

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Umum Imam Al-Ghazali

#### 1. Biografi Al-Ghazali

Nama lengkap beliau adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Ghazali. Di lahirkan di desa Ghuzala daerah Thus, salah satu kota di Khurasan, Persia, pada tahun 450 H/1085 M. Nama asli yang diberikan orangtuanya adalah Muhammad bin Muhammad bin Ahmad. Setelah dikaruniai seorang anak laki-laki yang diberi nama Hamid, kemudian beliau dipanggil Abu Hamid. Nama al-Ghazali berasal dari nama desa tempat kelahirannya, selain itu sering juga dihubungkan dengan pekerjaan ayahnya sebagai penenun yang menjual kain tenun yang disebut “*gazzal*”.<sup>1</sup>

Keluarga al-Ghazali hidup dalam kemiskinan dan kekurangan. Ayahnya adalah seorang pecinta ilmu yang mempunyai cita-cita besar. Ia meninggal dunia ketika al-Ghazali dan saudaranya Ahmad masih kecil-kecil. Sebelum meninggal ia telah menitipkan dan mempercayakan kedua putranya kepada salah seorang sahabatnya, yaitu seorang sufi baik hati. Selanjutnya keduanya mendapatkan bimbingan berbagai cabang ilmu sampai harta warisan dari ayah mereka habis. Setelah itu al-Ghazali dan saudaranya mulai mengembara ke beberapa kota untuk menimba ilmu pengetahuan.<sup>2</sup>

Ia tinggal di kota kelahirannya sampai usia dua puluh tahun. Disana ia belajar ilmu fiqh kepada Ahmad bin Muhammad al-Razkani, belajar ilmu tasawuf kepada Yusuf al-Nassaj, seorang sufi yang terkenal pada masa itu. Tahun 470 H al-Ghazali pindah ke kota Jurjan, disana ia belajar kepada Imam Abi Nashr al-Ismaili, di sana ia juga mendalami bahasa Arab dan bahasa Persi. Tahun 471 H al-Ghazali berangkat menuju kota Naisabur, dekat Tus, karena tertarik dengan perguruan tinggi Nizamiyah. Di sana ia belajar kepada seorang ulama besar Abu al-Ma’ali Diya’u al-Din al-Juwaini yang lebih

---

<sup>1</sup> Masharuddin, “Intelektualisme Al-Ghazali”, dalam Amin Syukur dan Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 126.

<sup>2</sup> Masharuddin, “Intelektualisme Al-Ghazali”, 127.

dikenal dengan Imam Haramain, pemimpin perguruan tinggi tersebut. kepadanya al-Ghazali belajar Ilmu Kalam, Fiqh, Ushul Fiqh, Retorika, Mantiq dan mendalami filsafat. Al-Ghazali yang pada mulanya hanya seorang mahasiswa, kemudian menjadi asisten guru besar. Tahun 475 H, ketika al-Ghazali memasuki usia 25 tahun, ia mulai meniti karir sebagai dosen Universitas Nizamiyah Naisabur. Setelah Imam Haramain meninggal, Perdana Menteri Nizam al-Muluk menunjuk al-Ghazali sebagai penggantinya, saat itu usianya baru 28 tahun. Selanjutnya al-Ghazali diminta Perdana Menteri Nizam al-Muluk untuk memberikan pengajian tetap dua minggu sekali di hadapan para pembesar dan para ahli di kota Mu'askar. Al-Ghazali juga diberi kedudukan sebagai penasihat (*mufiti*) Perdana Menteri. Dengan begitu al-Ghazali memiliki pengaruh besar dalam politik pemerintahan Perdana Menteri Nizam al-Mulk.<sup>3</sup>

Pada tahun 484 H pejabat rektor Universitas Nizamiyah Baghdad kosong, Perdana Menteri meminta kepada al-Ghazali pindah ke kota Baghdad untuk menjadi pimpinan Universitas Nizamiyah Baghdad yang menjadi pusat seluruh perguruan tinggi Nizamiyah. Semua tugas yang dibebankan kepada al-Ghazali dapat dilaksanakan dengan baik, sehingga ia memperoleh sukses yang besar. Meskipun demikian, semuanya itu tidak dapat mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan baginya. Bahkan selama di Baghdad ia menderita kegoncangan batin akibat sikap keragu-raguannya.<sup>4</sup> Di dalam kitabnya "*Al-Munqiz Min Ad-Dalâl*", beliau menceritakan: "Keraguan itu demikian mengkhawatirkan dan menyesakkan. Sulit aku menghilangkannya...hampir dua bulan aku diliputi keraguan ini dan kondisiku tidak ubahnya seperti kaum filosofis."<sup>5</sup>

Dalam puncak keraguannya, pertanyaan yang selalu membentur hatinya adalah apakah pengetahuan hakiki itu, apakah pengetahuan yang diperoleh lewat indra atau lewat akal atukah lewat jalan yang lain. Pertanyaan-pertanyaan ini memaksa al-Ghazali untuk menyelidiki sifat pengetahuan manusia secara intens. Hampir dua bulan lamanya ia diliputi

---

<sup>3</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme*, 128-129.

<sup>4</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme*, 130.

<sup>5</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998), 20.

keraguan, dan selama itu dia hanya bisa menentukan langkah tindakan saja, tetapi tidak dapat menentukan langkah logika dan ucapan. Allah memberinya kesembuhan dari penyakit ragu tersebut dengan cahayaNya yang dipancarkan dalam kalbunya.<sup>6</sup>

Setelah sembuh dari penyakit keragu-raguannya ia menempuh jalan sufi setelah menyelami metode-metode lain untuk mencari kebenaran, seperti ilmu kalam, filsafat, dan kebatinan, namun dirasanya tidak dapat mengantarkan kepada kebenaran yang dicari. Ia merasa telah tenggelam dalam samudra godaan dan rintangan. Ilmu-ilmu yang selama ini dibanggakan tidak ada manfaatnya dalam menempuh jalan menuju akhirat. Selama ini motivasinya dalam mendidik dan mengajar tidak ikhlas karena Allah, tetapi diikuti dengan tujuan mencari kedudukan dan popularitas.<sup>7</sup>

Kurang lebih selama enam bulan al-Ghazali terombang-ambing antara keinginan dunia dan dorongan untuk meraih akhirat. Setelah sampai pada kesimpulan bahwa untuk meraih kebahagiaan akhirat hanya dapat dicapai dengan jalan taqwa dan mencegah serta mengekang hawa nafsu, ia bertekad untuk meninggalkan kota Baghdad. Karena pangkal dari semua itu adalah memutuskan ikatan hati dengan dunia.<sup>8</sup>

Pada akhir tahun 488 H, al-Ghazali mulai berkhawatir di menara masjid Jami' kota Damaskus selama kurang lebih dua tahun. Pada akhir tahun 490 H, ia menuju kota palestina untuk melakukan hal yang sama di masjid Umar dan monument suci "*The Dome of The Rock*". selanjutnya ia mengembara di padang sahara dan akhirnya menuju Kairo, Mesir. Dari Kairo ia melanjutkan pengembaraannya ke kota pelabuhan Iskandariyah. Kemudian menuju Mekah dan Madinah untuk menunaikan ibadah haji dan ziarah ke makam Rasulullah Saw. Seusai menunaikan ibadah haji menjalankan kehidupan dan praktek sufinya di tanah suci hingga memperoleh *kasyf* dari Allah.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme*, 130-132.

<sup>7</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme*, 132-133.

<sup>8</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme*, 133.

<sup>9</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme*, 134-136.

Setelah mendapat ilham, terbukalah pikirannya untuk berkumpul lagi dengan keluarganya dan kembali hidup di tengah masyarakat. Tahun 499 H al-Ghazali pulang ke Naisabur dan memenuhi panggilan Perdana Menteri untuk memangku jabatan Rektor Universitas Nizamiyah Naisabur. Al-Ghazali menghabiskan sisa umurnya dengan mendirikan *khanaqah* bagi para sufi dan madrasah bagi para penuntut ilmu. Hari-hari beliau digunakan untuk menghatamkan al-Quran, bertemu dengan para sufi dan mengajar murid-muridnya. Pada hari senin, 14 Jumadi al-akhir 505 H, bertepatan dengan tanggal 9 Desember 1111 M, al-Ghazali menghembuskan nafasnya yang terakhir dipangkuan adik beliau, Ahmad Al-Ghazali.<sup>10</sup>

## 2. Kondisi Sosio Kultural

Apabila kita hendak memahami perkembangan dan kejeniusan pemikiran al-Ghazali, maka kita harus mengetahui kehidupan intelektual al-Ghazali dengan lebih dahulu memahami dan mempertimbangkan kondisi sosio-kultural masa hidupnya. Masa hidup al-Ghazali adalah masa yang secara umum sedang mengalami kemunduran, terutama aspek intelektual dan moral yang sangat parah. Masa hidup al-Ghazali berada dalam periode klasik (650-1250 M), namun masa al-Ghazali sudah masuk ke dalam masa kemunduran atau masa disintegrasi (1000- 1250 M).<sup>11</sup>

Secara politis, kekuatan pemerintahan Islam pada masa ini di bawah kekuatan Dinasti Abbasiyah. Konflik-konflik internal yang berkepanjangan dan tak kunjung terselesaikan menyebabkan kekuatan dinasti Abbasiyah menjadi sangat lemah. Menurut Montgomery Watt, kerajaan Abbasiyah menjadi sedemikian rapuh karena:

- a. Lemahnya sistem kontrol dan kendali sesudah makin luasnya wilayah kerajaan
- b. Makin meningkatnya ketergantungan kerajaan pada tentara bayaran

<sup>10</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme* , 137-138.

<sup>11</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 118-119.

c. Sistem manajemen keuangan yang tidak efisien<sup>12</sup>

Di bidang kebudayaan dan peradaban mengalami kemunduran bahkan nyaris kehilangan kepribadiannya. Dalam bidang ilmu-ilmu agama, Islam dirasakan al-Ghazali telah mati dalam jiwa umat Islam, sehingga perlu dihidupkan kembali sebagaimana tercermin dalam kitabnya “Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn”. Di bidang lain seperti bidang intelektual, moral dan agama secara umum juga mengalami kemerosotan dan kemunduran.<sup>13</sup>

Di bidang pendidikan dan kejiwaan, disorientasi kehidupan telah melanda umat, sehingga ketertarikan terhadap segi keduniaan dalam berbagai aspek kehidupan telah banyak mengalahkan segi keakhiratan. Dalam bidang budaya dan ilmu, walaupun ada kemajuan, namun bila ditinjau dari sudut kejiwaan dan niat agama, ternyata sangat jauh dari norma dan ajaran Islam yang sebenarnya. Hak ini karena orang yang mengembangkan ilmu maupun budaya pada umumnya hanya untuk mencari keuntungan duniawi dan melalaikan aspek ukhrowi. Bahkan hal ini pun menimpa al-Ghazali.<sup>14</sup>

Dalam bidang pemikiran dan intelektual juga terjadi krisis. Menurut al-Ghazali, ada empat golongan yang menimbulkan krisis yang disebabkan oleh pertentangan pendapat mereka, yaitu para mutakallimin, filosof, ahli kebatinan (*ta’limiyah*), dan kaum sufi. Pada masa itu muncul para sufi yang terpesona dengan pengalaman-pengalaman mistik tertentu dan mengeluarkan kata-kata ganjil (*syâtahât*). Akibatnya kaum sufi makin jauh dari para fuqaha maupun mutakallimin serta tenggelam dalam alam emosi spiritual yang berlebihan dan banyak diantara mereka yang mengabaikan batas-batas syariah. Sedangkan para fuqaha dan mutakallimin hanya sibuk dalam rumusan fiqh dan ilmu kalam yang kering dari nuansa spiritual.<sup>15</sup>

Ketegangan yang terjadi antara para sufi dan ulama zahir, citra tasawuf menjadi jelek di mata umat. Untuk

---

<sup>12</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 120.

<sup>13</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 120.

<sup>14</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 122.

<sup>15</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 123-124.



mengembalikan citra tasawuf, maka sebagian tokoh sufi melakukan usaha-usaha pembersihan tasawuf. Usaha ini memperoleh kesempurnaan di tangan al-Ghazali yang melahirkan tasawuf sunni. Al-Ghazali merukunkan pertentangan-pertentangan tersebut dengan jalan memadukan ajaran ulama zahir yang menekankan syariah dan ulama batin yang menekankan hakikat.<sup>16</sup>

Al-Ghazali dengan sikap kritis serta keberaniannya mengambil keputusan untuk menentukan pilihan dan mengambil keputusan pilihannya dengan sikap realistis dan mantap untuk menghadapi dunia Islam saat itu yang dipenuhi oleh fragmentasi sosial politik dan alam pikiran yang tidak terkontrol, serta dibarengi oleh merebaknya penyempitan paham, dan kurangnya sikap *tasamuh* di antara sesama muslim. Al-Ghazali menempuh jalan tasawuf sebagai fondasi teologisnya, yang terefleksikan dalam karyanya “*Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*” yang merupakan reaksi terhadap keadaan riil yang menggelayuti dirinya maupun umat Islam saat itu.<sup>17</sup>

Jalan tasawuf ini menurut al-Ghazali tidak bisa diikuti kecuali dengan ilmu dan amal.<sup>18</sup> Dengan melihat riwayat hidup al-Ghazali dan kondisi sosio kultural pada masa al-Ghazali, ada beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kecemasan, yaitu

- a. Pertentangan antar golongan, yang dirasakan oleh al-Ghazali.
- b. *Hub al-dunya*.
- c. Semakin jauh dari agama.

### 3. Karya-karya Al-Ghazali

Al-Ghazali telah banyak menyusun karya berupa buku dan risalah, yang mencakup berbagai disiplin ilmu, seperti Filsafat, Ilmu Kalam, Fiqih, Ushul Fiqih, Akhlak/Tasawuf dan lain-lain. Menurut Dr. Badawi Thobanah dalam muqadimah “*Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*”, menyebutkan karya-karya al-Ghazali

---

<sup>16</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 124.

<sup>17</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 125.

<sup>18</sup> Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, 53.

berjumlah empat puluh tujuh buah.<sup>19</sup> Yang dikelompokkan sebagai berikut:<sup>20</sup>

- a. Kelompok Filsafat dan Ilmu Kalam
  - 1) *Maqâsid al-Falâsifah* (Tujuan Para Filosof)
  - 2) *Tahâfut al-Falâsifah*
  - 3) *Al-Iqtisâd fî al-'itiqâd* (Moderasi dalam Aqidah)
  - 4) *Al-Munqiz min al-Dalâl* (Pembebas dari Kesesatan)
  - 5) *Al-Maqsad al-Asna fî Ma'ânî Asmâ'illâh al-Husnâ* (Arti Nama-Nama Allah)
  - 6) *Faisal al-Tafriqah bain al-Islâm wa al-Zindiqah* (Perbedaan Islam dan Atheis)
  - 7) *Al-Qistâs al-Mustaqîm* (Jalan untuk Menetralisir Perbedaan Pendapat)
  - 8) *Al-Mustazhirî* (Penjelasan-Penjelasan)
  - 9) *Hujjah al-Haq* (Argumen yang Benar)
  - 10) *Mufasil al-Hilaf fî Usûl al-Dîn* (Pemisah Perselisihan dalam Prinsip-Prinsip Agama)
  - 11) *Al-Muntahal fî 'ilmi al-Jidal* (Teori Diskusi)
  - 12) *Al-Madnûn bihi 'alâ Gairi Ahlihi* (Persangkaan Pada yang Bukan Ahlinya)
  - 13) *Mihak al-Nazar* (Metode Logika)
  - 14) *Asrâr Ilm al-Dîn* (Misteri Ilmu Agama)
  - 15) *Al-Arbâin fî Usûl al-Dîn* (40 Masalah Pokok Agama)
  - 16) *Iljâm al-Awwâm 'an 'Ilm al-Kalâm* (Membentengi Orang Awam dari Ilmu Kalam)
  - 17) *Al-Qaul al-Jamîl fî Raddi 'alâ Man Gayyar al-Injîl* (Jawaban Jitu untuk Menolak Orang yang Mengubah Injil)
  - 18) *Mi'yâr al-'Ilmi* (criteria ilmu)
  - 19) *Al-Intisâr* (rahasia-rahasia alam)
  - 20) *Isbât al-Nazar* (pemantapan logika)
- b. Kelompok Ilmu Fiqh dan Ushul Fiqh
  - 1) *Al-Basît* (Pembahasan yang Mendalam)
  - 2) *Al-Wasît* (Perantara)
  - 3) *Al-Wajîz* (Surat-Surat Wasiat)
  - 4) *Khulâsah al-Mukhtasar* (Intisari Ringkasan Karangan)
  - 5) *Al-Mankhûl* (Adat Kebiasaan)

<sup>19</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, juz I, (Dar Ihya' al-Kutub 'Arabiyyah), 22-23.

<sup>20</sup> Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme*, 141-144.

- 6) *Syifâ' al-'Alil fî al-Qiyâs wa al-Ta'wil* (Terapi yang Tepat pada Qiyas dan Ta'wil)
  - 7) *Al-Zari'ah ila Makârim al-Syarî'ah* (Jalan Menuju Kemuliaan Syari'ah)
- c. Kelompok Ilmu Akhlak dan Tasawuf
- 1) *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn* (Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama)
  - 2) *Mîzân al-'Amal* (Timbangan Amal)
  - 3) *Kîmyâ' al-Sa'âdah* (Kimia Kebahagiaan)
  - 4) *Misykât al-Anwâr* (Relung-relung Cahaya)
  - 5) *Minhâj al-'Âbidîn* (Pedoman Orang Beribadah)
  - 6) *Al-Durar al-Fâkhirah fî Kasyfî 'Ulûm al-Âkhirah* (Mutiaranya Penyingkap Ilmu Akhirat)
  - 7) *Al-Anîs fî al-Wahdah* (Lembut-lembut dalam Kesatuan)
  - 8) *Al-Qurabah ila Allâh 'Azza wa Jalla* (Pendekatan Diri Pada Allah)
  - 9) *Akhlâq al-Abrâr wa Najâh al-Asyrâr* (Akhlak Orang-orang Baik dan Keselamatan dari Akhlak Buruk)
  - 10) *Bidâyah al-Hidâyah* (Langkah Awal Mencapai Hidayah)
  - 11) *Al-Mabâdi' wa al-Gâyât* (Permulaan dan Tinjauan Akhir)
  - 12) *Talbîs al-Iblîs* (Tipu Daya Iblis)
  - 13) *Nasîhah al-Mulûk* (Nasihat untuk Raja-raja)
  - 14) *Al-'Ulûm al-Ladunniyyah* (Risalah Ilmu Ketuhanan)
  - 15) *Al-Risâlah al-Qudsiyah* (Risalah Suci)
  - 16) *Al-Ma'khaz* (Tempat Pengambilan)
  - 17) *Al-Amâlî* (Kemuliaan)
- d. Kelompok Ilmu Tafsir
- 1) *Yâqût al-Ta'wil fî Tafsîr al-Tanzîl* (Metode Ta'wil dalam Menafsirkan al-Qur'an)
  - 2) *Jawâhir al-Qur'ân* (Rahasia-rahasia al-Qur'an)

## B. Corak Pemikiran *Khauf* dan *Rajâ'* al-Ghazali

Menurut al-Ghazali *khauf* dan *rajâ'* adalah dua hal yang dapat mencegah diri keluar dari ketetapan keadaannya, sehingga manusia senantiasa berada di jalan yang lurus, tidak terjerumus ke dalam keputusan ataupun merasa aman dari azab Allah.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, juz IV, terj. Prof. Ismail Yakub dengan judul: *Ihyâ' Al-Ghazali*, jilid VII, cet. III, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985), 42.



Sebagaimana ditegaskan oleh al-Wasity: “*Khauf* dan *raja*’ adalah kendali bagi diri agar ia tidak dibiarkan dengan kesia-siaannya.”<sup>22</sup> Karena ia akan senantiasa menjaga diri untuk selalu melakukan yang terbaik dengan tanpa ada keraguan, ia merasa yakin bahwa usaha yang baik akan menghasilkan kebaikan pula.<sup>23</sup>

*Khauf* dan *rajâ*’ juga merupakan motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan. *Rajâ*’ (harapan) terhadap keagungan pahala dari Allah dan keindahan janjiNya berupa berbagai macam kemuliaan merupakan pendorong yang membangkitkan semangat untuk berbakti dan taat kepada Allah. Sedangkan *khauf* merupakan pemicu semangat untuk menjauhkan diri dari kemaksiatan dan hal-hal yang dilarang.<sup>24</sup> Rasa takut mendorong untuk takwa kepada Allah, mencari ridhaNya, mengikuti ajaran-ajarannya, meninggalkan larangannya dan melaksanakan perintahNya. Oleh karena itu, *khauf* merupakan tiang penyangga iman.<sup>25</sup> *Khauf* dan *rajâ*’ adalah urusan hati, sementara yang dapat dikuasai manusia adalah hal-hal yang mendahuluinya. Adapun konsep pemikirannya secara komprehensif tentang *khauf* dan *raja*’ dapat dilihat di bawah ini:

## 1. Konsep Pemikiran *Khauf* al-Ghazali

### a. Pengertian *Khauf*

Menurut al-Ghazali *khauf* adalah suatu getaran dalam hati ketika ada perasaan akan menemui hal-hal yang tidak disukai.<sup>26</sup> *Khauf* ibarat kepedihan dan kebakaran hati disebabkan terjadinya hal yang tidak disukai di masa depan. Hal ini senada dengan pendapat al-Qusyairi bahwa

<sup>22</sup> Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risâlah al-Qusyairiyyah fî ‘Ilmi At-Tasawufi*, terj.

Mohammad Luqman Hakim dengan judul *Risâlatul Qusyairiyyah: Induk Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), 127.

<sup>23</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi: Telaah atas Pemikiran Psikologi Humnistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 23.

<sup>24</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-‘Âbidîn*, terj. Moh. Syamsi Hasan dengan judul *Minhâj al- ‘Âbidîn: Tujuh Tahapan Menuju Puncak Ibadah*, (Surabaya: Penerbit Amelia Surabaya, 2006), 15.

<sup>25</sup> Dr. M. ‘Utsman Najati, *Al-Qur’ân wa ‘Ilmu al-Nafsi*, terj. Ahmad Rofi’ ‘Usmani dengan judul *al Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit Pustaka, 1982), 71.

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-‘Âbidîn*, 256.

*khauf* berkaitan dengan kejadian yang akan datang, sebab seseorang hanya merasa takut jika apa yang dibenci tiba dan yang dicintai sirna.<sup>27</sup>

Hâl *khauf* ini menurut al-Ghazali terdiri atas ilmu, *hâl* dan amal. *Hâl khauf* dapat diraih melalui ilmu, yang dimaksud ilmu adalah pengetahuan tentang perkara-perkara yang dapat mendatangkan ketakutan, seperti azab Allah, sifat-sifat Allah, kedahsyatan sakaratul maut dan hari akhir. Ilmu dengan sebab-sebab yang tidak disukai, menjadi sebab yang menggerakkan, yang membangkitkan kepada terbakarnya hati dan kepedihan. Kebakaran ini yang disebut *khauf*. Kemudian *hâl khauf* akan melahirkan amal, yaitu menjauhi perkara-perkara yang mendatangkan murka Allah dan perkara-perkara yang tidak mendatangkan ridha Allah. Jadi yang dimaksud amal adalah bekas daripada *hâl khauf*. Dengan mengetahui jelas sebab-sebab *khauf*, *khauf* dan kepedihan hati menjadi sangat kuat. Kadang *khauf* tidak disebabkan penganiayaan yang diperbuat oleh orang yang takut, tetapi timbul dari sifat pihak yang menakutkan atau ditakuti.<sup>28</sup>

Maka takut kepada Allah pun seperti itu. Takut kepada Allah menurut al-Ghazali, *pertama* disebabkan *ma'rifah* kepada Allah dan sifat-sifatNya. *Kedua*, takut karena banyaknya penganiayaan hamba dengan mengerjakan perbuatan-perbuatan maksiat. Dan *ketiga*, menurut pengetahuan akan kekurangan dirinya dan *ma'rifah* akan keagungan Allah dan Allah tidak memerlukan kepadanya. Dan *ma'rifah* itu di atas ketakutannya. Maka, manusia yang paling takut kepada Tuhannya adalah mereka yang lebih mengenal akan dirinya dan Tuhannya.<sup>29</sup>

Apabila *ma'rifah* telah sempurna, niscaya mewariskan keagungan *khauf* dan terbakarnya hati. Kemudian melimpahkan bekas kebakaran dari hati kepada badan, kepada anggota badan dan kepada sifat-sifat. Bekas kebakaran hati pada badan, akan terlihat dengan kurus, kuning, pingsan, jeritan dan tangisan. Dan kadang-kadang terhisap kepahitan, lalu membawa kepada kematian. Atau

<sup>27</sup> Al-Qusyairy An-Naisabury, 123.

<sup>28</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 42-43.

<sup>29</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 43.

naik ke otak lalu merusakkan akal. Atau menguat lalu mewarisi patah hati dan putus asa. Pada anggota badan, terwujud dengan mencegahnya dari perbuatan-perbuatan maksiat dan mengikatkannya dengan amal-amal ta'at untuk mendapatkan masa yang telah lewat dan menyiapkan untuk masa mendatang.<sup>30</sup>

Bekas pada sifat-sifat dengan mencegah dari nafsu syahwat dan mengeruhkan segala kesenangan. Lalu perbuatan maksiat yang disukai menjadi tidak disukai lagi. Dengan begitu terbakarlah nafsu syahwat dengan *khauf*. Dan menjadi beradablah semua anggota badan. Dan berhasillah dalam hati itu kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan. Dan terlepaslah dari kesombongan, kebusukan hati, dan kedengkiannya.<sup>31</sup>

Maka dengan *khauf*nya jadilah kesusahan hati dan perhatian pada bahaya akibatnya. Sehingga ia tidak mengosongkan waktunya bagi yang lain. Dan tidak ada kesibukan selain *murâqabah*, *muhâsabah*, *mujâhadah*, dzikir dengan nafas dan perhatian, penyiksaan diri dari segala goresan, langkah dan kata-kata. Kuatnya *murâqabah*, *muhâsabah*, dan *mujâhadah* ini, tergantung pada kuatnya *khauf* yang menjadi kepedihan dan terbakarnya hati. Dan kuatnya *khauf* tergantung pada kuatnya *ma'rifah* dengan keagungan Allah, sifat-sifatNya dan *af'al*Nya. Serta mengetahui kekurangan diri dan marabahaya serta huru-hara yang dihadapinya.<sup>32</sup>

Derajat *khauf* yang paling rendah yang nampak bekasnya dalam amal perbuatan adalah mencegah dari perbuatan-perbuatan yang terlarang. Pencegahan terhadap perbuatan-perbuatan terlarang tersebut apabila berhasil dinamakan *wara'*. Apabila bertambah kuat, niscaya akan mencegah untuk mendekati hal-hal yang diharamkan dan juga yang diharamkan keharamannya. Yang demikian ini dinamakan takwa. Karena takwa adalah meninggalkan yang meragukan kepada yang tidak diragukan, dan kadang membawanya meninggalkan yang tidak ada apa-apa padanya karena takut ada apa-apa padanya. Dan ini disebut *siddiq* dalam taqwa. Apabila bercampur di dalamnya

---

<sup>30</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 44.

<sup>31</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 44.

<sup>32</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 44.

keikhlasan dalam pelayanan, maka ia tidak akan membangun apa yang tidak akan ditempatinya, tidak mengumpulkan apa yang tidak akan dimakannya, tidak berpaling kepada dunia yang diketahuinya bahwa dunia itu akan berpisah dengan dia. Dan tidak menyerahkan satu nafas pun dari nafas-nafasnya kepada selain Allah. Inilah yang disebut *siddiq*.<sup>33</sup>

Jadi *khauf* membekas pada anggota badan dengan pencegahan dan penampilan dan terus diperbaharui dengan sebab-sebab pencegahan atau dinamakan '*iffah*', yaitu pencegahan dari kehendak nafsu-syahwat. '*Iffah*' (terpeliharanya diri dari segala yang tidak baik) ini tercakup di dalam *wara'*, *wara'* lebih umum karena mencegah dari segala sesuatu yang dilarang (*mudarat*). *Wara'* berada di dalam takwa yang mencegah dari semua yang dilarang dan *syubhat*, dan yang lebih tinggi lagi adalah *siddiq* dan *muqarrab*.<sup>34</sup>

Jika menurut al-Ghazali *khauf* disebabkan *ma'rifah* kepada Allah dan sifat-sifatNya; takut karena banyaknya penganiayaan hamba dengan mengerjakan perbuatan-perbuatan maksiat; dan menurut pengetahuan akan kekurangan dirinya serta *ma'rifah* akan keagungan Allah dan Allah tidak memerlukan kepadanya. Menurut al-Tusi *khauf* karena *murâqabah* (menyaksikan dalam kedekatan dengan Allah sebagai tuan yang penuh dengan kewibawaan, keagungan (*haibah*) dan kekuasaanNya), serta karena kehendak Allah atas seseorang yang dianugrahi sifat-sifat *siddiq*, hakikat yaqin dan *khasyyah*.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 45.

<sup>34</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 45.

<sup>35</sup> Abdullah bin Ali As-Sarraj At-Tusi, *Al-Luma' fî Târîh At-Tasawuf Al-Islâmi*, (Libanon:

Dar Al-Qatab Al-Ilmiyah, 2007), hlm.123.

**b. Tingkat-Tingkat *Khauf***

*Khauf* mempunyai tiga tingkatan:<sup>36</sup>

1) Singkat

*Khauf* yang singkat adalah apabila sebabnya lenyap dari perasaan, hati kembali pada kelupaan. Inilah *khauf* yang singkat, sedikit faedahnya, yang lemah manfaatnya.

2) Sedang

*Khauf* yang sedang dan pertengahan adalah yang terpuji. *Khauf* ini membawa kepada amal. Al-Fudail bin 'Iyad berkata: "Apabila ditanyakan kepada engkau: 'Apakah engkau takut kepada Allah?' maka diamlah! Maka sesungguhnya jikalau Engkau menjawab 'tidak' niscaya engkau kufur. Dan jikalau engkau menjawab 'ya', niscaya engkau dusta." Beliau mengisyaratkan bahwa *khauf* adalah mencegah anggota-anggota badan dari perbuatan-perbuatan maksiat. Dan mengikatnya dengan amalan-amalan ta'at. Apa yang tidak membekaskan pada anggota badan, maka itu kata hati dan gerakan gurisan di hati. Dan itu tidak dapat dinamakan *khauf*.

Takut terpuji dengan dikaitkan pada kekurangan bani adam dan yang terpuji pada dirinya dan zatnya adalah ilmu, *qudrah* (kemampuan) dan setiap apa yang boleh disifatkan Allah Swt. dengan dia.

3) Sangat

*Khauf* yang bersangatan adalah yang kuat dan melampaui batas kesedangan. Sehingga ia keluar pada putus asa dan hilang harapan. Dan ini termasuk tercela karena dapat mencegah amal. Sedangkan yang dimaksud dengan *khauf* adalah apa yang dimaksudkan dari cemeti. Yaitu membawa kepada amal perbuatan. Jika tidak dapat membawa kepada amal perbuatan, maka tidaklah sempurna *khauf* itu, karena hakikatnya tidak terpenuhi. Disebabkan tempat terjadinya kebodohan dan kelemahan.

Kadang-kadang *khauf* keluar pula pada kesakitan dan kelemahan kepada kebimbangan, keheranan dan kehilangan akal. Kadang-kadang ia keluar kepada mati.

<sup>36</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 46-47.



Dan yang demikian ini adalah tercela, seperti pukulan yang membunuh anak kecil, dan cemeti yang membinasakan binatang kendaraan atau menyakitinya atau memecahkan salah satu anggota tubuhnya. Rasulullah Saw. menyebutkan sebab-sebab *rajâ'* dan kebanyakan daripadanya, supaya dapat mengobatkan serangan takut yang bersangatan yang membawa kepada keputusan atau salah satu dari hal-hal itu.<sup>37</sup>

*Khauf* yang terjauh tingkatnya adalah yang membuahkan tingkat-tingkat orang *siddiqin*, yaitu tercabutnya zahir dan batin dari selain Allah, sehingga tidak tinggal kelapangan bagi selain Allah. Maka inilah tingkat terpuji yang tertinggi. Dan yang demikian diikuti konstannya sehat dan akal. Jika *khauf* melampaui hingga hilangnya akal dan kesehatan maka merupakan penyakit yang harus diobati.<sup>38</sup>

**c. Macam-macam *Khauf***

*Khauf* hanya dapat diyakini dengan menunggu yang tidak disukai. Sesuatu yang tidak disukai dibagi menjadi dua, adakalanya ia tidak disukai pada zatnya sendiri, dan ada kalanya ia tidak disukai karena membawa kepada yang tidak disukai. Tingkat orang-orang yang takut tergantung pada apa yang mengerasi atas hatinya hal-hal yang tidak disukai, yang ditakuti. Orang yang hatinya dikerasi dengan yang tidak disukai bukan dari zat itu, akan tetapi dari lainnya adalah seperti:<sup>39</sup>

- 1) Orang yang keras ketakutannya pada mati sebelum taubat.
- 2) Ketakutan akan runtuhnya taubat dan ingkarnya janji.
- 3) Ketakutan akan lemahnya kekuatan untuk menepati dengan sempurna hak-hak Allah.
- 4) Ketakutan akan hilang kehalusan hati dan berganti dengan kekasaran.
- 5) Ketakutan berbelok dari istiqomah.
- 6) Ketakutan akan dikuasai kebiasaan mengikuti nafsu syahwat.

<sup>37</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 48.

<sup>38</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 49.

<sup>39</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 49-50.

- 7) Ketakutan pada kesombongan disebabkan banyaknya nikmat Allah padanya.
- 8) Ketakutan pada kesibukan terhadap hal-hal lain yang membuatnya jauh dari Allah.
- 9) Ketakutan akan terperosok ke jalan yang salah disebabkan berturut-turutnya kedatangan nikmat.
- 10) Ketakutan tersingkapnya yang membahayakan ketaatannya, dimana nampak baginya apa yang tidak disangkanya dari Allah.
- 11) Ketakutan sifat-sifatnya yang tercela diikuti manusia, seperti umpatan, khianatan, tipuan dan menyembunyikan yang buruk.
- 12) Ketakutan pada apa yang tidak diketahuinya, bahwa itu akan datang pada sisa-sisa umurnya
- 13) Ketakutan tersegeranya siksaan di dunia dan tersiarnya sebelum mati.
- 14) Ketakutan tertipu dengan keelokan-keelokan dunia.
- 15) Ketakutan dilihat oleh Allah rahasianya pada saat ia lalai.
- 16) Ketakutan akan *su'ul khatimah*.

Semua ketakutan di atas merupakan *maqâm khauf* orang-orang *'ârifîn*. Setiap ketakutan di atas mempunyai faedah khusus, yaitu menempuh jalan berhati-hati dari hal-hal yang membawa kepada apa yang ditakutinya.

Adapun orang yang takut terbagi menjadi:<sup>40</sup>

- a. Orang yang takut akan perbuatan maksiatnya dan penganiayaannya. *Khauf* ini dalam halaman keterpedayaan dan keamanan, jika ia rajin mengerjakan amalan ta'at. *Khauf* ini merupakan *maqâm khauf* orang-orang shaleh.
- b. Orang yang takut akan Allah sendiri, karena sifatNya dan keagunganNya dan sifat-sifatNya yang menghendaki akan ketakutan hambaNya. Inilah tingkat tertinggi. Karena itu *khauf* kekal kepadaNya. Keberadaan *khauf* ini pada ketaatan orang-orang *siddiqin* dan orang-orang yang bertauhid (*al-muwahhidin*). Dan ini adalah buah *ma'rifah* kepada Allah.

---

<sup>40</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 51.

Sedang al-Thusi, membagi *khauf* menjadi tiga macam, *khauf ajillah* (الأجلّة خوف), *khauf ausât* (خوف الأوساط), dan *khauf ‘âmmah* (العامّة خوف). *Khauf ajillah* sebagaimana firman Allah bahwa *khauf* disandingkan dengan iman, dalam surah Ali Imran ayat 175. *Khauf ausât* muncul dari sebagian sifat makrifat, Imam Syibli saat ditanya tentang *khauf* ini ia menjawab, “Engkau takut jika dirimu tidak terselamatkan”. Sedangkan *khauf ‘âmmah* seperti firman Allah dalam surah an-Nur ayat 37 sebagaimana telah disebutkan sebelumnya. Mereka adalah orang yang takut karena kemurkaan dan siksa Allah. Hati mereka bergetar jika melakukan hal-hal yang membuat murka Tuhannya.<sup>41</sup>

Untuk memahami *khauf* mengenai sifat-sifat Allah harus dengan contoh. Dan bagi Allah contoh yang tertinggi (*al-masalu al-a’la*). Siapa yang mengenal Allah, niscaya ia mengenal dengan penyaksian batiniyah, yang lebih kuat, lebih terpercaya dan yang lebih jelas daripada penyaksian zahiriyah.<sup>42</sup>

*Maqâm* kedua orang yang takut adalah Ia mencontohkan pada dirinya apa yang tidak disukainya, seperti:<sup>43</sup>

- a. Sakaratul maut dan kesangatannya.
- b. Pertanyaan malaikat Munkar dan Nakir.
- c. Azab kubur.
- d. Huru-hara hari kebangkitan dari kubur.
- e. Kehebatan tempat perhentian di hadapan Allah, malu terbuka aibnya yang tertutup, pertanyaan mengenai hal-hal kecil dan halus di tempat perhentian itu.
- f. Takut dari titian (*al-sirat al-mustaqim*), ketajamannya dan bagaimana melaluinya.
- g. Takut dari neraka, belenggunya, dan kehuru-haraannya
- h. Takut dari tidak memperoleh surga yang merupakan negeri kenikmatan dan kerajaan tempat tinggal dan takut dari kekurangan tingkat-tingkatnya.
- i. Takut terhijab dari Allah.

<sup>41</sup> Abdullah bin Ali As-Sarraj At-Tusi, 55-56.

<sup>42</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*, 53.

<sup>43</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*, 54.

Semua sebab-sebab tersebut tidak disukai pada sebab-sebab itu sendiri. Tingkat tertinggi dari sebab-sebab *khauf* itu adalah takut terhijab dari Allah, dan itu *khauf* nya orang-orang 'ârifin.<sup>44</sup>

**d. Keutamaan *Khauf***

Keutamaan *khauf* diketahui dengan dua jalan:

1) Pemerhatian dan *I'tibar*

Yaitu melalui keutamaan segala sesuatu yang membawa kebahagiaan bertemu dengan Allah. Untuk sampai kepada Allah, melalui dua jalan, yaitu bagi yang memperoleh kasih sayangNya dan jinak hati kepadaNya di dunia. Kasih sayang itu tidak akan berhasil tanpa *ma'rifah*, dan *ma'rifah* tidak akan berhasil selain dengan *tafakkur*. Sedangkan kejinakan hati hanya akan berhasil dengan kasih sayang dan dzikir yang terus-menerus. Dzikir dan *tafakkur* dapat dicapai dengan memutuskan kecintaan dunia dari hati dengan cara meninggalkan kelezatan dunia dan hawa nafsunya. Dan hawa nafsu dapat ditinggalkan dengan cara mencegah nafsu syahwat. Dan *khauf* adalah api yang membakar nafsu syahwat. Maka keutamaan *khauf* menurut kadar yang membakar nafsu syahwatnya, kadar pencegahan perbuatan-perbuatan maksiat dan kadar yang menggerakkan kepada perbuatan-perbuatan ta'at. *Khauf* ini menghasilkan 'iffah, wara', taqwa dan mujâhadah.<sup>45</sup>

2) Ayat-ayat dan hadits-hadits

Dalil tentang keutamaan *khauf*, bahwa Allah Swt. mengumpulkan bagi orang-orang yang *khauf* akan petunjuk, rahmat (Q.S. al-A'raf ayat 154), ilmu (Q.S. al-A'la ayat 10) dan ridha (Q.S. al-Bayyinah ayat 8). Setiap apa yang menunjukkan kepada keutamaan ilmu menunjukkan kepada keutamaan *khauf*, karena *khauf* adalah buah ilmu. Allah memerintahkan untuk *khauf*, mewajibkannya dan mensyaratkannya pada iman. Kelemahan *khauf* pun menurut kelemahan *ma'rifahnya* dan imannya.

<sup>44</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 54.

<sup>45</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 55.

Rasulullah Saw. bersabda:<sup>46</sup>

رَأْسُ الْحِكْمَةِ مَخَافَةُ اللَّهِ

Artinya: “Puncak hikmah itu takut kepada Allah”

Al-Ghazali menyimpulkan Setiap apa yang datang dari hadits, tentang kelebihan *rajâ'* maka itu menunjukkan atas kelebihan *khauf*, karena keduanya saling mengharuskan.<sup>47</sup>

Al-Ghazali mengutip perkataan Abu al-Qasim al-Hakim sebagai berikut: “Siapa yang takut akan sesuatu, niscaya ia lari daripadanya. Dan siapa yang takut akan Allah, niscaya ia lari kepada Allah.”<sup>48</sup>

Dzun-Nun r.a. berkata: “Siapa yang takut kepada Allah Swt., niscaya halus hatinya, cintanya sangat besar kepada Allah dan benar akalnya.” Dzun-Nun r.a. berkata pula: ”Seyogyanya *khauf* itu lebih keras dari *rajâ'*. Apabila *rajâ'* lebih keras, niscaya kacaulah hatinya.”<sup>49</sup>

Lawan *khauf* adalah berani atau merasa aman sebagaimana lawan *rajâ'* adalah putus asa. Karena itu celaan akan aman menunjukkan kepada kelebihan *khauf*.<sup>50</sup> Sesungguhnya setiap orang yang mengharap akan kekasihnya, maka pasti ia takut akan hilangnya. Maka *khauf* dan *rajâ'* itu saling mengharuskan, mustahil terlepas salah satu dari yang lainnya dari keduanya. Jadi, setiap apa yang datang dari hadits tentang kelebihan *rajâ'* dan menangis, kelebihan taqwa dan taqwa, kelebihan ilmu dan celaan aman, maka itu menunjukkan kepada kelebihan *khauf*. Karena semua itu menyangkut dengan *khauf*. Adakalanya sangkutan sebab atau sangkutan musabbab.<sup>51</sup>

*Khauf* membawa faedah hati-hati, takwa, *mujâhadah*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah. Dan setiap yang

<sup>46</sup> *Musnad Shihab*, Juz 1, 183.

<sup>47</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 61.

<sup>48</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 44.

<sup>49</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 60.

<sup>50</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 61.

<sup>51</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 61.



demikian membawa kehidupan serta kesehatan badan dan kesejahteraan akal. Maka setiap yang mencederakan dari sebab-sebab itu adalah tercela. Jadi, *khauf* apabila tidak membekas pada amal, maka sama saja seperti tidak ada.<sup>52</sup>

Keberhasilan *khauf* dan *rajâ'* membawa kepada keberhasilan sabar. Permulaan tingkat agama itu adalah yakin, yakin ini dengan mudah mengobarkan ketakutan kepada neraka dan harapan akan surga. Dan *khauf* dan *rajâ'* itu menguatkan sabar.

e. **Jalan untuk memperoleh *Khauf***

*Khauf* berhasil dengan dua jalan yang berlainan, yaitu *khauf* karena ikut-ikutan dan *khauf* karena *ma'rifah*.<sup>53</sup> Maka orang yang mengetahui sebab ketakutan dengan *ma'rifah* yang timbul dari cahaya hidayah, maka itu dari kekhususan orang-orang *'arifin* yang memperhatikan rahasia *qadar*. Sesungguhnya takutnya para nabi, bersama nikmat-nikmat yang melimpah ruah kepada mereka, adalah karena mereka tidak merasa aman dari rencana Allah. Dan tidak ada yang merasa aman dari rencana Allah selain orang-orang yang merugi.<sup>54</sup>

Firman Allah dalam Surah Al-A'raf ayat 99.

أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ ۗ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ

الْخَاسِرُونَ ﴿٩٩﴾

Artinya : Maka Apakah mereka merasa aman dari azab Allah (yang tidak terduga-duga)? tiada yang merasa aman dan azab Allah kecuali orang-orang yang merugi.

Dan tidak ada seorang manusia pun yang mengetahui hakikat sifat-sifat Allah Swt. Dan orang yang mengetahui akan hakikat *ma'rifah*, niscaya sangat ketakutan. Maka dikatakan manusia yang paling bodoh adalah orang yang merasa aman daripadanya. Dan Allah menyerukan supaya berhati-hati dari amannya itu. Jika

<sup>52</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 48.

<sup>53</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 73.

<sup>54</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 77.

bukan karena kasih sayang Allah kepada hamba-hambanya yang berma'rifah, karena Allah menyemangatkan hati mereka dengan semangat *rajâ'*, niscaya terbakarlah hati mereka dengan api ketakutan. Maka sebab-sebab *rajâ'* adalah rahmat bagi orang-orang yang telah dikhususkan oleh Allah. Orang-orang *'ârifin* senantiasa menoleh pada yang telah lalu dengan ketakutan.<sup>55</sup>

*Khauf* kepada Allah terdiri atas dua tingkat:

1) Takut kepada azabNya

*Khauf* ini merupakan *khauf* umumnya manusia.

*Khauf* ini berhasil dengan iman akan surga dan neraka.

2) Takut kepada Allah

*Khauf* ini adalah *khauf* para ulama dan orang-orang yang mempunyai hati yang mengetahui sifat-sifat Allah. *Khauf* ini yang lebih tinggi. Adanya Allah itu yang membawa kepada ketakutan, yaitu takut terhijab dari Allah dan mengharap kedekatan kepadaNya. Bagi umumnya orang mu'min juga mempunyai keuntungan dari ketakutan ini, tetapi semata-mata hanya *taqlîd*, tidak disandarkan pada penglihatan mata hati. Maka yang demikian ini pasti akan lemah dan hilang dalam waktu dekat. Aqidah *taqlîd* biasanya lemah, kecuali apabila dikuatkan dengan penyaksian sebab-sebab yang menguatkan aqidah itu terus-menerus. Siapa yang mendaki ke tingkat *ma'rifah* dan mengenal Allah Swt., niscaya dengan mudah ia takut kepada Allah, maka ia tidak perlu pengobatan untuk menarik ketakutan.<sup>56</sup>

Sedang menurut Syeikh Abu Ali al-Daqqaq, *khauf* memiliki tiga tahap, yaitu *khauf*, *khasyyah* dan *haibah*. *Khauf* merupakan buah dari iman, ketakutan ini condong kepada rasa cemas dan disertai harapan. Sedangkan *khasyyah* adalah ketakutan yang dikhususkan kepada Allah yang merupakan buah dari ilmu, karena itu ketakutan ini hanya dimiliki para ulama, sebagaimana firman Allah dalam surah Fâtir ayat 28. Dan *haibah* adalah ketakutan

<sup>55</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 87-89.

<sup>56</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 75

dalam menghadapi keagungan Allah yang merupakan buah dari *ma'rifah*.<sup>57</sup>

## 2. Pemikiran Raja' al-Ghazali

### a. Pengerian Raja'

Sesuatu yang terguris di hati akan adanya sesuatu pada masa mendatang dan mengeraskan yang demikian pada hati, maka dinamakan *intizâran* ( انتظارا ) atau tungguan dan *tauqî'an* ( توقيعا ) atau kemungkinan terjadi. Jika yang ditunggu itu tidak disukai niscaya timbulah dalam hati kepedihan yang dinamakan *khauf* dan *isyfâqan* ( اشفاقا ). Dan kalau yang ditunggu itu disukai, yang diperoleh dari tungguannya, kesangkutan hati kepadanya dan kegurisan adanya di hati, kelezatan dalam hati dan kesenangan, niscaya dinamakan kesenangan itu *rajâ'*. Jadi *rajâ'* adalah kesenangan hati untuk menunggu apa yang disukainya.<sup>58</sup> Imam Qusyairi pun mendefinisikan demikian, bahwa *raja'* adalah keterpautan hati kepada sesuatu yang diinginkannya terjadi di masa yang akan datang. Sebagaimana halnya *khauf* berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa datang.<sup>59</sup> Akan tetapi apa yang disukai dan diharapkan itu harus ada penyebabnya. Apabila rusak dan kacau sebabnya maka ia bukanlah *raja'* melainkan *gurûr* ( غرور ) atau tipuan dan *hamuqa* ( حمق ) atau dungu. Dan apabila tidak ada sebabnya maka dinamakan *tamannî* ( تمنى ) atau anganangan. Jadi *rajâ'* sesungguhnya adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba. Dan *rajâ'* itu sesungguhnya sesudah kuatnya sebab-sebab.<sup>60</sup> Allah SWT dalam surah Al-Baqarah: 218

*Rajâ'* akan sempurna dari *hâl*, ilmu dan amal. Ilmu adalah sebab yang membuahkan *hâl*. Ilmu ini adalah pengetahuan tentang sifat-sifat pengasih Allah dan balasan yang dijanjikan Allah bagi hambaNya yang bertaqwa. Pengetahuan ini akan menghasilkan *hâl* yaitu keadaan optimis. Dan *hâl rajâ'* ini menghasilkan amal, yaitu perbuatan-perbuatan untuk meraih ridha Allah. Ketiganya

<sup>57</sup> Al-Qusyairi An-Naisabury, 124.

<sup>58</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 6.

<sup>59</sup> Al-Qusyairi An-Naisabury, 133.

<sup>60</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 6-8.

disebut *rajâ'*. Jadi, hakikat *rajâ'* adalah suatu *hâl* yang dihasilkan oleh ilmu dengan berlakunya kebanyakan sebab-sebab, yang membuahakan kesungguhan menegakkan sisa-sisa sebab menurut kemungkinan.<sup>61</sup>

**b. Keutamaan *Rajâ'***

*Rajâ'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. *Rajâ'* tidak berlawanan dengan *khauf*, akan tetapi ia merupakan kawan. *Khauf* adalah penggerak yang lain dengan jalan ketakutan. Lawan dari *rajâ'* adalah putus asa, karena putus asa memalingkan dari amal. Jadi *hâl rajâ'* akan mewarisi panjangnya *mujâhadah* dengan amal perbuatan dan rajin kepada taat bagaimanapun berbalik-baliknya *ahwâl*. Dengan *rajâ'*, orang akan bersemangat dalam melakukan ketaatan dan merasa ringan dalam menanggung berbagai kesulitan dan kesusahan.<sup>62</sup> Diantara kesan *rajâ'* adalah kenikmatan menghadapkan hati kepada Allah, merasa nikmat dengan bermunajah dengan Dia dan berlemah lembut dalam berwajah manis kepadaNya.<sup>63</sup>

**c. Obat *Rajâ'***

Obat *rajâ'* diperlukan bagi orang yang benar-benar putus asa lalu ia meninggalkan ibadah dan orang yang mengerasi atasnya ketakutan lalu berlebih-lebihan rajin ibadah, sehingga mendatangkan kemelaratan atas dirinya dan keluarganya. Cara mengobati hati adalah dengan memberi pengajaran secara lemah lembut, memperhatikan tempat terjadinya penyakit atau apa penyakitnya dan mengobatinya dengan memberikan yang berlawanan dengan penyakit tersebut. Dengan menyebutkan sebab-sebab yang menghadirkan *rajâ'* dapat digunakan untuk menyembuhkan orang yang putus asa atau pada orang yang dicekam oleh ketakutan.<sup>64</sup>

**d. Jalan untuk Memperoleh *Rajâ'***

*Rajâ'* dapat menguat dengan dua perkara:

1) *I'tibar*

*I'tibar* dilakukan dengan Dengan jalan bermuhasabah, memperhatikan nikmat-nikmat Allah

<sup>61</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 10

<sup>62</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 252-253.

<sup>63</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 10.

<sup>64</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 16.

yang halus yang di karuniakan kepada hambaNya dan memperhatikan keajaiban-keajaiban hikmahNya yang dipeliharaNya mengenai penciptaan manusia. *I'tibar* juga memperhatikan hikmah syari'at dan sunnah-sunnahNya tentang kemuslihatan dunia dan segi rahmat bagi semua hambaNya.<sup>65</sup>

- 2) Menyelidiki ayat-ayat, hadits-hadits, dan *asar-asar* Ayat yang dapat menguatkan *rajâ'* diantaranya dalam Al-Qur'a Surah Al-Zumar: 53

قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya : Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa[1314] semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Namun, hal demikian dapat dilihat di dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah disebutkan:<sup>66</sup>

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيمَا يَحْكِي عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ أَذْنَبَ عَبْدٌ ذَنْبًا فَقَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَىٰ أَدْبَعْبِدِي ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ وَيَأْخُذُ بِالذُّنُوبِ ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ فَقَالَ أَيُّ رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَىٰ عَبْدِي أَذْنَبَ ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ

<sup>65</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 17-18.

<sup>66</sup> *Shoheh Muslim*, juz 13, 321.



وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ فَقَالَ أَيُّ رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي  
 فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَعْفِرُ  
 الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ اعْمَلْ مَا شِئْتَ فَقَدْ غَفَرْتُ لَكَ قَالَ  
 عَبْدُ الْأَعْلَى لَا أَدْرِي أَقَالَ فِي الثَّلَاثَةِ أَوِ الرَّابِعَةِ اعْمَلْ مَا شِئْتَ

Artinya: “Dari Nabi sebagaimana yang ia ceritakan dari Tuhannya, Ia berkata: seorang hamba berdosa, maka ia berdo’a” wahai Tuhan, ampunilah dosa hambaMu ini, maka Allah berkata, hambaKu berdosa dan ia tahu mempunyai Tuhan yang Maha Pengampun, ia pun tak kuasa mengulangi dosanya lagi, ia pun berdo’a, wahai Tuhan yang Maha Pengampun ampunilah segala dosaku, Allah berkata, hambaKu berdosa dan ia tahu mempunyai Tuhan yang maha pengampun, ia pun tak kuasa mengulangi dosanya lagi, ia pun berdo’a, wahai Tuhan yang maha pengampun ampunilah segala dosaku, ia pun tahu ia mempunyai Tuhan yang maha pengampun, lakukanlah apa yang kamu kehendaki. Abdul ‘A’la berkata, ia tidak tahu tiga atau empat kali dikatakan “lakukanlah apa yang kamu kehendaki”.

Adapun *asar*, diantaranya adalah, diriwayatkan ada dua orang laki-laki dari orang-orang ‘*abid*, yang beribadah bersamaan. Kata yang meriwayatkan, bahwa apabila keduanya dimasukkan ke surga, lalu yang seorang ditinggikan pada tingkat tinggi atas temannya. Maka seorang itu berkata: “Wahai Tuhanku! Tiadalah orang ini dalam dunia, lebih banyak ibadahnya daripada aku. Lalu Engkau tinggikannya di atasku dalam surga tinggi.” Maka Allah Swt. berfirman: “Sesungguhnya ia meminta kepadaKu di dunia akan derajat tinggi. Dan engkau meminta padaKu akan

kelepasan dari neraka. Maka Aku berikan kepada setiap hamba akan permintaannya.”<sup>67</sup>

**e. Keutamaan antara *Khauf* dan *Rajâ***

*Khauf* dan *rajâ*’ itu dua macam obat, yang dengan keduanya hati diobati. Kelebihan keduanya menurut penyakit yang ada. Apabila yang mendominasi hatinya penyakit aman dari siksaan Allah dan tertipu diri maka *khauf* lah yang lebih utama. Jika yang lebih keras putus asanya dan hilang harapan dari rahmat Allah maka *rajâ*’ lah yang lebih utama. Kekerasan *khauf* lebih utama karena perbuatan maksiat dan tertipu diri atas manusia lebih keras. Dan jika dilihat dari tempat terbitnya *khauf* dan *rajâ*’, maka *rajâ*’ lebih utama karena ia mendapat siraman dari lautan rahmat. Dan siraman *khauf* itu dari lautan amarah.<sup>68</sup>

Amal atas *rajâ*’ lebih tinggi daripada atas *khauf*. Karena hamba yang paling dekat kepada Allah Swt. adalah yang paling mencintaiNya. Dan cinta itu dikuatkan dengan *rajâ*’.<sup>69</sup> Ini menunjukkan bahwa ibadah atas harap lebih utama. Karena kecintaan itu lebih kuat pada orang yang mengharap daripada pada orang yang takut. Itulah sebab-sebab yang menarik semangat *rajâ*’ ke dalam hati orang-orang yang takut dan putus asa.<sup>70</sup>

Namun kebanyakan manusia lebih patut *khauf* daripada *rajâ*’, karena banyaknya perbuatan maksiat. Manusia pada masa ini lebih patut bagi mereka kekerasan takut. Dengan syarat tidak membawa mereka kepada putus asa, meninggalkan pekerjaan dan putus harapan dari ampunan Allah. Yang demikian itu menjadi sebab bermalas-malasan kerja dan membawa kepada terjerumus dalam perbuatan maksiat. Maka yang demikian itu putus asa, bukan *khauf*. Sesungguhnya *khauf* adalah yang menggerakkan kepada bekerja, mengeruhkan semua nafsu syahwat, mengejutkan hati dari kecenderungan kepada dunia dan membawanya menjauhkan diri dari dunia. Inilah *khauf* yang terpuji.<sup>71</sup>

<sup>67</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ*’ ‘*Ulûm al-Dîn*, 34.

<sup>68</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ*’ ‘*Ulûm al-Dîn*, 66.

<sup>69</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ*’ ‘*Ulûm al-Dîn*, 11.

<sup>70</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ*’ ‘*Ulûm al-Dîn*, 37.

<sup>71</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ*’ ‘*Ulûm al-Dîn*, 70.

Adapun orang yang taqwa yang meninggalkan dosa zahir dan batinnya, dosa yang tersembunyi dan terangnya, maka yang lebih benar adalah sedang antara *khauf* dan *rajâ'*nya. Abu Ali ar-Rudbary berkomentar, “*Khauf* dan *rajâ'* adalah seperti sepasang sayap burung. Manakala kedua belah sayap itu seimbang, si burung pun akan terbang dengan sempurna dan seimbang. Tetapi manakala salah satunya kurang berfungsi, maka hal ini akan menjadikan si burung kehilangan kemampuannya untuk terbang. Apabila *khauf* dan *rajâ'* keduanya tidak ada, maka si burung akan terlempar ke jurang kematiannya.”<sup>72</sup> Antara *khauf* dan *rajâ'* hendaknya seimbang. Dan ini adalah tujuan yang paling jauh bagi orang mukmin.<sup>73</sup> Oleh karena itu Allah menggantungkan ketakutan seorang hamba dengan namaNya ar-Rahman, bukan al-Jabbar, al-Muntaqim, al-Mutakabbir, dan sebagainya seperti dalam al-Qur'an surat al-Hijr ayat 49-50, al-Mu'min ayat 3, Ali Imran ayat 28 dan 30, serta surat Qaf ayat 33, agar perasaan takut disertai dengan ingat kepada rahmat Allah. Agar seseorang tidak merasa aman dari siksa dan berputus asa dari rahmat.<sup>74</sup>

Yahya bin Mu'adz berkata: “Siapa yang menyembah (beribadah) kepada Allah Swt. dengan semata-mata *khauf*, niscaya ia tenggelam dalam lautan fikir. Dan siapa yang menyembahNya dengan semata-mata *rajâ'* niscaya ia berada dalam padang pasir ketipuan. Dan siapa yang menyembahNya dengan *khauf* dan *rajâ'*, niscaya ia berjalan lurus pada tempat beralasannya dzikir.”<sup>75</sup>

*Khauf* berlaku sebagai cemeti yang membangkitkan untuk bekerja. Adapun semangat *rajâ'* sesungguhnya menguatkan hati dan mencintakan ia akan Allah yang kepadaNya adalah harapan. Kekerasan *rajâ'* ketika akan meninggal itu lebih patut, karena *rajâ'* itu lebih menghela kepada kasih sayang. Dan kekerasan *khauf* sebelum meninggal itu lebih patut, karena *khauf* itu lebih membakar nafsu syahwat dan lebih mencegah bagi kecintaan dunia dari hati.<sup>76</sup>

<sup>72</sup> Al-Qusyairy An-Naisabury, 134.

<sup>73</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 67.

<sup>74</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 264-265.

<sup>75</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 70.

<sup>76</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 71.

### 3. Karakteristik Konsep *Khauf* dan *Rajâ'* al-Ghazali

Dari uraian pada bab sebelumnya, tampak bahwa konsep *khauf* dan *rajâ'* al-Ghazali mempunyai karakteristik tersendiri. Dibandingkan tokoh-tokoh yang lain, al-Ghazali menjelaskan konsep *khauf* dan *rajâ'* lebih rinci dan sistematis, mulai dari hakikat, macam, tingkatan, keutamaannya hingga cara memperolehnya. Dalam penguraiannya beliau juga lebih banyak menuangkan pemikirannya sendiri daripada mengutip pendapat tokoh yang lain. Disamping itu dalam konsep *khauf* dan *rajâ'*nya, menurut al-Ghazali *khauf* dan *rajâ'* itu merupakan obat bagi penyakit hati.

Sebagaimana yang beliau nyatakan: “*Khauf* dan *rajâ'* itu dua macam obat, yang dengan keduanya hati diobati. Kelebihan keduanya menurut penyakit yang ada.”<sup>77</sup> *Khauf* membawa kepada kesehatan badan melalui faedah *khauf* yaitu hati-hati, takwa, *mujâhadah.*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah.<sup>78</sup>

Menurut al-Ghazali hakikat *khauf* dan *rajâ'* terdiri atas ilmu, *hâl* dan amal. apabila *hâl khauf* dan *rajâ'* tidak membekas pada amal, maka itu tidak dapat dikatakan sebagai *khauf* dan *rajâ'*, akan tetapi hanya merupakan kata hati dan gurisan di hati.<sup>79</sup> Jadi, *khauf* dan *rajâ'* tidak cukup hanya keadaan merasa takut dan berharap akan sesuatu tetapi keadaan itu harus membawa atau mendorong kepada amal perbuatan. Oleh karena itu al-Ghazali menyatakan bahwa *khauf* dan *rajâ'* adalah motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan.<sup>80</sup>

<sup>77</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, juz IV, terj. Prof. Ismail Yakub dengan judul: *Ihyâ' Al-*

*Ghazali*, jilid VII, cet. III, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985), 34.

<sup>78</sup> *Ibid.*, 48.

<sup>79</sup> *Ibid.*, 46.

<sup>80</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, terj. Moh. Syamsi Hasan dengan judul *Minhâj al-*

*Âbidîn: Tujuh Tahapan Menuju Puncak Ibadah*, (Surabaya: Penerbit Amelia Surabaya, 2006), 15.

#### 4. Relasi *Khauf* dan *Rajâ'* dengan Gangguan Kecemasan

Berdasarkan penjelasan-penjelasan pada bab-bab sebelumnya, dapat diketahui relasi antara *khauf* dan *rajâ'* dengan gangguan kecemasan. *Khauf* dan gangguan kecemasan sama-sama memiliki unsur kecemasan, kedua keadaan tersebut mencemaskan suatu hal yang belum diketahui dengan pasti, takut jika hal yang tidak diinginkan terjadi. Namun kedua kecemasan tersebut berlawanan satu dengan yang lainnya. *Khauf* bersifat konstruktif sedangkan gangguan kecemasan bersifat destruktif.

Dari bab sebelumnya telah diketahui bahwa *khauf* berarti perasaan gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. *Khauf* adalah apa yang dimaksudkan dari cemeti. Yaitu membawa kepada amal perbuatan. *Khauf* membawa kepada sesuatu yang positif, bekas *khauf* pada anggota badan, terwujud dengan mencegah dari perbuatan-perbuatan maksiat dan mengikatnya dengan amalan-amalan ta'at untuk mendapatkan lagi masa yang telah lewat dan untuk menyiapkan untuk masa mendatang. *Khauf* menghasilkan sifat-sifat yang mencegah nafsu syahwat dan mengeruhkan segala kesenangan. Lalu perbuatan maksiat yang sebelumnya disukai menjadi tidak disukai lagi. Dengan begitu terbakarlah nafsu syahwat dengan *khauf*. Dan semua anggota badan menjadi beradab. Sehingga berhasillah dalam hati itu kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan. Dan terlepas dari kesombongan, kebusukan hati, dan kedengkian.<sup>81</sup>

Jika *khauf* membawa kepada sesuatu yang positif, sebaliknya gangguan kecemasan membawa kepada sesuatu yang negatif. Gangguan kecemasan memiliki efek pelenyapan pada orang dewasa. Gangguan kecemasan menghalangi perkembangan hubungan-hubungan antar pribadi yang sehat, membuat manusia tidak sanggup belajar, memperbaiki ingatan, memfokuskan persepsi, bahkan mungkin bisa terjerumus ke dalam amnesi total. Gangguan kecemasan menghasilkan perilaku-perilaku:<sup>82</sup>

- a. Mencegah manusia belajar dari kesalahan-kesalahan mereka.

<sup>81</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, hlm. 44-48.

<sup>82</sup> Feist, Jess dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, terj. Yudi Santoso, S. Fil., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), 190-191.



- Orang dengan gangguan kecemasan tidak dapat mengambil pelajaran dari kesalahan mereka dan memperbaikinya, mereka justru lari dari kenyataan, melakukan penyangkalan, dan lain sebagainya.
- b. Mempertahankan agar mereka terus mengejar harapan-harapan kanak-kanak terhadap rasa aman. Ketika seseorang menghadapi kesulitan atau kecemasan, perilaku sering menjadi kekanak-kanakan atau mundur seperti di masa lalu pada saat mengalami kenyamanan. Hal ini merupakan salah satu mekanisme pertahanan ego, yang disebut regresi.
  - c. Umumnya memastikan agar manusia tidak akan pernah bisa belajar dari pengalaman-pengalaman. Rasa cemas yang tidak wajar membuat orang tidak mau mencoba, tidak mau berubah, kehilangan kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu, pesimis, ragu-ragu dan tidak produktif, mengakibatkan kesedihan, ketakutan yang menumpuk sehingga menjadi stress dan ujungnya depresi dan putus asa.

Menurut Sullivan, rasa cemas biasanya berasal dari situasi-situasi hubungan antar pribadi yang kompleks dan hadir dalam kesadaran hanya secara samar-samar. Rasa cemas juga tidak mempunyai nilai positif. Hanya ketika ditransformasi ke dalam tegangan lain (contohnya rasa marah atau takut) barulah dia dapat menghasilkan tindakan-tindakan yang bisa ditangani. Selain itu, rasa cemas menghalangi pemuasan kebutuhan, sementara rasa takut membantu manusia memenuhi kebutuhannya.<sup>83</sup>

Kecemasan mempengaruhi gaya hidup atau fungsinya seseorang, atau menyebabkan distress yang signifikan (pada gangguan phobia), keinginan untuk bunuh diri (pada gangguan panik), dan mengganggu aktivitas.<sup>84</sup>

Rasa cemas yang timbul pada gangguan kecemasan tidak sebanding dengan penyebabnya. Reaksi kecemasan terasa lebih berat, lebih cepat dan menimbulkan kepanikan karena penyebab rasa cemas justru dilupakan seseorang. Objek gangguan kecemasan juga tidak jelas, berbeda

---

<sup>83</sup> Feist, Jess dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, 191.

<sup>84</sup> Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan judul: *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 168-306.

dengan *khauf* yang objeknya jelas. Hal ini mengakibatkan semakin sering dihadapi kecemasan itu akan semakin besar kecemasannya, jadi tidak hilang-hilang bahkan bertambah. Jadi antara gangguan kecemasan dengan *khauf* sekalipun sama-sama kecemasan namun keduanya saling berlawanan.<sup>85</sup>

Abu al-Qasim al-Hakim berkata: “Siapa yang takut akan sesuatu, niscaya ia lari daripadanya. Dan siapa yang takut akan Allah, niscaya ia lari kepada Allah.”<sup>86</sup>

Begitu pun *rajâ'*, berlawanan dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan putus asa, bahkan bunuh diri, sedangkan *rajâ'* merupakan obat bagi putus asa. *Rajâ'* merupakan kawan *khauf*, tidak berlawanan dengannya. *Rajâ'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. *Khauf* adalah penggerak yang lain dengan jalan ketakutan.<sup>87</sup>

Setiap orang yang mengharap akan kekasihnya, maka pasti ia takut akan hilangnya. Maka *khauf* dan *rajâ'* itu saling mengharuskan, mustahil terlepas salah satu dari yang lainnya dari keduanya. Jadi, setiap apa yang datang dari hadits tentang kelebihan *rajâ'* dan menangis, kelebihan taqwa dan taqwa, kelebihan ilmu dan celaan aman, maka itu menunjukkan kepada kelebihan *khauf*. Karena semua itu menyangkut dengan *khauf*.<sup>88</sup>

Oleh sebab itu Itu, *khauf* dan *rajâ'* berlawanan dengan gangguan kecemasan. Menurut al-Ghazali, cara mengobati hati adalah dengan memberi pengajaran secara lemah lembut, memperhatikan tempat terjadinya penyakit atau apa penyakitnya dan mengobatinya dengan memberikan yang berlawanan dengan penyakit tersebut. Dengan begitu, *khauf* dan *rajâ'* merupakan obat bagi gangguan kecemasan.<sup>89</sup>

Menurut al-Ghazali, (dari Rasulullah) dengan menyebutkan sebab-sebab *rajâ'* dan kebanyakan daripadanya, dapat mengobati serangan takut yang

---

<sup>85</sup> Santosa Mulia, *Menerjang Rasa Takut: Mengatasi Sumber Ketakutan Selamanya*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), 44.

<sup>86</sup> I-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 44.

<sup>87</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 10.

<sup>88</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 61.

<sup>89</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 16.

bersangatan yang membawa kepada keputus-asaan atau salah satu dari hal-hal itu. Kesan *rajâ'* adalah kenikmatan menghadapkan hati kepada Allah, merasa nikmat dengan bermunajah dengan Dia dan berlemah lembut dalam berwajah manis kepadaNya.<sup>90</sup> Obat *rajâ'* diperlukan bagi orang yang benar-benar putus asa.

### C. Peran *Khauf* dan *Rajâ'* dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan

Menurut al-Ghazali, *khauf* dan *rajâ'* adalah motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan.<sup>91</sup> Joice Mc Fadden dalam *The Psychology of Hope* memaparkan hal serupa, bahwa baik harapan maupun ketakutan adalah motivator. Keduanya memiliki kemampuan meningkatkan pendewasaan terhadap sebarang persoalan. Bagian terbaik dari sebuah ketakutan adalah mengajarkan tentang apa yang kita khawatirkan akan musnah. Sedangkan bagian terbaik harapan adalah mengajarkan bahwa sekali kita tahu tentang apa yang ditakutkan akan musnah, kita berikhtiar untuk menjaga agar tetap kuat dalam keutuhan.<sup>92</sup>

*Rajâ'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. *Hâl rajâ'* akan mewarisi panjangnya *mujâhadah* dengan amal perbuatan dan rajin kepada taat bagaimanapun berbalik-baliknya *ahwâl*.<sup>93</sup> Dan *khauf* adalah penggerak yang lain dengan jalan ketakutan. Dengan adanya motivasi seseorang menjadi memiliki motif untuk hidup dan hidupnya menjadi lebih bermakna dan jauh dari putus asa. Putus asa ini, berlawanan dengan *rajâ'*, karena putus asa memalingkan dari amal.

Sebagaimana pendapat H. D. Bastaman, bahwa harapan dapat menjadikan hidup ini menjadi bermakna. Harapan sekalipun belum tentu menjadi kenyataan memberikan sebuah peluang dan solusi serta tujuan baru yang menjanjikan yang dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Orang yang tidak memiliki harapan senantiasa dilanda kecemasan, keputusasaan dan

<sup>90</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 16.

<sup>91</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 15.

<sup>92</sup> Santosa Mulia, 23.

<sup>93</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' Ulûm al-Dîn*, 73.

apatisme. Orang yang berpengharapan selalu menunjukkan sikap positif terhadap masa depan, penuh percaya diri, dan merasa optimis dapat meraih kehidupan yang lebih baik. Pengharapan mengandung makna hidup karena adanya keyakinan akan terjadinya perubahan yang lebih baik, ketabahan menghadapi keadaan buruk saat ini dan sikap optimis menyongsong masa depan.<sup>94</sup> Dan makna hidup ini dijadikan Victor Frankl sebagai salah satu terapi yang disebut Logoterapi untuk berbagai gangguan kejiwaan, termasuk diantaranya gangguan kecemasan. Oleh sebab itu, maka *rajâ'* menjadi terapi untuk gangguan kecemasan dengan menghilangkan salah satu penyebab kecemasan yaitu hilangnya makna hidup, karena *rajâ'* menjadikan hidup bermakna.

Paduan *khauf* dan *rajâ'* mampu membangkitkan dorongan yang kuat pada diri kaum muslimin untuk mempelajari sistem kehidupan baru yang diajarkan Islam termasuk mempelajari metode-metode baru dalam berpikir dan bertindak.<sup>95</sup> Harapan (*rajâ'*) membuahkan penyemangatan dalam pencarian ampunan dan rahmat Allah, sedangkan buah takut (*khauf*) adalah penyemangatan dalam lari dari perbuatan dosa. Rasa takut dari siksa Allah akan mendorong seorang mukmin untuk berusaha tidak terjatuh dalam perbuatan maksiat dan berpegang teguh dengan ketakwan pada Allah serta disiplin dalam ibadah kepadaNya dan melakukan segala sesuatu yang diridhoiNya. Sehingga *khauf* merupakan tiang penyangga iman. Keimanan yang benar kepada Allah, nantinya akan melepaskan seseorang dari takut mati, Karena seorang Mukmin tahu dan yakin bahwa kematian menghantarkan pada kehidupan akhirat yang abadi dimana akan menerima karunia dan ridha Allah. Iman kepada Allah juga akan menghilangkan ketakutan pada selain Allah, kepada kemiskinan dan hal-hal yang membuat cemas. Khauf pada akhirnya akan membuat terealisasikannya kedamaian psikis, karena dalam jiwa seorang mukmin penuh dengan perasaan harapan akan ampunan dan keridhaan Allah.<sup>96</sup>

---

<sup>94</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), 50-51.

<sup>95</sup> M. 'Utsman Najati, *Al-Qur'ân wa 'Ilmu al-Nafsi*, terj. Ahmad Rofi' 'Usmani dengan judul *al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Penerbit Pustaka, 1982), 185.

<sup>96</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-'Âbidîn*, 71-76.

Rasa takut merupakan sinyal alami yang dicetuskan apabila ada bahaya bagi makhluk hidup dan keturunannya sehingga dapat dengan cepat mengadakan suatu aksi untuk menghindar. Rasa takut juga dapat memberikan motivasi untuk belajar dan melaksanakan suatu tugas sosial. Ketakutan merupakan anugerah yang menyadarkan manusia akan ketidakberdayaan dan kebutuhan mereka akan perolehan bantuan. Ketakutan menjaga manusia tetap sadar dan mawas diri. Sehingga ia selalu mengingat Allah karena selalu merasa membutuhkan bantuannya dan ini akan membuat manusia berusaha mendekatkan diri pada Allah.<sup>97</sup>

Selain sebagai motivator, menurut al-Ghazali *khauf* dan *rajâ'* berfungsi menguatkan sabar, sabar tidak mungkin berhasil selain sesudah berhasil *khauf* dan *rajâ'*.<sup>98</sup> Dengan kesabaran seseorang cenderung tidak mudah terserang gangguan kecemasan. Karena orang yang sabar tabah dalam menghadapi segala cobaan yang menimpanya. Malik bin Dinar menjelaskan tentang manfaat sabar bagi pelakunya yaitu, kesabaran dapat menjamin kelanggengan interaksi hamba dengan Allah (*mu'âmalah*), menjaga keislamannya, menambah keharmonisan hubungan antar sesama dan menghalangi munculnya kejahatan. Sedangkan Abdullah bin al-Mubarak mengatakan, "Kesabaran memberikan kenikmatan dalam beramal. Jika seorang hamba tidak memiliki kesabaran, ia tidak akan mampu mencapai derajat orang bertakwa. Sebab salah satu ciri orang bertakwa adalah sabar atas penderitaan yang menimpanya." Di dalam kesabaran terdapat keselamatan di dunia dan akhirat. Di dunia mendapat kemuliaan dan di akhirat berlimpah pahalanya.<sup>99</sup>

Faedah *khauf* sendiri 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. Karena semua itu membawa pada ketenangan. Dengan berhasilnya *khauf* berhasilillah dalam hati itu kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan. Sedangkan faedah *rajâ'* adalah menumbuhkan optimisme dan semangat beramal.<sup>100</sup>

---

<sup>97</sup> Santosa Mulia, 68.

<sup>98</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 73.

<sup>99</sup> 'Abd Al-Wahhab Al-Sya'rani, 99 *Akhlak Sufi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), 52-55

<sup>100</sup> Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, 48.



Bagi orang-orang yang *khauf* Allah melimpahkan petunjuk, rahmat, ilmu dan ridha. Dengan petunjuk dari Allah dan ilmu, orang akan selalu menemukan jalan terbaik, jalan yang lurus dan tidak akan dilanda kebingungan. Dan dengan limpahan rahmat dan ridha Allah orang akan mencapai puncak kebahagiaan. Semua ini menghilangkan kecemasan. Selain itu, orang yang *khauf* akan disibukkan dengan *murâqabah*, *muhâsabah*, *mujâhadah* dan dzikir. Dengan *murâqabah* seseorang akan merasa dekat dengan Allah.

Demikianlah peran *khauf* dan *rajâ'* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan. Untuk memberikan terapi dengan mengubah atau memperbaiki kepercayaan atau pemikiran orang tersebut, karena sumber kegelisahan seseorang berasal dari kepercayaan atau pemikiran orang tersebut.<sup>101</sup> Caranya yaitu dengan memberinya pemahaman bahwa yang seharusnya ditakuti hanyalah Allah, karena kekuasaan berada di tangan Allah. Pemahaman ini dapat diperoleh secara sempurna dengan cara menyempurnakan *ma'rifah*. Dan *ma'rifah* hanya dapat diperoleh dengan ilmu. Jika *ma'rifah* telah dicapai, maka tercapailah *khauf*, dan jika telah sampai pada tahap ini maka tidak ada lagi yang ditakuti selain Allah. Karena *khauf* dan *rajâ'* tidak dapat dipisahkan, maka harus disebutkan sebab-sebab yang menghadirkan *rajâ'* untuk menyembuhkan orang yang putus asa atau pada orang yang dicekam oleh ketakutan. *Rajâ'* ini akan sempurna dari *hâl*, ilmu dan amal. Begitupun dengan *khauf*.

Adapun cara memperoleh *khauf* yaitu dengan:<sup>102</sup>

- a. Mengingat banyaknya dosa yang telah diperbuat dan banyaknya musuh yang berbahaya.
- b. Mengingat kepedihan siksa Allah yang tidak akan kuat ditanggung
- c. Mengingat akan kelemahan diri dalam menanggung siksa Allah
- d. Mengingat kekuasaan Allah terhadap diri

Adapun cara memperoleh *rajâ'* dengan:<sup>103</sup>

- a. Mengingat karunia Allah yang telah dirasakan
- b. Mengingat janji Allah mengenai pahala yang agung dan kemuliaan yang besar

---

<sup>101</sup> Santosa Mulia, 48.

<sup>102</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 256.

<sup>103</sup> Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, 257.

- c. Mengingat besarnya nikmat Allah yang telah diberikan dalam urusan agama dan kebutuhan keduniaan yang berupa berbagai macam bantuan dan karunia-karunia yang lembut
- d. Mengingat luasnya rahmat Allah, yang kedatangannya lebih dulu mengalahkan kemurkaannya, serta mengingat bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Kaya, Maha Pemurah dan belas kasih kepada hamba-hambanya yang beriman.

