tamu (*adl-Dliyafah*), merendah diri (*at-Tawadlu'*), menundukkan diri kepada Allah (*al-khusu'*), berbuat baik (*al-Ihsan*), berbudi tinggi (*al-Muru'ah*), memelihara kebersihan badan (*an-Nadhafah*), selalu cenderung kepada kebaikan (*as-Shalihah*), merasa cukup dengan apa yang ada (*al-Qana'ah*), tenang (*as-Sakinah*), lemah lembut (*ar-Rifqu*) dan lain-lain sifat dan sikap yang baik.[4]

[4] Ya'qub Hamzah, Etika Islam Pembinaan Akhlakul Karimah (Bandung: CV.Diponegoro, 1993), 95

3. Tajalli

Setelah para santri di Pondok Pesantren Ulul Albab melalui dua tahap tersebut maka tahap ketiga yakni *tajalli*. Jika dapat melalui tahapan ini, hati santri akan terbebaskan dari tabir (*hijab*) yaitu sifat-sifat kemanusian atau memperoleh nur yang selama ini tersembunyi (*ghaib*) atau *fana*' segala selain Allah ketika nampak (*tajalli*) wajah-Nya.

Tajalli bermakna pencerahan atau penyingkapan. Suatu term yang berkembang di kalangan sufisme sebagai sebuah penjelamaan, perwujudan dari yang tunggal, Sebuah pemancaran cahaya batin, penyingkapan rahasia Allah, dan pencerahan hati hamba-hamba saleh.

Setelah melaksanakan *riyadhah*, santri mampu memperjelas diri dengan akhlak Rabbani (akhlak ketuhanan). *Tajalli* sebenarnya lebih tepat jika anggap sebagai hasil, bukan metode. Yakni, jika santri telah menerapkan *takhalli* dan *tahalli*, pasti akan *tajalli* (dia akan berkarakter seperti karakter Allah. Karakter yang dapat terbentuk yaitu *arrahman* (pengasih), *arrahiim* (penyayang), *Al quds* (suci), dan lain-lain. Juga dia akan sangat faham akan sifat-sifat dan karakter Allah yang terpancarkan di alam semesta. Tetapi *tajalli* juga dapat digunakan sebagai metode, yaitu usaha maksimal untuk berakhlak mulia secara istiqamah meniru akhlaknya Allah dan rasul-Nya. Dengan demikian seseorang akan bisa merasakan kebersamaannya dengan Allah SWT. Juga menjadi bayangan atau cerminan Allah SWT.

Dengan melaksanakan *riyadhah*, maka akan terjadi proses *tazkiyatun nafsi* (pembersihan jiwa), proses *taroqqi* (meningkatnya kwalitas akhlak) dan *transferensi* (duplikasi akhlak guru dalam diri murid). Ketika terjadi proses *tazkiyatun nafsi*, secara berangsur-angsur sifat-sifat buruk akan menghilang dan sifat-sifat baik akan muncul sebagai cerminan dari asma-asma Allah yang indah (*Al Asma'Al Husna*), berangsur-angsur menjadi jelas tampak dalam diri dan kepribadiannya.

B. Implikasi Riyadhah terhadap Pembentukan Akhlak Santri

Diakui oleh kebanyakan santri Pondok Pesantren Ulul Albab bahwa melakukan *riyadhah* mengandung berbagai macam implikasi yang mampu dirasakan oleh para santri. Implikasi tersebut berkaitan erat dengan kecerdasan intelektual, emosional maupun spiritual.

Pertama, kecerdasan intelektual: para pengamal *riyadhah* menjadi dimudahkan dalam hal mempelajari pengetahuan baru dan menghafal al-Quran, karena dalam hal ini hati para pengamal puasa ini menjadi lebih tajam dan terlatih. Hal ini diakui oleh salah satu orang santri yang mengaku bahwa prestasi mereka meningkat bahkan stabil, meski kondisi tubuh dan otak mereka dalam kondisi sedang berpuasa dan menghafal al-Qur'an. Hal itu juga yang memotivasi beberapa santri lain untuk mengikuti amalan tersebut, meskipun sudah dimulai dari puluhan tahun lalu, namun amalan tersebut masih dan bahkan tetap berlanjut hingga saat ini.

Kedua, emosional: secara emosional para pengamal *riyadhah* dapat mengondisikan dan mengontrol emosi yang sebagaimana wajarnya tidak

dapat dikendalikan dengan baik. Kondisi semacam itu muncul secara sendirinya dalam diri serta terealisasi dalam bentuk etika yang dijalankan setiap harinya,

Ketiga, spiritual: sebagaimana penuturan para pengamal riyadhah, para pengamal puasa ini mereka mampu menemukan kebahagiaan luar biasa di dalam hatinya dalam artian para pengamal riyadhah menemukan pengalaman esoterisnya, baik yang mereka temui secara sadar maupun dalam mimpi. Yang pasti mereka *gak kedunyan* (tidak cinta keduniawian), *gak kemrungsung* (tidak pongah), ati ayem tentrem (hati damai dan tentram).

Implikasi yang penulis temukan di kalangan santri Pondok Pesantren Ulul Albab yang melakukan riyadhah yaitu menenangkan pikiran. *Riyadhah* ini untuk membuat hati santri lebih terang. Jika hati lebih terang, maka santri akan mudah untuk memaksimalkan kemampuan mata batin santri, santri memiliki intuisi yang lebih kuat, dan jika ini selalu ia kembangkan, keinginan untuk menguasai Ilmu Laduni akan terwujud juga.

Pengalaman melakukan riyadhah merupakan kondisi kegembiraan yang luar biasa. Pengalaman ini nyatanya sangat memberikan pengaruh yang luar biasa dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di dalamnya etika yang dijalankan oleh para santri pengamal *riyadhah* ini, di mana etika para santri menjadi lebih terkontrol dan mampu menjaga diri dari tindakan-tindakan tercela, ketika sudah demikian maka degradasi moral menjadi mampu ditanggulangi.