

## **BAB IV**

### **SOLUSI KRISIS KERUHANIAN MANUSIA MODERN DAN IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM**

#### **A. Analisis Konsep Pemikiran Achmad Mubarak tentang Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern**

##### **1. Konsep Achmad Mubarak**

Menurut Achmad Mubarak, ketidakberdayaan manusia bermain dalam pentas peradaban modern yang terus melaju tanpa dapat dihentikan itu, menyebabkan sebagian besar "manusia modern" terperangkap dalam situasi yang menurut istilah Psikolog Humanis terkenal, Rollo May sebagai "Manusia dalam Kerangkeng", satu istilah yang menggambarkan ialah satu derita manusia modern.<sup>1</sup>

Menurut Achmad Mubarak, manusia modern seperti itu sebenarnya manusia yang sudah kehilangan makna, manusia kosong. *The Hollow Man*. Ia resah setiap kali harus mengambil keputusan, ia tidak tahu apa yang diinginkan, dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan. Para sosiolog menyebutnya sebagai gejala keterasingan, *alienasi*, yang disebabkan oleh (a) perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat, (b) hubungan hangat antar manusia sudah berubah menjadi hubungan yang gersang, (c) lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional, (d) masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen, dan (e) stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial.<sup>2</sup>

Selanjutnya Menurut Achmad Mubarak, situasi psikologis dalam sistem sosial yang mengkung manusia modern itu bagaikan kerangkeng yang sangat kuat, yang membuat penghuni di dalamnya tidak lagi mampu berpikir untuk mencari jalan keluar dari kerangkeng itu. Orang merasa tidak berdaya untuk melakukan upaya perubahan,

---

<sup>1</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), hlm. 27.

<sup>2</sup> Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 6.

kekuasaan (sistem). Politik terasa bagaikan hantu yang susah diikuti standar kerjanya. Ekonomi dirasakan tercengkeram oleh segelintir orang yang bisa amat leluasa memperlakukannya sekehendak hati mereka. Nilai-nilai luhur kebudayaan sudah menjadi komoditi pasar yang *fluktuasinya* susah diduga.<sup>3</sup>

Bagaikan orang yang telah lama terkurung dalam kerangkeng, manusia modern menderita frustrasi dan berada dalam ketidakberdayaan, *powerlessness*. Ia tidak mampu lagi merencanakan masa depan, ia pasrah kepada nasib karena merasa tidak berdaya. Rakyat "acuh tak acuh" terhadap perkembangan politik, pegawai negeri merasa hanya kerja rutin, dan hanya mengerjakan yang diperintah, dan yang diawasi atasannya.

Lebih lanjut menurut Achmad Mubarak, kerangkeng lain yang tidak kalah kuatnya adalah kehidupan sosial. Manusia modern dikerangkeng oleh tuntutan sosial. Mereka merasa sangat terikat untuk mengikuti skenario sosial yang menentukan berbagai kriteria dan mengatur berbagai keharusan dalam kehidupan sosial. Seorang istri pejabat merasa harus menyesuaikan diri dengan jabatan suaminya dalam hal pakaian, kendaraan, asesoris, bahkan sampai pada bagaimana tersenyum dan tertawa. Seorang pejabat juga merasa harus mengganti rumahnya, kendaraannya, pakaiannya, kawan-kawan pergaulannya, minumannya, rokoknya dan kebiasaan-kebiasaan lainnya agar sesuai dengan skenario sosial tentang pejabat. Kaum wanita juga dibuat sibuk untuk mengganti kosmetiknya, mode pakaiannya, dandanannya, meja makan dan piring di rumahnya untuk memenuhi *trend* yang sedang berlaku.<sup>4</sup>

Apabila konsep Achmad Mubarak dianalisis dengan menggunakan kesehatan mental maka dapat dikemukakan sebagai berikut:

Menurut Syamsu Yusuf, karakteristik mental yang sehat yaitu (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. (2) dapat

---

<sup>3</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 28.

<sup>4</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 28-29.

menyesuaikan diri. (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin. (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.<sup>5</sup>

Hanna Djumhana Bastaman merangkum pandangan-pandangan tentang kesehatan mental menjadi empat pola wawasan dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

- a. Pola wawasan yang berorientasi *simtomatis*
- b. Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri
- c. Pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi
- d. Pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian

Pertama, pola wawasan yang berorientasi *simtomatis* menganggap bahwa hadirnya gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*) merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya hilang atau berkurangnya gejala dan keluhan-keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu, dan ini dianggap sebagai kondisi sehat. Dengan demikian kondisi jiwa yang sehat ditandai oleh bebasnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan tertentu (psikosis)

Kedua, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri. Pola ini berpandangan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri merupakan unsur utama dari kondisi jiwa yang sehat. Dalam hal ini penyesuaian diri diartikan secara luas, yakni secara aktif berupaya memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri, atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif dalam bentuk serba menarik diri atau serba menuruti tuntutan lingkungan adalah penyesuaian diri yang tidak sehat, karena biasanya akan berakhir dengan isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing situasi.

Ketiga, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Bertolak dari pandangan bahwa manusia adalah makhluk

---

<sup>5</sup>Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hlm. 20

bermartabat yang memiliki berbagai potensi dan kualitas yang khas insani (*human qualities*), seperti kreatifitas, rasa humor, rasa tanggungjawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan sebagainya. Menurut pandangan ini sehat mental terjadi bila potensi-potensi tersebut dikembangkan secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya. Dalam mengembangkan kualitas-kualitas insani ini perlu diperhitungkan norma-norma yang berlaku dan nilai-nilai etis yang dianut, karena potensi dan kualitas-kualitas insani ada yang baik dan ada yang buruk.<sup>6</sup>

Keempat, pola wawasan yang berorientasi agama/kerohanian berpandangan bahwa agama/kerohanian memiliki daya yang dapat menunjang kesehatan jiwa. kesehatan jiwa diperoleh sebagai akibat dari keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan, serta menerapkan tuntunan-tuntunan keagamaan dalam hidup. Atas dasar pandangan-pandangan tersebut dapat diajukan secara operasional tolok ukur kesehatan jiwa atau kondisi jiwa yang sehat, yakni:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan.
- b. Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.
- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan.
- d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.<sup>7</sup>

Berdasarkan tolok ukur di atas kiranya dapat digambarkan secara ideal bahwa orang yang benar-benar sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga kehidupannya itu

---

<sup>6</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 134

<sup>7</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 134

dijalaninya sesuai dengan tuntunan agamanya. Ia pun secara sadar berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya, seperti bakat, kemampuan, sifat, dan kualitas-kualitas pribadi lainnya yang positif. Sejalan dengan itu ia pun berupaya untuk menghambat dan mengurangi kualitas-kualitas negatif dirinya, karena sadar bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan (dan penyakit) kejiwaan.

Dalam perspektif kesehatan mental Islami, ada beberapa cara untuk mencegah munculnya krisis keruhanian dan sekaligus menyembuhkannya, melalui konsep-konsep kesehatan mental perspektif Islam. Adapun upaya tersebut, adalah:

Pertama, menciptakan kehidupan Islami dan perilaku religius. Upaya ini dapat ditempuh dengan cara mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai aqidah, syari'ah; dan akhlak; aturan-aturan negara, norma-norma masyarakat, serta menjauhkan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama.

Kedua, mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah. Sembahyang, do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat orang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.<sup>8</sup>

Ketiga, meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir. Al-Qur'an berulang kali menyebut bahwa orang yang banyak berdzikir (menyebut nama Allah), hatinya akan tenang dan damai. Surat al-Baqarah ayat 152 menjelaskan:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (البقرة: 152)

---

<sup>8</sup>Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 43 – 44

Artinya: Karena itu, ingatlah (dzikirlah) engkau kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku. (QS. al-Baqarah: 152).

Keempat, melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Zakiah Daradjat dalam bukunya *Islam dan Kesehatan Mental* mengatakan bahwa ada pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan.<sup>9</sup>

Kelima, menjauhi sifat-sifat tercela (*al-akhlak al-mazmumah*). Sifat-sifat tercela secara langsung atau tidak dapat menimbulkan gangguan dan penyakit kejiwaan; seperti bakhil (QS. 47:38; QS. 2:75-76; QS. 92:8-10); aniaya (QS. 10: 44; QS. 31: 13); dengki (QS. 113: 5; QS. 2: 109); *ujub* (QS. 35: 8; QS. 107:4-7; QS. 4: 38); *nifaq* (QS. 2: 8, 10, 14 dan 204); dan *ghadhab* (QS. 12: 53; QS. 45: 23).

Keenam, mengembangkan sifat-sifat terpuji (*al-akhlak al-mahmudah*). Sifat-sifat terpuji akan bisa mencegah timbulnya gangguan kejiwaan atau penyakit rohaniyah, seperti: sabar (QS. 2:45; QS. 46: 35), pemaaf (QS. 3: 134; QS. 2: 109); tenang (QS. 48: 26); tawakkal (QS. 3: 159; QS. 4: 81); jujur (QS. 2: 282; QS. 8: 58); rendah hati (QS. 46: 15-17; QS. 15: 88); dan sifat-sifat terpuji lainnya.<sup>10</sup>

Dengan langkah-langkah di atas, diharapkan mampu melahirkan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*) dan menghindari sifat tercela (*mazmumah*), sehingga kondisi kesehatan jiwa benar-benar terwujud.

## 2. Solusi yang Ditawarkan Achmad Mubarak

Achmad Mubarak menawarkan solusi terhadap krisis keruhanian manusia modern sebagai berikut:

- a. Pendidikan Tasawuf
- b. Melakukan Zikir

---

<sup>9</sup>Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 9.

<sup>10</sup>Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, hlm. 45

Solusi yang ditawarkan Achmad Mubarak tentang krisis keruhanian manusia modern adalah dengan kembali pada dimensi pendidikan tasawuf dan zikir.

Penulis menyetujui pendapatnya, karena tasawuf pada puncaknya dapat menyejukkan hati dan jiwa manusia. Karena itu penulis mencoba menganalisis solusi yang ditawarkan Achmad Mubarak dengan mengupas pendidikan tasawuf itu sendiri sebagai bagian terapi kejiwaan dan khususnya dalam konteksnya dengan krisis keruhanian manusia modern. Sesudah itu hendak dicoba ditarik relevansinya dengan bimbingan dan konseling Islam.

Dewasa ini, banyak tanda menggembirakan yang menunjukkan bahwa dunia kedokteran Barat — setelah sekian lama menunjukkan penolakannya — kini mulai menerima dan menyerap gagasan-gagasan tentang *terapi spiritual*. Perubahan ini muncul karena banyak orang yang tidak lagi merasa nyaman menginterpretasikan kesehatan jiwa dan penyakit krisis kerohanian manusia modern hanya pada hal-hal yang bersifat materialistis. Ini merupakan perkembangan paling menggembirakan dan positif dalam dunia pengobatan kontemporer. Kecanggihan dunia medis sekarang ini tampaknya mulai diiringi oleh perkembangan berbagai pengobatan alternatif yang menjamur di mana-mana. Sebagian orang sudah mulai melirik metode-metode terapi yang dilakukan oleh mereka yang tidak memiliki titel dokter. Harus diakui bahwa kehadiran pengobatan-pengobatan alternatif ini tidak dapat dinafikan peranannya dalam berpartisipasi menyehatkan krisis kerohanian masyarakat modern. Hal ini merupakan fenomena bahwa penyakit yang diderita manusia tidak selamanya dapat disembuhkan dengan obat medis atau kecanggihan perangkat medis. Memang betul kalau seseorang terluka bakar atau tergores oleh senjata tajam, luka tersebut dapat disembuhkan dengan obat-obatan medis (kemoterapi). Akan tetapi, patut diakui juga banyak orang yang sembuh dari penyakit yang dideritanya hanya dengan

pemusatan pemikiran, pemusatan pernafasan atau pemusatan diri melalui kontemplasi spiritual.

Apabila seorang dokter melihat tulang retak yang pulih kembali atau melihat tumor ganas yang menyebar, mereka sudah dikondisikan untuk segera mencari mekanisme fisik atas kejadian tersebut. Padahal, mekanisme fisik ibarat sebuah tabir. Di balik tabir itu, ada sesuatu yang abstrak, pengetahuan yang tidak dapat dilihat atau disentuh secara indrawi. Pengetahuan tersebut merupakan kekuatan dahsyat yang belum sepenuhnya dikuasai manusia. Segala upaya yang dilakukan para dokter ke arah penyembuhan, bila menemui kegagalan, ternyata tak dapat diterangkan dalam perspektif kedokteran. Penyembuhan adalah sesuatu yang hidup, rumit, dan menyeluruh.

Manusia menanganinya dengan pengetahuan yang sangat terbatas, dan penyembuhan tampaknya mematuhi keterbatasan manusia. Akan tetapi, bila sesuatu yang aneh terjadi, misalnya penyakit kanker stadium lanjut tiba-tiba menghilang secara misterius, maka dunia pengobatan menjadi terkejut. Di saat seperti itu, keterbatasan manusia dianggap sebagai dibuat-buat. Chopra (2002: 17) menyaksikan beberapa pasiennya yang menderita kanker tiba-tiba saja sembuh seluruhnya, padahal sebelumnya penyakit mereka dinyatakan tidak dapat disembuhkan dan mereka diperkirakan hanya dapat hidup beberapa bulan saja. Ia tidak pernah menganggap kejadian seperti itu sebagai keajaiban. Semua itu merupakan bukti bahwa pikiran manusia sebenarnya dapat menyelam lebih dalam, sehingga mampu mengubah pola-pola penting yang terancang dalam tubuh manusia. Pikiran manusia pun dapat menghapuskan penyakit apa pun termasuk kanker, diabetes, jantung koroner yang telah mengganggu rancangan tersebut.

Bertitik tolak dari penjelasan di atas, bahwa fenomena terapi-terapi psikis tidak dapat dipandang sebelah mata di samping terapi medis. Penyakit kecanduan narkoba misalnya, merupakan penyakit yang fenomenal di abad ini. Terapi yang dibutuhkannya ternyata lebih pada



pendekatan spiritual (tasawuf), misalnya dengan pendekatan zikir yang dilakukan di pondok-pondok Inabah (baca: Pondok Inabah yang berpusat di Suryalaya). Dewasa ini, harus diakui bahwa semakin banyak obat dan penangkal medis yang ditemukan, semakin banyak penyakit yang bermunculan. Di samping itu, terlanjur sudah terjadi pemisahan antara penyakit yang bersifat fisik dan penyakit yang bersifat psikis. Satu sisi, pandangan seperti itu masih dianggap betul manakala sudut pandangnya diarahkan pada penampakan secara jasmani (fisik). Akan tetapi, pada sisi lain, anggapan ini dapat menjadi kurang tepat jika dilihat implikasi penyakitnya, yaitu penyakit jasmani yang tampak mempengaruhi rohani atau sebaliknya.

Oleh karena itu, ternyata banyak penyakit yang berhubungan berkelindan antara fisik dan psikis. Yang lazim dikenal tergolong jenis penyakit ini adalah penyakit psikosomatis yang penyembuhannya tidak hanya dilakukan secara medis kedokteran, tetapi membutuhkan juga terapi spiritual (tasawuf), misalnya, dengan pendekatan tobat. Dalam wacana tasawuf, tobat merupakan *maqam* (tingkatan, stasiun) pertama dari perjalanan spiritual seorang sufi.

Tidak sedikit penyakit yang merupakan interkoneksi antara penyakit fisik dan psikis. Oleh sebab itu, sekarang dapat dianggap kurang tepat kalau orang melihat penyakit fisik adalah mutlak urusan fisik, sementara penyakit psikis mutlak urusan psikis. Ketika penyakit jasmani disembuhkan, yang nampak adalah kesehatan secara fisik. Akan tetapi, jika penyakit psikis disembuhkan, yang tampak adalah perilaku-perilaku dan mental hidup yang sehat. Padahal, sejauh kita ingin mencari kesembuhan total (fisik dan psikis), sejauh itu pula harus menemukan esensi kemanusiaannya secara total. Di sinilah kemudian tasawuf memberikan jawaban untuk menemukan totalitas jasmani dan rohani dalam diri manusia.

Kaum sufi umumnya memandang bahwa dunia spiritual dapat berimplikasi bagi dunia material. Penyakit-penyakit yang ditimbulkannya

pun sudah kurang tepat jika hanya didekati dengan terapi medis. Hal ini karena peralatan dan pengobatan medis lebih banyak bersentuhan dengan dunia fisik dengan teori-teori ilmiah-empiris sebagai ciri khasnya. Belakangan ini ternyata penyakit psikis juga tidak kalah pertumbuhannya dan tidak kalah urgensi penyembuhannya. Penyembuhannya tidak dapat didekati dengan solusi medis semata. Psikoterapi sufistik sekarang ini mulai dilirik oleh berbagai kalangan sebagai salah satu alternatif pengobatan di samping pengobatan-pengobatan yang sudah ada. Sesuai istilah, terapi sufistik yang dimaksud adalah pengobatan yang lebih bernuansa tasawuf dengan sasaran untuk mewujudkan manusia yang berjiwa sehat. Pendekatannya dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling Islami, pendekatan tobat, pendekatan zikir, dan sebagainya.

Dalam konteksnya dengan zikir, Mubarak menyatakan, di sinilah kehadiran tasawuf dan akhlak merupakan solusi yang tepat bagi manusia modern, karena tasawuf Islam memiliki semua unsur yang dibutuhkan oleh manusia, semua yang diperlukan bagi realisasi kerohanian yang luhur, bersistem dan tetap berada dalam koridor syari'ah. Betapapun paket *dzikir*, *wirid*, *sayr* dan *suluk* dalam tarekat lebih bisa "dipahami" oleh orang terpelajar dibanding paket meditasi Budhis atau Kong Hoe Chu.<sup>11</sup>

Dalam hubungan ini penulis sependapat dengan Mubarak tentang urgennya zikir dalam menanggulangi krisis keruhanian manusia modern. Sebagaimana diketahui bahwa Dzikir sebagai salah satu ajaran Islam yang disyariatkan oleh Allah SWT, secara umum mempunyai maksud dan tujuan sebagai berikut:

1. Agar menjadi orang yang bertaqwa. Sebagaimana difirmankan Allah dalam surat al-Baqarah (2) ayat 63:

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ وَرَفَعْنَا فَوْقَكُمُ الطُّورَ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ  
بِقُوَّةٍ وَادْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (البقرة: 63)

---

<sup>11</sup>Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam al-Qur'an*, (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 23.

"Dan ingatlah ketika Kami mengambil janji dan kamu dan Kami angkat gunung (Thursina) di atasmu (seraya Kami berfirman): 'Peganglah teguh-teguh apa yang Kami berikan kepadamu dan ingatlah selalu apa yang ada di dalamnya, agar kamu bertakwa'".

Menurut para ahli Tafsir, perintah dzikir pada ayat ini adalah dimaksudkan agar mereka membaca dan mengamalkan ajaran-ajaran serta hukum-hukum yang tertera dalam kitab Taurat sehingga mereka menjadi orang-orang yang bertakwa. Senada dengan ayat di atas adalah firman Allah dalam surat al-A'raf (7) ayat 171:

وَإِذْ نَتَفَنَّا الْجِبِلَ فَوْقَهُمْ كَأَنَّهُ ظُلَّةٌ وَظَنُّوا أَنَّهُ وَاقِعٌ بِهِمْ خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (الأعراف: 171)

"Dan (ingatlah) ketika Kami mengangkat bukit ke atas mereka seakan-akan bukit itu naungan awan dan mereka yakin bahwa bukit itu akan jatuh menimpa mereka. (Dan Kami katakan kepada mereka): 'Peganglah dengan teguh apa yang telah Kami berikan kepadamu, serta ingatlah selalu (amalkanlah) apa yang tersebut di dalamnya supaya kamu menjadi orang-orang yang bertakwa'".

Kedua ayat di atas menyatakan bahwa, tujuan berdzikir adalah agar para pelakunya dapat menjadi orang-orang yang bertaqwa kepada Allah SWT. Ditinjau dari segi bahasa, kata taqwa (التقوى) adalah bentuk masdar (infinitif) dari *Waqā - Yaqī - Wiqaāyatan* (وقاية - يقى - يقى) yang berarti *al-hifdzu* (الحفظ), *al-shiyānah* dan *al-himāyah* (الحماية) atau menjaga, melindungi dan memperbaiki.<sup>12</sup> Sehubungan dengan hal itu, Fazlur Rahman mengatakan; taqwa adalah melindungi diri dari akibat-akibat perbuatan sendiri yang buruk dan jahat.<sup>13</sup> Menurut Harun Nasution bertakwa artinya menjauhi perbuatan-perbuatan jahat dan melakukan perbuatan-perbuatan baik.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup>Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Yogyakarta: Pustaka Progressif, 1997), hlm. 1684

<sup>13</sup>Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, Terj. Anas Mahyuddin, (Bandung: Pustaka, 1996), hlm. 30.

<sup>14</sup>Harun Nasution, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, jilid 17 Cet 5, (Jakarta: UI Press, 1985), hlm. 360.

Definisi taqwa yang paling populer adalah menjaga diri dari perbuatan dosa dengan melaksanakan semua perintah Allah dan meninggalkan larangan-larangan-Nya, termasuk hal-hal yang syubhat, karena seseorang yang terjerumus dalam hal-hal yang syubhat pasti akan terjerumus dalam hal-hal yang haram.

Menurut Muhammad Utsman Najati, pengertian taqwa adalah; "Menjaga diri dari amarah dan adzab Allah dengan menjauhi perbuatan maksiat dan melaksanakan tata aturan yang telah digariskan al-Qur'an dan dijelaskan Rasulullah SAW." Dengan kata lain, taqwa adalah melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya.<sup>15</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan, bahwa esensi taqwa adalah pemeliharaan, penguasaan dan pengendalian diri dari nafsu-nafsu jahat (nafsu *ammarah*) yang bersemayam dalam diri manusia sehingga ia bersedia melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Dengan demikian, *al-muttaqin* adalah orang-orang yang melaksanakan nilai-nilai baik dan menjauhi nilai-nilai buruk. Seperti suka menolong, menahan amarah, suka memberi maaf kepada orang lain, menepati janji, sabar, suka kepada kebaikan dan kebenaran, benci kepada kejahatan dan kebohongan, dan sebagainya. Sebaliknya, orang-orang yang tidak taqwa adalah orang-orang yang suka berbuat buruk, berdusta, bersikap dhalim, amoral dan sebagainya.

*Dzikir Allah* dalam segala bentuknya dapat mengantarkan manusia mewujudkan tujuan di atas, yakni menjadikan mereka bertaqwa karena dzikir mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam pendidikan jiwa. Orang yang senantiasa berdzikir akan selalu membayangkan kebesaran, keagungan dan kesucian Allah sehingga hatinya menjadi lembut dan khusyu'. Mereka akan merasakan, bahwa Allah selalu bersamanya dan mengawasi seluruh amal perbuatannya sehingga mereka akan selalu

---

<sup>15</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Terj. Zaka al-Farisi, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), hlm. 446

melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Sebaliknya, orang-orang yang melupakan Allah hatinya menjadi keras dan cenderung berbuat jahat, karena tidak merasa diawasi oleh Allah.

2. Agar menjadi orang yang berbahagia. Sebagaimana difirmankan dalam surat al-A'raf (7) ayat 69 :

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَأَذُكُرُوا إِذٍ  
جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَسْطَةً فَاذْكُرُوا آلَاءَ  
اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الأعراف: 69)

"Apakah kamu (tidak percaya dan) heran bahwa telah datang kepadamu peringatan dan Tuhanmu yang dibawa oleh seorang laki-laki di antaramu untuk memberi peringatan kepadamu? Dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadi-kan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan".

Melalui ayat ini Allah memerintahkan kepada manusia agar senantiasa berdzikir kepada-Nya dengan mengingat-ingat berbagai macam nikmat yang telah dianugerahkan kepada manusia serta mensyukuri nikmat-nikmat tersebut. Dengan demikian, manusia akan meraih keberuntungan dan kebahagiaan hidup karena nikmat-nikmat tersebut akan abadi dan bahkan bertambah-tambah. Akan tetapi, hal itu tidak mungkin terjadi kecuali jika melaksanakan ibadah dengan ikhlas semata-mata mengharapkan ridla-Nya dan tidak musyrik kepada-Nya.<sup>16</sup>

Demikian juga firman-Nya dalam surat al-Jum'ah (62) ayat 10:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ  
كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة: 10)

---

<sup>16</sup> Muhammad Rasid Ridla, *Wahyu Ilahi Kepada Muhammad*, Terj. Josef C.D, (Bandung: PT. Dunia Pustaka Jaya 1983), hlm. 498.

"Apabila telah ditunaikan sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung".

Melalui ayat ini Allah SWT memerintahkan agar sesudah menunaikan ibadah shalat, manusia hendaknya bertebaran di muka bumi untuk mencari rizki yang halal dan melakukan berbagai aktivitas yang menjadi kebutuhan hidup kita. Sungguh pun demikian, pada saat kita mencari rizki yang halal atau melakukan berbagai aktivitas hendaklah kita selalu berdzikir kepada-Nya agar kita dapat meraih keberuntungan dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.<sup>17</sup>

Kedua ayat di atas secara tegas menyatakan, bahwa tujuan berdzikir adalah agar para pelakunya dapat menjadi orang-orang yang beruntung atau berbahagia. Ditinjau dari segi bahasa, kata *tuflihun* (تفلحون) berasal dari bahasa Arab dalam bentuk *fi'il mudlari' jama' mudzakkar mukhathab* dari *fi'il madli falaha* (الظفر بالسعادة) yang berarti meraih kebahagiaan.

*Dzikir* Allah dalam segala bentuknya dapat mengantarkan para pelakunya meraih keberuntungan dan kebahagiaan hidup karena orang yang selalu berdzikir akan diingat oleh Allah. Jika seseorang diingat oleh Allah maka hatinya akan tenang, tenteram, damai dan tidak dihindangi penyakit hati seperti rasa takut atau sedih. Dengan demikian ia akan merasakan kebahagiaan hidup yang hakiki, baik di dunia maupun di akhirat, Sebaliknya, orang-orang yang melupakan Allah dan tidak mau berdzikir kepada-Nya, maka akan dilupakan Allah dan tidak mendapat hidayah-Nya. Akibatnya, mereka tidak tahu tujuan hidup di alam dunia ini serta tidak tahu bahwa sesudah mati mereka akan dibangkitkan kembali di alam akhirat dan dimintai pertanggungjawaban terhadap seluruh amal perbuatannya; mereka menjadi buta sehingga tidak tahu mana yang haq dan mana yang batil, mana yang benar dan mana yang salah, serta mana yang baik dan mana yang buruk. Akibatnya, mereka benar-benar menderita, baik di dunia karena mengalami gangguan jiwa

---

<sup>17</sup>Wahbah Az-Zuhaili, *Al-Qur'an dan Paradigma Peradaban*, terj.M.Thohir dan Team Titian Ilahi, (Yogyakarta: Dinamika, 1996), hlm. 198.

(*neurosa*) dan bahkan penyakit jiwa (*psikosa*), maupun di akhirat, karena disiksa di neraka.

Zikir adalah mengingat atau upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, baik dengan lisan atau qalbu atau memadukan keduanya secara simponi. Zikir merupakan salah satu tarekat (*thariqah*), yaitu jalan, metode, atau cara yang dilakukan para sufi untuk menyucikan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, serta merasakan kehadiran-Nya.

Penyebutan dan ingatan kepada Allah (*zikhrollah*) secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan akan membiasakan hati seseorang untuk senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari, berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah.

Rasulullah SAW. memberikan perintah berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan atau isyarat. Berzikir dengan wirid yang ditentukan Rasulullah SAW. dilakukan setiap *ṣalāt* wajib, yaitu membaca "*Subhanallah*" sebanyak 33 kali, "*Alhamdulillah*" sebanyak 33 kali, dan "*Allahu akbar*" sebanyak 33 kali.

Sekarang ini, banyak pesantren yang melakukan zikir sebagai metode penyembuhan penyakit mental karena ketagihan narkotik, kenakalan remaja, dan sebagainya. Pengobatan melalui zikir juga dibarengi pengobatan fisik, melalui penyucian diri dan olahraga tertentu, bahkan gerakan olahraga dan relaksasi tersebut diikuti pula dengan zikir. Metode zikir dalam Islam memiliki kemiripan dalam prosesnya dengan aktivitas meditasi dalam agama Budha dan Hindu. Proses psikoterapinya dilakukan dengan meditasi untuk membantu proses penyembuhan. Proses meditasi ini merupakan jembatan yang menghubungkan konsep pemahaman kemampuan spiritual dengan ilmu kedokteran. Ilmu psikiatri modern mengajarkan bahwa kemampuan manusia tertinggi terletak pada otak yang mengatur fisik dan mental, sedangkan pengetahuan spiritual mengajarkan kekuatan spiritual manusia yang mengatur pikiran dan fisik dalam otak. Bukan sebuah kebetulan bahwa respons meditasi dan pengalaman keagamaan, seperti zikir memiliki sumber yang sama dalam otak.

Usaha untuk mencapai rasa aman dan damai dapat diawali dengan berzikir, kemudian melakukan relaksasi untuk mengosongkan pikiran dan hati dan berbagai masalah yang dihadapi. Di dalam tasawuf, tahapan-tahapan untuk membersihkan diri dari bekas-bekas masa lalu yang melekat atau mengendap hingga mempengaruhi mental seseorang yaitu dengan melakukan hal berikut.

1. Proses *takhalli (deconditioning)*, formula zikir yang lazim dibaca adalah *istighfar*. Setiap hari Rasulullah SAW membaca *istighfar* minimal 70 kali. Namun, yang terpenting, zikir itu dilakukan dengan kesadaran untuk menghapus memori di masa lalu yang mengotori batin seseorang.
2. Proses *tahalli (reconditioning)*, zikir yang lazim dilantunkan adalah shalawat. Pertama-tama yang harus dilakukan adalah mengenal Allah (*ma'rifatullah*), kemudian dzikrullah, zikir mengingat Allah.
3. Proses *tajalli (unconditioning)*, biasanya zikir yang diucapkan "*La Ilaha Illa Allahu*" (tiada Tuhan selain Allah). Sering kali zikir ini dipadukan dengan dua formula zikir di atas (*istighfar* dan *shalawat*), kemudian ada zikir khusus sesuai dengan tujuan-tujuan tertentu, untuk pembersih hati, misalnya pada tahap pertama membaca:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"Dengan nama Allah, Allah Yang Mahabesar".

Biasanya, kalimat itu dibaca sebanyak 21 ribu kali, tetapi dapat membacanya secara gradual dan mencicilnya. Tahap kedua membaca:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ

"Tiada Tuhan selain Allah, pemilik kebenaran yang nyata."

Maksudnya, kosongkan hati ini dari segala sesuatu dan isilah hanya dengan kebenaran semata, yaitu Allah SWT, karena hanya Allah-lah raja hati itu. Zikir ini biasanya dilantunkan sebanyak 19 ribu kali. Setelah itu, tahap ketiga membaca:



## مُحَمَّدٌ رَسُولَ اللَّهِ صَادِقُ الْوَعْدِ الْأَمِينُ

Artinya: "Muhammad itu utusan Allah, tepat janji dan amanah"

Maksudnya, isi hati dengan sifat-sifat utama Rasulullah SAW yaitu menepati janji dan amanah. Tanamkan nilai-nilai itu dengan membacanya sebanyak 17 ribu kali. Itulah prinsip pembacaan zikir dalam khalwat. Terakhir membaca:

تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

"Saya bertawakal kepada Allah, tiada daya dan upaya kecuali karena Allah Yang Mahaagung."

Biasanya, bacaan itu diulang-ulang sebanyak 11 ribu kali. Dapat dibaca sesuai dengan kemampuan. Yang terpenting adalah menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam zikir di dalam pikiran, sikap, dan tingkah laku sehari-hari.

Oleh karena itu, zikir merupakan sarana sufi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dari sini, muncullah berbagai metode atau tarekat (*thariqah*). Metode tersebut disandarkan kepada pendirinya (*mu'assis*). Misalnya, tarekat Naqsyabandiyah disandarkan kepada Khauja Baha' Ad-Din Naqsyabandi (w.1390 M), tarekat Qadiriyyah disandarkan kepada Muhy Ad-Din 'Abd Al-Qadir Al-Jailani (w.1266 M), tarekat Syadziliyyah disandarkan kepada Abu Hasan As-Syadzili, serta puluhan tarekat yang lainnya. Akan tetapi, titik temu mereka berada pada upaya untuk senantiasa menancapkan zikir yang paling utama yaitu kalimat *La Ilaaha Illa Allah* (tiada Tuhan selain Allah).

Secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah SWT yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Selain itu, pelaksanaan zikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Untuk itulah, zikir selalu dipandang sebagai salah satu metode dalam psikoterapi sufistik terhadap mereka yang mengalami gangguan kejiwaan.

Adanya gangguan kejiwaan pada dasarnya diawali dari rasa kecemasan, sedangkan masalah kecemasan timbul karena adanya ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul bila berada dalam, suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan dipandang mengancam diri pada saat seseorang merasa tidak mampu menghadapinya. Pandangan psikologi terhadap masalah kecemasan sangat beragam karena dalam pandangan psikologi, rasa cemas ini dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Kecemasan ini disebut kehampaan dalam hidup karena orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.

Banyak ragam terapi yang digunakan para ahli untuk mengatasi rasa cemas, di antaranya adalah latihan relaksasi untuk menimbulkan rasa tenang melalui teknik pengencangan dan pengendoran otot-otot tubuh yang berguna untuk menghilangkan berbagai bentuk kecemasan.

Pendekatan zikir bagi penderita gangguan kejiwaan sangat tepat karena akan menumbuhkembangkan segala unsur yang menyangkut wacana dan lapangan dunia psikoterapi Islam. Zikir merupakan bagian dari psikoterapi karena dengan zikir, metode keyakinan melebur di dalamnya setelah secara teoritis (*ainul yaqin*) langsung berhadapan dengan *Al-Haq* (*haqul yaqin*).

Para *psikiater* menyebutkan bahwa salah satu cara penyembuhan gangguan kejiwaan adalah membangun spirit individu melalui berbagai cara yang ditempuh. Akan tetapi, pada umumnya upaya itu tertuju pada mencari konvensi atau pengalihan perhatian individu penderita dari penyakit yang diderita pada apa saja yang bermanfaat bagi dirinya. Disinilah zikir dapat menjadi salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Dadang Hawari menyebutkan beberapa kalimat zikir yang berfungsi sebagai penyembuhan<sup>18</sup> yaitu:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، اللَّهُ أَكْبَرُ

"Tidak ada Tuhan selain Allah, dan Allah Mahabesar.

---

<sup>18</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet. Ke-9, (Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Prima Yasa, 2002), hlm. 486

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

"Tidak ada Tuhan, kecuali Allah Yang Maha Esa, tidak ada Tuhan kecuali Allah, tiada sekutu bagi-Nya dan tiada bandingan-Nya."

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ

"Tidak ada Tuhan kecuali Allah, Allah yang mempunyai segala " kekuatan dan segala puji.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

" Tidak ada Tuhan melainkan Allah,, tidak ada daya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah."

Berzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang efektif, tidak hanya dari sudut kesehatan mental, tetapi juga kesehatan pada umumnya. Bukti ilmiah menyatakan, bahwa zikir merupakan perwujudan komitmen keagamaan seseorang, sedangkan keimanan seseorang merupakan kekuatan spiritual (kerohanian) yang dapat digali dan dikembangkan untuk mengatasi penyakit yang diderita seseorang.

Tujuan zikir bagi penderita gangguan kejiwaan adalah mengobati penyakit kejiwaan yang dideritanya. Metode zikir di sini merupakan penanaman nilai-nilai *tauhidiyyah* ke dalam diri seseorang dengan harapan agar gangguan kejiwaan itu dapat terobati.

Zikir juga merupakan teknik atau metode psikoterapi sufistik yang dapat mengubah kebejatan moral, sifat nekat, frustrasi, dan gangguan mental lainnya menjadi sikap-sikap yang terpuji, Orang yang selalu ingat kepada Allah dalam segala keadaan pasti akan terlepas dari segala tingkah laku yang jahat dan perbuatan dosa. Sebab, dengan berzikir, manusia akan semakin tebal imannya. Dengan iman yang tebal, manusia mampu mengendalikan hawa nafsunya sehingga tidak mudah terjerumus ke dalam perbuatan dosa. Zikir dalam tinjauan psikologis memiliki efek spiritual yang besar, yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan, dan kematangan dalam hidup. Hal ini merupakan metode yang paling baik untuk membentuk dan membina kesehatan mental, karena salah satu tujuan psikoterapi sufistik

adalah mencapai derajat kehidupan atau akhlak yang lebih baik di atas mental yang sehat.

Manusia yang diberkahi pengetahuan batin memandang zikir sebagai metode paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kedekatannya dengan Tuhan. Beribadah berarti menyembah dan mengingat Allah. Dengan terus-menerus mengingat Allah (zikir), lahirlah cinta kepada Allah dan hati pun kosong dari kecintaan dan keterikatan pada dunia fana ini.

Zikir yang terbaik adalah kalimat "*La illaaha Illa Allah*" (tiada Tuhan selain Allah). Kalimat ini bermakna bahwa tiada Tuhan yang patut disembah, didambakan, dan didengarkan suruhan dan larangan-Nya, kecuali Allah SWT. Zikir juga berarti ucapan *tahmid* (pujian), *takbir* (pengagungan dengan mengucapkan Allahu Akbar), *talbiyyah* (ucapan khas ibadah haji), *ibtihal* (syair puji-pujian), *tadabbur* (perenungan), *tafakur* (pemikiran mendalam), dan pengagungan Asma Allah. Dalam berzikir, orang mengingat dan menyebut Asma Allah; dan dengan zikir pula, seseorang memperoleh kecintaan dari Allah dan ketenangan jiwa, kualitas spiritual yang meningkat dan kematangan pribadi.

Ditinjau dari kesehatan mental, zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Zikir harus dibarengi dengan do'a karena keduanya sangat berhubungan. Zikir dan do'a berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan zikir dan do'a, seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan do'anya.

Dalam perspektif tasawuf, setiap kali orang berzikir, setiap kali pula ia memperoleh kelegaan batin dan ketenangan jiwa. Dengan banyak berzikir, maka ia dapat terhindar dari perasaan cemas atau khawatir yang dapat menimbulkan gangguan kejiwaan. "Kekhawatiran yang berlebihan dapat

menimbulkan penyakit fisik pada diri seseorang," "demikian disebutkan sebuah hadis yang menyinggung fenomena psikosomatik, seperti yang dikutip.<sup>19</sup>

Untuk menanggulangi krisis keruhanian manusia dapat menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

a. Membaca Al-Qur'an beserta maknanya

Membaca al-Qur'an bisa membawa ketenangan, karena al-Qur'an sebagai obat, membaca al-Qur'an mampu mengobati penyakit hati. Hati bisa berkarat seperti besi, maka karat-karat itu akan dibersihkan oleh amaliah membaca al-Qur'an. Tentu membaca al-Qur'an sekaligus di dalam, dihayati; agar substansi suatu ayat masuk ke dalam hati hingga membuahkan ketenangan.

b. Bergaul dengan orang shaleh

Pergaulan merupakan suatu proses interaksi yang di dalamnya mengandung unsur belajar. Karena pergaulan mengandung unsur belajar maka pergaulan dengan orang shaleh mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan pribadi seseorang. Itulah sebabnya secara umum, pergaulan mengandung proses belajar dan belajar boleh dikatakan juga sebagai suatu proses interaksi antara diri manusia (*id – ego – super ego*) dengan lingkungannya yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep ataupun teori. Hal ini mengisyaratkan bahwa pergaulan dapat mengembangkan pola tingkah laku.

c. Salat malam

Bagi yang melakukan ibadah salat tahajud dalam rangka ber-taqarrub ila Allah, maka hal ini akan merupakan kenikmatan pada dirinya. Di samping kondisi eksternal, maka terdapat kondisi internal yang ada

---

<sup>19</sup> Fazlur Rahman, *Tema Pokok Al-Qur'an*, Terj. Anas Mahyuddin, hlm. 57.

dalam diri seseorang, yaitu suatu kondisi yang dirasakan oleh psikis manusia sebagai sebuah ketenangan. Melaksanakan salat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, salat tahajud akan menjadi salah satu sarana penting dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa tuma'ninah, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut.

Allah SWT berfirman dalam surat al-Israa ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ  
مَقَامًا مَّحْمُودًا (الإسراء: 79)

Artinya: dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat terpuji (Q.S. al-Isra/ 17: 79).

#### d. Puasa

Dalam psikologi, makan, minum dan hubungan seksual digolongkan pada kebutuhan jasmaniah. Kebutuhan ini perlu dipenuhi, karena bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan jasmaniah. Apabila kebutuhan ini dalam waktu lama tidak terpenuhi akan menimbulkan gangguan kesehatan dengan berbagai akibatnya yang merugikan.

Kebutuhan jasmaniah ini sifatnya netral, artinya tidak dengan sendirinya mengandung nilai baik atau buruk. Baik dan buruknya kebutuhan ini tergantung dari tujuan dan cara-cara memenuhinya, dalam artian wajar dan tidak berlebihan, serta sesuai dengan etiket dan norma-norma yang berlaku, dengan selalu berpedoman pada tuntunan ilmu kesehatan.

Perlu dijelaskan bahwa kebutuhan-kebutuhan jasmaniah tidak hanya terdapat pada manusia, tetapi juga terdapat pada hewan dan tumbuh-tumbuhan. Dengan demikian tak mengherankan bila kebutuhan-

kebutuhan ini sering disebut juga sebagai kebutuhan fisiologis dan kebutuhan primer (pertama). Bahkan ada pula yang menyebutnya sebagai kebutuhan primitif, yang artinya kebutuhan paling awal

## **B. Hubungan Konsep Pemikiran Achmad Mubarak tentang Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam**

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problema tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah.<sup>20</sup> Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular,<sup>21</sup> solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental. Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya telah mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat religius spiritual, yakni tasawuf atau akhlak. Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apa pun, jika hidupnya bermakna.<sup>22</sup>

Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa

---

<sup>20</sup>Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Paramadina, Jakarta, 2000), hlm. 13

<sup>21</sup>Menurut Muhammad Albahy, kata “sekularisme” adalah hasil naturalisasi dari kata “secularism” yaitu aturan dari sebagian prinsip-prinsip dan praktek-praktek yang menolak setiap bentuk dari bentuk-bentuk kepercayaan agama dan ibadahnya... ia suatu keyakinan bahwa agama dan kependetaan masehi “Ketuhanan dan Kegerejaan” di mana kependetaan tidak dimasukkan ke dalam urusan negara, lebih-lebih dimasukkan ke dalam pengajaran umum. Lihat Muhammad Albahy, *Islam dan Sekularisme Antara Cita dan Fakta*, Alih bahasa: Hadi Mulyo, (Solo: Ramadhani, 1988), hlm. 10

<sup>22</sup>Muhammad Albahy, *Islam dan Sekularisme Antara Cita dan Fakta*, hlm. 14

Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.<sup>23</sup> Namun demikian para ahli belum ada kesepakatan terhadap batasan atau definisi kesehatan mental (*mental health*). Hal itu disebabkan antara lain karena adanya berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang berbeda. Dengan tiadanya kesatuan pendapat dan pandangan tersebut, maka menimbulkan adanya perbedaan konsep kesehatan mental. Lebih jauh lagi mengakibatkan terjadinya perbedaan implementasi dalam mencapai dan mengusahakan mental yang sehat. Perbedaan itu wajar dan tidak perlu merisaukan, karena sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental.<sup>24</sup> Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Apabila memperhatikan konsep Achmad Mubarak tentang solusi krisis kerohanian manusia modern dihubungkan dengan tujuan pendidikan Islam maka tujuan konsepnya yaitu (1) Agar umat Islam memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri, bermanfaat untuk orang lain dan masyarakat. (2) Membangun masyarakat Islam yang berakhlak al-karimah. (3) Membangun masyarakat Islam yang cerdas dalam iman dan taqwa.

1. Konsep pemikiran Achmad Mubarak tentang solusi krisis kerohanian manusia modern bertujuan agar manusia memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri, bermanfaat untuk orang lain dan masyarakat.

Tujuan ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam sebagaimana dikatakan oleh M. Arifin bahwa tujuan pendidikan Islam secara filosofis berorientasi kepada nilai-nilai islami yang bersasaran pada tiga dimensi hubungan manusia selaku "khalifah" di muka bumi, yaitu sebagai berikut.

- a. Menanamkan sikap hubungan yang seimbang dan selaras dengan Tuhannya.

---

<sup>23</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, (PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003), hlm. 181

<sup>24</sup>Thohari Musnamar, *et al*, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (UII Press, Yogyakarta, 1992), hlm. XIII



- b. Membentuk sikap hubungan yang harmonis, selaras, dan seimbang dengan masyarakatnya.
  - c. Mengembangkan kemampuannya untuk menggali, mengelola, dan memanfaatkan kekayaan alam ciptaan Allah bagi kepentingan kesejahteraan hidupnya dan hidup sesamanya serta bagi kepentingan ubudiahnya kepada Allah, dengan dilandasi sikap hubungan yang harmonis pula.<sup>25</sup>
2. Membangun manusia yang berakhlak al-karimah

Tujuan yang kedua ini sesuai dengan penegasan Athiyah al-Abrasyi. Para pakar pendidikan Islam menurut Athiyah al-Abrasyi telah sepakat bahwa tujuan dari pendidikan serta pengajaran bukanlah memenuhi otak anak didik dengan segala macam ilmu yang belum mereka ketahui, melainkan: a. Mendidik akhlak dan jiwa mereka; b. Menanamkan rasa keutamaan (*fadhilah*); c. Membiasakan mereka dengan kesopanan yang tinggi; d. Mempersiapkan mereka untuk suatu kehidupan yang suci seluruhnya dengan penuh keikhlasan dan kejujuran. Dengan demikian, tujuan pokok dari pendidikan Islam menurut Athiyah al-Abrasyi ialah mendidik budi pekerti dan pembentukan jiwa. Semua mata pelajaran haruslah mengandung pelajaran-pelajaran akhlak, setiap pendidik haruslah memikirkan akhlak dan memikirkan akhlak keagamaan sebelum yang lain-lainnya karena akhlak keagamaan adalah akhlak yang tertinggi, sedangkan, akhlak yang mulia itu adalah tiang dari pendidikan Islam.<sup>26</sup>

3. Membentuk manusia yang Cerdas dalam Iman dan Taqwa

Butir yang ketiga yang menjadi tujuan dari toleransi beragama ini senafas dengan pendapat Ahmad Tafsir. Menurutnya, tujuan umum pendidikan Islam ialah a. Muslim yang sempurna, atau manusia yang takwa, atau manusia beriman, atau manusia yang beribadah kepada Allah; b. muslim yang sempurna itu ialah manusia yang memiliki: (1) Akalnya

---

<sup>25</sup>Muzayyin Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm. 121.

<sup>26</sup>Muhammad 'Athiyah al-Abrasyi, *al-Tarbiyah Al-Islamiyyah*, Terj. Abdullah Zakiy al-Kaaf, "Prinsip-Prinsip Dasar Pendidikan Islam", (Bandung: Pustaka Setia, 2003), hlm. 13.

cerdas serta pandai; (2) jasmaninya kuat; (3) hatinya takwa kepada Allah; (4) berketerampilan; (4) mampu menyelesaikan masalah secara ilmiah dan filosofis; (5) memiliki dan mengembangkan sains; (6) memiliki dan mengembangkan filsafat; (7) hati yang berkemampuan berhubungan dengan alam gaib.<sup>27</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan pendidikan Islam adalah untuk membangun dan membentuk manusia yang berkepribadian Islam dengan selalu mempertebal iman dan taqwa sehingga bisa berguna bagi bangsa dan agama, menanamkan sikap hubungan yang seimbang dan selaras dengan Tuhannya, membentuk sikap hubungan yang harmonis, selaras, dan seimbang dengan masyarakatnya termasuk masyarakat yang beragama non muslim.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam pendidikan bahwa zikir, salat malam, membaca al-Qur'an, puasa ini sangat diperlukan, karena itu perlu masuk dalam kurikulum.

Konsep pemikiran Achmad Mubarak tentang solusi krisis keruhanian manusia modern dan implikasinya dalam pendidikan Islam yaitu bahwa pemikiran Achmad Mubarak yang memberi solusi dengan tasawuf dan zikir dapat meningkatkan arti penting peran pendidikan Islam, khususnya tujuan pendidikan Islam. Apabila pendidikan Islam menjadikan konsep Achmad Mubarak sebagai bagian dalam proses pembelajaran maka dapat membangun keruhanian peserta didik yang sehat. Dengan terciptanya peserta didik yang sehat ruhani maka pendidikan Islam menjadi salah satu alternatif dalam memberi solusi terhadap krisis keruhanian manusia modern.

Di tengah-tengah persaingan hidup banyak manusia yang mengalami keringnya ruhani sehingga tanpa disadari telah muncul berbagai gangguan kesehatan mental. Karena itu konsep tasawuf dan zikir yang ditawarkan Mubarak dapat dikembangkan dalam dunia pendidikan Islam. Karena itu

---

<sup>27</sup>Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 51.

konsep Achmad Mubarak dapat dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran dan seharusnya ditempatkan dalam porsi yang jelas.