

BAB III

TAZKIYAT AL-NAFS DAN PSIKOTERAPI

A. TAZKIYAT AL-NAFS

1. Definisi *Tazkiyat Al-Nafs (Al-Qalb, Al-Aql, Al-ruh dan Al-Nafs)*

Tazkiyat al-nafs merupakan salah satu tema penting dalam tasawuf. Bahkan, para sufi memandang bahwa inti tasawuf sebenarnya adalah *tazkiyat al-nafs*. Oleh karena itu, orang sering memahami bahwa bertasawuf berarti ber-*tazkiyat al-nafs* yaitu upaya yang sungguh-sungguh dalam menyucikan jiwanya. Tanpa upaya yang sungguh-sungguh dalam *tazkiyat al-nafs*, seseorang belum disebut bertasawuf.¹

Sejak zaman Al Ghazali hingga dewasa ini terdapat beberapa tokoh yang pernah membahas atau mengemukakan pemikiran tentang *tazkiyat al-nafs* antara lain Al Ghazali, Abd al-Shamad al-Palimbani, Abdul Bara Sa'id Muhammad At Takhisi, ahmad Farid, Abdul Rajab dan sebagainya.

Tazkiyat al-nafs esensinya cenderung pada pembicaraan soal jiwa (*al-nafs*). Istilah *nafs* yang dimaksud disini merupakan totalitas jiwa manusia atau lawan dari jasmani. Kata *nafs* memiliki banyak makna/arti. *Nafs* bermakna

¹ Solihin, *Tasawuf Tematik: Membedah Tema-Tema Penting Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h.. 125.

Ego, diri atau Jiwa.² *Nafs* adalah dimensi manusia yang berada di antara ruh, yang merupakan cahaya, dan jasmani (*jism*) yang berarti kegelapan. *Nafs* adalah kata untuk tubuh dan nafsu-nafsunya. *Nafs* juga berarti semua tuntutan tubuh yang ingin dipenuhi seperti makanan, kehangatan, popularitas dan keberuntungan (semua ini termasuk kebutuhan/dorongan-dorongan emosional). Semua penyakit fisik dapat ditandai oleh salah satu atau beberapa dimensi fisik ini. Kata *Nafs* juga bisa berarti nafas, makhluk hidup, jiwa, diri, orang, hakikat dan banyak lagi.³

Menurut Al Ghazali ada empat istilah yang berkaitan erat dengan istilah *Al nafs*, yaitu: *al qalb*, *al ruh*, *Al nafs* dan *al aqlu*.⁴ Ke-empat istilah itu mempunyai perbedaan, dan masing-masing memiliki dua pengertian, yakni pengertian fisik dan pengertian psikis.

a. *Al Qalb*


Secara jasmani, *al-qalb* bermakna “hati jasmani” (*al qalb al-jasmani*) atau daging sanubari (*al-lahm al-shanubari*), yaitu daging khusus yang berbentuk seperti jantung pisang yang terletak dirongga dada sebelah kiri dan berisi darah hitam kental. *Qalb* dalam arti jasmani (hati jasmani/fisik) ini berhubungan erat dengan ilmu kedokteran dan tidak banyak menyangkut maksud-maksud agama dan kemanusiaan karena

²Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, Diterjemahkan oleh MS Nashrullah dan Ahmad Baiquni, Cet. III, (Bandung: Mizan, 2000) h. 206.

³Syaik Hakim Mu'innuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, Diterjemahkan oleh Burhan Wirasubrata, Cet.I, (Jakarta: Lentera, 1999), h. 19.

⁴ Al Ghazali, *Ihya Ulumiddin*, Jilid III, h. 3. Al Ghazali, *Mukhtasyar Ihya Ulum Addin*, h. 159

hewan dan orang mati pun mempunyai hati jasmani ini. Ia adalah sumber ruh dan tempat tinggal ruh. Adapun *qalb* dalam arti psikis, ia adalah jiwa/sesuatu yang bersifat *lathifah rabbaniyyah* dan *ruhaniyyah*, *qalb* disini bermakna sesuatu yang bersifat sangat halus/lembut (*lathifah*), mempunyai sifat ketuhanan (*rabbaniyyah*) dan ruhaniah. *Qalb* dalam arti psikis inilah yang merupakan hakikat dari manusia yang dapat menerima pengetahuan, dapat beramal, menjadi objek perintah dan larangan Allah dan yang akan dipintai pertanggung jawaban kelak di hari kiamat. Al Ghazali menyatakan bahwa untuk menunjukkan makna ini dapat dilihat firman Allah *Subhanahu wa Ta'ala* (QS. Qaf/50 : 37).

5  إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ

Sebagaimana terdapat dalam hadits nabi:

وَأَنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ⁶

b. *Al Ruh*

Al Ruh atau roh dalam arti jasmani adalah nyawa yang bersumber dalam hati jasmani. Roh ini memancarkan cahaya keseluruh tubuh manusia melalui urat nadi dan darah yang disebarkan ke seluruh tubuh. Pancaran

⁵ Lihat Terjemahan No. 1.pada Lampiran.

⁶ www.lidwapusaka.com HR. Bukhori Nomor 50. Lihat Terjemahan No. 2.pada Lampiran.

cahayanya membawa kehidupan kepada manusia. Ia ibarat lampu di dalam rumah yang menerangi seluruh ruangan dan sudut rumah. Demikian juga *ruh*, jika mati, mati pula kehidupan manusia. Dalam istilah kedokteran, *ruh* dalam arti pertama disebut nyawa jasmani yang halus yang terbit dari panas gerak *qalb*/jantung. Adapun dalam arti kedua, roh adalah bisikan/tiupan *rabbani*.⁷ Menurut Al Ghazali, inilah yang dimaksud dengan firman Allah (QS. Al Isra/17: 85).

⁸ وَدَسَّوْا نَفْسَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

c. *Al Nafs*

Nafs memiliki banyak makna, dalam arti jasmani, *nafs* adalah kekuatan hawa nafsu amarah, syahwat, dan perut yang terdapat dalam jiwa manusia dan merupakan sumber bagi timbulnya akhlak tercela. Adapun dalam arti psikis, *nafs* adalah jiwa ruhaniyah yang bersifat *latif*, *ruhani*, dan *rabbani*. *Nafs* dalam pengertian psikis inilah yang merupakan hakikat manusia yang membedakannya dengan hewan dan makhluk lainnya. *Nafs* dalam arti ini menjadi jernih dan terang dengan mengingat Allah, dan terhapuslah pengaruh-pengaruh syahwat dan sifat-sifat tercela, dan ia dinamakan jiwa yang tenang (*an nafs al-muthmainnah*).⁹ Itulah yang dimaksud firman Allah (QS. Al Fajr/89: 27).

⁷ Al Ghazali, Ihya Ulumiddin..... h. 3

⁸ Lihat Terjemahan No. 3.pada Lampiran.

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾¹⁰

Sebelum mencapai derajat *muthmainnah* itu, jiwa mempunyai dua tingkatan, yaitu *Al nafs al lawwamah* (jiwa yang menyesali diri sendiri) dan *nafs al-ammarah* (jiwa yang selalu menyuruh kejahatan). Inilah yang disebut dalam Firman Allah (QS. Yusuf/12 : 53).

وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيْمٌ¹¹

Nafs yang sering menyuruh kejahatan ialah *nafs* dalam pengertian jasmani yang memiliki sifat tercela, sedangkan *nafs* dalam pengertian psikis merupakan hakikat diri dan dzat manusia karena memiliki sifat *ruhani* yang lembut (*lathifah*) dan mempunyai sifat ketuhanan (*rabbaniyyah*).

d. *Al Aql*

Al Aql atau akal dalam pengertian pertama/jasmani yaitu mengetahui hakikat sesuatu. Dalam pengertian ini, akal diibaratkan sebagai sifat ilmu yang bertempat pada jiwa. Pengertian akal pada tingkat pertama ini ditekankan pada ilmu dan sifatnya. Adapun akal dalam pengertian kedua/psikis adalah akal yang memperoleh ilmu pengetahuan

⁹ Al Ghazali, Ihya Ulumiddin.....h. 4.

¹⁰ Lihat Terjemahan No. 4.pada Lampiran.

¹¹ Lihat Terjemahan No. 5.pada Lampiran.

itu sendiri. Akal itu tidak lain adalah jiwa yang bersifat lembut (*lathif*) dan mempunyai sifat ketuhanan (*rabbani*).¹²

Penggunaan istilah *Al nafs*, akal, *ruh* dan *al qalb* nampaknya untuk menunjukkan esensi manusia. Menurut Solihin, hal ini mungkin sekali didasari oleh keinginan Al Ghazali untuk mempertemukan konsep-konsep filsafat, tasawuf dan syara' sebab terma *Al nafs* dan akal sering digunakan para filosof sedangkan *ruh* dan *al qalb* sering digunakan oleh kaum sufi.¹³

Terma-terma *Al nafs*, *al aql*, *ql ruh* dan *al qalb* tampaknya hanya merupakan perbedaan istilah saja, sedangkan maksudnya sama, yakni menunjukkan pada hakikat manusia. Bahkan dalam *Risalah Laduniyyah*, Al Ghazali menegaskan bahwa terma-terma *Al nafs*, *al aql*, *al-ruh* dan *al qalb* maksudnya adalah sama yaitu esensi manusia; yang berbeda namanya saja. Dalam kitabnya *Mi'rajus Salikin*, Al Ghazali juga menegaskan bahwa pada hakikatnya dan intinya jiwa hanya satu, sedangkan pemberian nama atau sebutan yang berbeda-beda itu didasarkan pada fenomena yang ditampilkan dan fungsi yang dilakukannya yang bermacam-macam.¹⁴

¹² Al Ghazali, *Mukhtasyar Ihya Ulum Addin*.....h. 4.

¹³ Solihin, *Tasawuf Tematik*..... h. 129.

¹⁴ *Ibid.*

Kata/istilah *al qalb*, *al ruh*, *nafs* dan *al aql* dalam pengertian jasmani berbeda, sedangkan dalam pengertian psikis banyak terdapat persamaan. Dalam pengertian pertama, *qalb* berarti hati jasmani; ruh berarti nyawa jasmani yang sangat lembut; *nafs* berarti hawa nafsu dan sifat pemaarah; serta akal yang berarti ilmu. Adapun dalam pengertian psikis, dari keempat istilah itu bersamaan artinya (satu makna), yakni jiwa manusia yang bersifat lembut/halus, ruhani dan *rabbani* (*lathifah*, *ruhaniyyah*, *rabbaniyyah*) yang merupakan hakikat manusia.¹⁵ Oleh karena itu, manusia dalam pengertian pertama (fisik) tidak kembali kepada Allah setelah hancurnya badan, sedangkan dalam pengertian kedua (psikis) jiwa akan kembali kepada Allah *Rabbul 'Alamin* setelah hancurnya badan dan yang akan dipintai pertanggung-jawaban di akhirat kelak. Jadi jiwa dalam pengertian kedua inilah yang dimaksud dalam pembahasan *tazkiyat Al nafs* disini.

Pembahasan tentang *tazkiyat Al nafs* ini berawal dari pembagian jiwa seperti di atas. Jiwa yang dimaksud adalah jiwa pada pengertian psikis, yang merupakan hakikat diri dan zat manusia karena fungsinya sangat besar dalam kehidupan dan di atasnyalah bergantung nasib baik dan buruk manusia di dunia dan di akhirat. Menurut Imam Ghazali, ibarat

¹⁵ *Ibid.* h. 129-130

kerajaan atau kendaraan, jiwa adalah raja atau pengemudi yang amat menentukan keselamatan atau kesengsaraan rakyat atau penumpangnya.¹⁶

Selanjutnya definisi/pengertian *tazkiyat Al nafs*, secara etimologi *tazkiyat Al nafs* terdiri dari dua kata, yaitu “*tazkiyat*” (تَزْكِيَّةٌ) dan “*an nafs* (النَّفْس)”. Kata *tazkiyat* berasal dari bahasa Arab, yakni *ism mashdar* dari kata “*zakka*” (زَكَّى) yang berarti penyucian, tumbuh, berkembang.¹⁷ Dalam tinjauan hukum Islam, *tazkiyat* artinya penyaringan dan pemeriksaan terhadap saksi apakah ia dapat dipercayai atau tidak.

Sinonim atau padanan yang mirip dengan kata *tazkiyat*, adalah *tathhir* (تَطْهِيرٌ) yang berasal dari kata *thahara* (طَهَّرَ) yang artinya membersihkan. Kata *tathhir* atau *thahara* konotasinya adalah membersihkan sesuatu yang bersifat materiel atau jasmani/fisik yang dapat diketahui oleh indera-indera manusia. Misalnya membersihkan tangan dari kotoran, baik berupa najis maupun noda-noda yang menempel pada jasmani manusia. Sedangkan kata *tazkiyat* konotasinya lebih kepada membersihkan sesuatu yang bersifat immateriel (psikis). Misalnya

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ AW Munawwir, *Kamus Al Munawwar, Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya, Pustaka Progressif, 1997) h. 577.

membersihkan pikiran dari angan-angan kotor, nafsu jahat, dan sebagainya. Dalam hal ini Al Ghazali juga menggunakan kata *tazkiyat* untuk penyucian hal yang immateriel.¹⁸

Kata kedua adalah “*an nafs*”. Pengertian *Al nafs*, seperti telah dijelaskan di atas, adalah jiwa dalam arti psikis dari istilah *qalb*, ruh, *nafs*, dan akal. Arti kedua dari keempat istilah tersebut adalah jiwa yang sekaligus merupakan esensi atau hakikat dari manusia. *Nafs* yang dimaksud dari kata *tazkiyat al nafs* disini adalah bermakna “jiwa, diri, pribadi,” bukan *nafs* yang berarti nafsu. Kata *nafs* yang bermakna “jiwa” yang mengacu pada orang atau manusia, nampaknya lebih banyak dijumpai dalam Alquran ketimbang yang bermakna “nafsu” seperti dalam QS. Al Ankabut/29: 6 dan 57, QS. Al Anbiya/21: 35, QS. Al Hasyr/50: 9 dan QS. At Takwir/81: 14. Dengan demikian, menurut bahasa, *tazkiyat Al nafs* dapat bermakna “penyucian jiwa”.¹⁹

Adapun pengertian *tazkiyat al-nafs* secara terminologi dapat dilihat dari pendapat para ahli dan tokoh, Abd Barro Sa’ad bin Muhammad At Thakhisi, Fajlurrahman Anshari, Ziauddin Sardar, Sa’id Hawa dan terutama Al Ghazali sendiri.

¹⁸ Solihin, *Tasawuf Tematik*.....h. 130 – 131.

¹⁹ A.Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo Sufisme*, (Jakarta, Grafindo, Cet.II, 2002) h. 233 – 234.

Menurut Muhammad At Thakhisi *tazkiyat al-nafs* adalah mengeluarkan jiwa dari ikatan-ikatan hawa nafsu, *riya*, dan *nifaq* sehingga jiwa menjadi bersih, penuh cahaya dan petunjuk menuju keridaan Allah.²⁰

Fazlurrahman Ansari menjelaskan bahwa *tazkiyat al-nafs* adalah upaya batin dari manusia sebagai subjek moral untuk membasmi berbagai kecenderungan jiwa manusia., antara kecenderungan buruk dan kecenderungan baik yang merintang jalan perkembangan moral dalam mengatasi konflik antara *nafs lawwamah* dan *ammarah*.²¹

Menurut Ziadudin Sardar *tazkiyat Al nafs* sebagai pembangunan karakter (watak) dan transformasi dari personalitas manusia yang didukung oleh peranan penting seluruh aspek kehidupan.²²

Selanjutnya Said Hawa mendefinikan *tazkiyat al-nafs* disepadankan dengan makna *tathhir* (تَطْهِيرٌ), *an namiy* (النَّمِيَّة) dan *ishlah* (الإصلاح). *Tazkiyat al-nafs* dalam pengertian *tathhir* adalah membersihkan dan menyucikan diri dari sifat-sifat tercela; dalam pengertian *an namiy* berarti menumbuhkan jiwa dengan sifat-sifat baik,

²⁰ Solihin, *Tasawuf Tematik*,..... h. 131.

²¹ *Ibid*.

²² *Ibid*, h. 132.

sedangkan dalam pengertian *ishlah* berarti memperbaiki jiwa dengan sifat-sifat terpuji.²³ *Tazkiyat al-nafs* bermakna perjalanan menuju Allah yaitu proses beralihnya jiwa yang kotor dan tercemar menjadi jiwa yang suci lagi tersucikan.²⁴

Adapun Imam Ghazali memandang *tazkiyat al-nafs* dengan pengertian yang lebih luas. Dalam *Ihya' Ulumudin*, istilah *tazkiyat al-nafs* pada intinya diorientasikan pada arti *Takhliyat al-nafs* (pengosongan jiwa dari sifat tercela) dan *Tahliyyat al-nafs* (pengisian/penghiasan jiwa dengan sifat terpuji). Dalam pembahasan tentang “*ilmu*”, Al Ghazali mengartikan *tazkiyat al-nafs* merupakan upaya membersihkan diri dengan jalan mempelajari ilmu terpuji. Dalam pembahasan tentang akidah, *tazkiyat al-nafs* sebagai upaya untuk mengenal Allah (*Ma'rifat*) dan mensucikan-Nya (*tanzih*). Dalam pembahasan tentang keajaiban jiwa, *tazkiyat al-nafs* sebagai jiwa yang sadar untuk mengenal Allah. Lawannya adalah *tadsiyat al-nafs*, yakni jiwa yang lupa akan dirinya dan tidak mau mengenal Allah. *Tazkiyat al-nafs* adalah pembersihan jiwa dari sifat-sifat kebuasan, kebinatangan, sifat setan yang ada pada diri manusia kemudian mengisinya dengan sifat-sifat terpuji yakni sifat-sifat ketuhanan (*rabbaniyyat*). Al Ghazali juga menguraikan pengertian *tazkiyat al-nafs*

²³ *Ibid.*

²⁴ Said Hawa, *Jalan Ruhani*, Diterjemahkan oleh Khairul Rafi' dan Ibnu Thaha Ali, Cet.VI (Bandung; Mizan, 1998), h. 79.

dalam pembahasan tentang *riyadhah* (latihan kejiwaan) yakni sebagai usaha untuk mengobati jiwa yang sakit (*aqşam al-nufus*), sebab-sebab munculnya penyakit serta cara pengobatan dan pembinaan jiwa. Ia menjelaskan obat penyakit jiwa dan cara perbaikannya, yaitu dengan obat atau cara yang ditempuh ilmu syariat, disamping cara ilmu rasional. Diantara bentuk pengobatan dari ilmu syariat itu adalah ibadah dan akhlak.²⁵

Al Ghazali menegaskan dalam kitabnya *Al Munqidz min Al-Dhalal* dan *Kimia as Sa'adah*, bahwa kimia kebahagiaan yang sejati dan yang sebenarnya adalah dengan jalan tasawuf yang bersumber dari kenabian dan para sufi dengan *tazkiyat al-nafs* yakni penyucian jiwa dengan sungguh-sungguh secara menyeluruh dari segala sesuatu selain Allah dan memenuhi jiwa dengan banyak mengingat Allah/*zikrullah*.²⁶

Dalam *Misykat al Anwar*, Al Ghazali mendefinisikan *tazkiyat Al nafs* sebagai proses penjernihan hati agar menjadi bening seperti kaca sehingga tembus cahaya *nur* dan tidak menghalangi masuknya cahaya dari Allah.²⁷ Pandangan ini didasari keyakinannya bahwa hati manusia seperti kaca, sedangkan dosa-dosa/kejelekan-kejelekan yang dilakukan manusia ibarat noda, debu/kotoran yang mengotori kebeningan kaca,

²⁵ Solihin, *Tasawuf Tematik*h. 133 – 134.

²⁶ Imam Al Ghazali, *al Munqidz Min al Dhalal dan Kimiya al Sa'adah*, Diterjemahkan oleh A. Khudori Soleh, Cet.I, (Bandung, Pusataka Hidayah, 1998) h. 86.

²⁷ Solihin, *Tasawuf Tematik*..... h. 135.

sehingga kaca tersebut tidak tembus pandang atau menjadi ter-*hijab* (terhalang) dari cahaya yang datang dari luar.

Dengan demikian, definisi *tazkiyat Al nafs* menurut para ahli terutama Al Ghazali karena beliau yang banyak membahas dengan luas dan terperinci tentang *tazkiyat Al nafs* ini yakni sebuah proses pembersihan dan penyucian jiwa manusia dari kotoran-kotoran baik kotoran lahir maupun batin. Proses ini dilakukan dengan upaya menyucikan jiwa manusia melalui men-*tanzih*-kan (menyucikan sifat-sifat Allah terlebih dahulu sehingga jiwa manusia dipenuhi dengan keimanan dan ketauhidan yang semakin kuat dan suci dari selain Allah. *Tazkiyat Al nafs* juga berarti menghilangkan sifat-sifat/akhlak jelek yang dapat menghalangi jiwa manusia berhubungan kepada Allah, untuk kemudian mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, serta membina dan mengobati jiwa sehingga hidup manusia menjadi bermakna, baik dalam hubungan dengan Allah, dengan dirinya sendiri maupun dengan sesamanya.

2. Landasan/Dasar-Dasar *Tazkiyat Al nafs*

Muatan-muatan peraturan hidup yang terdapat dalam Alquran merupakan format untuk menciptakan kesalehan hidup. Adapun kesalehan hidup merupakan manifestasi dari dalam diri manusia yang pada hakikatnya berasal dan bergantung pada jiwanya. Dalam konteks ini kita dapat memahami bahwa seruan penyalehan hidup yang terdapat dalam Alquran pada dasarnya adalah seruan untuk menyucikan jiwa (*tazkiyat Al nafs*).

Berkenaan dengan *tazkiyat Al nafs*, Muhammad At Thakhisi dalam bukunya yang berjudul *Tazkiyat Al nafs*, mengatakan: “Perlu diketahui bahwa yang dilakukan pertamakali oleh Alquran dalam membina *nafs*, adalah mengembalikan pada fitrah yang *salimah* (bersih, selamat) dan menyucikannya dari segala sesuatu yang berkaitan dengan bahaya-bahaya yang terdapat pada lingkungan dan warisan, dan penyelewengan-penyelewengan kebiasaan dan taklid, kemudioan mengembalikannya pada fitrahnya yang *salimah* dan asasnya, yaitu tauhid.²⁸

Kata *zakka-tazkiyatun* atau ayat-ayat yang berbicara tentang penyucian jiwa banyak ditemukan dalam Alquran, bahkan disebut berulang kali bahkan sampai 20 kali, 9 kali dalam ayat Makiyyah dan 11 kali dalam ayat Madaniyyah.²⁹ Di antara ayat-ayat yang dimaksud adalah sebagai berikut (QS. Asy-Syams/91 : 7-10).

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾
 وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾³⁰

Berdasarkan ayat tersebut, terlihat jelas tentang *nafs* manusia dan potensi yang diberikan di dalamnya. Karena kesempurnaan penciptaan *nafs* itu, manusia diserukan oleh Tuhan untuk memelihara dan menyucikannya.

²⁸ *Ibid*, h. 136.

²⁹ A. Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo Sufisme*.....h. 235.

³⁰ Lihat Terjemahan No. 6.pada Lampiran.

Seruan untuk menyucikan jiwa tersebut dengan jelas dapat kita pahami dari ayat “*qad aflaha man zakkaha*”. Pemahaman tentang penyucian jiwa dalam ayat ini, dapat disimak lebih lanjut dalam perspektif mufassir.

Menurut At Takhisyi, secara garis besar di kalangan Mufassir terdapat dua perbedaan pendapat dalam memahami ayat tersebut.³¹ Golongan pertama, diketengahkan oleh beberapa mufassir, antara lain: Ibnu Abbas, Muqatil, Az Zujaj dan Al Farra, mereka berpendapat, “Telah beruntung *nafs* yang telah dibersihkan oleh Allah *Azza wa Jalla*.” Adapun golongan kedua berpendapat bahwa sungguh telah beruntung orang yang menyucikan *nafs*-nya dengan taat kepada Allah *Subhanahu wa Ta’ala* dan beramal saleh. Dan makna “*zakkaha*” adalah memperbaikinya dan membersihkannya dari dosa-dosa. Pendapat seperti ini dianut oleh Ibnu Qutaidah’, Qatadah dan Al Ghazali.

Pendapat mufassir dari golongan pertama menekankan bahwa Tuhan-lah sesungguhnya yang menyucikan jiwa manusia, sedangkan manusia hanya objek saja. Adapun pendapat mufassir golongan kedua menekankan bahwa manusia sebagai subjek yang melakukan penyucian jiwa.³²

Begitu juga tentang penafsiran dari ayat, “*wa qad khaba man dassaha*” terdapat dua perbedaan pendapat. Golongan pertama, berpendapat bahwa makna *dassaha* yaitu menghinakan (*nafs*-nya), melemahkannya dan menyembunyikan tempatnya (dengan kekufuran dan kemaksiatan) dan tidak

³¹ Solihin, *Tasawuf Tematik*.....h. 137.

³² *Ibid*.

menyebutkan dengan ketaatan dan amal saleh. Penganut pendapat ini menyandarkan argumen bahwa sesungguhnya perbuatan itu milik Allah. Untuk itu, arti kata *dassaha* adalah menghinakannya, menyembunyikannya dan seterusnya. Golongan kedua mengatakan, “Dan jika kita katakan perbuatan itu bagi manusia, makna kata *dassaha* adalah menyembunyikannya dengan kedurhakaan”. Al Farra mengatakan bahwa kata *dassaha* bermakna menguburkannya karena orang *bakhil* (pelit) menyembunyikan hartanya dirumahnya.³³

Ibnu Qutaibah, mengatakan “Makna mengotori *nafs*-nya, yaitu menyembunyikan dengan kedurhakaan dan maksiat. Dan asal kata *dassaha* adalah huruf “*sin*” dibalik menjadi “*ya*”. Dan berkata al Zujjaj, ”Makna *dassaha* menjadikannya sedikit yang tersembunyi”.³⁴

Selanjutnya, dalam ayat lain Allah berfirman (QS. al A’laa/87: 14-15).

³⁵ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ ۖ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّىٰ

Ayat yang pertama, mengandung arti, “Sungguh telah beruntung dan memperoleh laba bagi orang yang membersihkan *nafs*-nya”. Mereka membersihkan jiwanya dari *syirik*, *zalim* dan akhlak yang buruk lainnya. Adapun ayat kedua artinya dia (manusia) menyifati jiwa dengan zikir kepada Allah dan mencelupkan hatinya dengan zikir tersebut, maka ia mewajibkan

³³ *Ibid*, h. 138.

³⁴ *Ibid*.

³⁵ Lihat Terjemahan No. 7 pada Lampiran.

amal itu bagi keridlaan Allah, khususnya shalat. Sebab, hal tersebut merupakan timbangan amal. “Sungguh beruntung orang yang menyucikannya”, artinya membersihkan *nafs*-nya dari dosa-dosa, menyucikannya dari aib dan mengangkatnya dengan taat kepada Allah dan meninggikan dengan ilmu yang bermanfaat dan amal saleh.³⁶

Menurut Abu Bakar al-Jaziri dalam menafsirkan ayat itu, bahwa barang siapa yang mendapatkan taufik dari Allah dan pertolongannya, dia menyucikannya. Artinya, membersihkannya dengan iman dan amal saleh dengan menjauhkannya dari sifat/hal -hal yang mengotorinya dari kesyirikan dan maksiat-maksiat Maka sungguh dia telah beruntung, dalam arti menang pada hari kiamat, selamat dari neraka dan masuk ke dalam surga. Pendapat seperti ini didasari oleh argumen bahwa istilah *fauz*, secara bahasa mengandung arti selamat dari yang ditakuti dan menang dengan yang dicintai.³⁷

. Pandangan Al-Qur'an mengenai nafs bahwa ia diciptakan oleh Allah dalam keadaan sempurna untuk berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dan keburukan, artinya nafs berpotensi positif dan negatif, namun demikian dari ayat tersebut diperoleh isyarat bahwa pada hakikatnya potensi positif manusia lebih kuat dari potensi negatifnya, hanya

³⁶ Solihin, *Tasawuf Tematik*.....h. 138

³⁷ *Ibid*, h. 139.

saja daya tarik keburukan lebih kuat dari daya tarik kebaikan. Karena itu manusia dituntut agar memelihara kesucian *nafs*, dan tidak mengotorinya.³⁸

Selain Aquran, hadis Nabi juga banyak yang menyinggung tentang *tazkiyat Al nafs*. Misalnya, wasiat Zaid bin Arqam r.a. kepada para sahabat yang berada disekitarnya yang diriwayatkan oleh Muslim dalam Shahihnya, “Saya tidak mengatakan, kecuali apa yang pernah dikatakan Rasulullah SAW dengan sahabatnya”.³⁹

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَإِسْحَقُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ وَمُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ وَاللَّفْظُ
لِابْنِ نُمَيْرٍ قَالَ إِسْحَقُ أَخْبَرَنَا وَقَالَ الْآخِرَانِ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ عَاصِمٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ
بْنِ الْحَارِثِ وَعَنْ أَبِي عَثْمَانَ النَّهْدِيِّ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ قَالَ لَا أَقُولُ لَكُمْ إِلَّا كَمَا كَانَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ كَانَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ
وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا
أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ
لَا تَشْبَعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا⁴⁰

Dengan demikian, dapat difahami bahwa *tazkiyat Al nafs* memang mempunyai dasar/landasan atau sandaran *nakliyat*, baik yang termaktub dalam nash Alquran maupun hadis.

³⁸Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Volume 15, Cet. V, (Jakarta, Lentera hati, 2012) h. 346-347. Lihat juga Quraish Shihab, *Wawasan Al Qur'an*, (Bandung, Mizan, 1997) h. 286.

³⁹ Solihin, *Tasawuf Tematik*.....h. 141.

⁴⁰ www.lidwapusaka.com, Hadits Riwayat Muslim No. 4899. Lihat Terjemahan No. 8 pada Lampiran.

3. Tujuan *Tazkiyat Al nafs*

Tujuan *tazkiyat al-nafs* tidak lepas dari tujuan hidup manusia itu sendiri, yakni untuk mendapatkan kebahagiaan jasmani dan ruhani, materil maupun spiritual dan duniawi maupun ukhrawi. Kebahagiaan seperti ini merupakan kesempurnaan hidup manusia. Tujuan hidup manusia itu sendiri adalah untuk memperoleh kesempurnaan jiwanya. Ini dapat difahami, karena menurut Al Ghazali, hakikat manusia adalah jiwanya. Namun, kesempurnaan jiwa itu sendiri terletak pada kesuciannya. Suci atau kotor nya jiwa manusia akan menjadi penentu bahagia atau sengsaranya manusia.

Kesempurnaan itu akan diperoleh manusia jika berbagai sarana yang menuju ke arah itu dapat dipenuhi. Berbagai hambatan yang menghalangi tujuan kesempurnaan jiwa itu harus disingkirkan. Adapun yang menjadi penghalang kesempurnaan jiwa adalah kotoran atau noda yang ditorehkan oleh sifat-sifat jelek yang melekat pada jiwa. Memang, pada fitrahnya jiwa manusia adalah suci, namun setelah jiwa menempati badan dan dunia materi sekelilingnya, ia terpengaruh oleh tuntutan-tuntutan badan. Tuntutan dapat berupa keinginan terhadap kehidupan dan kelezatan duniawi. Badan dan tuntutan-tuntutannya menjadi *hijab* (penghalang) hubungan jiwa dengan Tuhannya. *Hijab* itu akan terbuka melalui penyucian jiwa.⁴¹ Dengan demikian, bagi seseorang yang ingin memperoleh kesempurnaan jiwa dan keharmonisan hubungan dengan Tuhannya, tidak ada jalan lain lagi yang

⁴¹ Solihin, *Tasawuf Tematik*.....h. 142-143.

harus ditempuh, kecuali dengan ber-*tazkiyat al-nafs* guna memperoleh kesempurnaan jiwa itu sendiri.

Kesempurnaan jiwa itu akan terlihat dalam hubungan manusia dengan Tuhan, manusia lain, serta dunia di sekelilingnya. Pada aspek duniawi ini, manusia mempunyai kepentingan untuk menjadikan dunia sebagai jembatan/sarana menuju kebahagiaan akhirat. Oleh karena itu, meskipun Al Ghazali memandang hakikat manusia adalah jiwanya, tetapi tidaklah berarti bahwa badan menjadi tidak penting keberadaannya. Al Ghazali menjelaskan dua hal penting yang harus diperhatikan selama manusia berada di dunia fana ini, pertama, perlindungan dan pemeliharaan jiwanya; kedua, perawatan dan pemeliharaan badan karena badan itu sendiri mempunyai arti instrumental yang penting dan sekaligus menjadi tempat berdiamnya jiwa.⁴²

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa tujuan *tazkiyat al-nafs* pada hakikatnya adalah memperoleh kesucian dan kesempurnaan jiwa agar manusia dapat berhubungan secara harmonis dengan Allah, sesama manusia dan sesama makhluk lain. Tujuan tersebut bersifat umum dan masih perlu penjabaran lagi dalam tujuan-tujuan khusus.

Adapun tujuan khusus dari *tazkiyat Al nafs* dijabarkan oleh Al Ghazali dalam kitabnya *Ihya 'Ulumuddin*.⁴³

⁴² *Ibid*, h. 143.

⁴³ *Ibid*, h. 144.

- a. Pembentukan manusia yang bersih akidahnya, suci jiwanya, luas ilmunya dan seluruh aktifitas hidupnya bernilai ibadah. Tujuan seperti ini dapat difahami dari logika pemahaman Al Ghazali bahwa kesucian jiwa harus dimulai dari kemurnian tauhid, keluasan ilmunya dan kesucian ibadah. Tujuan ini dijabarkan dalam pembahasan tentang akidah dan ibadah.
- b. Membentuk manusia yang berjiwa suci dan berakhlak mulia dalam pergaulan dengan sesamanya, yang sadar akan hak dan kewajiban, tugas serta tanggung jawabnya. Tujuan ini dijabarkan dalam pembahasan tentang adat.
- c. Membentuk manusia yang berjiwa sehat dengan terbebasnya jiwa dari perilaku tercela yang membahayakan jiwa itu sendiri. Tujuan ini disarikan dari uraian Al Ghazali dalam pembahasan sifat-sifat jelek yang dapat merusak dan membahayakan jiwa manusia (*al-muhlikat*).
- d. Membentuk manusia yang berjiwa suci dan berakhlak mulia, baik terhadap Allah, diri sendiri, maupun manusia sekitarnya. Tujuan ini dijabarkan dalam pembahasan tentang *al munjiyat* (sifat-sifat terpuji).

Dari tujuan-tujuan di atas, sesungguhnya manusia yang dibentuk dari konsep *tazkiyat al-nafs* Al Ghazali adalah manusia yang berjiwa bersih dan sadar akan hubungannya dengan Allah, dengan sesama manusia dan makhluk Allah lainnya. Dengan kata lain, tujuan *tazkiyat Al nafs* adalah membentuk jiwa bersih yang terealisasi dalam ketaatan dan kegiatan beramal saleh dalam hidupnya, baik dalam beribadah, berkeluarga maupun bermasyarakat. Dari

tujuan ini, berarti *tazkiyat Al nafs* mempunyai misi dan visi menyalehkan totalitas hidup manusia, yang kesalehan ini terlahir dari jiwa-jiwa yang suci.⁴⁴

4. Unsur-Unsur dan Signifikansi *Tazkiyat Al nafs*

Sebagaimana telah dijelaskan bahwa tujuan *tazkiyat Al nafs* adalah terwujudnya kesucian jiwa, keserasian, keharmonisan hubungan manusia dengan Allah, dirinya sendiri dan sesama manusia. Maka untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan unsur-unsur yang dapat membentuk kesucian jiwa tersebut. Keberhasilan dalam mencapai tujuan tersebut sangat ditentukan oleh unsur-unsur/faktor yaitu : *akidah, ibadah, adat dan akhlak*. Dengan kata lain *tazkiyat Al nafs* tidak akan diperoleh hasilnya kecuali jika prosesnya diletakkan di atas unsur akidah, ibadah, adat dan akhlak.⁴⁵

Keempat unsur *tazkiyat Al nafs* tersebut dalam proses pelaksanaannya tidak dapat dipisahkan antara satu dan lainnya. Unsur-unsur tersebut merupakan sebuah sistem yang integral, karena dalam proses pelaksanaan dan aplikasinya antara unsur yang satu dan unsur lainnya saling membutuhkan. Adapun sistematikanya sebagai berikut: Unsur pengisian jiwa dengan sifat terpuji (*tahliyat Al nafs*), terlebih dahulu membutuhkan pengosongan jiwa dari sifat- sifat tercela (*takhliyat Al nafs*); sedangkan unsur *takhliyat Al nafs* terlebih dahulu membutuhkan unsur kesalehan pergaulan (adat); begitu juga unsur adat membutuhkan ketaatan beribadah kepada Allah (ibadah); dan

⁴⁴ *Ibid*, h. 144-145.

⁴⁵ *Ibid*, h. 145-146.

akhirnya, unsur ibadah membutuhkan pengenalan kepastian bahwa Allah merupakan tujuan akhirnya (akidah).⁴⁶

Adapun signifikansi *tazkiyat Al nafs* (kebermaknaan/kegunaannya) dalam kehidupan manusia adalah sebagai berikut:

1. Mendapatkan Kebahagiaan yang hakiki/sejati;
2. Mengembalikan jiwa pada fithrahnya;
3. Menyucikan dan mencerdaskan akal pikiran;
4. Menyintesis Pemahaman lahir dan bathin;
5. Menumbuhkan kedisiplinan dan kebesaran jiwa;
6. Memperoleh ilmu, *zauq* dan *kasyaf*; dan
7. Memperoleh *ma'rifat*, dan *laduniyyat*.⁴⁷

5. Bentuk *Tazkiyat al Nafs*

Bentuk *Tazkiyat al nafs* pada dasarnya ada dua macam, yaitu pertama, bentuk pembinaan Akhlak dan kedua, bentuk terapi jiwa. Berdasarkan penelitian Solihin pada kitab *Ihya Ulumuddin* Imam Al Ghazali, terutama pada pembahasan latihan kejiwaan (*riyadhat Al nafs*), Al Ghazali menekankan *tazkiyat Al nafs* sebagai pembinaan akhlak manusia dan kesehatan jiwa (*shihiyat Al nafs*). Menurutnya, jiwa yang sehat bersumber dari akhlak terpuji. Sebaliknya jiwa yang sakit bersumber dari akhlak tercela. Disini sangat ditekankan pada latihan untuk mengosongkan diri dari akhlak yang

⁴⁶ *Ibid*, h. 147.

⁴⁷ *Ibid*. 148-163.

tercela (*takhliyat*), dan mengisinya dengan akhlak terpuji (*tahliyyat*) sampai pada usaha kerelaan memutuskan segala hubungan yang dapat merugikan kesucian jiwa.⁴⁸

Kualitas jiwa seseorang dapat dilihat dari penampilan akhlaknya. Orang yang jiwa dan akhlaknya dekat dengan Allah adalah orang yang paling mulia disisinya sekaligus menandakan bahwa orang itu sehat jiwanya. Sebaliknya orang yang buruk akhlaknya adalah orang yang menyimpang dari hakikat kemanusiaannya.

6. Metode *Tazkiyat al Nafs*

Dasar pemikiran perlunya metode ini berangkat dari pandangan bahwa akhlak manusia dapat ditingkatkan. Tegasnya, peningkatkan akhlak ini dapat dilakukan melalui *tazkiyat Al nafs*. Dalam hal ini dibutuhkan metode yang tepat untuk mengubah dan meningkatkan Akhlak. Metode ini dinamakan *mujahadat* (kesungguhan) dan *riyadhat* (latihan jiwa).

Istilah *mujahadah/mujahadat* berasal dari kata “*jahada*”, satu rumpun dengan “*ijtihada*”, yang berarti berusaha keras, penuh kesungguhan hati, perilaku dengan penuh ketekunan. Jadi definisi *mujahadah* adalah Kesungguhan hati dan perilaku dengan penuh ketekunan mencari dan menghayati kebenaran hidup (hakikat) sesuai ajaran Allah dan Rasul.⁴⁹

⁴⁸ *Ibid*, h. 178-184.

⁴⁹ Haderanie HN, *Ilmu Ketuhanan: Ma'rifat, Musyahadah, Mukasyafah, Mahabbah 4 M*, (Surabaya, Nur Ilmu, t.th) h. 54. Lihat: Mustafa Zahri, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya, Bina Ilmu, 1997), h. 54.

Jihad dan *mujahadah* berarti mencurahkan segala kemampuan untuk melawan musuh. Jihad terbagi ke dalam tiga macam, yakni berjuang melawan musuh yang tampak, berjuang melawan setan dan berjuang melawan hawa nafsu. Ketiga macam jihad ini tercakup dalam, “*Dan berjuanglah kalian di jalan kami dengan jihad yang sebenar-benarnya*” (QS, Al Hajj:78). Hukum mensucikan jiwa adalah *fardhu ‘ain*, dan itu tidak dapat dilakukan kecuali dengan *mujahadah*. Oleh karena itu, hukum *mujahadah* adalah juga *fardhu ‘ain*.⁵⁰

Menurut Al Ghazali, *mujahadah* berada dibawah norma-norma syariat dan akal.⁵¹ Sebagai contoh untuk *mujahadah*, seseorang yang terbiasa *ghibah* (membicarakan kejelekan orang lain), *mujahadah* yang dilakukan disini adalah dengan menahan sekuat hati untuk tidak membicarakan kejelekan orang lain. Apalagi membicarakan kejelekan orang lain nyata-nyata dilarang menurut syariat dan menurut akal juga tidak baik. Bahkan logis kalau secara akal kita mempertimbangkan bagaimana kalau kita dibukakan aibnya di depan orang lain.

Adapun *Riyadah* adalah pembebanan diri dengan membiasakan melatih diri dengan suatu perbuatan yang pada fase awal merupakan beban yang sangat berat dan pada fase akhir menjadi sebuah karakter atau kebiasaan.

⁵⁰ ‘Abd al Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Terj. Khairul Amru H & Afrizal Lubis, (Jakarta, Qisthi Press, Cet. Ke 12, 2010), h. 72-73.

⁵¹ Solihin, *Tasawuf Tematik*.....h. 190.

Kebiasaan-kebiasaan itu menjadi tertanam kuat. Sebagai contoh dari *riyadah* ini misalnya, seseorang yang telah terbiasa dengan sifat kikir, dapat menghilangkan sifat kikir itu dengan melatih diri untuk membiasakan bersedekah/berinfak dengan menyumbang untuk kepentingan sarana-sarana ibadah, sarana umum dan fasilitas sosial lainnya. Pada mulanya memang ia akan merasa berat mengeluarkan atau menginfakkan harta itu, tetapi setelah terus dilatih atau dibiasakan, sedikit demi sedikit ia akan terbiasa dan menjadi seorang pemurah atau dermawan.⁵²

Dalam konteks itu, dapat dipahami bahwa *mujahadah* dan *riyadhah* merupakan metode *tazkiyat al-nafs* dalam upaya meningkatkan akhlak. Dalam usaha menyucikan jiwa dan membuatnya bersinar, *riyadhah* dan *mujahadah* selalu bergandengan. Misalnya, ketika seseorang terbiasa dengan sifat *kidzib* (bohong), *mujahadah* yang dilakukan adalah berjuang secara sungguh-sungguh untuk meninggalkan sifat bohong (*kidzib*) itu, sedangkan *riyadhah* yang harus dibiasakan adalah selalu berkata benar disertai kejujuran.

Metode *riyadhah* dan *mujahadah* sesungguhnya merupakan kegiatan pendidikan dan pembinaan akhlak. Kedua metode ini bertujuan memperbaiki, menyempurnakan dan memurnikan jiwa manusia. Kedua metode ini juga berkaitan erat dengan amal-amal shaleh yang harus dipraktikkan dalam menerapkan metode tersebut. Jelas sekali bahwa *riyadhah* dan *mujahadah*

⁵² *Ibid*, h. 191.

merupakan metode *tazkiyat al-nafs* dalam upaya meningkatkan akhlak dari yang tidak baik menuju akhlak yang baik dan lebih baik.

Dalam usaha pendidikan akhlak dan pembersih jiwa hingga membuatnya bersinar, *riyadhah* dan *mujahadah* selalu bergandengan. Melatih diri (*riyadhah*) harus dimulai setelah menghentikan perbuatan jasmani yang jelek dan setelah latihan dalam amal ibadah.⁵³ Karena latihan amal ibadah itu sangat penting, karena tujuan amal ibadah itu sendiri adalah mengingat Allah, menyucikan jiwa dan memperindahinya sehingga dalam jiwa muncul cinta akan Allah dan hari kemudian sedangkan cinta akan dunia sedikit demi sedikit berkurang dan akhirnya dapat dihilangkan.

Sebagaimana dijelaskan terdahulu bahwa *tazkiyat al-nafs* sebagai usaha mengobati penyakit jiwa (*asqam al-nufus*) dan sebab-sebabnya. Pengobatan penyakit jiwa disini dapat dilakukan setelah jenis penyakit dan sebab-sebabnya didiagnosis. Menurut Imam Ghazali mendiagnosis penyakit jiwa itu dapat dimulai dari melihat keadaan jiwa seseorang karena penyakit jiwa itu dapat diamati dari gejala-gejala kelemahan jiwa. Misalnya, seseorang akan takluk oleh kelaparan, kehausan, kepanasan, kedinginan dan penderitaan, jiwanya akan dipenuhi rasa takut, cemas, khawatir, keluh kesah dan sebagainya yang dalam istilah psikologis disebut gejala *psikosomatik*.⁵⁴

⁵³ *Ibid*, h. 192.

⁵⁴ *Ibid*, h. 193

Timbulnya penyakit semacam ini disebabkan oleh sifat-sifat tercela yang ada di dalam jiwa.

Oleh karena itu, dalam mengamati gejala-gejala di atas Al Ghazali menyarankan agar manusia menyucikan jiwanya, yakni dengan melakukan *mujahadah*. *Mujahadah* disini berjuang sungguh-sungguh untuk mengekang jiwa dari kebiasaan jelek dan mencari kepuasan duniawi. Dalam penyucian jiwa, *mujahadah* sangat menentukan karena semua perbuatan maksiat dan segala sifat tercela dapat terwujud karena adanya tarikan hawa *nafsu*, sehingga harus dilawan dengan perjuangan hebat. Pada persoalan ini, menurut Al Ghazali upaya pencegahan diri dari hawa *nafsu* yang disertai dengan *mujahadah* akan menyelamatkan pelakunya dari akhlak-akhlak yang jelek. Akhlak-akhlak yang jelek ini akan melahirkan kebinasaan di akhirat, sebagaimana pergaulan yang jelekpun akan melahirkan penyakit di dunia. Kebinasaan dan kemaksiatan dalam kaitannya dengan kehidupan akhirat adalah seperti racun dalam kaitannya dengan kehidupan dunia.⁵⁵

Metode *tazkiyat Al nafs* menurut Solihin adalah dengan *mujahadah* dan *riyadhah*, sedangkan menurut A. Rivay Siregar dan Mustafa Zahri, metode yang digunakan dalam proses *tazkiyat al-nafs* adalah seperti yang dikemukakan oleh al Ghazali yaitu dengan *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*.

⁵⁵ Solihin, *Tasawuf Tematik*.....h. 193-194.

B. PSIKOTERAPI

1. Definisi Psikoterapi

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris, seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*), kerja sosial, pendidikan dan ilmu Agama. Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa atau mental.⁵⁶

Psikoterapi juga diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologi. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

Psikoterapi menurut James P. Caplin dibagi menjadi dua sudut pandang, psikoterapi diartikan secara khusus sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan penyesuaian diri setiap hari.⁵⁷ Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat

⁵⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Pajar Pustaka Baru, 2006) h.225.

⁵⁷Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Press Malang, Cet. I, 2009), h. 192.

keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Sedangkan menurut Corsini, psikoterapi sebagai suatu proses formal dari interaksi antara dua pihak, masing-masing pihak biasanya terdiri satu orang, tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih. Proses ini bertujuan untuk memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan (distress) pada salah satu dari kedua belah pihak karena ketidakmampuan atau malfungsi pada salah satu dari bidang-bidang berikut: fungsi kognitif (kelainan pada fungsi berpikir), fungsi afektif (penderitaan atau kehidupan emosi yang tidak menyenangkan) atau fungsi perilaku (ketidak tepatan perilaku) dengan terapis yang memiliki teori tentang asal usul kepribadian, perkembangan, mempertahankan dan mengubah bersama-sama dengan beberapa metode perawatan berdasarkan teori dan profesi yang diakui secara resmi untuk bertindak sebagai terapis.⁵⁸

Prawitasari mengartikan psikoterapi sebagai proses formal interaksi antara dua orang atau lebih, dengan salah satu berposisi sebagai “penolong” dan yang lain sebagai ‘yang ditolong’ dengan tujuan perubahan atau penyembuhan. Wolberg memberikan pengertian psikoterapi merupakan suatu bentuk perlakuan atau tritmen terhadap masalah yang sifatnya emosional, dimana seorang yang terlatih secara sengaja membina hubungan professional dengan seorang klien dengan tujuan menghilangkan, mengubah, atau

⁵⁸ *Ibid*, h. 193.

memperlambat simtom untuk mengantar pola perilaku yang terganggu serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang positif.⁵⁹

Watkins mengatakan bahwa psikoterapi juga dilakukan oleh disiplin-disiplin ilmu lain, maka perumusan menjadi beraneka ragam tergantung dari pandangan dan pemikiran para perumusanya. Karena itu perumusan mengenai psikoterapi⁶⁰ oleh Watkins dibagi menjadi empat kelompok, yaitu:

1. Mereka yang menilai bahwa membebaskan pasien dari masalah yang menimbulkan gejala, kecemasan dan konflik sebagai tujuan utama dari psikoterapi, merumuskan: Psikoterapi adalah suatu bentuk dari perawatan (*treatment*) terhadap masalah-masalah yang dasarnya emosi, dimana seseorang yang terlatih, dengan seksama membentuk hubungan profesional dengan pasien dengan tujuan memindahkan, mengubah atau mencegah munculnya gejala dan menjadi perantara untuk menghilangkan pola-pola perilaku yang terhambat serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan positif dari kepribadiannya.
2. Mereka yang menganggap bahwa tujuan terapi adalah membentuk perasaan kuat pada diri sendiri, ada keterpaduan dalam diri sendiri dan kematangan pribadi, merumuskan: Psikoterapi dalam arti luas meliputi semua upaya untuk mempercepat pertumbuhan manusia sebagai pribadi.

⁵⁹ *Ibid.*

⁶⁰ *Ibid.*

3. Mereka yang menitik beratkan bahwa sasaran psikoterapi adalah peningkatan hubungan-hubungan antar pribadi, meliputi kemampuan untuk memberi dan menerima kasih sayang. Kelompok ini merumuskan psikoterapi sebagai: perubahan pada aspek emosi dalam hubungan antar pribadi yang pertumbuhan pada salah satu atau semua yang ikut terlibat.
4. Mereka yang menitik beratkan pada usaha untuk penyesuaian dengan masyarakat dan kebudayaan dan merumuskan: untuk mengganti perilaku dan mengubah sikap mereka yang tidak bisa (gagal) menyesuaikan diri agar memperoleh hasil yang lebih konstruktif.⁶¹

2. Psikoterapi Barat/Modern

Sebagaimana diketahui bahwa Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia secara umum dilihat dari segi mental, baik bersifat perasaan ataupun bukan dengan tujuan untuk mencapai kaidah-kaidah yang dapat dipakai guna memahami berbagai motif perilaku, mengenali dan memastikannya. Berkaitan dengan sejarah psikologi klinis, pada masa lampau berbagai penyakit psikis ditangani dengan menggunakan berbagai sarana non ilmiah. Hal tersebut terjadi karena penyakit psikis dianggap sebagai kutukan setan atau dosa seseorang. Oleh karena itu penyakit psikis diobati dengan cara dimana pasien dimasukkan ke dalam sel, diborgol, dipukul dan disiksa di dalam kamar yang gelap. Sampai kemudian muncul Banjal, seorang ilmuwan berkebangsaan Prancis, yang pertama kali mengedepankan sebuah tesis bahwa

⁶¹ *Ibid*, h 194.

kegilaan (*junun*) adalah bagian dari penyakit biasa, bukan pengaruh setan atau gangguan makhluk halus. Oleh karena itu ia diangkat menjadi direktur rumah sakit jiwa di Paris, program kerja yang pertama kali dilakukannya adalah mematahkan rantai-rantai besi yang mengikat tangan para pasien penyakit jiwa dan menangani mereka sesuai dengan mekanisme penanganan penyakit lainnya.⁶²

Gerakan psikoterapi di Eropa mencuat sekitar paruh kedua abad ke 18 M yang dipelopori oleh seorang psikiater, Frank Anthon Mesmer. Ia adalah peletak teori Mesmerisme yang disebut juga teori Animal Magnatisme. Frank Anthoni berkeyakinan, sebagaimana bangsa Babilonia sebelumnya bahwa benda-benda angkasa dan planet-planet menimbulkan pengaruh kepada manusia dan makhluk lainnya yang ada di alam bawah (dunia) melalui kekuatan magnet yang memicu timbulnya berbagai gelombang yang beruntun sehingga sampai kemakhluk bumi, termasuk manusia kemudian menempati tubuhnya dan mempengaruhi kehidupan secara psikis dan fisik.⁶³

Pada tahun 1841 teori Mesmerisme dikembangkan oleh Dr. Braid, salah seorang dokter di Manchester, ketika ia menggunakan metode hipnotis sebagai salah satu sarana terapi penyakit jiwa tanpa menggunakan batangan-batangan besi magnet, seperti memusatkan perhatian pasien kepada benda

⁶² Amir An Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, diterjemahkan oleh Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001) h.. 267

⁶³ Ibid

yang berkilau dalam jangka waktu yang lama. Fase berikutnya, muncul Dr. Charcot yang menegaskan bahwa hipnotis adalah salah satu bentuk pensugestian. Melalui Dr. Charcot ilmuwan dari Prancis ini semakin kuatlah metode hipnotis dalam menangani penyakit jiwa. Kemudian muncul mazhab Nancy di Prancis dipimpin oleh Prof. Dr. Brenerhem yang menyatakan bahwa semua penyakit dapat diobati dengan cara *auto-sugesti* (kekuatan internal manusia) atau *hetero-sugesti* (kekuatan eksternal manusia).⁶⁴

Di abad ke-20 psikoterapi dikembangkan oleh ilmuwan Amerika bernama Morton Prince (1854-1929) yang menggunakan metode hipnotis sebagai terapi terhadap kepribadian yang terbelah. Kemudian Sigmund Freud, Alfred Adler dan Carl Gustaf Jung mengembangkan teori psikoterapi psikoanalisa. Psikoanalisis adalah sebuah metode terapi jiwa yang tujuan utamanya adalah menghilangkan kekuatan, motif, pikiran, kecenderungan dan keinginan yang ada dalam jiwa pasien yang terpendam dan telah lewat sehingga tampak pada alur kehidupan yang bersifat perasaan, kemudian menyatu di muaranya dan sumbernya.⁶⁵

Jika disimpulkan, corak metode psikoterapi Barat/modern terbagi kepada dua aliran besar. Pertama, metode psikoterapi biasa/tradisional. Metode ini adalah berdiri di atas prinsip pemberantasan akar (*qam*) dan menuntut pasien melakukan “pelupaan”. Cara yang dipakai dalam metode ini

⁶⁴ *Ibid.* H. 268

⁶⁵ *Ibid.*

adalah konseling (taujih), persuasi, penafsiran, penyuruhan, penyugestian baik melalui hipnotiamu-ras atau tidak, relaksasi, terapi ramu-ramuan, pantangan, music dan lain-lain. Terapi melalui cara-cara tersebut di atas dapat memberikan kesembuhan kepada penderita kejiwaan, Akan tetapi tidak menyentuh inti persoalan yang sangat mendasar dan tidak dapat merubah kedinamisan jiwanya. Dari itu kesembuhan yang diperoleh seringkali bersifat temporer. Kedua, metode terapi jiwa *insight*/psikoterapi refleksi (*Istibshari*). Metode terapi ini merupakan cara pengobatan jiwa yang berdasarkan atas kaidah *penta'biran*, dimana seorang penderita penyakit kejiwan diminta untuk mengingat. Dalam pengobatan *insight* yang paling penting adalah pengosongan emosional, konsultasi dengan dokter jiwa, metode analisa dalam segala bentuknya dan bisa juga menggunakan obat-obatan atau tidak. Metode terapi *insight* ini bertujuan untuk merubah secara mendasar mengenai dinamika kehidupan pribadi penderita, dengan harapan agar si penderita setelah menjalani pengobatan dapat hidup lebih damai dan serasi dengan jiwanya sendiri atau dengan orang lain.⁶⁶

Sekalipun metode pertama dan kedua dalam memberikan penyembuhan penyakit bagi penderita penyakit jiwa berbeda, namun perbedaan itu hanyalah pada bentuk lahiriahnya saja, bukan persoalan yang substantif, berbeda dalam penamaan saja, bukan dalam esensinya. Keduanya sama bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan antara komponen-

⁶⁶ Amir an Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*..... h. 274.

komponen pribadi atau struktur jiwa, yaitu komponen id, ego dan super ego. Untuk tercapainya target tersebut diperlukan dua langkah yang berkesinambungan dan tidak boleh terpisah. Dua langkah yang dimaksud adalah sebagai berikut:⁶⁷

Langkah pertama, mengingatkan kembali pengalaman masa lalu dan menyentuh sisi emosional si pasien. Dengan cara ini seorang pasien akan mampu melihat bahwa rasa, orientasi, atau perilakunya adalah sebagai bagian dari suatu respons yang muncul pada fase pertumbuhan atau karena berbagai faktor yang mendorongnya, yaitu ketika terjadi konflik antara id dengan kendali alam luar.

Langkah kedua, mengembalikan bangunan kepribadian si pasien/penderita (rekonstruksi kepribadian) setelah dirinya dapat membebaskan diri dari konflik-konflik masa anak-anak (kecilnya). Tujuan dari pembentukan kepribadian yang baru adalah agar si penderita penyakit kejiwaan itu dapat membedakan beberapa perbuatan, perbuatan-perbuatan apasaja yang pantas untuk dilakukan dan yang harus ditinggalkan. Biasanya proses terapi langkah kedua ini diberikan kepada seorang pasien setelah ia bebas (sembuh) dari kelemahan akalnya, kesedihannya dan kebingungannya. Karena langkah kedua ini untuk menggantikan khayalan, kecenderungan untuk bermusuhan dan sikap tidak tenang si pasien, sehingga membuat kemampuannya yang tidak berfungsi terhadap tuntutan jasmani, dapat

⁶⁷ *Ibid.*

dirubah menjadi pengenalan yang objektif dalam menghadapi suatu sikap atau kondisi, sesuai dengan kondisi realitas untuk menciptakan perilaku konstruktif.⁶⁸

Menurut Amir An Najar, Ilmu jiwa/psikoterapi modern sampai saat ini masih dikatakan gagal di dalam memberikan terapi kepada penderita penyakit jiwa.⁶⁹ Bahkan persoalannya lebih jauh dari itu, dari sekian banyak kasus yang ada menunjukkan bahwa para dokter jiwa/psikiater itu sendiri banyak yang terkena penyakit jiwa, dan sesungguhnya diri mereka sendiri memerlukan pengobatan jiwa sebelum mengobati orang lain. Malah ada sebagian psikiater melakukan bunuh diri. Sebagai bukti, pada tahun 1975 seorang Dokter Jiwa Amerika bernama Jacob Murino mati bunuh diri pada usia 70 tahun. Persoalan yang menjadi pertanyaan adalah mengapa kebanyakan dari Psikolog di Barat bunuh diri? Padahal mereka adalah orang-orang yang menyerukan untuk memahami jiwa manusia, mengobatinya dan memperbaikinya dari berbagai macam penyakit?

Penyebab yang paling mendasar mengapa para dokter Jiwa di negara Barat ada yang bunuh diri menurut Amir An Najar adalah karena mereka tidak memiliki kepercayaan kepada Tuhan, sebaliknya bagi kaum sufi mereka memiliki keyakinan penuh kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.⁷⁰ Tentu saja mereka (dokter Barat) tidak percaya kepada Allah karena ketidaktahuan

⁶⁸ *Ibid*, h. 275.

⁶⁹ Amir An Najar, *Psikoterapi Sufistik*.....h. 135.

⁷⁰ *Ibid*.

tentang Allah, mereka tidak mengerti tentang keimanan, tidak mengakui nilai-nilai yang tinggi yaitu nilai-nilai moral yang datang dari-Nya dan pada gilirannya mereka tidak percaya pada dirinya sendiri, dan rusaklah akhlak dan sifat luhur dikalangan mereka.

Bersamaan dengan meningkatnya kuantitas dokter-dokter jiwa di negara-negara Barat ataupun di negara berkembang, mereka juga makin tidak dapat memberikan terapi jiwa yang mapan untuk menghilangkan penyakit dan gangguan-gangguan kejiwaan, sekalipun mereka telah menggunakan instrumen-instrumen canggih dan modern. Persoalan yang paling mendasar dalam kegagalan ini, karena mereka jauh dari agama, jauh dari iman yang benar seperti imannya kaum sufi. Menurut kaum sufi kebanyakan penderita jiwa karena mereka mempunyai iman yang lemah dan masih kebingungan. Dan aneh sekali, sebagian para Psikolog modern melihat agama dan tasawuf menurut kacamata/perspektif psikologi modern, mereka justru menolak dan mengingkarinya, persoalan agama dan tasawuf dianggap mereka sebagai khurafat yang tidak pantas diperhatikan oleh manusia di abad moderen ini.⁷¹

Seharusnya bagi orang yang berkecimpung di dalam studi tentang Psikologi atau psikoterapi, ia adalah orang yang benar-benar beriman (mukmin/beragama), bukan manusia yang tidak beragama atau tidak memiliki

⁷¹ *Ibid*, h. 136

akidah/keyakinan.⁷² Orang yang tidak memiliki akidah akan membawa pemikiran dan analisisnya ke dunia ateis. Beragama merupakan fitrah manusia, sekalipun berbeda derajatnya dari segi kekuatan atau kelemahan beragama itu sesuai dengan lingkungan dimana seseorang hidup dan tingkat pengetahuan seseorang akan agama yang dianutnya. Kondisi lingkungan (keluarga/masyarakat), kejiwaan, ekonomi, pengetahuan seseorang secara umum merupakan faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola hidup keberagamaan seseorang, atau dapat menampilkan pola hidup ateis/tidak beragama.

Beberapa pakar Ilmu Jiwa Modern, di antaranya, Karl Jung menegaskan betapa besar faedah agama dalam kehidupan manusia, ia mengatakan: Sesungguhnya kedinamisan fungsi agama menjadikan persoalan yang tidak bermanfaat atau berbahaya dapat dikesampingkan atau ditahan atau dijauhkan dari kehidupan manusia. Weatherhead juga menguatkan pendapat Jung mengenai pentingnya agama dalam terapi kejiwaan, dan ia menjelaskan tentang pentingnya pendidikan agama di dalam upaya menerapi penyakit kejiwaan seseorang. Kemudian William James mengatakan: “Iman merupakan media terapi penyakit jiwa yang paling besar, dan ini sejalan dengan apa yang

⁷² *Ibid.*

dikatakan oleh Poryal, bahwa orang yang benar-benar menjalankan ajaran agamanya, mereka sama sekali tidak akan menderita penyakit jiwa.⁷³

3. Psikoterapi Islam

Dalam perkembangan selanjutnya para peneliti hakikat agama menginterpretasikan bahwa kecenderungan kepada agama khususnya tasawuf sebagai sebuah studi kejiwaan/metode psikoterapi Islam adalah bahwa para ulama tasawuf adalah orang-orang yang sangat mendalam pengetahuannya tentang jiwa manusia, tentang hawa *nafsu*, kecenderungan-kecenderungan jiwa dan penyakit-penyakit jiwa manusia. Semua persoalan di atas sangat menjadi perhatian mereka dalam upaya pencarian terapinya. Karl Jung⁷⁴ menjelaskan bahwa sesungguhnya apa yang terkandung dalam tasawuf memiliki derajat yang paling tinggi, memiliki tata cara yang paling mantap, memiliki aturan yang rinci dan tegas, yang diawali dengan zuhud. Dari itu mustahil bagi seseorang untuk masuk ke dalam dunia tasawuf tanpa melalui latihan untuk menjadi seorang yang zuhud dari kesenangan dunia, sebagaimana mustahilnya seseorang untuk menjadi atlet yang baik tanpa mengalami latihan olah raga yang baik juga.

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental, spritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al Qur'an dan as-Sunnah Nabi *sallallahu 'alaihi wassalam*. Atau secara

⁷³ *Ibid.* H. 149-151

⁷⁴ Amir An Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*.....h. 289.

emperik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.⁷⁵

a. Objek psikoterapi Islam

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan perawatan atau pengobatan psikoterapi Islam adalah manusia secara utuh yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:⁷⁶

- 1) Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antar halal dan haram yang bermanfaat dan mudharat serta yang hak dan batil.
- 2) Spritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah *ruh*, semangat atau jiwa, religious, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut transendental. Seperti *syirik* (menduakan Allah), *nifaq*, *fasiq* dan *kufur*, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam *ruh*, alam malakut dan alam *ghaib*, semua akibat kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.

⁷⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*.....h. 228 .

⁷⁶ Ibid, h. 237 – 240

- 3) Moral (akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang akan melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian; atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya, sebagai ekspresi jiwa.
- 4) Fisik (jasmaniyah), tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali memang ada izin Allah.⁷⁷

Beberapa ayat Alquran menunjukkan bahwa agama mempunyai sifat terapeutik bagi gangguan jiwa, yakni (QS. Yunus/10: 57), (QS. al-Isra/17: 82) dan (QS. Al-Fushilat, 41: 44).

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾⁷⁸

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا ﴿٤٤﴾⁷⁹

⁷⁷ *Ibid*, h. 249 - 251

⁷⁸ Lihat Terjemahan No. 9 pada Lampiran.

⁷⁹ Lihat Terjemahan No. 10 pada Lampiran.

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ
 لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ
 عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ۝⁸⁰

b. Bentuk dan Teknik Psikoterapi Islam

Setelah mempelajari teks-teks Alquran, Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi membagi obat (*syifa*) dengan dua bagian:⁸¹ *Pertama*, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebutkan dalam Alquran; *kedua*, obat *ma'nawi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan sisi kandungan dalam Alquran. Pembagian dua kategori obat tersebut didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua subtansi yang bergabung menjadi satu, yaitu jasmani dan ruhani. Masing-masing subtansi ini memiliki sunnah (hukum) tersedia yang berbeda satu dengan yang lain. Kelainan (penyakit) yang terjadi pada aspek jasmani harus ditempuh melalui sunnah pengobatan *hissi*, bukan dengan sunnah pengobatan *ma'nawi* seperti berdoa. Tanpa menempuh sunnahnya maka kelainan itu tidak akan sembuh. Permasalahan tersebut menjadi lain apabila yang mendapat


⁸⁰ Lihat Terjemahan No. 11 pada Lampiran.

⁸¹ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam*h. 212

kelainan itu kepribadian (tingkah laku) manusia. Kepribadian merupakan produk *fitrah nafsani* (jasmani-ruhani). Aspek ruhani menjadi esensi kepribadian manusia, sedang aspek jasmani menjadi alat aktualisasi. Oleh karena kedudukan seperti ini maka kelainan kepribadian manusia tidak akan dapat disembuhkan dengan sunnah pengobatan *hissi*, melainkan dengan pengobatan *ma'nawi*. Demikian juga, kelainan jasmani seringkali disebabkan oleh kelainan ruhani dan cara pengobatannya pun harus dengan sunnah pengobatan *ma'nawi*.⁸²

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah membagi psikoterapi menjadi dua kategori, yaitu *tabi'iyah* dan *syar'iyah*. Psikoterapi *tabi'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan marah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Psikoterapi *syar'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat dirasakan oleh penderitaannya dalam kondisi tertentu, ini merupakan penyakit yang berbahaya, karena merusak pada kalbu seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, *syubhat*, keraguan, dan syahwat. Hal ini dipahami dari ayat berikut (QS. Al-Anam/6: 125).

⁸² Ibid

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ
 صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ۚ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ
 الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ⁸³ 

Muhammad Mahmud Mahmud merupakan seorang psikologi muslim ternama, membagi psikoterapi menjadi dua kategori; *pertama*, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata; *kedua*, bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama.⁸⁴

Model psikoterapi yang pertama lebih banyak digunakan untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi yang biasa menimpa pada sistem kehidupan duniawi manusia, seperti *neurasthenia*, *hysteria*, *psychasthenia*, *schizophrenia*, dan lain sebagainya. Sampai saat ini, sebagaimana yang dikemukakan oleh Atkinson,⁸⁵ terdapat enam teknik psikoterapi yang digunakan oleh para psikiater atau psikolog, yaitu:

Pertama, teknik terapi psikoanalisis, bahwa di dalam tiap-tiap individu terdapat kekuatan-kekuatan yang saling berlawanan yang menyebabkan konflik yang tidak disadari itu memiliki pengaruh yang

⁸³. Lihat Terjemahan No. 12 pada Lampiran.

⁸⁴ *Ibid*, h. 213 - 214

⁸⁵ *Ibid*

kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stress dalam kehidupan.

Kedua, teknik terapi perilaku, yang menggunakan prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu. Teknik ini antara lain *desensitisasi sistematis*, *flooding*, penguatan sistematis, pemodelan dan pengulangan perilaku yang pantas, dan teknik regulasi diri perilaku.

Ketiga, teknik terapi kognitif perilaku, yaitu teknik memodifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irrasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau membantu pengendalian reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginterpretasi pengalaman mereka.

Keempat, teknik terapi *humanistik*, yaitu dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi ahli terapi yang minimal.

Kelima, teknik terapi *eklektik* atau *integrative*, yaitu memilih dari berbagai teknik terapi yang tepat untuk klien tertentu, ketimbang mengikuti dengan kaku satu teknik tunggal.⁸⁶

⁸⁶ *Ibid.* h. 215 - 216

Keenam, teknik terapi kelompok dan keluarga. Terapi kelompok adalah teknik yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali sikap dan perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa. Sedangkan terapi marital dan terapi keluarga adalah bentuk terapi kelompok khusus yang membantu pasangan suami-istri, atau hubungan orangtua dan anak, untuk mempelajari cara yang lebih efektif, untuk berhubungan satu sama lain dan untuk menangani berbagai masalahnya.⁸⁷

Berbagai bentuk tehnik terapi di atas, tak satupun menyebutkan terapi ukhrowi (terapi yang berpijak pada ajaran agama). Sementara itu dalam khazanah ilmu Islam klasik, salah satunya adalah Al Ghazali, beliau lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku (akhlak) positif dan negatif, sehingga bentuk-bentuk terapinya juga menggunakan terapi perilaku. Al Ghazali menyatakan bahwa menegakkan (melakukan) akhlak (yang baik) merupakan kesehatan mental, sedang berpaling dari penegakan itu berarti suatu *neorosis* dan *psikosis*. Bentuk-bentuk psikoterapi menurut Al Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya. Perilaku yang baik dapat menghapus, menghilangkan dan mengobati perilaku yang buruk. Upaya

⁸⁷ *Ibid*, h 216.

tersebut dapat menjadikan jiwa manusia suci, bersih dan fitri sebagaimana ia baru dilahirkan dari rahim ibunya.⁸⁸

Menurut Iin Tri Rahayu, Psikoterapi dalam Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi, ukhrawi maupun penyakit manusia-manusia modern adalah sebagaimana dalam syair yang berjudul “Tombo Ati” atau “Obat Hati”, artinya, Psikoterapi hati itu ada lima macam: 1) membaca Alquran sambil mencoba memahami maknanya, 2) melakukan shalat malam, 3) bergaul dengan orang baik dan saleh, 4) perut supaya lapar (puasa), 5) Zikir malam hari yang lama (memperbanyak *zikrullah*).⁸⁹

c. Metodologi Psikoterapi Islam

Menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky sebagai suatu ilmu, Psikoterapi Islam harus mempunyai metode, dan dengan metode itulah fungsi dan tujuan dari esensi ilmu ini dapat tercapai dengan baik, benar dan ilmiah. Artinya ilmu ini membawa manfaat bagi umat manusia, dan ia benar karena berasal dan berakar dari kebenaran Ilahiyah, serta ilmiah, karena dapat dengan mudah difahami, diaplikasikan dan dialami oleh siapa saja yang ingin mengambil manfaat dan kebaikan ilmu ini. Adapun metode-metode tersebut adalah:

- 1) Metode Ilmiah (*Method of Science*),

⁸⁸ *Ibid*, h. 217-218.

⁸⁹ *Ibid*, h. 219.

- 2) Metode Keyakinan (*Method of Tenacity*),
- 3) Metode Otoritas (*Method Authority*), dan
- 4) Metode Intuisi (*Method of Intuition*).⁹⁰

Metode Ilmiah, adalah metode yang selalu dan sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya. Untuk membuktikan suatu kebenaran dan hipotesa-hipotesa maka dibutuhkan penelitian secara empiris di lapangan dan untuk mencapai kesempurnaan, paling tidak mendekati kesempurnaan untuk penelitian hipotesa itu, maka metode ini sangat dibutuhkan, dengan teknik-teknik seperti interview (wawancara), eksperimen, observasi (pengamatan), tes, dan survei di lapangan.

Metode Keyakinan, adalah metode berdasarkan suatu keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seorang peneliti. Keyakinan dapat diraih melalui:⁹¹

- a) *Ilmul Yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasar ilmu secara teoritis. Seperti firman Allah dalam surah At Takatsur/102: 1-5;
- b) *'Ainul Yaqin*, suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan mata kepala secara langsung (QS. At Takatsur/102: 6-7);

⁹⁰ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*..... h. 254.

⁹¹ *Ibid.* h. 255-256.

- c) *Haqqul Yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan dan penghayatan pengalaman (empiris), artinya si peneliti sekaligus menjadi pelaku dan peristiwa dari penelitiannya. Inilah keyakinan yang sesungguhnya, (QS. Al Waqiah/56: 88-96);
- d) *Kamalul Yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang sempurna dan lengkap, karena ia dibangun di atas keyakinan berdasarkan hasil pengamatan, penghayatan teoritis (*ilmul yaqin*), aplikatif (*'Ainul yaqin*) dan empirik (*haqqul yaqin*).

Metode Intuisi atau ilham, adalah metode berdasarkan ilham yang bersifat wahyu yang datangnya dari Allah Ta'ala. Metode ini sering dilakukan oleh para sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah dan mereka memiliki pandangan batin yang tajam (*bashirah*), serta tersingkapnya alam kegaiban (*mukasyafah*), seperti firman Allah yang artinya; “Dan bertaqwalah kepada Allah, dan Allah senantiasa akan mengajarmu. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (QS al Baqarah/2: 282). Ada satu metode lagi yang digunakan oleh kaum sufi dalam mereka melakukan proses penyucian diri dan evolusi spiritual. Metodologi Tasawwuf (*Method of Sufism*) ini adalah suatu metode peleburan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter dan perbuatan-perbuatan menyimpang dari kehendak dan tuntunan Ketuhanan. Metode ini tidak hanya bertujuan memberikan penyembuhan dan perawatan, akan tetapi sampai kepada peningkatan kualitas diri dari sesensi manusia, yaitu

penemuan jati diri dan citra diri yang mulia dan suci. Metode yang diambil dari Al Ghazali ini dibagi tiga, yakni:⁹²

- 1) *Takhalli*, yaitu metode pengosongan diri dari bekas-bekas kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dengan jalan melakukan pertobatan yang sesungguhnya (nasuha). Fase *takhalli* adalah fase pensucian mental, jiwa, akal, fikiran, *qalb* dan moral (akhlak) dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji. Metode *takhalli* ini secara teknis ada lima, yaitu: a) mensucikan yang najis, dengan melakukan istinja dengan baik, teliti dan benar dengan menggunakan air dan tanah, b) mensucikan yang kotor, dengan cara mandi atau menyiram air keseluruh tubuh dengan cara yang baik, teliti dan benar, c) mensucikan yang bersih, dengan cara berwudlu dengan air, dengan cara yang baik, teliti dan benar, d) mensucikan yang suci (fitriah) dengan mendirikan shalat taubat untuk memohon ampunan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, e) mensucikan Yang Maha Suci, dengan berdzikir dan mentauhidkan Allah dengan kalimat “*la ilaha illa Allah*” (tiada sesembahan kecuali Allah Ta'ala).⁹³
- 2) *Tahalli*, yaitu pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji dan mulia. Dalam upaya mencapai

⁹² *Ibid*, h. 257.

⁹³ *Ibid*, h. 259-260.

esensi tauhid ada beberapa hal yang sangat penting yang harus dilakukan, yaitu: a) Perbaikan pemahaman dan aplikasi tauhid, b) Perbaikan pemahaman dan aplikasi syariat, c) Perbaikan pemahaman dan aplikasi *thariqat*, dalam prose peningkatan, pengembangan dan pemberdayaan *thariqat*, maka sangat perlu adanya tingkatan kualitas metode pendidikan, yakni; 1) Tingkat Pemula (*Awam*), 2) Tingkat Menengah (*Khash*, jamak *Khawwash*), 3) Tingkat Atas (*Khawwashul Khawwash*). d) Perbaikan pemahaman dan aplikasi hakikat, e) Perbaikan pemahaman dan aplikasi *ma'rifat*.⁹⁴

- 3) *Tajalli*, dalam makna bahasa dapat berarti tampak, terbuka, menampakkan atau menyatakan diri. Pada tingkat inilah Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menampakkan dirinya seluas-luasnya kepada hamba-Nya yang dikehendaki-Nya. Bukan hanya cahaya kebenaran hakiki, tetapi Dzat yang memiliki cahaya itulah yang tampak. Semua hijab yang lahir, batin dan Dia telah terbuka lebar sekali.⁹⁵

4. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam

Sebagai suatu ilmu, tentu saja psikoterapi Islam mempunyai fungsi dan tujuan yang komplit, nyata dan mulia. Adapun fungsi utama dari ilmu ini adalah:⁹⁶

⁹⁴ *Ibid*, h. 262-268.

⁹⁵ *Ibid*, h. 269.

⁹⁶ *Ibid*, h. 270-271.

- 1) Fungsi Pemahaman (*Understanding*);
- 2) Fungsi Pengendalian (*Control*);
- 3) Fungsi Peramalan (*Prediction*);
- 4) Fungsi Pengembangan (*Development*); dan
- 5) Fungsi Pendidikan (*Education*).

Disamping fungsi-fungsi utama tersebut, masih ada fungsi yang bersifat spesifik, yaitu: a). Fungsi Pencegahan (*Prevention*), b) Fungsi Penyembuhan dan Perawatan (*Treatment*), c) Fungsi Pensucian (*Sterilisasi*), dan d) Fungsi Pembersihan (*Purification*).⁹⁷

Adapun tujuan dari Psikoterapi Islam ialah:⁹⁸

- 1) Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmaniyah dan ruhaniyah, atau sehat mental spiritual dan moral, atau sehat jiwa dan raganya.
- 2) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani;
- 3) Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja;
- 4) Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata;

⁹⁷ *Ibid*, h. 271.

⁹⁸ *Ibid*, h. 278-279.

- 5) Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri, atau jati diri dan citra diri serta dzat yang Maha Suci yaitu Allah *Rabbul 'Alamin*.

5. Gangguan jiwa dalam Perspektif Psikologi dan Perspektif Islam

a. Gangguan jiwa dalam Perspektif Psikologi

Pada masyarakat awam gangguan kejiwaan sering diasosiasikan dengan perbuatan atau pikiran yang aneh dan perlu dijauhi, sehingga penderitanya seringkali dikucilkan bahkan dimusuhi. Sebenarnya gangguan jiwa mempunyai jenis yang bermacam-macam dan tingkat keparahan yang berbeda pula. a. Gangguan Jiwa dalam Pandangan Akademis, meliputi tiga pengertian: 1) Penyimpangan dari standar kultural atau sosial 2) Ketidakmampuan menyesuaikan diri, 3) Menyimpang secara statistik.⁹⁹

Pengertian salah pada kaum awam, adalah sangat penting untuk memahami pengertian yang salah namun populer di dalam masyarakat luas. Pengertian yang demikian seringkali susah dibendung atau diluruskan dengan akibat kerugian yang besar dimasyarakat itu sendiri. Beberapa pengertian yang salah dan seringkali ditemukan dalam masyarakat adalah: 1) Keyakinan bahwa perilaku abnormal selalu kacau, 2) Gagasan bahwa antara “normal” dan “abnormal” berbeda tajam, 3) Pandangan bahwa

⁹⁹ Iin Tri Rahayu, *Op. Cit*, h. 95.

gangguan mental merupakan stigma turunan, 4) Pandangan bahwa “jenius” sebagai “saudara kegilaan,” 5) Pandangan bahwa pasien mental berbahaya dan tidak dapat disembuhkan, 6) Keyakinan bahwa penderita gangguan mental tidak terhormat, 7) Ketakutan yang berlebihan untuk menderita gangguan kejiwaan.¹⁰⁰

Berdasarkan hasil berbagai penelitian dapat dikatakan bahwa gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun mental. Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat dengan fisik. Pada dasarnya keabnormalan itu dapat dibagi atas dua golongan, yaitu: gangguan jiwa disebut “*neurose*” dan sakit jiwa disebut “*psychose*”, Orang yang terkena *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya penderita *psychose* tidak. *Neurose* dianggap sebagai suatu penyakit mental yang belum begitu mengkhawatirkan, karena baru masuk dalam kategori gangguan-gangguan, baik diakibatkan oleh ketidakberesan susunan syaraf maupun oleh kelainan perilaku, sikap dan aspek mental lainnya.¹⁰¹

Neurose, Ciri utama *neurose* ditandai dengan; (a) wawasan yang tidak lengkap mengenai sifat-sifat dari kesukarannya; (b) konflik; (c) reaksi

¹⁰⁰ *Ibid*, h. 96-100.

¹⁰¹ *Ibid*, h. 125-126.

kecemasan; (d) kerusakan parsial atau sebagian dari kepribadiannya; (e) seringkali disertai fobia, gangguan pencernaan dan tingkah laku obsesif-kompulsif. Adapun contoh dari *neurose* adalah sebagai berikut:¹⁰²

- 1) *Neurasthenia*, salah satu gangguan yang sudah lama dikenal orang sebagai penyakit saraf, dulu disangka terjadi karena lemahnya saraf. *Neurasthenia* adalah penyakit yang membuat penderitanya merasa payah, seluruh badan letih, tidak bersemangat, lekas merasa payah sebentar-sebentar ingin marah, menggerutu, tidak sanggup berpikir tentang sesuatu persoalan, sukar mengingat, sulit berkonsentrasi, acuh/apatis. Jadi penyebab terpenting dari penyakit *neurasthenia* itu adalah ketidaktenangan jiwa, kegelisahan, persaingan, tekanan dan pertentangan batin.
- 2) *Hysteria*, seperti gangguan jiwa lainnya, *hysteria* juga terjadi akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi kesukaran-kesukaran, tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan dan pertentangan batin. Termasuk dalam gejala-gejala fisik antara lain: 1) lumpuh *hysteria*, 2) *cram hysteria*, 3) kejang *hysteria*, 4) *mutism* (hilang kemampuan berbicara). Adapun gejala-gejala yang berhubungan dengan tidak sehatnya mental, antara lain; 1) hilang ingatan atau amnesia, 2) kepribadian kembar/ganda (*double personality*), 3) mengelana secara tidak sadar (*fugue*) 4) jalan-jalan sedang tidur (*somnambulism*).

¹⁰² *Ibid.* h. 125 – 134.

- 3) *Psychasthenia*, gangguan jiwa yang bersifat paksaan, yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam integrasi yang normal, gangguan memiliki beberapa bentuk: 1) Phobia, yaitu rasa takut yang irrasional/tidak masuk akal terhadap sesuatu benda atau keadaan tertentu yang sesungguhnya tidak menimbulkan ancaman nyata atau bahayanya terlalu dibesar-besarkan. Di antara phobia yang terkenal ialah takut berada di tempat yang tinggi (*akrofobia*), tertutup (*klaustrofobia*), ruang yang luas (*agorafobia*), takut binatang (*zoofobia*), melihat darah (*hematofobia*), dan lain-lain.
- 4) Gagap berbicara, gangguan jiwa ini ada yang dalam bentuk terputus-putus dalam berbicara, tertahan nafas atau berulang-ulang. Gangguan ini mungkin disebabkan karena gangguan fisik seperti kurang sempurnanya alat percakapan, gangguan pada pernafasan, tekanan perasaan serta ketidakmampuan menyesuaikan diri.
- 5) Ngompol. Ngompol adalah salah satu dari gejala gangguan jiwa yang dapat terjadi pada malam hari atau siang hari. Ketidakpuasan anak atas perlakuan orangtua dapat pula menyebabkan gelisah dan merasa tertekan.
- 6) Kepribadian *psychopathi*, merupakan suatu gangguan yang gejalanya menunjukkan ketidaksanggupan menyesuaikan diri yang mendalam serta kronis.

Keabnormalan/kelainan seksual, 1) Onani, mencari kepuasan seksual dengan anggota tubuhnya secara tidak wajar, yang biasanya dilakukan pada periode tertentu dalam hidupnya, 2) Homoseksual, berkeinginan untuk berhubungan dengan orang yang sejenis saja. Keadaan ini mungkin terjadi pada orang-orang yang hidup terpisah dengan jenis lain. 3) Sadisme, seseorang tidak dapat merasakan kepuasan seksual kecuali apabila ia dapat menimbulkan kesakitan (fisik/perasaan) terhadap orang yang dicintainya/lawan jenisnya. Bahkan mungkin ia melukai, memukul atau membunuh demi kepuasan seksualnya.

Psychose, adalah penyakit jiwa/suatu penyakit mental yang parah. Ciri khasnya adalah adanya disorganisasi proses pikiran, gangguan dalam emosionalitas, disorientasi waktu, ruang dan person, dalam beberapa kasus disertai halusinasi, delusi dan ilusi. Seseorang yang terserang penyakit jiwa ini kepribadiannya akan terganggu sehingga penderita kurang mampu menyesuaikan diri dengan wajar dan tidak sanggup memahami problemnya. Adapun penyakit atau sakit jiwa ini ada dua macam yaitu:¹⁰³

Pertama, yang disebabkan oleh adanya kerusakan pada anggota tubuh misalnya otak, saraf pusat atau hilangnya kemampuan berbagai kelenjar, saraf-saraf atau anggota fisik lainnya untuk menjalankan

¹⁰³ *Ibid* h. 135.

tugasnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh keracunan akibat minuman keras, obat-obat perangsang, narkoba, penyakit kotor dan lain-lain.

Kedua, yang disebabkan oleh gangguan-gangguan jiwa yang telah berlarut-larut sehingga mencapai puncaknya tanpa suatu penyelesaian secara wajar. Bisa juga disebabkan hilangnya keseimbangan mental secara menyeluruh akibat suasana lingkungan yang sangat menekan dan adanya ketegangan batin. Di antara penyakit jiwa yang terkenal ialah:

- 1) *Schizophrenia*, penyakit jiwa ini yang paling banyak terjadi dibandingkan dengan penyakit jiwa lainnya. Gejala-gejalanya adalah dingin perasaan, banyak tenggelam dalam lamunan yang jauh dari kenyataan, mempunyai prasangka-prasangka yang tidak benar, salah tanggapan halusinasi pendengaran, penciuman, atau penglihatan, banyak putus asa, ingin menjauhkan diri dari masyarakat dan lain-lain.
- 2) *Paranoia*, suatu penyakit “gila kebesaran” atau “gila menuduh orang.” Ciri-cirinya ialah delusi, yaitu satu pikiran salah yang menguasai orang yang diserangnya. Delusi ini berbeda bentuk dan macamnya sesuai dengan suasana dan kepribadian penderita.
- 3) *Manic-depressive*, penderitanya mengalami rasa besar/gembira yang kemudian berubah menjadi sedih/tertekan. Gejala-gejalanya ada dua macam, yaitu: a) mania, mempunyai tiga tingkatan yaitu ringan (*hypo*), berat (*acut*) dan sangat berat. b) *melancholia* (rasa tertekan), selalu terlihat muram, sedih, putus asa, si penderita diserang oleh bermacam

penyakit yang tidak bisa sembuh atau merasa telah berbuat dosa yang tidak mungkin diampuni.¹⁰⁴

b. Gangguan Jiwa dalam Perspektif Islam

Psikopatologi dalam Islam terbagi dua kategori, yaitu bersifat duniawi dan ukhrowi. Macam-macam psikopatologi yang termasuk dalam kategori bersifat duniawi berupa gejala-gejala atau penyakit kejiwaan sebagaimana telah dirumuskan dalam wacana psikologi kontemporer, sedangkan yang bersifat *ukhrowi*, berupa penyakit akibat penyimpangan terhadap norma-norma atau nilai-nilai moral, spiritual dan agama. Meskipun terjadi dua pemetaan tersebut, gangguan kepribadian di sini merupakan gabungan dari kedua kategori tersebut. Artinya, perilaku yang dilakukan individu menyalahi norma-norma psikis-duniawi dan ruhani-*ukhrawi*, sehingga hidupnya mengalami hambatan untuk realisasi dan aktualisasi diri.¹⁰⁵

1). Penyebab Gangguan Jiwa/Kepribadian dalam Islam.

Akhlak tercela dianggap sebagai gangguan kepribadian atau psikopatologi, sebab akhlak tercela mengakibatkan dosa (*al itsm*), baik dosa vertikal maupun dosa horisontal atau sosial. Dosa adalah kondisi emosi seseorang yang dirasa tidak tenang setelah ia melakukan suatu

¹⁰⁴ *Ibid*, h. 136.

¹⁰⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta, Raja Grafindo, 2006) h. 353.

perbuatan (lahiriah maupun batiniah) dan merasa tidak enak jika perbuatannya itu diketahui oleh orang lain. Perbuatan dosa (yang dapat mengganggu kejiwaan) itu merupakan simptom-simptom psikologis atau *nuktah-nuktah*/titik-titik hitam yang menyelimuti *qalb*, dan jika dilakukan terus-menerus (tidak bertaubat) titik-titik hitam akan terus bertambah akan menutup hati dan dapat meredupkan cahaya keimanan dan kebenaran. Hal itu menyebabkan manusia akan tergelincir ke arah perilaku yang buruk dan tercela dan pada akhirnya menghancurkan kehidupannya baik di dunia maupun di akhirat. Dalam hadis Nabi Saw, disebutkan yang artinya: “Seorang hamba yang bersalah dengan suatu kesalahan, maka membekas dalam kalbunya satu titik (*nuktah*) hitam, apabila ia berhenti dan meminta ampun serta bertaubat maka kalbunya bersih, apabila ia mengulangi (kesalahan) maka bertambahlah titik hitam di dalamnya sehingga kalbunya penuh (dengan titik hitam itu), seperti yang difirmankan oleh Allah: “Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutup hati mereka.” (HR. Al Turmudzi dari Abu Hurairah).¹⁰⁶

Perilaku dosa yang dilakukan manusia disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu:

Pertama, internal, yang terdapat di dalam diri individu; a) *Qalb* sebagai sentral kepribadian manusia mengalami sakit, karena

¹⁰⁶ *Ibid*, h. 354.

potensinya tidak diaktualisasikan sebagaimana seharusnya. Sakitnya kalbu menjadikan penderitaan batin bagi pelaku dosa, namun, jika terdapat individu yang tidak merasakan penderitaan batin akibat perbuatan dosanya, maka hatinya itu tidak hanya sakit, tetapi sesungguhnya telah mengalami kematian. b) Hawa nafsu manusia, yang berupa *ghadhab* (nafsu *subu'iyah*) yang memiliki impuls agresif atau binatang buas, dan syahwah (nafsu *bahimiyyah*) yang memiliki impuls seksual atau binatang jinak, mendominasi keseluruhan sistem kepribadian seseorang. c) Orientasi dan motivasi hidup yang materialistis (*hubb dunya*), sehingga tiada ruang untuk pengembangan aspek-aspek spiritual atau keruhanian. Sabda Nabi Saw: “Cinta dunia merupakan puncak dari segala kesalahan”. (HR. Al Baihaqi)

Kedua, eksternal, yang terdapat diluar diri individu, yaitu: a) godaan setan, yang membisikkan (was-was) buruk pada diri manusia, sehingga manusia tidak mampu bereksistensi sebagaimana adanya. Godaan ini menimbulkan angan-angan kosong, sehingga menimbulkan kemalasan dan bisikan jahat. b) Makanan atau minuman yang syubhat dan haram, termasuk pakaian dan tempat tinggal yang haram. Mengonsumsi hal-hal yang haram menyebabkan kemalasan

beribadah, mengakibatkan banyak menganggur atau tidur, mengurangi *tafakkur* dan menyia-nyiakan waktu.¹⁰⁷

2). Klasifikasi Gangguan Kepribadian dalam Islam

Salah satu perspektif spiritual dan religius adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Al Ghazali, beliau menyebutkan delapan kategori yang termasuk perilaku merusak (*al muhlikat*) yang mengakibatkan gangguan kejiwaan dan kepribadian (psikopatologi), yaitu (1) bahaya syahwat perut dan kelamin (seperti makanan yang syubhat atau haram, atau hubungan seksual yang dilarang); (2) bahaya mulut seperti mengolo-olok, debat yang tidak berarti, dusta, adu domba, dan *ghibah*; (3) bahaya marah, iri hati dan dengki; (4) bahaya cinta dunia; (5) bahaya cinta harta dan pelit; (6) bahaya angkuh dan pamer; (7) bahaya sombong dan membanggakan diri (*ujub*); (8) bahaya menipu. Sementara Hasan Muhammad al-Syarqawi mengemukakan sembilan akhlak buruk yang menjadi gangguan kepribadian manusia, yaitu (1) pamer (*al riya*); (2) marah (*al ghadhab*); (3) lupa dan lalai (*gafrah wa al-nisyan*); (4) waswas (*al wasawis*); (5) putus asa (*al ya'is wa al qunuth*); (6) rakus (*al thama'*);

¹⁰⁷ *Ibid*, h. 356.

(7) tertipu (*al gurur*); (8) sombong (*al 'ujub*); dan (9) iri dan dengki (*al hiqid wa al hasad*).¹⁰⁸

Dalam Alquran maupun al-Sunnah, jenis-jenis psikopatologi Islami banyak sekali, tidak terbatas pada dua pendapat di atas. Meskipun tidak terhingga banyaknya, tetapi setidaknya-tidaknya dapat di bagi menjadi tiga bagian:

- a) Gangguan kepribadian yang berhubungan dengan akidah atau dengan Tuhan (*ilahiyyah*), seperti menyekutukan Allah (*syirik*), mengingkari (*kufur*), berbuat dosa besar (*fusuq*), bermuka dua (*nifaq*), pamer (*riya*) dan menuruti bisikan syetan (*waswas*)
- b) Gangguan kepribadian yang berhubungan dengan kemanusiaan (*insaniyyah*), seperti: iri hati dan dengki (*hiqid/hasad*), sombong dan angkuh (*kibir/'ujub*), marah (*ghadhab*), buruk sangka (*su'u - dzan*), benci (*baghdh*), dusta (*kizib*), ingkar janji (*khianat*), penakut (*jubn*), pelit (*bakhil*), menipu (*ghurur*), *ghibah*, adu domba (*namimah*), materialisme (*hubb al-dunya*) dan lain lain.
- c) Gangguan kepribadian yang berkaitan dengan pemanfaatan alam semesta sebagai realisasi tugas-tugas kekhilafahan, seperti: membuat kerusakan (*fasad*), lemah (*al ajz*), dan malas (*al kasal*).¹⁰⁹

¹⁰⁸ *Ibid*, h. 357.

¹⁰⁹ *Ibid*, h. 359.

Dalam kategori diagnostik klasik, gangguan jiwa/kepribadian Islam diklasifikasikan ke dalam dua kategori: (1) dosa besar, yang merupakan gangguan kepribadian yang berat, termasuk dosa besar adalah *syirik, kufur, nifaq*, membuat hal-hal baru dalam agama (*bid'ah sayyiah*), sihir, membunuh, zina, menuduh orang berzina (*qadzaf*), lari dari medan perang, durhaka pada orang tua, berbohong, dan saksi palsu. (2) dosa kecil, yang merupakan gangguan kepribadian ringan, seperti dengki, sombong, boros, benci dan sebagainya. Sekalipun terdapat klasifikasi dosa besar dan dosa kecil, tetapi dalam praktiknya, dosa kecil boleh jadi menjadi besar dan dosa besar menjadi kecil. Dosa kecil menjadi besar karena pelakunya terus menerus melakukan bahkan ia bangga dengan dosanya itu, sementara dosa besar menjadi kecil karena pelakunya segera menyadari kekeliruannya, menyesal, tidak melakukan perbuatan itu lagi dan mengisi dengan perbuatan baik.¹¹⁰

Perilaku yang mengandung dosa, baik yang kecil maupun yang besar, semuanya tergolong gangguan kepribadian. Namun dalam pendekatan psikologi, tidak semuanya dosa termasuk gangguan, kecuali dosa yang mengandung simptom-simptom psikopatologis.

¹¹⁰ *Ibid*, h. 359-360.

Menurut Abd Mujib ada tujuh belas macam bentuk-bentuk gangguan kejiwaan yaitu dosa-dosa yang mengandung simptom-simptom psikopatologis, yaitu: (1) *syirik*, (2) *kufur*, (3) *Nifaq/munafik*, (4) *fasiq (fusuq)*, (5) suka pamer (*riya'*), (6) pemaarah (*ghadhab*), (7) lalai dan lupa (*gafrah wa nisyah*), (8) waswas, (9) apatis/pesimis (*al yais wa qunuth*), (10) rakus (*thama'*), (11) tertipu/terpedaya (*al ghurur*), (12) bangga diri (*ujub*), (13) iri dengki (*al-hasad wa al-hiqid*), (14) *ghibah*, (15) materialistis (*hubbud dunya*), (16) pengkhayal (*tamanni*), (17) penakut/picik (*al jubn*).¹¹¹

¹¹¹ *Ibid*, h. 360-385.