



Menelaah Problem Terapi Yoga Perspektif Ibnu Taimiyah

Examining the Problem of Yoga Therapy from Ibn Taimiyah's Perspective

Jarman Arroisi, Amir Reza Kusuma*

Pascasarjana Universitas Darussalam Gontor;

**Correspondence; amirrezakusuma@unida.gontor.ac.id;*

Abstract

Yoga as a therapy has a fundamental problem, namely this therapy only focuses its activities on the body without paying attention to the spiritual aspect. However, many people use this therapy, because it is considered practical and cheap. This research aims to uncover the problem of yoga therapy techniques according to Ibn Taymiyah. In this study the authors used descriptive methods and analysis. The primary source used is the writing of yoga practitioners and responded with therapy according to Ibn Taymiyah, with *riyadhah*. The results showed first that yoga therapy as a method containing hindu teachings, this is convinced by the principle in accordance with the application of yoga that only focuses on the physical. Second therapies applied in the Islamic world where the aim that the heart is calm can use the methods of Ibn Taymiyah in detail into several variants, namely true and sincere, repentance, *zuhud*, to Allah, the treatment of the heart is part of what is expressed by sufis as *al-maqomat* and *al-akhwal*, namely the stages and -state of spirituality in getting closer to Allah

Keywords: Yoga, soul, healing, *zuhud*, Ibnu Taymiyah

Abstrak

Yoga sebagai terapi memiliki permasalahan mendasar, yakni terapi ini hanya memfokuskan kegiatannya pada jasmani tanpa memerhatikan aspek ruhani. Meskipun demikian banyak masyarakat yang menggunakan terapi ini, karena dinilai praktis dan biaya murah. Penelitian ini bertujuan mengungkap problem teknik terapi yoga menurut Ibnu Taymiyah. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif dan analisis. Adapun Sumber primer yang digunakan adalah tulisan dari praktisi yoga dan direspon dengan terapi menurut Ibnu Taymiyah, dengan *riyadhah*. Hasil penelitian menunjukkan *pertama* bahwa terapi Yoga sebagai metode yang mengandung ajaran agama Hindu, hal ini diyakinkan dengan prinsip sesuai dengan penerapan yoga. Terdapat beberapa problem dalam terapi yoga dari berbagai aspek. *kedua* terapi yang di terapkan dalam dunia Islam dimana bertujuan supaya hati tenang bisa menggunakan metode dari Ibnu Taimiyah dengan diperinci menjadi beberapa varian, yaitu benar dan ikhlas, taubat, *zuhud*, kepada Allah, pengobatan hati tersebut merupakan sebagian dari apa yang dikemukakan oleh sufi sebagai *al-maqomat* dan *al-akhwal*, yaitu tahapan-tahapan dan -keadaan ruhani dalam mendekati diri kepada Allah.

Kata Kunci: Hukum, safar, wanita, tanpa mahram

1. PENDAHULUAN

Dalam menghadapi kehidupannya, problem yang selalu dirasakan manusia antara hati yang tenang dan tidak tenang, seseorang yang berfikir positif maka hasil yang didapatkan nantinya akan positif. (Jarman Arroisi, 2020, p. 184) Setiap orang pasti menginginkan kualitas hidupnya jauh lebih baik dan berkualitas baik secara fisik, psikologis dan jiwa spiritual. Manusia pada hakikatnya memiliki keinginan untuk membuat hidupnya mengalami peningkatan, hal ini ditandai dengan kebutuhan spiritualitas di kalangan masyarakat, dengan melakukan kegiatan yang menurutnya dapat membuat hidupnya sehat dan merasa lebih tenang. Seperti: yoga, reiki, dan sufi healing. Tidak bisa dipungkiri bahwa para psikolog modern telah berhasil menjelaskan sebagian realitas manusia yang sesungguhnya. Namun ada kesalahan yang dilakukan psikolog modern yakni mereka beranggapan bahwa jiwa tidak dianggap sebagai salah satu struktur dalam diri manusia. (Malik Badri, 2016, p. 88) Psikoterapi Islam mencoba menjelaskan proses baik penyembuhan, pencegahan, maupun pengembangan jiwa dan badan yang sehat dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi SAW. Yang dimaksud di sini adalah jalan penyehatan hidup jasmani rohani, sehat dalam perspektif yang lengkap dan komprehensif, jiwa dan raga, jasmani dan rohani, luar dalam, bumi langit, dunia akhirat. (Emha Ainun Najib, 2005, p. 127)

Diantara bentuk penyembuhan jiwa dan terapi kesehatan disini, menarik untuk dikaji lebih mendalam tentang yoga, karena yoga banyak diterima di masyarakat Indonesia, bahkan orang luar negeri ada sebagian yang menggunakan terapi ini. Tetapi, terdapat perbedaan dalam melihat dan memperhatikan praktik yoga, dilihat dari perspective kaum muslim, secara umum, asal dari praktik yoga berasal dari ajaran agama Hindu. Cara ini diyakini bisa meningkatkan kualitas hidup, dianggap praktis dan murah untuk memperoleh kesehatan tubuh dan kebahagiaan. (Kinasih, 2010)

Penelitian tentang Yoga sudah dilakukan oleh beberapa orang sebelumnya dengan berbagai perspektif, contoh: yoga therapy untuk penyakit diabetes mellitus, diantara jenis penyembuhan yang ditawarkan latihan fisik yang disukai oleh sebagian orang, salah satunya sering dihubungkan dengan praktik yoga dan meditasi yang disebut yoga therapy, dalam penelitian ini beberapa gerakan dinilai dapat mengatasi penyakit ini menggunakan meditasi penenangan. (Wiasa, 2018, p. 65) Penelitian lain yang tidak jauh berbeda juga dilakukan oleh Fariddah Aini dengan judul Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada remaja dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional hasilnya sebelum diterapkan senam yoga dan sesudah diterapkan senam yoga berbeda, setelah diberikan senam yoga minimal 3 minggu sekali dapat mengurangi stress pada remaja dalam persiapan menghadapi ujian nasional. (Faridah dkk, 2016)

Dalam Perspektif yang berbeda ada penelitian tentang yoga di berbagai jurnal diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Faridah aini dkk tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat stress pada remaja dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional, salah satu faktornya yaitu menghadapi situasi stress pada remaja dan kondisi yang menekan dalam persiapan menghadapi Ujian Nasional, hasilnya menunjukkan bahwa nilai tengah dari tingkat stress setelah diberikan perlakuan senam yoga tiga kali dalam seminggu bisa membantu mengurangi stress pada remaja dalam persiapan ujian nasional. (Faridah dkk, 2016, p. 7) kemudian penelitian yang dilakukan oleh Arum Sukma Kinsaih, tentang *Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup* faktornya yakni setiap orang ingin meningkatkan kualitas hidup tetapi harus menghadapi kehidupan kompetitif dan penuh tantangan, kehidupan kompetitif menyebabkan masyarakat modern sulit menikmati hidup karena focus di kehidupan menjadi *human doing*. hasilnya dari latihan yoga dapat memudahkan manusia memudahkan seseorang mencapai kualitas hidup. Kondisi tubuh yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis. Kondisi psikologis yang positif dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Individu bisa merasakan flow, yaitu focus mampu memaknai secara positif peristiwa hidup. (Kinasih, 2010, p. 66) Selanjutnya penelitian yang dilakukan I Wayan Wiasa tentang *Yoga therapy untuk penyakit diabetes mellitus* faktornya salah satu penyakit kronis yang disebabkan oleh karbohidrat, protein dan lemak metabolisme abnormal, dan penyakit ini

dikarakterisasi oleh peningkatan gula darah . hasilnya dengan mempraktikkan yoga asanas praktik ini cocok untuk penderita diabetes, setelah asanas therapy hingga savasana selesai dilanjutkan dengan meditasi cakra yang berfokus *manipura cakra dan ajna chakra* meditasi dapat membuat pikiran menjadi tenang dan seluruh system saraf terkendali.(Wiasa, 2018, p. 67)

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh I Made Dwitayasa *Hidup sehat bersama Yoga* faktornya banyak dari masyarakat yang belum mengetahui cara hidup sehat, dan bagaimana cara menjadikan diri yang sehat. Hasilnya yoga mengajarkan manusia untuk memahami diri, jiwa dan menyatukan diri dan jiwa.(I Made Dwitayasa, 2018, p. 83) Penelitian yang dilakukan oleh Ning arti Wulandari tentang *Pengaruh Yoga terhadap nyeri sendi pada Lansia di PSLU Blitar* faktornya ketika sudah tua terjadi proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya. Hasilnya sebelum lansia mengikti yoga 80% merasakan nyeri sendi dengan skala sedang mengikuti 50% lansia yang merasakan nyeri ringan, dari hasil analisa statistic dengan paired T Test didapatkan $p=0,0001$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri sendi. Disarankan kepada pengurus panti untuk menyediakan yoga untuk lansia, mengingat yoga tidak hanya menurunkan nyeri dalam yoga terdapat gerakan yang dapat menghilangkan stress dan meningkat keseimbangan energy.(Ning arti Wulandari, 2016) Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Made juniartha dan Putu ayu tentang *Yoga virtual sebagai dharma sadhana guna meningkatkan kesehatan spiritual masyarakat di tengah masa pandemic covid 19* faktornya wabah Covid 19 menjadikan warga harus melakukan adaptasi baru, dan disebutkan dalam kitab Bhagadavita “rawatlah tubuh dengan mengkonsumsi makanan satvik. Dan rawatlah tubuh dengan pikiran yang suci dan perbuatan bersih” hasil dari penelitian ini yoga yang dilakukan dengan bantuan teknologi dengan memanfaatkan media sosial. Aktifitas yoga memberikan dampak pada kesehatan spiritual karena membantu para praktisinya memaknai kehidupan serta berupaya menyatukan diri pada kekuatan universal (Tuhan). Serta berdasarkan hasil penelusuran penulis pada beberapa channel media sosial diperoleh testimonial mengenai praktik yoga virtual memberi dampak yang baik khususnya pada kesehatan fisik, mental maupun spiritual para praktisi yoga virtual itu sendiri.(Made G. Juniartha dan Putu ayu, 2020)

Selama ini penelitian tentang yoga dilihat lebih ke perspektif kesehatan, karena masyarakat pada umumnya mengenal yoga sebagai terapi yang cocok untuk badan jasmani serta biaya yang cukup murah. Yoga juga menggunakan meditasi, karenanya yoga bisa digunakan oleh masyarakat secara prioritas besar. Studi ini nantinya akan meneliti lebih tentang terapi yoga yang datang dari ajaran agama Hindu, disamping itu kajian ini akan melihat lebih dalam tentang penembuhan jiwa dalam Islam melalui Ibnu Taymiyah sebagai tokoh sufi. Selain itu, penelitian ini lebih cenderung pada penyembuhan jiwa dengan pertanyaan 1) Bagaimana konsep ajaran meditasi yoga sebagai teknik penyembuhan 2) Bagaimana Konsep penembuhan jiwa menurut Ibnu Taymiyah

2. METODE

Selama ini penelitian mengenai hanya focus terhadap kesehatan saja, disebabkan yoga mungkin Cuma focus terhadap jasmani saja. Yoga juga juga menyentuh jiwa penenang melalui sarana meditasi. Metode dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan analisis, tentang yoga secara keseluruhan. Kemudian mengkritik melalui kacamata dan pandangan oleh tokoh muslim yakni ilmuwan muslim yaitu Ibnu Taymiyyah melalui pemikiran dan karya-karyanya, dalam penelitian ini peneliti menjelaskan terdahulu tentang yoga kemudian menganalisis kelebihan dan kekurangan dari terapi yoga itu sendiri

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Yoga dan Teknik Penyembuhan Jiwa

Yoga didalam pandangan masyarakat sudah cukup populer, bahkan masyarakat bisa dimiliki semua kalangan karenanya yoga bisa dipraktikkan oleh semua kelompok masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang tua. yoga menurut masyarakat sangat mudah dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan yang sebenarnya setelah melalui proses kesadaran terhadap diri.

Belakangan ini yoga sangat diminati dan menjadi incaran club-club aerobic, gerakan senam dengan menjaga kebugaran dimana tujuannya untuk kesehatan dan memberikan pengaruh positif fisik tubuh dan memberikan efek positif juga dinilai bisa menyembuhkan berbagai penyakit. Saat berlatih yoga diibaratkan sedang memberi nutrisi bagi system tubuh, terutama syaraf, system kelenjar dan seluruh organ dalam.(Everada, 2008, p. 4) Melalui perantara meditasi, dinilai dengan cara ini bisa memberikan kepuasan secara mendalam. Khususnya *mindfulness* dapat menghasilkan kesadaran diri dan lingkungan sekitar. Dari sisi psikologis bisa menghilangkan stress, kecemasan dan depresi yang dirasakan manusia ketika menjalankan hidupnya. Meditasi dianggap seperti doa yang bisa membawa ke kehadiran Tuhan sang pencipta.(Elizabeth de Michelis, 2004, p. 22) Praktik ini membutuhkan fokus dan tidak melamun karena menuju dan faham apa yang sedang dipraktikkan, sekaligus menenangkan pikiran serta banyak manfaat lainnya yang dapat diperoleh melalui gerakan yoga. Manfaat yoga selain membuat tubuh menjadi sehat juga bisa meningkatkan stamina dan mengecangkan otot yang berbeda jika dikombinasikan dengan teknik bernafas yang benar peregangan dapat mengurangi stress pada system saraf dan meningkatkan energy, memperkuat tubuh serta bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat.

Seperti yang telah dijelaskan bahwa yoga tidak hanya memelihara kesehatan badan saja tetapi lebih memperhatikan aspek batin dalam tubuh, terdapat beberapa hal yang diperhatikan, mantra yakni manas dan trayas bermakna membersihkan pikiran. Maka setiap orang yang ingin melakukan praktik yoga harus membersihkan pikiran, berikut beberapa mantra yoga yakni: *Om kara mantra, gayatri mantram, mantra siwa, mantra mahamrityun jaya, mantra guru, dhyana, mantram asatoma*.(I Made Dwitayasa, 2018, p. 88)

Meditasi berperan dalam mengamati ritme pernafasan khususnya pada saat tahap pernafasan diafragma/perut, dinilai posisi telungkup menuju sikap makara asana membuat posisi perut menempel di matras sehingga memudahkan untuk melakukan pernafasan diafragma dengan benar khususnya bagi klien yang belum berpengalaman melakukan latihan yoga, dapat lebih mudah melakukan pernafasan diafragma yang benar ketika mencoba menarik nafas diafragma berkontraksi atau perut berisi penuh pemasukan oksigen dan saat dihembuskan perut menurun. melalui pernafasan ini bisa lebih masuk dan halus perlahan, melakukan membayangkan suatu tempat yang sejuk asri tenang, seperti taman atau pinggiran sungai yang indah. Dengan merasakan suara alam yang menenangkan, tiupan angin yang segar, suara kicauan burung yang merdu. Mencoba memakai imajinasi positif untuk membantu menarik ke dalam panca indera. Kondisi ini dapat membuat pikiran menjadi tenang dan seluruh sistem saraf terkendali, dengan demikian, kekuatan kundalini akan bangkit.

3.2 Solusi dari Ibnu Taymiyah

Landasan Ibnu Taymiyyah dalam menjalani kehidupannya selalu mendahulukan Naql dari pada akal. Beliau menjelaskan “ *sesungguhnya yang terdapat dalam naq tidak bertentangan sama sekali dengan apa yang terdapat di dalam akal sehat*”(Ibnu Taymiyah, n.d.-b, p. 81) Oleh karenanya Ibnu Taimyah menyarankan kepada manusia jika jiwa merasa tidak tenang bisa membaca al-Quran dengan demikian jiwa dan penyakit yang ada di dalam hati bisa menjadi tenang, karena di dalam Al-Quran terdapat obat yang menyembuhkan dari penyakit syubhat dan menjauhi perbuatan syahwat, didalamnya juga terdapat hikmah dan nasehat tentang kebaikan, selain membaca al-Quran dengan membaca al-Quran ini termasuk dzikir yang paling tinggi dimana seluruh beban permasalahan fikiran dipasrahkan kepada Allah SWT,

dzikir dengan membaca Al-Quran dinilai seperti proses pendidikan akhlak dan menggabungkan antara ilmu dan amal sampai akhirnya bisa mencapai cinta pada Allah atau istilah *ma'rifatullah*. Dalam Islam sendiri disebutkan ketika hati dan pikiran seseorang sudah terpusat pada yang maha Kuasa yakni Allah SWT, maka jiwa dan raga akan merasa tenang. (Nurzuhriyah A. Kasuba, Zulfa Febriani, 2020, p. 96) Jika sudah melakukan amalan yang menenangkan jiwa nantinya akan Ma'rifatullah yang dimana seseorang akan merasakan kebahagiaan dengan ikhlas, tawakkal dan ridho membuat kita bisa mengenal Allah secara menyeluruh. (Taymiyah, n.d., p. 41) dalam kebiasaan sufi usaha untuk menyembuhkan sifat buruk yang ada di dalam jiwa juga dengan riyadhah. riyadhah lebih khusus dalam melatih jiwa dan menjauhkan dari sifat keduniawi agar bisa lebih mengenal dengan Allah. (Muvid, 2020, p. 234) menyebut nama Allah dengan kalimat thoyibah menjadikan obat dan cahaya dan hati tenang, ini seakan membawa kita ke arah taubat dengan menyebut nama atau kalimat thoyibah seperti yang diperintah oleh Allah dengan iman berbakti dan mengerjakan perbuatan baik menuju jalan yang lurus. (Ibnu Taymiyah, 1996, p. 149) Dengan mengenal Allah maka sebenarnya ilmu pengetahuan kita bertambah, maka ketika ilmu kita bertambah bertambah pula pengetahuan tentang sang pencipta dan akan mencintainya. Inilah dalil yang menunjukkan bahwa di dalam jiwa-jiwa manusia terdapat sesuatu fitrah untuk mengakui Pencipta-Nya. (Ibnu Taymiyah, n.d.-a, p. 83)

3.3 Kritik Ibnu Taimiyah terhadap terapi Yoga

Masalah yang dihadapi umat manusia yakni problem keimanan. (Hamid Fahmy Zarkasy, Jarman Arroisi, Amal Hizbullah, 2019, p. 218) Problem dan penyembuhan semodel terapi yoga bisa di telaah dengan penyembuhan berdasarkan nilai-nilai kesilaman dan bentuk amalannya dalam pandangan Ibnu Taimiyah, merujuk pada kitabnya ada beberapa penyakit jiwa yang timbul dari diri manusia contohnya iri hati, sombong, egois. Maka dari itu ada cara untuk menyembuhkan metode penyakit itu agar jiwa menjadi tenang. (Ulfiah, 2020, p. 133) Yoga dalam prakteknya hanya mengandalkan penyembuhan diri yang berlandaskan ketenangan sesaat khususnya dalam dunia saja, hal ini praktek yoga memakai landasan ajaran agama Hindu seperti salah satu caranya Meditasi yang sifatnya hanya mencari keheningan dalam menjalankannya, keheningan digunakan sebagai alat saja dan tidak dipakai sebagai tujuan, praktek yoga pun terdapat problem karena penemuannya yang berlandaskan sebuah patung Dewa Siwa dan Dewi Parwati yang sedang melakukan berbagai asanas yang berbeda dan mereka meyakini Dewa Siwa sebagai guru yoga. (Yudhiantara, 2013, p. 80) Dari sini Ibnu Taimiyah memandang terdapat problem yang dialami manusia tidak hanya dalam keyakinanannya saja, tapi juga harus diperhatikan apa yang menyebabkan dia gelisah dan kita sebagai muslim dituntut untuk meluruskan pikiran-pikiran masyarakat yang lebih memilih untuk menenangkan badan dan jiwanya sesaat saja. Psikoterapi Islam mengajarkan kepada umatnya bahwa problem yang dihadapi harus di hadapi dengan sabar dan terus berusaha semaksimal mungkin

Menurut Ibnu Taimiyah terapi yoga hanya masuk pada psikoterapi duniawi, belum masuk psikoterapi ukhrawi. Terapi yoga masih mempengaruhi pada aspek jismiyah saja, belum menyentuh aspek ruh dan jiwa. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (wahbah) dari Allah SWT yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan.

Dari semua konsep yoga ini, tanpa kita sadari mereka secara praktis melakukan dengan nilai ajaran Hindu. Inilah yang menjadi problem masyarakat muslim yang melakukan praktek ini. Tapi mereka lupa akan ajaran dasar agama Islam. Selain itu bagi masyarakat muslim yang menjalankan praktik ini perlu di tinjau dan ditimbang kembali, karena praktik ini berasal dari Hindu yang berbeda worldview dengan umat Muslim yang menggunakan pandangan yang Holistic dan worldview Islam.

3.4 Makna Terapi Yoga

Secara etimologis, yoga berasal dari suku kata “yuj” yang berarti “bersatu”, dalam bahasa Sanskerta bisa diartikan dengan penyatuan dengan sang pencipta. yoga pertama kali dikembangkan di daerah India, mereka selalu berusaha untuk mempraktekan sesuai kaidah sesuai dengan praktek ruhani kuno (Maswinara, 2008, p. 165) yoga lebih memperhatikan keseluruhan dari aspek manusia mulai dari tingkat fisik sampai tingkat spiritual. selain itu yoga bersifat panteistik yang memperhatikan bahwa alam semesta dan isinya milik sang kuasa. Yoga didirikan oleh Maharsi Patanjali yang merupakan tambahan dari filsafat Samkhya dimana yoga secara langsung mengakui sebagai asal mula alam semesta beserta isinya, dengan kekuatan yoga manusia bisa lebih memahami kekuatan sang pencipta dengan merenung. (Angelika Malinar, 2007, p. 144) menurut Maharsi Patanjali didalam yoga dikenal dengan nama Astangga Yoga atau yoga dengan delapan anggota yaitu Yama, nyama, Asana, Pranayama, pratyahara, dharana dhyana dan samdhi. Manfaat yoga diantaranya dapat membuat tubuh menjadi sehat dan membuat tubuh lebih baik, meningkatkan kelenturan, menjadikan stamina menjadi kuat. Mengencangkan otot. Selain peregangan ada fungsi yang sering dilakukan yaitu teknik bernafas dengan benar ini berfungsi untuk mengurangi stress pada system saraf dan dapat meningkatkan energy, memperkuat imun tubuh dan meningkatkan kesehatan. Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan tidak Cuma kalangan orang dewasa, bahkan anak-anak juga dianjurkan untuk melakukan kegiatan yoga, terapi yoga sangat mudah dilakukan, setiap orang yang melakukan yoga untuk mencapai tujuan mendapatkan kebahagiaan yang sebenarnya diperoleh melalui proses kesadaran terhadap diri. Selama ini manusia belum sepenuhnya menyadari bahwa kebahagiaan diperoleh dari menyadari diri. Menurut penganut terapi yoga manusia bisa mendapatkan kebahagiaan yang didapat melalui obyek luar yang sering dianggap dapat memberikan kepuasan dan rasa senang.

3.5 Syarat-syarat yoga

Terdapat dua pandangan yang membahas tentang konsep latihan yoga. Pandangan yoga klasik fokus di aktivitas yang mengembangkan insight untuk memahami kebenaran mengenai diri manusia sedang pandangan hatha yoga fokus di aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis. Untuk mendapat hasil yang maksimal secara fisik, psikologis dan spiritual, orang yang melakukan yoga dianjurkan untuk berlatih dengan dua konsep tersebut. Syarat dalam menjalankan terapi yoga pun sangat mudah dan tidak dianggap berat, seperti bangun pagi minimal jam 6 pagi dengan dilanjutkan mandi supaya badan menjadi bersih dan suci, *kemudian syarat kedua* kegiatan yoga diawali dengan gerakan pemanasan seperti pelenturan badan menggerakkan sedikit badan dari yang ringan terdahulu supaya tidak kaku, setelah menggerakkan badan barulah memulai dengan tahap pernafasan sambil melakukan meditasi kurang lebih 10 menit. *Syarat ketiga* ketika sudah melakukan aktivitas yoga maka dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan sehat seperti buah, sayur dan minum susu, *syarat keempat* jika selesai menjalankan semua tahap terapi yoga kemudian badan merasa lelah istirahat lima menit, kemudian dilanjutkan aktivitas kembali. (I Made Dwitayasa, 2018, p. 89) Yoga adalah penyatuan semua jiwa spiritual dengan jiwa universal atau keterbatasan pikiran yang terus bergerak, atau sistem yang secara sistematis melakukan latihan spiritual untuk mencapai kedamaian batin dan pelatihan fisik untuk mencapai kesehatan fisik dan spiritual, yang disebutnya Jiwan Mukti. (Daniel Lacerda, 1976, p. 5) menurut falsafat Hindu yoga lebih menitikberatkan kepada aktivitas meditasi yang didalamnya seseorang bisa mengontrol semua .panca indranya menghubungkan dan melayani kebijaksanaan sang Ilahi (Francie, 2017, p. 6) mengontrol dan memusatkan seluruh tubuh teratur membuat tubuh menjadi tenang, yoga juga memperhatikan aspek kesehatan spiritual yang dipusatkan untuk mengembangkan kemampuan yang bersifat alami, seperti mencegah menangis dan menimalisir ketawa yang berlebihan. dalam diri manusia kebutuhan yang mendasar seperti makan dan tempat tinggal menjadi perhatian yang lebih, sehingga terkadang mereka mengabaikan kebutuhan spiritual

3.6 Hubungan antara Yoga dan Kesehatan

“Yoga menelaraskan tubuh fisik, pikiran dan jiwa. Pada bagian fisik yoga dapat memberi kesehatan, keseimbangan, kekuatan dan validitas. Pada bagian fikiran yoga dapat memberikan daya ingat, konsentrasi menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi. Sedangkan pada jiwa yoga memberikan kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Bugar dan nyaman adalah relative, karena bersifat subjektif sesuai orang yang mendefinisikan dan merasakan. Bagi seorang kuli, bila kaki terkena jatuhnya batu dan berdarah ini sudah biasa, karena bisa dibersihkan dengan mengelap pada bagian itu kemudian bisa melanjutkan kerja lagi. Namun bagi sebagian orang ada yang sedikit sakit kepala langsung berobat ke rumah sakit, bahkan ada yang berobat ke luar negeri.(A.Yusuf, 2015, p. 5) Ada beberapa nama teknik aliran yoga diantaranya: Teknik *pranayama* (teknik pernafasan), Mudra(gestur), Bandha(kuncian), Asana (postur atau gerak olah tubuh).

Yoga asanas dan yoga therapy paling sering dipakai masyarakat, karena dianggap bisa menyembuhkan sebagian penyakit. Yoga asanas bisa memberikan tawaran untuk latihan secara individu maupun secara bersama mulai dari pemula sampai kelas yang sudah biasa melakukan praktik yoga. Sedangkan yoga therapy dinilai bisa menyembuhkan penyakit yang diderita oleh orang lanjut usia mayoritas seperti diabetes. Yoga ini dinilai sebagai alternative untuk mendapatkan penyembuhan melalui pemberdayaan diri yang sejatinya bisa lebih memahami mengapa penyakit tersebut bisa masuk kedalam tubuh kita.

Ketika seseorang sudah melakukan yoga maka dia akan merasakan ketenangan tubuh yang bersifat alami, meskipun tubuh merasakan lelah sedikit telah praktek, menurut penelitian setelah mengerjakan yoga seseorang bisa sedikit mengurangi perasaan stress dan sedikit mengurangi beban pekerjaan yang ada Dalam hidup, hal ini secara tidak langsung bisa menjadikan manusia merasakan bahagia dalam sesaat. Jika seseorang dalam menjalankan yoga mengikuti prosedur dan sesuai kaidah orang tersebut akan mampu meningkatkan konsentrasinya secara mendalam.

Semua penjelasan tentang Terapi yoga bisa diambil dari kesimpulan bahwa nilai yang digunakan berlandaskan ajaran Hindu. Ini menjadi problem bagi umat muslim.

3.7 Penyembuhan Jiwa Perspektif Ibnu Taymiyah

Dalam pandangan Ibnu Taimiyah Manusia memiliki karakter dan sifat yang berbeda-beda, Bahasa manusia itu teratur dengan berbicara, berfikir, menyukai keindahan dan jiwa yang sehat menjadi pelaku ritual dan suka beribadah pada sang pencipta.(Agus Suyadi Raharusun, 2021) Penerapan penyembuhan jiwa dalam Islam dimulai sejak tahap proses terapi yang diberikan yakni dimulai dari tauhid. Ini bertujuan untuk memodifikasi mindset klien dan arah problem solvingnya.(Yulia Hairina, 2020, p. 53) Jiwa merupakan hal yang diperhatikan dalam kehidupan manusia. Pengobatan jiwa dalam pandangan Ibnu Taimiyah ditukan kepada konsep memahami diri khususnya dalam sisi ruhani.(Ibnu Taymiyah, 2002, p. 173) Dunia Islam mengajarkan selain terdapat psikoterapi duniawi, juga ada psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (wahbah) dari Allah SWT. berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedang psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah. Ini semua didapatkan dari semua aspek yang dijalani oleh Ibnu Taymiyyah mulai dari keadaan keagamaan, social, politik.(Abdul al-Bast, n.d., p. 16)

Dalam perspektif Ibnu Taimiah khususnya pada kitab *Amrodul qulub wa syifauha*, Diantaranya dengan taubat yakni dengan meminta ampun kepada Allah, telah berbuat kesalahan dan berusaha agar tidak mengulangi perbuatan salah tersebut. Kemudian riyadhah dengan berbuat latihan secara istiqomah dengan kesungguhan agar bisa dekat dengan Allah, *Zuhud* meninggalkan kehidupan kebahagiaan di dunia, dan sabar, menerima dengan ikhlas tentang apa yang telah di berikan oleh Allah, istiqomah dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangannya dan *Tawakkal* menyerahkan semua hasil usaha yang telah dilakukan

hanya kepada Allah dan selalu berprasangka baik kepadaNya. Menurut Ibnu Taimiyah membaca al-Quran merupakan cara yang paling pas untuk manusia, cara ini cocok dan dinilai sebagai penyemuh penyakit hati yang berada di dalam dada dan bagi orang yang dalam hatinya terdapat keraguan dan syahwat. (Ibnu Taymiyah, 2001, p. 187) di al-Quran terdapat keterangan-keterangan yang bisa menghilangkan kebatilan dan syubhat yang bisa merusak ilmu dan menghalangi jalannya ilmu masuk kedalam akal pikiran manusia. Dalam Al-Quran terdapat petunjuk, hikmah, kisah-kisah yang didalamnya terdapat petunjuk dan nasehat. (Ibnu Taymiyah, 2001, p. 154)

Terdapat prinsip yang di pegang oleh Ibnu Taymiyah bahwa taubat dapat menyembuhkan jiwa yang sakit, karena *taubat* bisa membersihkan diri dari perasaan syirik dan maksiat, perbuatan tercela ini yang mempengaruhi jiwa manusia mejadi tidak tenang dan selalu gelisah. (Muhamad, n.d., p. 22) Menurut Ibnu Taimiyah, taubat merupakan awal dari tahapan penyucian jiwa, tetapi terkait dengan kehidupan manusia yang setiap saat cenderung berbuat dosa, menurutnya suatu dosa akan diampuni Allah dengan sepuluh perkara. Pertama, dengan bertaubat kepada Allah sehingga Allah menerima taubatnya. Kedua, dengan istighfar yaitu memohon ampun kepada Allah sehingga Allah mengampuninya. Ketiga, dengan melakukan amal kebajikan karena amal kebajikan dapat menghapuskan kesalahan. Keempat, karena doa orang yang beriman yang mendoakan kepadanya baik ketika ia masih hidup ataupun sudah mati. Kelima, dengan memberikan kepadanya pahala amal yang bermanfaat. Keenam, karena safaat nabi. Ketujuh, karena cobaan Allah berupa musibah di dunia sehingga cobaan itu menjadi tebusan bagi dosa-dosanya. Kedelapan, karena penderitaan yang dialami di alam barzah. Kesembilan, karena penderitaan di hari kiamat. Kesepuluh, semata-mata karena kasih sayang Allah. Ibnu Taimiyah berkata: “Barangsiapa tidak mendapat salah satu dari yang kesepuluh perkara ini janganlah ia menyalahkan kecuali kepada dirinya sendiri” (Ibnu Taymiyah, 1998, p. 21) diharapkan manusia bisa menyesali perbuatan yang menimbulkan dosa, baik dosa besar maupun dosa kecil. Selaku hamba Allah kita diharapkan bisa melayani Tuhan dengan menjalankan perintah, Taubat dengan meninggalkan perbuatan buruk.

3.8 Jiwa sehat menurut Ibnu Taimiyah

Ibnu Taimiyah memperhatikan aspek ruh dan akhlaq, hal ini menjadi dasar mengembalikan kondisi jiwa yang terkadang sakit dan tidak tenang. Seperti yang dilakukan oleh kaum sufi: Rabbiah al-adawiyah, abu yazid bustami, al-Halaj dan al-Qusyairi. Menurut kaum sufi, banyak psikolog yang gagal dalam mengatasi masalah kejiwaan yang dialami manusia. Mereka melakukan pendekatan spiritual untuk mengobati penyakit sampai ke akarnya, karena terapi kesehatan seperti ini memberikan ketenangan dan kebahagiaan termasuk jiwa seseorang (Jarman Arroisi, 2018, p. 325) Menurut ahli tasawuf, nafs atau jiwa merupakan kekuatan yang menghimpun sifat-sifat tercela pada manusia, yang harus dilawan dan tidak boleh diikuti. Semua ini terdiri dari nafsu amarah dan lawwamah. Istilah ini dikenal dengan hawa nafs. Setiap jiwa manusia mempunyai fitrah untuk mengakui Pencipta dan sebagai jawaban terhadap apa yang telah tertanam di dalam dirinya untuk mencari setiap kebenaran dan mengakuinya. (Ibnu Taymiyah, n.d.-a, p. 83) Ibnu Taimiyah berpendapat bahwa jiwa tidak tersusun dari substansi-substansi yang terpisah, bukan pula dari materi dan forma. Selain itu, jiwa bukan fisik dan bukan pula esensi yang merupakan sifat yang bergantung pada yang lain.¹ Ibnu Taimiyah menyatakan bahwa ar-ruh digunakan juga untuk pengerian jiwa, dia berkata ruh yang mengatur badan yang ditinggalkan setelah kematian adalah ruh yang dihembuskan ke dalamnya, dialah jiwa yang meninggalkan badan melalui proses kematian. (Nirhamna Hanif Fadillah, Amir Reza Kusuma, Jamal, 2021)

Menurut Ibnu Taymiyah dengan meninggalkan perbuatan buruk maka jiwa yang ada di dalam tubuh manusia akan menjadi tenang, perbuatan ini termasuk bagian dari iman, sedannkan

mengerjakan perbuatan buruk, seperti dengki,² benci terhadap seseorang merupakan perbuatan yang dibenci oleh Allah, kita sebagai manusia harus berusaha untuk meninggalkannya. (Muhamad, n.d., p. 18) taubat ditandai dengan penyesalan yang sangat mendalam, manusia yang melakukan taubat dengan sungguh-sungguh maka dia akan menangis secara tidak langsung hal ini dikarenakan niat atas penyesalan dan ingin untuk tidak mengulangnya. Sebagai wasailah utama dalam menenangkan jiwa, maka taubat dimaknai dengan sangat luas oleh Ibnu taimiyah, diantaranya yang dijelaskan taubat dilakukan oleh manusia, dengan penuh penyesalan karna manusia telah mengikuti hawa nafsu mereka hanya demi kesenangan sesaat. Padahal belum tentu hal yang membuat dia senang tapi jiwa tidak tenang, kemudian dengan menjauhi barang syubhat yang masih ragu-ragu akan status barang tersebut. Adapun dalam menjaga jiwa supaya tetap sehat maka manusia pada hakikatnya harus melakukan ibadah tambahan seperti yang dianjurkan oleh Nabi diantaranya Membaca Al-Quran dan memahaminya, puasa, melakukan sholat malam. dengan melakukan ibadah tambahan ini maka akhlak akan menjadi baik dan kesehatan mental pun akan terjaga. Inilah aspek ukhrawi yang diterapkan oleh Ibnu Taymiyah yang berlandaskan petunjuk (hidayah) dan anugerah dari Allah SWT. Aspek ini terdiri dari kerangka teologis dari psikoterapi. Sedangkan psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad dan usaha manusia yang berusaha untuk mengobati tubuh dan jiwa.

Banyak manusia yang mengetahui (Ryan Arief Rahman, Rahmat Ardi Nur Rifa Da'I, Abdul Rohman, 2021) akan barang yang mereka pakai masih syubhat hukumnya tapi mereka masih memakai barang tersebut, terkadang itu yang membuat jiwa kita tidak merasakan ketenangan. (Muhamad, n.d., p. 19) Taubat yang dilakukan dengan ikhlas akan menjadikan hati tenang, berbuat ikhlas membuat kita sadar akan pentingnya berbuat sesuatu hanya semata-mata untuk ibadah kepada Allah perbuatan ini secara tidak langsung menjauhkan kita dari perbuatan buruk yang bisa berdampak celaka kepada diri manusia (Muhamad, n.d., p. 36) puncak dari taubat sendiri manusia nantinya akan berusaha meninggalkan sesuatu yang bersifat keduniaan artinya yang sebelumnya sangat suka sekali dengan makanan, misalnya apaun caranya dulunya dia menghalalkan segala cara untuk mendapatkan barang tersebut, tapi setelah taubat menjadi cinta kepada Allah, dia tahu semua barang yang ada di dunia ini akan hancur dengan sendirinya kecuali hal yang bersifat dan tujuan akherat dan inilah yang membuat hati dan jiwanya menjadi tenang. (Mohammad Muslih, Ryan Arief Rahman & Abdul Rohman, 2021)

4. KESIMPULAN

Semua metode penyembuhan jiwa Islam ditinjau dalam perspective Islam, bisa diambil secara ringkas kesimpulannya Ibnu Taymiyah memiliki cara untuk penyembuhan jiwa yang berlandaskan ajaran Islam dan sesuai dengan fitrah, berbeda dengan ajaran yoga yang berasal dari ajaran Hindu. Adapun dalam praktiknya yoga tidak terlalu mempermasalahkan hubungan dengan keyakinan dari Iman dan keyakinan yang dipeluk oleh setiap orang, yoga berpotensi untuk mencampurkan amalan khususnya antara ajaran Hindu. Sedangkan cara supaya jiwa tenang menurut Ibnu Taymiyah lebih memfokuskan kepada perbuatan jiwa. Dan puncaknya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Namun tidak menggunakan meditasi seperti yang dipraktikkan yoga. Menurut Ibnu Taymiyah cara yang dilakukan dengan mengerjakan rentetan kegiatan spiritual seperti taubat, dzikir, riyadhah, zuhud, sabar dan tawakkal. Semua cara ini dilakukan dan ada kaitan antara satu dengan yang lainnya. Semua tuntunan ini dilakukan dengan satu persatu dengan cara istiqomah, maka akan merasakan kesehatan jiwa dan badan yang tenang. secara spesifik amalan riyadhah dan dzikir yang dijelaskan oleh Ibnu Taymiyah selalu dipakai oleh masyarakat muslim sebagai wasailah untuk ibadah dan sesuai dengan ajaran agama Islam.

Dalam aplikasinya, penyembuhan jiwa dalam perspective Ibnu Taymiyah berlandaskan ajaran Islam dan selalu melakukan kebaikan dengan istiqomah tidak semua orang bisa

mengerjakannya, karena masih banyak orang yang mengikuti hawa nafsu untuk kesenangan sesaat. Terbatasnya akan pengetahuan Islam dalam metode penyembuhan jiwa. Juga kurangnya ilmu dan wawasan dalam membuat jiwa menjadi tenang. Kemudian mudahnya praktik yoga yang dinilai murah dan praktis. Ini sudah menjadi asumsi yang sudah menyebar dan dianggap sebagai minimnya penyembuhan dalam Islam. Oleh karenanya harus mengajarkan kepada masyarakat supaya bisa melakukan praktik penyembuhan jiwa dengan metode Islam sesuai dengan ajaran para ulama terdahulu dan ini sudah terbukti oleh beberapa orang yang mengerjakan amalan ini, merasakan jiwa dan raga menjadi tenang.

Penyembuhan jiwa berbasis riyadhah belum semua masyarakat menerapkan dalam aplikasinya di masyarakat secara keseluruhan. Kurangnya keilmuan tentang keagamaan memiliki pengaruh bagi masyarakat. Diantaranya sedikit dari masyarakat untuk mempelajari model penyembuhan jiwa berlandaskan ajaran Islam. Sedangkan asumsi masyarakat mengenai terapi yoga sudah tersebar. Maka sebagai masyarakat muslim kita perlu mengajarkan kepada masyarakat akan pentingnya penyembuhan jiwa berlandaskan ajaran Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Yusuf, R. F. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Salemba medika.
- Abdul al-Bast. (n.d.). *Impact of the historical setting of Ibn Taymiyyah on Program of Reform*. Ph.D. Ohio University, Desertation.
- Agus Suyadi Raharusun. (2021). Kajian Psikosufistik terhadap penciptaan manusia dalam Islam. *Jurnal Syifa Al-Qulub, Vol6, No1, 3*. <https://doi.org/DOI: 10.155/maq.v6i1.13214>
- Angelika Malinar. (2007). *The Bhagavadgita Doctrines and contexts*. Cambridge University Press.
- Daniel Lacerda. (1976). *2,100 ASANAS the complete yoga poses*.
- Elizabeth de Michelis. (2004). *a History of Modern Yoga*. Continuum.
- Emha Ainun Najib. (2005). *Intisari (Mind, Body and Soul)*. PT. Intisari Mediatama.
- Everada. (2008). *Kenapa Yoga baik untuk kesehatan dan kebahagiaan? Yoga for helath a voice Bali* (4th ed.). Yayasan Bali –India Foundation.
- Faridah dkk. (2016). Pengaruh Senam yoga terhadap tingkat stress. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, IX No 2 Se, 4*.
- Francie. (2017). *Introduction to yoga*. Retreat Handbook.
- Hamid Fahmy Zarkasy, Jarman Arroisi, Amal Hizbullah, D. (2019). Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi dalam Risale-I Nur. *Jurnal Tsaqafah, 15 No. 2 N, 218*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.211111/tsaqafah.v15i2.3379>
- I Made Dwitayasa. (2018). Hidup sehat bersama yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan, Vol. 1 no(1), 83*.
- Ibnu Taymiyah. (n.d.-a). *Dar'u Ta'arud al-Aql wa Naql, j.4*.
- Ibnu Taymiyah. (n.d.-b). *Muwafaqah sahiih al Manqul li sarih al Ma'qul didalam hamis kitab, Minhaj al Sunnah An-Nabawiyah I*. Maktabah al-Sunnah Muhammadiyah.
- Ibnu Taymiyah. (1996). *Kitab Iman, Jilid 5*. Maktab Islami.
- Ibnu Taymiyah. (1998). *Terapi penyakit hati*. Gema Insani.
- Ibnu Taymiyah. (2001). *Mengenal Gerak-Gerik Kalbu*. Pustaka Hidayah.
- Ibnu Taymiyah. (2002). *Risalah tasawuf*. Hikmah.
- Jarman Arroisi. (2018). Spiritual healing dalam tradisi sufi. *Jurnal Tsaqafah, 14(2), 325*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.211111/tsaqafah.v14i2.2459>
- Jarman Arroisi. (2020). Bahagia perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas. *Jurnal Fikri, 5 No 2 Des(2), 184*.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. *Buletin Psikologi Volume, 18 no 1, 1–12*.
- Made G. Juniarta dan Putu ayu. (2020). Yoga virtual sebagai dharma sadhana guna meningkatkan kesehatan spiritual masyarakat di tengah masa pandemic covid 19. *Jurnal Mahawidya Duta, Vol. 4 No.*
- Malik Badri. (2016). Majalah Pemikiran dan Peradaban Islam Vol. X No. 1. In *Islamia* (p. 88). INSIST.

- Maswinara. (2008). *Nawa Darsana Samgraha*. Paramita.
- Mohammad Muslih, Ryan Arief Rahman, A. R. K., & Abdul Rohman, A. F. S. (2021). Mengurai Disrupsi Paham Keislaman Indonesia Dalam Perspektif Tipologi Epistemologi Abid Al- Jabiri. *JAQFI: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 6(2), 125–135.
- Muhamad, F. (n.d.). *Faslu Tazkiyatun nafs Ibnu Taymiyah Cet I*. maktabah manhaj wadeh.
- Muvid. (2020). *Tasawwuf Kontemporer*. Amzah.
- Ning arti Wulandari. (2016). Pengaruh Yoga terhadap nyeri sendi pada Lansia di PSLU Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 3(1), 257. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.ART.p257-261>
- Nirhamna Hanif Fadillah, Amir Reza Kusuma, Jamal, M. D. A. B. S. (2021). PROBLEM KONSEP KOMUNIKASI BARAT (Upaya Integrasi dan Islamisasi Ilmu Komunikasi). *Jurnal At-Thariq Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, Vol.5(No.2).
- Nurzuhriyah A. Kasuba, Zulfa Febriani, K. (2020). Mindful Parenting dan Parental Mediation dalam Perspektif Islam. *Psikologi Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(2), 96. <https://doi.org/Doi:10.15575/jpib.v3i2.7434>
- Ryan Arief Rahman, Rahmat Ardi Nur Rifa Da'I, Abdul Rohman, A. R. K. (2021). Bahasa dan Worldview serta relasinya dengan konstruksi nalar masyarakat. *Proceeding of 1st Annual Interdisciplinary Conference on Muslim Societes (AICOMS)*, 1(1), 24.
- Taymiyah, I. (n.d.). *Amrod qulub wa syifauha Cet I*. matbaah salafiyah.
- Ulfiah. (2020). *Psikologi, Konseling Teori dan Implementasi*. Kencana.
- Wiasa, I. W. (2018). Yoga therapy untuk penyakit diabetes mellitus. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1 no 1, 65.
- Yudhiantara. (2013). *Kitab Dwitayasa*.
- Yulia Hairina, M. (2020). Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikolog Muslim. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 3(1), 53. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.4132>