

KONSEP TASAWUF SEBAGAI PSIKOTERAPI BAGI PROBLEMATIKA MASYARAKAT MODERN (Study Terhadap Kitab Ihya' 'Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali)

Nur Choliz
Dosen Filsafat IAIN Curup
Email: nur.cholis@gmail.com

Syahril
Institut Agama Islam Negeri Bengkulu
Syahril@iainbengkulu.ac.id

Abstract: The life of the modern age has resulted in some human beings engulfed by spiritual emptiness, advances in the field of science, technology and philosophy of rationalism unable to fulfill the basic human need in the aspect of transcendental values, if it is not matched by spiritual planting in the soul, consequently the human soul will become dry and empty, causing problems in life. In this case Sufism appears by bringing a psychotherapist concept to the problems that arise in the soul of modern society. As for the concept of tasawuf which the author offers here is tasawuf Imam Al-Ghazali in Ihya' 'Ulumiddin. The problems discussed in this research are how the teachings of Sufism of Al-Ghazali, how the problems of modern society, and how tasawuf Al-Ghazali can become psychotherapy for the problems of modern society. This study is a study taken from primary sources namely Ihya' 'Ulumiddin and other supporting sources. This research uses descriptive qualitative approach with the type of library research study (library research). That is by reviewing the book or primary and secondary sources with regard to the issues discussed, the method of discussion used is descriptive analysis. The result of this study is that the problems of modern society can be grouped into five parts: moral degradation, spiritual emptiness, loss of value and meaning of life, sters and frustration, and loss of self-esteem and future. Therefore, Sufism is indispensable in modern life, because in this era many human beings are starting to leave the spiritual aspects or worship to their God, they are many who began to forget its existence as a servant of God, so there are many problems in life. Psychotherapy given to the problems are: (1) repentance is back to the right path, regret the wrong actions and will not repeat it again, (2) riyadhah and mujahadah is continuously doing the exercises and earnestly to return to Allah, (3) Zuhud is to use the facilities of the world by not defeating the affairs of the Hereafter, (4) Patience is not always impose the will and able to live the provisions of God during life in the world, and (5) tawakkal ie submit all the results of efforts that have done only to God and always prejudiced both of Him.

Keywords: *Sufism, Modern life, Psychotherapy.*

Abstrak: Kehidupan zaman modern telah mengakibatkan sebagian manusia dilanda kehampaan spiritual, kemajuan dalam lapangan ilmu pengetahuan, teknologi dan filsafat rasionalisme tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai-nilai transendental, jika hal itu tidak diimbangi dengan penanaman spiritual dalam jiwa, akibatnya jiwa manusia akan menjadi kering dan hampa sehingga menimbulkan problem-problem dalam kehidupan. Dalam hal ini tasawuf tampil dengan membawa sebuah konsep psikoterapis terhadap problem-problem yang muncul dalam jiwa masyarakat modern. Adapun konsep tasawuf yang penulis tawarkan di sini adalah tasawuf Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya' 'Ulumiddin. Permasalahan yang dikupas dalam penelitian ini adalah bagaimana ajaran tasawuf Al-Ghazali, bagaimana problematika masyarakat modern, dan bagaimana tasawuf Al-Ghazali dapat menjadi psikoterapi bagi problematika masyarakat modern. Penelitian ini merupakan sebuah kajian yang diambil dari sumber primer yaitu kitab Ihya' 'Ulumiddin dan sumber-sumber yang mendukung lainnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian study kepustakaan (library research). Yaitu dengan menelaah buku atau sumber-sumber primer maupun sekunder berkenaan dengan masalah yang dibahas, metode pembahasan yang digunakan adalah deskriptif analisis. Hasil penelitian ini adalah bahwa problematika masyarakat modern dapat dikelompokkan menjadi lima bagian yaitu: degradasi moral, kehampaan spiritual, hilangnya nilai dan makna hidup, sters dan frustasi, dan kehilangan harga diri serta masa depan. Oleh karena itu, tasawuf sangat diperlukan pada kehidupan modern, karena pada era ini banyak sebagian umat manusia yang mulai meninggalkan aspek-aspek ruhaniah atau beribadah kepada Tuhannya, mereka banyak yang mulai lupa terhadap eksistensinya sebagai hamba Allah, sehingga banyak terjadi problem-problem dalam kehidupan. Psikoterapi yang diberikan pada problem-problem tersebut adalah: (1) taubat yaitu kembali kepada jalan yang benar, menyesali perbuatan-perbuatan yang salah dan tidak akan mengulanginya kembali, (2) riyadhah dan mujahadah yaitu terus menerus melakukan latihan dan sungguh-sungguh untuk kembali kepada Allah, (3) zuhud yaitu menggunakan fasilitas dunia dengan tidak mengalahkan urusan akhirat, (4) sabar yaitu tidak selalu memaksakan kehendak dan mampu menjalani ketentuan-ketentuan Allah selama hidup di dunia, dan (5) tawakkal yaitu menyerahkan semua hasil usaha yang telah dilakukan hanya kepada Allah dan selalu berprasangka baik kepada-Nya.

Kata kunci : *Tasawuf, Kehidupan modern, Psikoterapi.*

Pendahuluan

Dalam kehidupan ini manusia membutuhkan hal-hal yang bersifat biologis untuk memenuhi kebutuhan jasmaninya, mulai dari kebutuhan pokok (primer) seperti makan, minum, berpakaian, kebutuhan tambahan (sekunder) seperti memiliki rumah, perabotan rumah tangga, motor, mobil, dan lain-lain. Di samping itu manusia juga membutuhkan hal-hal yang bersifat rohani untuk memenuhi kebutuhan rohaninya, hal inilah yang akan mampu memberikan terapi kepada manusia ketika dilanda kehampaan akibat tidak adanya keseimbangan antara kebutuhan biologis dan rohani. Hal-hal yang bersifat rohaniyah ini di dalam agama Islam disebut dengan spiritual, setiap orang muslim mempunyai tingkatan dan pengalaman spiritualitas yang berbeda-beda.

Untuk bisa mengasah spiritualitas hingga mencapai derajat yang sempurna, seorang muslim harus melalui jalan yang telah dibawakan oleh Nabi yang bersumber dari wahyu Allah (Al-Qur'an) melalui para ulama, karena ulama adalah pewaris para Nabi (al-'ulama' warosatul anbiya'). Adapun jalan menuju Allah tersebut adalah dengan jalan tasawuf (sufi), yang mana dalam ajaran tasawuf seseorang akan mempelajari tahap demi tahap untuk menyempurnakan spiritualitasnya mulai dari syari'at, thariqat, hakikat, dan ma'rifat.

Dalam tasawuf, untuk bisa mengikuti jalan hidup sufi, seorang murid harus mulai dengan menemukan seorang guru atau mursyid, sebab berhubungan dengan guru merupakan syarat bagi dicapainya perkembangan jiwa murid. Seorang guru yang sebenarnya harus sudah mendapatkan kewenangan untuk mengajar (mendapatkan ijazah) dari seorang guru dalam silsilah yang terus-menerus bersambung dengan sumber Sufisme yang asli, yaitu Nabi Muhammad SAW. Para guru yang menjadi silsilah atau jalur bagi para murid Sufi ini mentransmisikan cahaya Ilahi dari hati ke hati, sehingga jalur penyampaian ilmu dalam Sufisme tidak sama dengan pembelajaran dalam ilmu-ilmu duniawi yang berlangsung dari mulut guru ke telinga murid. Hanya pembelajaran dari hati ke hati itulah yang memungkinkan perkembangan spiritual seorang murid dapat dibimbing secara baik.

Seseorang yang mendalami ilmu tasawuf disebut dengan sufi. Banyak tokoh-tokoh sufi yang telah mengajarkan spiritualitasnya dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. salah satu tokoh sufi yang terkenal adalah Imam Abu Hamid Al-Ghazali, beliau mengajarkan kesufiannya melalui berbagai macam jalan, serta dengan berbagai karya yang sangat monumental, salah satu karya yang banyak menerangkan tentang pemikiran tasawuf beliau adalah kitab Ihya Ulumuddin.

Kitab Ihya Ulumuddin mencakup tiga sendi utama pengetahuan Islam, yakni Syari'at, Thariqat, dan Haqiqat. Imam Al-Ghazali juga telah mengkoneksikan ketiganya dengan praktis dan mudah ditangkap oleh nalar pembaca. Adapun ketiga aspek tersebut harus dilalui oleh seseorang yang ingin menuju kesempurnaan spiritualnya dan merupakan suatu proses menuju Allah SWT.

Al-Ghazali dipandang berjasa besar oleh para kaum sufi karena telah menyelamatkan tasawuf dari berbagai bentuk penyimpangan yang terjadi sebelumnya. Dengan usahanya yang keras dia berhasil mengembalikan tasawuf kepada pangkuan Sunnah, sehingga bisa diterima di kalangan ulama' Syari'ah. Sebelum itu para ahli Syari'ah tersebut memandang tasawuf sebagai hal yang menyimpang dari ajaran Islam, khususnya ajaran tasawuf yang dirumuskan oleh al-Bistami dan al-Hallaj.¹

Al-Ghazali mengingatkan bahwa pangkal utama kehidupan tasawuf ialah ilmu tauhid. Ilmu tauhid menumbuhkan iman, dan iman akan membawa manusia cinta kepada Nabi Muhammad SAW. Selanjutnya, cinta kepada Nabi akan mendorong manusia dengan suka rela menjalankan Syari'ah dengan sebaik-baiknya.² Yang sangat menarik bagi Al-Ghazali dalam tasawuf ialah latihan-latihan jiwanya untuk mempertinggi sifat-sifat terpuji dan menahan dorongan nafsu untuk berbuat yang tercela, agar hati nurani manusia terus terjaga kemurniannya. Menurut Al-Ghazali, hati nurani yang bersih dan murni merupakan medium utama untuk bisa dekat dengan Tuhan, apalagi jika selalu dihiasi dengan dzikir, banyak menyebut nama Tuhan.³

Dengan tasawuf Al-Ghazali mengajarkan perlunya menguasai jiwa dan melatihnya sehingga mampu mempunyai pengetahuan yang tertinggi yang hanya bisa dicapai dengan rasa (dzauq). Pengetahuan tertinggi itu tidak diperoleh dengan belajar secara teoritis tetapi melalui pancaran cahaya Ilahi yang maha tinggi, memancar langsung ke dalam hati manusia apabila telah sempurna kesuciannya dan jernih bagaikan kaca cermin memantulkan setiap benda yang berada di hadapannya.⁵

Melihat dari problematika kehidupan modern yang sangat kompleks dan mengarah kepada hal-hal yang merugikan seseorang baik dirinya sendiri maupun

¹Harun Nasution, *Falsafat dan Misticisme dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1973), h. 70.

²Hamka, *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya* (Jakarta: Nurul Islam, 1980), h. 212

³Hamka, *Tasawuf Perkembangan...* h. 129.

⁴Hamka, *Tasawuf Perkembangan...* h. 213.

⁵Yusuf Musa, *Falsafat al-Akhlaiq fi'l-Islam wa-Silatuhu bi'l-Falsafat al-Ighriqiyah* (Kairo: Mu'assasat al-Khanji, 1963), h. 133.

orang lain, sedangkan hal-hal tersebut diakibatkan oleh kosongnya pengetahuan spiritualitas dan semakin jauhnya masyarakat modern dari eksistensinya sebagai manusia. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang memfokuskan kepada psikoterapi terhadap masyarakat modern dengan jalan tasawuf yang dibawakan oleh imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*.

Dalam hal ini penulis lebih menekankan Problematika masyarakat modern yang mengakibatkan gangguan-gangguan kejiwaan terhadap seseorang yang dirangkul dalam hal-hal sebagai berikut ini: pertama, adalah mental yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal, dan ingatan, seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudarat serta yang hak dan batil. Kedua adalah spiritual yaitu yang berhubungan dengan masalah roh, semangat atau jiwa religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan, dan menyangkut nilai-nilai transendental. Seperti syirik, fasik, dan kufur; lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam roh, alam malakut, dan alam gaib. Ketiga adalah moral (akhlak) yaitu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan, atau penelitian; atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertindak laku, dan sebagainya.⁶

Adapun bentuk psikoterapi terhadap problematika yang terjadi pada masyarakat modern tersebut, penulis mencoba menghubungkannya dengan tasawuf imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* sebagai berikut: pertama, adalah dengan jalan tobat yaitu penyesalan atau menyesal karena melakukan suatu perbuatan dosa dengan jalan berjanji sepenuh hati tidak akan lagi melakukan dosa atau kesalahan yang sama dan kembali kepada Allah SWT.⁷ Kedua, adalah riyadhah dan mujahadah yaitu usaha dengan sekuat tenaga dan seikhlas hati untuk selalu memperbaiki diri dan kembali kepada Allah SWT. Ketiga, adalah sabar karena sabar adalah sifat yang hanya dimiliki oleh manusia dan dengan kesabaran manusia bisa mengendalikan diri dan hawa nafsunya yang selalu membujuk.⁸ Keempat, adalah zuhud yaitu dengan tidak

terlalu merisaukan hal ihwal yang berkaitan dengan kehidupan materi keduniaan akan tetapi menjadikan materi keduniaan sebagai sarana untuk meraih kebahagiaan yang kekal yaitu akhirat.⁹ Dan yang kelima adalah tawakkal, yaitu mempasrahkan semua hasil usaha yang telah dilakukan kepada Allah SWT sebagai dzat penentu segala upaya hambanya, menurut Al-Ghazali tawakkal mempunyai makna yang sangat luas, lembut dan pelik. Makna tawakkal mencakup akal, syariat dan tauhid yang ketiganya saling berjaln-berkelindan secara sangat proporsional.¹⁰

Psikoterapi yang disebutkan di atas merupakan psikoterapi dalam bentuk tasawuf yang dibawakan oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, penulis memilih kitab *Ihya' Ulumuddin* karena ia adalah salah satu karangan beliau yang sangat monumental dan paling banyak berisi tentang tasawuf.

Tasawuf merupakan solusi yang penulis anggap tepat dalam mengatasi krisis-krisis akibat modernisasi untuk melepaskan dahaga dan memperoleh kesegaran dalam hal kerohanian. Omar Alishah dalam bukunya "Tasawuf Sebagai Terapi" menawarkan cara Islami dalam pengobatan gangguan kejiwaan yang dialami manusia, yaitu dengan cara melalui terapi sufi. Terapi tasawuf bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan tempat yang selama ini di dominasi oleh medis, justru cara terapi sufi ini memiliki karakter dan fungsi melengkapi. Karena terapi tasawuf merupakan terapi pengobatan yang bersifat alternatif.¹¹

Terapi tasawuf atau sering juga disebut dengan penyembuhan sufis adalah penyembuhan cara islami yang dipraktekkan oleh para sufi ratusan tahun lalu. Prinsip dasar penyembuhan ini adalah bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah Yang Maha penyembuh, sedangkan para sufi sebagai terapis hanya bertindak sebagai perantara.

Intisari ajaran tasawuf adalah bertujuan memperoleh hubungan langsung dan disadari dengan Tuhan, sehingga seseorang merasa dengan kesadarannya ia berada di hadirat-Nya. Tasawuf perlu dikembangkan dan disosialisasikan kepada masyarakat dengan beberapa tujuan, antara lain: Pertama, untuk menyelamatkan kemanusiaan dari kebingungan dan kegelisahan yang mereka rasakan sebagai akibat kurangnya nilai-nilai spiritual. Kedua, memahami tentang aspek asoteris islam, baik terhadap masyarakat Muslim maupun non Muslim. Ketiga, menegaskan kembali bahwa aspek asoteris islam (tasawuf) adalah jantung ajaran Islam.

⁶M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), h. 40.

⁷Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid III (Bandung: Marja, 2011) h. 11

⁸Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*,... h. 69

⁹Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*,... h. 187

¹⁰Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*,... h. 209

Rumusan Masalah, Bagaimana tasawuf Imam Al-Ghazali ?, Bagaimana problematika masyarakat modern ?, Bagaimana tasawuf Al-Ghazali menjadi psikoterapi bagi problematika masyarakat modern ?

Metode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini penulis sepenuhnya menggunakan penelitian kepustakaan (library research), yaitu dengan mempergunakan buku-buku yang ada kaitannya dengan judul penelitian ini, dengan mengelola data-data yang ada untuk menarik suatu kesimpulan yang konkrit. Hal ini sesuai dengan data-data yang dipergunakan yaitu data-data yang bersifat dokumentasi atau data yang berasal dari sumber-sumber tertulis yang ada kaitannya dengan topik yang sedang dibahas dan penelitian menelaah buku-buku atau literatur perpustakaan yang terkait dengan pembahasan ini.

Pembahasan

Manusia modern seharusnya adalah manusia yang berfikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Berbekal kecerdasan dan bantuan teknologi, manusia modern mestinya lebih bijak dan arif, tetapi dalam kenyataannya banyak manusia modern yang kualitas kemanusiaannya lebih rendah dibandingkan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dicapainya, sehingga melahirkan berbagai macam problema dalam kehidupannya.

Dari sikap mental yang demikian itu kehadiran ilmu pengetahuan dan teknologi telah melahirkan sejumlah problematika masyarakat modern sebagai berikut.¹³

a. Degradasi Moral

Kehidupan zaman modern antara lain ditandai oleh adanya pengkhususan di bidang ilmu pengetahuan. Masing-masing ilmu pengetahuan memiliki paradigma (cara pandang)-nya sendiri dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Jika seseorang menghadapi masalah lalu ia pergi kepada kaum teolog, ilmuwan, politisi, sosiologi, ahli biologi, psikologi, etnologi, dan ekonom, misalnya, ia akan memberikan jawaban yang berbeda-beda dan terkadang saling bertolak belakang. Hal ini pada akhirnya dapat membingungkan manusia.¹⁴

Keadaan berbagai ilmu pengetahuan yang saling

bertolak belakang itu diakui oleh Max Scheler sebagaimana dikutip oleh Komaruddin Hidayat. Menurutnya, bahwa antara satu disiplin ilmu atau filsafat dan lainnya terdapat kerenggangan, bahkan tidak tahu menahu, mengingatkan ungkapan fragmented knowledge yang dikemukakan Sayyed Hossein Nashr, ilmuwan kenamaan dari Iran. Hal ini menurut Nashr merupakan pangkal terjadinya kekeringan spiritual, akibat pintu masuknya tersumbat.¹⁵ Dengan berkurangnya pintu masuk bagi persepsi dan konsepsi spiritual, maka manusia modern semakin berada pada garis tepi, sehingga tidak lagi memiliki etika dan estetika yang mengacu pada sumber Ilahi.

Terjadinya pecahan-pecahan ilmu yang mengarah pada spesialisasi, sehingga jika semuanya berjalan sendiri-sendiri tanpa ada tali pengikat dan petunjuk jalan yang menguasai semuanya, yang terjadi adalah kian jauhnya manusia dari pengetahuan (kearifan) akan kesatuan alam. Lebih dari itu, penggalian disiplin di atas bisa jadi malah mendatangkan benturan-benturan antara yang satu dengan lainnya. Mengapa hal demikian terjadi? Jawabannya, menurut Abuddin Nata, karena mereka telah menjeratkan dirinya pada rasionalitas teknologis secara absolut, netral nilai keagamaan, tetapi sarat nafsu penaklukkan. Perkembangan semacam ini diisyaratkan oleh Nashr sebagai manusia modern yang memang tangannya dalam kobaran api tetapi dirinya sendiri yang menyalakannya ketika ia mengizinkan dirinya untuk melupakan siapa dia sesungguhnya.¹⁶

Karena kehidupan manusia modern dipolakan oleh ilmu pengetahuan yang coraknya kering nilai-nilai spiritual dan terkotak-kotak itu, maka manusianya menjadi pribadi yang terpecah (split personality). Kehidupan manusia modern diatur menurut rumus ilmu yang eksak dan kering. Akibatnya kini telah menyebabkan proses hilangnya kekayaan ruhaniah, karena dibiarkannya perluasan ilmu-ilmu positif (ilmu yang mengandalkan fakta-fakta empirik, obyektif, rasional, dan terbatas) dan ilmu-ilmu sosial.¹⁷

Dalam hal ini tidak bermaksud meremehkan atau tidak menghargai jasa yang diberikan ilmu pengetahuan eksak dan sosial, tetapi yang diinginkan agar ilmu-ilmu tersebut diintegrasikan satu dan lainnya melalui tali pengikat, yaitu ajaran agama dari Tuhan, sehingga seluruh ilmu itu diarahkan pada tujuan kemuliaan manusia, mengabdikan dirinya pada Tuhan, berakhlak mulia dan seterusnya.

¹⁴Alishah, *Terapi Sufi*, (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2004), h. 5
¹⁵Annajar, Amin, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2004), h. 195
¹⁶Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: Gramedia, 2002), cet. Ke-4, h. 288.

¹⁴Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*,... h. 288
¹⁵Dawam Rahardjo, *Insan Kamil Konsepsi Manusia Menurut Islam* (Jakarta: Grafiti Pers, 1987), cet II, h. 191
¹⁶Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*... h. 290.
¹⁷Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf*,... h. 291

Jika proses keilmuan yang berkembang itu tidak berada di bawah kendali agama, maka proses kehancuran pribadi manusia akan terus berjalan. Dengan berlangsungnya proses tersebut, semua kekuatan yang lebih tinggi untuk mempertinggi derajat kehidupan manusia menjadi hilang, sehingga bukan hanya kehidupan manusia yang mengalami kemerosotan, tetapi juga kecerdasan dan moral manusia.

Kehidupan modern yang teramat kompetitif telah pula merubah pola pikir manusia. Kebutuhan yang besar dalam hidup berakibat pada perubahan mendasar pada etos kerja manusia. Manusia modern sangat dikenal dengan etos kerja yang tinggi yang mana sistem kerja mereka tidak mengenal batas dan kepuasan serta lepas dari hegemoni agama. Sehingga hasil positif disikapi tanpa rasa syukur dan kegagalan dalam tugas mereka sikapi dengan sikap mudah putus asa dan kehilangan pegangan.¹⁸

Tahapan inilah yang dinamakan dengan frustrasi yang akan berdampak pada pelbagai perilaku buruk seperti mengamuk, merusak barang, dan bahkan menyebabkan disorganisasi pada struktur kepribadian sendiri.¹⁹ Sebagai akibat lebih jauh dari dangkalnya iman dan pola hidup materialistik, maka manusia akan dengan mudah menggunakan prinsip menghalalkan segala cara dalam mencapai tujuannya. Jika hal ini terjadi, maka terjadilah kerusakan akhlak dalam segala bidang, baik ekonomi, sosial, politik, dan sebagainya. Sehingga akan memunculkan manusia yang modern (maju) dalam ilmu dan pengetahuan namun mundur (mengalami penurunan) dalam hal moralitas.²⁰

b. Kehampaan Spiritual

Persoalan besar yang muncul di tengah-tengah manusia modern sekarang ini adalah terjadinya krisis spiritual. Hal ini bisa terjadi karena adanya dominasi rasionalitas dalam pengembangan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dominasi rasio dalam iptek telah menjadikan sekulerisme sebagai mentalitas zaman dan spiritualisme sebagai anatema bagi kehidupan modern. Kehampaan spiritual sangat diyakini oleh para ahli psikologi sebagai akar dari permasalahan manusia modern.²¹

Carl Gustav Jung, sebagaimana dikutip oleh Suki-

di, misalnya, menyebut krisis spiritual sebagai penyakit eksistensial (existential illness), dimana eksistensi diri manusia mengalami penyakit alienasi (keterasingan), baik dari dirinya sendiri, lingkungan sosial, bahkan teralienasi dari Tuhannya. Ia mempunyai anggapan bahwa beberapa psikoneurosis dapat dipahami sebagai "jiwa yang menderita" (a-suffering soul) yang belum menemukan maknanya.²²

Kondisi seperti itu dilukiskan oleh Zohar dan Marshall (juga dalam Sukidi) sebagai bentuk keterputusasaan diri. Baik terputus dari dirinya sendiri (cut off myself), terputus dari orang lain di sekelilingnya (cut off from others around me), dan bahkan terputus dari Tuhannya (cut off from God).²³

Munculnya krisis spiritual juga disebabkan oleh rasa cemas dan ketidakpuasan terhadap hasil yang telah didapat dan dicapainya. Sehingga manusia lupa terhadap dimensi-dimensi ke-Tuhanan yang pada akhirnya tersesat oleh langkahnya sendiri. Banyak manusia yang secara kehidupan fisik bisa dikatakan telah sampai pada titik keberhasilan tertinggi tetapi gagal (total) dalam dimensi immateri dari apa yang telah dicapainya. Sehingga banyak dari mereka yang lebih memilih "jalur lain" untuk mencapai kebahagiaan, seperti mengkonsumsi narkoba, minuman keras, dan hal buruk lainnya. Sejauh ini orientasi masyarakat modern hanya menyinggung sisi lahiriah yang bersifat material (duniawi) semata.

Sedangkan kebutuhan rohaniah (spiritual) terabaikan dan dikesampingkan. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya ketimpangan karena tidak adanya keseimbangan manusia modern dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Maka tidak mengherankan jika manusia modern banyak mengalami kegelisahan atau keresahan dalam hidupnya. Serta mereka tidak menemukan kedamaian batin, bahkan keadaan ini akan semakin parah apabila tekanan terhadap kebutuhan materi semakin meningkat sehingga keseimbangan akan semakin rusak.

c. Hilangnya makna dan nilai hidup

Menurut Nurcholis Madjid persoalan serius yang tengah dihadapi oleh manusia modern adalah hilangnya hidup bermakna (meaning life). Faktor-faktor penyebabnya antara lain, tekanan yang amat berlebihan dalam segi material kehidupan. Maju dan canggihnya dalam "cara" mewujudkan keinginan memenuhi kebutuhan kehidupan material yang merupakan ciri utama zaman modern ternyata harus ditebus manu-

¹⁸Abudin Nata, Akhlak Tasawuf... h. 292.

¹⁹Kartini Kartono, Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam, (Bandung, Mandar Maju, 1989), h. 50.

²⁰Abudin Nata, Akhlak Tasawuf... h. 292

²¹Abuddin Nata, Akhlaq Tasawuf... h. 293

²²Sukidi, Kecerdasan Spiritual, (Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, t.t.), h. 8.

²³Sukidi, Kecerdasan Spiritual... h. 8

²⁴Sulaiman al-Kumay, Menuju Hidup Sukses...h. 7

²⁵Sukidi, Kecerdasan Spiritual... h. 5

sia dengan ongkos yang amat mahal, yaitu hilangnya kesadaran akan makna hidup yang lebih mendalam. Definisi "sukses" dalam perbendaharaan kata manusia modern hampir-hampir identik hanya dengan keberhasilan mereka dalam mewujudkan angan-angan dalam kehidupan material. Tolak ukur "sukses" dan "tidak sukses" kebanyakan terbatas hanya kepada seberapa jauh orang bersangkutan menampilkan dirinya secara lahiriah dalam kehidupan material.²⁴

Pada gilirannya, manusia modern pun mengabaikan "kesuksesan rohaniyah" yang sebenarnya sudah built in dalam dirinya. Pengabaian terhadap "kesuksesan rohaniyah" inilah yang berimplikasi pada gersangnya spiritual. Perasaan keterasingan manusia modern berakibat pada kegersangan jiwa, tereduksinya naluri manusia untuk memilih "pelindung dan pembimbing supranatural" guna melengkapi hakikat kemanusiaannya. Dengan kata lain modernisasi yang telah menegaskan makna spiritualitas harus menuai nestapa (predicament) berkepanjangan dan sangat menyiksa berupa hilangnya makna hidup manusia di tengah kegemilangan pemikirannya sendiri.²⁵

Tidak sanggupnya manusia bermain dalam peradaban kehidupan modern yang terus melaju tanpa dapat dihentikan itu menyebabkan sebagian besar "manusia modern" itu terperangkap dalam situasi yang menurut psikolog humanis, Rollomay, disebut sebagai "manusia dalam kerangkeng", satu istilah yang menggambarkan salah satu derita manusia modern. Manusia modern seperti itu adalah manusia yang telah kehilangan makna hidupnya. Ia resah setiap kali harus mengambil keputusan. Mereka tidak tahu apa yang diinginkannya dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan.²⁶

Manusia modern yang telah kehilangan makna dan pegangan hidup akan cenderung melampiaskan kekecewaan dalam reaksi negatif. Reaksi-reaksi frustrasi negatif yang merupakan upaya-upaya pembelaan diri negatif antara lain:

a. Agresi

Adalah kemarahan yang meluap-luap dan melakukan serangan secara kasar dengan jalan tidak wajar. Emosi dan kemarahan semacam ini dapat mengganggu fungsi intelegensi atau pola pikirnya, sehingga harga diri orang tersebut bisa merosot akibat tingkah laku agresif yang berlebihan.

²⁴Ahmad Mubarak, "Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan" (Jakarta, Hikmah, t.t.), h. 168

²⁷Ema Hidayanti, "Solusi Tasawuf Amin Syukur Atas Problem Manusia Modern (Analisis Bimbingan Konseling Islam)", Skripsi, Semarang, Fakultas Dakwah IAIN Walisongo-Semarang, 2004, h. 54-55.

b. Rasionalisasi

Adalah proses pembenaran terhadap dirinya sendiri dan menyalahkan orang lain yang dianggap sebagai biang keladi kegagalan yang ia alami.

c. Narsism

Narsism merupakan cinta pada diri sendiri yang ekstrim, paham yang menganggap diri sangat superior dan penting sehingga ia tidak perlu mengetahui dan memikirkan orang lain.

d. Autisme

Adalah gejala menutup diri sendiri secara total dan tidak mau lagi berhubungan dengan dunia luar. Individu yang bersangkutan merasa dirinya adalah makhluk yang paling baik dan menganggap orang lain buruk.

Kehilangan makna dalam kehidupan (the meaning of life) yang merupakan motivasi utama dalam menjalani hidup ini merupakan sumber perasaan cemas yang diderita oleh manusia modern. Kecenderungan hidup yang dijalani berdasarkan tuntutan orang lain, bukan dari diri sendiri. Kehidupan yang demikian menjadikan seseorang dilanda kecemasan karena ada konflik dalam diri. Kecemasan menurut Freud berkembang dari konflik antara id, ego, dan superego²⁸ yang memaksa seseorang melakukan sesuatu. Freud membagi kecemasan dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan realitas, kecemasan neurotic, dan kecemasan moral.

Kecemasan realitas adalah rasa takut akan bahaya yang datang dari luar. Kecemasan neurotic dan rasa takut jika insting akan keluar dari jalur dan mengakibatkan perbuatan yang melanggar hukum. Sementara kecemasan moral adalah perasaan takut terhadap hati nuraninya sendiri yang menyebabkan seseorang merasa bersalah jika bertentangan dengan kode moral.²⁹ Adapun rasa cemas yang selalu mengganggu jiwanya menyebabkan manusia modern menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan; bosan terhadap kepura-puraan, bosan terhadap kepalsuan, tetapi ia tidak tahu harus melakukan apa untuk menghilangkan kebosanan itu.³⁰

²⁸Id adalah sistem kepribadian yang orisinal; bekerja berdasarkan kesenangan yang diarahkan pada pengurangan tegangan, penghindaran kesakitan, dan perolehan kesenangan. Ego adalah eksekutif dari kepribadian yang memerintah, mengendalikan, dan mengatur. Bekerja berdasar asas kenyataan. Superego adalah cabang moral atau hukum dari kepribadian yang urusan utamanya adalah menentukan apakah sebuah perbuatan tersebut baik atau buruk, benar atau salah. Lih. Gerald Corey, Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, Bandung, Refika Aditama, 1999, h. 14-15.

²⁹Gerald Corey, Teori-Teori Konseling dan Psikoterapi, Mulyanto (terj), Semarang, IKIP Press, 1995, h. 143.

³⁰Ahmad Mubarak, "Relevansi Tasawuf... h. 171

Jika hal tersebut terus terjadi maka akan menyebabkan seseorang tidak tahu persis apa yang harus dilakukan. Ia tidak bisa memutuskan sesuatu dan ia tidak tahu jalan mana yang harus ditempuh. Pada keadaan jiwa yang kosong dan rapuh ini, ketika seseorang tidak mampu berfikir jauh, maka kecenderungan kepada memuaskan motif kepada hal-hal yang rendah (negatif) sangat kuat karena pemuasan atas alasan kepada hal-hal yang negatif dalam pandangan mereka agak sedikit menghibur.³¹

Dalam pandangan logoterapi hidup tak bermakna bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu kondisi kehidupan manusia yang dapat menjelmakan gangguan neurosis, sikap totaliter dan gaya hidup konformistis. Seorang konformis ditandai oleh perbuatan-perbuatannya semata-mata karena orang lain melakukannya ia mudah sekali terbawa arus situasi dan "pantang ketinggalan mode". Kebalikannya pribadi totaliter senantiasa berbuat sesuatu karena orang lain mengharapkannya berbuat seperti dan mereka bersedia menaatinya. Adapun gangguan neurosis yang bersumber dari kondisi hidup yang tak bermakna disebut neurosis noogenik secara khas gejala-gejalanya adalah serba bosan, hampa, putus asa, kehilangan minat dan inisiatif, kehilangan arti dan tujuan hidup.³²

d. Stres dan Frustrasi

Kehidupan dunia modern yang demikian kompetitif menyebabkan manusia harus mengerahkan seluruh pikiran, tenaga dan kemampuannya. Mereka terus bekerja dan bekerja tanpa mengenal batas dan kepuasan. Hasil yang dicapai tak pernah disyukuri dan selalu merasa kurang. Bahkan jika usaha dan proyeknya gagal, maka dengan mudah ia kehilangan pegangan, karena memang tidak lagi memiliki pegangan yang kokoh yang berasal dari Tuhan.³³

Mereka hanya berpegang atau bertuhan kepada hal-hal yang bersifat material yang sama sekali tidak dapat membimbing hidupnya. Akibatnya jika terkena problema yang tidak dapat dipecahkan dirinya, segera saja stres dan frustrasi yang jika hal ini terus menerus berlanjut akan menjadikan gila atau hilang ingatan. Jumlah manusia yang mengalami kondisi jiwa yang demikian itu kian bertambah banyak.

e. Hilang harga diri dan masa depan

Terdapat sejumlah orang yang terjerumus atau salah memilih jalan kehidupan. Waktu mudanya dihabiskan untuk memperturutkan hawa nafsu dan se-

gala daya dan cara telah ditempuhnya. Namun ada suatu saat dimana ia sudah tua renta, fisiknya sudah tidak berdaya, tenaganya sudah tidak mendukung, dan berbagai kegiatan sudah tidak dapat ia lakukan. Pernak-pernik dan kemewahan hidup sudah tidak berguna lagi, karena fisik dan mentalnya sudah tidak memerlukan lagi. Manusia yang demikian ini merasa kehilangan harga diri dan masa depannya, kemana ia harus berjalan, ia tidak tahu. Mereka perlu bantuan dari kekuatan yang berada di luar dirinya, yaitu bantuan dari Tuhan.³⁴

Dari beberapa gangguan kejiwaan tersebut di atas dapat dijumpai pada lingkungan masyarakat modern dimana dalam menempuh kehidupan terjadi distorsi-distorsi nilai kemanusiaan dan dehumanisasi yang lebih disebabkan oleh kapasitas intelektual, mental, dan jiwa yang tidak siap untuk mengarungi peradaban modern.

Tasawuf Sebagai Psikoterapi bagi Problematika Masyarakat Modern

Istilah tasawuf belum dikenal pada zaman Rasul, tetapi substansi ajaran tasawuf diambil dari perilaku Rasulullah sendiri. Tasawuf sendiri berasal dari kata shafa yang artinya bersih, atau dari kata suf yang artinya woll, merujuk pakaian sederhana para sufi purba. Ajaran Islam mengenal pembedangan aqidah, syariah, akhlak, atau pembedangan Islam, iman dan ihsan. Dalam perspektif ini maka tasawuf berada dalam bidang akhlak atau ihsan.³⁵

Dalam khazanah keilmuan Islam, filsafat berkembang dengan amat pesat, tetapi psikologi tidak berkembang. Hal ini bukan berarti para ulama tidak tertarik kepada masalah jiwa. Al-Qur'an dan hadis sendiri banyak berbicara tentang jiwa (nafs), tetapi pengalaman psikologis masyarakat Islam berbeda dengan pengalaman psikologis masyarakat Barat. Masyarakat modern Barat tumbuh di atas puing-puing kekecewaan kepada Gereja yang berseberangan dengan pemikiran modern sehingga agama (gereja) kemudian dipisahkan dari urusan dunia, dan implikasinya kemudian ilmu pengetahuan dan peradaban Barat berjalan sendiri tanpa panduan agama dan jadinya kemudian peradaban sekular.³⁶

Meski nama tasawuf itu sendiri tidak diambil dari Al-Qur'an dan atau hadis, tetapi esensi dari kajian tasawuf bersumber dari keduanya. Bertasawuf artinya

³¹Ahmad Mubarak, "Relevansi Tasawuf... h. 173

³²Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi dengan Islam, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), h. 197

³³Ahmad Mubarak, "Relevansi Tasawuf... h. 173

³⁴Abuddin Nata, Akhlak Tasawuf ...h. 293.

³⁵Ahmad Mubarak, Meraih Bahagia dengan Tasawuf, (Jakarta: Dian Rakyat, 2010), h.11

³⁶Ahmad Mubarak, Meraih Bahagia, ... h. 12

mematikan nafsu kediriannya secara berangsur-angsur untuk menjadi diri yang sebenarnya. Bertasawuf artinya berusaha menempuh perjalanan ruhani mendekati diri kepada Tuhan hingga benar-benar merasa dekat dengan-Nya. Tentang bagaimana metode mendekat (taqarrub) kepada-Nyapara sufi berpedoman kepada tingkah laku keagamaan Nabi, para sahabat Nabi dan para wali, sehingga dalam bertasawuf, faktor mata rantai penghubung tradisional dengan asal-usulnya atau rantai keruhanian (silsilah) dalam bentuk guru-murid sangat dipegang teguh.³⁷

Dari uraian di atas, dapat diambil intinya bahwa tasawuf adalah salah satu metode psikoterapi yang digunakan oleh para sufi untuk mengatasi problem-problem yang terjadi di masyarakat pada umumnya, yaitu dengan metode tazkiyat an-nafs atau metode penyucian jiwa. Maka dari itu panulis menawarkan tasawuf Imam Al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin* sebagai metode penyembuhan atau psikoterapi terhadap problem-problem yang terjadi pada masyarakat modern sebagai berikut:

1. Taubat sebagai psikoterapi terhadap degradasi moral

Taubat berarti penyesalan atau menyesal karena melakukan suatu perbuatan dosa dengan jalan berjanji sepuh hati tidak akan lagi melakukan dosa atau kesalahan yang sama dan kembali kepada Allah SWT. taubat adalah awal atau permulaan di dalam hidup seseorang yang telah memantapkan diri untuk berjalan di jalan Allah. Taubat merupakan akar, modal atau pokok-pangkal bagi orang-orang yang berhasil meraih kemenangan, tahapan pertama seorang salik (orang yang menuju Allah), kunci bagi petunjuk kepada jalan yang lurus, sarana bagi penyucian hati orang-orang yang ingin mendekat dan lebih dekat kepada Allah SWT dan perilaku yang sangat dicintai oleh para Nabi dan Rasul yang suci.³⁸

Saat problem-problem pada masyarakat modern telah banyak terjadi pada setiap individunya, maka psikoterapi yang pertama adalah dengan jalan taubat. Dan pada dasarnya bertaubat mempunyai empat prinsip sebagai berikut:³⁹

Pertama, adalah bentuk taubat, batas-batasnya dan ilmunya. Taubat yang sebenar-benarnya taubat adalah kewajiban yang mengikat seseorang setelah ia melakukan suatu perbuatan dosa. Rasa penyesalan yang mendalam itu haruslah dilakukan dengan ikhlas serta tulus sehingga karena itu taubat diterima oleh Allah SWT.⁴⁰

Kedua, adalah berpaling dan menjauhkan diri dari semua dosa, maksiat, dan kejahatan, mengetahui dosa besar dan dosa kecil, mengetahui kewajiban-kewajiban kepada Allah dan kewajiban-kewajiban terhadap manusia, mengetahui berbagai cara atau jalan kepada kebaikan dan kejahatan, kebahagiaan dan kesengsaraan, dan mengetahui bagaimana dosa kecil dapat berubah menjadi dosa besar.⁴¹

Ketiga, mengetahui syarat-syarat taubat, meneliti dosa-dosa yang pada masa lalu, mengetahui cara meninggalkan dosa dan tingkatan orang yang bertaubat. Dan Keempat, adalah mengetahui sebab-sebab yang menggerakkan kepada taubat dan obat bagi orang yang kecanduan berbuat jahat.⁴²

Manusia diwajibkan untuk bertaubat karena ia takkan pernah luput dari khilaf dan dosa, sebagaimana firman Allah SWT, yang artinya:

Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.⁴³

Dengan ayat di atas, segenap kaum muslimin diseru dan diperintahkan untuk bertaubat kepada Allah. Dalam hal ini taubat berarti kembali dekat dengan Allah SWT yang maha tinggi dari jalan yang salah atau kembali dari jalan yang mengikuti ajaran setan. Akal tidak mungkin akan sempurna jika syahwat, amarah dan sifat-sifat tercela lainnya yang merupakan perangkat setan dan yang menyesatkan manusia tidak dikendalikan dan ditundukkan kepada pengawasan serta penjagaan yang sangat ketat.

Syahwat, amarah, dan nafsu-nafsu lainnya adalah tentara-tentara setan dan akal adalah tentara malai-kat. Ketika nafsu dan akal berkumpul, maka timbullah peperangan antara keduanya karena saling membenci satu sama lain. Mereka saling bermusuhan dan saling tolak menolak, perbedaan antara keduanya seumpama siang dan malam atau cahaya dan gelap. Nafsu syahwat atau hasrat kepada lawan jenis cenderung kuat pada masa muda ketika akalnya belum sempurna, para tentara setan berdatangan saat seseorang berada pada masa muda. Adapun orang yang menjadi tentara Allah memiliki akal yang cemerlang berkat limpahan cahaya-Nya.

Taubat berarti penyesalan dan niat yang kuat atau tekad untuk tidak lagi melakukan perbuatan dosa yang sama pada waktu yang akan datang. Dengan demikian syarat-syarat taubat adalah sebagai berikut:⁴⁴

Pertama, adalah rasa sesal yaitu sebutan atau nama

³⁷Ahmad Mubarak, *Meraih Bahagia*,... h. 13

³⁸Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid IV... h. 3

³⁹Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid IV... h. 4

⁴⁰Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid IV... h. 4

⁴¹Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid IV... h. 4

⁴²Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid IV... h. 4

⁴³Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, QS. An-Nur: 31, ... h. 353

⁴⁴Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin* Jilid IV... h. 34

bagi kesedihan, kepedihan dan kesakitan yang hadir di dalam hati sebagai akibat dari kehilangan sesuatu yang sangat dicintai. Ia mempunyai beberapa tanda dan ciri, di antaranya kepedihan dan kesedihan hati yang luar biasa, menetesnya air mata, menangis berkepanjangan (karena sangat menyesal), hidup setelah itu dengan hati-hati dan rasa cemas dan takut kepada Allah.

Sebuah riwayat menyebutkan, bahwa di kalangan Bani Israil ada seseorang yang terlanjur melakukan suatu perbuatan dosa, lalu ia bertaubat dan terus sibuk dalam ibadah kepada Allah. Nabi Bani Israil pada waktu itu ditanya, apakah taubat orang tersebut diterima atau tidak, lalu Allah menurunkan wahyu kepada beliau, "Demi kemuliaan-Ku dan keagungan-Ku, seandainya seluruh penduduk bumi memintakan ampunan baginya, niscaya aku tidak akan menerima taubatnya, karena kesenangan pada dosa itu masih bersemayam dalam hatinya."⁴⁵

Penjelasan kisah dia atas adalah ilustrasi sebagai berikut; Seseorang minum madu yang bercampur racun dan merasakan manis saat meminumnya, tentunya tak lama kemudian ia akan menderita sakit yang berkepanjangan, rambutnya boleh jadi rontok dan anggota tubuhnya mungkin lumpuh. Setelah itu apabila ia diberi madu yang bercampur dengan racun, walaupun dalam keadaan lapar dan ingin sekali menikmati hal-hal yang manis, maka ia tidak akan mau minum madu tersebut.

Kepahitan dosa dapat diibaratkan sebagaimana cerita tentang madu yang bercampur racun itu bagi orang yang sudah bertaubat. Jadi kenikmatan dosa adalah seperti rasa madu yang dicampurkan racun, tanpa kepercayaan dan keimanan yang mendalam, taubat yang kita lakukan mustahil ikhlas dan tulus dari lubuk hati kita. Ketika kepercayaan yang demikian tidak ada, maka taubat seseorang tidak mungkin ikhlas, percaya bahwa racun yang merusak bahkan membinasakan dalam setiap dosa tidak ubahnya dengan percaya betul bahwa racun merusak bahkan membunuh seseorang.

Kedua, adalah niat atau kemauan yang kuat. Hal ini timbul dari rasa sesal yang mendalam yaitu niat atau kemauan untuk mendapatkan kembali sesuatu yang hilang. Ia berhubungan dengan amalan dan tindakan masa sekarang, masa mendatang dan masa lalu. Mengenai hubungannya dengan masa sekarang, kemauan yang kuat menasihati diri seseorang untuk meninggalkan dosa dan maksiat, sesuatu yang haram, yang tidak sah maupun yang meragukan

(syubhat), dan menjalankan setiap kewajiban agama. Sedangkan dalam kaitannya dengan masa lalu, seseorang berusaha memperoleh kembali masa lalu yang dijalani dengan lalai tidak menjalankan keewajiban agama. Adapun hubungannya dengan masa datang, ia menasihati diri seseorang agar tetap berhati-hati dan waspada agar tidak lalai menjalankan kewajiban agama dan agar selalu taat kepada Allah serta berusaha keras meninggalkan dosa hingga kematian datang.⁴⁶

Taubat adalah salah satu kunci untuk menerapi jiwa dari berbagai penyakitnya, juga taubat merupakan sarana yang paling penting untuk menyucikan jiwa dan hati, dan menumbuhkan kembali harapan dan cita-cita dalam jiwa yang dilanda kegalauan dan keputusasaan. Seseorang yang melakukan taubat dengan baik akan terbantu untuk menghadapi musuhnya yang lebih besar yang ada dalam dirinya, yaitu jiwanya yang selalu gandrung pada kenikmatan syahwat dan kelezatan indrawi. Setelah itu ia dapat melangkah terus menuju maqam lainnya.⁴⁷

Setelah mengetahui semua tentang taubat dan syarat-syaratnya, maka dengan demikian seseorang akan mampu menjalani taubatnya dengan sempurna. Demikian juga dengan problematika masyarakat modern yang dialami oleh sebagian umat, jalan yang pertama dalam tasawuf Al-Ghazali adalah dengan taubat yang sungguh-sungguh atas semua kesalahan dan dosa yang ia lakukan selama ini, setelah itu diisi dengan zikir-zikir kepada Allah Tuhan Semesta Alam agar hidup selalu damai dan bahagia.

2. Riyadhah dan mujahadah sebagai psikoterapi terhadap kehampaan spiritual

Riyadah (latihan) merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang sedang berusaha untuk merubah kebiasaan dirinya yang tidak baik menuju pada kebiasaan atau tingkah laku yang baik. Mujahadah (usaha sungguh-sungguh ke jalan Allah) merupakan usaha yang harus dilakukan seseorang yang dalam tahap riyadah, artinya antara riyadah dan mujahadah tidak dapat dipisahkan antara satu sama lainnya, keduanya saling berhubungan dan berkesinambungan.⁴⁸

Manusia modern yang semakin kehilangan makna dalam hidupnya disebabkan karena keringnya nilai-nilai spiritual dan semakin hampa dalam setiap

⁴⁵Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin* Jilid IV... h. 34

⁴⁶Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin* Jilid IV... h. 35

⁴⁷Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2004), h. 63

⁴⁸Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*... h. 179

⁴⁹Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*... h. 181

langkahnya, oleh karenanya dengan jalan riyadhah dan mujahadah inilah ia dapat mengembalikan eksistensinya sebagai hamba Allah, karena untuk bisa kembali ka jalan Allah ia harus membimbing nafsu syahwat dan amarah ke dalam kendali akal dan syariat. Adapun cara-cara untuk sungguh-sungguh kembali menempuh jalan Allah adalah sebagai berikut:

a. Bersungguh-sungguh untuk memperbaiki akhlak

Bahwa akhlak yang baik yaitu berarti membimbing nafsu syahwat dan amarah ke dalam kendali akal dan syariat, jalan tengah ini dapat diperoleh dengan dua cara:

1. Untuk memiliki sikap ini adalah menyempurnakan kekuatan pemberian Allah dan sifat-sifat bawaan sejak lahir, atau sifat-sifat fitrah. Sebagian manusia diciptakan dengan akal yang sempurna dan akhlak yang baik dengan nafsu syahwat serta nafsu amarah mereka ditempatkan dalam kekuasaan akal dan syariat. Maka dari itu orang-orang ini menjadi bijak tanpa pendidikan dan memiliki budi pekerti yang baik tanpa latihan. Nabi `Isa As, Nabi Yahya As serta para nabi lainnya adalah orang-orang yang dimaksud. Sebagian anak dilahirkan dengan kecenderungan kepada kebenaran, kedermawanan dan keberanian dan sebagian anak lainnya lahir dengan kecenderungan kebalikannya. Mereka memperoleh kebajikan-kebajikan tersebut dengan pendidikan dan latihan melalui petunjuk dan bimbingan ruhaniah.⁴⁹
2. Cara kedua adalah dengan usaha keras dan sungguh-sungguh (mujahadah) untuk memperoleh kualitas-kualitas tersebut. Sebagai contoh apabila seseorang ingin memperoleh watak dermawan atau murah hati, maka ia harus membiasakan dirinya melakukan perbuatan dermawan untuk memerangi kecenderungan dirinya yang tidak bersedia membelanjakan uangnya atau hartanya. Dengan kebiasaan memerangi ketidakmauan membelanjakan uang dan harta akan mudah bagi seseorang menginfakkan uang dan hartanya. Untuk memperoleh watak tawadhuk atau rendah hati, seseorang harus menjalankan berbagai perbuatan rendah hati dalam jangka waktu lama guna mengikis kecenderungan dirinya berperilaku takabur atau tinggi hati. Karena itu, perilaku tawadhuk itu kemudian akan menjadi tabiat dirinya hingga ia memiliki akhlak rendah hati. Orang yang menemukan kegembiraan, kenikmatan dan kepuasan da-

lam berperilaku murah hati disebut dermawan dan pemurah.⁵⁰

b. Memperoleh kebahagiaan dengan kebiasaan

Untuk meraih kebahagiaan atau keberuntungan, seseorang harus beristikamah dalam mengerjakan kebajikan dan tak cukup hanya dengan membenci dosa. Dia juga harus menemukan kegembiraan dan kenikmatan dalam melakukan perbuatan baik. Makin panjang umur seseorang, makin mantap dan makin sempurna kebajikannya. Ketika Rasulullah SAW ditanya tentang apa yang disebut keberuntungan, beliau menjawab, "Senantiasa beribadat (taat kepada Allah) sepanjang hidup adalah keberuntungan yang besar." Karna alasan itulah sebagian para nabi dan wali tidak suka mati karena dunia ini merupakan ladang bercocok tanam bagi panen di akhirat. Bagi mereka, makin lama hidup, makin banyak ibadah yang dapat dilakukan dan makin banyak pahala yang dapat diraih, karena itu makin suci jiwanya serta makin kuat dan kokoh akhlaknya.⁵¹

Tujuan beribadah kepada Allah adalah pengaruh baiknya atas jiwa. Adapun tujuan akhlak dan perilaku yang baik adalah memutuskan keterpautan jiwa dengan dunia yang fana ini dan yang membatasi serta menghalangi kecintaan kepada Allah yang Mahatinggi. Hal yang paling membahagiakan bagi jiwa adalah perjumpaan dengan Allah SWT. kebiasaan yang baik menimbulkan cahaya dalam hati dan dapat memperlihatkan banyak hal yang menakjubkan. Orang yang menemukan kegembiraan, kepuasan, dan kenikmatan bermain dengan burung merpati dapat berdiri sepanjang hari di bawah terik matahari dan dia samasekali tidak merasakan kelelahan. Seorang pencuri yang sudah terbiasa mencuri justru merasa bangga dengan perbuatan itu sekalipun tangannya dipotong dan tubuhnya dicambuk. Pria-pria yang suka berperilaku seperti wanita membiarkan rambutnya tumbuh panjang, membedaki mukanya dan mengenakan pakaian wanita. Mereka bangga dengan berbuat demikian. Kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang tersebut menyebabkan mereka bangga dan merasa senang, nikmat serta puas.⁵²

c. Kebiasaan berbuat baik

Demikian pula orang harus menumbuhkan kebiasaan-kebiasaan untuk melakukan perbuatan baik. Apabila kebiasaan-kebiasaan berbuat baik itu dikerja-

⁵⁰Al-Ghazali, *Ihya'Ulumuddin*... h. 181

⁵¹Al-Ghazali, *Ihya'Ulumuddin*... h. 181

⁵²Al-Ghazali, *Ihya'Ulumuddin*... h. 182

kan dalam jangka waktu yang panjang dan tidak pernah ditinggalkan, maka akan hadirlah kegembiraan, kenikmatan dan kepuasan seperti yang terjadi pada orang-orang tersebut di atas. Apabila seseorang membiasakan dirinya makan tanah, maka ia akan menikmati kegembiraan dan kenikmatan pada perilaku demikian.⁵³

Karena itu, hati atau jiwa seseorang akan merasakan kesenangan dan kenikmatan berbuat baik jika ia membiasakan diri atau beristikamah melakukan perbuatan baik tersebut dalam jangka waktu lama. Barangsiapa ingin menjadi penulis yang baik, maka dia harus berusaha keras menulis sebaik mungkin dalam jangka waktu lama.⁵⁴ Demikian pula halnya seandainya seseorang ingin memiliki sifat-sifat sabar, dermawan, sederhana, dan lain-lain, maka dia harus melatih kebiasaan-kebiasaan ini dalam perbuatan dan perilaku. Tidak ada jalan dan cara lain untuk memperoleh kualitas-kualitas tersebut kecuali dengan metode tersebut.

Diperolehnya pengetahuan tentang sesuatu bukan hasil belajar sehari dua hari, tetapi sepanjang siang dan malam setiap hari tanpa henti selama bertahun-tahun. Makanan alamiah bagi hati adalah ilmu, pengetahuan Ilahiah (ma'rifatullah), dan cinta. Kelezatannya berkurang dan hilang karena penyakit-penyakit hati, seperti halnya ketiadaan selera terhadap makanan atau hilangnya kelezatan makanan karena penyakit lambung atau penyakit perut. Maka dari itu penyakit hati harus disembuhkan dengan usaha keras untuk mendapatkan cinta dan pengetahuan Ilahiah.

3. Zuhud sebagai psikoterapi terhadap hilangnya makna dan nilai hidup

Zuhud atau mengesampingkan hal-hal yang bersifat duniawi adalah salah satu kedudukan yang mulia pada diri orang-orang yang tengah berjalan menuju Allah SWT. dalam *Ihya' 'Ulumuddin* Al-Ghazali meletakkan zuhud sebagai salah satu psikoterapi terhadap problem-problem manusia modern yang cenderung hidup hedonis, materialistik, dan mengukur kebahagiaan seseorang hanya dengan banyak tidaknya harta. Maka setelah taubat psikoterapi bagi kehidupan modern adalah dengan melakukan zuhud terhadap dunia.⁵⁵

Karena jika seseorang telah berzuhud, maka ia akan merasakan bahwa semua yang ada dunia ini, harta benda yang ia miliki, kedudukan, pangkat dan jabatan hanyalah titipan Allah semata, yang pada saatnya

nanti akan sirna dan juga diminta pertanggungjawaban oleh Allah SWT di akhirat. Oleh karena salah satu problem kehidupan modern adalah masalah hidup serba berfikir materialistik maka zuhud adalah sebagai sarana psikoterapi yang harus dilakukan.⁵⁶

Makna zuhud adalah tidak terlalu merisaukan hal-hal keduniaan yang bisa menghambat seseorang untuk menuju Allah SWT. Adapun orang yang menjual atau menukar kehidupan akhiratnya untuk dunianya, maka ia bukan seorang yang zuhud, malah ia disebut pecinta dunia. Orang yang meninggalkan segala sesuatu selain dari Allah, bahkan surga yang tertinggi, dan tidak mencintai sesuatu selain dari Allah semata, maka ia disebut zahid yang sebenarnya dan menduduki peringkat tertinggi zuhud dari dunia.⁵⁷

Orang yang tidak memalingkan dan menjauhkan diri dari kenikmatan dunia dan lebih menginginkan kehidupan akhirat yang lebih baik, maka inipun termasuk zuhud walaupun berederajat lebih rendah dari yang pertama. Adapun orang yang meninggalkan harta dunia, tetapi tidak menolak makan makanan yang enak dan berpakaian bagus yang halal, masih termasuk zuhud meskipun yang terendah. Dan orang yang meninggalkan perbuatan maksiat juga termasuk zuhud, tetapi zuhud yang lebih utama adalah zuhud yang telah mampu meninggalkan baik yang haram, yang makruh maupun yang mubah.

Derajat orang-orang zuhud di dunia yang paling tinggi adalah orang-orang yang bersesuaian dengan Allah SWT dalam mencintai-Nya. Mereka adalah hamba-hamba Allah yang cerdas, mereka mendengar Allah, yang mencela dunia dan meletakkan kadarnya serta tidak meridhainya sebagai tempat tinggal kekasih-kekasih-Nya. Mereka merasa malu kepada Allah SWT, dirinya dilihat oleh Dia dalam keadaan menggandrungi sesuatu yang dicela dan tidak diridhai oleh-Nya. Mereka menjadikan hal tersebut sebagai keharusan bagi dirinya dan tidak mencari pahala sedikitpun dari Allah atas kezuhudan tersebut, namun mereka senantiasa bersesuaian dengan Allah SWT dalam mencintai-Nyasebagai karunia dari-Nya.⁵⁸

Al-Muhasibi berkata, "Obat yang paling efektif untuk menerapi seorang mukmin dalam urusan agamanya adalah memangkas kecintaan pada dunia (hubb ad-dunya) dari hatinya. Jika seorang mukmin telah melakukan hal tersebut maka meninggalkan dunia akan terasa ringan baginya dan mencari akhirat akan terasa enteng baginya. Seseorang tidak akan mampu memangkas kecintaan kepada dunia kecuali

⁵³Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*... h. 182

⁵⁴Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*... h. 182

⁵⁵Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin* Jilid IV... h. 211

⁵⁶Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin* Jilid IV... h. 211

⁵⁷Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin* Jilid IV... h. 212

dengan alatnya. Alat tersebut bukanlah kekafiran, menyedikitkan kekayaan, banyak berpuasa, shalat, haji dan jihad. Namun, pangkal alat memangkas kecintaan pada dunia adalah berpikir, memendekkan angan-angan, malakukan taubat, bersuci, mengeluarkan rasa besar diri dari hati, menetapi ketawadhu'an, memakmurkan hati dengan takwa, tak henti-henti merasa sedih dan bingung menghadapi dunia yang datang padanya.⁵⁹

Dengan demikian pada kehidupan modern ini dimana segala lini kehidupan masyarakat sudah dipenuhi oleh teknologi yang canggih yang bahkan semuanya itu mengakibatkan mereka semua menjadi terisolasi dari pemahaman yang baik bahwa untuk apa mereka hidup di dunia ini, maka zuhud termasuk hal yang sangat positif untuk diterapkan sebagai nafas kehidupan, karena dengan berzuhud seseorang akan mendapatkan ketenangan hidup, tidak terlalu terobsesi dengan gemerlapnya dunia dan segala isinya dan bahkan bila ia ditakdirkan sebagai seorang yang berlimpah hartapun, hal tersebut tidak akan mengganggu mereka dalam semangat mencari bekal untuk kehidupan yang lebih kekal, yaitu kehidupan akhirat.

4. Sabar sebagai psikoterapi terhadap stres dan frustrasi

Allah SWT memuji orang-orang yang sabar dan senantiasa sabar dalam menghadapi segala keadaan, Allah juga beberapa kali menyinggung perihal sabar di dalam Al-Qur'an, Dia menyebut bahwa sebagian besar perbuatan baik dan kebajikan terkait erat dengan sabar. Dalam firman-Nya Surah As-Sajdah Allah berfirman, "Dan kami jadikan di antara mereka itu para pemimpin yang memberi petunjuk dengan perintah Kami setelah mereka bersabar. Dan adalah mereka meyakini ayat-ayat kami."⁶⁰

Oleh karenanya setelah seseorang berzuhud di dunia, meninggalkan hal-hal yang membuat ia hanya sibuk dengan urusan dunia, maka setelah semua itu ia lakukan ia diwajibkan untuk bersabar dengan semua hasil yang diperoleh. Boleh jadi setelah seseorang berusaha semaksimal mungkin untuk mendekati diri kepada Allah namun apa yang ia cita-citakan belum juga tercapai, atau seseorang yang telah berusaha keras meninggalkan hal-hal yang dimurkai Allah tetapi tetap saja ada dorongan kuat untuk kembali lagi kepada hal itu, maka disinilah letak pentingnya sabar.⁶¹ Dengan kesabaran seseorang akan mendapatkan ketenangan dalam hidupnya.

Sabar sifat yang hanya dimiliki oleh manusia saja. Makhluk-makhluk Allah yang lainnya di bumi ini tidak memiliki sifat tersebut bahkan para malaikat Allah, karena malaikat hanya mempunyai sifat yang senang-

tiasa menjalankan perintah Allah semata. Mula-mula manusia tidak mempunyai kekuatan untuk bersabar, dan setelah akalinya mulai tumbuh dengan baik dan bertrok dengan dorongan dan hasrat manusiawi yang bermacam-macam maka pada saat itu ia memerlukan kesabaran.⁶²

Perhatian para sufi terhadap masalah sabar menggambarkan suatu sisi penting konsepsi mereka mengenai berbagai kemuliaan akhlak. Essensi sabar adalah bagian dari unsur keberanian dalam menghadapi berbagai kerepotan, berbagai kerepotan terkadang berseifat fisik dan terkadang bersifat akal. Kesabaran adalah "pangkal" kehidupan moral. Keutamaan sabar tampak secara jelas dalam setiap "pintu" kehidupan. Keutamaan tersebut terdapat dalam ibadah, dalam mencari ilmu, dalam berbagai kegiatan usaha, dalam kegiatan interaksi manusia sehari-hari, tampak pula dalam kesehatan dan penyakit, dalam cinta, dalam membenci, dan dalam situasi senang dan susah. Melatih jiwa untuk sabar pada dasarnya adalah sumber "kewarasan" di dunia akhlak.⁶³

Orang yang sabar akan siap menghadapi berbagai ketidaksenangan. ketidaksenangan tersebut dipandang olehnya sebagai nikmat dari Allah SWT. ketika direnungkan secara seksama kita melihat bahwa inayah pertolongan ilahi dalam mencurahkan berbagai kerepotan adalah karena suatu hikmah yang sangat luhur. Sedangkan orang bodoh adalah orang yang merasa tidak kerasan, sedih dan murung dalam menghadapi berbagai kerepotan. Adapun orang yang cerdas selalu mencari sisi baik terhadap apa yang diujikan oleh Allah kepada dirinya.⁶⁴

Sesungguhnya berakhlak dengan akhlak kesabaran adalah tiang terpenting bangunan akhlak. Keistimewaan yang paling sederhana adalah seseorang akan selalu tersenyum dalam menghadapi berbagai kesusahan dan kerepotan. Sesungguhnya kesabaran menanamkan ketenangan jiwa dalam hati orang-orang yang luka, sedih, sakit, terganggu kestabilan hati dan jiwa. Adalah sabar, ia merupakan obat untuk setiap penyakit dan "balsem" setiap "keterkiliran".⁶⁵

Pada kehidupan masyarakat modern yang dalam tanda kutip banyak manusianya yang terkena problem atau dampak kehidupan modern yaitu yang terkait dengan ketidakseimbangan antara fisik dan keadaan psikisnya, yang selalu ingin meluapkan emosional ses-

⁵⁸Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 69

⁵⁹Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 73

⁶⁰Al-Ghazali, Ihya' Ulumuddin Jilid IV... h. 60

⁶¹Al-Ghazali, Ihya' Ulumuddin Jilid IV... h. 61

⁶²Al-Ghazali, Ihya' Ulumuddin Jilid IV... h. 61

⁶³Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 74

⁶⁴Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 74

aat karena tidak mengetahui bagaimana ia harus menyikapi hidupnya, maka kesabaran yang telah diulas di atas adalah salah satu terapis bagi problem tersebut setelah ia bertaubat, dan zuhud di dunia.

Sabar adalah sarana yang paling efektif dalam menerapi jiwa manusia dari berbagai penyakitnya sebab ia adalah upaya pembersihan dan persiapan dengan bimbingan ketuhanan dan pengarahan Kemahakasihannya. Sabar adalah membersihkan dari musuh dan menghilangkan berbagai kecenderungan jiwa yang bersifat biologis sebagaimana ia merupakan perhiasan jiwa dengan sifat-sifat yang indah, tidak mau membalas perlakuan tidak baik, dan menjauhkan berbagai penyakit. Dengan demikian, kesehatan jiwa (mental) yang dituju oleh setiap manusia akan terbukti nyata melalui kesabaran.

5. Tawakkal sebagai psikoterapi terhadap hilangnya harga diri dan masa depan

Tawakkal adalah bersandar kepada Allah SWT dalam segala hal Allah lah sebagai penyebab segala sesuatu.⁶⁶ Artinya, bertawakkal itu adalah bahwa seorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada Pemilik daya dan kekuatan tersebut, seraya mengetahui bahwa menjalani hukum sebab akibat tidak menafikan tawakkal.⁶⁷

Tawakkal dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan, dan ketentraman bagi orang mukmin. Keadaan yang demikian tidak dapat dirasakan secara benar kecuali oleh orang-orang yang bertawakkal kepada Allah SWT. orang mukmin merasakan bahwa kendali alam tidak lepas dari genggamannya Allah SWT, Allah menganugerahkan ketentraman dalam jumlah yang besar kedalam hatinya. Ini menggambarkan bahwa penyerahan seorang muslim kepada Tuhan semestinya dilakukan setelah ia berupaya melaksanakan kewajibannya.⁶⁸

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* mengatakan: "Ketika menjelaskan tentang hakikat tauhid yang merupakan dasar dari sifat tawakkal: "Ketahuilah bahwasanya tawakkal itu adalah bagian dari keimanan, dan seluruh bagian dari keimanan tidak akan terbentuk melainkan dengan ilmu, keadaan, dan perbuatan. Begitupula dengan sikap tawakkal, ia terdiri dari suatu ilmu yang merupakan dasar, dan perbuatan yang merupakan buah (hasil), dan keadaan yang merupakan maksud dari tawakkal. Tawakkal adalah menyandarkan diri kepada Allah tatkala menghadapi suatu kepentingan, bersandar kepada-Nya dalam ke-

sukaran, teguh hati tatkala ditimpa bencana disertai jiwa dan hati yang tenang.⁶⁹

Tawakkal merupakan manifestasi keyakinan di dalam hati yang memberi motivasi kepada manusia dengan kuat untuk menggantungkan harapan kepada Allah SWT dan menjadi ukur tingkat keimanan seseorang kepada Allah SWT. Disamping Islam mendidik umatnya untuk berusaha, Islam juga mendidik umatnya untuk bergantung dan berharap kepada Allah. Dalam kata lain, mereka menyerahkan iman dan keyakinannya kepada Allah di dalam suatu urusan, maka pada suatu saat mereka akan merasai keajaiban tawakkal.⁷⁰

Seorang yang bertawakkal yakin tidak ada perubahan pada bagian-bagian rezeki yang telah ditentukan Allah, sehingga apa yang telah ditetapkan sebagai rezekinya tidak akan terlepas darinya, dan apa yang tidak ditakdirkan untuknya tidak akan ia peroleh, sehingga hatinya merasa tentram dengan hal tersebut dan yakin dengan janji Tuhannya, lalu mengambil (bagian) langsung dari Allah.⁷¹

Tawakkal bukan berarti tinggal diam, tanpa kerja dan usaha, bukan menyerahkan semata-mata kepada keadaan dan nasib dengan tegak berpangku tangan duduk memekuk lutut, menanti apa-apa yang akan terjadi. Bukan meruapkan pengertian dari tawakkal yang diajarkan oleh al-Qur'an, melainkan bekerja keras dan berjuang untuk mencapai suatu tujuan. Kemudian baru menyerahkan diri kepada Allah supaya tujuan itu tercapai berkat, rahmat dan dan inayahnya.⁷²

Begitu juga dalam pembahasan tawakkal sebagai psikoterapis bagi problematika kehidupan modern pada bagian ini, bahwa setelah semua usaha yang dilakukan seseorang untuk kembali kepada Allah telah dilakukannya demi mendapatkan ridho Allah SWT, maka ia juga harus bertawakkal. Yaitu mempasrahkan semua hasil usaha yang telah dilakukan hanya kepada Allah semata, artinya tidak bergantung lagi dengan makhluk atau yang lain-lainnya selain dari Allah SWT.

Karena tawakkal bisa mengukuhkan akidah, dan akidah yang kukuh ini dapat membawa seorang hamba mampu menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT secara sempurna dan merasa tenteram dengan kekuasaan-Nya. Jiwa hamba yang benar-

⁶⁵Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 74

⁶⁶Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* Jilid IV... h. 209

⁶⁷Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 77

⁶⁸Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 77

⁶⁹Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* Jilid IV... h. 259

⁷⁰Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* Jilid IV... h. 209

⁷¹Abdul Qadir Jailani, *TaSAWwuf*, terj. Agung Irawan, (Zaman, Jakarta, 2012), h. 137

⁷²Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq*, Cet. VII, (Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta, 2006), h. 45

benar tawakal tidak akan mengalami keguncangan sedikitpun baik besar maupun kecil. Jiwa sang hamba tidak akan merasa susah dan bingung dengan suatu kemudharatan yang menyimpannya dan tidak akan merasa pongah dengan kebahagiaan. Jiwa yang tawakal tidak akan galau dengan urusan rezeki yang ada di tangan Allah, dan begitu dengan kehidupan sebab kedua-duanya ada dalam genggamannya Allah SWT, begitu juga jiwa yang tawakal tidak akan galau dengan kesehatannya.⁷³

Secara hakikatnya seorang yang bertawakal akan selalu melakukan penalaran pada berbagai sebab secara baik sambil tawakal kepada Allah SWT dalam berbagai urusannya. Ketawakalan, kesabaran dan taubatnya terlebih dahulu dilakukannya sebelum melakukan penalaran pada berbagai sebab tersebut, semua itu adalah merupakan maqam yang ditempuh secara bertahap oleh sang hamba. Ia mengupayakan semua itu dengan kesehatan jiwa, ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. Sebab dalam setiap maqam ia bersama dengan Allah dan tawakal kepada-Nya.

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari pembahasan ini adalah sebagai berikut:

1. Tasawuf Imam Al-Ghazali yang menjadi sebuah metode psikoterapi bagi problematika masyarakat modern adalah: (1) Taubat, (2) Riyadha dan Mujahadah, (3) Zuhud, (4) Sabar, (5) Tawakkal.
2. Problem-problem yang diderita oleh masyarakat modern adalah : (1) Degradasi moral, (2) Kehampaan spiritual, (3) Hilangnya makna dan nilai hidup, (4) Stres dan frustrasi, (5) Kehilangan harga diri dan masa depan.

Metode psikoterapi dengan tasawuf yang diberikan pada problem tersebut adalah: Pertama, taubat yaitu kembali kepada jalan yang benar, menyesali perbuatan-perbuatan yang salah dan tidak akan mengulanginya kembali. Kedua, riyadha dan mujahadah yaitu senantiasa melakukan kebaikan dan berusaha dengan sungguh-sungguh ke jalan Allah SWT. Ketiga, zuhud yaitu berjalan di muka bumi ini dengan tidak terlena dengannya, kehidupan antara dunia dan akhirat harus seimbang. Keempat, sabar yaitu tidak selalu memaksakan kehendak dan mampu menjalani ketentuan-ketentuan Allah selama hidup di dunia. Kelima, tawakkal yaitu menyerahkan semua hasil usaha yang telah ditempuh hanya kepada Allah dan hendaknya selalu berprasangka baik kepada Allah.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, Ihya' 'Ulumuddin, Jilid I-IV (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1957).
- A. Winarko, Shodiq, Dzikir-dzikir Peredam Stres, (Depok: Mutiara Allamah Utama, 2014).
- Abdillah F Hasan, Tokoh-tokoh Mashur Dunia Islam, (Jawara; Surabaya, 2004).
- Abdul Qadir Jailani, Tasawwuf, terj. Agung Irawan, (Zaman, Jakarta, 2012).
- Abuddin Nata, Akhlaq Tasawuf, (Jakarta: Gramedia, 2002).
- Ahmad Daudy, Kuliah Filsafat Islam, (Bulan Bintang; Jakarta, 1989).
- Ahmad Mubarak, "Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan" (Jakarta, Hikmah, t.t.).
- Ahmad Syafi'i Ma'arif, Membumikan Islam, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1995).
- Ali Mahdi Khan, Dasar-Dasar Filsafat Islam (Pangantar Ke Gerbang Pemikiran), (Nuansa: Bandung, 2004).
- Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik (Jakarta: PT Mizan Publika, 2004).
- Arifin, Tokoh-Tokoh Shufi, (Karya Utama : Surabaya, TT).
- Astrid. S. Susanto, Pengantar Sosiologi dan Perubahan Sosial, (Bandung: Bina Cipta, 1979).
- Asy'arie, Musa, Filsafat Islam: Sunnah Nabi dalam Berfikir (Yogyakarta: LESFI, 1999).
- Ayi Sofyan, Kapita Selekta Filsafat, (Pustaka Setia : Bandung, 2010).
- Chittick, William C., Jalan Cinta Sang Sufi Ajaran-Ajaran Spiritual Jalaluddin Rumi, terj. M. Sadat dan Ahmad Nidjam (Yogyakarta: Qalam, 2000).
- Deliar Noer, Pembangunan di Indonesia, (Jakarta: Mutiara, 1987).
- Ema Hidayanti, "Solusi Tasawuf Amin Syukur Atas Problem Manusia Modern (Analisis Bimbingan Konseling Islam)", Skripsi, Semarang, Fakultas Dakwah IAIN Walisongo-Semarang, 2004.
- Ensiklopedi Islam (Jakarta: Baru Van Hoeve, Cet III, 1994).
- Fadhil Jamaluddin Muhammad, Abu, Lisan al-Arab (Beirut: Dar al-Qutub al-Alamiyah, t.t).
- Faiz, Fahrudin, Filosofi Cinta Kahlil Gibran (Yogyakarta: Tinta, 2002).
- Farid, Ahmad, Zuhud dan Kelembutan Hati, Terj. Fuad Githa Perdana, (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2016).
- Gerald Corey, Teori-Teori Konseling dan Psikoterapi, Mulyanto (terj), Semarang, IKIP Press, 1995.
- H. M. Zurkani Jahla, Teologi Al-Ghazali Pendekatan Metodologi, (Jakarta: Pustaka Pelajar 1996).

⁷³Amir An-Najar, Psikoterapi Sufistik... h. 83

Nur Cholis, Syahril: Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi

- Hamka, Tasawwuf Perkembangan dan Pemurniannya (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2000).
- Hanafi, Ahmad, Filsafat Islam (Surabaya: Bulan Bintang, 1976).
- Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi dengan Islam, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995).
- Harun Nasution, Pembaharuan dalam Islam: Sejarah Pemikiran dan Gerakan (Jakarta: Bulan Bintang, 1992).
- Hasan Langgung, Beberapa Pemikiran Tentang Pendidikan Islam, (Bandung: Al-Maa'rif 1995)
- Hasan Sulaiman, Sistem Pendidikan Versi Al-Ghazli, (Bandung Al-Ma'arif 1993).
- Hasyimsyah Nasution, Filsafat Islam, (Gaya Media Pratama : Jakarta, 2005).
- Husein Nasr, Sayyid, Tasawuf Dulu dan Sekarang, Terj. oleh Abd Hadi W. M., (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991).
- Ibnu Manzhur, Lisan al-Arab, Jil. 11, (Dar al-Hadis, Kaherah, 2003).
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Sabar Perisai Seorang Muslim, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2003).

