

BAB IV

ANALISIS

A. 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.”¹ *Khauf* membawa kepada kesehatan badan melalui faedah *khauf* yaitu hati-hati, takwa, *mujâhadah*., ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah.²

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.³ 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.⁴

¹ 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), hlm. 34.

² *Ibid.*, hlm. 48.

³ *Ibid.*, hlm. 46.

⁴ Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, terj. Moh. Syamsi Hasan dengan judul *Minhâj al-Âbidîn: Tujuh Tahapan Menuju Puncak Ibadah*, (Surabaya: Penerbit Amelia Surabaya, 2006), hlm. 15.

B. 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.⁵

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

⁵ Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, hlm. 44-48.

mungkin bisa terjerumus ke dalam amnesi total. Gangguan kecemasan menghasilkan perilaku-perilaku:⁶

1. Mencegah manusia belajar dari kesalahan-kesalahan mereka.

Orang dengan gangguan kecemasan tidak dapat mengambil pelajaran dari kesalahan mereka dan memperbaikinya, mereka justru lari dari kenyataan, melakukan penyangkalan, dan lain sebagainya.

2. 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.

3. 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 antarpribadi 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.⁷

⁶ Feist, Jess dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, terj. Yudi Santoso, S. Fil., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hlm. 190-191.

⁷ *Ibid.*, hlm. 191.

Kecemasan mempengaruhi gaya hidup atau berfungsinya seseorang, atau menyebabkan distress yang signifikan (pada gangguan phobia), keinginan untuk bunuh diri (pada gangguan panik), dan mengganggu aktivitas.⁸

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 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.⁹

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.”¹⁰

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.¹¹

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*.¹²

⁸ 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.

⁹ Santosa Mulia, *Menerjang Rasa Takut: Mengatasi Sumber Ketakutan Selamanya*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), hlm. 44.

¹⁰ Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, hlm. 44.

¹¹ *Ibid.*, hlm. 10.

¹² *Ibid.*, hlm. 61.

Itu berarti, *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.¹³

Menurut al-Ghazali, (dari Rasulullah) dengan menyebutkan sebab-sebab *rajâ'* dan kebanyakan daripadanya, dapat mengobati serangan takut yang 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.¹⁴ 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.¹⁵ 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.¹⁶

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*.¹⁷ Dan *khauf* adalah

¹³ *Ibid.*, hlm. 16.

¹⁴ *Ibid.*, hlm. 16.

¹⁵ Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, hlm. 15.

¹⁶ Santosa Mulia, *op. cit.*, hlm. 23.

¹⁷ Al-Ghazali, *Ihyâ' Ulûm al-Dîn*, hlm. 73.

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 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.¹⁸ Dan makna hidup ini dijadikan Victor Frankl sebagai salah satu terapi yang disebut Logoterapi untuk berbagai gangguan kejiwaan, termasuk diantaranya gangguan kecemasan. Dengan begitu *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.¹⁹ 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

¹⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007), hlm. 50-51.

¹⁹Dr. 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), hlm. 185.

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 terealisasinya kedamaian psikis, karena dalam jiwa seorang mukmin penuh dengan perasaan harapan akan ampunan dan keridhaan Allah.²⁰

Rasa takut merupakan sinyal alami yang dicetuskan apabila ada bahaya bagi makhluk hidup dan keturunannya sehingga dapat dengan cepat mengadakan suatu aksi untuk menghindari. 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.²¹

Selain sebagai motivator, menurut al-Ghazali *khauf* dan *rajâ'* berfungsi menguatkan sabar, sabar tidak mungkin berhasil selain sesudah berhasil *khauf* dan *rajâ'*.²² Dengan kesabaran seseorang cenderung tidak mudah terserang gangguan kecemasan. Karena orang yang sabar tabah dalam menghadapi segala cobaan yang menyimpannya. 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 menyimpannya." Di dalam kesabaran terdapat keselamatan di

²⁰ *Ibid.*, hlm. 71-76.

²¹ Santosa Mulia, *op. cit.*, hlm. 68.

²² Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, hlm. 73.

dunia dan akhirat. Di dunia mendapat kemuliaan dan di akhirat berlimpah pahalanya.²³

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* berhasillah dalam hati itu kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan. Sedangkan faedah *rajâ'* adalah menumbuhkan optimisme dan semangat beramal.²⁴

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.²⁵ 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

²³ 'Abd Al-Wahhab Al-Sya'rani, *99 Akhlak Sufi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), hal. 52-55

²⁴ Al-Ghazali, *Ihyâ' Ulûm al-Dîn*, hlm. 48.

²⁵ Santosa Mulia, *op. cit.*, hlm. 48.

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:²⁶

1. Mengingat banyaknya dosa yang telah diperbuat dan banyaknya musuh yang berbahaya
2. Mengingat kepedihan siksa Allah yang tidak akan kuat ditanggung
3. Mengingat akan kelemahan diri dalam menanggung siksa Allah
4. Mengingat kekuasaan Allah terhadap diri

Dan cara memperoleh *rajâ'* dengan:²⁷

1. Mengingat karunia Allah yang telah dirasakan
2. Mengingat janji Allah mengenai pahala yang agung dan kemuliaan yang besar
3. Mengingat besarnya nikmat Allah yang telah diberikan dalam urusan agama dan kebutuhan keduniaan yang berupa berbagai macam bantuan dan karunia-karunia yang lembut
4. 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.

²⁶ Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, hlm. 256.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 257.