

Research Article

I'tikaf Sebagai Meditasi Islam

Naelul Muna, Didik Himmawan, Ibnu Rusydi

Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Indramayu

Copyright © 2023 by Authors, Published by Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : February 9, 2022

Revised : March 20, 2023

Accepted : March 29, 2023

Available online : March 30, 2023

How to Cite: Naelul Muna, Didik Himmawan, and Ibnu Rusydi. 2023. "I'tikaf Sebagai Meditasi Islam". Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam 9 (1):317-26. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i1.501.

*Corresponding Author: Email: naelulmunag6@gmail.com (Naelul Muna)

I'tikaf as Islamic Meditation

Abstract. This paper tries to explain the practice of I'tikaf as a method of meditation in Islam. By using the library research, namely a series of activities related to the method of collecting library data, reading and recording and processing research materials. With the results of the discussion of I'tikaf, which has existed since the time of Prophet ordained it for the Muslim community, I'tikaf is to remain silent in the Mosque with the intention to pray to Allah Ta'ala by leaving all worldly affairs, worship activities such as prayer, dzikir, and reading the Qur'an as a form of self serving to Allah Ta'ala, in this worship activities it is proven that brain waves automatically enter Alpha brain waves, where these waves are include in meditation waves, so that it can be said that I'tikaf is Islamic meditation. As meditation is found in every religion, it differs only in the pillars, terms, and metods of implementation.

Keywords: I'tikaf, Meditation, Islam.

Abstrak. Tulisan ini mencoba memaparkan praktek I'tikaf sebagai metode meditasi dalam agama Islam. Dengan menggunakan metode penelitian studi pustaka (library research) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Dengan hasil pembahasan I'tikaf sudah ada dari jaman nabi disyariatkan untuk ummat Islam, I'tikaf yaitu berdiam diri di masjid dengan niat bertqarrub kepada Allah Ta'ala dengan menanggalkan semua urusan duniawi, aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca al-Qur'an sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah Ta'ala, dalam aktivitas ibadah tersebut terbukti gelombang otak otomatis masuk pada gelombang otak Alpha, di mana gelombang tersebut termasuk dalam gelombang meditasi, sehingga dapat dikatakan bahwa I'tikaf sebagai meditasi Islam. Sebagaimana meditasi terdapat pada setiap agama, namun berbeda dalam rukun, syarat, dan metode pelaksanaannya saja.

Kata Kunci: I'tikaf, Meditasi, Islam.

PENDAHULUAN

Meditasi sudah lama dikenal sebagai ajaran spiritual sejak sekitar tahun 1500 sebelum masehi di India kuno dan terus berkembang serta dipraktekkan oleh sebagian masyarakat hingga saat ini, tidak hanya dalam agama Hindu, meditasi juga dikembangkan sebagai ajaran agama lain seperti Buddha, Yahudi, Sikh, dan agama lainnya. Buku yang menerangkan meditasi yaitu *Yoga Sutra* karya Patanjali dan *Srimad Bagavatam* karya Bhagavan Vyasa¹, buku-buku tersebut termasuk buku paling tua, yang saat ini sudah banyak dikaji oleh para ilmuwan filsuf dan akademisi yang tertarik pada kajian meditasi. Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan meditasi yang dulu dikenal sebagai kegiatan spiritual semata, sekarang berkembang menjadi salah satu alternatif pengobatan atau terapi psikologi seiring dengan ditemukannya banyak sekali manfaat meditasi bagi kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual².

Terdapat banyak sistem dan definisi yang berbeda mengenai pengertian meditasi, namun secara umum meditasi merupakan aktivitas melepaskan pikiran duniawi dari semua hal yang menarik, membebani, dan mencemaskan dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi secara umum juga digambarkan sebagai cara ilmiah menyelami diri sendiri, yaitu mendekati diri melalui penjelajahan ke dalam diri dan kesadaran diri dengan proses menenangkan pikiran dan menemukan esensi diri, sifat ilahi dalam diri, diri yang lebih tinggi, jiwa, kearifan batin, dan semua pengetahuan diri. Sehingga dengan meditasi ini seseorang dapat mencapai kesadaran absolut dan mengembangkan diri menjadi manusia seutuhnya³.

Perkembangan meditasi sebagai aktivitas spiritual dilakukan pada semua agama, tetapi konsep dan prakteknya yang berbeda, namun memiliki esensi yang sama yaitu untuk mencapai ketenangan ruhiyah. Meditasi dalam agama Hindu disebut Yoga (jalan untuk mencapai Tuhan), terdapat beberapa teori untuk mencapai Tuhan (Moksa) yang secara umum dibagi menjadi 4 yaitu; 1) jnane yoga; pelepasan jiwa melalui pengetahuan yang mendalam akan hakikat segala sesuatu, 2) karma yoga; melakukan amal perbuatan baik, 3) bhakti yoga; penyerahan diri sepenuhnya diperuntukkan untuk Tuhan semata dengan penuh kecintaan dan kasih murni, dan 4) raja yoga; usaha tertinggi untuk menghubungkan diri dengan Tuhan, dengan mengendalikan diri, disiplin diri, pengekangan dan penyangkalan terhadap hal-hal duniawi⁴.

Meditasi dalam agama Buddha disebut Bhavana dalam bahasa Pali, yaitu membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keraguan, dan gangguan negatif lainnya dengan meningkatkan kualitas diri seperti

¹ Wayan Gede Suacana, (2022), 'Meditasi dan Manfaatnya', Bagian Keempat dari Enam Tulisan, *Repository Universitas Warmadewa*, <http://repository.warmadewa.ac.id/id/eprint/1583>, diakses pada 25 November 2022.

² Herbert Benson, H. (1984), *Beyond the Relaxation Response: The Strss-Reduction Program that Has Helped Millions of Americans*, Berkley Books.

³ Salahuddin, (2017), 'Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan', *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, Vol. 20, No. 1, 31-40, <https://doi.org/10.24252/lp.2017v20n1a3>, diakses pada 25 November 2022.

⁴ Abu Tholhah, (1996), 'Studi Komparatif tentang Meditasi dalam Agama Hindu dan Tafakkur dalam Islam'. *Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya*, <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/17534>. Diakses pada 25 November 2022

konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, dan sifat positif lainnya sehingga mencapai kebijaksanaan tertinggi⁵. Bhavana sebagai meditasi pengembangan mental, terdapat dua jenis pengembangan mental yang diajarkan Buddha dalam Bhavana yaitu Samadhi/Samatha yaitu pemusatan pikiran dan Vipassana yaitu melihat ke dalam.

Meditasi dalam agama Kristen disebut Meditasi Kristiani mengadopsi meditasi dari ajaran Hindu dan Buddha yaitu dilakukan dalam bentuk doa dengan suatu upaya yang sistematis untuk menyadari dan merenungkan kehendak Allah dalam hidupnya. Begitupun dalam agama Islam memiliki metode meditasi tersendiri yang disebut dengan I'tikaf, yang menurut ilmu fiqh I'tikaf berarti '*berdiam di dalam masjid dengan tata cara tertentu dan disertai niat*'⁶. I'tikaf adalah ibadah penyerahan diri kepada Allah Ta'ala dengan cara memenjarakan diri di dalam masjid dan menyibukkan diri dengan berbagai bentuk ibadah seperti shalat dan dzikir, yang mana di dalamnya terdapat upaya menanggalkan hasrat keduniawian dan mengerjakan semua perintah Allah Ta'ala⁷.

Pada artikel ini akan dibahas mengenai I'tikaf sebagai meditasi Islam yang sudah ada sejak jaman nabi, sebagaimana Al-Bujairimi dalam kitab *Hasiyyah al-Jamal ala Syarhil Minhaj*-nya mengatakan bahwa I'tikaf merupakan '*syar'u man qablana*' yaitu syariat dari umat terdahulu. I'tikaf merupakan bagian dari syariat Nabi Ibrahim sebagaimana tercantum dalam ayat suci al-Qur'an surat al-Baqarah ayat 125, yang artinya

'...dan telah kami perintahkan kepada Ibrahim dan Ismail, "bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang tawaf, orang yang i'tikaf, orang yang rukuk dan sujud"

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian studi pustaka (*library research*) yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian⁸. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian metode studi pustaka yakni; 1) identifikasi topik, pada penelitian ini penulis memilih topik I'tikaf sebagai meditasi ummat Islam, 2) temukan konteks dan informasi latar belakang, dalam penelitian ini penulis mendapati data mengenai meditasi yang sudah familiar di masyarakat sebagai adopsi ajaran Hindu dan Buddha, sedangkan pada agama Islam juga diajarkan metode meditasi berupa I'tikaf dari jaman nabi, 3) cari buku atau literatur yang relevan dengan topik yang dipilih, penulis telah mereview beberapa buku dan artikel mengenai I'tikaf dan meditasi sebagai acuan data dalam penelitian ini, 4) mengevaluasi sumber data, dalam pengumpulan data penulis mengevaluasi sumber data yang sekiranya relevan dengan topik bahasan dalam penelitian ini, 5) kutipan menggunakan format atau gaya

⁵ Hadion Wijoyo, (2017), 'Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru', *Semantic Scholar*, diakses pada 25 November 2022.

⁶ Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *al-Mughni Syarah Mukhtashar al-Khiraqi*, Kairo: t.pn. 1968/1388.

⁷ Isnan Ansory, (2020), *I'tikaf, Qiyamul Lail, Shalat 'Ied dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah*, Lentera Islam.

⁸ Mestika Zed, (2008), *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

standar⁹, penulis menggunakan *footnote* dan daftar pustaka sebagai dokumentasi referensi buku dan artikel yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna I'tikaf

I'tikaf secara bahasa berasal dari kata dasar 'akafa-ya'kufu-'akfan' yang berarti pencegahan, lalu ditambahkan *alif* pada *fa'* fi'ilnya dan *ta'* pada 'ayn fi'ilnya menjadi 'Itakafa-ya'takifu-I'tikaf yang berarti mengasingkan, tetap tinggal. Al-Nawawi membahasakan I'tikaf dengan *al-habs wa al-mukst, wa al-luzum* yang berarti pemenjaraan, menetap, tetap. Sedangkan secara syara' berarti *al-mukst fi al-masjid min syakhsy makhsus bisifah makhsus* yaitu berdiam diri di masjid yang dilakukan oleh orang khusus (maksudnya dengan niat) dengan sifat tertentu (menyangkut syarat, waktu, definisi masjid, dan aturan sistematis lainnya)¹⁰. Orang yang menjalankan I'tikaf disebut Mu'takif, adapun syarat sah bagi Mu'takif yaitu Muslim (orang yang beragama Islam), Akil (orang yang berakal), Mumayyiz (orang yang sudah dapat membedakan mana yang baik dan buruk), dan suci dari hadats besar¹¹.

Al-Marghainani dalam bukunya Al-Hidayah mendefinisikan 'I'tikaf dengan menetap dalam masjid yang disertai puasa dan niat I'tikaf', definisi ini diperkuat oleh Az-Zaila'i yang menyatakan 'I'tikaf yaitu tinggal berdiam dan menetap dalam masjid, yang disertai puasa dan niat'. Sedangkan menurut Al-Qadhi Muhammad bin Faramuz atau yang dikenal dengan Munla Khasru mendefinisikan I'tikaf dengan 'menetapnya seorang laki-laki dalam masjid, sendirian atau berjamaah, atau menetapnya seorang wanita dalam rumahnya (ruangan khusus) dengan niat I'tikaf', serupa dengan al-Hashkafi yang menyatakan 'I'tikaf ialah menetapnya kaum laki-laki dalam masjid secara berjamaah, atau kaum wanita dalam mushalla rumahnya dengan disertai niat I'tikaf¹². Dari definisi I'tikaf yang telah dikemukakan oleh empat para fuqaha (orang yang ahli fiqih) yang semuanya diambil dari kitab fiqih bermazhab Hanafi dapat disimpulkan bahwa I'tikaf yaitu kegiatan berdiam diri, menetap di dalam masjid bagi laki-laki, sendiri maupun berjamaah, berdiam diri, menetap di mushalla dalam rumah bagi wanita, disertai dengan puasa dan niat I'tikaf. Hal ini merupakan syarat dan rukun terpenting dalam I'tikaf.

Adapun definisi I'tikaf dari para fuqaha mazhab Maliki yaitu Ibnu Hajib menyatakan 'I'tikaf yaitu kerutinitasan seorang muslim yang telah dewasa untuk menetap dalam masjid dengan maksud beribadah yang dibarengi dengan shaum (puasa) secara total menghindari melakukan persetubuhan atau bermesraan sehari atau lebih serta dengan niat I'tikaf', serupa dengan definisi yang dikemukakan pensyarah kitab Ar-Risalah hanya menambahkan kata 'bershalat dan membaca al-Qur'an' sebagai ibadah. Definisi I'tikaf lebih luas lagi dikemukakan oleh Ibnu 'Arafah

⁹ Evanirosa, dkk, (2022), *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, Banten: Media Sains Indonesia.

¹⁰ M Fajrul Munawir, (2011), 'Reinterpretasi Pemaknaan Hadits tentang I'tikaf Perempuan'. *Musawa: Jurnal Studi Gender dan Islam*, Vol. 10, No. 1. <https://doi.org/10.14421/musawa.2011.10.1.33-70>. Diakses pada 25 November 2022.

¹¹ *Op.Cit.* Isnan Ansory, *I'tikaf, Qiyamul Lail, Shalat 'Ied dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah*. 22.

¹² Ahmad Abdurrazaq Al-Kubaisi, (2004), *I'tikaf*, cet-6, Depok: Gema Insani. 20

yaitu 'I'tikaf ialah menetap dalam masjid umum untuk bertaqarrub (mendekatkan diri kepada Allah) dalam jumlah terbatas dengan bershaum yang diniati dan dilakukan secara berkesinambungan minimal sehari semalam serta tidak boleh keluar kecuali untuk shalat jum'at atau keperluan tertentu yang dilarang untuk dilakukan dalam masjid seperti buang air kecil atau besar'. Dapat disimpulkan menurut fuqaha mazhab Maliki berpendapat bahwa I'tikaf yaitu aktivitas menetap laki-laki Muslim yang sudah dewasa dalam masjid dengan maksud beribadah dengan menjalankan shalat dan membaca al-Qur'an dan puasa yang diniatkan untuk bertaqarrub agar terhindar dari melakukan persetubuhan atau bermesaraan dengan niat I'tikaf, Mu'takif dilarang keluar dari masjid kecuali dalam keadaan terdesak seperti untuk menjalankan shalat jum'at ataupun buang air kecil maupun besar.

Definisi I'tikaf menurut ulama mazhab Syafi'i Imam Nawawi menyatakan 'I'tikaf ialah menetapnya seorang dalam masjid dengan disertai niat khusus', definisi ini juga diikuti dan disepakati oleh Asy-Syarbini dan Al-Kauhaji dalam kitab *Mughni al Muhtaji* dan *Zaadul Muhtaji*.

Para ulama mazhab Hambali mendefinisikan I'tikaf yaitu Ibnu Hurairah menyatakan 'I'tikaf suatu bentuk menetap dalam masjid dengan dibarengi niat I'tikaf', Ibnu Najjar mendefinisikan I'tikaf dengan 'menetapnya seorang muslim yang tidak junub dan berakal sehat dalam masjid sekalipun tidak dalam waktu yang lama atau sejenak dengan maksud melakukan amal ibadah sesuai tata cara dan sifat-sifat yang telah ditentukan (dengan rukun dan syarat tertentu)', Al-Bahuti berpendapat I'tikaf merupakan 'menetap dalam masjid dengan maksud melakukan ketaatan kepada Allah dengan cara-cara tertentu'¹³.

Dari semua definisi yang telah dinyatakan oleh para ulama dan fuqaha empat mazhab yaitu mazhab Hanafi, mazhab Maliki, mazhab Syafi'i, dan mazhab Hambali memiliki kesamaan makna dalam I'tikaf yaitu; berdiam diri, menetap, dalam masjid, dan niat I'tikaf. Adapun perbedaannya pada rukun-rukun dan syarat dalam berI'tikaf saja. Adapun I'tikaf dihukumi sunnah sebagai ibadah yang paling utama untuk bertaqarrub kepada Allah sebagai syariat ummat Muslim. Kecuali seorang yang bernazar untuk I'tikaf maka hukumnya wajib bagi orang tersebut¹⁴.

Rukun I'tikaf dan Syarat-Syaratnya

Para ulama berpendapat dan menyepakati bahwa ada empat rukun yang harus dipenuhi dalam ibadah I'tikaf yaitu; 1) Mu'takif, 2) niat berI'tikaf, 3) tempat I'tikaf, dan 4) menetap di tempat I'tikaf. *Pertama*, orang yang melaksanakan I'tikaf atau Mu'takif memiliki syarat sah, yaitu 1) muslim, 2) akil, 3) mumayyiz, dan 4) suci dari hadats kecil maupun besar, adapun dasar larangan bagi seseorang yang memiliki hadats besar atau berjanabah dilarang melakukan I'tikaf yaitu tercantum dalam al-Qur'an surat An-Nisa ayat 43, yang artinya:

'Hai orang-orang yang beriman janganlah kamu shalat sedang kamu dalam keadaan mabuk sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan (jangan pula hampiri masjid) sedang kamu dalam keadaan junub terkecuali sekedar berlalu saja sehingga kamu mandi'.

¹³ *Ibid.* 23.

¹⁴ Gus Arifin, (2009), *Step by Step Puasa Ramadhan bagi Orang Sibuk*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 245.

Kedua, niat beri'tikaf, hal ini masuk dalam rukun I'tikaf untuk menegaskan perbedaan ibadah I'tikaf dengan ibadah lainnya. Sebab ada orang yang berdiam diri di masjid namun bukan dalam ibadah seperti hanya duduk dan mengobrol dengan temannya dan tidak disertai niat I'tikaf maka dia tidak mendapat pahala I'tikaf. Fungsi lain dari niat I'tikaf juga untuk menegaskan hukum I'tikaf, apakah ia wajib bagi yang bernazar, ataupun I'tikaf sunnah.

Ketiga, yaitu tempat I'tikaf adalah masjid, para ulama bersepakat ada tiga masjid sebagai tempat I'tikaf yaitu masjid al-Haram di Mekkah, masjid Nabawi di Madinah, dan masjid al-Aqsha di al-quds Palestina. Hal ini mengisyaratkan bahwa tempat sah bagi Mu'takif melakukan I'tikaf di masjid Jami', yaitu masjid yang setiap waktu shalat dilakukan berjamaah, ada imam dan makmum. Selain dari tiga masjid tersebut terdapat perbedaan pendapat dari para ulama mazhab, pada mazhab Hanafi dan mazhab Hanbali berpendapat bahwa masjid yang sah dijadikan tempat I'tikaf yaitu masjid Jami', sedangkan menurut mazhab Maliki dan Syafi'i keduanya tidak mensyaratkan apakah masjid itu ada jamaah shalat lima waktu atau tidak, yang terpenting adalah ketika bangunan tersebut berstatus sebagai masjid maka boleh digunakan untuk beri'tikaf¹⁵. Dari pada itu ulama sepakat bahwa wanita diperbolehkan untuk beri'tikaf di dalam masjid dengan syarat keberadaan wanita tersebut tidak menimbulkan fitnah. Jika dikhawatirkan keberadaan wanita tersebut menimbulkan fitnah maka diperbolehkan melakukan I'tikaf di rumah, yaitu di ruangan khusus atau mushalla dalam rumah.

Keempat, menetap di dalam masjid, Mu'takif dilarang keluar masjid kecuali dalam keadaan terdesak yang mengharuskan Mu'takif keluar dari masjid. Para ulama berbeda pendapat mengenai durasi I'tikaf, yaitu berapa lama Mu'takif harus berdiam diri di masjid. Dalam mazhab Hanafi, Syafi'i, dan Hanbali menegaskan durasi untuk beri'tikaf yaitu minimal 60 menit, sedangkan menurut mazhab Maliki yaitu sehari semalam tanpa putus. Adapun waktu khusus yang bagus untuk I'tikaf yaitu pada 10 malam terakhir di bulan Ramadhan, hal ini dilakukan Rasulullah SAW 'diriwayatkan dari Aisyah bahwa Rasulullah melaksanakan I'tikaf pada sepuluh malam terakhir di bulan Ramadhan, dan itu tidak beliau tinggalkan hingga beliau wafat. Setelah Rasulullah meninggal, maka istri beliaulah yang melakukannya' (Hadits Bukhari No. 2026)¹⁶.

Adapun yang membatalkan I'tikaf antara lain yaitu *pertama* Jima'. Sangat sulit dibayangkan ada orang yang melakukan jima' dalam masjid sedang orang tersebut tengah melakukan I'tikaf, larangan tersebut ditegaskan dalam al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 187 yang artinya:

...dan janganlah kamu melakukan persetubuhan ketika kamu beri'tikaf di masjid...'

Kedua, yaitu keluar dari masjid dapat membatalkan I'tikaf, yang dimaksud keluar dari masjid yaitu ketika Mu'takif keluar dari masjid tanpa adanya kebutuhan yang mendesak. *Ketiga*, yaitu murtad, ketika mu'takif tengah beri'tikaf lalu ia murtad atau keluar dari agama Islam maka otomatis I'tikafnya batal, sebab salah satu syarat

¹⁵ Yahya Bin Syaraf an-Nawawi, *al-Majmu' Syarah al-Muhazzab*, (t.t: Dar al-Fikr, t.th) 6.

¹⁶ Imam Az-Zabidi, (2017), *Ringkasan Shahih Bukhari*, Yogyakarta: Hikam Pustaka.

I'tikaf yaitu Muslim. Hal ini juga disebutkan dalam al-Qur'an surat Az-Zumar ayat 65 yang artinya:

Bila kamu menyekutukan Allah (murtad), maka Allah akan menghapus amal-amalmu dan kamu pasti jadi orang yang rugi'

Keempat, yaitu mabuk. Dan *keenam*, yaitu haid dan nifas, ini berlaku bagi wanita, jika Mu'takif wanita tiba-tiba haid ketika ia tengah I'tikaf maka otomatis I'tikafnya batal karena salah satu syarat Mu'takif yaitu sui dari hadats besar dan kecil.

Adapun hal-hal yang boleh dilakukan ketika beri'tikaf di masjid yaitu: 1) makan dan minum, dengan syarat tidak mengotori masjid. 2) tidur, Mu'takif diperbolehkan tidur di masjid untuk istirahat dan tidak membatalkan I'tikafnya. 3) berbicara atau diam, Mu'takif diperbolehkan bicara asalkan bukan obrolan yang negatif atau perkataan yang kotor atau dilarang dalam masjid, jika tidak mampu menjaga lisannya maka lebih baik diam. 4) memakai pakaian yang bagus dan memakai parfum¹⁷, tetapi jangan sampai berlebihan, seperti yang tercantum dalam al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 31 yang artinya:

wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan'.

I'tikaf Sebagai Meditasi Islam

Sebagaimana agama lain seperti Hindu, Buddha, Kristen dan agama lainnya memiliki meditasinya sendiri sebagai aktivitas spriritual untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya, sebagai bentuk penyerahan diri dan menanggalkan urusan duniawi, begitupun dalam agama Islam sudah disyariatkan I'tikaf sebagai ibadah paling utama untuk bertaqarrub kepada Allah Ta'ala semenjak jaman Nabi. Langkah dasar dalam meditasi adalah konsentrasi dan kesadaran, konsentrasi yaitu memusatkan perhatian pada suatu objek tunggal, sedangkan kesadaran yaitu sebuah teknik di mana pikiran mengamati dirinya sendiri¹⁸. Dalam I'tikaf, salah satu syarat Mu'takif yaitu akil atau orang yang berakal, sehingga ia dapat merefleksikan pikirannya pada kesadaran penuh dalam menyelami diri bertaqarrub kepada Allah Ta'ala. Berdiam diri dan menetap di masjid dengan suasana positif untuk beribadah sehingga Mu'taqif akan mudah berkonsentrasi dalam menjalankan I'tikafnya.

Ada banyak versi yang mendefinisikan meditasi dan tidak ada kesepakatan khusus secara universal dalam menetapkan pengertian meditasi, namun dapat disimpulkan dari berbagai macam definisi mengenai meditasi yaitu; 1) meditasi adalah *inner dialog*, yaitu dialog intrapersonal, 2) meditasi adalah jalan menuju jalan diri sendiri, dengan kata lain menyelami diri sendiri, karena pada kehidupan sehari-hari kita lebih banyak berinteraksi dengan orang lain sehingga tanpa sadar kita selalu berusaha memenuhi ekspektasi orang lain dan lupa akan jati diri kita sendiri, 3) meditasi adalah jalan menuju Tuhan, dalam proses meditasi seseorang dengan sadar menyerahkan seluruh cinta dan kasihnya hanya untuk Tuhan dan menyadari bahwa semua hal yang ada dan terjadi di dunia ini atas kehendak-Nya, 4) meditasi adalah

¹⁷ *Op.Cit.* Isnan Ansory, *I'tikaf, Qiyamul Lail, Shalat 'Ied dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah*, 30-41.

¹⁸ *Op.Cit.* Salahuddin, *Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan*.

penyatuan ke hadirat sang pencipta, yaitu dengan menyelami diri seseorang dapat menelaah sifat ilahi yang ada pada dirinya, 5) meditasi adalah penyatuan diri pada keabadian¹⁹, dengan menyadari diri diciptakan oleh siapa, untuk apa, dan kembali ke mana.

Adapun tata cara melakukan meditasi yaitu; *pertama*, duduk bersila dengan posisi kaki kanan di atas kaki kiri, pada posisi duduk seperti ini dapat mencegah ambeien dan kesemutan, lalu tangan terbuka di atas paha yang melambangkan sikap kepasrahan dan kesiapan menerima. *Kedua*, rileks, atur nafas perlahan dan dalam, sampai kita dapat merasakan aliran udara yang masuk melalui hidung dan keluar dari mulut kita. *Ketiga*, pejamkan mata dan mulai rasakan detak jantung dan suara desiran darah yang mengalir dalam tubuh. *Keempat*, setelah dirasakan tubuh mulai rileks, mata sudah tidak ada getaran lagi, lanjut diiringi dengan dzikir *Allah, Allah, Allah*²⁰.

Tata cara I'tikaf dalam masjid yaitu diisi dengan kegiatan ibadah seperti shalat, dzikir dan membaca al-Quran. Hal ini sudah dilakukan oleh para sufi terdahulu dalam melakukan I'tikaf, sehingga dinamakan meditasi sufistik. Dalam praktek I'tikaf *pertama* yang dilakukan yaitu mengucapkan niat I'tikaf dengan sungguh-sungguh baik secara lisan maupun dalam hati, *kedua* melakukan sholat sunnah I'tikaf dua rakaat, sama seperti shalat sunnah lainnya namun berbeda pada niatnya. *Ketiga*, dzikir dengan menyebut nama Allah Ta'ala dan mengagungkan nama-Nya, pada proses dzikir di sini bisa dimanfaatkan sebagai meditasi dengan duduk bersila, relaksasi, memejamkan mata, dan dzikir memanjatkan puji kepada Allah Ta'ala dan mencurahkan semua cinta dan kasih murni hanya kepada Allah Ta'ala. *Keempat*, membaca al-Qur'an, dengan memaknai firman Allah Ta'ala. Pada kesimpulannya I'tikaf memiliki esensi yang sama dengan meditasi yaitu untuk mencapai ketenangan ruhiyah dan jasadiyah menghamba kepada Allah Ta'ala, hanya saja berbeda pada tata cara dan sistematis pelaksanaannya. Secara psikologisnya tujuan dari praktek I'tikaf yaitu memiliki perkembangan *insight* dan memperoleh perkembangan kesejahteraan seperti ketenangan hidup.

Shalat termasuk meditasi ummat Muslim yang menjalankannya dengan khusyu', ketika shalat gelombang otak manusia otomatis masuk ke dalam gelombang Alpha, gelombang ini dihasilkan ketika seseorang sedang melakukan meditasi, relaksasi, melamun, dan keadaan peralihan dari keadaan sadar dan tidak sadar. Dalam shalat seseorang dengan sengaja dan sadar melepaskan aktivitas kesehariannya sejenak untuk terhubung dengan Allah Ta'ala, yang mana pada gelombang Alpha ini termasuk pada gelombang meditasi. Hal ini telah diteliti oleh Yusuf Alam Ramadhan dalam artikelnya yang berjudul '*Model Pengukuran Kekhusyuan Shalat dengan Pemeriksaan Elektrofisiologi Kuantitatif*' dengan hasil penelitian secara umum didapatkan EEG (*Electroencephalography*; alat yang memelajari gambar dari rekaman aktivitas listrik otak, terj) tertinggi saat takbir, kemudian menurun sepanjang shalat²¹. Dalam gelombang otak alpha ini membantu seseorang merasa lebih tenang, menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan rasa sakit.

¹⁹ Tjiptadinata Effendi, *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*, Jakarta: Elex Media Komputindo. 1

²⁰ *Op.Cit.* Salahuddin, *Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan*.

²¹ Yusuf Alam Romadhon, (2019), '*Model Pengukuran Kekhusyuan Shalat dengan Pemeriksaan Elektrofisiologi Kuantitatif*', *Proceeding of The URECOL*, 1-10.

Dzikir sebagai inti penting dalam praktek I'tikaf memberikan manfaat yang cukup baik terhadap aspek mental, fisik, psikis, maupun spiritual manusia. Sudah banyak penelitian yang membahas mengenai pengaruh dan manfaat dzikir bagi kehidupan manusia. Salah satunya artikel yang ditulis oleh Hanna Aisyah dan Naan menyatakan bahwa dzikir bisa dijadikan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tubuh subtil, hal ini dikarenakan berdzikir merupakan kegiatan memusatkan pikiran di mana kondisi tersebut pusat-pusat energi tengah beroperasi, dengan dzikir yang dilakukan secara terus menerus maka pusat-pusat energi dapat beroperasi secara optimal, yang mana hal ini tentunya sangat berdampak baik pada kulaitas tubuh subtil manusia²². Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Hasan dkk menyatakan bahwa dengan I'tikaf dapat meningkatkan sistem imun manusia²³.

Membaca al-Qur'an, dengan membaca dan memaknai serta meresapi tafsirnya dalam kehidupan dapat membuat seseorang menjadi lebih tenang, meningkatkan rasa kasih kepada Allah T'ala atas segala kebesaran ciptaan-Nya. Dengan membaca al-Qur'an juga dapat menurunkan tekanan darah²⁴ dan menstabilkan emosi²⁵. Karena dengan membaca al-Qur'an Mu'takif akan memusatkan pikirannya dan berkonsentrasi dalam memaknai arti yang terkandung dalam al-Qur'an, hal ini membuat Mu'takif menjadi tenang dan rileks.

Sehingga I'tikaf bisa disebut sebagai meditasi Islam karena semua kegiatan ibadahnya adalah bentuk meditasi spiritual yang manfaatnya baik untuk kesehatan jasadiyah maupun ruhaniyah. Manfaat I'tikaf sebagai meditasi Islam ini sangat bermanfaat untuk 1) memupuk dan meningkatkan rasa cinta kasih kepada sesama makhluk, 2) meningkatkan kecerdasan ruhani, 3) mencapai ketenangan jiwa, 4) mengendalikan hawa nafsu dan ego, 5) mengobati berbagai macam penyakit jiwa seperti stres, depresi, cemas, dan penyakit jiwa lainnya, 6) menciptakan daya penyembuhan terhadap diri dan orang lain, dan 7) membersihkan hati dari pikiran-pikiran negatif dari luar dan dapat membentengi diri dari sihir gangguan makhluk halus²⁶.

KESIMPULAN

I'tikaf sudah ada dari jaman nabi disyariatkan untuk ummat Islam, I'tikaf yaitu berdiam diri di masjid dengan niat bertqarrub kepada Allah Ta'ala dengan menanggalkan semua urusan duniawi, aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca al-Qur'an sebagai bentuk penghambaan diri kepada Allah Ta'ala, dalam aktivitas ibadah tersebut terbukti gelombang otak otomatis masuk pada gelombang otak Alpha, di mana gelombang tersebut termasuk dalam gelombang meditasi,

²² Hanna Aisyah, & Naan. (2020). 'Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh'. *Al-Amin: Jiuurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*. Vol. 3, No. 02, 213-225.

²³ Hasan Huseyin Eker, dkk. 2017. 'The Impact of Ramazan I'tikaf on Immune System'. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*. Vol. 17, No. 3, 104-108.

²⁴ Popy Irawati, Mega Sri Lestari, 2017, 'Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, Vol. 1, No. 1, 25-45.

²⁵ Harris Fadhillah, (2016), 'Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta', *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, No. 8.

²⁶ *Op.Cit.* Salahuddin, 'Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan'

sehingga dapat dikatakan bahwa I'tikaf sebagai meditasi Islam. Sebagaimana meditasi terdapat pada setiap agama, namun berbeda dalam rukun, syarat, dan metode pelaksanaannya saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Tholhah. 1996. 'Studi Komparatif tentang Meditasi dalam Agama Hindu dan Tafakkur dalam Islam'. *Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Al-Kubaisi, Ahmad Abdurrazaq. 2004. *I'tikaf*. cet-6. Depok: Gema Insani.
- Ansory, Isnan. 2020. *I'tikaf, Qiyamul Lail, Shalat 'Ied dan Zakat al-Fithr di Tengah Wabah*. Lentera Islam.
- Arifin, Gus. 2009. *Step by Step Puasa Ramadhan bagi Orang Sibuk*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Az-Zabidi, Imam. 2017. *Ringkasan Shahih Bukhari*. Yogyakarta: Hikam Pustaka.
- Benson, H. 1984. *Beyond the Relaxation Response: The Strss-Reduction Program that Has Helped Millions of Americans*. Berkley Books.
- Effendi, Tjiptadinata. *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Evanirosa, dkk. 2022. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*. Banten: Media Sains Indonesia.
- Hadion Wijoyo. 2017. 'Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana di Masa Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru'. *Semantic Scholar*.
- Hanna Aisyah, & Naan. 2020. 'Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh'. *Al-Amin: Jiuurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*. Vol. 3, No. 02, 213-225.
- Harris Fadhillah. 2016. 'Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta'. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5, No. 8.
- Hasan Huseyin Eker, dkk. 2017. 'The Impact of Ramazan I'tikaf on Immune System'. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*. Vol. 17, No. 3, 104-108.
- Ibnu Qudamah al-Maqdisi, *al-Mughni Syarah Mukhtashar al-Khiraqi*, Kairo: t.pn. 1968/1388
- M Fajrul Munawir. 2011. 'Reinterpretasi Pemaknaan Hadits tentang I'tikaf Perempuan'. *Musawa: Jurnal Studi Gender dan Islam*. Vol. 10, No. 1.
- Popy Irawati, Mega Sri Lestari, 2017, 'Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]*, Vol. 1, No. 1, 25-45.
- Salahuddin, 2017. Mengenalkan Meditasi Sufistik ke Dunia Pendidikan. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*. Vol. 20, No. 1. 31-40.
- Wayan Gede Suacana. 2022. *Meditasi dan Manfaatnya*. Bagian Keempat dari Enam Tulisan. Repository Universitas Warmadewa.
- Yahya Bin Syaraf an-Nawawi, *al-Majmu' Syarah al-Muhazzab*, (t.t: Dar al-Fikr, t.th).
- Yusuf Alam Romadhon. 2019. 'Model Pengukuran Kekhusyuan Shalat dengan Pemeriksaan Elektrofisiologi Kuantitatif'. *Proceeding of The URECOL*. 1-10.
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

P-ISSN : 2085-2487

E-ISSN : 2614-3275

<https://jurnal.faiunwir.ac.id>

Risalah

Jurnal Pendidikan dan Studi Islam

Volume 9, No. 1, Maret 2023

Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam is published by the Faculty of Islamic Studies Wiralodra University Indonesia. Focus of **Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam** is on publishing original empirical research articles and theoretical reviews of Islamic education and Islamic Studies. The empirical research includes studies on the implementation of Islamic education in educational Islamic institution while theoretical study covers historical studies, expert finding and Islamic education content analysis from al-Qur'an and Hadist.

Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra
Jln. Ir. Juanda Km 3 Indramayu Jawa Barat Indonesia
www.faiunwir.ac.id