

**KONSEP *KHAUF* DAN *RAJÂ'* AL-GHAZALI DALAM  
KITAB *IHYÂ'* '*ULÛM AL-DÎN* SEBAGAI TERAPI  
TERHADAP GANGGUAN KECEMASAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**SHANTY PUSPITASARI**

NIM: 074411008

**FAKULTAS USHULUDDIN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2011**

**KONSEP *KHAUF* DAN *RAJÁ*' AL-GHAZALI DALAM  
KITAB *IHYÁ*' *'ULÚM AL-DÍN* SEBAGAI TERAPI  
TERHADAP GANGGUAN KECEMASAN**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

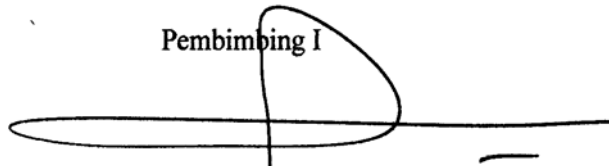
**SHANTY PUSPITASARI**

NIM: 074411008

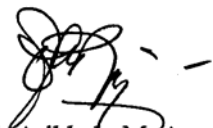
Semarang, 7 Juni 2011

Disetujui oleh

Pembimbing I

  
( Dr. H. Abdul Muhaya, M. A. )  
NIP: 19621018 199101 1 001

Pembimbing II

  
( Hj. Arikhat, M. Ag. )  
NIP: 19691129 199603 2002

## PENGESAHAN

Skripsi saudara Shanty Puspitasari No. Induk 074411008 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

21 Juni 2011

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.

Dekan Fakultas/Ketua Sidang

( Drs. Machrus, M. Ag )

NIP: 19630105 199001 1002

Pembimbing I

( Dr. H. Abdul Muhaya, M. A )

NIP: 19621018 199101 1 001

Penguji I

( Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M. Ag. )

NIP: 19520717 198003 1 004

Pembimbing II

( Hj. Arikhah, M. Ag )

NIP: 19691129 199603 2002



Penguji II

( Dr. In'amuzzahidin, M. Ag. )

NIP: 19771020 200312 1 002

Sekretaris Sidang

( Fitriyati, S. Psi, M. Si. )

NIP: 19690725 200501 2 002

## MOTTO

وذكر اسم ربك في سجودك وسجود  
الذين هم لك خاضعون وذكر اسم ربك  
في سجودك وسجود الذين هم لك خاضعون  
ذكر اسم ربك في سجودك وسجود الذين  
هم لك خاضعون وذكر اسم ربك في سجودك  
وسجود الذين هم لك خاضعون

Artinya: “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai.” (Q. S. al- A’raf: 205)

## PERSEMBAHAN

*Alhamdu li Allâhi rabbi al-‘âlamîn*, berkat rahmat dan hidayah Allah penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan lancar suatu halangan yang berat. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- ✎ Kedua orang tua penulis tercinta yang selalu mendo'akan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
- ✎ Mas Agus Nur Faton yang selalu memberikan support dan bersedia membantu dengan sabar.
- ✎ Mak dan Bapak yang telah mendukung dan memberikan restu.
- ✎ Ibu Arikhah dan Pak Muhaya selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran.
- ✎ Adik-adik didik tercinta yang ikut mengisi hari-hari penulis.
- ✎ Kerabat Jawisari yang telah mendo'akan untuk kelancaran kelulusan.
- ✎ Teman-teman yang telah ikut membantu baik secara langsung atau tidak langsung.

## **DEKLARASI**

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 7 Juni 2011

Deklarator

**Shanty Puspitasari**

NIM: 074411008

## TRANSLITERASI

ا	a
ب	b
ت	t
ث	s
ج	j
ح	h
خ	kh
د	d
ذ	z
ر	r
ز	z
س	s
ش	sy
ص	s
ض	d

ط	t
ظ	z
ع	'...
غ	g
ف	f
ق	q
ك	k
ل	l
م	m
ن	n
و	w
ها	h
ء	.....'
ي	y

Bacaan madd :

â = a panjang

î = i panjang

û = u panjang

Bacaan diftong :

او = au

اي = ai

## KATA PENGANTAR

*Bismillâhi al-Rahmâni al-Rahîm*

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayahNya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul “Konsep *Khauf* dan *Rajâ’* al-Ghazali dalam *Kitâb Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn* sebagai terapi terhadap Gangguan Kecemasan”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Yang terhormat Dr. Nasihun Amin, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah menyetujui pembahasan skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, M. A. dan ibu Hj. Arikhah, M. Ag. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Tsuwaibah selaku Pimpinan Perpustakaan Fakultas Ushuluddin yang telah memberikan ijin dan layanan kepastakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Para dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu, baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi.



Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 7 Juni 2011

Penulis

## ABSTRAK

Masyarakat dewasa ini semakin banyak dilingkupi oleh kecemasan, akan tetapi sebaliknya, mereka mengalami krisis takut kepada Allah Swt. Sedang kecemasan merupakan penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Bahkan berdasarkan penelitian Dale Carnegie, kecemasan menjadi pembunuh nomor satu di Amerika pada perang dunia ke II. Psikologi bagi para sufi merupakan bagian persoalan moral atau sufisme. Mereka mengetahui kecemasan dan bagaimana cara mengatasinya. Oleh karena itu masalah kecemasan ini merupakan masalah yang bisa ditemukan pemecahannya melalui sufisme (tasawuf). Permasalahan ini tidak lepas dari masalah hati. Karena rasa cemas dan tenteram timbul dari hati. Penulis mengambil konsep al-Ghazali sebagai kajian dalam penelitian ini, karena begitu besarnya perhatian beliau tentang hati, penyakitnya, serta obatnya. Menurut al-Ghazali *khauf* dan *rajâ'* adalah obat yang dengan keduanya hati akan diobati, dan keutamaan keduanya tergantung penyakit yang ada.

Rumusan masalah yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep *khauf* dan *rajâ'* menurut al-Ghazali serta bagaimana perannya dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan. Penelitian ini merupakan *library research* atau penelitian literer. Yang menggunakan data primer kitab "*Ihyâ' 'Ulum al-Dîn*" karya al-Ghazali yang membahas tentang *khauf* dan *rajâ'*, dan buku mengenai gangguan kecemasan yaitu "Psikologi Abnormal" karya Jeffrey S Nevid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene. Tehnik dalam mengumpulkan data dengan membaca, klasifikasi dan analisis dengan metode interpretasi, analisis isi dan analisis wacana untuk memperoleh makna yang jelas. Selanjutnya data yang telah terkumpul dianalisis dengan metode diskriptif kualitatif dan metode *content analysis* (analisis isi).

Dari penelitian ini penulis menemukan bahwa konsep *khauf* menurut al-Ghazali adalah suatu getaran dalam hati berupa kepedihan dan kebakaran hati ketika ada perasaan akan menemui hal-hal yang tidak disukai dan *rajâ'* adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba. *Khauf* dan *rajâ'* sempurna dari *hâl*, ilmu dan amal. *Khauf* dan *rajâ'* merupakan dua macam obat, yang dengan keduanya hati diobati. Keduanya 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.

Konsep *khauf* dan *rajâ'* al-Ghazali dapat digunakan sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan. Yaitu dengan menjadi motivator yang menggerakkan kepada perbuatan, menguatkan sabar, menjadikan hidup ini menjadi lebih bermakna karena *rajâ'* dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Dan *khauf* menjadikan seseorang hanya takut kepada Allah, mendekatkan diri kepada Allah, sehingga tidak takut kepada selain Allah.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN DEKLARASI.....	vi
HALAMAN TRANSLITERASI.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Tinjauan Pustaka.....	7
E. Metode Penelitian.....	10
F. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II : <i>KHAUF, RAJÂ'</i> DAN KECEMASAN.....	14
A. Pengertian <i>Khauf</i> dan <i>Rajâ'</i> .....	14
1. Pengertian <i>Khauf</i> .....	14
2. Pengertian <i>Rajâ'</i> .....	18
B. <i>Khauf</i> dan <i>Rajâ'</i> dalam Tasawuf.....	20
C. Pengertian Kecemasan.....	22
1. Pengertian.....	22
2. Ciri-ciri Gangguan Kecemasan.....	26
3. Tipe-Tipe Gangguan Kecemasan.....	28
D. Sebab-Sebab Gangguan Kecemasan.....	34
1. Perspektif Psikodinamika.....	35

2. Perspektif Behavioris.....	35
3. Faktor Kognitif.....	36
4. Faktor Biologis.....	38
5. Sebab Gangguan Kecemasan dalam Islam.....	39
BAB III : AL-GHAZALI DAN PEMIKIRANNYA MENGENAI <i>KHAUF</i>	
DAN <i>RAJÂ'</i> .....	41
A. Biografi Al-Ghazali.....	41
B. Kondisi Sosio Kultural.....	44
C. Karya-Karya Al-Ghazali.....	46
D. Pemikiran <i>Khauf</i> dan <i>Rajâ'</i> Al-Ghazali.....	49
1. Pemikiran <i>Khauf</i> al-Ghazali.....	50
2. Pemikiran <i>Rajâ'</i> al-Ghazali.....	62
BAB IV : ANALISIS.....	69
A. Karakteristik Konsep <i>Khauf</i> dan <i>Rajâ'</i> al-Ghazali.....	69
B. Relasi <i>Khauf</i> dan <i>Rajâ'</i> dengan Gangguan Kecemasan.....	70
C. Peran <i>Khauf</i> dan <i>Rajâ'</i> dalam Mengatasi Gangguan	
Kecemasan.....	73
BAB V : PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	