

SPIRITUALITAS DAN KESEHATAN

Azhar

*Dosen Pada Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Bukhary (STITA) Labuhanbatu Sumatera Utara
Email: azhar21.online@gmail.com*

Abstract—Abstrak

Manusia diciptakan dengan dua dimensi, yaitu dimensi fisik atau tubuh dan dimensi ruh atau jiwa dengan karakteristik masing-masing. Para ilmuwan perennial sejak dahulu menyatakan bahwa ada 3 (tiga) elemen penting dalam tubuh manusia, yaitu tubuh, mental dan ruh atau dalam istilah lain adalah *body, mind and spirit*. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang cenderung mengagungkan sekulerisme dan ilmu pengetahuan semata memunculkan pandangan bahwa manusia tidak lebih dari sekumpulan benda-benda belaka yang terdiri dari tulang, otot, syaraf dan hal-hal lain yang berbentuk material fisik saja. Hal ini menjadikan manusia sebagai robot tanpa jiwa atau *the hollow man*. Proyek ini *digadang-gadang* dapat menyelesaikan seluruh permasalahan manusia namun faktanya *malahan* memunculkan masalah baru di antaranya adalah kehilangan orientasi makna hidup.

, (c) tawaran solusi spiritualitas dan pemberdayaannya membantu manusia mencapai tujuan hidup yaitu kebahagiaan.

Keywords—Spiritualitas, Kesehatan, Paradigma Kedokteran Modern.

I. PENDAHULUAN

Manusia diciptakan dengan dua dimensi, yaitu dimensi fisik atau tubuh dan dimensi ruh atau jiwa. Tubuh bersifat materi yang berarti bisa dilihat, dipegang, atau dirasakan. Tubuh dapat bertumbuh dan

berkembang dengan fungsinya masing-masing dari waktu ke waktu. Tubuh juga bisa terluka, merasakan sakit, bahkan bisa mati. Ia tidak kekal dan terbatas dengan ketentuan penciptanya. Sedangkan jiwa bersifat immateri sebagaimana tersebut dalam surah Al Hijr ayat 29 berikut:

Artinya:

Maka apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)nya, dan Aku telah meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya, maka tunduklah kamu kepadanya dengan bersujud.

Penelitian ini merupakan penelitian studi pustaka atau *library research*. Studi kepustakaan merupakan penelitian yang dilakukan dengan mempelajari secara komprehensif berbagai literatur yang relevan dengan spiritualitas dan kesehatan. Hasil penelitian ini adalah (a) paradigma kedokteran kontemporer sangat responsif terhadap spiritualitas yang berhasil menyodorkan bukti sah hubungan saling memengaruhi antara elemen fisik, emosi, sosial, budaya dan spiritualitas, (b) hubungan antara fisik dan psikis adalah hubungan saling mempengaruhi dan melengkapi sehingga pengobatan modern tidak lagi dapat hanya mengandalkan obat-obatan fisik semata.

Hal ini berarti jiwa manusia tidak bisa dilihat, dipegang, atau dirasakan. Pada waktu manusia diciptakan, Tuhan menghembuskan jiwa (roh) ke dalam ciptaannya, sehingga manusia disebut makhluk yang hidup. Jiwa (roh) ini tidak bisa mati dan akan terus ada selamanya.

Selain hal tersebut di atas para ilmuwan perennial sejak dahulu menyatakan bahwa ada 3 (tiga) elemen penting dalam tubuh manusia, yaitu tubuh, mental dan ruh atau dalam istilah lain adalah *body, mind and spirit*. Hal ini bahkan sudah muncul sejak masa Yunani dengan istilah *Soma, Psyche* dan *Pneuma*, demikian pula bangsa Arab yang mengenalnya dengan *Jasmani, nafsani* dan *ruhani*. Hal inilah yang membuat manusia tidak dapat dipandang sebagai benda mati atau tubuh semata. Ketiga hal tersebut saling mempengaruhi sehingga perawatan manusia pun harus memperhatikan ketiga elemen tersebut. Sebagaimana zaman terus berubah, pada perkembangan selanjutnya terjadilah pemisahan ketiga elemen dan mengunggulkan satu terhadap yang lain.¹ Hal ini diiringi dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang cenderung mengagungkan sekulerisme dan ilmu pengetahuan semata.

Sikap ini menimbulkan pandangan bahwa manusia tidak lebih dari sekumpulan benda-benda belaka yang terdiri dari tulang, otot, syaraf dan hal-hal lain yang berbentuk material fisik saja. Obat-obatan adalah andalan utama untuk memperbaiki tubuh yang dipadu dengan teknologi yang dianggap sempurna sehingga pikiran, emosi dan elemen spiritual tidak lagi dianggap hal yang serius untuk kesehatan dan penyembuhan.²

Pada era modern, ketimpangan terasa semakin nyata dengan berkembangnya dinamika kehidupan manusia semakin global, kompleks dan terus meningkat disertai berbagai tantangan dan rintangan yang memerlukan jalan keluar. Pada era ini ditandai dengan munculnya berbagai kemajuan di segala bidang baik pengetahuan, teknologi informasi, gaya hidup baru serta paradigma baru yang tidak jarang dapat menimbulkan problem pada kehidupan masyarakat dalam kehidupan pribadi, sosial, masyarakat bahkan negara. Apabila tidak disikapi dengan hati-hati

¹ Tifauzia Tyassuma, *Nutrisi Surgawi*, Tangerang Selatan: Ahlina Institute, 2019, hlm. 26

² *Ibid.*

dalam menghadapinya, maka kemungkinan seseorang akan terjerumus dalam kehidupan yang monoton dan mekanis, jauh dari kebahagiaan yang diimpikan.

Hal ini juga ditulis dalam buku *Hidup Sehat Hidup Bahagia dalam Perspektif Tasawuf* oleh Prof. Muzakkir bahwa sebagian ilmuwan menyatakan proyek modernitas telah gagal dan menjadi manusia sebagai robot tanpa jiwa atau *the hollow man*. Proyek ini *digadang-gadang* dapat menyelesaikan seluruh permasalahan manusia namun faktanya *malahan* memunculkan masalah baru di antaranya adalah kehilangan orientasi makna hidup. Capaian yang dihasilkan tidak menjadikan manusia bahagia, justru hidup dalam kehampaan (alienasi) dan penyakit rohani seperti cemas, terasing, egoisme, depresi dan kegelisahan.³

Dari pemaparan di atas, maka tulisan akan membahas spiritualitas dan fungsinya dalam kesehatan fisik dan psikis serta perannya dan mencapai kebahagiaan.

II. LANDASAN TEORI

Spiritualitas

Spiritual merupakan asal kata bahasa latin yaitu *spiritus* yang dapat diartikan sebagai sesuatu yang bisa memberi kehidupan atau vitalitas dalam sebuah sistem, selain itu mempunyai arti serta mengarah kepada nilai, makna serta etika.⁴ Kajian mengenai spiritualitas berasal dari filsafat spiritualisme, yaitu sebuah aliran yang memberikan pernyataan bahwa asal muasal realitas (*foundation of reality*) yaitu spirit. Spirit merupakan jiwa dunia yang mencakup alam semesta dalam berbagai tingkatan aktivitasnya, sebagai pemicu aktivitasnya,

³ Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2019), hlm. vi

⁴ Boni Shallehuddin, *Spiritual Capital Rahasia Sukses Raih Rezeki Berlimpah* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), hlm. 69.

arahan serta petunjuk dan berbuat sebagai penjelasan yang menyeluruh dan rasional.⁵

Pengertian lainnya bahwa spirit memiliki makna semangat, roh, jiwa dan sukma. Selain itu spiritual dapat memberikan pengertian yang berkaitan dengan kejiwaan (jiwa atau rohani).⁶ Dalam pengertian lebih luas, spiritualitas berhubungan dengan keseluruhan hidup yang didasari atas realitas yang utama, di dalam roh, dan diselaraskan dengan keberadaan dimensi rohani (dalam hal ini baik di dalam tubuh secara fisik yang hidup dan yang transendens).⁷

Sedangkan dalam kamus psikologi disebutkan bahwa spiritual mempunyai makna asumsi terkait dengan nilai-nilai transendental,⁸ bahkan dalam perkembangan selanjutnya melebar pengertiannya kepada bagian apa saja yang sekiranya menjadi inti dari semua aspek kehidupan yang terpengaruh oleh budaya, pengalaman hidup, keyakinan, serta nilai kehidupan.

Spiritualitas dalam bahasa Arab dipakai istilah *ruhaniyyah* dan Parsi dipakai istilah *ma'nawiyyah*. Istilah pertama asal kata dari ruh, sedangkan yang kedua asal kata ma'na, yang memiliki makna konotasi kebatinan yang hakiki sebagai lawan dari yang kasat mata. Kedua istilah ini memiliki kaitan dengan tataran realitas lebih tinggi dari pada yang materil dan kejiwaan.⁹

Beberapa filosof mendefinisikan spirit dengan (1) daya yang menganimasi dan menyerahkan energi pada cosmos, (2) kesadaran yang terkait dengan kapasitas,

ambisi dan intelegensi, (3) makhluk yang tidak terdiri dari materi, (4) bentuk ideal akal pikiran.¹⁰

Mimi Doe dan Marsha Walch memberikan definisi terhadap spiritualitas sebagai basis perkembangan harga diri, nilai-nilai, moral, rasa memiliki yang memberikan arah dan makna hidup, karena spiritualitas merupakan kesadaran yang memberikan hubungan individu dengan Tuhan, atau segala sesuatu yang disebut sebagai sumber keberadaan dan hakikat kehidupan.¹¹

Hazrat Inayat Khan juga memberikan pendapat mengenai spiritualitas. Menurutnya spiritualitas dapat diartikan sebagai aspek ketuhanan yang menjadi kapasitas hereditas semua individu dan tidak memiliki ikatan dengan dogma agama manapun. Namun aspek spiritual di dalam agama dapat dijadikan sebagai metode dalam meningkatkan jiwa spiritual individu.¹²

Kemudian, spiritualitas menggambarkan kesadaran individu untuk memperoleh tujuan dan substansi kehidupan. Menjadi spiritual artinya mempunyai hubungan yang erat kepada sesuatu hal yang bersifat rohani atau kejiwaan dibandingkan dengan wujud atau fisik. Bagian terpenting dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan individu adalah spiritualitas.¹³

Ibn „Arabi berpendapat bahwa spiritualitas merupakan penerahan semua potensi *ruhaniyah* pada diri manusia yang mestinya patuh terhadap ketetapan syar'î dalam memandang berbagai macam bentuk kenyataan baik dalam dunia empiris maupun dunia kerohanian. Sebagaimana yang diyakini olehnya bahwa spiritualitas seseorang

⁵ Abdul Jalil, *Spiritual Entrepreneurship Trsnformasi Spiritualitas Kewirausahaan* (Yogyakarta: Lkis, 2013), hlm 23.

⁶ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-2* (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), hlm. 960.

⁷ Barbara E. Bowe, *Biblical Foundations of Spirituality* (Maryland: Rowman & Littlefiled Publishers Inc., 2003), hlm. 11.

⁸ M Hafi Anshori, *Kamus Psikologi* (Surabaya: Usaha Kanisius, 1995), hlm. 653.

⁹ Sanerya Hendrawan, *Spiritual Management From Personal Enlightenment Towards God Corporate Governance* (Bandung: Mizan Pustaka, 2009), hlm. 18.

¹⁰ Ruslan, *Menyikap Rahasia Spiritualitas Ibnu Arabi Cet I* (Makassar: Pustaka Al-Zikra, 2008), hlm. 28

¹¹ Mimi Doe dan Marsha Walch, *10 Prinsip Spiritual Parenting* (Bandung: Kaifa, 2001), hlm. 20

¹² Inayat Khan, *Kehidupan Spiritual*, Terj. Imron Rosjadi (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002), hlm. 34

¹³ Ade Onny Siagian Dkk, *Leadership Di Era Digital* (Sumatera Barat: Insan Cendikia Mandiri, 2021), hlm. 69.

memiliki tujuan tentang penyatuan antara manusia, alam dan Tuhan.¹⁴

Alquran juga mengisyaratkan *world view*-nya bahwa alam bukan dipandang sebagai kumpulan dari materi, tetapi juga dunia spiritual, yakni berkaitan dengan analogis dan alegorisnya, juga tugas manusia dalam semua sistem yang mengaturnya.¹⁵

Pendapat Seyyed Hossein Nasr mengenai spiritualisme sangat erat kaitannya dengan hal-hal yang bersifat batiniah dan interioritas (bagian dalam). Untuk memperoleh spiritualitas dalam Islam memiliki dua sumber yaitu: pertama adalah Alquran yang tidak terlepas dari realitas batin dan keberadaan sakramentalnya. Yang kedua adalah esensi jiwa Rasul saw. setiap saat hadir secara gaib di hati muslim, bukan hanya melalui hadis dan sunahnya, tetapi juga melewati jalan yang tidak dapat ditempuh oleh indra manusia, melainkan hanya bisa ditempuh dengan batin (*haqa'iq*) atau ruh merupakan jalan menemukan Allah.¹⁶

Karen Armstrong juga berpendapat serupa, dalam pandangannya manusia adalah makhluk spiritualisme. Karena baginya manusia adalah homo sapiens dan juga homo religiosus, karena manusia memiliki kepercayaan akan keberadaan dewa-dewa atau Tuhan setelah mereka memiliki kesadaran bahwa dirinya merupakan manusia. Manusia menciptakan agama merupakan usaha sebagai wujud untuk mengetahui makna dan nilai hidup di tengah penderitaan yang berwujud fisik.¹⁷ Maka dari itu agama dengan spiritualitasnya mampu memberikan solusi terkait penyelesaian beragam permasalahan dan juga penderitaan di kehidupan modern saat ini.

¹⁴ Abdul Jalil, *Spiritual Entrepreneurship Trnsformasi Spiritual Kewirausahaan* (Yogyakarta: Lkis, 2013), hlm. 29-30

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ Seyyed Hossein Nasr, *Spiritualitas dan Seni Islam*, Terj. Sutejo (Bandung: Mizan, 1993), hlm. 16.

¹⁷ Karen Armstong, *Sejarah Tuhan: Kisah 4.000 Tahun Pencarian Tuhan Dalam Agama-Agama Manusia*, Terj. Zainul Am (Bandung: Mizan, 2017), hlm. 20.

Dalam pandangan Asmadi spiritualitas adalah sesuatu yang diyakini oleh seseorang dalam hubungannya dengan sesuatu yang memiliki kekuatan yang jauh lebih tinggi (Tuhan), yang dapat menimbulkan suatu kebutuhan serta rasa cinta terhadap keberadaan Tuhan, serta memohon maaf atas segala bentuk kesalahan yang telah diperbuatnya.¹⁸ Dapat dipahami bahwa spiritualitas merupakan pencarian terhadap sesuatu yang bermakna.

Pandangan Islam mengenai dimensi spiritualitas senantiasa memiliki hubungan langsung dengan realitas Ilahi dan tauhid (mengesakan Tuhan). Spiritualitas merupakan sesuatu yang tidaklah asing bagi individu, karena ia adalah bagian inti (*core*) kemanusiaan tersebut. Kualitas mental (kesadaran), perasaan, moralitas, nilai-nilai luhur lainnya yang berasal dari ajaran agama merupakan sesuatu yang berkaitan langsung dengan spiritualitas agama (*religious spirituality*). Sifat dari spiritualitas agama adalah Ilahiah, tidak mempunyai sifat humanistik karena berasal dari Tuhan.¹⁹

Dalam kajian Barat spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan penjiwaan terhadap agama dan juga Tuhan. Dalam perspektif Barat spiritualitas lebih memfokuskan pada kontruksi pengalaman psikis yang pada akhirnya akan memberikan maksud mendalam kepada individu tersebut. Sedangkan dalam kajian Timur spiritualitas lebih memusatkan dan terikat pada penghayatan religiusitas terhadap tuhan melalui berbagai macam ajaran dan peraturan di dalamnya. Psikologi Barat berpendapat bahwa puncak kesadaran individu secara keseluruhan ditekankan sepenuhnya pada tingkat rasionalitasnya, sedangkan di dalam ruang lingkup kesufian orang-orang Timur tidak demikian, kesadaran yang hanya ditakar dari aspek kerasionalan bagaikan "tidur dalam sadar", disebabkan bagian dalam

¹⁸ Barkan, Adz Dzakkiey Hamdani, *Psikologi Kenabian Peophetic Psychologi* (Yogyakarta: Fajar Media Press, 2009), hlm. 89

¹⁹ Muhammad Muhyidin, *Manajemen ESQ Power Cet-3* (Yogyakarta: Diva Press, 2007), hlm. 386

spiritualitas pendekatan diri terhadap tuhan tidak pernah bisa diukur hanya menggunakan rasio saja.²⁰

Makna spiritualitas memiliki banyak perkembangan, dari hasil sebuah penelitian di lingkungan Amerika, Mitroff dan Denton memberikan daftar makna spiritualitas ini sebagaimana yang dipahami banyak orang. Tujuh makna yang telah diberikan oleh responden yang sudah diwawancarainya:

1. Spiritualitas bersifat sangat personal dan individual. Seseorang untuk menjadi spiritual tidak harus religius.
2. Spiritualitas merupakan sebuah keyakinan dasar akan adanya kekuatan besar yang menguasai alam semesta dan setiap orang mempunyai tujuan.
3. Seluruhnya memiliki keterkaitan dengan yang lain., sehingga saling mempengaruhi dan dipengaruhi dengan segala sesuatu yang lain.
4. Spiritualitas merupakan sebuah perasaan mengenai keterkaitan, melekat dengan ketertarikan ini.
5. Spiritualitas merupakan persaan mengenai seberapa buruknya selalu ada jalan keluar. Ada sebuah rencana agung yang memberikan bimbingan terhadap seluruh kehidupan.
6. Pada hakikatnya kita hidup untuk berbuat kebaikan. Setiap orang harus menciptakan barang atau jasa yang memberikan pelayanan terhadap manusia.
7. Spiritualitas memiliki kaitan dengan cinta, kepedulian, harapan, kebaikan, dan optimisme. Spiritualitas merupakan dasar kepercayaan pada eksistensi hal-hal tersebut.²¹

Dalam pandangan Platinus, ciri seseorang yang mempunyai tingkat spiritualitas yang tinggi adalah menyatunya kebaikan dan keindahan, bagaikan seorang

²⁰ Robert Frager, *Psikologi Sufi Transformasi Hati Jiwa dan Ruh* (Jakarta Timur: Zaman, 2014), hlm. 38.

²¹ Sanerya Hendrawan, *Spiritual Management: From Personal Enlightenment Towards God Corporate Governance* (Bandung: Mizan Pustaka, 2009), hlm. 18-19.

yang sedang mabuk sehingga mampu menjembatani hubungan manusia dengan Tuhan, dalam istilah kaum sufi yaitu fana. Artinya, pada saat manusia dapat menyatu dengan yang mahatinggi maka manusia tersebut sudah menjadi “jembatan penghubung” kekuatan tiga cinta yaitu: yang ada pada manusia, yang ada pada alam, dan yang ada pada yang maha.²²

Dari banyak pengertian spiritualitas di atas, dapat dipahami bahwa spiritualitas adalah suatu bentuk keyakinan yang berada di dalam diri manusia, yang merupakan bagian dari fitrahnya dalam meyakini keberadaan sang pencipta dan juga meyakini bahwa ada sesuatu yang luar biasa memiliki kedudukan paling tinggi yaitu Tuhan sebagai causa prima kehidupan.

Setiap agama memiliki landasan spiritual dengan nama dan istilahnya masing-masing, di dalam Islam nilai spiritual tidak lain tasawuf, atau di dalam bahasa modernnya dikenal dengan sebutan spiritualitas Islam.²³ Inti dari spiritualitas dalam Islam adalah tasawuf. Tasawuf sudah memiliki sejarah yang amat panjang dan sudah dilakukan sejak zaman Nabi, sahabat dan secara jelas di praktikkan oleh tokoh-tokoh sufi.

Terkait dengan spiritualitas dalam Islam ia adalah sebagai cerminan lahir dan batin seorang muslim yang memiliki keseimbangan dalam dua sisi yaitu duniawi dan ukhrawi dalam perilaku suci seorang hamba ketika melangsungkan kehidupannya yang menyeluruh. Adanya sebuah kualitas keimanan, ketaqwaan serta pengetahuan yang baik karena adanya dorongan dari spiritualitas yang kokoh. Seorang manusia sebagai makhluk eksentris yang selalu beraktualisasi

²² Fauz Noor, *Berpikir Seperti Nabi Perjalanan Menuju Kepasrahan* (Yogyakarta, Pustaka Sastra, 2009), hlm. 387.

²³ Rumadani Sagala, *Pendidikan Spiritual Keagamaan Dalam Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Suka Press, 2018), hlm. 7.

di berbagai dimensi yang diinginkan dan dibawa oleh naluri jasadi dan rohani.²⁴

Perbedaan spiritualitas Islam dan spiritualitas agama lain spiritualitas Islam memiliki objek yang tidak bisa dipikirkan, tidak dapat dibayangkan dan juga tidak dapat dipersepsikan. Allah sebagai objek spiritualitas Islam mempunyai komponen yang tidak dapat dipikirkan sehingga tidak dapat dijadikan objek konsentrasi ketika seorang muslim sedang melakukan ibadah seperti salat dan zikir. Hal ini berbeda dengan agama lain yang memiliki tuhan sangat jelas gambar dan gambarannya yang dapat disaksikan oleh panca indra, seperti agama Budha tuhannya adalah patung Budha, Kristen objeknya dapat dilihat yaitu berupa salib atau foto dari Yesus. Islam menganggap spiritual itu penting, sehingga Islam dapat dikatakan merupakan agama spiritual, bukan agama institusi atau agama kelembagaan. Spiritualitas dalam Islam adalah kualitas ruhani yang khas dalam diri manusia seperti ma'rifah, cinta, hasrat mencari kepada jalan Tuhan, ilmu, ihsan, ikhlas, cinta, taubah, tawakal dan jujur.²⁵

Selain ajarannya, ada teladan spiritualitas umat muslim yaitu kehidupan kerohanian Rasul saw. Banyak sekali kalangan sufi yang meneladani kehidupan Nabi Muhammad tersebut seperti, Abu al-Haris Al Muhasibi (871M - 857 M), Abu Yazid al-Bustami (804 M- 874 M), Muhammad bin Isa at-Tarmidzi (824 M- 892 M), Junaid al-Baghdadi (830 M- 910 M), Abu Manshur al-Hallaj (858 M - 922 M). Selanjutnya diikuti oleh beberapa kalangan tokoh tasawuf yaitu, Abu Nasr as Sarraj (988 M), Abu Bakar al-Kalabadzi (998 M), Abu Thalib al-Makki (998 M) Abu Hamid al-Ghazali (450 H- 505 H).²⁶

²⁴ Adelbert Snijders, *Antropologi Manusia Paradoks dan Seruan*, Yogyakarta, Kanisius, 2004, hlm 15.

²⁵ Abdul Mujib, *International Conference And The 3RD Of Congress Of Association Of Islamic Psychology* (Malang: UIN Malang Press, 2011)

²⁶ Baedhowi, *Memaknai Kembali Spiritualitas Islam Dalam Peradaban Kontemporer*, Vol. 3.No 2. 2004. hlm, 222-224.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *library research* (kajian pustaka) dengan mengacu kepada literatur spiritualitas dan kesehatan sebagai objek penelitian. Selain hal tersebut, rujukan yang dipergunakan adalah jurnal-jurnal terkait dengan pembahasan. Karena salah satu objek penelitian ini adalah terkait dengan ayat Alquran, maka metode pembahasan dan analisis yang penulis gunakan adalah analisis komparatif. Semua data-data dan sumber yang relevan dengan masalah yang dikaji secara komprehensif yang kemudian disimpulkan. Selanjutnya adalah analisa kesimpulan dan data agar dapat memberikan pemahaman utuh dan optimal.

IV. HASIL PENELITIAN

A. Paradigma Kedokteran Terakhir

Kedokteran adalah bidang yang paling dekat dengan kesehatan. Perkembangan kedokteran selalu sejalan dengan perkembangan zaman. Di antara pendekatannya adalah pendekatan integratif perennial. Pendekatan ini sebagai konsekuensi dari pergeseran paradigma kedokteran yang berlangsung pesat dalam 20 tahun terakhir, yang embrionya dimulai oleh model biopsikososial oleh George Engel (1977) yang menyatakan bahwa untuk memahami kondisi medis seseorang tidak hanya faktor biologis yang harus dipertimbangkan, tetapi juga faktor psikologis dan sosial²⁷, sekalipun Engels tidak memberikan perhatian serius pada sisi spiritual. Model ini sebenarnya jika telusuri pada sejarah kedokteran bukanlah model yang baru. Hipokrates dan dokter-dokter zaman dahulu sudah menyebutkan peranan aspek kejiwaan dan sosial dalam penyakit dan kesehatan. Namun tumpuan pada *evidence based medicine* (EBM)²⁸ dari

²⁷ www.physio-pedia.com/Biopsychosocial_Model diakses tanggal 22 November 2023

²⁸ *Evidence Based Medicine* (EBM), yang merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk

pendekatan integratif perennial ini membuatnya lebih berdaya dan powerful. Karena EBM baru tumbuh subur kurang lebih 20 tahun setelah Angels mengenalkan modelnya.²⁹

Penelitian dasar dan klinis di bidang kedokteran yang dipadukan dengan perkembangan ilmu di bidang antropologi kedokteran, psikologi kesehatan dan kedokteran psikosomatis (hubungan antara fisik dan psikis), berhasil menyodorkan bukti sah perihal hubungan saling memengaruhi yang tak terelakkan antara elemen fisik, emosi, sosial, budaya dan spiritualitas.³⁰

Di Indonesia, pendekatan ini belum populer, apalagi jika dikaitkan dengan elemen religi dan spiritualitas. Beda halnya dengan di negara lain bahwa perkembangan cukup semarak dan positif. Di Indonesia sebenarnya sudah ada Undang-undang Kesehatan Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 dan Undang-undang Kesehatan Jiwa Nomor 18 tahun 2014 dengan menyebutkan bahwa adanya kesehatan spiritualitas dalam defenisi sehat. Negara lain seperti Malaysia (USIM) telah mengintegrasikan *Islamic value* ke dalam kurikulum kedokteran. Hal yang sama terjadi pula Iran dan India. Amerika, Jerman, Australia, New Zealand dan Brazil bahwa aspek religi dan spiritualitas sudah dipadukan dalam kurikulum pendidikan kedokteran bahkan di Universitas of California para dokter sudah diwajibkan untuk memeriksa dan mencatat spiritualitas dalam rekam medis.³¹

B. Hubungan antara ruh dan jasad dan penyuciannya

Ruh / jiwa dan jasad adalah dua hal yang tidak dapat terpisahkan bagi kehidupan

menemukan, menelaah, melakukan evaluasi, serta memanfaatkan hasil studi sebagai dasar dari pengambilan keputusan medis. Pengambilan keputusan medis berdasarkan EBM berarti bahwa kita telah memanfaatkan bukti ilmiah dari penelitian klinis mutakhir yang *valid*, dalam tata laksana pemberian tindakan atau intervensi terhadap pasien. (www.indonesiare.co.id/id/article/evidence-based-medicine/)

²⁹ *Ibid.* hlm. 27

³⁰ *Ibid.*

³¹ *Ibid.* hlm. 27

manusia. Hamka menulis di dalam bukunya yang monumental *Tasawuf Modern* bahwa Hubungan antara jiwa dan badan adalah hubungan saling mempengaruhi dan melengkapi satu dengan lainnya sebagaimana juga disebutkan oleh Prof. Muzakir dalam bukunya *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Ketika sehat jiwa atau spiritualitas seseorang maka akan tampaklah kesehatannya tersebut pada mata fisiknya, memancarkan cahaya pada pandangannya, cahaya tersebut timbul bersumber dari jiwa yang sehat. Demikian pula halnya kesehatan badan, ia akan membukakan pikiran dan menjernihkannya, mencerdaskan akal dan membawa kepada kebersihan jiwa.³² Agar tercapai keseimbangan tersebut maka Hamka menganjurkan agar selalu bergaul dengan orang yang beriman, membiasakan berpikir, menahan syahwat dan marah, bekerja dengan teratur dan menyadari aib dan kekurangan diri.

Hal ini dijelaskan oleh Alquran dalam surah as-Syams ayat 9-10:

Artinya:

Beruntunglah orang yang mensucikan jiwanya, dan merugilah orang yang mengotorinya

C. Kematangan Spiritual

Kematangan spiritual adalah kesempurnaannya. Kematangan spiritual tidak selalu harus selalu berkaitan dengan agama, bahkan tidak dengan iman, agama adalah tempat penggodokan spiritual, dan iman adalah ajaran agama tersebut. Kematangan spiritual dapat dicapai juga oleh orang yang agnostik (orang yang mengatakan bahwa tuhan tidak bisa diketahui), bahkan ateis. Bisa jadi para ateis dan agnostik itu justru lebih matang daripada orang-orang yang agamis.

³² Hamka, *Tasawuf Moderen* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 106

Kematangan tersebut berkaitan dengan kesungguhan dalam melakukan olah kerohanian dan pengelolaan potensi manusiawi dalam diri. Peran agama memfasilitasi pengolahan dan pengelolaannya. Agama mengaitkan hal itu dengan keberadaan Yang Ilahi, yang menjadi asal dan tujuan dari segala ciptaan. Tidak dapat dipungkiri pula ada sebagian orang yang menyalahgunakan agama untuk kepentingan lain, sehingga rahmat yang dikaruniakan kepadanya tidak digunakan untuk mematangkan kualitas hidupnya, melainkan justru untuk kepentingan pribadi.³³

Jadi, kematangan spiritualitas adalah kesempurnaan pemberdayaan roh, menjadikan daya spiritual seseorang berfungsi secara efektif dalam mengarungi kehidupan. Bagi orang yang beragama, kematangan spiritualitas seharusnya lebih mudah didapat dan semestinya semestinya menjadikan hidup jauh lebih efektif daripada spiritualitas orang-orang yang ateis dan agnostik.³⁴

D. Pemberdayaan Spiritualitas dalam Mencapai Kebahagiaan.

Pemberdayaan spiritualitas di masa-masa mendatang menjadikan agama tidak sekedar *ethical religion* yang lebih berfungsi sebagai ajaran etika mendampingi proses modernisasi dan sekularisasi. lebih dari itu, agama seharusnya memiliki kecenderungan sebagai *civil religion* yang dihayati dan diamalkan sebagai reaksi terhadap perubahan masyarakat yang sangat cepat akibat kemajuan ilmu pengetahuan.³⁵

Dalam kehidupan modern, spiritualitas dan tasawuf Islam menjadi obat yang baik untuk mengatasi krisis spiritual masyarakat modern. Kurangnya kejelasan tentang makna dan tujuan hidup menyebabkan penderitaan batin. Spiritualitas merupakan kebutuhan

rohani yang sangat dibutuhkan. Spiritualitas menjadi sebuah kekuatan yang dominan dalam kebutuhan hidup manusia saat ini karena dapat memberikan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa manusia bahkan kedekatan dengan Sang pencipta sehingga memiliki kebermaknaan dalam hidup.³⁶

Hamka dengan Tasawuf Modernnya mencoba menyelaraskan antara hal yang bersifat *eksoterik* (lahiri) serta *esoterik* (batini). Konsep Tasawufnya lebih mengutamakan kebersihan hati. Hal ini didasarkan bahwa dari kejernihan hati tersebut ajaran-ajaran tasawuf mampu memberikan dampak positif kepada sikap dan perilaku pelakunya. Tasawuf, menurutnya harus menjadi perubahan dari segala macam keterpurukan hidup yang pada akhirnya membawa pada kehidupan yang tenang, selamat, damai, dan bahagia.³⁷

Kegelisahan adalah tanda ketidakbahagiaan hidup. Ada banyak penyebab kegelisahan, namun yang terpenting adalah cara mengatasinya. Buku Hidup Sehat dan Bahagia menawarkan upaya hidup sehat dan bahagia. Upaya tersebut dirangkum dalam 10 G. Tawaran tersebut adalah:

1. Gaya hidup sehat tanpa rokok, miras dan narkoba.
2. Gizi pada makanan yaitu baik dan halal
3. Gerak badan teratur dan olahraga
4. Genap tidur 7-8 jam
5. Giat amal ibadah dalam artian luas termasuk tadabbur dan mengikuti majlis taklim
6. Gaul dan silaturahmi
7. Galakkan hobi yang bermanfaat
8. Give dan semangat membantu dan menolong
9. Gegana (Gelisah, galau dan merana) dihindari dengan menata hati dan zikir

³³ Mutiara Andalas, *Revitalisasi Kurikulum Perspektif Spiritualitas Ignasian* -Jurnal Spiritualitas Ignasian, Vol. 21, No. 01 Maret 2021, hlm. 21

³⁴ Ibid., hlm. 22

³⁵ Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf* (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2007), hlm. 8-9

³⁶ Selamet Hariyanto, *Epistemologi Tasawuf Modern*, (Surakarta: IAIN Surakarta, 2017), hlm.20-21

³⁷ Sutoyo, "Tasawuf Hamka Dan Rekonstruksi Spiritualitas Manusia Modern," *Islamica : Jurnal Studi Keislaman* 10 (2015): 108–136.

10. Gairahkan hidup harmonis dengan pasangan dan keluarga.³⁸

Keseimbangan antara fisik dan psikis yang notabeneanya berhubungan erat dan saling melengkapi maka Hamka menganjurkan agar selalu bergaul dengan orang yang beriman, membiasakan berpikir, menahan syahwat dan marah, bekerja dengan teratur dan menyadari aib dan kekurangan diri. Pergaulan memengaruhi otak dan otak memengaruhi kebersihan jiwa. Otak yang digunakan untuk berpikir tidak mudah menjadi dungu, otak yang berpikir menghasilkan hikmat dan mampu mengambil kesimpulan dengan benar. Batin akan sehat jika syahwat dan amarah dikungkung dengan menyingkirkan perangai rendah dan tidak memandang sepele dengan kejahatan kecil. Bekerja dengan teratur dengan pertimbangan manfaat, mudaratnya dan akibatnya, juga menghindari perbuatan yang hanya menya-nyiakan umur. Mengetahui cacat diri membuat seseorang lebih terjadi dan memiliki kemuliaan karena kekurangan diri dapat segera diperbaiki³⁹

Selain hal-hal di atas, ada pula yang berfokus dalam membangkitkan spiritualitas pada pendekatan menjauhi makanan tertentu. Makanan untuk menyehatkan tubuh tetapi juga ada makanan untuk menyehatkan jiwa. Banyak budaya dan agama asli dunia mengakui kesakralan makanan. Bagi beberapa agama tidak memakan beberapa makanan seperti daging sapi dalam agama Hindu, daging babi dalam Islam dan Yudaisme, atau pola makan vegan dalam Jainisme. Praktik-praktik ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tubuh fisik dan spiritualitas.⁴⁰

Selain dengan menjauhi makanan, didapati pula sebagian keyakinan untuk meningkatkan spiritualitasnya dengan

³⁸ Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2019), hlm. 297-311

³⁹ Hamka, *Tasawuf Moderen* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 106- 110

⁴⁰ <https://www.goodnet.org/articles/5-foods-that-enhance-spirituality>

mengonsumsi sayuran mentah untuk membantu menghubungkan manusia dengan bumi, mengonsumsi minyak sehat (zaitun, kelapa, alpukat) sebagai pengurang kecemasan dan membangkitkan spiritual, bawang putih dan merah bagi beberapa tradisi untuk membangkitkan spiritual sekalipun dalam tradisi Budhis adalah dilarang, rempah dianggap dapat membuka cakra dan minum teh herbal dapat membantu keseimbangan meditasi, serta air yang dianggap dapat mendetoksifikasi energi dan emosi negatif dan membuka diri terhadap spiritualitas.

V. KESIMPULAN DAN

SARAN A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas dapat diambil beberapa kesimpulan, di antaranya:

Pertama, spiritualitas adalah kesadaran individu terhadap Tuhan dengan nilai moralitas dan transendental.

Kedua, paradigma kedokteran modern dalam merespon spiritualitas cukup pesat sehingga berhasil menyodorkan bukti sahih perihal hubungan saling memengaruhi yang tak terelakkan antara elemen fisik, emosi, sosial, budaya dan spiritualitas.

Ketiga, keterkaitan antara fisik dan psikis seseorang adalah hubungan saling mempengaruhi dan melengkapi satu dengan lainnya sehingga pengobatan modern tidak lagi hanya mengandalkan obat-obatan fisik semata.

Keempat, tujuan hidup manusia adalah mencapai kebahagiaan. Tawaran solusi spiritualitas dan pemberdayaannya sangat penting untuk membantu manusia mencapai tujuan hidupnya.

Kelima, tasawuf sebagai hasil dari sebuah pemikiran hendaknya ditelaah ulang dan ditafsirkan kembali agar dapat menyesuaikan kondisi dan situasi zamannya. Penafsiran ulang tasawuf sebagai wujud dari spiritualitas Islam diharapkan bisa menjadi payung untuk etika-moral di dalam peradaban kontemporer.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut diatas maka selanjutnya penulis memberikan beberapa saran yaitu:

Pertama, respon kedokteran kontemporer perlu dikembangkan lebih lanjut dan integratif yang melibatkan agamawan dan ahli kesehatan

Kedua, pengembangan pengobatan kontemporer harus mampu mengkombinasikan antara obat-obatan fisik dan peningkatan spiritualitas pasien

Ketiga, kesehatan spiritualitas masyarakat harus terus diberdayakan dengan bentuk ceramah dan aktifitas persuasif sehingga menjadi alternatif kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andalas, Mutiara.2021. *Revitalisasi Kurikulum Perspektif Spiritualitas Ignasian - Jurnal Spiritualitas Ignasian*, Vol. 21, No. 01 Maret 2021
- [2] Anshori, M Hafi . 1995. *Kamus Psikologi*. Usaha Kanisius: Surabaya
- [3] Armstong, Karen .2017. *Sejarah Tuhan:Kisah 4.000 Tahun Pencarian Tuhan Dalam Agama Agama Manusia, Terj. Zainul Am*. Mizan: Bandung
- [4] Baedhowi. 2004. *Memaknai Kembali Spiritualitas Islam Dalam Peradaban Kontemporer*, Vol. 3.No 2.
- [5] Barkan, Adz Dzakkiey Hamdani. 2009. *Psikologi Kenabian Peophetic Psychologi*. Fajar Media Press: Yogyakarta
- [6] Bowe, Barbara E.,. 2003. *Biblical Foundations of Spirituality*.Rowman & Littlefiled Publishers Inc. : Maryland
- [7] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-2*. Balai Pustaka: Jakarta
- [8] Doe, Mimi dan Marsha Walch 2001. *10 Prinsip Spiritual Parenting*. Kaifa: Bandung
- [9] Frager, Robert. 2014. *Psikologi Sufi Transformasi Hati Jiwa dan Ruh*. Zaman: Jakarta Timur: Zaman
- [10] Hamka.1983. *Tasawuf Moderen*. Pustaka Panjimas: Jakarta
- [11] Hariyanto, Selamat.2017. *Epistemologi Tasawuf Modern*. IAIN Surakarta: Surakarta
- [12] Hendrawan, Sanerya. 2019. *Spiritual Management: From Personal Enlightenment Towards God Corporate Governance*. Mizan Pustaka: Bandung
- [13] Jalil, Abdul 2013. *Spiritual Entrepreneurship Trsnformasi Spiritual Kewirausahaan*. LKiS: Yogyakarta
- [14] Khan, Inayat .2002. *Kehidupan Spiritual*, Terj. Imron Rosjadi. Pustaka Sufi: Yogyakarta
- [15] Muhyidin, Muhammad.2007. *Manajemen ESQ Power Cet-3*. Diva Press: Yogyakarta
- [16] Mujib, Abdul. 2011. *International Conference And The 3RD Of Congress Of Association Of Islamic Psychology*.UIN Malang Press: Malang
- [17] Muzakkir.2019. *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Prenada Media Group: Jakarta
- [18] Nasr, Seyyed Hossein.1993. *Spiritualitas dan Seni Islam*, Terj. Sutejo. Mizan: Bandung: Mizan
- [19] Noor, Fauz. 2009. *Berpikir Seperti Nabi Perjalanan Menuju Kepasrahan*. Pustaka Sastra: Yogyakarta
- [20] Ruslan.2008. *Menyikap Rahasia Spiritualitas Ibnu Arabi Cet I*. Pustaka Al-Zikra: Makassar
- [21] Sagala, Rumadani .2018. *Pendidikan Spiritual Keagamaan Dalam Teori Dan Praktik*. Suka Press: Yogyakarta
- [22] Shallehuddin, Boni. 2016. *Spiritual Capital Rahasia Sukses Raih Rezeki Berlimpah*.Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- [23] Siagian, Ade Onny Dkk.2021. *Leadership Di Era Digital*. Insan Cendikia Mandiri: Sumatera Barat
- [24] Snijders, Adelbert.2004. *Antropologi Manusia Paradoks dan Seruan*. Kanisius: Yogyakarta

- [25] Sutoyo, “*Tasawuf Hamka Dan Rekonstruksi Spiritualitas Manusia Modern,*” *Islamica : Jurnal Studi Keislaman* 10 (2015)
- [26] Tyassuma, Tifauzia .2019. *Nutrisi Surgawi*, Ahlina Institute: Tangerang Selatan
- [27] Zahri, Mustafa.2007. *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf* .PT. Bina Ilmu: Surabaya
- [28] <https://www.goodnet.org/articles/5-foods-that-enhance-spirituality>
- [29] www.physio-pedia.com/Biopsychosocial_Model