



Terapi Muhasabah dalam Syair Jalaluddin Rumi

Dianing Pra Fitri

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

prafitridianing@gmail.com

Tomi Budianto

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

tomibudianto@gmail.com

Abstract

Therapy using poetry as a medium is a form of therapy that uses expressive art in its healing. In healing, this therapy uses poetry, narration, as well as spoken and written media to heal the soul. This study will provide a theoretical description of muhasabah, poetry therapy, definitions, and the location of poetry therapy in the psychotherapy system and in relation to several main therapeutic streams. The purpose of this study was to try to use Jalaluddin Rumi's poems which contain the meaning of muhasabah as a medium of muhasabah therapy. This research is a library research with the title Muhasabah Therapy in Jalaluddin Rumi's Poetry. The data sources in this study are the works of Jalaluddin Rumi, journals, articles, and the internet, using descriptive, interpretive, historical, and content analysis methods. The final result of the research on the relevance of Jalaluddin Rumi's poetry with muhasabah therapy is that it can be said to be possible, but for the results of the patient's recovery from this therapy, field research must be used to get the results.

Keywords: Jalaluddin Rumi, Muhasabah, Poetry, Therapy.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan terapi muhasabah dalam syair Jalaluddin Rumi. Terapi dengan menggunakan syair sebagai media merupakan salah satu bentuk terapi yang menggunakan seni ekspresif dalam penyembuhannya. Dalam penyembuhannya, terapi ini menggunakan puisi, narasi, serta media terucap dan tertulis untuk kesembuhan jiwa. Penelitian ini akan memberikan gambaran teoritik mengenai muhasabah, terapi puisi, definisi, dan letak terapi puisi dalam sistem psikoterapi dan dalam kaitannya dengan beberapa aliran terapi utama. Tujuan penelitian ini adalah mencoba menggunakan syair Jalaluddin Rumi yang mengandung makna muhasabah sebagai media terapi muhasabah. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) dengan judul Terapi Muhasabah dalam Syair Jalaluddin Rumi. Sumber data dalam penelitian ini yaitu Karya-karya Jalaluddin Rumi, jurnal, artikel, dan internet, dengan menggunakan metode analisis deskriptif, interpretatif, historis, dan content analisis. Hasil akhir dari penelitian relevansi syair Jalaluddin Rumi dengan terapi muhasabah yaitu dapat dikatakan bisa, akan tetapi untuk hasil kesembuhan pasien dari terapi ini harus menggunakan penelitian lapangan agar mendapatkan hasilnya.

Kata kunci: Jalaluddin Rumi, Muhasabah, Syair, Terapi

Pendahuluan

Syair adalah salah satu jenis puisi lama, syair berasal dari Persia (sekarang Iran) dan dibawa masuk ke Nusantara bersama dengan datangnya Islam. Kata syair berasal dari bahasa Arab syu'ur yang berarti perasaan. Kata syu'ur berkembang menjadi kata syi'ru yang berarti puisi dalam pengertian umum. Puisi lama atau syi'ir biasanya dibagi dan dikategorikan berdasarkan bentuk dan isi dari syi'ir tersebut (Al-Kali, 1989). Menurut bentuknya puisi Arab dibagi menjadi 10 yaitu: ghazal (syair cinta), hamasah (semangat juang), madh (pujian), ritsa' (berkabung), hijaa' (sindiran), I'tizar (permohonan maaf), wasfu (pemandangan), da'wah, hikmah (pelajaran), fakhr (kebanggaan). Dalam literatur Arab, puisi tradisional sering disebut dengan puisi klasik atau terikat aturan lama. Puisi tradisional ini terikat gaya lama, yang secara susunan baris umumnya dalam dua baris sejajar (Kamil, 2012). Jalaluddin Rumi mengekspresikan tulisannya dalam bahasa cinta yang penuh makna. Melalui puisi-puisinya Rumi menyampaikan bahwa pemahaman atas dunia hanya mungkin didapat lewat cinta, bukan semata-mata lewat kerja fisik. Ciri khas

lain yang membedakan puisi Rumi dengan karya sufi penyair lain adalah sering memulai puisinya dengan menggunakan kisah-kisah. Tapi hal ini bukan dimaksud untuk menulis puisi naratif. Kisah-kisah ini digunakan sebagai alat pernyataan pikiran dan ide. Maulana Jalaluddin Muhammad Balkhi Rumi mewariskan beberapa karya sastra yang terangkum dalam lima buku, yaitu Masnawi Ma'nawi, Diwan Syams, Fihi Ma Fih, Majalis Sab'ah dan Maktubat Maulana. Dari lima karya tersebut, dua di antaranya merupakan kumpulan syair secara "mandzum" atau sesuai dengan kaedah bentuk-bentuk puisi klasik timur tengah, yaitu Masnawi Ma'nawi dan Diwan Syams, selebihnya karya-karya dalam bentuk prosa, tulisan dan catatan perjalanan. Banyak berbagai kisah dalam satu puisi Rumi yang tampaknya berlainan namun memiliki kesejajaran makna simbolik. Beberapa tokoh sejarah yang ditampilkan bukan dalam maksud kesejarahan, namun menampilkannya sebagai imaji-imaji simbolik. Dalam puisinya Rumi juga menyampaikan bahwa Tuhan sebagai satu-satunya tujuan tidak ada yang menyamai. Sebagian besar kutipan syair Rumi didasarkan pada cinta, harapan, inspirasi, dan kebangkitan.

Jalaluddin Rumi juga mengajak kita untuk sadar akan diri kita. Konsep kesadaran diri menurut Jalaluddin Rumi adalah bagaimana seseorang mampu memahami potensi dan fitrahnya sebagai seorang manusia untuk mengabdikan pada Allah SWT. Yaitu dengan memperbaiki hati (islah al-qulub) yang penuh dengan ego dan nafsu serta terus berusaha menanamkan pikiran dan perasaan yang positif melalui jalan cinta dan muhasabah. Sebab itu semua akan menjadikan manusia bisa senantiasa terhubung dengan Tuhan dan kesadaran diri pun senantiasa mengiringi manusia dalam melakukan setiap perbuatan (Djufri, 2019).

Dalam mewujudkan kesadaran diri dapat dilakukan melalui introspeksi diri atau muhasabah, yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Oleh karena itu muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau bulan. Namun perlu dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Malik Badri menyebutkan bahwa kata kontemplasi/muhasabah dalam bahasa Arab disebut juga dengan istilah tafakkur yang di dalam bahasa Inggris sering disebut dengan istilah contemplation atau meditation, kata meditation sering disamakan dengan tafakkur meskipun maknanya berbeda. Menurut Malik Badri, tafakkur adalah aktifitas spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi dan spiritual. Tujuan dari tafakkur adalah berpikir mendalam tentang Allah SWT dan ciptaan-Nya. Istilah lain tafakkur adalah tadabbur, tawassum atau albab (Thomas, 2018). Muhasabah menjadi

salah satu cara untuk menumbuhkan motivasi dalam setiap perilakunya dan sekaligus merupakan jalan menuju kesuksesan dan menjadi diri yang lebih baik. Ibarat lampu muhasabah adalah lampu yang menerangi dirinya sendiri dengan melalui mengingatkan dan menasehati diri sendiri. Ada beberapa metode dalam introspeksi diri salah satunya syair sebagai medianya, dengan cara membaca dan memahami makna yang terkandung didalam syair. Dalam dunia tasawuf ada banyak tokoh yang menyampaikan pemikirannya melalui syair, salah satunya Jalaluddin Rumi.

Muhasabah diperintahkan oleh Allah SWT dengan firman-Nya “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu sekalian kepada Allah, dan hendaklah setiap hari memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al-Hasyr/59:18).

Sekaranglah saatnya kita menyadari dan merenungi apa yang telah kita perbuat selama ini, apakah sudah baik atau belum. Keadaan kita sekarang merupakan hasil dari masa lalu kita, apa yang kita tanam itulah yang akan kita tuai. Hidup hanya perihal hirup, lakukan yang terbaik, apapun yang terjadi jangan pernah bosan menjadi orang baik. Setiap masalah dalam kehidupan serumit apapun itu pasti ada jalan keluar. Tuhan berfirman “Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar (QS At-Tholaq ayat 2).

Terkadang kita sekali-kali butuh berbincang dengan diri kita, membicarakan apa yang telah terjadi mencari jalan keluar yang terbaik. Pengungkapan emosi juga diperlukan untuk menjernihkan pikiran kita, ekspresikan emosi yang sedang kita alami ke dalam bentuk yang positif entah itu dengan jalan-jalan, membaca Al-Qur'an, sholawatan, membaca buku, menulis dan membaca puisi, datang ke psikolog atau yang lainnya, yang bersifat positif dan kita senang sehingga dapat membuat beban kita sedikit lebih ringan dan kita dapat berfikir jernih. Tuhan selalu punya rencana dibalik masalah yang kita alami, sedang ingin kita belajar tentang sesuatu hal, selalu ada pelajaran yang dapat kita petik di setiap masalah yang kita terima. Jangan pernah menyerah pada kehidupan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik setiap saat. Dengan introspeksi diri kita dapat membaca pesan yang ingin Tuhan sampaikan kepada kita.

Puisi merupakan salah satu perangkat terapi yang digunakan oleh beragam aliran dalam dunia psikologi, sebagaimana bentuk-bentuk terapi seni lain. “poetry is a tool not a school”. Bagian ini akan mengungkapkan tentang terapi puisi dalam kaitannya dengan

aliran-aliran utama dalam teori kepribadian terutama psikoanalisis, behavioral, dan humanistik. Perlu diungkapkan bahwa setiap aliran dalam terapi dapat menemukan tempat untuk terapi puisi dalam armamentariumnya (Lerner, 1997). Porsi yang signifikan dari dasar teori atas penggunaan puisi dalam terapi didapatkan dari literatur psikoanalisis. Dalam teori Freudian, ketidaksadaran, harapan instingtual dan konflik-konflik bertanggung jawab pada produksi fantasi dan karya sastra (Mazza, 2003).

Dari berbagai hal tersebut, hipotesis Freud bahwa puisi dan psikoanalisis berbagi ketidaksadaran atas mimpi dan fantasi, analisis dirinya yang sistematis, dan praktek korespondensinya sebagai media terapi memberi gambaran atas perhatian yang kuat pada potensi yang belum terjelajahi atas menulis untuk kesembuhan psikologis (Burns, 1997). Fungsi terapis dalam terapi puisi sangat tergantung dari setting penggunaannya. Dalam sesi menulis misalnya, terapis memiliki fungsi untuk menjaga situasi agar klien mendapatkan cukup kebebasan dan keberanian untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya sesuai dengan setting yang digunakan. Hal ini agar terapi puisi memberikan beberapa keuntungan seperti katarsis, pemodelan, reframing, pengkayaan dan penguatan isi perasaan, membuka potensi terhadap harapan. Efek katartik baik dari menulis/membaca puisi terjadi manakala perasaan yang dalam atas kemarahan, keputusasaan, rasa sakit, rasa bersalah, rasa kecewa, tersingkap dan terekspresikan dalam lingkungan yang mendukung. Keterampilan perkembangan personal dan interpersonal semakin meningkat dengan penerimaan non-judgmental yang semakin besar dan pemahaman atas diri dan orang lain (Hedberg, 1997).

Efek menyembuhkan dari menulis puisi akan lebih besar apabila menulis puisi dilakukan secara spontan. Ketika pasien bebas bermain-main dengan kata-kata dan gambaran, membelitnya, merebutnya, mendengarnya dan melihatnya, akan muncul dari tulisan itu ritme, rima, gambaran visual dan pengulangan bunyi (Silverman, 1986). Pendekatan ini memastikan bahwa puisi tidak dievaluasi dalam kerangka ilmu sastra, moral dan nilai estetik, atau dengan kata lain apakah puisi itu disukai atau tidak disukai. Dalam menulis secara spontan, bentuk dan struktur puisi tidak ditahan-tahan, tapi mereka akan muncul sendiri (Silverman, 1986). Dalam membaca puisi dan mendiskusikan puisi, prosesnya meliputi empat tahap berikut ini yang mengadopsi dari biblioterapi afektif: (1) membaca puisi, (2) mengidentifikasi perasaan, (3) memahami dinamika, (4) eksplorasi diri. Peran terapis untuk mengarahkan diskusi terapeutik dari puisi, membantu membuat koneksi antara puisi dengan pengalaman pribadi mereka, dan

membantu mengeksplorasi pengalaman pribadi tersebut, mendapatkan insight, dan membuat perubahan yang diperlukan dalam perilaku (Sheetman, 2009). Dari uraian di atas penulis tertarik dengan konsep muhasabah sebagai metode terapi dan ingin mencoba merelevansikan syair Jalaluddin Rumi sebagai media terapi melalui muhasabah diri.

Syair Karya Jalaluddin Rumi

Menurut etimologi kata *syi'ir* berasal dari bahasa Arab, yaitu *syā'ara* atau *syā'ura*, yang artinya mengetahui dan merasakannya. Sedangkan secara terminologi, Ali Badri mengatakan bahwa “*syi'ir* adalah suatu kalimat yang sengaja disusun dengan menggunakan irama atau wazan Arab”. Dan menurut Ahmad Asy-Syayib, *syi'ir* atau puisi Arab adalah ucapan atau tulisan yang memiliki *wazan* atau *bahr* (mengikuti prosodi atau ritme gaya lama) dan *qafiyah* (rima akhir atau kesesuaian akhir baris/*satr*) serta unsur ekspresi rasa dan imajinasi yang harus dominan dibanding prosa (Badri, 1984).

Dalam kesusastraan Arab, *syi'ir* adalah satu bentuk puisi yang telah muncul sejak zaman pra-Islam yang kemudian berkembang menjadi satu bentuk puisi yang populer bagi orang Arab. *Syi'ir* Arab mempunyai persamaan irama pada ujung tiap-tiap baris. Unsur-unsur pokok yang terkandung dalam *syi'ir* Arab ada lima macam yaitu ; kalimat / bahasa *syi'ir*, irama / wazan *syi'ir*, sajak / qafiyah *syi'ir*, kesengajaan *syi'ir*, dan khayalan atau Imajinasi. *Syi'ir* mencatat berbagai hal tentang tata karma, adat istiadat, agama dan peribadatan serta keilmuan dan penampilannya itu dapat mempengaruhi perasaannya, serta keberadaan *syi'ir* itu merupakan peninggalan dari peradaban yang erat pada kebiasaan yang ada dalam suatu masyarakat (Kholis, 2018)

Syair adalah salah satu jenis puisi lama. berasal dari Persia (sekarang Iran) dan dibawa masuk ke Nusantara bersama dengan datangnya Islam. Kata syair berasal dari bahasa Arab *syu'ur* yang berarti perasaan. Kata *syu'ur* berkembang menjadi kata *syi'ru* yang berarti puisi dalam pengertian umum. Puisi lama atau *syi'ir* biasanya dibagi dan dikategorikan berdasarkan bentuk dan isi dari *syi'ir* tersebut. Menurut bentuknya puisi Arab dibagi menjadi 10 yaitu: *ghazal* (syair cinta), *hamasah* (semangat juang), *madh* (pujian), *ritsa* (berkabung) , *hijaa'* (sindiran), *I'tizar* (permohonan maaf), *wasfu* (pemandangan), *da'wah*, *hikmah* (pelajaran), *fakhr* (kebanggaan).

Dalam literatur Arab, puisi tradisional sering disebut dengan puisi klasik atau terikat aturan lama. Puisi tradisional ini terikat gaya lama, yang secara susunan baris umumnya dalam dua baris sejajar (Kamil, 2012).

Maulana Jalaluddin Muhammad Balkhi Rumi mewariskan beberapa karya sastra yang terangkum dalam lima buku, yaitu *Masnawi Ma'nawi*, *Diwan Syams*, *Fihi Ma Fih*, *Majalis Sab'ah* dan *Maktubat Maulana*. Dari lima karya tersebut, dua di antaranya merupakan kumpulan syair secara "mandzum" atau sesuai dengan kaedah bentuk-bentuk puisi klasik timur tengah, yaitu *Masnawi Ma'nawi* dan *Diwan Syams*, selebihnya karya-karya dalam bentuk prosa, tulisan dan catatan perjalanan.

Masnawi Ma'nawi atau juga disebut *Masnawi Maulawi* merupakan kumpulan syair dalam bentuk *masnawi*, yaitu setiap bait terdiri dari dua baris dengan irama tertentu, juga dengan "qafiyah" atau rima atau bunyi yang sama di akhir barisnya. Masnawi terdiri dari 26.000 bait yang terbagi dalam 6 jilid buku. Pemikiran-pemikiran Maulawi lebih banyak tertuang lewat syair-syair dalam Masnawi ini. *Diwan Syams* disebut juga *Ghazaliyat Syams*, atau *Kulliyat Syams Tabrizi*, atau juga disebut *Diwan Kabir* Kata "diwan" berarti kumpulan syair. Sedangkan kata "Syams" di sini adalah nama mursyid Maulawi bernama Syamsuddin Tabrizi. Syair-syair dalam *Diwan Syams* lebih banyak mengungkapkan curahan rasa Maulana, terutama kerinduannya kepada sang mursyid. Nama Syams sendiri sering disebut Maulana dalam bait terakhir syairnya. Inilah yang menjadi alasan mengapa salah satu karya Maulana bernama Syams. Karya tersebut terdiri dari 36.360 bait syair yang terbagi dalam beberapa kumpulan bentuk syair timur tengah, yaitu 3.229 bait ghazal, 44 tarji' dan 1.983 ruba'iyat (Abdillah, 2009)

Pemikiran Jalaluddin Rumi Tentang Muhasabah

Di era sekarang ini banyak orang yang pasti mempunyai sebuah masalah. Masalah merupakan satu beban yang sangat mengganggu bagi siapa saja yang memilikinya, namun pada hakikatnya tidak ada satu orang pun yang tidak memiliki masalah, baik itu masalah yang timbul dari dirinya sendiri yang ditunjukan dengan lingkungannya atau sebaliknya maupun masalah yang timbul dari lingkungan. Masalah yang timbul dari anggota keluarga merupakan masalah yang sering terjadi di lapangan, komunikasi yang tidak efektif antara satu anggota keluarga dengan anggota keluarga yang lain bisa mejadi pemicu munculnya konflik sehingga bisa merugikan orang-orang dalam keluarga tersebut.

Dalam menghadapi suatu masalah kita harus melihat terlebih dahulu ke dalam diri kita, suatu masalah biasanya timbul karena ketidaktepatan suatu keinginan dengan kenyataan, kita begitu mudah menerima segala sesuatu yang terjadi pada diri kita ketika

itu sejalan dengan apa yang kita inginkan akan tetapi, apabila keinginan kita tidak tercapai kita sulit sekali menerimanya, lebih banyak kita mempunyai keinginan akan lebih banyak beresiko memiliki suatu masalah apabila keinginan tersebut tidak kita sandarkan kepada Allah. Lantas apabila kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan kita tidak boleh berputus asa, yang harus kita lakukan adalah menyadari apakah yang kita lakukan sudah baik atau belum apakah ada yang lebih baik, maka kita pilih yang lebih baik kalau ada, kalau buruk kita perbaiki kalau kurang kita tingkatkan. Kemudian pada saat melakukan muhasabah lihatlah niat kalau belum lurus luruskan, dan selanjutnya setelah selesai melakukan kegiatan lakukan muhasabah lagi apakah sudah sesuai atau belum apabila belum kita harus terus meningkatkan dan meningkatkan kebaikan (Ricard, 2001).

Muhasabah juga dipandang sebagai suatu sarana yang dapat mengantarkan seorang manusia untuk mencapai derajat yang tertinggi sebagai hamba Allah SWT. Muhasabah adalah suatu perintah dari Allah SWT. Hal itu sesuai dengan Alquran surah al-Hasyr ayat 18. Artinya, "*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.*"

Dengan bermuhasabah, seorang hamba yang beriman sudah melaksanakan perintah-Nya (Al-Ghazali, 2008). Orang yang bermuhasabah akan selalu memperhitungkan diri sendiri sebelum menilai orang lain. Apakah dirinya sudah pantas sebagai hamba Allah SWT yang baik atau belum, apakah amalan-amalannya sudah bernilai di sisi Allah atau belum. Hidup di dunia ini adalah kesempatan yang tidak boleh disia-siakan, untuk mengumpulkan bekal perjalanan di akhirat kelak (Rumi, 2001). Berikut adalah syair Jalaluddin Rumi tentang Muhasabah:

Syair 1

Jika engkau belum mempunyai ilmu, hanyalah prasangka, maka milikilah prasangka yang baik tentang Tuhan.

Begitulah caranya!

Jika engkau hanya mampu merangkak, maka merangkaklah kepada-Nya!

Jika engkau belum mampu berdoa dengan khusyuk, maka tetaplah persembahkan doamu.

Yang kering, munafik dan tanpa keyakinan. Karena Tuhan, dengan rahmat-Nya akan tetap menerima mata uang palsumu!

Jika engkau masih mempunyai seratus keraguan mengenai Tuhan, maka kurangilah menjadi sembilan puluh sembilan saja.

Begitulah caranya!

Wahai pejalan! Biar pun telah seratus kali engkau ingkar janji, ayolah datang, dan datanglah lagi!

Karena Tuhan telah berfirman: “Ketika engkau melambung ke angkasa ataupun terpuruk ke dalam jurang, ingatlah kepada-Ku, karena AKU-lah jalan itu.”

“Jangan biarkan kesedihan merenggutmu

Atau kekhawatiran dunia ini menggelutmu

Pergilah, reguk minuman cinta siang malam

Sebelum hukum Tuhan mengunci mulutmu” (Abdillah 2009)

Syair 2

Laju waktu akan memotong tipu daya

Serigala-fana mengoyak gembala ini

Di setiap kepala ada keangkuahan, akan tetapi

Tamparan ajal akan mengenai semua ini

Syair 3

Pagi kemudikan kendara cinta dengan gagah dan jangan takut

Dari mushaf yang miring, ayat Tuhan bacalah dan jangan takut

Karena telah jelas siapa dirimu dan yang selain dirimu

Kekasih adalah dirimu sendiri, yakinlah dan jangan takut

Syair 4

Tentang nyawa yang malang sampai kapan kau pikirkan

Tentang dunia penuh bualan sampai kapan kau pikirkan

*Yang nanti kan diambil darimu cuma jasad ini
Jangan bicara omong kosong, sampai kapan kau pikirkan*

Syair 5

*O pembaca, berapa banyak kejahatan yang kau lihat dalam diri orang lain
yang tak lain adalah pantulan dari sifat-sifatmu yang terdapat dalam diri
mereka*

*Dalam diri mereka tampaklah semua dari dirimu: kemunafikan, kejahatan
dan kesombongan*

*Bila kau telah sampai ke lubuk perigi sifat-sifatmu sendiri, maka kau akan
mengetahui bahwa dosa apapun terdapat dalam dirimu sendiri (Hadi, 1985).*

Relevansi Syair Jalaludin Rumi dengan Terapi *Muhasabah*

Karya maulana Rumi terpresentasikan dalam bentuk sastra atau lebih dikenal dengan sastra sufi, dibawah ini beberapa syair karya Jalaluddin Rumi yang mengandung muhasabah, penulis mencoba menafsirkannya dan membuatnya sebagai media terapi muhasabah.

*"Jika engkau belum mempunyai ilmu, hanyalah prasangka, maka milikilah
prasangka yang baik tentang Tuhan.*

Begitulah caranya!

Jika engkau hanya mampu merangkak, maka merangkaklah kepada-Nya!

*Jika engkau belum mampu berdoa dengan khusyuk, maka tetaplal
persembahkan doamu yang kering, munafik dan tanpa keyakinan. Karena
Tuhan, dengan rahmat-Nya akan tetap menerima mata uang palsumu!*

*Jika engkau masih mempunyai seratus keraguan mengenai Tuhan, maka
kurangilah menjadi sembilan puluh sembilan saja.*

Begitulah caranya!

*Wahai pejalan! Biarapun telah seratus kali engkau ingkar janji, ayolah datang,
dan datanglah lagi!*

*Karena Tuhan telah berfirman: "Ketika engkau melambung ke angkasa
ataupun terpuruk ke dalam jurang, ingatlah kepada-Ku, karena AKU-lah
jalan itu."*

Menurut pendapat penulis, syair Rumi di atas menjelaskan tentang begitu luasnya kasih sayang Tuhan kepada kita, kasih sayang Tuhan senantiasa menciptakan kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan, sebaliknya murka Tuhan senantiasa menciptakan kesedihan. Berprasangka baik kepada Tuhan menjadikan pikiran menjadi lebih tenang dan dalam menjalani kehidupan menjadi lebih rileks, berpikiran positif juga membuat kita jarang terkena penyakit, karena pada dasarnya potensi terbesar datangnya suatu penyakit karena keadaan pikiran kita yang tidak sehat (Hadziq, 2005).

Setiap orang senantiasa menginginkan kedamaian dalam hidupnya, dan ketika lalai atau berbuat kesalahan sesegera mungkin untuk kembali. Seburuk apapun perbuatan yang kita lakukan apabila kita mau memperbaikinya dan bertaubat Tuhan selalu menerima dengan tangan terbuka karena seperti kasih sayang-Nya pengampunan-Nya juga tiada batas, walaupun dengan cara dirimu merangkak sekalipun atau dengan waktu yang lama (Al-Ghazali, 2017)

Harapan dan putus asa dapat dianggap menjadi salah satu sifat pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya. Kedua sifat tersebut terekam dalam sejarah perjalanan manusia, baik dari aspek mitologi, seni, dan juga dari sisi mistik atau tasawuf. Aspek tasawuf memberikan perspektif yang berbeda, dalam memaknai harapan dan putus asa. Sebab menganggap keduanya sebagai sifat yang terkait ketinggian nilai manusia. Kapan saja sifat itu mendekati batas puncaknya, akan menggerakkan eksistensi manusia. Ketika manusia merasa bahagia dan memiliki harapan, dan atau saat manusia merasakan derita dan putus asa. Keduanya adalah jalan terbaik dalam memahami hakikat kemurnian manusia. Bahkan dapat dikatakan segala apa yang tergepalkan dalam roman, mitos, dan sastra adalah tentang harapan dan putus asa.

*“Jangan biarkan kesedihan merenggutmu
Atau kekhawatiran dunia ini menggelutmu
Pergilah, reguk minuman cinta siang malam
Sebelum hukum Tuhan mengunci mulutmu.”
Laju waktu akan memotong tipu daya
Serigala-fana mengoyak gembala ini
Di setiap kepala ada keangkuhan, akan tetapi
Tamparan ajal akan mengenai semua ini (Abdillah, 2009).*

Hidup memang kadang di atas kadang di bawah, dan layaknya bersepeda, kita harus terus bergerak agar kita tidak terjatuh. Ketika kita sedang di bawah, terkadang merasa dirinya tidak berguna dan ada pula yang sampai putus asa. Sederhananya, keadaan hidup yang kadang di atas atau di bawah adalah suatu cobaan untuk menguji seberapa kuat keimanan kita kepada Sang Maha bijaksana. Kalau kita memang benar-benar percaya kepada Allah seharusnya kita tidak perlu khawatir tentang dunia ini, bukankah semua sudah ditetapkan Allah sebelum kita dilahirkan di dunia ini, tugas kita adalah percaya bahwa apa yang sedang kita terima adalah yang terbaik untuk kita, dan seharusnya kita mencintai takdir kita walaupun itu pahit dirasa. Mari kita mendahulukan cinta, mengutamakan cinta dan menjadikan cinta sebagai satu-satunya poros kehidupan. Karena dengan cintailah kita dapat memandang penderitaan sebagai sesuatu yang indah.

Orang-orang yang senantiasa bersama Tuhannya di dalam dirinya adalah mereka yang memiliki dimensi keharmonian di dalam dirinya. Dia akan menjadi pemenang dan tak kan ada kekalahan lagi. Apapun dan bagaimana pun yang terjadi, baginya adalah kemenangan. Karena ia senantiasa bersama Tuhan dan selalu berjalan bersamaNya. Bersama Tuhan yakni menyerahkan sepenuhnya keinginan dirinya kepada Ilahi dan menerima segala bentuk takdir eksistensial. Dia hanya menginginkan kebaikan dan berjarak dengan keburukan (Rumi, 2005).

Kebersamaan dengan Ilahi adalah bentuk kemenangan karena mampu harmoni dengan apa-apa yang ada di langit dan di bumi. Dia akan merasakan ketenangan dan ketentraman yang paling dalam. Kehidupan sejati hanya bisa ditemukan dalam pengalaman seperti ini. Sebaliknya, hidup tanpa kebersamaan dengan Ilahi seperti berenang dengan melawan arah arus sungai, hanya menjadikan dirinya keras kepala (Syukur, 2006)

Dengan memahami sebab dibalik sebab, satu setelah lainnya, kita akan mencapai kemenangan, orang yang jiwanya bebal tidak tahu bagaimana melangkah maju, dia akan berbuat berdasarkan keyakinan serta melangkah secara buta, jika dia tetap melangkah akan sia-sia seperti keyakinan penjudi atas keberuntungannya (Tebba, 2004). Apabila rintangan di depan dan di belakang terangkat, maka mata akan menembus dan membaca lembaran yang tak terlihat. Orang yang waskita ini melihat ke belakang ke asal muasal keberadaannya. Setiap orang melihat sesuatu yang tak terlihat menurut kadar cahayanya, semakin sering dia menggosok cermin hatinya, semakin jelaslah dia melihat segalanya. Kesucian ruhani berlimpah dari karunia Ilahi, ketika kesulitan datang, orang yang

bernasib sial akan berpaling dari Ilahi, sementara orang yang diberkahi akan mendekat kepada-Nya.

Pagi kemudikan kendara cinta dengan gagah dan jangan takut

Dari mushaf yang miring, ayat Tuhan bacalah dan jangan takut

Karena telah jelas siapa dirimu dan yang selain dirimu

Kekasih adalah dirimu sendiri, yakinlah dan jangan takut (Bagir, 2015).

Taubat sebagai salah satu ajaran dalam Islam (semua agama) memiliki peran yang sangat penting dalam mengembalikan kesehatan mental dan mengembangkan potensi manusia. Proses pertobatan yang baik (*nasuha*) dapat membantu seseorang membuka hijab hati (*qalbu*) untuk dapat mengetahui kembali kebenaran dan memberikan petunjuk untuk mengembangkan potensi diri dengan lebih baik (Al-'Ulyawi, 2007). Disamping itu pertobatan akan mampu memberikan keadaan kognitif, afektif dan psikomotor (perilaku) yang positif. Dengan dibantu terapis yang memahami ilmu dengan baik, seorang klien dapat dibantu memperoleh kesehatan mental yang baik dan mengembangkan potensi yang selama ini tidak diketahui atau tertutupi. Namun demikian kegiatan ini tidak terlepas dari keridaan Allah yang mengatur hidup manusia. Keseriusan klien (dan keluarga), penguasaan ilmu bagi terapis dan keridaan Allah menjadi trisula keberhasilan sebuah psikoterapi.

Secara spesifik psikoterapi mempunyai beberapa fungsi yaitu dapat bertindak untuk kuratif (penyembuhan), preventif (pencegahan), konstruktif (pengembangan) & promotif (pemeliharaan). Dengan demikian fungsi psikoterapi dapat dikembangkan bukan hanya untuk seseorang yang mengalami gangguan psikologis tetapi juga pengembangan diri untuk optimalisasi potensi yang dimiliki.

Dalam melakukan penanganan terhadap gangguan psikologis, taubat dapat dipraktekkan secara terintegrasi dengan metode psikologis yang lain, diantaranya asesmen kondisi psikologis yang dikeluhkan oleh dirinya sendiri atau orang lain (melalui wawancara dan psikotes) dan melakukan praktek konseling dan bimbingan dengan menggunakan pendekatan holistic, sehingga dalam menangani klien seorang terapis mampu memberikan layanan yang optimal melalui berbagai pendekatan yang sesuai dengan kondisi klien.

Efek taubat sebagai sebuah metode dasar dalam psikoterapi dapat dilihat melalui perubahan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (perilaku). Hal ini berkaitan dengan

fungsi-fungsi psikologis (kejiwaan) dalam perilaku pertobatan. Aspek kognitif mengarah pada kesadaran tentang penyakit (gangguan) yang dimiliki, memikirkan penyebab munculnya gangguan tersebut dan kebaikan saat melakukan perubahan (meninggalkan penyebabnya). Disamping itu aspek kognitif mengarahkan kepada pikiran-pikiran positif terhadap kehidupan yang akan dijalani setelah terjadinya perubahan tersebut dan memberikan keyakinan terhadap kekuatan perilaku yang akan dipilihnya. Sementara aspek afektif dapat dilihat dari munculnya perasaan tenang, damai, aman dan tenteram dari perilaku pertobatan yang telah dilakukan (hilangnya kecemasan, kegundahan, rasa bersalah dan ketakutan), meskipun dalam prosesnya dapat mengalami kondisi ketidakseimbangan atau disharmonisasi saat mulai meninggalkan perbuatan dosa (perilaku salah) yang telah menjadi kebiasaan. Munculnya komitmen mengadakan perubahan dan perasaan positif merupakan kekuatan yang sering dimiliki oleh pelaku pertobatan. Hal ini dapat dilihat dari munculnya kepercayaan diri tentang kasih sayang dan ke-Maha kuasa Tuhan dalam kehidupannya, keyakinan melihat hari esok (masa depan) dan kekuatan psikologis untuk segera berubah. Sementara aspek psikomotor dapat terlihat dari perubahan perilaku nyata dengan meninggalkan perbuatan buruk, melakukan perbuatan baik yang telah ditinggalkan dan mengembangkan perilaku positif lain yang dapat meningkatkan potensi dirinya sebagai makhluk sosial. (Gulen, 2015).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa muhasabah menurut Jalaluddin rumi dan apa yang dituturkan tokoh-tokoh lainnya kurang lebih pada intinya sama yaitu tentang introspeksi diri atau menghitung hitung perbuatan yang telah kita lakukan sehingga menjadi pribadi yang lebih baik. Muhasabah merupakan tolok ukur keimanan, artinya keimanan seorang hamba Allah ditentukan oleh sejauh mana dia dapat menerapkan muhasabah dalam kehidupannya. muhasabah merupakan karakteristik seseorang yang bertakwa dan bertawakal. Dengan menghisab diri sendiri, seseorang dapat sadar diri yang pada akhirnya dia kian termotivasi untuk meningkatkan kualitas amalan-amalan demi mendapatkan ridha-Nya. Hidup di dunia ini adalah kesempatan yang tidak boleh disia-siakan, untuk mengumpulkan bekal perjalanan di akhirat kelak. Relevansi syair Jalaludin Rumi dengan terapi muhasabah adalah dalam penggunaan syair Jalaluddin Rumi sebagai media terapi, syair yang digunakan merupakan syair yang mempunyai makna menumbuhkan spirit untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan dalam pemilihan

syairnya tergantung pada problem apa yang sedang dihadapi klien. Dengan dipadukannya antara terapi berbasis sufistik dan penggunaan syair Jalaluddin Rumi, yang serata akan makna yang mendalam sebagai medianya dengan cara membaca atau mendengarkan syairnya, diharapkan klien mendapatkan sebuah pencerahan yang pada akhirnya menjadikan dirinya menjadi pribadi yang lebih baik.

Referensi

- Abdillah, A. (2019). *Sekar Sufi Maulawi*. Yogyakarta: Simpang Nusantara.
- Al-Ghazali, I. (2008). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Jakarta timur: Akbar.
- Al-Ghazali, I. (2017). *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibiin wa Umdatus Saalikiin)*. Jakarta: Turos Pustaka.
- Al-Kali, A. M. (1989). *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Munawir, A. W. (1984). *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir.
- Al-'Ulyawi, S. (2007). *Muhâsabah (Introspeksi diri), Terj. Abu Ziyad. (Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah)*.
- Badri, A. (1984). *Muhaadlaratun Fi 'Ilmai Al-Aruudl Wal-Qafiyah*. Cairo: Al-Jaami'ah Al-Azhar.
- Bagir, H. (2015). *Belajar Hidup dari Rumi, Serpihan-Serpihan Puisi Penerang Jiwa*. Bandung : Mizan.
- Djufri, M. (2019). *Kesadaran diri perspektif Jalaluddin Rumi*.
- Djufri, M. (2019). *Thesis: Kesadaran Diri Perspektif Jalaluddin Rumi*.
- Gulen, F. (2001). *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadi, A. (1985). *Sastra Sufi: Sebuah Antalogi*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Hadziq, A. (2005). *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail.
- Hanzel-Thomas, J. (2018). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. 256-267.
- Hedberg, T. M. (1997). *The Reenchantment of Poetry as Therapy. The Arts in Psychotherapy, Vol. 24, No. 1*. Pergamon.
- Kamil, S. (2012). *Teori Kritik Sastra Arab : Klasik Dan Modern*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Kamil, S. (2012). *Teori Kritik Sastra Arab: Klasik dan Modern*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kholis, R. N. (2013). *Nilai – Nilai Karakter dalam Syi'ir Tanpa Waton (Studi terhadap teks Syi'ir Tanpa Waton)*.
- RI, D. A. (2007). *Al Quran dan Terjemahnya*. Bandung: Diponegoro.
- Richard, I. (2001). *Dunia Spiritual Kaum Sufi, (harmonisasi antara dunia Mikro dan Makro)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rumi. (2001). *Yang Mengenal Dirinya Yang Mengenal Tuhannya, Aforisme-Aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Signs off The Unseen: The Discourses of Jalaluddin Rumi*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Rumi, J. (2015). *Fihi-Ma-Fihi: Mengarungi Samudera Kebijakan diterjemahkan dari bahasa Arab Kitab Fihi Ma Fihi: Ahadits Maulana jalal al-Din al-Rumi, Syair al-Shufiyyah al-Akbar*. Yogyakarta: Forum.
- Rumi, J. (n.d.). *Masnawi, senandung cinta abadi Jalaluddin Rumi*. Yogyakarta: Rausyan Fikr Institute.
- Syukur, A. (2006). *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka.
- Tebba, S. (2004). *Meditasi Sufistik*. Jakarta: Pustaka Hidayat.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.