

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perjalanan hidup manusia di dunia melalui beberapa fase kehidupan, dimulai dari masa bayi, remaja, dewasa, kemudian menjadi tua. Menurut Bintang Mara Setiawan setiap masa yang dilalui adalah tahap-tahap yang saling memiliki hubungan dan tidak dapat diulang kembali (Bintang Mara Setiawan, 2013: 16). Selanjutnya Desmita menjelaskan suatu perkembangan pada manusia tidak hanya berhenti ketika orang mencapai kematangan fisik. Sebaliknya, perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan, mulai dari masa konsepsi berlanjut ke masa sesudah lahir, masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga menjadi tua (Desmita, 2007: 233).

Sehingga permasalahan yang seringkali mengganggu kehidupan manusia terkait kecemasan (*anxiety*) dan kegelisahan (*restlessness*) merupakan salah satu problem yang banyak dikaji, karena kecemasan ini banyak di anggap sebagai permasalahan yang kecil sehingga seringkali diteliti dan dipelajari dalam psikologi. Berbagai teori dan metode mengenai bagaimana terapi mampu memahami dan mengatasi gejala kecemasan telah dikembangkan secara intensif oleh ahli psikologi. Teori-teori tentang rasa cemas menganggap permasalahan kecemasan sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Freud mendefinisikan kecemasan sebuah situasi yang kurang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa pengaruhnya, disertai dengan situasi sensasi fisik yang memberi respons seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Oleh karena itu kecemasan merupakan respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi tidak wajar apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau datang tanpa ada penyebabnya. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu kita sehari-hari. Kecemasan dapat menyebabkan stress. Rasa cemas tarafnya bermacam-macam.

Mulai dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Mulai dari kecemasan yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gejala gangguan kejiwaan (Hanna Djumhana Bastaman, 2005: 156).

Kaitannya dengan kecemasan ini seseorang bisa dikatakan sedang mengalami kecemasan apabila seringkali mengalami penyesalan yang seharusnya tidak berlebihan oleh karena itu pandangan Freud berkaitan dengan kecemasan ini sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari. Di jaman modern sekarang ini, berbagai macam krisis menimpa kehidupan manusia dari dari krisis sosial, struktural, hingga krisis spiritual. Semuanya berpusat pada persoalan makna hidup manusia. Modernitas dengan segala kemajuan inpastruktur, teknologi dan pesatnya industrialisasi membuat manusia kehilangan makna hidupnya. Kekayaan materi yang menjadi otoritas kian menumpuk, tetapi jiwa mengalami kekosongan. Seiring dengan berjalannya waktu logika dan orientasi yang kian modern, kerja dan materi lantas menjadi aktualisasi kehidupan masyarakat. Fungsi tentang makna hidup menjadi berantakan. Akibatnya, manusia seperti sebuah mesin. Semuanya diukur atas dasar materi. Manusiapun makin terbawa arus deras desak ralisasi dan dehumanisasi. Begitupun dengan besarnya pengaruh teknologi, bukan sebagai alat pembantu sarana kehidupan manusia, tetapi sudah menjadi tujuan manusia. Peradaban modern yang menyebabkan membawa manusia menuju kehancuran manusiawi, ketakutan, kegelisahan, kecemasan dan kecurigaan, yang bercampur aduk dan perjalanannya menuju batas akhir yang mengerikan. Gejala-gejala ini sampai saat ini belum dapat teratasi, bahkan dapat dikatakan semakin buruk, masyarakat dewasa saat ini semakin banyak dilingkupi oleh kecemasan, tetapi sebaliknya mereka mengalami krisis spiritual seperti hilangnya rasa takut terhadap Allah Swt. Manusia mulai kehilangan kebebasan, kreatifitas dan semangat kritisnya, tidak berdaya menghadapi arus yang timpang tapi faktual, dan mulai hidup dalam ketakutan. Dengan berbagai sebab dan alasan manusia mulai kehilangan keutuhan dirinya. Ini yang disebut adanya distorsi konsep, dimana orang takut berbicara jujur, takut menyatakan sikap, takut membuat inopatif dan alternatif. Distorsi itu kemudian menjadi *split personality*, dimana orang sudah tidak dapat berfikir lagi secara logis dan berbicara dengan bahasa langsung dan bersih.

Sehingga munculah alienasi. Indikator yang paling mudah dilihat antara lain timbulnya gejala *psiko-sosioneurosis*, kecenderungan hidup rapuh dan tanpa arah, moral semakin tersingkir oleh vulgarisme pemujaan benda yang berlebihan (Dr. Abdul Muhaya, MA, 2001: 22).

Kehidupan yang rasionalisme, sekularisme, hedonisme, dan yang lainnya ternyata tidak mampu menambah kebahagiaan dan ketenteraman hidupnya. Akan tetapi sebaliknya malah menyebabkan timbulnya kegelisahan dalam hidupnya. orang yang demikian dikatakan sebagai *the postindustrial society* yangmana telah kehilangan visi keIlahiannya. Hilangnya visi keIlahian bisa mengakibatkan timbulnya gejala psikologis, yakni adanya kehampaan spiritual. Sehingga banyak dijumpai orang yang stress, resah, bingung, gelisah, dan setumpuk penyakit kejiwaan, akibat dari permasalahan tersebut seseorang tidak mempunyai pegangan dalam hidup ini. Sehingga mereka tidak tahu mau ke mana, akan ke mana dan untuk apa hidup ini. Dari berbagai permasalahan tersebut banyak beraneka ragam terapi dikembangkan para ahli guna mengatasi rasa cemas itu, di antaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku (*behaviour therapy*), terapi-terapi yang dilandaskan teori psikoanalisis yang berusaha menelusuri masa lalu dan menyadarkan kembali pengalaman-pengalaman hidup yang sudah tidak disadarinya lagi serta menyusun kembali sejarah hidupnya secara proporsional, dan pendekatan yang bercorak humanistik (*humanistic psychology*) seperti logoterapi, dan sebagainya. Saat ini pendekatan-pendekatan tersebut telah dikembangkan secara canggih (*sophisticated*) dan menunjukkan hasil guna (*efectivity*) yang cukup baik dalam menanggulangi berbagai penyakit kejiwaan. Walaupun demikian, dalam kenyataannya, orang yang cemas dan mendambakan masa tenang dan tenteram tampaknya dari hari ke hari makin bertambah juga (Hanna Djumhana Bastaman, 2005: 157).

Oleh karena itu, tasawuf mampu memberikan jalan keluar dari semua masalah ini. Tasawuf mampu berfungsi sebagai terapi krisis spiritual. Ini karena, pertama, tasawuf secara psikologis, merupakan hasil dari berbagai pengalaman spiritual dan merupakan bentuk dari pengalaman langsung mengenai realitas-

realitas ketuhanan yang cenderung menjadi inovator dalam agama. Dalam ungkapan William James, pengetahuan dari pengalaman tersebut disebut *neotic*. Pengalaman keagamaan ini memberikan sugesti dan pemuasan (pemenuhan kebutuhan) yang luar biasa bagi pemeluk agama. Kedua, kehadiran tuhan dalam bentuk pengalaman mistis dapat menimbulkan keyakinan yang sangat kuat. Perasaan-perasaan mistik, seperti *ma'rifat*, *ittihad*, *hulul*, *mahabbah*, *uns*, dan lain sebagainya mampu menjadi moral force bagi amal-amal salih. Selanjutnya, amal salih akan membuahkan pengalaman-pengalaman mistis yang lain dengan lebih tinggi kualitasnya. Ketiga, dalam tasawuf hubungan seorang dengan Allah dijalin atas rasa kecintaan. Hubungan yang mesra ini akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang baik, lebih baik, bahkan yang terbaik, inti dari ajaran tobat. Di samping itu, hubungan tersebut juga dapat menjadi moral kontrol atas penyimpangan-penyimpangan dan berbagai perbuatan yang tercela. Sebab, melakukan hal yang tidak terpuji berarti menodai dan mengkhianati makna cinta mistis yang telah terjalin, karena Sang Kekasih hanya menyukai yang baik saja. Manakala seseorang yang telah berbuat sesuatu yang positif saja, maka ia telah memelihara, membersihkan, menghias spirit yang ada dalam dirinya (Dr. Abdul Muhaya, MA., 2001: 24-25).

Psikologi bagi para sufi merupakan bagian persoalan moral atau sufisme. Mereka berpartisipasi secara praktis dalam ilmu psikologi, sebagaimana mereka telah menemukan fakta-fakta penting psikologi. Mereka mengetahui kecemasan dan bagaimana cara mengatasinya. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai ketakutan terhadap sesuatu yang diketahui individu, apakah terjadi pada masa lalu maupun sekarang, atau sesuatu yang tidak ia ketahui, akan tetapi diharapkan terjadi pada masa mendatang. Kesedihan atau kecemasan mungkin terjadi karena hilangnya sesuatu yang diduga ada, atau karena kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi, atau penundaan terhadap sesuatu yang dirindui, atau karena pengingat terhadap beberapa penyimpangan dari kebenaran. Timbulnya kecemasan adalah akibat pertentangan antara emosi naluriyah dan perasaan pada satu sisi dengan nilai-nilai moral yang membebaskan kemanusiannya pada sisi lain. Kekotoran jiwa merupakan salah satu kegelisahan atau kecemasan yang dirasakan

seseorang ketika ia percaya terhadap nilai-nilai dan moral agama. Oleh karena itu, menurut sufi, ada tiga faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

1. Hilangnya keimanan.
2. Menyembah Tuhan selain Allah.
3. Penyimpangan dari moral-moral agama.

Para sufi juga membicarakan tentang ketenteraman yang berarti sesuatu keadaan dimana seseorang individu mampu mengatasi kegelisahannya sampai pada kondisi mental yang stabil sebagai akibat dari pengendalian diri. Permasalahan ini tidak lepas dari masalah hati. Karena rasa cemas dan tenteram timbul dari hati. Kecemasan bisa ditimbulkan karena adanya penyakit hati. Salah satu tokoh sufi yang memiliki perhatian besar terhadap hati adalah al-Ghazali. Beliau banyak menulis tentang masalah ini dalam kitabnya, beliau menyebut sebagai masalah hati ini di dalam syarah *Ajaib al-Qalbi* (penjelasan pada bab Keajaiban Hati) dari kitab "*Ihya Ulum al-Din*" dan telah menerangkan secara rinci beserta kaifiatnya (terapinya). Sedikit tentang biografi Al-Ghazali, nama asli beliau adalah Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi merupakan nama lengkap dari Al-Ghazali. Al-Ghazali hidup pada tahun 450-555 H / 1058-1111 M. Ia lahir di Desa Ghazaleh, dekat Thus, Jurjan dan Nisyapur. Di Nisyapur ia berguru dan bergaul dengan imam Juwaini (Imam Al-Ghazali Haramain) dalam usia 20-28 tahun. Selanjutnya ia bermukim di Muaskar (kompleks tentara) selama lima tahun, dan lima tahun berikutnya di Bagdad. Di kota terakhir ini ia menjadi pemimpin dan guru besar di Universitas Nizhamiyah. Di Bagdad pula ia berjuang keras mempelajari filsafat dan memperlihatkan keahliannya dalam bidang tersebut dengan menulis buku *Maqashid al-Falasifah* (Tentang Pemahaman Filsuf), serta menunjukkan ketajaman kritisismenya kepada sejumlah filsuf dengan menulis *Tahafut Al-Falasifah* (Inkonsistensi Para Filsuf) (Beni Ahmad Saebani, 2006: 50-51).

Al-Ghazali keturunan Persia dan mempunyai hubungan keluarga dengan raja-raja Saljuk yang memerintah daerah Khurasan, Jibal, Irak, Jazirah, Persia, dan Ahwaz. Ayahnya seorang yang miskin yang jujur, hidup dari usaha mandiri, bertenun kain bulu dan ia sering kali mengunjungi rumah alim ulama, menuntut

ilmu dan berbuat jasa kepada mereka. Ia (ayah al-Ghazali) sering berdo'a kepada Allah agar diberikan anak yang pandai dan berilmu. Akan tetapi belum sempat menyaksikan (menikmati) jawaban Allah (karunia) atas do'anya, ia meninggal dunia pada saat putra idamannya masih usia anak-anak. Sebelum meninggal dunia, ia pernah menitipkan kedua anaknya (seorang diantara adalah Muhammad, yang kemudian dijuluki al-Ghazali), kepada seorang sufi (sahabat karibnya) sambil ungkap kalimatnya bernada menyesal: "Nasib saya sangat malang, karena tidak mempunyai ilmu pengetahuan, saya ingin supaya kemalangan saya dapat ditebus oleh kedua anakku ini. Peliharalah mereka dan pergunakanlah sampai habis harta warisan yang aku tinggalkan ini untuk mengajar mereka. Setelah harta peninggalan ayahnya habis terpakai tidaklah mungkin bagi sang sufi itu untuk memberi nafkah kepada mereka berdua, sufi pun berkata, "Ketahuilah bahwa saya telah membelanjakan bagi kalian, seluruh harta peninggalan ayahmu" (Dedi Supriadi, 2009: 143).

Setelah belajar dari teman ayahnya itu, al-Ghazali melanjutkan pendidikannya ke salah satu sekolah agama di daerahnya, Thus. Di sini, ia belajar ilmu fiqh pada salah seorang ulama yang bernama Ahmad bin Muhammad Ar-Razakani Ath Thusy. Setelah itu, ia melanjutkan sekolahnya ke Jurjan untuk belajar kepada al-Imam al-Allamah Abu Nashr al-Isma'ily. Di Jurjan, al-Ghazali mulai menuliskan ilmu-ilmu yang diajarkan oleh gurunya. Ia sendiri menulis suatu komentar tentang ilmu fiqh. Akan tetapi, menurut sebuah cerita, di tempat ini, ia mengalami musibah. Semua barang yang dibawa oleh al-Ghazali yang berisi buku-buku catatan dan tulisannya dirampas oleh para perampok, meskipun pada akhirnya barang-barang tersebut dikembalikan setelah al-Ghazali berusaha keras memintanya kembali. Kejadian tersebut mendorong al-Ghazali untuk menghafal semua pelajaran yang di terimanya. Oleh karena itu, setelah sampai di Thus kembali, ia berkonsentrasi untuk menghafal semua yang pernah ia pelajari selama kurang lebih tiga tahun. Sehingga menurutnya, apabila kelak dirampok lagi sampai habis, dia tidak akan kehilangan ilmu yang dipelajarinya. Akan tetapi, pengetahuan-pengetahuan yang ada di Thus, agaknya tidak cukup memadai untuk membekali al-Ghazali. Untuk itu, ia kemudian pergi ke Naisabur, salah satu dari sekian kota ilmu

pengetahuan yang terkenal pada zamannya. Di sini, ia belajar ilmu-ilmu yang populer pada saat itu, seperti belajar tentang mazhab-mazhab fiqh, ilmu kalam dan ushul, filsafat, logika, dan ilmu-ilmu agama lainnya kepada Imam al-Haramain Abu al-Ma'ali al-Juwaini, seorang ahli teologi Asy'ariyah paling terkenal pada masa itu. Pada masa itu dan dalam tahun-tahun berikutnya, sebagai seorang mahasiswa, al-Ghazali sangat mendambakan untuk mencari pengetahuan yang dianggap mutlak benar, yakni pengetahuan yang pasti, yang tidak bisa salah dan tidak diragukan sedikitpun, sehingga kepandaian dan keahliannya dalam berbagai ilmu dapat melebihi kawan-kawannya. Al-Ghazali belajar di Naisabur hingga Imam al-Haramain wafat pada tahun 478H/1085M. Imam al-Haramain wafat, al-Ghazali meninggalkan Naisabur menuju Mu'askar, untuk menghadiri pertemuan atau majelis yang diadakan oleh Nidham al-Muluk, perdana menteri daulah Bani Saljuk. al-Ghazali ingin berdiskusi dengan mereka. Disana, ia dapat melebihi kemampuan lawan-lawannya dalam berdiskusi dan berargumentasi. Karena kemampuannya mengalahkan para ulama setempat dalam muhadharah, al-Ghazali diterima dengan penuh kehormatan oleh Nidham Al-Muluk memberikan kepercayaan kepada al-Ghazali untuk mengelola madrasah.

Nidhamiyah di Baghdad. Guru pertama Imam al-Ghazali adalah seorang sufi yang bernama Yusuf An-Nasaaj dari seorang faqih yang bernama Muhammad Ar Rakani At-Thousy. Belum sampai usia 20 tahun, beliau telah dapat melanjutkan pelajarannya pada markas ilmu yang terbesar waktu itu di jurjan di bawah asuhan Nasher AlIsmaily. Hasrat beliau menuntut agama melebihi hasratnya mempelajari Bahasa Arab dan Persi. Kemudian dari Madrasah jurjan beliau beralih ke kota Naisabur. Disinilah beliau belajar kepada Dliyaa'uddin Al-Juwainy yang terkenal dengan gelar Imam Al-Haramain (Imam Al-Ghazali, 1984: 2).

Imam al-Ghazali dalam perjalanan hidupnya yang cukup singkat, banyak menyimpan rahasia yang terkandung dalam berbagai karya yang ditinggalkan untuk di kaji lebih lanjut dan mendalam untuk memahami pemikirannya. Hal ini menunjukkan keistimewaan Imam al-Ghazali sebagai seorang pengarang yang produktif. Sulaiman Dunya menyatakan dan mencatat bahwa karya tulis imam al-

Ghazali mencapai kurang lebih 300 buah. Ia mulai mengarang bukunya pada usia 25 tahun ketika masih berada di Naisabur (Atang Abdul Hakim, 2008: 469-470).

Sedikit karya-karya beliau diantaranya sebagai berikut:

- Dibidang Teologi
 - a. *Al-Munqidh min adh-Dhalal* (penyelamat dari kesesatan) kitab ini merupakan sejarah perkembangan alam pikiran al-Ghazali sendiri dan merefleksikan sikapnya terhadap beberapa macam ilmu serta jalan mencapai Tuhan.
 - b. *Al-Iqtishad fi al-'Itiqad* (modernisasi dalam aqidah)
 - c. *Al ikhtishos fi al- 'itishod* (kesederhanaan dalam beri'tiqod)
 - d. *Al-Risalah al-Qudsiyyah*
 - e. *Kitab al-Arba'in fi Ushul ad-Din*
 - f. *Mizan al-Amal*
 - g. *Ad-Durrah al-Fakhirah fi Kasyf Ulum al-Akhirah*
- Dibidang Tasawuf
 - a. *Ihya Ulumuddin* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), merupakan karyanya yang terkenal, menghidupkan kembali ilmu-ilmu agama). Kitab ini merupakan karyanya yang terbesar selama beberapa tahun, dalam keadaan berpindah-pindah antara Damakus, Yerusalem, Hijaz, Dan Thus yang berisi panduan fiqh, tasawuf dan filsafat.
 - b. *Kimiya as-Sa'adah* (Kimia Kebahagiaan).
 - c. *Misykah al-Anwar* (*The Niche of Lights* / lampu yang bersinar), kitab ini berisi pembahasan tentang akhlak dan tasawuf.
 - d. *Minhaj al abidin* (jalan mengabdikan diri terhadap Tuhan)
 - e. *Akhlak al abros wa annajah min al asyhar* (akhlak orang-orang baik dan keselamatan dari kejahatan).
 - f. *Al washit* (yang pertengahan).
 - g. *Al wajiz* (yang ringkas).
 - h. *Az-zariyah ilaa' makarim asy syahi'ah* (jalan menuju syariat yang mulia)
- Dibidang Filsafat

- a. *Maqasid al-Falasifah* (tujuan para filsuf), sebagai karangan yang pertama dan berisi masalah-masalah filsafat
- b. *Tahafut al-Falasifah*, buku ini membahas kelemahan-kelemahan para filosof masa itu, yang kemudian ditanggapi oleh Ibnu Rusd dalam buku *Tahafut al-Tahafut (The Incoherence of the Incoherence)*.
- Dibidang Fiqih
 - a. *Al-Mushtasfa min `Ilm al-Ushul*
 - b. *Al mankhul minta `liqoh al ushul* (pilihan yang bersaing dari noda-noda ushul fiqih).
 - c. *Tahzib al ushul* (elaborasi terhadap ilmu ushul fiqih).
- Dibidang Logika
 - a. *Mi`yar al-Ilm (The Standard Measure of Knowledge/* kriteria ilmu-ilmu).
 - b. *al-Qistas al-Mustaqim (The Just Balance)*
 - c. *Mihakk al-Nazar fi al-Manthiq (The Touchstone of Proof in Logic)*
 - d. *Al-ma`arif al-aqliyah* (pengetahuan yang nasional)
 - e. *Assrar ilmu addin* (rahasia ilmu agama)
 - f. *Tarbiyatul aulad fi islam* (pendidikan anak di dalam islam) (Mohd Amir, 2017: 35-37).

Dalam kaitannya *Mahabbah* seorang sufi yang terkenal pada jamannya yaitu, Rabi'ah al-Adawiyah memiliki nama lengkap Ummu al-Khair bin Isma'il al-Adawiyah al-Qisysiyah. Lahir di Basrah Iraq diperkirakan pada tahun 95 H. Rabi'ah termasuk dalam suku Atiq yang silsilahnya kembali pada nabi Nuh (Javad Nurbakhsh, 1995: 26). Ia diberi nama Rabi'ah yang berarti putri keempat karena orang tuanya telah memiliki tiga orang putri sebelumnya (Fudol, 2000: 3). Pada malam kelahirannya, sang ayah merasa sangat sedih karena tidak mempunyai suatu apapun untuk menghormati kehadiran putrinya yang baru itu. Bahkan minyak untuk menyalakan lampu pun tidak ada. Malam itu sang ayah bermimpi kedatangan Nabi Muhammad SAW dan mengatakan kepadanya agar jangan bersedih karena putrinya kelak akan menjadi seorang yang agung dan mulia. Rabi'ah tumbuh dan

berkembang dalam lingkungan keluarga biasa dengan kehidupan orang saleh yang penuh zuhud. Seperti anak-anak sebayanya Rabi'ah tumbuh dan dewasa secara wajar. Yang menonjol darinya ialah ia kelihatan cerdik dan lincah daripada kawan-kawannya. Tampak juga dalam dirinya pancaraan sinar ketakwaan dan ketaatan yang tiada dimiliki oleh teman-temannya. Ia juga juga memiliki keistimewaan lain yaitu kekuatan daya ingatnya yang telah dibuktikan dengan kemampuannya menghafal al-Quran saat usianya 10 tahun. Pendidikan yang didapatkan Rabi'ah adalah pendidikan informal yang diberikan oleh ayahnya secara langsung. Biasanya ia dibawa ke sebuah mushalla yang jauh dari hiruk pikuk keramaian di pinggiran kota Basrah. Disinilah ayah Rabi'ah sering melakukan ibadah dan munajat, berdialog dengan Sang Khalik. Ditempat yang tenang dan tenteram tersebut akan mudah mencapai kekhusyukan dalam beribadah dan bisa mengkonsentrasikan pemikiran pada keagungan dan kekuasaan Allah. Kondisi kehidupan keluarga Rabi'ah yang saleh dan zuhud besar pengaruhnya bagi pendidikan putri kecil tersebut (Sururin, 2002: 26).

Pada usia menjelang dewasa, ia pergi dan berpisah dari saudara-saudaranya, na-mun di tengah perjalanan yang tidak tentu arah, ia ditangkap oleh seorang penjahat lalu menjualnya kepada seseorang dengan harga enam dirham. Sejak saat itu ia menjalani hidupnya sebagai seorang budak (Harun Nasution, 1993: 973). Di siang hari ia harus bekerja berat melayani tuannya dan pada malam hari ia beribadah kepada Allah swt. Pada suatu malam terjadi suatu peristiwa aneh yang merubah jalan hidupnya. Tuannya terjaga dari tidurnya dan melalui jendela melihat Rabi'ah sedang beribadah dan sujud, di atas kepalanya nampak cahaya yang menerangi seluruh rumahnya, dalam ibadahnya Rabi'ah berdoa: *"Ya Allah Engkau tahu bahwa hasrat hatiku adalah untuk dapat memenuhi perintah-Mu. Jika Engkau dapat mengubah nasibku ini, niscaya aku tidak akan beristirahat sekejap pun dari mengabdikan kepada-Mu"*. Melihat kejadian tersebut, sang tuan merasa takut dan tidak dapat memejamkan matanya hingga menjelang fajar. Pada pagi harinya, ia memanggil Rabi'ah dan memerdekakannya (Abdul Mun'im Qandil, 1995: 3-4).

Menurut cerita orang yang memilikinya bahwa ia melihat cahaya di atas kepala Rabi'ah, dan sewaktu ia beribadah cahaya itu menerangi seluruh ruangan

rumahnya. Setelah dibebaskan ia pergi menyendiri ke padang pasir dan memilih hidup sebagai zahidah, dan menurut riwayat dari Imam Sya'rani bahwa pada suatu ketika ada orang yang menyebut-nyebut siksa neraka di depan Rabi'ah, mendengar ucapan itu ia pingsanlah. Pingsan yang dimaksud di sini, pingsan dalam bentuk istigfar, memohon ampunan Tuhan dan setelah ia siuman dari pingsannya ia berkata: "*saya mesti meminta ampun lagi dengan cara memohon ampun yang pertama*" (Hamka, 1984: 79).

Sebagai seorang sufi ia dikunjungi oleh murid-murid yang ingin belajar dan mendengarkan ajaran-ajarannya, di antaranya Malik bin Dinar, Rabah al-Kais, Sufyan al-Tsaury dan Syaikh al-Balkhi (Brill's, 1987: 1089). Karena pada zamannya ia dikenal dengan kesalehannya serta pengabdianya hanya untuk mencari keridhaan dari Allah swt. Dalam kehidupannya sebagai zahidah, Rabi'ah sangat membenci dengan kesenangan dunia, sebagaimana kritiknya terhadap Sufyan al-Tsaury yang banyak dikunjungi orang karena kealimannya. Rabi'ah memandangnya sebagai kesenangan duniawi saja. Ketika Sufyan al-Tsaury bertanya tentang hikmat, jawab: "*alangkah baiknya bagimu jika engkau tidak mencintai dunia ini*" (Harun Nasution, 1979: 76).

Memang benar pendapat Rabi'ah tersebut, karena dunia ini tidak abadi, apalah artinya bagi seseorang dunia akhirnya akan fana, meninggalkan segala apa yang dicintai dan dimilikinya. Selama hidupnya Rabi'ah tidak pernah menikah, bukan karena kezuhudannya semata-mata terhadap perkawinan itu sendiri, meskipun banyak orang yang meminangnya namun ia lebih suka menyendiri dan beribadah kepada Tuhan, sampai akhir hayatnya (Ummu Kalsum Yunus, 2011: 107).

Dalam sebuah hasil karyannya, seringkali Rabia'ah al-Adawiyah mengungkapkan bentuk *Mahabbahnya* diantaranya seperti Di antara syair-syair mahabbah Rabi'ah al-Adawiyah dari buku *Mahabbah Cinta Rabi'ah al-Adawiyah*, terbitan Yayasan Bentang Budaya Yogyakarta, Cetakan Keempat Juni 1999. Editornya Asfari MS dan Otto Sukatno CR.

*Alangkah sedihnya perasaan dimabuk cinta
Hatinya menggelepar menahan dahaga rindu
Cinta digenggam walau apapun terjadi
Tatkala terputus, ia sambung seperti mula
Lika-liku cinta, terkadang bertemu surga
Menikmati pertemuan indah dan abadi
Tapi tak jarang bertemu neraka
Dalam pertarungan yang tiada berpantai*

II

*Aku mencintai-Mu dengan dua cinta
Cinta karena diriku dan cinta karena diri-Mu
Cinta karena diriku, adalah keadaan senantiasa mengingat-Mu
Cinta karena diri-Mu, adalah keadaan-Mu mengungkapkan tabir
Hingga Engkau ku lihat
Baik untuk ini maupun untuk itu
Pujian bukanlah bagiku
Bagi-Mu pujian untuk semua itu*

Menurut al-Ghazali *khauf* dan *raja'* adalah obat yang dengan keduanya hati akan diobati, dan keutamaan keduanya tergantung penyakit yang ada. Beliau juga menjelaskan masalah *khauf* dan *raja'* ini secara lebih lengkap dalam kitabnya dibandingkan dengan tokoh yang lain. Al-Ghazali mendefinisikan *khauf* sebagai sesuatu yang tidak disukai yang akan terjadi di masa mendatang. Dengan *khauf*, berhasillah dalam hati ini kelayuan, kekhusyuan, kehinaan diri dan ketenangan. *Khauf* adalah seperti cemeti, yaitu membawa kepada amal perbuatan. Faedah *khauf* adalah hati-hati, takwa, mujahadah, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah. Dan setiap yang demikian, membawa kehidupan serta kesehatan badan dan kesejahteraan akal. Kemudian Dengan bermodalkan sikap zuhud yang diterapkan Rabi'ah Al-Adawiyah dalam kehidupan dunia menjadi cikal bakal tumbuhnya tasawuf, sedangkan zuhud itu sendiri adalah bersumber dari ajaran Islam. Pemahaman dan pengamalan zuhud yang berkembang sejak abad

pertama hijriah, benar- benar berdasarkan ajaran Islam, baik yang bersumber dari alquran, sunnah maupun kehidupan sahabat nabi. Sikap hidup dan keberagamaan yang mereka anut adalah berkisar pada usaha yang sungguh-sungguh untuk memperoleh kebahagiaan akhirat dengan memperbanyak ibadah serta menghindarkan diri dari kehidupan dunia. Rabi'ah al-Adawiyah menjadi terkenal karena konsep zuhud yang diciptakan Hasan Basri dalam bentuk khauf dan roja dinaikkan Rabi'ah alAdawiyah ketingkat hubb (cinta). Cinta yang suci dan murni lebih tinggi dari pada takut dan pengharapan, karena cinta yang suci dan murni tidak mengharapkan apa-apa (Tamimi, 2011: 290).

Menurut Harun Nasution menyebut pengertian mahabbah dalam terminologi sufisme sebagai berikut:

1. Memeluk kepatuhan kepada Tuhan dan membenci sikap melawan kepada-Nya.
2. Menyerahkan seluruh diri kepada yang dikasihi.
3. Mengosongkan hati dari segala sesuatu kecuali dari Tuhan (Harun Nasution, 1992: 70).

Jadi dapat dipahami bahwa hub dalam terminologi mistisisme Islam (tasawuf) adalah kecenderungan hati seseorang sufi untuk hanya cinta kepada Allah, mengosongkan bilik-bilik hatinya dari selain Allah, disertai ketaatan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Menurut Imam al-Ghazali, kecintaan kepada Allah dan rasul-Nya adalah fardhu yang ditetapkan berdasarkan dalil-dalil pasti. (Al-Ghazali, 1992: 311).

Tampilnya Rabi'ah al-Adawiyah dalam sejarah tasawuf memberikan citra tersendiri dalam menyetarakan gender pada dataran spiritual Islam, terutama dengan kemampuannya menahan diri terhadap hubb (cinta) dunia menjadikan Rabi'ah al-Adawiyah tenggelam dalam telaga cinta yang dalam terhadap Allah dan ma'rifat kepada-Nya, cinta atau mahabbah akan berdampingan dengan ma'rifat, adakalanya cinta lebih utama, dan ma'rifat adakalanya lebih penting. Al- Ghozali menekankan ma'rifat tanpa cinta tidaklah mungkin (Annemarie Schimmel), 2003:166).

Khauf dan *raja'* merupakan salah satu tahap dalam ahwal. Dalam pendekatan terapi, maqamat dan ahwal merupakan salah satu metode terapi. Tahapan dalam maqamat dan ahwal merupakan upaya pencegahan yang sangat efektif dalam menanggulangi berbagai penyakit jiwa dan hati, membersihkan segala kerendahan dan menghiasi keduanya dengan kebaikan. Ia menjamin kekukuhan jiwa dan juga membawa pada kesempurnaan jiwa. Mahabbah kepada Allah merupakan suatu keajaiban yang harus ditanamkan kepada setiap individu, karena tanpa adanya mahabbah, seseorang baru berada pada tingkatan yang paling dasar sekali yaitu tingkat muallaf. Karena alasan-alasan diatas penulis ingin mengambil konsep *khauf* dan *mahabbah* sebagai terapi bagi gangguan kecemasan. Di samping itu, yang menarik penulis untuk mengangkat tema ini karena *khauf* merupakan ahwal sufi yang berupa ketakutan. Keduanya sama-sama bentuk ketakutan tetapi memiliki karakteristik yang berbeda. Takut di dalam psikologi adalah ketakutan yang bersifat negatif, sedangkan *khauf* adalah bentuk ketakutan yang bersifat positif dan bersifat membangun (Al-Ghazali, 1985: 66-68).

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dipaparkan diatas, maka masalah penelitiannya dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana konsep *khauf* dan *mahabbah* menurut Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan pada manusia dalam pandangan Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah?
3. Bagaimana peran *khauf* dan *mahabbah* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan?

C. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui konsep *khauf* dan *mahabbah* Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah.
2. Mengetahui Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan pada manusia dalam pandangan Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah.
3. Untuk mengetahui peran *khauf* dan *mahabbah* dalam memeberikan terapi terhadap gangguan kecemasan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

Secara akademis, penelitian ini dimaksudkan untuk menambah khazanah keilmuan dibidang Bimbingan dan Konseling Islam khususnya dibidang Psikoterafi Islam.

2. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat di jadikan data atau bahan analisis bagi yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut.

3. Secara Praktis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan salah satu solusi menghadapi permasalahan psikologi zaman modern sehingga konsep *Khauf* dan *mahabbah* sebagai terapi, terutama yang terkait dengan kecemasan dan phobia.

E. Landasan Pemikiran

Penulis belum menemui penelitian yang sama dengan judul ini, namun sejauh ini ada beberapa penelitian yang ada kaitan dengan terapi untuk gangguan kecemasan dengan menggunakan metode terapi Islami yang penulis temukan adalah skripsi berjudul Penyembuh Bagi Penderita *Anxiety Neurosis* (Telaah Psikoterapi Islami), skripsi dengan judul Penyembuhan Bagi Penderita *Anxiety* (Telaah Metode Psikoterapi Sufistik). Kedua dalam isi skripsi penelitian tersebut membahas seputar ibadah mahdah yang mana seperti shalat, puasa, zakat, dan

ibadah gairu mahdah seperti dzikir, taubat, ketakwaan dan kesabaran sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan yang disebabkan neurosis.

Secara etimologi *khauf*, isim masdarnya *khuafaa* yang berarti ketakutan. Dalam KBBI, *kahuf* adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan atau kekhawatiran. Kekhawatiran sendiri merupakan kata sifat yang bermakna takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dan pasti. Sedangkan takut adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna seperti, merasa gentar menghadapi suatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, tidak berani, gelisah dan khawatir. Jadi *khauf* berarti perasaan gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti (Husain Al-Habsyi, 1986: 89).

Adapun secara terminologi, sebagaimana diuraikan dalam kamus tasawuf, *khauf* adalah suatu sikap mental merasa takut kepada Allah karena kurang sempurna pengabdiaannya, takut atau khawatir kalau-kalau Allah tidak senang padanya. *Khauf* timbul karena pengenalan dan cinta kepada Allah yang mendalam sehingga ia merasa khawatir kalau Allah melupakannya atau takut kepada siksa Allah.

Menurut Imam Qusyairy, takut kepada Allah berarti takut terhadap hukumnya. Menurutnya *khauf* adalah masalah yang berkaitan dengan kejadian yang akan datang, sebab seseorang hanya merasa takut jika apa yang dibenci tiba dan yang dicintai sirna. Dan realitas demikian hanya terjadi dimasa depan. Beliau mengemukakan dengan mengutip perkataan Ali Daqaq bahwa perasaan takut itu terbagi kepada tiga tingkatan yaitu *khauf*, *khasyyah* dan *haibah* (M. Iqbal Irham, MA., 2012: 183).

Allah menjelaskan tentang *khauf* adalah sebagian dari iman dalam Al-Qur'an, yang mana terdapat dalam surat Ali-Imran ayat 175 yang berbunyi:

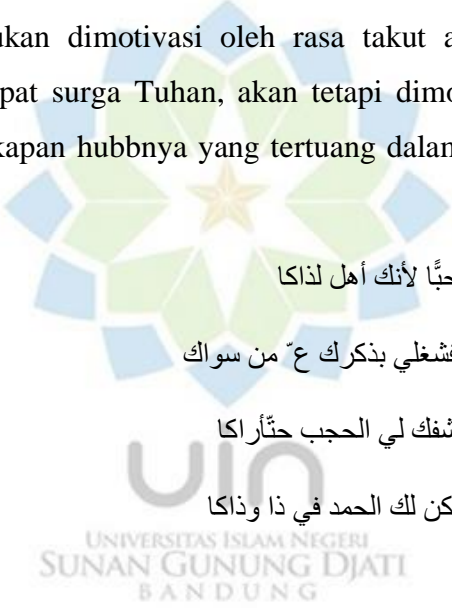
إِنَّمَا دَلِكُمْ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman* (Departemen Agama RI, 2003: 73).

Mahabbah adalah kecenderungan hati untuk mencintai Allah. Ada juga yang mengartikan mahabbah sebagai ketaatan melaksanakan perintah Allah, menjauhi larangan-larangan-Nya serta ridha terhadap segala ketentuan-Nya. (Al-Kalabazi, 1993: 131). Menurut Harun Nasution menyebut pengertian mahabbah dalam terminologi sufisme sebagai berikut:

1. Memeluk kepatuhan kepada Tuhan dan membenci sikap melawan kepada-Nya.
2. Menyerahkan seluruh diri kepada yang dikasihi.
3. Mengosongkan hati dari segala sesuatu kecuali dari Tuhan (Harun Nasution, 1992: 70).

Cinta kepada Allah bukan dimotivasi oleh rasa takut akan siksa Allah atau keinginan untuk mendapat surga Tuhan, akan tetapi dimotivasi oleh rasa rindu kepada Allah swt. Ungkapan hubbnya yang tertuang dalam syair-syairnya antara lain:



أحبك حبين حَّ ب الهوي # وحبًّا لأنك أهل لذاكا
فأما الذي هو حَّ ب الهوي # فشغلي بذكرك عَّ من سواك
وأما الذي انت اه ل له # فكشفك لي الحجب حتَّار اكا
فلا الحمد في ذاوذاك لي # ولكن لك الحمد في ذا وذاكا

Artinya:

Aku mencintai-Mu dengan dua bentuk cinta; pertama, cinta nafsu, dan cinta karena Engkau patut dicinta.

Adapun cinta nafsu, karena kesibukanku mengingat-Mu selalu, bukan selain-Mu. Sedangkan cinta karena Kau layak dicinta, adanya Kau sibakkan tabir penutup tatapanku sehingga Kau nyata bagiku.

Tiadalah pujian pada cinta yang ini dan yang itu menjadi hakku, namun hak-Mulah segala puji dalam semua itu (Siregar, 2002: 127).

Dalam buku Dr. Muhammad al-Ghazali (seorang tokoh kontemporer dari Mesir, w. 2006) yang berjudul “*Jaddid Hayyatak*” dijelaskan bahwa formula untuk

melawan rasa cemas, yaitu dengan menerima setiap kenyataan (*rida*), melupakan segala macam musibah secara keseluruhan, memulai kehidupan yang lebih baik dan dekat kepada pengharapan, memperbanyak amal dan keberanian.

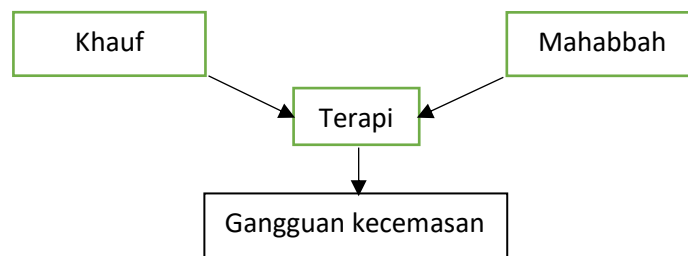
Buku "*At-Ta'sil al-Islami li al-Dirasat an-Nafsiyah*" karya Muhammad Izzudin Taufiq yang terjemahannya berjudul "Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam". Di dalamnya sedikit dijelaskan mengenai kecemasan dan phobia serta terapinya, yaitu dengan medis, terapi kejiwaan, dan terapi spiritual. Untuk gangguan kecemasan umum, terapi kejiwaan langkah terapi yang pertama adalah membangun hubungan positif dengan pasien, hingga pasien mau mengungkapkan tentang dirinya dan problem yang dihadapinya. Selanjutnya terapi memberikan konseling berdasarkan pandangan Islam. Dalam terapi ini pasien juga dituntut untuk melakukan shalat istikharah. Shalat istikharah ini sudah mencakup terapi spiritual. Dalam terapi spiritual selain shalat istikharah juga dengan shalat sehari-hari. Sedang untuk phobia, terapi kejiwaan dengan menunjukkan kepada pasien kondisinya yang sebenarnya atau dengan memotivasinya untuk mengalahkan rasa takutnya, maupun dengan relaksasi dan terapi spiritualnya dengan mengarahkan pasien untuk sering beristighfar, mendirikan shalat lima waktu, shalat jumaat, puasa Ramadhan, melaksanakan ibadah haji dan umrah. Buku karya Dr. Savitri Ramaiah yang berjudul "Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya". Dalam buku ini dijelaskan cara mengatasi kecemasan dari berbagai aliran pengobatan, seperti alopati, ayurveda, *homeopathy*, pengobatan alami dan unani. Alopati memberikan empat pendekatan pengobatan untuk keadaan cemas, yaitu psikoterapi dengan stabilitas hubungan keluarga, motivasi untuk berobat dan kemampuan menghadapi kesulitan dalam kehidupan, terapi relaksasi, meditasi dan terapi dengan obat-obatan. Untuk penderita phobia ditambah dengan terapi tingkah laku. *Homeopathy*, memberikan terapi untuk kecemasan dengan obat-obatan. Sedangkan menurut penyembuh cara alami, kecemasan diobati melalui teknik-teknik relaksasi, perilaku pendukung, pemberian semangat dari keluarga dan sahabat, latihan serta diet untuk mengatasi kecemasan dan konseling untuk kasus kecemasan yang berat. Unani pula memiliki empat prinsip untuk pengobatan kecemasan, yaitu memperbaiki faktor-faktor yang menyebabkan perasaan murung yang berlebihan melalui diet olahraga,

pekerjaan pikiran, kebiasaan, dan sebagainya; minum obat penenang untuk mengurangi ke tegangan; minum obat pencahar untuk mengatasi suasana hati yang menyebabkan kesedihan dan pemberian *Muqawwiyat Asab wa Dimag* atau tonikum untuk sistem saraf.

Dalam buku “Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer” dijelaskan berbagai macam terapi dalam psikologi. Beberapa di antaranya dapat digunakan sebagai terapi untuk gangguan kecemasan. Terapi-terapi yang dapat digunakan untuk gangguan kecemasan dalam buku tersebut adalah terapi *client center*, terapi dengan pendekatan kognitif, relaksasi, meditasi dengan berbagai cara, dan berlatih senyum dan ketawa.

Hanna Djumhara Bastaman, dalam bukunya “Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna”, menjelaskan mengenai terapi temuan Victor Frankl, logoterapi; terapi yang mengajukan metode untuk menemukan makna hidup dan mengembangkan hidup bermakna. Tiga metode terapi (*Medical Ministry; Paradoxical Intention* dan *Dereflaksion; Existencial Analysisi*) yang dikembangkan logoterapi mampu digunakan untuk menerapi berbagai jenis kecemasan, seperti stress pasca trauma, phobia, dan obsesif kompulsi.

Untuk mempermudah peneliti maka di buat skema penelitian seperti di bawah ini:



Gambar 1.1

F. Langkah-Langkah Penelitian

1. Jenis, Metode dan Pendekatan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian literatur sehingga termasuk jenis penelitian kualitatif, karena data-data yang disajikan berupa pernyataan dan dapat diartikan sebagai penelitian yang tidak menggunakan angka (*statistics*) yang berkaitan dengan terapi.

b. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan "*Penelitian filosofis*" mengenai teks dan buku. Teks tersebut diselidiki sebagai teks filosofis yang tidak dipandang sebagai nilai sastra, namun sejauh membahaskan suatu isi mengenai judul skripsi ini. Dalam prakteknya penelitian diikat oleh naskah bahasa. Dengan demikian, sudah dengan sendirinya bahwa objek formal atau perspektif penelitiannya bersifat filosofis melalui kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah yang bertolak dari data, memanfaatkan teori yang ada sebagai penjelasan dan berakhir dengan suatu teori. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini bermaksud untuk menganalisis relasi antara konsep khauf dan mahabbah sebagai terapi bagi kecemasan.

c. Pendekatan Penelitian

Berkaitan dengan judul yang diangkat, maka diperlukan pendekatan-pendekatan yang diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif. Oleh karena itu, penulis menggunakan pendekatan analisis substansi, yaitu suatu penelitian yang menunjuk pada substansi mengenai konsep khauf dan mahabbah sebagai terapi bagi gangguan kecemasan.

2. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

a. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan data sekunder. Sumber data primer diperoleh dari buku-buku karangan Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah, sedangkan sumber data sekundernya diperoleh dari Al-

Qur'an, Hadist, buku-buku, majalah, artikel, dan karangan lain tentang *khauf* dan *mahabbah*.

b. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian tentang konsep *khauf* dan *mahabbah* sebagai terapi bagi gangguan kecemasan, secara umum mengambil bentuk penelitian kepustakaan (library research), yaitu suatu penelitian yang dilakukan terhadap sumber-sumber tertentu, baik dari data primer maupun sekunder. Adapun cara-caranya sebagai berikut:

- 1) Identifikasi tentang konsep *khauf* dan *mahabbah* dalam buku-buku dan kitab karya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al Ghazali dan Rabiah Al-Adawiyah yang berkenaan dengan konsep *khauf* dan *mahabbah* sebagai terapi bagi gangguan kecemasan, baik dari data primer maupun data sekunder.
- 2) Klasifikasi data-data tersebut, terutama dari data primernya
- 3) Interpretasi dalam pemahaman data atau teks yang berkaitan dengan data primernya.
- 4) Konklusi dengan mendeskripsikan hasil penelitian, dari data yang diambil baik itu data primer maupun sekunder.