

JURNAL ILMIAH AL - HADI

Fakultas Agama Islam dan Humaniora Universitas Pembangunan Panca Budi Medan

<http://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/alhadi/index>

MANFAAT IKTIKAF TERHADAP PENYAKIT FISIK DAN METAFISIK

Wira Prastiyo¹, Drs. H. Zulfi Imran, S.H., M.H²

Prodi Pendidikan Islam Agama Islam

Fakultas Agama Islam dan Humaniora

Universitas Pembangunan Panca Budi

wiraprasetyo513@gmail.com

Abstrak

Kata Kunci: Itikaf, praktik beribadah yang dilakukan dengan mengasingkan diri di surau untuk tujuan spiritual, telah lama menjadi bagian penting dalam tradisi Islam. Penelitian ini mengeksplorasi manfaat itikaf terhadap kesehatan fisik dan metafisik manusia. Tujuan utama studi ini adalah untuk memahami bagaimana itikaf dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental, serta dampaknya terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Metode penelitian yang digunakan mencakup kajian literatur terkait, wawancara dengan peserta itikaf, dan analisis data sekunder dari studi sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa itikaf tidak hanya meningkatkan kesehatan spiritual dengan memperdalam koneksi religius dan ketenangan batin, tetapi juga memiliki manfaat fisik, seperti pengurangan stres dan peningkatan kesehatan mental. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa itikaf dapat berfungsi sebagai intervensi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan holistik manusia, dengan manfaat yang mencakup aspek fisik dan metafisik.

PENDAHULUAN

Iktikaf merupakan suatu bentuk ibadah dalam Islam di mana seorang Muslim mengasingkan diri di masjid dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Praktik ini biasanya dilakukan pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan. Selama itikaf, individu akan lebih fokus pada ibadah seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa, serta menghindari aktivitas duniawi yang tidak perlu. Pentingnya Iktikaf yaitu: Mendekatkan Diri kepada Allah: Iktikaf memberikan peluang untuk merenungkan dan memperdalam hubungan spiritual dengan Allah, Meningkatkan Keimanan: Praktik ini dapat memperkuat keimanan dan kesadaran spiritual, meningkatkan rasa syukur, serta membantu mengatasi godaan dunia serta Refleksi Diri: Iktikaf mendorong individu untuk merenungkan tindakan dan tujuan hidup, serta melakukan perbaikan diri.

Hubungan antara Spiritualitas dan Kesehatan ada beberapa yaitu: Kesehatan Mental: Kegiatan spiritual, termasuk itikaf, mampu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Fokus pada ibadah dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan ketenangan,

Kesehatan Fisik: Praktik yang teratur dan disiplin mendukung gaya hidup sehat. Aktivitas fisik seperti shalat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan kebugaran secara keseluruhan. Serta Komunitas dan Dukungan Sosial: Keterlibatan dalam kegiatan ibadah di masjid membangun rasa kebersamaan dan dukungan sosial, yang sangat penting bagi kesejahteraan emosional. Secara keseluruhan, iktikaf lebih dari sekadar ibadah; ia juga merupakan cara untuk menyeimbangkan kehidupan spiritual dan kesehatan secara menyeluruh.

KAJIAN TEORI

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), manfaat adalah guna, faedah, atau sesuatu yang mendatangkan hasil dan kebaikan. Imam Nawawi mendefinisikan i'tikaf sebagai berdiam diri di masjid dengan niat mendekatkan diri kepada Allah. Manfaat i'tikaf antara lain melatih kesabaran, meningkatkan kualitas ibadah, serta menjauhkan diri dari kesibukan duniawi. Menurut Abdul Chaer, ahli linguistik, kata "terhadap" merupakan preposisi atau kata depan yang menunjukkan relasi antara dua hal, biasanya menyatakan objek tujuan dari suatu sikap, tindakan, atau pandangan.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa penyakit adalah gangguan fungsi fisiologis normal tubuh atau bagian tubuh tertentu, yang ditandai dengan gejala dan tanda klinis, serta dapat disebabkan oleh faktor eksternal (seperti infeksi) maupun internal (seperti gangguan genetik). KBBI juga mendefinisikan fisik sebagai segala sesuatu yang berhubungan dengan badan atau jasmani, bukan rohani atau kejiwaan, sedangkan metafisik adalah cabang filsafat yang membahas hal-hal di luar dunia fisik, seperti keberadaan, kenyataan sejati, dan hakikat Tuhan, jiwa, serta alam semesta.

Menurut Prof. Dr. H. Kadirun Yahya, manfaat i'tikaf terhadap penyakit fisik dan metafisik manusia tidak hanya sekadar berdiam diri di masjid, melainkan merupakan bentuk konsentrasi ruhani dalam satu frekuensi hubungan batin dengan Allah sebagai latihan penyatuan antara jasmani dan rohani dalam suasana yang tenang dan suci. Contoh manfaat i'tikaf terhadap penyakit fisik meliputi rekoneksi energi spiritual dan tubuh, yakni energi ruhani yang dapat mengalir dan memberi pengaruh pada tubuh fisik, serta detoksifikasi jasmani melalui istirahat yang memungkinkan proses detoks alami.

Adapun manfaat i'tikaf terhadap penyakit metafisik mencakup pembersihan jiwa dan penyembuhan penyakit hati (tazkiyatun nafs) melalui dzikir, tafakur, dan muraqabah (kesadaran akan kehadiran Allah), serta penyetaraan gelombang ruhani yang menghasilkan gelombang elektromagnetik positif untuk menetralkan gangguan psikologis seperti kecemasan, ketakutan, dan depresi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus guna memperoleh data yang mendalam dan terfokus, sesuai dengan kebutuhan penyusunan kajian ini. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan penelitian yang menuntut pemahaman komprehensif terhadap konteks spesifik yang diteliti. Lokasi penelitian berada di Masjid Jamik Darul Amin Pancabudi Medan, dengan fokus pada praktik Dzikirullah dalam Tarekat Naqsyabandiyah yang dikembangkan oleh Prof. Dr. H. Kadirun Yahya, khususnya dalam konteks kajian berjudul "Menelusuri Manfaat Fisik dan Metafisik dari Itikaf". Penelitian ini bertujuan untuk menggali sejauh mana praktik itikaf dalam ajaran tarekat tersebut dapat memberikan manfaat, baik secara jasmaniah (fisik) maupun ruhaniah (metafisik). I'tikaf dipandang sebagai sarana untuk mempererat hubungan spiritual dengan Allah SWT sekaligus sebagai bentuk penghindaran dari hal-hal negatif yang bersifat duniawi, sehingga diharapkan mampu menumbuhkan ketenangan batin dan kedamaian jiwa. Data

dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan jamaah Surau Darul Amin Pancabudi Medan, serta pencatatan terhadap seluruh informasi yang disampaikan selama proses wawancara berlangsung. Fokus pertanyaan mencakup manfaat itikaf bagi penyembuhan penyakit fisik dan metafisik, aktivitas yang dilakukan selama masa i'tikaf, serta tata cara pelaksanaannya sejak sebelum memasuki masa i'tikaf. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data (data reduction), penyajian data (data display), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (conclusion drawing and verification).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyakit fisik adalah kondisi yang mengganggu fungsi normal tubuh atau bagian-bagian tertentu dari tubuh. Penyakit ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi, cedera, faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan. Penyakit fisik dapat memengaruhi berbagai sistem dalam tubuh, seperti sistem pernapasan, kardiovaskular, pencernaan, dan muskuloskeletal, serta memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas.

Penyakit metafisik adalah gangguan yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual, emosional, dan mental. Penyakit ini sering kali terkait dengan ketidakseimbangan energi, gangguan jiwa, atau masalah spiritual yang dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Berbagai kondisi yang termasuk dalam kategori ini tidak selalu terdiagnosis secara medis, namun dapat memberikan dampak nyata dalam kehidupan individu.

MANFAAT IKTIKAF PENYAKIT FISIK

Meningkatkan Kualitas Tidur melalui ketenangan dan ketertiban waktu, iktikaf dapat memperbaiki pola tidur, membantu mengatasi insomnia, dan memberikan tidur yang lebih berkualitas, yang sangat penting bagi pemulihan fisik. Mengurangi Risiko Gangguan Pencernaan dengan pola makan yang lebih teratur dan suasana tenang selama iktikaf, fungsi pencernaan menjadi lebih baik, mengurangi risiko penyakit seperti asam lambung dan gangguan pencernaan lainnya. Mengurangi Kecanduan Zat Berbahaya selama iktikaf, seseorang menjauh dari hal-hal duniawi yang dapat menjadi kebiasaan buruk atau kecanduan, seperti konsumsi kafein atau zat lain, yang memberikan tubuh kesempatan untuk detoksifikasi.

Contoh penyakit fisik

Kolestrol maka dari itu di dalam itikaf di lazim kan untuk tidak mengkonsumsi makan makanan yang berdarah. Zikir itu panas jadi membakar jembalang, makanan yang berdarah itu panas jadi sehingga berlawanan. Contoh Bapak Suyetno umur 56 tahun asal dari prapat. Darah tinggi maka dari itu di dalam itikaf di lazim kan untuk memakan banyak sayur dan buah saja dan mengurangi makanan yang banyak mengandung garam. Contoh Suriadi umur 50 tahun asal dari besitang. Penyakit fisik berawal dari penyakit hati, apa yang kita makan akan berdampak pada karakter kita maka dari itu di luar itikaf pun harus di lazimkan memakan makanan seperti di dalam itikaf. Karakter yang awalnya buruk seperti emosional, egois akan membaik tetapi tidak bisa secara instan harus intensif untuk mengikuti wirid dan itikaf.

MANFAAT IKTIKAF PENYAKIT METAFISIK

Kemasukan makhluk halus, Gangguan ini terjadi ketika makhluk halus dianggap masuk atau menguasai tubuh seseorang, menyebabkan perubahan pada perilaku, suara, atau bahasa. Kesurupan sering kali membuat seseorang kehilangan kesadaran akan dirinya. Gangguan Mimpi Buruk Berulang, Gangguan ini berupa mimpi buruk yang sering terjadi, yang diyakini sebagai upaya makhluk halus untuk menakuti atau mengganggu mental seseorang. Hal ini dapat membuat seseorang merasa lelah dan tertekan. Puaka atau Gangguan dari Arwah leluhur yang Tidak Tenang, Dalam beberapa budaya, arwah yang belum tenang atau memiliki urusan yang belum selesai dianggap dapat menimbulkan gangguan pada orang hidup, penyakit ini akan menurun kepada generasinya terutama kepada cucunya. Gangguan Mental (Was-Was), Was-was adalah perasaan gelisah atau ragu yang muncul tanpa sebab. Dalam perspektif Islam, ini sering dikaitkan dengan bisikan jin atau makhluk halus yang mencoba memengaruhi pikiran negatif atau rasa takut yang berlebihan.

Contoh Penyakit metafisik diantaranya yaitu: Tenggen, yaitu cara membersihkannya melalui itikaf yang mana tidak bisa dilakukan itikaf hanya sekali namun harus berulang ulang. Contohnya bapak Poniman umur 53 tahun asal dari Serdang bedagai. Puaka (Dia tidak menuntut ilmu gaib namun mempunyai ilmu gaib turun temurun dari nenek moyang) cara membersihkannya memberikan persembahan 1 ekor kambing atau 1 ekor lembu sebagai penebus dalam penanganan pengobatan di surau darul amin. Contohnya Bapak Khairul jati umur 63 tahun asal dari padang. Menuntut ilmu hitam, cara penyembuhannya harus membawa semua senjatanya, jimat dan seluruh amalannya ke pengobatan surau darul amin dan harus Ikhlas untuk menyerahkan itu semua. Contohnya bapak Adi negoro umur 65 tahun asal dari Bekasi. Menurut hasil wawancara dari bang alim salah satu pegawai mesjid jami' Darul Amin yaitu: sebelum melaksanakan itikaf kualitas tidur masih samar samar, ada rasa ketidakpastian. Semenjak masuk tarekat merasa tidur lebih berkualitas karena merasa ada Guru Mursyid yang senantiasa menjaga. Gangguan mimpi buruk berulang ulang sebelum itikaf pernah terjadi namun tidak sering setelah melaksanakan itikaf rasa kekhawatiran itu sudah tidak ada karena keyakinan ada Guru Mursyid yang selalu membantu. Gangguan mental (was was) pernah saya alami dengan berbagai alasan tetapi sejak melaksanakan itikaf rasa itu sudah hilang karena yakin ada Guru Mursyid yang selalu membantu.

Perspektif Tarekat Naqsyabandiyah terhadap Itikaf

Tarekat Naqsyabandiyah, khususnya sebagaimana diajarkan oleh Prof. Dr. H. Kadirun Yahya, menekankan pentingnya penyucian diri dan latihan ruhani untuk mencapai hakikat makrifat kepada Allah SWT. Dalam konteks ini, itikaf tidak hanya dipandang sebagai ibadah sunnah, tetapi juga sebagai salah satu sarana latihan spiritual yang efektif. Itikaf menurut beliau adalah momen istimewa untuk mengaktifkan potensi ruhani manusia dan melepaskan diri dari belenggu hawa nafsu serta pengaruh duniawi.

Praktik itikaf yang dilakukan dengan dzikir yang terstruktur, muraqabah (pengawasan diri), dan tafakur (perenungan mendalam) diyakini dapat membuka mata batin dan meningkatkan frekuensi energi ruhani dalam tubuh. Hal ini sejalan dengan pandangan metafisika Islam bahwa manusia memiliki unsur batin yang mampu menerima pancaran nur Ilahi, dan ketika unsur ini diperkuat melalui ibadah yang intens seperti itikaf, maka penyakit-penyakit metafisik dapat terangkat secara perlahan.

Selain itu, dalam tradisi tarekat, keyakinan bahwa energi negatif yang menyelimuti tubuh berasal dari dosa dan kelalaian terhadap Allah merupakan dasar penyembuhan ruhani. Maka, dengan memperbanyak dzikir dan menyendiri dalam masjid, energi-energi tersebut akan diganti dengan energi positif hasil dari kedekatan dengan Tuhan. Dalam proses ini, penderita gangguan emosional sering kali merasakan pencerahan, ketenangan, bahkan kesembuhan yang tidak mereka dapatkan melalui pengobatan konvensional.

KESIMPULAN

Manfaat iktikaf bagi kesehatan fisik dan pencegahan penyakit: meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi resiko gangguan pencernaan, mengurangi kandungan zat berbahaya. Manfaat iktikaf yang dapat mendukung kesehatan metafisik: gangguan makhluk halus, gangguan mimpi buruk berulang, puaka atau gangguan dari arwah keluhur, gangguan mental (was-was). Umat muslim di anjurkan untuk menjadikan iktikaf sebagian dari terapi kesehatan fisik dan mental. Perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami manfaat iktikaf secara ilmiah dalam perspektif medis dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- dkk, F. f. (april 2024). etika bisnis modern dalam pandangan filsafat bisnis. jurnal ilmiah pendidikan
- Fakhriati, F. (2013). Kadirun Yahya: Perjalanan Menuju Saidi Syekh dalam Tarekat Naqsyabandiyah Kholidiyah. Vol. 11 No. 1 (2013): Jurnal Lektur Keagamaan Vol. 11 No. 1 Tahun 2013
- Fitria, t. (2024). metode dzikirullah tarekat naqsabandiyah prof. khadirun yahya dalam penyembuhan gangguan jin. jurnal of social science research
- Imran, Zulfi. (Januari 2024). Tasawuf Amali. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara
- Lubis, S. (2018). Tharekat Naqsabandiyah Kholidiyah Saidi Syekh Prof. Dr. H. Kadirun Yahya, MA di Universitas Pembangunan Panca Budi Medan. Editorial Team
- Maudi, a. r. (2024). etika bisnis islam dalam pemikiran yusuf al qardhawi. jurnal al syariah: jurnal ekonomi dan perbankan syariah
- Supriani Supriani, & Syarifuddin Syarifuddin. (2024). Relevansi Perkembangan Pemikiran Filosof Muslim Dalam Menjelaskan Antara Filsafat dan Agama Yang Berkesinambungan. Jurnal Budi Pekerti Agama Islam
- Syarifuddin, dkk. (2022). Tareqat dalam tasawuf. CV. Merdeka Kreasi Group
- Syafuddin, (2023). Dzikir method; mental health; congregation Surau Asraful Amin. Mukadimah, 7(2023)
- Yahya, P. D. (13 maret 1981). capita selecta 1. medan: diterbitkan oleh fakultas ilmu kerohanian dan metafisika Unpab Medan.
- Yahya, P. D. (13 maret 1982). capita selecta 2. Medan : Fakultas kerohanian dan metafisika Unpab Medan.
- Yahya, P. D. (15 Februari 1985). Capita Selecta 3. Medan : Fakultas kerohanian dan metafisika Unpab Medan.
- Yusuf, S. M. (2020). Inter-subjectivity of khalwat. Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies