

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Kajian Teori

#### 1. Jiwa Manusia Berdasarkan Perspektif Tasawuf

Hampir seluruh sufi sepakat bahwa jiwa (*nafs*) merupakan sumber seluruh kejelekan serta kesalahan sebab beliau merupakan sumber syahwat serta kemauan mencapai kebahagiaan. Jiwa ialah musuh sangat besar yang harus dikendalikan serta dikalahkan. Jiwa yakni lawan sangat bahaya untuk manusia yang ada di antara dua sisi badannya. Oleh karena itu, selayaknya musuh tersebut diatasi dengan cara diikat oleh “rantai-rantai penaklukkan” agar tidak liar dan tidak melakukan banyak kekeliruan dan kesalahan.<sup>1</sup>

Al- Qusyairi beranggapan kalau jiwa berbentuk independen. Beliau mengatakan, “mungkin jiwa itu ialah unsur lembut yang ditiptkan dalam raga wadag manusia. Unsur halus ini ialah tempat akhlak yang sakit, seperti halnya roh merupakan unsur lembut yang ditiptkan dalam badan wadag selaku tempat akhlak baik. Berikutnya, Al- Qusyairi mengatakan, “Bagi sekelompok orang, jiwa (hasrat) bukan etnitas bentuk, bukan daya yang ditaruh (terpisah ataupun bebas), melainkan sifat- sifat, adab, serta perilaku jelek seorang.”

Al-Ghazali mendefinisikan jiwa dengan “suatu yang ada pada diri manusia sejak dia ada.” Jiwa akan tetap eksis setelah jasad hancur sebab hakikat jiwa menurut Al-Ghazali bersifat kealamluhuran (*uluwiyah samawiyah*). Jiwa adalah unsur esensial aksiden. Jiwa semakna dengan akal, hati, dan roh. Sedangkan At-Tirmidzi memiliki tiga pendapat mengenai jiwa. Pendapat pertama menyatakan bahwa jiwa adalah udara kehidupan (*rih al-hayah*). Udara tersebut melimpah dari roh, seperti halnya melimpahnya perkara bahwa dari perkara atas. Pendapat kedua menyatakan bahwa jiwa adalah *garizah* (naluri) jiwa yang dipoles oleh syetan sebagai tipuannya agar menang dan dapat melululantahkannya. Dalam hal ini, jiwa sangatlah lemah di hadapn setan. Adapun pendapat ketiga, bahwa jiwa adalah teman setan. Jiwa merupakan teman kerja setan dalam keburukan, bahkan ia bagian dari setan.<sup>2</sup> Dengan demikian jiwa, badan, ruh merupakan

---

14. <sup>1</sup> Rosleni Marliany dan Asiyah, *Psikologi Islam* (Bandung: Pustaka Setia, 2015),

<sup>2</sup> Marliany dan Asiyah. *Psikologi*, 16-17.

tiga hieraki Allah yang utama dan terdapat pada diri manusia, serta satu sama lain berinteraksi dalam diri manusia dengan sangat kuat.<sup>3</sup>

Sedangkan menurut tokoh barat Jhon Locke, mengatakan bahwa jiwa manusia waktu lahir adalah putih bersih bagaikan kertas yang belum ditulis atau dibagikan “*tabula rasa*” (arti harfiahnya: papan lilin). Akan menjadi apakah orang itu kelak, sepenuhnya tergantung pada pengalaman-pengalaman apakah yang akan mengisi *tabula rasa* tersebut.<sup>4</sup>

Menurut al-Kindi, Jiwa orang dikenali selaku “*nafs*”. Jiwa ialah “*Jauhar al-‘aqli*”, ialah akal kekal (karunia dari Tuhan). Meski beliau tidak berupa kebendaan, namun sumbernya merupakan sumber bumi. Karena seperti itu jiwa mempunyai 2 tarikan, ialah antara kebendaan, keduniaan serta kejasmanian serta kerohanian, ke-Tuhanan serta keakhiratan.<sup>5</sup> Karena itu, orang bersifat dualisme. Sepanjang jiwa itu sedang terikat oleh kebendaan, beliau dipengaruhi oleh langit serta bintang-bintang. Jika jiwa terbebas dari badannya beliau balik ketempat asalnya ialah Tuhan dimana beliau menemukan kebebasan serta keleluasaan.

Dalam filosofi ilmu jiwa serta pemikir Islam, sebutan jiwa mempunyai padanan dengan kata *nafs*, walaupun terdapat pula yang membandingkan dengan sebutan *ruh*. Tetapi sedemikian itu, sebutan *nafs* lebih terkenal pemakainnya dari sebutan *ruh*. Berikutnya, sebutan ‘*ilmu al nafs*’ banyak digunakan dalam kesusastraan ilmu jiwa Islam buat menarangkan jiwa manusia, meskipun sebenarnya bentuk *al nafs* tidak dapat disamakan dengan istilah-istilah psikologi kontemporer seperti *soul* atau *psyche*. dikarenakan *al nafs* atau jiwa adalah sisi dalam diri manusia, yang merupakan gabungan substansi jasmani dan ruhani yang melahirkan perilaku bagi manusia, sedangkan *soul* dan *psyche* hanya berkaitan dengan aspek psikis manusia.<sup>6</sup> Dengan demikian, teori kejiwaan di atas dapat dipahami bahwa jiwa merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat dibentuk dari dalam dan luar kehidupan manusia.

---

<sup>3</sup> Adnan Syarif, *Psikologi Qurani* (Bdanung: Pustaka Hidayah, 2002), 59

<sup>4</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 199

<sup>5</sup> Havis Aravik and Hoirul Amri, “Menguak Hal-Hal Penting Dalam Pemikiran Filsafat Al-Kindi,” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 6, no. 2 (2019): 191–206, <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v6i2.11228>.

<sup>6</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 35Abdul Mujib, A. Mudzakir, Nuansa-nuansa Psikologi Islam (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), 5.

## 2. Perkembangan dan Dinamika Kejiwaan Berdasarkan Perspektif Tasawuf

Perkembangan (*development*) berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman. perubahan ini bersifat kualitatif mengenai suatu proses integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks. J.P. Chaplin mengumpulkan empat arti perkembangan, yakni:<sup>7</sup>

- a. Perubahan yang berkesinambungan dan progresif dalam organisme, mulai lahir sampai mati
- b. Pertumbuhan
- c. Perubahan dalam bentuk dan dalam integrasi dari bagian-bagian jasmaniah ke dalam bagian-bagian fungsional
- d. Kedewasaan atau kemunculan pola-pola dari tingkah laku yang dipelajari

Uraian di atas merupakan kata kunci yang menjadi bahasan utama yaitu perubahan. Perubahan dalam diri manusia terdiri atas perubahan kualitatif akibat dari perubahan psikis, dan perubahan kuantitatif akibat dari perubahan fisik. Perubahan kualitatif sering disebut dengan “perkembangan”, seperti perubahan dari tidak mengetahui menjadi mengetahui, dari kekanak-kanakan menjadi dewasa, dan seterusnya. Sedangkan perubahan kuantitatif sering disebut dengan “pertumbuhan”, seperti perubahan tinggi dan berat badan.<sup>8</sup>

Beberapa besar sufi beranggapan begitu juga diambil Javad Nurbakhsy dalam Psikologi Sufi, bahwa *nafs* tersusun atas empat tingkatan. Tiap *nafs* itu mempunyai kecondongan serta situasi khusus. Selanjutnya tahap kemajuan *nafs*( jiwa) dalam kaidah tasawuf.<sup>9</sup>

- a. *Nafs* yang memerintah (*nafs ammarah*)

*Nafs* yang menyuruh ataupun jiwa yang memerintahkan seorang buat melaksanakan seluruh wujud kesalahan— ialah *nafs* dari banyak orang biasa pada biasanya. Inilah *nafs* yang belum dimurnikan ataupun dibersihkan oleh sinar batin serta jadi sumber seluruh tipe kesalahan. *Nafs* ini menghiasi perbuatan- perbuatan orang dengan bermacam tipe kejelekan, kemurkaan serta kemauan memahami.

<sup>7</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Pres, 2011), 10.

<sup>8</sup> Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 91

<sup>9</sup> Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi*. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998), 241-247.

Dalam Kasyf al- Asrar, Maibudi mengatakan kalau nafs yang menyuruh mengharuskan seorang melaksanakan kesalahan serta mengundang mereka pada kerusakan diri. Mereka yang penuh kemauan nafs ini bakal lenyap dalam bermacam beban serta kesalahan. Nafs ini pula mendesak seorang mengarah ke arah sifat- sifat jasmani serta kesenangan-kesenangan dan ambisi intim. Bila seorang angkat tangan pada nafs yang menyuruh, hingga mungkin besar beliau lebih gampang buat melakukan kejelekan serta kesalahan begitu juga watak bawaan nafs itu sendiri. Dalam perihal ini nafs kemarahan mempunyai 10 watak kurang baik, ialah: pembangkang, pemakan bawang, pendendam, kejam, sombong serta arogan, pencemburu, cemburu batin, rakus serta lahap, ingkar dan bermuka dua.

b. *Nafs* yang penuh penyesalan (*nafs muhmalah*)

*Nafs* yang penuh penyesalan (*nafs lawwamah*) dikenal demikian karena dia menyesal dan menyalahkan seseorang atas perbuatan-perbuatan buruknya yang telah lalu. Sumber dari nafs yang penuh penyesalan adalah nafs yang memerintah. Ketika nafs yang memerintah dibersihkan dari sebagian besar keburukannya atas izin Allah dan akibat pengaruh kebersihan hati, maka nafs ini bertransformasi menjadi nafs yang penuh penyesalan.

Pada tahap ini, seseorang cenderung menyesali perbuatan buruknya di masa lalu dan menyalahkan dirinya atas kesalahan itu. *Nafs* yang penuh penyesalan adalah nafs yang diterangi cahaya hati dan dibangun dari ketidakpedulian menuju pembersihan dirinya. Pada tahap ini, jika seseorang melakukan perbuatan-perbuatan buruk karena kegelapan sifatnya, maka dia dapat mengatasi hal ini melalui cahaya Ketuhanan dan “penyesalan.” Proses tersebut dapat membawanya kepada pencarian menuju ampunan ilahi. Jika *nafs* yang memerintah memiliki sepuluh sifat buruk, maka *nafs* yang penuh penyesalan memiliki sepuluh karakter baik, yaitu: pertapaan, kesalehan, pengendalian diri, ketaatan, kepatuhan untuk tetap mengerjakan shalat, puasa, haji, perjalanan mencari ilmu, membayar zakat dan perjuangan spiritual. Sebagian sufi mengatakan bahwa nafs yang penuh penyesalan sama seperti akal.

c. *Nafs* yang diberi ilham (*nafs muhmalah*)

*Nafs* yang diberi ilham (*nafs muhmalah*) adalah nafs yang diilhami oleh Allah swt untuk mampu membedakan antara

jalan petunjuk yang benar dan jalan kesesatan. Asal usul *nafs* yang diberi ilham adalah *nafs* yang penuh penyesalan pasca disinari dan diterangi oleh cahaya ruh manusia yang bersumber dari Allah swt. Pada tahap ini, *nafs* yang penuh penyesalan bertransformasi menjadi *nafs* yang diberi ilham.

*Nafs* inilah yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan segala perbuatan baik atas dasar ilham Allah swt kepadanya. Menurut para sufi, *nafs* yang diberi ilham memiliki sepuluh karakter utama, yakni: kemampuan berfikir, kebijaksanaan, pengetahuan, penyingkapan, ilham, kesadaran, kesempurnaan, kemuliaan, amal kebaikan, dan kemurahan hati. *Nafs* ini biasanya akan menghindari semua hal yang berbau kejahatan dan cenderung kepada berbagai hal yang merupakan kebaikan.

d. *Nafs* yang tenang (*nafs mutma'innah*)

*Nafs* yang tenang merupakan *nafs* yang berada pada puncak tingkatan perkembangan jiwa karena ia telah mendapatkan kedamaian dan ketentraman dari Allah swt melalui pancaran cahaya hati. *Nafs* yang tenang adalah kelanjutan dari *nafs* yang diberi ilham. Ketika *nafs* yang penuh penyesalan bertransformasi menjadi *nafs* yang diberi ilham, lalu disucikan oleh cahaya makrifat, maka ia bertransformasi untuk kedua kalinya menjadi *nafs* yang tenang.

Pada posisi ini, *nafs* tersebut terlepas dari berbagai pengaruh duniawi dan sepenuhnya tunduk kepada pengaruh titah ilahi. Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh, *nafs* yang tenang berada di dalam lubuk hati terdalam seseorang dan ia memiliki sepuluh karakter, yaitu: kefakiran (kebutuhan) terhadap Tuhan, sabar, adil, jujur, rida, pengetahuan, realisasi, keyakinan, kehormatan, dan pengabdian.

### 3. Problematika Kejiwaan dalam Tasawuf

Dalam Shahih Muslim dari sahabat Jabir Ibn ‘Abdullah, Rasulullah Saw bersabda: “Setiap penyakit ada obatnya, jika obat tersebut benar maka penyakit tersebut akan sembuh dengan izin Allah.” Dalam Musnad Imam Ahmad dari sahabat Usamah Ibn Shurayk, Rasul Saw bersabda: “Sesungguhnya Allah tidak menurunkan sebuah penyakit melainkan Ia menurunkan obatnya. Ada di antara hamba-Nya yang mengetahui obat tersebut, dan ada juga yang tidak mengetahuinya.” Dalam redaksi lain ditambahkan: “... kecuali satu jenis penyakit yang tidak ada obatnya, yaitu penyakit ketuaan.” Penyakit yang disinyalir Rasul tersebut

mencakup semua penyakit dan obatnya, baik penyakit hati, rohani, jiwa, atau, fisik.<sup>10</sup>

Sesungguhnya bukan manusia saja yang mengenal obat-obatan, hewan yang tidak berakal sekalipun telah dianugerahi Allah SWT insting untuk menemukan obat jika ia menderita sakit, misalnya pada hewan liar atau buas, sebagian obat-obat itu telah tersedia pada dirinya. Seperti misalnya, jika seekor singa terluka akibat pergumulan masa-masa berahi atau berkelahi, ia jilati lukanya itu sehingga ditakdirkan sembuh, bila seekor anak jerapah terluka, lukanya dijilati induknya sehingga ia ditakdirkan sembuh.<sup>11</sup> Sekelas hewan saja dapat menyembuhkan dirinya apalagi manusia yang dikaruniai akal oleh Allah. Dengan akalnya, manusia dapat membuat suatu yang diinginkannya dalam melengkapi kebutuhan seharinya hingga ketergantungan manusia dalam mengandalkan akalnya membuat mereka lupa pada dirinya sendiri sehingga dengan mudah diombang-ambing setan ke dalam wilayah keragu-raguan. Pada akhirnya akal mengalami guncangan yang besar dari pergulatan mencari kebenaran sehingga meracuni kesucian hati. Aliran-aliran dalam ilmu kalam hanyut dalam diskusi dan perdebatan sehingga mengaburkan makna hakikat yang menyebabkan kepada keragu-raguan. Demikian juga halnya dalam filsafat, beberapa permasalahan di sekitar filsafat tidak memberikan kepuasan bagi para pemikir dan para filsuf sehingga permasalahan tersebut menimbulkan keragu-raguan dan keguncangan dalam dunia intelektual pada abad ke-5 Hijriah waktu itu sebagaimana yang terjadi dalam ilmu kalam.<sup>12</sup>

Di dunia modern saat ini, ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami guncangan, depresi, stres, dan tekanan. Namun akhlak mulia dan sopan santun akan mengurangi tingkat tekanan mental dan akan menyebabkan panjang usia. Dengan kata lain, bagian penting dari nilai-nilai kemanusiaan harus dicari dalam keutamaankeutamaan moral. Namun perlu diingat bahwa sifat-sifat luhur kemanusiaan tersebut hanya bisa diraih melalui penyucian diri serta pendidikan mental dan moral. Oleh karena itu, para pakar psikologi dan guru akhlak menaruh perhatian besar untuk mencegah kerusakan moral dan juga bagaimana

---

<sup>10</sup> Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Penawar Hati Yang Sakit* (Jakarta: Gema Insani Pres, 2013), 12-13.

<sup>11</sup> Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati* (Jakarta: Pranada Media Grup, 2018), 10.

<sup>12</sup> Al-Jauziyyah, *Penawar Hati Yang Sakit*, 14.

memperoleh sifat-sifat luhur kemanusiaan. Mereka juga sangat menekankan dimensi pendidikan praktis dalam masalah itu.

Problematika kejiwaan atau gangguan mental menurut Zayd Ghazzawi dalam Muzakkir secara langsung disebabkan oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal disebabkan oleh pola pikir manusia itu sendiri berupa pola pikir berbuat keburukan (*afkar al su'*), pola pikir berbuat keji (*afkar al fahishah*), dan pola pikir untuk berbuat shirk (*afkar 'an al shirk*). Pola pikir tersebut juga mendapat dukungan dari bisikan setan (yuwaswis al-shaitan) untuk berbuat buruk (*al-su'*) dan keji (*al-fahishah*).<sup>13</sup>

Semua itu tidak terlepas dari pergulatan batin yang tumbuh dalam setiap diri manusia yang menjadi awal muncul patologi mental, dua kekuatan yang saling bertentangan, berselisih paham antara faktor yang kekal dan fana konflik manusia secara natural selama hidupnya, dalam status sosialnya manusia membutuhkan keamanan dan kesejahteraan dan pengakuan statusnya persaingan inilah pemicu pergulatan tersebut, yaitu lelaki dan wanita, baru dan lama, kuat dan lemah dan lain sebagainya dilihat dari segi kehidupan yang dihadapi bagi kedua jiwa ini terus memberikan pengaruh yang besar dalam hidup.<sup>14</sup>

Keringnya jiwa dari spiritualitas menjadi sebab sakitnya mental dalam jiwa manusia, Al-Qur'an sudah menjelaskan berbagai faktor sakitnya mental setiap orang melalui pencitraan hati yang digambarkan dengan penyakit hati yang juga menjadi pembahasan dalam bukunya Ibn Taimiyyah yang menurut penulis sendiri bahwa penyakit-penyakit hati tersebutlah yang menjadi faktor pendorong timbulnya penyakit fisik. Di bukunya itu digambarkan bagaimana adanya kaitan hati dengan badan dalam keadaan sakit.<sup>15</sup>

Dari keterangan penyakit hati tersebut secara garis besar dapat ditarik pemahaman bahwa faktor pendorong yang menjadi penyakit mental pada setiap jiwa manusia ialah keringnya hati dari aktivitas spiritual akan menjelma menjadi suatu perbuatan yang jahat, jiwa lebih banyak dipengaruhi oleh nafsu yang selalu haus akan nikmat duniawan, senang dan susah akan dilampiaskan ke dalam bentuk hedonis. Apabila hal ini tidak segera ditangani dengan benar dan tepat yaitu dengan bertobat dan kembali ke jalan yang benar, maka penyakit akan lebih parah. Bagian tubuh yang

---

<sup>13</sup> Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 10.

<sup>14</sup> Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 11.

<sup>15</sup> Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 12.

telah mati rasa tersebut lambat laun akan tidak berfungsi sehingga akan merusak sel-sel jaringan tubuh manusia, jin kafir tersebut akan terus menyebar ke hati dan akhirnya ke otak yang akan menyebabkan penderitaan yang sangat pedih hingga kematian, nyawa pusatnya di otak manusia mengendalikan seluruh tubuh manusia dengan darah sebagai sarana pengendalinya.

Otak sangat tergantung kepada hati (jiwa) yang berfungsi sebagai filter bagi darah (sirkulasi) yang akan masuk ke otak. Terganggunya peredaran darah di bagian tubuh inilah yang menyebabkan munculnya penyakit (diabetes, kolesterol, asam urat, dan lain-lain). Apabila hati (jiwa) sudah tidak bisa lagi menjadi filter yang baik sehingga mengakibatkan darah yang ke otak telah terkontaminasi oleh virus/jin kafir inilah penyebab penyakit yang sangat kecil sekali kemungkinannya dapat disembuhkan (strok, tumor, aids, lupus, dan lain-lain), selain itu juga mengakibatkan gangguan dalam berpikir karena peredaran darah dan saraf-saraf yang menuju ke otak telah tersumbat dan terganggu dengan adanya jin kafir tersebut.<sup>16</sup>

#### 4. Manajemen Penanganan

Menurut Mugiarto, penanganan kejiwaan seseorang berdasarkan tasawuf bisa dilakukan dengan melakukan terapi sufistik.<sup>17</sup> Terapi Sufistik bisa dilakukan dengan berbagai metode, yaitu sebagai berikut.

##### a. Dzikir

Dengan cara lughawi( etimologis), dzikir berarti mengenang Allah ataupun mengatakan. Dzikir berawal dari tutur dzakara- yadzkuru- dzikran, yang dalam bahasa Arab lebih banyak dimaksud mengatakan, mengenang. Islam menawarkan bermacam pemecahan dalam menuntaskan permasalahan jiwa, salah satu pengobatan yang direkomendasikan merupakan dzikir. Dzikir dengan cara bahasa berarti ingat pada Allah dengan mendalami kedatangan Nya. Dzikir ialah tindakan hati. Kala berdzikir seorang wajib merenungi, menguasai maksud, serta mengucapkannya dengan cara lancar supaya batin jadi lebih berkonsentrasi serta bakal memperkenalkan kebesaran serta fadilat Allah. Pula yang wajib dicermati seorang dikala

<sup>16</sup> Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*, 13.

<sup>17</sup> Mugiarto, "Metode Terapi Pendidikan Sufistik (Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa Di Padepokan Wali Sirri Desa Winong Kec. Mirit Kab. Kebumen)," *Jurnal Cakrawala IAINU Kebumen, Manajemen Pendidikan Islam (MPI)* 2, no. 2 (2018): 25–41.

berdzikir merupakan: melindungi kebersihan tubuh, melindungi kebersihan tempat yang dipakai berdzikir, memilah durasi yang pas, serta pula memilah tempat- tempat mulia. Dzikir pula ialah pilar penopang yang sungguh kokoh di jalur mengarah Allah. Tidak seseorang juga dapat menggapai Tuhan melainkan dengan lalu menembus dzikir kepada- Nya. Jadi, dzikir merupakan madah pada Allah yang diucapkan berkali- kali. untuk golongan sufi, dzikir ialah tata cara kebatinan dalam pendekatan diri pada Allah, penyebut nama- nama Allah ataupun sebagian resep perkataan suci, dibawah edukasi guru.

Dzikir bakal membawakan kita pada kenyamanan serta ketentraman batin bila dzikir dicoba oleh 3 bagian di dalam diri kita. Awal, dzikir dicoba dengan perkataan. Ialah, perkataan membaca kalimat- kalimat dzikir begitu juga diajarkan Rasulullah Saw. Kedua, Dzikir merupakan dengan batin. Ialah dzikir yang membuat pemahaman bakal senantiasa terdapat ikatan antara kita dengan Allah SWT. Merasakan kalau Allah senantiasa dekat dengan kita serta memantau kita. Dari situ timbul tindakan hati- hati serta senantiasa berpedoman konsisten pada anutan Allah SWT. Ketiga, Dzikir bilhal. Maksudnya seluruh sikap kita tetap bersandarkan pada perintah serta pantangan Allah SWT. Orang yang perilakunya berdzikir, ialah orang yang mempunyai pola tindakan yang islami. Beliau tetap mengikatkan semua perbuatannya dengan ketentuan Allah SWT.

Dari penjelasan diatas bisa kita pahami kalau dzikir pada Allah bukan cuma sekedar melafalkan Asma Allah didalam perkataan ataupun di dalam kepala serta hati. Hendak namun dzikir pada Allah merupakan ingat pada Sesak napas, Dzat, Watak serta Af<sup>o</sup> al- Nya. Alhasil tidak terdapat lagi rasa takut, khawatir ataupun gentar dalam mengalami seluruh problema kehidupan. Orang yang giat berdzikir mempunyai keakraban ikatan dengan Allah( taqarrub ilahiyah). Perihal ini memiliki akibat serta akibat yang amat hebat, bagus dalam raga ataupun dalam jiwa para pelaksana dzikir hendak senantiasa diketahui oleh Allah, bakal memperoleh kenyamanan serta ketentraman dan hendak dipastikan dibukakan pintu rahmat- Nya serta diampuni seluruh dosanya.

b. Do'a

Do'a adalah mengakui atas kelemahan diri dan meyakinkan atas kekuatan dan kekuasaan Allah swt. Do'a merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang.

Do'a sendiri merupakan permohonan yang dimunajatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Pengampun. Selain itu, Do'a merupakan suatu amalan dalam bentuk ucapan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT, dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya. Do'a dan dzikir juga merupakan "obat" bagi penderita. Do'a memiliki keutamaan dan pahala sebagaimana yang dimiliki zikir dan ibadah lainnya. Sesungguhnya formula Do'a bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah. Dapat disimpulkan bahwa selain obat dalam pengertian medis Do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah SWT. Dalam pujian atau do'a dapat menumbuhkan sugesti dan ketenangan jiwa yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.

#### c. Al-Qur'an

Al- Qur' an merupakan obat penyembuh keseluruhan dari bermacam penyakit, baik penyakit batin ataupun penyakit raga. Perihal itu senada dengan pendapatnya Faruq Sherif, baginya Al- Quran ialah obat untuk orang, obat buat penyakit jiwa mereka, warga mereka, keluarga, serta negeri mereka.<sup>18</sup> Hal ini terlihat juga di dalam Al-qur'an, surat al-Isra' ayat ke-82, yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْيُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian."

Al- Qur' an sudah sukses, tanpa tandingannya selama sejarah dalam memunculkan bermacam transformasi yang besar atas karakter mukmin. Dari penjelasan diatas bisa dimengerti Al- Qur' an jadi obat penyembuh untuk penyakit raga, batin serta jiwa. Oleh sebab itu al- Quran kita dimengerti selaku belas kasihan untuk pemeluk Islam, hingga maknanya merupakan limpahan anugerah berbentuk kebajikan serta keberkatan yang diadakan oleh Allah untuk mereka( pemeluk Islam) yang menguasai, mendalami serta mengamalkan nilai- nilai yang

<sup>18</sup> Faruq Sherif, *Al-Qur'an Menurut Al-Qur'an* (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2001). 226.

diamanatkan oleh Allah dalam al- Quran dalam kehidupan tiap hari.

d. Shalat

Shalat selaku ekspresi terima kasih pula membuat individu yang menerima yang ada (*qana'ah*). Peshalat intens merasa amat suka dengan anugerah Allah yang sudah diperoleh, puas dengan apa yang terdapat serta tidak mengangan- angan, terlebih menghitung- hitung apa yang belum ditangannya. Lewat tindakan hidup yang begitu, seorang sudah kurangi catatan kemauan. Terus menjadi banyak kemauan, terus menjadi besar efek kecemasan. Jika orang yang melaksanakan shalat telah berhasil menanamkan jiwa *tawakkal*, *tumakninah* dan *qana'ah*, maka ia tidak hanya berbahagia, tapi juga membahagiakan orang lain. Dampak yang ditimbulkan dari keadaan tenang dan jiwa santai (tenang) yang dihasilkan dari pelaksanaan shalat dalam kaitannya dengan proses terapi psikoprobem adalah meliputi meredam syaraf-syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan sehari-hari dan dapat membantu melepaskan diri dari keluhan-keluhan yang ditimbulkan karena berulang kalinya seseorang tertimpa persoalan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan.

Orang yang melaksanakan shalat tentu tidak hendak belingsatan di dalam mengalami seluruh perkara, orang yang begitu ini bakal terjauhkan dari penyakit. Dengan suasana shalat yang khusuk orang mendapatkan kenyamanan jiwa sebab merasa diri dekat pada Allah serta mendapatkan ampunan- Nya. Shalat berjama' ah pula memiliki akibat terapeutik yang penting, ialah menolong dalam berhubungan dengan orang lain selaku usaha menghasilkan ikatan sosial yang segar serta ikatan pertemanan antar mereka.

Shalat ialah kebaikan ibadah seseorang mukmin dalam bagan menghadapkan mukanya pada Allah selaku Zat yang Maha Suci. Hingga apabila shalat itu dicoba dengan cara giat serta kontinyu, hendak jadi perlengkapan pembelajaran rohani yang efisien, memperbaharui serta menjaga jiwa orang dan menyuburkan perkembangan pemahaman. Kian banyak shalat itu dicoba dengan pemahaman serta bukan dengan keterpaksaan, hingga terus menjadi banyak pula rohani dilatih mengalami Zat Yang Maha Suci, efeknya hendak bawa kesakralan rohani serta badan. Dalam shalat, seorang yang jiwanya sakit, hendak memandang banyaknya impian sebab buah dari kesabarannya melakukan shalat. Dengan bagasi aspek

yang sedemikian itu hebat, hingga shalat tidak diragukan lagi selaku obat ampuh yang memulihkan penyakit di dalam batin. Seperti itu alibi Allah memerintahkan orang buat melaksanakan shalat yang tidak lain merupakan buat kebaikan orang sendiri.

## 5. Kematian dalam Perspektif Tasawuf

Islam memberikan gambaran positif tentang kematian. Kehidupan dan kematian merupakan tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Kehidupan dan kematian adalah sebagai ujian bagi manusia, agar ia dapat mengambil pelajaran hidup di dunia ini dengan berbekal amal-amal shalihnya yang diridhai oleh Allah SWT. Adapun tujuan hidup manusia di dunia ini semata-mata hanya untuk mengabdikan dirinya kepada Allah serta menyembah-Nya.<sup>19</sup>

Dalam pemahaman islam, kematian memiliki makna yang bercahaya serta penuh cita-cita dan harapan, sebuah makna kehidupan yang utama, berkelanjutan, kekal, dan penuh kebahagiaan. Begitupun sebaliknya, dalam pandangan umum, kematian mengandung makna kesengsaraan, kesesatan, kefanaan, dan ketiadaan. Dan setiap makhluk hidup akan membenci kefanaan sekaligus merasa takut dan berusaha menghindarinya. Sedangkan dalam pemahaman Al-Qur'an kematian merupakan perpindahan ruh ke kehidupan ruh saja, yaitu kehidupan di alam barzakh tanpa tubuh dan jiwa.<sup>20</sup>

Kematian menurut kaum Sufi adalah orang hidup tetapi mati, yaitu mati rasa, tidak punya kepekaan terhadap situasi, mata memandang tetapi tidak melihat, kuping terbuka tetapi tidak mendengar, punya hidung tidak dapat mencium.<sup>21</sup> Orang yang mati rasa itulah yang disebut hidup tapi mati. Sesuai dengan firman Allah dalam surah An-Naml ayat 80 yang artinya “Sesungguhnya kamu tidak dapat menjadikan orang-orang yang tuli mendengar panggilan apabila mereka telah berpaling membelakang”.

Orang-orang yang hidup tapi mati adalah golongan penyihir, pembuat keonaran dan pengacau hidup dan kehidupan. Keberadaan mereka lebih banyak mafsadahnya (rusaknya) daripada manfaatnya. Mereka dibenci dan disumpahi supaya cepat mati, ini tidak lain karena mereka tidak mau peduli, karena hatinya telah mati.

---

<sup>19</sup> Miskahuddin, “Kematian dalam Perspektif Psikologi Qur’ani,” *Al-Mu’ashirah* 16, no. 1 (2019), 82

<sup>20</sup> Dr. ‘Adnan Syarif, *Psikologi Qurani* (Bdanung: Pustaka Hidayah, 2002), 220

<sup>21</sup> Murtiningsih, “Hakikat Kematian Menurut Tinjauan Tasawuf,” *Intizar* 19, no. 2 (2013): 323–42.

Orang hidup adalah orang yang mau mendengar dan mematuhi perintah Allah, yang melaksanakan seruan dan menjauhi yang dilarang. Sedangkan orang yang mati hatinya, tidak akan tergugah untuk melaksanakan seruan Allah walaupun diteriakkan dikupingnya, padahal mereka kelak akan dibangkitkan Allah, kemudian kepadaNya mereka akan dikembalikan.

Nabi tidak dapat menjadikan orang-orang yang hati mereka telah di matikan oleh Allah untuk mendengarkan nasihat. Seseorang tidak dapat menjadikan orang yang telah di sumbat telinganya dari hikmah untuk mendengar. Maka dilarang untuk bersedih terhadap kekufuran seseorang, karena mereka itu tuli dan seperti mayat yang tidak bisa mendengar atau memahami. Kehidupan mereka tidak ada, hidup seperti mati, mereka telah berpaling dari seruan dakwah dan seruan petunjuk. Perumpamaan penutup yang Allah tutupkan pada hati orang-orang kafir adalah seperti segel yang Allah kenakan pada hati-hati yang tidak mengetahui hakikat Al-Qur'an dan risalah Rasul saw. Sehingga mereka tidak dapat mengambil manfaat dari nasehat atau pun ayat.

Sedangkan mati menurut Islam adalah suatu peristiwa yang sangat menyakitkan. Rasa sakit akibat kematian yang paling ringan adalah sama seperti seratus kali tebasan pedang”. Seperti besi panas yang ditusukkan ke dalam potongan kulit kambing, lalu dicabut kembali”. Juga seperti nyawa seekor burung yang digoreng ketika masih hidup. Ada juga yang berpendapat bahwa kematian itu sangat menakutkan di dunia dan di akhirat bagi orang-orang mukmin.

Kematian itu lebih menyakitkan daripada digergaji dengan sejumlah gergaji, digunting dengan banyak gunting, dan direndam dalam air mendidih dalam tungku. Seandainya si mayit itu hidup lagi setelah kematiannya dan mengabarkan kepada orang-orang yang masih hidup mengenai betapa sakitnya saat kematian, niscaya mereka tidak akan lagi merasakan enaknya menjalani hidup dan nyenyaknya tidur.

## **B. Penelitian Terdahulu**

Hasil penelitian terdahulu merupakan salah satu data penting yang dapat dijadikan sebagai data pendukung. Peneliti menganggap dengan adanya penelitian terdahulu dapat menjadi tolak ukur dalam melaksanakan penelitian ini. Kajian terdahulu yang akan dibahas adalah yang berhubungan dengan permasalahan penelitian.

1. Penelitian dari Nurhidayati and Lisy Chairani dengan judul penelitian “Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi

Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua)”<sup>22</sup>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna kematian orang tua pada remaja. Partisipan penelitian adalah sepuluh remaja yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif penelitian ini menemukan makna kehilangan orang tua. Kehilangan orang tua menyebabkan kurangnya sumber daya untuk perkembangan normal seperti panutan, cinta, perhatian, dan persahabatan. Ekspresi kehilangan adalah menangis, menyangkal, sedih, dan menyesal. Efek kematian orang tua berkaitan dengan ketersediaan fungsi orang lain yang signifikan. Pengaruh yang lainnya yaitu sebagai orang tua pengganti merupakan variabel penting untuk melindungi remaja dari masalah interpersonal dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mendapatkan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini. Persamaannya terletak pada subjek penelitian, penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama mengambil remaja yang ditinggal mat orang tua sebagai subjek penelitian. Perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini yaitu terletak pada fokus penelitian. Fokus penelitian terdahulu yaitu makna kematian orang tua pada remaja sedangkan penelitian ini akan memfokuskan pada problem psikis yang di rasakan remaja pasca kematian orang tua dan penanganannya.

2. Penelitian dari Nurriyana dan Savira dengan judul penelitian “Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja”<sup>23</sup>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman kehilangan akibat kematian orang tua dan proses penyembuhan diri pada remaja. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif fenomenologis dengan Interpretative Phenomenological Analysis untuk menganalisis data. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara. Partisipan adalah 4 remaja putri yang diperoleh dengan kriteria yaitu berusia 17-22 tahun, pernah mengalami kematian orang tua dan bersedia menjadi peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah kematian orang tua, remaja mengalami dampak psikologis dan finansial yang signifikan. Penyembuhan diri dapat membantu remaja untuk pulih dari

---

<sup>22</sup> Nurhidayati dan Lisy Chairani, “Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua),” *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 10, no. Juni (2014): 33–40.

<sup>23</sup> Nurriyana dan Savira, “Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja.” 46.

perasaan kehilangan akibat kematian orang tuanya. Tahapan penyembuhan diri yang dialami adalah keputusan untuk sembuh, tahap darurat, mengingat, berduka dan berkabung, marah, memaafkan, spiritualitas, resolusi dan *move on*. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses penyembuhan diri adalah bagaimana kepercayaan remaja terhadap kemampuan mereka untuk pulih, kualitas hubungan dengan orang tua yang telah meninggal, dukungan dari lingkungan dan bagaimana mereka mendefinisikan kematian orang tua mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mendapatkan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini. Persamaannya terletak pada subjek penelitian, penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama mengambil remaja yang ditinggal mati orang tua sebagai subjek penelitian. Perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini yaitu terletak pada fokus penelitian. Fokus penelitian terdahulu yaitu pengalaman kehilangan akibat kematian orang tua dan proses penyembuhan diri pada remaja sedangkan penelitian ini akan memfokuskan pada problem psikis yang di rasakan remaja pasca kematian orang tua dan penanganannya berdasarkan tasawuf.

3. Penelitian dari Febri Ramadhan dan Sri Ardias yang berjudul “Konstrual Diri (Self Construal) Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua”.<sup>24</sup> Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui *Self Construal* (Konstrual Diri) remaja yang mengalami kematian orang tua. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa ketiga subjek yang peneliti wawancarai memiliki gambaran konstruksi diri yang jauh berbeda. Subjek I dan III memiliki gambaran *Self Construal* yang saling bergantung, tetapi subjek II memiliki gambaran *Self Construal* mandiri. Berdasarkan hasil wawancara peneliti menyarankan subjek untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mengambil hikmah dari peristiwa ini. Dukungan sosial terutama dari masyarakat sangat dibutuhkan agar subjek mampu bersosialisasi dengan baik meskipun kondisinya tidak seideal anak seusianya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mendapatkan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini. Persamaannya terletak pada subjek penelitian,

---

<sup>24</sup> Febri Ramadhan dan Sri Ardias, “Konstrual Diri (Self Construal) Remaja Yang Mengalami Kematian Orang Tua.” 79.

penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama mengambil remaja yang ditinggal mati orang tua sebagai subjek penelitian. Perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini yaitu terletak pada fokus penelitian. Fokus penelitian terdahulu yaitu Konstrual Diri) remaja yang mengalami kematian orang tua sedangkan penelitian ini akan lebih memfokuskan pada problem psikis yang di rasakan remaja pasca kematian orang tua dan penanganannya berdasarkan tasawuf.

### C. Kerangka Berfikir

Al-Ghazali mendefinisikan jiwa dengan “suatu yang ada pada diri manusia sejak dia ada.” Jiwa akan tetap eksis setelah jasad hancur sebab hakikat jiwa menurut Al-Ghazali bersifat kealamluhuran (*‘uluwiyah samawiyah*). Jiwa adalah unsur esensial aksiden. Jiwa semakna dengan akal, hati, dan roh. Sedangkan At-Tirmidzi memiliki tiga pendapat mengenai jiwa. Pendapat pertama menyatakan bahwa jiwa adalah udara kehidupan (*rih al-hayah*). Udara tersebut melimpah dari roh, seperti halnya melimpahnya perkara bahwa dari perkara atas. Pendapat kedua menyatakan bahwa jiwa adalah *garizah* (naluri) jiwa yang dipoles oleh syetan sebagai tipuannya agar menang dan dapat melululantahkannya. Dalam hal ini, jiwa sangatlah lemah di hadapn setan. Adapun pendapat ketiga, bahwa jiwa adalah teman setan. Jiwa merupakan teman kerja setan dalam keburukan, bahkan ia bagian dari setan.<sup>25</sup> Dengan demikian jiwa, badan, ruh merupakan tiga hieraki Allah yang utama dan terdapat pada diri manusia, serta satu sama lain berinteraksi dalam diri manusia dengan sangat kuat.<sup>26</sup>

Problematika kejiwaan atau gangguan mental menurut Zayd Ghazzawi dalam Muzzakir secara langsung disebabkan oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal disebabkan oleh pola pikir manusia itu sendiri berupa pola pikir berbuat keburukan (*afkar al su*’), pola pikir berbuat keji (*afkar al fahishah*), dan pola pikir untuk berbuat shirk (*afkar ‘an al shirk*). Pola pikir tersebut juga mendapat dukungan dari bisikan setan (yuwaswis al-shaitan) untuk berbuat buruk (*al-su*’) dan keji (*al-fahishah*).<sup>27</sup>

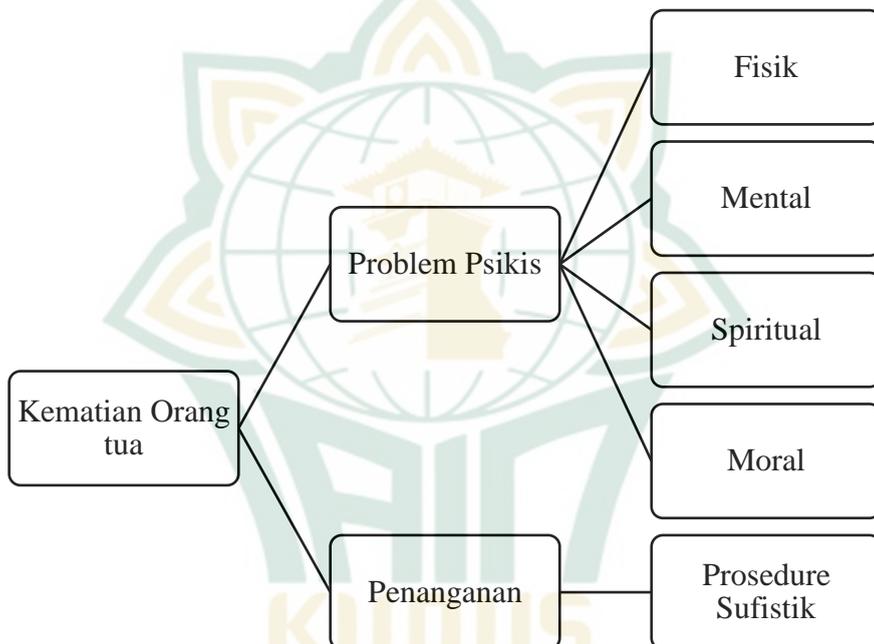
Menurut Mugiarto, penanganan kejiwaan seseorang berdasarkan tasawuf bisa dilakukan dengan melakukan terapi

<sup>25</sup> Marliany dan Asiyah, *Psikologi Islam. Psikologi*

<sup>26</sup> Adnan Syarif, *Psikologi Qurani* (Bdanung: Pustaka Hidayah, 2002), 59

<sup>27</sup> Muzakir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*. 10.

sufistik.<sup>28</sup> Terapi Sufistik bisa dilakukan dengan berbagai metode, yaitu dengan dzikir, do'a, membaca Al-Qur'an dan Shalat. Islam memberikan gambaran positif tentang kematian. Kehidupan dan kematian merupakan tanda-tanda kebesaran Allah SWT. Kehidupan dan kematian adalah sebagai ujian bagi manusia, agar ia dapat mengambil pelajaran hidup di dunia ini dengan berbekal amal-amal shalihnya yang diridhai oleh Allah SWT. Untuk lebih memperjelas, peneliti membuat gambar kerangka penelitian sebagai berikut.



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berfikir**

<sup>28</sup> Mugiarto, "Metode Terapi Pendidikan Sufistik (Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa Di Padepokan Wali Sirri Desa Winong Kec. Mirit Kab. Kebumen)." 25-49.