

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kecemasan dan kegelisahan (*restlessness*) merupakan salah satu masalah yang banyak dipelajari, diteliti dan dibahas dalam psikologi. Berbagai teori dan metode terapi untuk memahami dan mengatasi gejala kecemasan telah dikembangkan secara intensif oleh ahli psikologi.¹ Teori-teori tentang rasa cemas menganggap kecemasan sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Freud mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Kecemasan adalah respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Kecemasan dapat menyebabkan stress.²

Dale Carnegie mengatakan bahwa hasil penelitian telah menetapkan bahwa kecemasan sebagai pembunuh nomor satu di Amerika. Selama perang dunia II, sepertiga juta tentara Amerika terbunuh dalam peperangan, dan pada waktu yang sama dua juta manusia terbunuh karena penyakit jantung. Sedang setengah dari dua juta tersebut, penyakit jantungnya disebabkan oleh kecemasan dan kehidupan yang penuh ketegangan.³ Oleh karena itu dapat dimengerti kalau gejala ini cukup menarik perhatian ahli psikologi untuk membahasnya.

Ilmuwan telah menyebut abad ke-20 sebagai abad kecemasan (*The Age of Anxiety*). Beberapa gejalanya adalah peperangan antar bangsa, antar suku dan antar negara yang tidak

¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, cet. IV, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005), 156.

² Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, terj. Yudi Santoso, S. Fil., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 31.

³ Muhammad Al-Ghazali, *Jaddid Hayyatak*, terj. Drs. Hamid Luthfi dengan judul *Perbarui Hidupmu*, cet. VII, (Bandung: Gema Risalah Press, 1996), 41.

ada henti-hentinya, resesi ekonomi yang melanda banyak negara, ledakan penduduk yang tidak terkendali lagi oleh upaya perencanaan keluarga, membanjirnya pengungsi dari negara-negara yang dilanda peperangan yang pada gilirannya menimbulkan problem-problem sosial pada negara yang mereka datangi, pencemaran alam akibat limbah industri, pergantian berbagai tata nilai yang serba cepat, munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi keluarga-masyarakat, melunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat samping kemajuan teknologi-industri-modernisasi, serta munculnya berbagai macam penyakit yang mengerikan dan sulit disembuhkan.⁴ Gejala-gejala ini sampai saat ini belum dapat teratasi, bahkan dapat dikatakan semakin memburuk. Masyarakat dewasa ini semakin banyak dilingkupi oleh kecemasan, akan tetapi sebaliknya, mereka mengalami krisis takut terhadap Allah Swt.

Gejala-gejala di atas muncul sebagai akibat adanya proses modernisasi yang di dalamnya seringkali menggunakan nilai-nilai yang bersifat materi dan antirohani, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritualitas. Karenanya manusia modern mengalami krisis spiritual.⁵ Begitu besarnya pengaruh teknologi, bukan saja sebagai sarana kehidupan manusia, tetapi sudah menjadi tujuan manusia. Peradaban modern membawa manusia menuju kehancuran manusiawi, ketakutan, kegelisahan, kecemasan dan kecurigaan, yang bercampur aduk dan perjalanannya menuju batas akhir yang mengerikan.⁶

Manusia mulai kehilangan kebebasan, kreatifitas dan semangat kritisnya, mereka tidak berdaya menghadapi arus yang timpang tapi faktual, dan mulai hidup dalam ketakutan. Dengan berbagai sebab dan alasan manusia kehilangan keutuhan dirinya. Ini yang disebut adanya distorsi konsep, dimana orang takut berbicara terus terang, takut menyatakan sikap jujur, takut membuat alternatif. Distorsi itu kemudian menjadi *split personality*, dimana orang sudah tidak dapat lagi berfikir secara lugas dan berbicara dengan bahasa langsung dan bersih. Maka timbullah alienasi. Indikator yang paling gampang dilihat antara lain timbulnya gejala

⁴ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, 155.

⁵ Abdul Muhaya, *Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 22.

⁶ Muhammad Tholhah Hasan, *Prospek Islam dalam Menghadapi Tantangan Zaman*, cet. IV, (Jakarta: Lantabora Press, 2003), 84-90.

psiko-sosioneurosis, kecenderungan hidup tampak gontai dan tanpa arah, moral semakin tersingkirkan oleh vulgarisme pemujaan benda yang berlebihan.⁷ Rasionalisme, sekularisme, materialisme, dan lain sebagainya ternyata tidak menambah kebahagiaan dan ketentraman hidupnya, akan tetapi sebaliknya menimbulkan kegelisahan dalam hidup ini. Masyarakat yang demikian dikatakan *the post industrial society* telah kehilangan visi Ilahi.⁸ Kehilangan visi keIlahian bisa mengakibatkan timbulnya gejala psikologis, yakni adanya kehampaan spiritual. Sehingga banyak dijumpai orang yang stress, resah, bingung, gelisah, gundah-gulana dan setumpuk penyakit kejiwaan, akibat tidak mempunyai pegangan dalam hidup ini. Mereka tidak tahu mau ke mana, akan ke mana dan untuk apa hidup ini.⁹

Beraneka ragam terapi dikembangkan para ahli guna mengatasi rasa cemas itu, di antaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku (*behaviour therapy*), terapiterapi yang dilandasi 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 (*effectivity*) 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.¹⁰

Untuk 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 pengetahuan langsung mengenai realitas-realitas ketuhanan yang cenderung menjadi inovator dalam agama. Dalam ungkapan William James, pengetahuan dari pengalaman tersebut

⁷ Muhammad Tholhah Hasan, *Prospek Islam dalam Menghadapi Tantangan Zaman*, 85.

⁸ Totok Jumantoro, dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), xiii.

⁹ Amin Syukur, M.A., *Zuhud di Abad Modern*, cet. III, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 178-181.

¹⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, 157.

disebut *neotic*. Pengalaman keagamaan ini memberikan sugesti dan pemuasan (pemuahan kebutuhan) yang luar biasa bagi pemeluk agama. Allah berfirman pada QS.Al-Isra':57 yang berbunyi :

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ ۗ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ

كَانَ مَحْذُورًا ﴿٥٧﴾

Artinya : Orang-orang yang mereka seru itu, mereka sendiri mencari jalan kepada Tuhan mereka siapa di antara mereka yang lebih dekat (kepada Allah) dan mengharapkan rahmat-Nya dan takut akan azab-Nya; sesungguhnya azab Tuhanmu adalah suatu yang (harus) ditakuti” (QS.Al-Isra':57)

Kedua, kehadiran Tuhan dalam bentuk pengalaman mistis dapat menimbulkan keyakinan yang sangat kuat. Perasaan-perasaan mistik, seperti *ma'rifat*, *ittihâd*, *hulûl*, *mahabbah*, *uns*, dan lain sebagainya mampu menjadi *moral force* bagi amal-amal salih. Dan 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. Dan manakala seseorang telah berbuat sesuatu yang positif saja, maka ia telah memelihara, membersihkan, menghias spirit yang ada dalam dirinya.¹¹

Psikologi bagi para sufi merupakan bagian persoalan moral atau sufisme. Mereka berpartisipasi secara praktis dalam ilmu psikologi, sebagaimana mereka telah menemukan fakta-fakta

¹¹ Abdul Muhaya, *Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*, 24-25.

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 dirindukan, atau karena pengingatan terhadap beberapa penyimpangan dari kebenaran. Timbulnya kecemasan adalah akibat pertentangan antara emosi naluriah dan perasaan pada satu sisi dengan nilai-nilai moral yang membebaskan kemanusiaannya 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; Hilangnya keimanan, menyembah Tuhan selain Allah, Penyimpangan dari moral-moral agama.¹²

Para sufi juga membicarakan tentang ketentraman yang berarti suatu keadaan dimana seorang individu mampu mengatasi kegelisahannya sampai pada kondisi mental yang stabil sebagai akibat dari pengendalian diri.¹³ 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 menyebutkan sebagian masalah hati ini di dalam *syarah Ajaib al-Qalbi* (penjelasan pada bab Keajaiban Hati) dari kitab "*Ihyâ' Ulûm al-Dîn*" dan telah menerangkan secara rinci beserta *kaifatnya* (terapinya) dalam kitab "*Asraru Mu'amalat al-Dîn*". Penulis mengambil konsep al-Ghazali sebagai kajian dalam penelitian ini, karena begitu besarnya perhatian beliau tentang hati, penyakitnya, serta obatnya. Selain itu menurut al-Ghazali *khauf* dan *rajâ'* adalah obat yang dengan keduanya hati akan diobati, dan keutamaan keduanya tergantung penyakit yang ada. Beliau juga

¹² Abu Al-Wafa El-Taftazani, "*Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern*", dalam Mukti Ali, dkk., *Agama dalam Pergumulan Masyarakat Dunia*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1997), 288-293.

¹³ Abu Al-Wafa El-Taftazani, *Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern*, 294.

menjelaskan masalah *khauf* dan *rajâ'* ini secara lebih lengkap dalam kitabnya dibandingkan tokoh sufi yang lain.

Al-Ghazali mendefinisikan *khauf* sebagai sesuatu yang tidak disukai yang akan terjadi di masa mendatang. Dengan *khauf*, berhasillah dalam hati itu kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan. *Khauf* adalah seperti cemeti, yaitu membawa kepada amal perbuatan. Faedah *khauf* adalah hati-hati, takwa, *mujâhadah*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah. Dan setiap yang demikian, membawa kehidupan serta kesehatan badan dan kesejahteraan akal. Sedangkan *rajâ'* adalah sesuatu yang ditunggu dan disukai di masa mendatang. Al-Ghazali menyatakan bahwa sesungguhnya Rasulullah Saw telah menyebutkan sebab-sebab *rajâ'* dan kebanyakan daripadanya supaya dapat mengobatkan serangan takut yang ekstrem, yang membawa kepada keputusan atau sifat-sifat lain yang melemahkan. Semangat *rajâ'* dapat menguatkan hati dan mencintakan kepada Allah yang kepadaNya lah harapan.¹⁴

Khauf dan *rajâ'* merupakan salah satu tahap dalam *ahwâl*. Dalam *sufi healing*, *maqâmât* dan *ahwâl* merupakan salah satu metode terapi. Tahapan dalam *maqâmât* dan *ahwâl* 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.¹⁵

Melihat fenomena yang ada bahwa *khauf* merupakan *ahwâl* sufi yang berupa ketakutan, dan kecemasan adalah gangguan psikologis yang disebabkan oleh 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 positif dan bersifat membangun. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam tentang **“Konsep Khauf dan Raja’ dalam Kitab Ihyâ’ Ulum Al-Din Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan”**

¹⁴ Al-Ghazali, *Ihyâ’ Ulûm al-Dîn*, juz. IV, terj. Ismail Yakub dengan judul: *Ihyâ’ Al- Ghazali*, jilid VII, cet. III, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985), 66.

¹⁵ Amir An-Najar, *At-Tashawwuf An-Nafsi*, terj. Ija Suntara dengan judul: *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Jakarta: Hikmah, 2004), 40-41.

B. Fokus Penelitian

Dari uraian tentang latar belakang bahwa para sufi membicarakan tentang ketentraman yang berarti suatu keadaan dimana seorang 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.” Maka dapat dirumuskan pokok masalah yang selanjutnya dapat dijadikan fokus utama dalam penelitian ini. Pokok masalah tersebut adalah: “Konsep Khauf dan rajâ’ Al-Ghazali sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan dan Relevansinya di Era Modern.”

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep *khauf* dan *rajâ’* menurut Al-Ghazali?
2. Bagaimana peran *khauf* dan *rajâ’* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan konsep *khauf* dan *rajâ’* menurut Al-Ghazali.
2. Untuk mendeskripsikan peran *khauf* dan *rajâ’* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh penulis dalam melakukan penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Bagi Peneliti
Penulis berharap penelitian ini bisa memberi pengetahuan baru tentang *khauf* dan *rajâ’* dan hubungannya dengan gangguan psikologis terkait cemas. Bagi Masyarakat
2. Manfaat praktis
Adapun manfaat secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi:
 - a. Untuk mengetahui Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan salah satu solusi menghadapi permasalahan psikologi zaman modern, terutama yang terkait dengan kecemasan dan phobia..

- b. Menambah pengetahuan peran *khauf* dan *rajâ'* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan.

F. .Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penjelasan, pemahaman dan penelaah pokok permasalahan yang akan dibahas, maka penulisan skripsi ini disusun dengan sistematika sebagai berikut :

1. Bagian Awal

Pada bagian ini memuat halaman judul, halaman nota persetujuan pembimbing, halaman pengesahan skripsi, halaman pernyataan, halaman motto, halaman persembahan, halaman kata pengantar, halaman abstraksi, halaman daftar isi, halaman daftar gambar, dan daftar table

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari beberapa bab yaitu:

Bab I : Pendahuluan

Bab ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus peneletian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II : Kajian Pustaka

Dalam bab ini Landasan Teori menguraikan tentang tinjauan umum *khauf*, *rajâ'* dan kecemasan. Yang terdiri dari pengertian *khauf* dan *rajâ'*, *khauf* dan *rajâ'* dalam tasawuf, pengertian kecemasan dan sebab-sebab yang menimbulkan gangguan kecemasan. Dalam subbab-subbbab tersebut, dijelaskan perbedaan antara *khauf*, *khasyyah* dan *haibah*, serta perbedaan *rajâ'* dengan *tamannî*, bagaimana kedudukan *khauf* dan *rajâ'* di dalam tasawuf, serta pandangan para sufi terhadap peran *khauf* dan *rajâ'* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan.

Bab III : Metode Penelitian

Bab ini terdiri dari pendekatan penelitian, sumber data, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, uji keabsahan data, dan analisis data.

Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada bab ini terdiri dari gambaran umum objek penelitian, deskripsi data penelitian, serta analisis dan pembahasan yang berkaitan dengan relasi *khauf* dan *rajâ'* dengan kecemasan serta peran *khauf* dan *rajâ'* dalam mengatasi gangguan kecemasan.

Bab V : Penutup

Bab ini terdiri dari simpulan, saran-saran, dan penutup.

3. Bagian Akhir

Dalam bagian ini berisi daftar pustaka, riwayat pendidikan penulis, dan lampiran-lampiran.

