

**KONSEP TAWAKKAL MENURUT IMAM AL-GHAZALI
DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin



oleh:

**ABDUL ROZAQ
NIM: 4101006/TP**

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

2008

**KONSEP TAWAKKAL MENURUT IMAM AL-GHAZALI
DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin

oleh :

ABDUL ROZAQ
NIM: 4101006/TP

Semarang, Nopember 2007

Disetujui oleh,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M.A.
NIP. 150 198 822

Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag.
NIP. 150 282 134

PENGESAHAN

Skripsi saudara Abdul Rozaq Nomor Induk Mahasiswa 4101006 telah dimunaqosyahkan oleh dewan penguji skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal :

29 Januari 2008

dan telah diterima serta disyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam Fakultas Ushuluddin.

Ketua Sidang,

Dr. Yusuf Suyono, M.A.
NIP. 150 203 668

Pembimbing I,

Penguji I,

Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M.A.
NIP. 150 198 822

Moh. Masrur. S.Ag.
NIP. 150 303 026

Pembimbing II,

Penguji II,

Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag
NIP. 150 282 134

Muh In'am Muzzahidin, M.Ag.
NIP. 150 327 104

Sekretaris Sidang,

Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag.
NIP. 150 282 134

MOTTO

وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ (آل عمران: 159)

Artinya: Dan bermusyawarahlah dengan mereka pada setiap urusan, apabila engkau telah berketetapan hati, maka menyerah dirilah engkau kepada Allah. (Q,S. Ali-Imran/3:159).*

*Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Depag RI, 1986, hlm. 103.

PERSEMBAHAN

Kepada siapa karya ini yang amat sederhana ini kupersembahkan? Tentu pertama kali kepada Allahku *ya-Rabb al-alamin* sebagai kekasih abadiku yang selalu mencurahkan rahmat-Nya. Teruntuk orang-orang yang selalu hadir dan berharap keindahan-Nya khususnya buat:

- ❖ Kedua orang tuaku (Bapak Mutaji dan Ibu Munawaroh) yang diperkenankan Allah untuk menjagaku, do'a mereka berdua adalah ridhamu ya Allah...
- ❖ Kakakku dan adikku (Mas Ahmad Baroya dan Adik Ahmad Munaji), yang selalu berdoa dan memberiku dorongan untuk mencapai kesuksesan.
- ❖ Retno Ambarwati, yang selalu mensupport-ku dalam menuntaskan studi khususnya dalam menulis skripsi.
- ❖ Teman-teman seperjuangan yang telah memotivasiku yang selalu bersama dalam canda dan tawa dalam meraih kesuksesan.

Pada akhirnya semua itu punya arti karenanya, kupersembahkan karya sederhana ini untuk segala ketulusan kalian semua. Semoga semuanya selalu dalam pelukan kasih sayang Allah SWT.

Abdul Rozaq

ABSTRAK

Permasalahan skripsi ini adalah bagaimana konsep tawakal menurut Imam al-Ghazali? Bagaimana relevansinya dengan kesehatan mental? Dalam pengumpulan data melalui riset kepustakaan (*library research*). Sumber datanya yaitu karya-karya Imam al-Ghazali di antaranya: *Ihya Ulum al-Din*; *Minhajul Abidin*; *Mukasyafatul Qulub*; *Mukhtasar Ihya Ulum al-Din*. Data sekundernya yaitu sejumlah literatur yang relevan dengan judul ini. Metode analisis data menggunakan metode deskriptif analitis sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada masa sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Apabila mengkaji konsep tawakal Imam al-Ghazali sebagaimana telah diungkapkan dalam bab tiga skripsi ini maka ada dua point penting yang dapat diambil dari konsepnya yaitu: (a) tawakal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok: (b) pintu-pintu tawakal adalah iman dan utamanya yaitu tauhid. Dengan demikian dalam perspektif Imam Ghazali bahwa orang yang tawakal itu harus memiliki ilmunya. Relevansi konsep tawakal Imam al-Ghazali dengan kesehatan mental yaitu menurut Imam al-Ghazali untuk tawakal yang benar yaitu harus memasuki sebuah pintu yaitu pintu iman dan lebih khusus lagi tauhid. Dalam hal ini Al-Ghazali mengaitkan tawakal dengan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakal. peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan menanggulangi gangguan dan penyakit mental seseorang. Apabila menghubungkan tauhid dengan rukun iman yang berjumlah enam, maka bila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil jiwanya terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bisa dipastikan memiliki jiwa yang sehat..

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang maha pengasih dan penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul "**KONSEP TAWAKKAL MENURUT IMAM AL-GHAZALI DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**", ini 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. Bapak Dr. H. Abdul Muhaya, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M.A. selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Drs. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Imron Rosyadi, M.Si. selaku Pimpinan Perpustakaan Institut yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Para Dosen Pengajar dan staff di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi. Dan segenap staff karyawan-karyawati di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo.

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.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pokok Masalah	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
D. Tinjauan Pustaka	5
E. Metode Penelitian	10
F. Sistematika Penulisan	11

BAB II : TAWAKAL DAN KESEHATAN MENTAL

A. Makna Tawakal	13
1. Pengertian Tawakal	13
2. Macam-Macam Tawakal	17
3. Tingkatan-Tingkatan Tawakal	20
B. Kesehatan Mental	22
1. Pengertian Kesehatan Mental	22
2. Ciri-Ciri Mental Yang Sehat	26
3. Upaya Mencapai Mental Yang Sehat.....	31

BAB III : KONSEP IMAM AL-GHAZALI TENTANG TAWAKAL

A. Biografi Imam al-Ghazali	36
1. Latar Belakang Imam al-Ghazali	36

2. Corak Pemikiran Imam al-Ghazali.....	40
3. Karya-Karya Imam al-Ghazali	46
B. Konsep Imam Ghazali tentang Tawakal	49
BAB IV : KONTEKSTUALISASI KONSEP TAWAKAL IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL	
A. Konsep Tawakal Imam al-Ghazali.....	57
B. Relevansi Konsep Tawakal Imam al-Ghazali dengan Kesehatan Mental.....	62
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	73
B. Saran-saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tawakal dan yang seakar dengannya disebut dalam Al-Qur'an sebanyak 70 kali dalam 31 surah, di antaranya surah Ali 'Imran (3) ayat 159 dan 173, an-Nisa (4) ayat 81, Hud (11) ayat 123, al-Furqan (25) ayat 58, dan an-Nam/(27) ayat 79. Semuanya mengacu kepada arti perwakilan dan penyerahan.¹

Menurut Amin Syukur, tawakal ialah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT, dan menyerahkan segala keputusan hanya kepada-Nya (QS. Hud/11:123).² Tawakal merupakan salah satu ibadah hati yang paling utama dan salah satu dari berbagai akhlak iman yang agung.³ Sebagaimana yang dikatakan Ghazali, tawakal berarti penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberi manfaat.⁴ Tawakal merupakan tempat persinggahan yang paling luas dan umum kebergantungannya kepada *Asma'ul Husna*. Tawakal mempunyai kebergantungan secara khusus dengan keumuman perbuatan dan sifat-sifat Allah. Semua sifat Allah dijadikan gantungan tawakal. Maka siapa yang lebih banyak ma'rifatnya tentang Allah, maka tawakalnya juga lebih kuat.⁵ Hamka seorang ulama Indonesia menyatakan tawakal, yaitu menyerahkan keputusan segala perkara, ikhtiar dan usaha kepada Tuhan

¹Muhammad Fuâd Abdul Bâqy, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'ân al-Karîm*, Dâr al-Fikr, Beirut, 1980, hlm. 762.

²Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problem Kehidupan*, Suara Merdeka bekerjasama dengan Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006, hlm. 97.

³Yusuf Qardawi, *Tawakal*, Terj. Moh. Anwari, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1996, hlm. 17.

⁴Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Muhtashar Ihya Ulum al-Din*, Terj. Moh. Solikhin, Pustaka Amani, Jakarta, 1995, hlm. 290.

⁵Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003, hlm. 195.

semesta alam.⁶ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tawakal adalah penyerahan segala perkara, ikhtiar, dan usaha yang dilakukan kepada Allah SWT serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan kemaslahatan atau menolak kemudaratatan.

Menurut ajaran Islam, tawakal itu adalah landasan atau tumpuan terakhir dalam sesuatu usaha atau perjuangan. Baru berserah diri kepada Allah setelah menjalankan ikhtiar.⁷ Itulah sebabnya meskipun tawakal diartikan sebagai penyerahan diri dan ikhtiar sepenuhnya kepada Allah SWT, namun tidak berarti orang yang bertawakal harus meninggalkan semua usaha dan ikhtiar. Menurut Amin Syukur, adalah keliru bila orang yang menganggap tawakal dengan memasrahkan segalanya kepada Allah SWT tanpa diiringi dengan usaha maksimal.⁸ Usaha dan ikhtiar itu harus tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah Swt. Di dalam al-Qur'an, Allah Swt menegaskan:

وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ (آل عمران: 159)

Artinya: Dan bermusyawarahlah dengan mereka pada setiap urusan, apabila engkau telah berketetapan hati, maka menyerah dirilah engkau kepada Allah. (Q,S. Ali-Imran/3:159).⁹

Orang yang bertawakal kepada Allah SWT tidak akan berkeluh kesah dan gelisah. Ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketenteraman, dan kegembiraan. Jika ia memperoleh nikmat dan karunia dari Allah SWT, ia akan bersyukur, dan jika tidak atau kemudian misalnya mendapat musibah, ia akan bersabar. Ia menyerahkan semua keputusan, bahkan dirinya sendiri kepada Allah SWT. Penyerahan diri itu dilakukan dengan sungguh-sungguh dan semata-mata karena Allah Swt.

⁶Hamka, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panjimas, Jakarta, 1990, hlm. 232 – 233.

⁷ M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup I*, Publicita, Jakarta, 1978, hlm. 170.

⁸Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, CV Bima Sejati, Semarang, 2000, hlm. 173.

⁹Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Depag RI, 1986, hlm. 103.

Keyakinan utama yang mendasari tawakal adalah keyakinan sepenuhnya akan kekuasaan dan kemahabesaran Allah SWT. Karena itulah tawakal merupakan bukti nyata dari tauhid. Di dalam batin seseorang yang bertawakal tertanam iman yang kuat bahwa segala sesuatu terletak di tangan Allah Swt dan berlaku atas ketentuan-Nya. Tidak seorang pun dapat berbuat dan menghasilkan sesuatu tanpa izin dan kehendak Allah SWT, baik berupa hal-hal yang memberikan manfaat atau *mudarat* dan menggembirakan atau mengecewakan. Sekalipun seluruh makhluk berusaha untuk memberikan sesuatu yang bermanfaat kepadanya, mereka tidak akan dapat melakukannya kecuali dengan izin Allah SWT. Demikian pula sebaliknya. Sekalipun mereka semua berkumpul untuk memudaratkannya, mereka tidak akan dapat melakukannya kecuali dengan izin Allah Swt.

Karena itu, menurut para ulama kalam dan fikih, hikmah dan keutamaan tawakal antara lain membuat seseorang penuh percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi setiap persoalan, memiliki ketenangan dan ketenteraman jiwa, dekat dengan Allah SWT dan menjadi kekasih-Nya, dipelihara, ditolong, dan dilindungi Allah SWT, diberikan rezeki yang cukup, dan selalu berbakti dan taat kepada Allah SWT.¹⁰

Sebagaimana telah dinyatakan sebelumnya bahwa orang yang tawakal akan mampu menerima dengan sabar segala macam cobaan dan musibah. Berbagai musibah dan malapetaka yang melanda Indonesia telah dirasakan masyarakat. Bagi orang yang tawakal maka ia rela menerima kenyataan pahit, sementara yang menolak dan atau tidak tawakal, ia gelisah dan protes dengan nasibnya yang kurang baik.

Menurut TM. Hasbi Ash-Shiddieqy, tawakal diharuskan di ketika keadaan di luar kemampuan manusia untuk merubahnya dan tidak diharuskan semasih ada kemungkinan dan kemampuan untuk mengubahnya. Orang-orang yang pasrah dan tidak berusaha, hanya semata-mata mendakwa bertawakal

¹⁰Abdul Aziz Dahlan, et al, (ed), *Ensiklopedi Hukum Islam*, jilid 6, PT Ichtiar Baru Van Hoeve, Jakarta, 1997, hlm. 1815.

kepada Allah, adalah orang-orang yang dusta.¹¹ Sejalan dengan keterangan di atas, menurut Amin Syukur, seorang yang bertawakal hatinya menjadi tenteram, karena yakin akan keadilan dan rahmat-Nya. Oleh karena itu, Islam menetapkan iman harus diikuti dengan sifat ini (tawakal).¹² Keterangan Amin Syukur ini menjadi petunjuk adanya relevansi antara konsep tawakal dengan kesehatan mental.

Sebagaimana telah diutarakan di atas bahwa ikhtiar tanpa tawakal akan membangun jiwa yang selalu gelisah, ia hidup dibayang-bayangi oleh rasa cemas, dan gelisah. Sebaliknya ikhtiar yang dilengkapi dengan tawakal akan membangun ruhani yang tenang karena puncak dari segala usahanya diiringi dengan pasrah diri pada Allah Swt.

Dari sekian banyaknya konsep tawakal, maka konsep Imam al-Ghazali menarik untuk dikaji. Alasannya karena konsepnya jelas dan lugas. Hal ini tidak berarti konsep pakar lainnya kurang menarik dan jelas. Namun, konsep Imam al-Ghazali bisa dijadikan salah satu alternatif membangun mental yang sehat.

Menurut Imam Ghazali, sesungguhnya tawakal itu suatu tempat di antara tempat-tempat agama dan suatu *maqam* di antara kedudukan-kedudukan orang-orang yang meyakini. Bahkan tawakal itu sebagian dari derajat-derajatnya orang-orang yang mendekati diri kepada Allah (*al-muqarrabin*) yang tinggi.¹³

Berdasarkan keterangan di atas mendorong penulis memilih tema ini dengan judul: "*Konsep Tawakal Menurut Imam al-Ghazali dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental*"

B. Pokok Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, maka yang menjadi pokok masalah adalah:

¹¹ TM. Hasbi Ash Shiddieqy, *al-Islam*. I, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2001, hlm. 535

¹² Amin Sukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam...*, *op.cit.*, hlm. 97.

¹³ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, juz IV, Surabaya: Salim Nabhan, tth, hlm. 238.

1. Bagaimana konsep tawakal menurut Imam al-Ghazali?
2. Bagaimana relevansinya dengan kesehatan mental?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan yang hendak dicapai, dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui konsep tawakal menurut Imam al-Ghazali.
2. Untuk mengetahui relevansinya dengan kesehatan mental.

Kegunaan dari penulisan skripsi sebagai berikut:

1. Secara teoritis, yaitu untuk menambah khasanah kepustakaan Fakultas Ushuluddin jurusan Tasawuf Psikoterapi. Selain itu diharapkan tulisan ini dapat dijadikan salah satu studi banding bagi penulis lainnya.
2. Secara praktis, agar dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada saat penulis berinteraksi dengan masyarakat terutama ketika mendapat sebuah pertanyaan yang memerlukan jawaban.

D. Tinjauan Pustaka

Sepanjang pengetahuan peneliti, dalam penelitian di Perpustakaan IAIN Walisongo, belum ditemukan skripsi yang temannya sama menyangkut tawakal. Sedangkan yang ada hanya membahas tokoh Imam al-Ghazali tapi dalam tema yang sangat berbeda sehingga tidak ada sama sekali hubungannya dengan tema tawakal. Namun demikian sejauh yang peneliti ketahui telah banyak buku-buku yang membahas konsep tawakal namun belum dapat penulis temukan skripsi yang menyentuh dan menganalisis pemikiran Imam al-Ghazali tentang tawakal. Beberapa buku yang dimaksud di antaranya:

Muhammad bin Abdul Wahhab dalam bukunya *Kitab al-Tauhid*, seorang ahli tasawuf dan ilmu kalam serta tokoh gerakan Wahabi dari Arab Saudi, mengatakan bahwa tawakal merupakan pekerjaan hati manusia dan puncak tertinggi keimanan. Sifat ini akan datang dengan sendirinya, jika

iman seseorang sudah matang. Haji Abdul Malik Karim Amrullah ulama dari Indonesia dalam bukunya *Tasawuf Modern* mengatakan, "Belum berarti pengakuan iman kalau belum tiba di puncak tawakal."¹⁴

Keutamaan yang terpenting dari tawakal ialah apabila seorang mukmin telah bertawakal, berserah diri kepada Allah Swt, terlimpahlah kepadanya dalam dirinya sifat '*Aziz* (terhormat termulia) yang ada pada-Nya. Ia tidak takut lagi menghadang maut. Selain itu, terlimpahlah kepadanya pengetahuan Allah SWT. Dengan demikian, ia memperoleh berbagai ilham dari Allah SWT untuk mencapai kemenangan.¹⁵

Yunan Nasution dalam bukunya *Pegangan Hidup* menyatakan bahwa dalam percakapan sehari-hari acapkali kita mendengar perkataan tawakal yang tidak tepat pemakaiannya, atau sama sekali "salah pasang". Ini menunjukkan bahwa masih banyak juga orang-orang yang kabur pengertiannya terhadap tujuan perkataan tersebut. Pada umumnya, orang mempergunakan perkataan itu dalam peristiwa yang menyangkut dengan diri dan keadaan seseorang, seumpama sakit, kehilangan rezeki, kesukaran yang bertimpa-timpa dan lain sebagainya.¹⁶

Imam Qusyairi (Naisaburi, 2002: 228-229) dalam bukunya yang berjudul *Risalah Qusyairiyyah* menjelaskan bahwa: menurut Abu Nashr As-Siraj Ath-Thusi, syarat tawakal sebagaimana yang diungkapkan oleh Abu Turab An-Nakhsyabi adalah melepaskan anggota tubuh dalam penghambaan, menggantungkan hati dengan ketuhanan, dan bersikap merasa cukup. Apabila dia diberikan sesuatu, maka dia bersyukur, Apabila tidak, maka dia bersabar. Menurut Dzun Nun Al-Mishri, yang dimaksud tawakal adalah meninggalkan hal-hal yang diatur oleh nafsu dan melepaskan diri dari daya upaya dan kekuatan. Seorang hamba akan selalu memperkuat ketawakalannya apabila mengerti bahwa Allah Swt. selalu mengetahuinya dan melihat segala sesuatu. Abu Ja'far bin Farj mengatakan, "Saya pernah melihat seorang laki-laki yang mengetahui Unta Aisyah karena dia sangat cerdas. Ia dipukul dengan cambuk.

¹⁴Hamka, *op.cit.*, hlm. 232.

¹⁵*Ibid.*, hlm. 233.

¹⁶M. Yunan Nasution, *op.cit.*, hlm. 169.

Saya bertanya kepadanya, "dalam keadaan bagaimana sakitnya pukulan lebih mudah diketahui?" Dia menjawab, 'Apabila kita dipukul karena dia, maka tentu dia mengetahuinya". Husin bin Manshur pernah bertanya kepada Ibrahim Al-Khawwash, "Apa yang telah engkau kerjakan dalam perjalanan dan meninggalkan padang pasir?" "Saya bertawakal dengan memperbaiki diriku sendiri."¹⁷

Sejalan dengan itu Imam Ghazali dalam bukunya yang berjudul *Muhtashar Ihya' Ulumuddin* menyebutkan derajat-derajat tawakal: **Pertama**, keyakinannya kepada Allah seperti keyakinannya kepada Wakil yang telah dikenal kebenarannya, kejujuran, perhatian, petunjuk, dan kasih sayangnya.

Kedua, keadaannya terhadap Allah Ta'ala seperti keadaan anak kecil terhadap ibunya. Ia tidak mengenal selain ibunya dan dalam segala urusan hanya mengandalkannya. Ia adalah pikiran pertama yang terlintas dihatinya. Kedudukan ini menuntut manusia untuk tidak berdoa dan tidak memohon kepada selain Allah Ta'ala karena percaya pada kemurahan dan kasih sayangnya.

Ketiga, seperti pucatnya orang sakit, yang bisa terus berlangsung dan terkadang lenyap. Jika engkau katakan apakah hamba boleh berencana dan mengandalkan sebab-sebab?¹⁸

Tidak berbeda jauh dengan pandangan di atas, Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam bukunya yang berjudul, *Madarijus Salikin* menegaskan tawakal merupakan tempat persinggahan yang paling luas dan menyeluruh, yang senantiasa ramai ditempati orang-orang yang singgah di sana, karena luasnya kaitan tawakal, banyaknya kebutuhan penghuni alam, keumuman tawakal, yang bisa disinggahi orang-orang Mukmin dan juga orang-orang kafir, orang baik dan orang jahat, termasuk pula burung, hewan liar dan binatang buas. Semua penduduk bumi dan langit berada dalam tawakal, sekalipun kaitan tawakal mereka berbeda-beda. Para wali Allah dan hamba-hamba-Nya yang khusus bertawakal kepada Allah karena iman, menolong

¹⁷Imam Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Pustaka Amani, Jakarta, 2002, hlm. 228 – 229.

¹⁸Imam al-Ghazali, *Muhtashar Ihya Ulum al-Din...*, *op.cit.*, hlm. 291.

agama-Nya, meninggikan kalimat-Nya, berjihad memerangi musuh-musuh-Nya, karena mencintai-Nya dan melaksanakan perintah-Nya. Sedangkan selain mereka bertawakal kepada Allah karena kepentingan dirinya dan menjaga keadaannya dengan memohon kepada Allah. Ada pula di antara mereka yang bertawakal kepada Allah karena sesuatu yang hendak didupakannya, entah rezki, kesehatan, pertolongan saat melawan musuh, mendapatkan istri, anak dan lain sebagainya. Ada pula yang bertawakal kepada Allah justru untuk melakukan kekejian dan berbuat dosa. Apa pun yang mereka inginkan atau yang mereka dapatkan, biasanya tidak lepas dari tawakal kepada Allah dan memohon pertolongan kepada-Nya. Bahkan boleh jadi tawakal mereka ini lebih kuat daripada tawakalnya orang-orang yang taat. Mereka menjerumuskan diri dalam kebinasaan dan kerusakan sambil memohon kepada Allah agar menyelamatkan mereka dan mengabdikan keinginan mereka.¹⁹

Menurut Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul *Pengantar Studi Islam* merumuskan tawakal adalah memasrahkan diri kepada Allah, sebagaimana dikatakan Ibrahim ibn Adham (yang diberi predikat oleh Ibrahim Basyuni sebagai salah seorang tokoh orang-orang yang bertawakkal): "Bekerjalah sebagaimana para pahlawan, usaha mencari barang yang halal, dan berilah keluargamu nafkah yang cukup".²⁰

Selanjutnya Amin Syukur dengan mengutip Sahl mengatakan, tawakal adalah menyerahkan putusan dari perbuatan yang dilakukan kepada kekuasaan Allah SWT. Sedang Abu Ayyub menurut Amin Syukur menyatakan, tawakal ialah bersemangat dalam beribadah dan selalu menggantungkan hatinya kepada Allah, dan menerima pemberian-Nya (merasa cukup atas sesuatu yang dimilikinya).²¹

Dengan demikian menurut Amin Syukur, salahlah orang yang mengartikan tawakal dengan menyerahkan segala-galanya kepada Allah SWT tanpa disertai usaha sedikit pun. Pandangan yang demikian ini membawa

¹⁹Ibnu Qayyim Jauziyah, *op. cit.*, hlm. 189 – 190.

²⁰Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam ...*, *op.cit.*, hlm. 172.

²¹*Ibid.*, hlm. 173.

sikap *jabr* (menyerah pada takdir, tanpa disertai usaha), yang selanjutnya akan menampilkan sikap tidak bertanggung jawab atas tindakannya.²²

Ali Daqaq mengatakan, bahwa tawakal itu terdiri dari tiga tingkatan, yakni: pertama, tawakal artinya tenteramnya hati terhadap apa yang telah dijanjikan Allah. Tawakal seperti ini adalah *maqani bidayah* (pemula/awam). Kedua, *taslim* artinya menyerahkan urusan kepada Allah, karena Dia telah mengetahui keadaan dirinya. Ini adalah *maqam mutawassith* (menengah/para wali Allah). Ketiga, *taslim* artinya merasa ridla menerima ketentuan Allah (*maqam nihayah/khawash al-khawash*).²³

Sejalan dengan itu Hamzah Ya'qub dalam bukunya yang berjudul *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* menguraikan bahwa sehubungan kaitan erat antara tawakal dengan rencana yang matang (ketetapan hati) dan ikhtiar melaksanakan rencana itu, maka adalah suatu kekeliruan jika tawakal itu diartikan sebagai berdiam diri tanpa ikhtiar sama sekali, misalnya mengharapkan sembuh dari penyakit tanpa berobat lagi atau mengharapkan hidup makmur tanpa bekerja.²⁴

Banyak dalil dalam Al-Qur'an dan Hadis yang menandakan pentingnya ikhtiar, usaha dan bekerja. Dalam berikhtiar itulah dihayati dengan tawakal, penyerahan diri kepada Allah dalam proses usaha dan ridla menerima "buah" daripada pekerjaan itu banyak ataupun sedikit.

Dengan mencermati uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu berbeda dengan penelitian yang penulis susun. Perbedaannya yaitu penelitian terdahulu belum mengungkap konsep Imam al-Ghazali tentang tawakal dan hubungannya dalam menghadapi musibah. Adapun kekhususan skripsi ini yaitu konsep tawakal yang sudah ada belum banyak menyentuh dengan persoalan musibah yang belakangan ini banyak terjadi di Indonesia seperti kasus gempa bumi di Yogyakarta yang baru lalu, kasus lumpur Lapindo, banjir, dan angin yang meluluh lantakan rumah

²²*Ibid.*

²³*Ibid.*

²⁴Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min*, PT Bina ilmu, Surabaya, 1980, hlm. 209.

penduduk. Secara implisit dan global, penelitian terdahulu sudah menghubungkan dengan musibah, tetapi secara eksplisit belum menyebutkan secara konkrit dengan musibah-musibah yang dikemukakan di atas.

E. Metode Penelitian

Metode penulisan adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data. Dalam hal ini digunakan metode deskriptif analitis yaitu menggambarkan konsep pemikiran Hamka tentang Kesehatan jiwa dan Badan menurut apa adanya, kemudian dianalisis dengan mengambil kesimpulan-kesimpulan yang dianggap relevan. Untuk melengkapinya digunakan metode sebagai berikut:

1. Metode Pengumpulan Data

Menurut Sumadi Suryabrata, kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengambil data atau alat pengukurannya.²⁵ Berpijak dari keterangan tersebut, penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa teknik *library research*, suatu riset kepustakaan²⁶ yaitu dengan meneliti sejumlah kepustakaan, kemudian memilah-milahnya berdasarkan otoritas atau kualitas keunggulan pengarangnya.

2. Sumber Data

Yang menjadi sumber data dari penulisan ialah:

- a. Sumber data primer yaitu karya-karya Imam al-Ghazali di antaranya: *Ihya Ulum al-Din*; *Minhajul Abidin*; *Mukasyafatul Qulub*; *Mukhtasar Ihya Ulum al-Din*
- b. Sumber data sekunder yaitu sejumlah kepustakaan yang relevan dengan judul skripsi ini.

84. ²⁵Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1998, hlm.

²⁶Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, Jilid I*, Andi, Yogyakarta, 2001, hlm. 9.

3. Metode Analisis Data

Analisis data ialah proses menyusun data agar data tersebut dapat ditafsirkan.²⁷ Dalam hal ini penulis menggunakan analisis data kualitatif, yaitu data yang tidak bisa diukur atau dinilai dengan angka secara langsung.²⁸ Dengan demikian pembahasan terhadap pemikiran Imam al-Ghazali tidak menggunakan alat ukur berupa angka namun hanya uraian deskriptif. Oleh sebab itu sebagai pendekatannya penulis menggunakan metode deskriptif analitis yaitu sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subyek/obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada masa sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.²⁹

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dan memperjelas skripsi ini maka diuraikan secara singkat sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab pertama sebagai pendahuluan merupakan garis besar gambaran skripsi. Pada bab pertama ini diungkapkan hal-hal yang mendasari pokok pemilihan tema termasuk metode yang hendak digunakan. Meskipun gambarannya bersifat global namun merupakan satu kesatuan yang utuh untuk bab-bab selanjutnya.

Bab dua merupakan landasan teori dengan mengetengahkan pengertian tawakkal dan kesehatan mental. Pengertian ini menjadi penting untuk mendukung analisis bab empat.

Bab ketiga berisi konsep Imam al-Ghazali tentang tawakkal yang meliputi biografi Imam al-Ghazali (latar belakang Imam al-Ghazali, corak

²⁷Dadang Kahmad, *Metode Penelitian Agama*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 2000, hlm. 102.

²⁸Tatang M. Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995, hlm. 134.

²⁹Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Gajah Mada University Press, Yogyakarta, 1993, hlm. 63.

pemikiran Imam al-Ghazali, karya-karya Imam al-Ghazali, konsep Imam al-Ghazali tentang tawakkal). Dalam bab tiga ini penulisan memasuki kajian pada tokoh yang dijadikan penelitian. Karena itu dalam bab ini diutarakan aspek latar belakang kehidupan tokoh, berikut karya-karyanya dan pemikirannya tentang tawakkal. Dengan bab tiga ini diharapkan dapat menganalisis pemikirannya yang kemudian penulis tempatkan dalam bab keempat

Bab keempat berisi kontekstualisasi konsep tawakkal Imam al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental yang meliputi konsep tawakkal Imam al-Ghazali, relevansi konsep tawakkal Imam al-Ghazali dengan kesehatan mental, penerapan konsep Imam al-Ghazali dalam masyarakat Indonesia. Dalam bab ini yang merupakan bab inti maka konsep tawakkal perspektif Imam al-Ghazali dianalisis menurut pikiran-pikiran penulis dengan berpedoman pada landasan teori yang telah diketengahkan dalam bab dua. Sesudah itu dihubungkan dengan kesehatan mental, yaitu adakah hubungannya secara langsung, dan bagaimana penerapannya di Indonesia yang ditinjau secara teori dan praktek.

Bab kelima berisi penutup yang meliputi kesimpulan, saran-saran, penutup.

BAB II

TAWAKAL DAN KESEHATAN MENTAL

A. Makna Tawakal

1. Pengertian Tawakal

Secara etimologi, kata tawakal dapat dijumpai dalam berbagai kamus dengan variasi sebagai berikut: dalam *Kamus Al-Munawwir*, disebut توكل على الله (bertawakal, pasrah kepada Allah).¹ Dalam *Kamus Arab Indonesia* karya Mahmud Yunus, اتكل على الله – توكل (menyerahkan diri, tawakal kepada Allah).² Dalam *Kamus Indonesia Arab*, tawakal dari kata: توكل – يتوكل – توكلًا.³ Sedangkan dalam *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, tawakal berarti berserah kepada Allah (توكل على الله).⁴

Dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, tawakal berarti berserah (kepada kehendak Tuhan), dengan segenap hati percaya kepada Tuhan terhadap penderitaan, percobaan dan lain-lain.⁵ Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, tawakal adalah pasrah diri kepada kehendak Allah dan percaya sepenuh hati kepada Allah.⁶ Sedangkan dalam *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, tawakal berarti jika segala usaha sudah dilakukan maka harus orang menyerahkan diri kepada Allah yang Mahakuasa⁷

¹Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997, hlm. 1579

²Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, Jakarta, 1973, hlm. 506.

³ Asad M. Alkalali, *Kamus Indonesia Arab*, Bulan Bintang, Jakarta, 1987, hlm. 548.

⁴Ahmad Sunarto, *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, Halim Jaya, Surabaya, 2002, hlm. 754.

⁵W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, PN Balai Pustaka, Jakarta, Cet. 5, 1976, hlm. 1026.

⁶Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2002, hlm. 1150.

⁷Sutan Muhammad Zain, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, Jakarta: Grafika, tth, hlm. 956.

Adapun kata tawakal terdapat dalam Al-Qur'an sebagai berikut:⁸

SURAT	AYAT
Ath-Taubah	51, 129
Yunus	10
Hud	71, 56, 88, 123
Yusuf	67
al-Ra'd	30
asy-Syura	10, 36
al-A'raf	89
Yunus	84, 85
al-Mumtahanah	4
al-Mulk	29
Ibrahim	11, 12
Ali-Imran	122, 159, 160
al-Maidah	11, 23
al-Anfal	2, 49, 61
az-Zumar	38
al-Mujadalah	10
ath-Taghabun	13
ath-Thalaq	3
an-Nahl	42, 99
al-Ankabut	59
an-Nisa	81
al-Furqan	58
asy-Syu'ara'	217
an-Naml	79
al-Ahzab	3, 48

⁸Al-Râghib al-Isfâhanî, *Mu'jam Mufradât Alfâz al-Qur'ân*, Dâr al-Fikr, Beirut, tth, hlm. 762.

Menurut terminologi, terdapat berbagai rumusan tentang tawakal, hal ini sebagaimana dikemukakan Hasyim Muhammad dalam bukunya yang berjudul "*Dialog Tasawuf dan Psikologi*":

Ada banyak pendapat mengenai tawakal. Antara lain pandangan yang menyatakan bahwa tawakal adalah memotong hubungan hati dengan selain Allah. Sahl bin Abdullah menggambarkan seorang yang tawakal di hadapan Allah adalah seperti orang mati di hadapan orang yang memandikan, yang dapat membalikkannya kemanapun ia mau. Menurutnya, tawakal adalah terputusnya kecenderungan hati kepada selain Allah.⁹

Beberapa definisi lain dapat dikemukakan di bawah ini:

- a. Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul "*Pengantar Studi Islam*" dengan singkat menyatakan, tawakal artinya memasrahkan diri kepada Allah.¹⁰ Dalam buku lainnya yang berjudul "*Tasawuf Bagi Orang Awam*" merumuskan "tawakal" adalah membebaskan hati dari ketergantungan kepada selain Allah SWT, dan menyerahkan segala keputusan hanya kepada-Nya (QS. Hud/11:123).
- b. Imam Qusyairi dalam bukunya yang berjudul *Risalah Qusyairiyyah* menjelaskan bahwa: menurut Abu Nashr As-Siraj Ath-Thusi, syarat tawakal sebagaimana yang diungkapkan oleh Abu Turab An-Nakhsyabi adalah melepaskan anggota tubuh dalam penghambaan, menggantungkan hati dengan ketuhanan, dan bersikap merasa cukup. Apabila dia diberikan sesuatu, maka dia bersyukur, Apabila tidak, maka dia bersabar. Menurut Dzun Nun Al-Mishri, yang dimaksud tawakal adalah meninggalkan hal-hal yang diatur oleh nafsu dan melepaskan diri dari daya upaya dan kekuatan. Seorang hamba akan selalu memperkuat ketawakalannya apabila mengerti bahwa Allah Swt. selalu mengetahuinya dan melihat segala sesuatu. Abu Ja'far bin Farj mengatakan, "Saya pernah melihat seorang laki-laki yang mengetahui Unta Aisyah karena dia sangat cerdas. Ia dipukul dengan cambuk. Saya bertanya kepadanya, "dalam keadaan bagaimana sakitnya pukulan lebih mudah diketahui?" Dia menjawab, 'Apabila kita dipukul karena dia, maka tentu dia mengetahuinya". Husin bin Manshur pernah bertanya kepada Ibrahim Al-Khawwash, "Apa yang

⁹Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Pustaka Pelajar Kerjasama Walisongo, Yogyakarta, Press, 2002, hlm. 45.

¹⁰Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, CV Bima Sejati, Semarang, 2000, hlm. 173.

telah engkau kerjakan dalam perjalanan dan meninggalkan padang pasir?" "Saya bertawakal dengan memperbaiki diriku sendiri."¹¹

- c. Al-Kalabadzi dalam bukunya mengetengahkan berbagai definisi tentang tawakal, seperti:

Sirri al-Saqti berkata: "Tawakal adalah pelepasan dari kekuasaan dan kekuatan." Ibn Masruq berkata: "Tawakal adalah kepasrahan kepada ketetapan takdir." Sahl berkata: "Kepercayaan berarti merasa tenang di hadapan Tuhan." Abu Abdillah al-Qurasyi berkata: "Kepercayaan berarti meninggalkan setiap tempat berlindung kecuali Tuhan." Al-Junaid berkata: "Hakikat tawakal adalah, bahwa seseorang harus menjadi milik Tuhan dengan cara yang tidak pernah dialami sebelumnya, dan bahwa Tuhan harus menjadi miliknya dengan cara yang tidak pernah dialami-Nya sebelumnya."¹²

- d. Menurut Imam Al-Ghazali, tawakal adalah pengendalian hati kepada Tuhan Yang Maha Pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaan-Nya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberinya manfaat.¹³
- e. Menurut Muhammad bin Hasan asy-Syarif, tawakal adalah orang yang mengetahui bahwa hanya Allah penanggung rizkinya dan urusannya. Oleh karena itu ia bersandar kepada-Nya semata-mata dan tidak bertawakal kepada selain-Nya.
- f. Menurut TM. Hasbi Ash-Shiddieqy, tawakal adalah menyerahkan diri kepada Allah dan berpegang teguh kepada-Nya.¹⁴

Dari beberapa definisi di atas, dapat diambil kesimpulan, bahwa tawakal adalah penyerahan segala perkara, ikhtiar, dan usaha yang dilakukan kepada Allah Swt serta berserah diri sepenuhnya kepada-Nya untuk mendapatkan kemaslahatan atau menolak kemadaramatan.

¹¹Imam Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Pustaka Amani, Jakarta, 2002, hlm. 228 – 229.

¹²Al-Kalabadzi, *Ajaran Kaum Sufi*, Terj. Rahman Astuti, Mizan Anggota Ikapi, Bandung, 1990, hlm. 125.

¹³Imam Al-Ghazali, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Terj. Zaid Husein al-Hamid, Pustaka Amani, Jakarta, 1995, hlm. 290.

¹⁴ TM. Hasbi Ash Shiddieqy, *al-Islam*. I, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2001, hlm. 534.

2. Macam-Macam Tawakal

Ditinjau dari sudut orang yang bersikap tawakal, tawakal itu dibagi menjadi dua bagian, yaitu: tawakal kepada Allah dan tawakal kepada selain Allah, dan pada masing-masing bagian ini terdapat beberapa macam tawakal:

Pertama tawakal kepada Allah

Sikap tawakal kepada Allah terdapat empat macam, yaitu:

- (1) Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang Istiqamah serta dituntun dengan petunjuk Allah, serta bertauhid kepada Allah secara murni, dan konsisten terhadap agama Allah baik secara lahir maupun batin, tanpa ada usaha untuk memberi pengaruh kepada orang lain, artinya sikap tawakal itu hanya bertujuan memperbaiki dirinya sendiri tanpa melihat pada orang lain.
- (2) Tawakal kepada Allah dalam keadaan diri yang Istiqamah seperti disebutkan di atas, dan ditambah dengan tawakal kepada Allah SWT untuk menegakkan, memberantas bid'ah, memerangi orang-orang kafir dan munafik, serta memperhatikan kemaslahatan kaum muslim, memerintahkan kebaikan serta mencegah kemungkaran dan memberi pengaruh pada orang lain untuk melakukan penyembahan hanya kepada Allah, ini adalah sikap tawakalnya para nabi dan sikap tawakal ini diwariskan oleh para ulama sesudah mereka, dan ini adalah sikap tawakal yang paling agung dan yang paling bermanfaat di antara sikap tawakal lainnya.
- (3) Tawakal kepada Allah dalam hal mendapatkan kebutuhan seorang hamba dalam urusan duniawinya atau untuk mencegah dari sesuatu yang tidak diinginkan berupa musibah atau bencana, seperti orang yang bertawakal untuk mendapatkan rezeki atau kesehatan atau istri atau anak-anak atau mendapatkan kemenangan terhadap musuhnya dan lain-lain seperti ini, sikap tawakal ini dapat mendatangkan kecukupan bagi dirinya dalam urusan dunia serta tidak disertai kecukupan urusan

akhirat, kecuali jika ia meniatkan untuk meminta kecukupan akhirat dengan kecukupan dunia itu untuk taat kepada Allah Swt

- (4) Tawakal kepada Allah dalam berbuat haram dan menghindari diri dari perintah Allah.¹⁵

Kedua: Tawakal kepada selain Allah

Jenis tawakal ini terbagi menjadi dua bagian:

- (1) Tawakal Syirik: yang terbagi menjadi dua macam pula:
- a. Tawakal kepada selain Allah dalam urusan-urusan yang tidak bisa dilakukan kecuali Allah SWT. Seperti orang-orang yang bertawakal kepada orang-orang yang sudah mati serta para *thagut* (sesuatu yang disembah selain Allah) untuk meminta pertolongan mereka, yang berupa kemenangan, perlindungan, rezeki dan syafa'at, inilah yang dinamakan syirik yang paling besar, karena sesungguhnya urusan-urusan ini dan yang sejenisnya tidak ada yang sanggup melakukannya kecuali Allah SWT.¹⁶

Tawakal semacam ini dinamakan dengan tawakal tersembunyi, karena perbuatan seperti ini tak akan dilakukan kecuali oleh orang-orang yang mempercayai bahwa sesungguhnya mayat ini memiliki kekuatan tersembunyi di alam ini, bagi mereka tak ada perbedaan apakah mayat ini berupa mayat seorang Nabi, atau seorang Wali atau *thagut* yang menjadi musuh Allah SWT.¹⁷
 - b. Tawakal kepada selain Allah dalam urusan-urusan yang bisa dilakukan menurut dugaannya oleh yang ditawakalkannya. Ini adalah bagian dari syirik yang paling kecil. Yaitu seperti bertawakal kepada sebab-sebab yang nyata dan biasa, seperti seseorang yang bertawakal kepada seseorang pemimpin atau raja yang mana Allah telah menjadikan di tangan pemimpin itu rezeki atau mencegah kejahatan dan hal-hal yang serupa itu lainnya, ini

¹⁵Abdullah Bin Umar Ad-Dumaji, *Rahasia Tawakal Sebab dan Musabab*, Terj. Kamaludin Sa'diatulharamaini, Pustaka Azzam, Jakarta, 2000, hlm. 125.

¹⁶*Ibid.*, hlm. 125.

¹⁷*Ibid*

adalah syirik yang tersembunyi. Oleh karena itu dikatakan: Memperhatikan kepada sebab-sebab adalah perbuatan syirik dalam tauhid, karena amat kuatnya pautan hati serta sandaran hati kepada sebab-sebab itu.¹⁸

- (2) Mewakilkkan yang dibolehkan. Yaitu ia menyerahkan suatu urusan kepada seseorang yang mampu dikerjakannya, dengan demikian orang yang menyerahkan urusan itu (bertawakal) dapat tercapai beberapa keinginannya. Mewakilkkan di sini berarti menyerahkan untuk dijaga seperti ungkapan: "Aku mewakilkkan kepada Fulan, berarti: Aku menyerahkan urusan itu kepada Fulan untuk dijaga dengan baik. Mewakilkkan menurut syari'at: seseorang menyerahkan urusannya kepada orang lain untuk menggantikan kedudukannya secara mutlak atau pun terikat. Mewakilkkan dengan maksud seperti ini dibolehkan menurut al-Qur'an, hadis dan ijma'.¹⁹

Tawakal merupakan tempat persinggahan yang paling luas dan menyeluruh, yang senantiasa ramai ditempati orang-orang yang singgah di sana, karena luasnya kaitan tawakal, banyaknya kebutuhan penghuni alam, keumuman tawakal, yang bisa disinggahi orang-orang Mukmin dan juga orang-orang kafir, orang baik dan orang jahat, termasuk pula burung, hewan liar dan binatang buas. Semua penduduk bumi dan langit berada dalam tawakal, sekalipun kaitan tawakal mereka berbeda-beda. Para wali Allah dan hamba-hamba-Nya yang khusus bertawakal kepada Allah karena iman, menolong agama-Nya, meninggikan kalimat-Nya, berjihad memerangi musuh-musuh-Nya, karena mencintainya dan melaksanakan perintah-Nya. Sedangkan selain mereka bertawakal kepada Allah karena kepentingan dirinya dan menjaga keadaannya dengan memohon kepada Allah. Ada pula di antara mereka yang bertawakal kepada Allah karena sesuatu yang hendak didapatkannya, entah rezki, kesehatan, pertolongan saat melawan musuh, mendapatkan istri, anak dan lain sebagainya. Ada

¹⁸*Ibid*

¹⁹*Ibid.*, hlm. 126.

pula yang bertawakal kepada Allah justru untuk melakukan kekejian dan berbuat dosa. Apa pun yang mereka inginkan atau yang mereka dapatkan, biasanya tidak lepas dari tawakal kepada Allah dan memohon pertolongan kepada-Nya. Bahkan boleh jadi tawakal mereka ini lebih kuat daripada tawakalnya orang-orang yang taat. Mereka menjerumuskan diri dalam kebinasaan dan kerusakan sambil memohon kepada Allah agar menyelamatkan mereka dan mengabulkan keinginan mereka.²⁰

Tawakal yang paling baik ialah tawakal dalam kewajiban memenuhi hak kebenaran, hak makhluk dan hak diri sendiri. Yang paling luas dan yang paling bermanfaat ialah tawakal dalam mementingkan faktor eksternal dalam kemaslahatan agama, atau menyingkirkan kerusakan agama. Ini merupakan tawakalnya para nabi dalam menegakkan agama Allah dan menghentikan kerusakan orang-orang yang rusak di dunia. Ini juga tawakalnya para pewaris nabi. Kemudian tawakal manusia setelah itu tergantung dari hasrat dan tujuannya. Di antara mereka ada yang bertawakal kepada Allah untuk mendapatkan kekuasaan dan ada yang bertawakal kepada Allah untuk mendapatkan serpihan roti. Siapa yang benar dalam tawakalnya kepada Allah untuk mendapatkan sesuatu, tentu dia akan mendapatkannya. Jika sesuatu yang diinginkannya dicintai dan diridhai Allah, maka dia akan mendapatkan kesudahan yang terpuji. Jika sesuatu yang diinginkannya itu dibenci Allah, maka apa yang diperolehnya itu justru akan membahayakan dirinya. Jika sesuatu yang diinginkannya itu sesuatu yang mubah, maka dia mendapatkan kemaslahatan dirinya dan bukan kemaslahatan tawakalnya, selagi hal itu tidak dimaksudkan untuk ketaatan kepada-Nya.²¹

3. Tingkatan-Tingkatan Tawakal

Tawakal memiliki tingkatan-tingkatan menurut kadar keimanan, tekad, dan cita orang yang bertawakal tersebut:

²⁰Ibnu Qayyin Al-Jauziyah, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain*, Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1998, hlm. 189.

²¹*Ibid.*, hlm. 190.

Pertama, mengenal Rabb berikut sifat-sifatNya/kekuasaanNya, kekayaanNya, kemandirianNya, berakhimya segala perkara kepada ilmuNya dan kemunculannya karena *masyi'ah* (kehendak) dan kodratnya. Mengenal Allah ini merupakan tangga pertama yang padanya seorang hamba meletakkan telapak kakinya dalam bertawakal.

Kedua, menetapkan sebab dan akibat.

Ketiga, mengokohkan hati pada pijakan "tauhid tawakal" (mengesakan Allah dalam bertawakal).

Keempat, bersandarnya hati dan ketergantungannya serta ketentramannya kepada Allah. Tanda seseorang telah mencapai tingkatan ini ialah bahwa ia tidak peduli dengan datang atau perginya kehidupan duniawi. Hatinya tidak bergetar atau berdebar saat meninggalkan apa yang dicintainya dan menghadapi apa yang dibencinya dari kehidupan duniawi. Karena ketergantungannya kepada Allah telah membentengi dirinya dari rasa takut dan berharap pada kehidupan duniawi.

Kelima, baik sangka kepada Allah Swt. Sejauh mana kadar sangka baiknya dan pengharapannya kepada Allah, maka sejauh itu pula kadar ketawakalan kepadaNya.

Keenam, menyerahkan hati kepadanya, membawa seluruh pengaduan kepadaNya, dan tidak menentangNya. Jika seorang hamba bertawakal dengan tawakal tersebut, maka tawakal itu akan mewariskan kepadanya suatu pengetahuan bahwa dia tidak memiliki kemampuan sebelum melakukan usaha, dan ia akan kembali dalam keadaan tidak aman dari makar Allah.

Ketujuh, melimpahkan wewenang (perkara) kepada Allah (*tafwidh*). Ini adalah ruh dan hakikat tawakal, yaitu melimpahkan seluruh urusannya kepada Allah dengan kesadaran, bukan dalam keadaan terpaksa. Orang yang melimpahkan urusannya kepada Allah, tidak lain karena ia berkeinginan agar Allah memutuskan apa yang terbaik baginya dalam kehidupannya maupun sesudah mati kelak. Jika apa yang diputuskan untuknya berbeda dengan apa yang disangkanya sebagai yang terbaik,

maka ia tetap ridha kepadaNya. Karena ia tahu bahwa itu lebih baik baginya, meskipun segi kemaslahatannya tidak tampak di hadapannya.²²

Menurut Ibnu Qayyin Al-Jauziyah, pada hakikatnya tawakal ini merupakan keadaan yang terangkai dari berbagai perkara, yang hakikatnya tidak bisa sempurna kecuali dengan seluruh rangkaiannya. Masing-masing mengisyaratkan kepada salah satu dari perkara-perkara ini, dua atau lebih. Perkara-perkara ini adalah:²³

Pertama: mengetahui *Rabb* dengan segenap sifat-sifat-Nya, seperti kekuasaan, perlindungan, kemandirian, kembalinya segala sesuatu kepada ilmu-Nya, dan lain-lainnya. Pengetahuan tentang hal ini merupakan tingkatan pertama yang diletakkan hamba sebagai pijakan kakinya dalam masalah tawakal.

Kedua: kemantapan hati dalam masalah tauhid, tawakal seseorang tidak baik kecuali jika tauhidnya benar. Bahkan hakikat tawakal adalah tauhid di dalam hati. Selagi di dalam hati ada belitan-belitan syirik, maka tawakalnya cacat dan ternoda. Seberapa jauh tauhidnya bersih, maka sejauh itu pula tawakalnya benar.

Ketiga: menyandarkan hati dan bergantung kepada Allah, sehingga tidak ada lagi kekhawatiran karena bisikan sebab di dalamnya.

Tandanya, dia tidak peduli tatkala berhadapan dengan sebab, hatinya tidak guncang, dapat meredam kecintaan kepadanya. Sebab penyandaran hati dan kebergantungannya kepada Allah mampu membentenginya dari ketakutan. Keadaannya seperti keadaan orang yang berhadapan dengan musuh yang jumlahnya amat banyak, dia tidak mempunyai kekuatan untuk menghadapi mereka, lalu dia melihat ada benteng yang pintunya terbuka, kemudian Allah menyuruhnya masuk ke dalam benteng itu dan pintunya ditutup. Dia melihat musuhnya berada di

²²Muhammad bin Hasan asy-Syarif, *Manajemen Hati*, Terj. Ahmad Syaikh dan Muraja'ah, Darul Haq, 2004, hlm. 103-104.

²³Ibnu Qayyin Al-Jauziyah, *op.cit.*, hlm. 191.

luar. Sehingga ketakutannya terhadap musuh dalam keadaan seperti ini menjadi sirna.

Keempat: berbaik sangka kepada Allah. Sejauh mana baik sangkamu kepada *Rabb* dan harapan kepada-Nya, maka sejauh itu pula tawakal kepada-Nya. Maka sebagian ulama menafsiri tawakal dengan berbaik sangka kepada Allah.

Kelima: Menyerahkan hati kepada Allah, menghimpun penopang-penopangnya dan menghilangkan penghambat-penghambatnya. Maka dari itu ada yang menafsiri bahwa hendaknya seorang hamba berada di tangan Allah, layaknya mayit di tangan orang yang memandikannya, yang bisa membolak-baliknya menurut kehendak orang yang memandikan itu, tanpa ada gerakan dan perlawanan.

Keenam: Pasrah, yang merupakan ruh tawakal, inti dan hakikatnya. Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah, tanpa ada tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan.²⁴

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

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.²⁵ Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular,²⁶

²⁴*Ibid.*, hlm. 192 – 194.

²⁵Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, Paramadina, Jakarta, 2000, hlm. 13

²⁶Menurut 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

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.²⁷

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 Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.²⁸ 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.²⁹ Sejalan dengan keterangan di atas maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, Musthafa Fahmi, sesungguhnya kesehatan jiwa mempunyai pengertian dan batasan yang banyak. Di sini dikemukakan dua pengertian saja; sekedar untuk mendapat batasan yang dapat digunakan dengan cara memungkinkan memanfaatkan batasan tersebut

²⁷*Ibid*, hlm. 14

²⁸M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003, hlm. 181

²⁹Thohari Musnamar, *et al*, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992, hlm. XIII

dalam mengarahkan orang kepada pemahaman hidup mereka dan dapat mengatasi kesukarannya, sehingga mereka dapat hidup bahagia dan melaksanakan misinya sebagai anggota masyarakat yang aktif dan serasi dalam masyarakat sekarang. Pengertian pertama mengatakan kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas; ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang terhindar dari kegoncangan, penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial, dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, akan tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan.³⁰

Kedua, Zakiah Daradjat, dalam pidato pengukuhan sebagai guru besar untuk Kesehatan Jiwa di IAIN "Syarif Hidayatullah Jakarta" (1984) mengemukakan lima buah rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum

³⁰Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1977, hlm. 20-22

daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.

- c. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
- d. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.³¹

Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

- e. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.³²

Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan

³¹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, hlm. 11-12

³²*Ibid.*, hlm. 13

penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.

Dalam buku lainnya yang berjudul *Islam dan Kesehatan Mental*, Zakiah Daradjat mengemukakan:

Kesehatan mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.³³

Kesehatan mental seseorang berhubungan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi. Setiap manusia memiliki keinginan-keinginan tertentu, dan di antara mereka ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya setelah berjuang mati-matian, dan ada yang tidak berhasil menggapainya meskipun telah bekerja keras dan bersabar untuk menggapainya.

2. Ciri-Ciri Mental yang Sehat

Menurut Marie Jahoda yang disitir AF. Jaelani bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut.

- a. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
- d. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
- e. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.

³³Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983, hlm. 9.

- f. Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.³⁴

Menurut Syamsu Yusuf, karakteristik mental yang sehat yaitu (1) terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. (2) dapat menyesuaikan diri. (3) memanfaatkan potensi semaksimal mungkin. (4) tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.³⁵

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 (*compliants*) 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

³⁴A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000, hlm. 76

³⁵Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung, 2004, hlm. 20

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 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.³⁶

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.

³⁶Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, hlm. 134

d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan, dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.³⁷

Berdasarkan tolak 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 dijalannya 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 pergaulan ia adalah seorang yang luwes, dalam artian menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan tanpa ia sendiri kehilangan identitas dirinya serta berusaha secara aktif agar berfungsi dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Ada benarnya juga bila orang dengan kesehatan mental yang baik digambarkan sebagai seseorang yang sehat jasmani-rohani, otaknya penuh dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat, rohaninya sarat dengan iman dan taqwa kepada Tuhan, dengan karakter yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan sosial budaya yang luhur. Pada dirinya seakan-akan telah tertanam dengan suburnya moralitas dan rasa adil dan makmur memberi manfaat dan melimpah ruah kepada sekelilingnya.³⁸

Tolak ukur dan gambaran di atas tidak saja berlaku pada diri pribadi, tetapi berlaku pula dalam keluarga, karena keluarga pun terdiri dari pribadi-pribadi yang terikat oleh norma-norma kekeluargaan yang masing-masing sudah selayaknya berperan serta menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan menunjang pengembangan kesehatan mental.

³⁷*Ibid.*, hlm. 134.

³⁸*Ibid.*, hlm. 135

Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut.

- a. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai).
- b. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai).
- c. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain).³⁹
- d. *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas).
- e. *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya).
- f. *Adequate self-knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar).
- g. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten).
- h. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar).
- i. *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman).
- j. *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok).
- k. *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya).⁴⁰

Dalam sidang WHO pada Tahun 1959 di Geneva telah berhasil merumuskan kriteria jiwa yang sehat. Seseorang dikatakan mempunyai jiwa yang sehat apabila yang bersangkutan itu:

- a. Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- b. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.

³⁹Moeljono Notoosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 1999, hlm. 28 – 30

⁴⁰Moeljono Notoosoedirjo, *op. cit.*, hlm. 28-31

- c. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- d. Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas dan depresi.
- e. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.⁴¹

Sehubungan dengan pentingnya dimensi agama dalam kesehatan mental, maka pada tahun 1984 Organisasi Kesehatan se Dunia (WHO : *World Health Organization*) telah menambahkan dimensi agama sebagai salah satu dari 4 (empat) pilar kesehatan; yaitu kesehatan manusia seutuhnya meliputi: sehat secara jasmani/fisik (biologik); sehat secara kejiwaan (psikiatrik/psikologik); sehat secara sosial; dan sehat secara spiritual (kerohanian/agama). Dengan kata lain manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang beragama, dan hal ini sesuai dengan fitrah manusia. Keempat dimensi sehat tersebut di atas diadopsi oleh *the American Psychiatric Association* dengan paradigma pendekatan *bio-psycho-socio-spiritual*.⁴²

Dalam kaitannya dengan hal tersebut di atas, maka dalam perkembangan kepribadian seseorang itu mempunyai 4 dimensi holistik, yaitu agama, *organobiologik*, *psiko-edukatif* dan sosial budaya.⁴³

3. Upaya Mencapai Mental yang Sehat

Kartini Kartono dan Jenny Andari berpendapat ada tiga prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu;

- a. Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika

⁴¹Dadang Hawari, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2002, hlm.13.

⁴²*Ibid*, hlm. 5

⁴³*Ibid*

kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik/makin banyak, jika mengalami frustrasi atau hambatan-hambatan.

b. Kepuasan.

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis. Dia ingin merasa kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang, lalu timbullah *Sense of Importancy* dan *Sense of Mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.

c. Posisi dan status sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman/*assurance*, keberanian dan harapan-harapan di masa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah. Karenanya individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman. Mereka senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan hari esok, jiwanya senantiasa bimbang dan tidak imbang.⁴⁴

Dalam perspektif Islam, ada beberapa cara untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkannya, melalui konsep-konsep dalam 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

⁴⁴Kartini Kartono dan Jenny Andari, *op.cit.*, hlm. 29

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.⁴⁵

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)

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.⁴⁶

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),

⁴⁵Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005, hlm. 43 – 44

⁴⁶Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.

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.⁴⁷

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

⁴⁷Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *op.cit.*, hlm. 45

BAB III

KONSEP IMAM AL-GHAZALI TENTANG TAWAKAL

A. Biografi Imam al-Ghazali

1. Latar Belakang Imam al-Ghazali

Imam al-Ghazali (1058 – 1111 M), nama lengkapnya adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Ath-Thusi Asy-Syafi'i Imam al-Ghazali.¹ Secara singkat, dipanggil Imam al-Ghazali atau Abu Hamid Imam al-Ghazali. Ia dipanggil Imam al-Ghazali karena dilahirkan di kampung Ghazlah, suatu kota di Khurasan, Iran, pada tahun 450 H/1058 M, tiga tahun setelah kaum Saljuk mengambil alih kekuasaan di Baghdad.

Menurut As-Subki sebagaimana dikutip Solihin bahwa ayah Imam al-Ghazali adalah seorang miskin pemintal kain wol yang taat, sangat menyenangkan ulama dan sering aktif menghadiri majelis-majelis pengajian. Menjelang wafatnya, ayahnya menitipkan Imam al-Ghazali dan adiknya yang bernama Ahmad kepada seorang sufi.² Kepada sufi itu dititipkan sedikit harta, seraya berkata dalam wasiatnya:

إِنَّ لِي لِنَاسٍ عَظِيمًا عَلَيَّ عَدَمٌ تَعَلَّمِ الْخَطَّ وَأَشْتَهِي اسْتِذْرَاكَ مَا فَاتَنِي فِي
وَلَدَيَّ هَذَيْنِ³

"Aku menyesal sekali dikarenakan aku tidak belajar menulis, aku berharap untuk mendapatkan apa yang tidak kudapatkan itu melalui dua putraku ini."

Sufi tersebut menjalankan isi wasiat itu dengan cara mendidik dan mengajar keduanya. Suatu hari ketika harta titipannya habis dan sufi itu tidak mampu lagi memberi makan keduanya ia menyarankan pada kedua

¹Pradana Boy, *Filsafat Islam: Sejarah, Aliran dan Tokoh*, UMM Press, Malang, 2003, hlm. 175.

²Solihin, *Tokoh-Tokoh Sufi Lintas Zaman*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2003,, hlm. 111

³Abd Halim Mahmud, *Qadhiyat at-Tasawwuf al-Munqidh Min al-Dhalal*, Dar al-Ma'arif, Kairo, 1119 H, hlm. 40

anak titipan tersebut untuk belajar di madrasah sekaligus menyambung hidup mereka dengan mengelola madrasah tersebut.⁴

Di madrasah tersebut, Imam al-Ghazali mempelajari ilmu fiqh kepada Ahmad bin Muhammad Ar-Rizkani. Kemudian Al-Ghazali memasuki sekolah tinggi *Nizhamiyah* di Naisabur, dan di sinilah ia berguru kepada Imam Haramain (Al-Juwaini, wafat 478 H/1086 M) hingga menguasai ilmu manthiq, ilmu kalam, fiqh-ushul fiqh, filsafat, tasawuf, dan retorika perdebatan.

Selama berada di Naisabur, Imam al-Ghazali tidak saja belajar kepada Al-Juwaini, tetapi juga mempergunakan waktunya untuk belajar teori-teori tamsawuf kepada Yusuf An-Nasaj. Kemudian ia melakukan latihan dan praktik tasawuf kendatipun hal itu belum mendatangkan pengaruh berarti dalam hidupnya.

Ilmu-ilmu yang didapatkannya dari Al-Juwaini benar-benar ia kuasai, termasuk perbedaan pendapat dari para ahli ilmu tersebut, dan ia mampu memberikan sanggahan-sanggahan kepada para penentangannya. Karena kemahirannya dalam masalah ini, Al-Juwaini menjuluki Imam al-Ghazali dengan sebutan *Bahr Mu'riq* (lautan yang menghanyutkan). Kecerdasan dan keluasan wawasan berpikir yang dimiliki Imam al-Ghazali membuatnya menjadi populer. Bahkan, ada riwayat yang menyebutkan bahwa diam-diam di hati Imam Haramain timbul rasa iri.⁵

Setelah Imam Haramain wafat (478 H./1086 M.), Imam al-Ghazali pergi ke Baghdad, tempat berkuasanya Perdana Menteri Nizham Al-Muluk (w. 485 H/1091 M). Kota ini merupakan tempat berkumpul sekaligus diselenggarakannya perdebatan-perdebatan antarulama terkenal. Sebagai seorang yang menguasai retorika perdebatan, ia terpancing untuk melibatkan diri dalam perdebatan-perdebatan itu. Dalam perdebatan-perdebatannya, ternyata ia sering mengalahkan para ulama ternama

⁴*Ibid*, hlm. 40

⁵Imam Haramain timbul rasa iri hingga ia mengatakan: "Engkau telah memudarkan ketenaranku padahal aku masih hidup, apakah aku mesti menahan diri padahal ketenaranku telah mati."

sehingga mereka pun tidak segan-segan mengakui keunggulan Imam al-Ghazali.⁶

Sejak saat itu nama Imam al-Ghazali menjadi termasyhur di kawasan Kerajaan Saljuk. Kemasyhuran itu menyebabkannya dipilih oleh Nizham Al-Muluk untuk menjadi guru besar di Universitas Nizhamiyah, Baghdad, pada tahun 483 H/1090 M," meskipun usianya baru 30 tahun. Selain mengajar di Nizhamiyah, ia juga aktif mengadakan diskusi dengan para tokoh paham golongan-golongan yang berkembang waktu itu.

Di balik kegiatan perdebatan dan penyelaman berbagai aliran, semua itu menimbulkan pergolakan dalam dirinya karena tidak memberikan kepuasan batinnya. Untuk itulah, ia memutuskan untuk melepaskan jabatan dan pengaruhnya lalu meninggalkan Baghdad menuju Syiria, Palestina, kemudian ke Mekah untuk mencari kebenaran. Setelah memperoleh kebenaran hakiki pada akhir hidupnya, tidak lama kemudian ia menghembuskan nafasnya yang terakhir di Thus pada tanggal 19 Desember 1111 Masehi," atau pada hari Senin 14 Jumadil Akhir tahun 505 Hijriah, dengan meninggalkan banyak karya tulisnya.

Karya-karya tulis yang ditinggalkan Imam al-Ghazali menunjukkan keistimewaannya sebagai seorang pengarang yang produktif. Dalam seluruh masa hidupnya, baik sebagai penasihat kerajaan maupun sebagai guru besar di Baghdad, baik sewaktu mulai dalam skeptis⁷ di Naisabur maupun setelah berada dalam keyakinan yang mantap, ia tetap aktif mengarang.

Menurut catatan Sulaiman Dunya, karangan Imam al-Ghazali mencapai 300 buah. Ia mulai mengarang pada usia 25 tahun, sewaktu masih di Naisabur. Waktu yang ia pergunakan untuk mengarang terhitung selama tiga puluh tahun. Dengan perhitungan ini, setiap tahun ia menghasilkan karya tidak kurang dari 10 buah kitab besar dan kecil, meliputi beberapa lapangan ilmu pengetahuan, antara lain: filsafat dan ilmu kalam, fiqh, ushul fiqh, tafsir, tasawuf, dan akhlak.

⁶A.Mustofa, *Filsafat Islam*, CV Pustaka Setia, Bandung, 1997, hlm. 215

⁷Yang dimaksud skeptis di sini yaitu Al-Ghazâlî ketika dalam proses pencarian kebenaran ia mengalami keraguan terhadap kebenaran ilmu yang selama ini ia yakini sebagai kebenaran.

Karya-karyanya itu membuat Imam al-Ghazali tidak mungkin diingkari sebagai seorang pemikir kelas jagad yang amat berpengaruh. Kalangan Islam sendiri banyak yang menilai bahwa dalam hal ajaran, ia adalah orang kedua yang paling berpengaruh sesudah Rasulullah SAW. sendiri. Mungkin berlebihan, tetapi banyak unsur yang mendukung kebenaran penilaian serupa itu. Uniknyanya lagi, pemikiran keagamaannya tidak hanya berpengaruh di kalangan Islam, tetapi juga di kalangan agama Yahudi dan Kristen. "Titisan" Imam al-Ghazali dalam pemikiran Yahudi tampil dalam pribadi filosof Yahudi besar, Musa bin Maymun (*Moses the Maimonides*). Karya-karyanya yang amat penting dalam sejarah perkembangan Filsafat Yahudi itu dapat sepenuhnya dibaca di bawah sorotan pemikiran Imam al-Ghazali.⁸

Di kalangan Kristen abad pertengahan, pengaruh Imam al-Ghazali merembes melalui filsafat Bonaventura. Sama dengan Musa bin Maymun, Bonaventura pun dipandang sebagai "titisan" Kristen dari Imam al-Ghazali. Lebih jauh, pandangan-pandangan tasawuf Imam al-Ghazali juga memperoleh salurannya dalam mistisisme Kristen (Katolik) melalui Ordo Fransiscan, sebuah ordo yang karena banyak menyerap ilmu pengetahuan Islam, memiliki orientasi ilmiah yang lebih kuat dibandingkan ordo-ordo lainnya, seperti diungkapkan dalam novel *abest seller*-nya Umberto Eco, *The Name of the Rose*

Dunia Islam mengenal Imam al-Ghazali sebagai sosok ulama yang sangat alim dan berilmu tinggi sehingga diberi gelar kehormatan dengan sebutan *Hujjatul Islam* (pembela Islam).⁹ Dia adalah ulama besar dalam bidang agama. Dia termasuk salah seorang terpenting dalam sejarah pemikiran agama secara keseluruhan. Barangkali Imam al-Ghazali dan Shalahuddin al-Ayyubi adalah orang yang paling disukai oleh orang-orang Nasrani di Barat karena keduanya dianggap sebagai orang muslim yang

⁸Nurcholish Madjid, *Kaki Langit Peradaban Islam*, Paramadina, Jakarta, 1997, hlm. 90

⁹Abdillah F Hassan, *Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam*, Jawara, Surabaya, 2004, hlm.

paling dekat dengan orang Kristen.¹⁰ Dengan berbagai kemampuan yang dimilikinya, Imam al-Ghazali dapat menjadikan sunnah, filsafat dan sufisme menjadi satu aturan yang harmonis dan seimbang.¹¹

Harus diakui juga bahwa banyak literatur yang menyebutkan jasa-jasa Imam al-Ghazali bagi peradaban Islam. Cyrill Glasse, misalnya, menyebutkan, "Peradaban Islam telah mencapai kematangannya berkat Imam al-Ghazali." Suatu penilaian yang banyak mendapat dukungan. Namun, tidaklah demikian pandangan lawan-lawannya. Sebagai mana layaknya dalil umum bahwa tidak ada manusia yang sempurna, Imam al-Ghazali pun tidak lepas dari kekurangan.

2. Corak Pemikiran Imam al-Ghazali

Imam al-Ghazali adalah ilmuwan berwawasan luas dan seorang peneliti yang penuh semangat. Kehidupannya adalah sebuah kisah perjuangan mencari kebenaran dan patronase bergairah dalam agama ortodok.¹² Ia adalah seorang ulama yang menguasai berbagai ilmu: hukum agama, filsafat, ilmu kalam dan tasawuf. Namun tidak bisa dipungkiri, corak pemikiran tasawufnya lebih dominan daripada disiplin ilmu lainnya.¹³

Imam al-Ghazali, sebagaimana halnya para penganut aliran Asy'ariyah, menyelaraskan akal dengan *naqli*. Ia berpendapat bahwa akal harus dipergunakan sebagai penopang, karena ia bisa mengetahui dirinya sendiri dan bisa mempersepsi benda lain, yang jika lepas dari sumbat angan-angan dan khayalan maka ia bisa mempersepsi benda-benda secara hakiki. Namun Imam al-Ghazali menghentikan akal pada batas-batas tertentu, dan hanya naqlilah yang bisa melewati batas-batas ini.¹⁴ Imam al-Ghazali memperoleh kesan bahwa orang-orang sufi (ahli tasawuf) itu benar-benar

¹⁰Husayn Ahmad Amin, *Seratus Tokoh Dalam Sejarah Islam*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2003, hlm. 177

¹¹Muhammad Iqbal, *100 Tokoh Islam Terhebat dalam Sejarah*, Intimedia & Ladang Pustaka, Jakarta, 2001, hlm. 115

¹²Ali Mahdi Khan, *Dasar-Dasar Filsafat Islam: Pengantar ke Gerbang Pemikiran*, Terj. Subarkah, Nuansa, Bandung, 2004, hlm. 135

¹³Pradana Boy, *op. cit.*, hlm. 175.

¹⁴Ibrahim Madkour, *Aliran dan Teori Filsafat Islam*, Terj. Yudian Wahyudi Asmin, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2002, hlm. 74.

berada di atas jalan yang benar, berakhlak baik, dan mendapat pengetahuan yang tepat.¹⁵

Apa yang menarik perhatian dalam sejarah hidup Imam al-Ghazali adalah kehausannya terhadap segala pengetahuan serta keinginannya untuk mencapai keyakinan dan mencari hakikat kebenaran segala sesuatu. Pengalaman intelektual dan spiritualnya berpindah-pindah dari ilmu kalam ke Falsafah, kemudian ke Ta'limiah/Batiniyah dan akhirnya mendorong ke Tasawuf.¹⁶ Dalam hal ini menurut Ahmad Hanafi sangat sukar memahami corak pikiran Imam al-Ghazali.¹⁷

Kontradiksi-kontradiksi pikirannya memang banyak dijumpai dalam berbagai kitab/tulisannya, karena dipengaruhi oleh perkembangan pikirannya sejak muda sekali. Di satu pihak ia dikenal sebagai penulis buku Polemis, "*Tahafut al-Falasifah*" untuk menelanjangi kepalsuan para filosof berikut doktrin-doktrin mereka. Tetapi pada saat yang sama, ia juga menulis buku tentang ilmu logika Aristoteles "*al-Mantiq al-Aristhi*", lalu menulis kitab "*Mi'yar al-Ilmi*" (mencakup filsafat), bahkan ia membela ilmu-ilmu warisan Aristoteles itu dan menjelaskan berbagai segi kegunaannya. Demikian pula kontradiksi pemikirannya yang berkaitan dengan Ilmu Kalam.¹⁸ Dengan demikian Imam al-Ghazali tidak memuji seluruhnya tidak mencaci seluruhnya terhadap ilmu Kalam, akan tetapi ada yang dipuji dan ada yang dicaci. Misalnya, ilmu Kalam yang diajarkan kepada orang awam, tidak akan tercapai maksudnya dan bahkan bisa mengacaukan pikiran serta dapat memalingkan dari aqidah yang benar.

¹⁵Poerwantana, *et. al, Seluk Beluk Filsafat Islam*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 1994, hlm. 169.

¹⁶A. Mustofa, *op. cit*, hlm. 224

¹⁷Hanafi memberi komentar: Oleh karena itu, pikiran-pikiran Al-Ghazâli telah mengalami perkembangan semasa hidupnya dan penuh kegoncangan batin sehingga sukar diketahui kejelasan corak pikirannya seperti terlihat dari sikapnya terhadap filosof dan terhadap aliran-aliran aqidah pada masanya. Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam*, PT Bulan Bintang, Jakarta, 1991, hlm. 137.

¹⁸Seperti dijelaskan Nurcholis Madjid: ...dalam bukunya "*Iljamal-Awwam 'an 'ilm al-Kalam*" bahwa Al-Ghazâli nampak menentang ilmu Kalam. Tapi bukunya yang lain "*al-Iqtishad fi al-I'tiqad*", memberi tempat kepada ilmu Kalam Asy'ariyah. Dan dalam karya utamanya yang cemerlang "*Ihya 'Ulum al-Din*, Al-Ghazâli dengan cerdas menyuguhkan sinkretisme kreatif dalam Islam sambil tetap berpegang kepada ilmu Kalam al-Asy'ari.HM. Amin Syukur dan H. Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002, hlm. 138-139

Oleh karena itu, Hanafi menganalisisnya, bahwa ada buku-buku yang ditujukan kepada orang awam dan ada pula yang khusus ditujukan kepada orang tertentu/khawas, dan sudah barang tentu isinya tidak sama.¹⁹ Karena apa yang disampaikan kepada orang khawas (khusus), tidak selamanya dapat diberikan kepada orang awam. Pengertian kaum awam dan kaum khawas tentang hal yang sama tidak selamanya sama. Tetapi seringkali berbeda menurut daya berpikir masing-masing, sehingga kaum awam membaca apa yang tersurat, sementara kaum khawas membaca yang tersirat. Hal ini selaras dengan analisa Harun Nasution, bahwa Imam al-Ghazali memang membagi umat manusia ke dalam tiga golongan, yaitu:

Pertama, kaum awam yang cara berpikirnya sederhana sekali. *Kedua*, kaum pilihan yang akalinya tajam dan berpikir secara mendalam. *Ketiga*, kaum pendekar. Kaum awam dengan daya akalinya yang sederhana sekali tidak dapat menangkap hakikat-hakikat. Mereka mempunyai sifat lekas percaya dan menurut. Golongan ini harus dihadapi dengan memberi nasihat dan petunjuk. Kaum pilihan yang daya akalinya kuat dan mendalam harus dihadapi dengan sikap menjelaskan hikmat-hikmah, sedang kaum pendekar dengan sikap mematahkan argumen-argumen.²⁰

Di samping itu, kontradiksi pemikiran Imam al-Ghazali juga sangat dipengaruhi oleh perkembangan pikirannya, sebagaimana dikatakan Zaki Mubarak.²¹ Dengan demikian jelaslah bahwa karya-karyanya yang ditulis pada masa mudanya ketika masih kuat pengaruh logikanya sangat berbeda dengan karya-karyanya yang ditulis pada akhir usianya, karena sangat dalamnya pengaruh tasawuf. Namun demikian, pemikirannya masih ditandai oleh pikiran yang jernih, wawasan yang luas, analisis yang

¹⁹Ahmad Hanafi, *op. cit*, hlm. 20

²⁰Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*, Bulan Bintang, Jakarta, 1973, 45 - 46

²¹Menurut Zaki Mubarak, Perbedaan tersebut disebabkan karena perkembangan pikiran Al-Ghazâlî, mulai dari seorang murid biasa, kemudian menjadi murid yang cemerlang namanya, mengingat menjadi seorang guru, bahkan hingga guru yang benar-benar kenamaan. Akhirnya menjadi kritikus kuat, menguasai dan menyingkap bermacam-macam pendapat, kemudian menjadi pengarang besar yang membanjiri dunia dengan pembahasan-pembahasan dan buku-bukunya. Ahmad Hanafi, *op. cit*, hlm. 137 - 138

mendalam, kekuatan berpikir yang sama sekali tidak terpengaruh hal-hal yang bersifat rendah. Juga kemampuan menganalisis masalah, mana yang melampaui batas dan mana yang dapat mengantarkan pada tujuan, sikap yang konsisten, berani dan pantang mundur dalam menghadapi tantangan zaman serta mampu menjelaskan kebenaran dan memisahkannya dari segala hal yang menodai sepanjang sejarah Islam.

Imam al-Ghazali adalah ulama besar yang sanggup menyusun kompromi antara syariat dan hakikat atau tasawuf menjadi bangunan baru yang cukup memuaskan kedua belah pihak, baik dari kalangan syar'i ataupun lebih-lebih kalangan para sufi. Beliau sanggup mengikat tasawuf dengan dalil-dalil wahyu baik ayat al-Qur'an ataupun Hadis Nabi. Dari judul karyanya yang paling monumental, antara lain: *Ihya' 'Ulum al-Din* (Menghidupkan Ilmu-ilmu Agama), *Minhaj al-'Abidin* (Pedoman Orang yang Beribadah) nampak betapa besar jasa Imam al-Ghazali. Yakni mampu menyusun bangunan yang dapat menghidupkan kegairahan ummat Islam mempelajari ilmu-ilmu agama, dan mengamalkan dengan penuh ketekunan. Dengan demikian apa yang dicita-citakan Imam al-Ghazali tercapai. Yakni menghidupkan dan mendalami kualitas keimanan ummat Islam dan memantapkannya, sehingga terpancar dalam kegairahan dalam mempelajari dan mengamalkan agama mereka. Kedalaman spiritual yang ditimbulkan oleh ajaran tasawuf bisa didayagunakan untuk mendukung kegairahan mempelajari ilmu-ilmu agama beserta pengamalannya. Sebaliknya dengan keterikatan yang ketat pengamalan tasawufnya dengan syariat dan ayat-ayat suci al-Quran dan Hadis, tasawuf mulai mendapat hati dari pihak ulama ahli syariat, dan diterimanya sebagai salah-satu cabang ilmu keislaman yang paling kaya-raja kerohanian dan tuntunan moral.²² Itulah sebabnya Amin Abdullah menyatakan bahwa "tasawuf ibaratnya adalah magnit. Dia tidak

²²Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1997, hlm. 159

menampakkkan diri di permukaan, tapi mempunyai daya kekuatan yang luar biasa."²³

Imam al-Ghazali telah mencoba mengalirkan kembali Tasawuf ke dalam Sunnah, pada akhir abad kelima dan permulaan abad keenam. Beliau memberi ingat, bahwasanya pangkalan pertama dari kehidupan Tasawuf ialah Ilmu Tauhid. Dari Ilmu Tauhid menimbulkan Iman, dan cinta Iman membawa akibat cinta kepada Nabi Muhammad dan cinta kepada Nabi Muhammad membawa akibat menjalankan syari'at sebaik-baiknya. Beliau berkeyakinan bahwa tidak ada jalan buat merasai adanya Allah, selain daripada Tasawuf. Semata-mata belajar Ilmu-Qalam, kata beliau kita hanya dapat berdebat mempertahankan keyakinan dan kepercayaan kita tentang adanya Allah. Tetapi Ilmu Qalam tidaklah dapat memberi kita perasaan itu. "*Ihya' 'Ulum al-Din*", adalah menghidupkan kembali Ilmu Agama yang telah nyaris mati, itulah maksud beliau. Mulanya kita belajar Fiqh, kemudian belajar Ushul Fiqh, dan kita pelajari Ushuluddin, tetapi kunci ilmu ialah Tasawuf. Bila langsung saja belajar Tasawuf, tidak dimulai daripada belajar Fiqh, besar kemungkinan seseorang akan menjadi Zindiq. Mendekati Tuhan padahal syari'at ditinggalkan. Sebaliknya kalau seseorang belajar Fiqh saja (syari'at), dan Tasawuf tidak diperhatikan, maka otaklah yang penuh dengan ilmu halal-haram, tetapi jiwa kosong dan kasar. Yang makruh dikerjakannya juga, sebab cuma makruh. Yang sunnat disiasikannya, dilalaikan saja karena "cuma sunnat".²⁴

Dalam konsepsi agama Islam terdapat konsep *iman*, *Islam* dan *ihsan* yang ketiga-tiganya secara ideal merupakan satu kesatuan yang tidak boleh dipisah-pisahkan dalam rangka ke-Islam-an seseorang. Atau dengan kata lain, Islam sebagai suatu sistem ajaran keagamaan yang lengkap dan utuh, telah memberi tempat kepada jenis penghayatan keagamaan yang *eksoterik* (lahiri) serta *esoterik* (bathini) secara sekaligus. Tekanan yang berlebihan

²³Amin Abdullah, *Studi Agama Normativitas atau Historisitas?*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004, hlm. 158

²⁴Hamka, *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*, PT Pustaka Panjimas, Jakarta, 1986, hlm. 228

kepada salah satu dari dua aspek penghayatan itu akan menghasilkan kepincangan yang menyalahi prinsip *ekuilibrium* (*tawazun*, keseimbangan) dalam Islam. Namun, dalam prakteknya masih banyak kaum Muslim yang penghayatan keislamannya lebih mengarah kepada yang lahir, atau disebut *Ahl al-Zhawahir*, dan banyak pula yang lebih mengarah kepada yang bathini.

Kaum syari'ah adalah mereka yang lebih menitikberatkan perhatian kepada segi-segi legal formal. Sementara kaum sufi adalah mereka yang banyak berkecimpung di dalam amalan-amalan bathin Islam. Dalam sejarah pemikiran Islam, antara kedua orientasi penghayatan keagamaan ini, sempat terjadi ketegangan dan polemik, disertai sikap-sikap saling menuduh bahwa lawannya adalah penyeleweng dari agama dan sesat, atau penghayatan keagamaan mereka tidak sempurna. Dari banyak usaha merekonsiliasi antara kedua kecenderungan itu, yang dilakukan oleh Imam al-Ghazali adalah yang paling besar dan paling berhasil.²⁵

Islam sebagai agama yang sangat menekankan keseimbangan, sebagaimana disinggung di atas, memanifestasikan dirinya dalam kesatuan syariah (hukum Tuhan) dan tasawuf (*tariqah* atau jalan spiritual). Pentingnya menjaga kesatuan syari'ah dan *thariqah* adalah karena dituntut oleh kenyataan bahwa segala sesuatu di alam ini, termasuk manusia, mempunyai aspek lahiriyah dan aspek bathiniyah. Landasan metafisis bagi pemeliharaan keseimbangan antara aspek lahiriyah dan aspek bathiniyah dengan keharusan menyatukan syari'ah dan *tariqah* adalah teori Sufisme yang menyatakan bahwa alam dan seluruh isinya ini adalah "penampakan diri" Tuhan. Tuhan mengatakan bahwa "Dia adalah yang Awal dan yang Akhir, yang Lahir dan yang Bathin" (QS. 57: 3). Karena Tuhan adalah yang Lahir dan yang Bathin, maka segala sesuatu yang ada di alam ini adalah penampakan diri Tuhan dan memiliki aspek lahiriyah dan bathiniyah. Aspek yang lahiriyah mempunyai gerak menjauh dan memisah dari Tuhan sebagai Pusat (yaitu aspek lahir). Sementara, aspek bathiniyah alam mempunyai

²⁵Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002, hlm. 133 - 134

kecenderungan untuk kembali kepada Tuhan sebagai sumbernya. Mengabaikan salah satu dari aspek ini adalah mengingkari kodrat manusia, yang secara hakiki selalu cenderung untuk tidak hanya memenuhi kebutuhan lahiriyah saja.

Namun demikian, tujuan akhir hidup manusia adalah kembali kepada Tuhan. Firman Tuhan sebagaimana yang dikutip di atas menegaskan bahwa Dia adalah sumber segala sesuatu dan tempat kembali. "Sesungguhnya kita adalah milik Allah dan kepada-Nya kita akan kembali (QS. 2: 156). Perjalanan yang harus ditempuh oleh manusia adalah perjalanan dari yang lahir menuju yang bathin, dari pinggir lingkaran eksistensi ke pusat yang Transenden. Perjalanan ini akan sampai pada tujuannya dengan selamat bila dilakukan dengan memadukan kedua jalan: syariah dan thariqah. Perjalanan melalui syari'ah dan thariqah akan membawa manusia kepada tujuannya: *haqiqah* {*ultimate Reality*, yaitu Tuhan). Tiga dimensi agama Islam, yaitu syari'ah, thariqah, dan hakikat, dari suatu sudut pandangan, linier dengan tiga dimensi keagamaan yang lain, sebagaimana telah disebutkan di atas, yaitu iman, Islam, dan ihsan. Sebutan al-Qur'an untuk fenomena – yang oleh generasi-generasi Muslim belakangan ini disebut "sufisme" – adalah ihsan, suatu kualitas Ilahi dan insani yang banyak sekali diungkapkan oleh al-Qur'an, yang secara khusus menuturkan bahwa Allah mencintai orang-orang yang mempunyai kualitas seperti itu. Dalam suatu hadis yang sangat terkenal, Nabi mendiskripsikan *ihsan* sebagai dimensi terdalam setelah *al-Islam* (penyerahan diri) dan *al-Iman* (pemahaman yang benar).²⁶

3. Karya-Karya Imam al-Ghazali

Al-Faqih Muhammad ibnul Hasan bin Abdullah al- Husaini al- Wasithy dalam kitabnya, *ath-Thabaqatul Aliyah fi Manaqibi asy-Syafi'iyah*, menyebutkan ada 98 judul kitab karya Imam al-Ghazali. Sedangkan as-

²⁶*Ibid*, hlm. 134 - 136

Subky dalam kitabnya, *ath-Thabaqat asy-Syafi'iyah*, menyebutkan ada 58 judul karyanya. Thasy Kubra Zadah menyebutkan dalam bukunya, *Miftahus Sa'adah wa Misbahus Siyadah*, jumlah karyanya mencapai 80 judul kitab. Ia menambahkan bahwa buku dan risalah-risalahnya mencapai ratusan, bahkan sulit dihitung. Tidak mudah bagi orang yang ingin mengenal nama-nama kitabnya. Bahkan pernah dikatakan, Imam al-Ghazali memiliki seribu minus satu karya. Walaupun hal tersebut bertentangan dengan adat kebiasaan, namun orang yang mengenal kondisi Imam al-Ghazali sebenarnya, bisa jadi akan membenarkan informasi tersebut. Abdurrahman Badawi mengikutsertakan jumlah dan nama-nama kitab Imam al-Ghazali dalam bukunya, *Muallifatul Ghazali*, sebanyak 487 judul. Di antara karya-karya itu bisa disebutkan di sini.²⁷

a. Kelompok Filsafat dan Ilmu Kalam

1. *Maqashid al-Falasifah* (Tujuan Para Filosof)
2. *Tahafut al-Falasifah* (Kekacauan Para Filosof)
3. *Al-Iqtishad fi al-I'tiqad* (Moderasi Dalam Aqidah)
4. *Al-Muqidz minal-Dhalal* (Pembebas Dari Kesesatan)
5. *Al-Maqshad al-Asna fi Ma'ani Asma'illah al-Husna* (Arti Nama-Nama Tuhan),
6. *Faisahal al-Tafriqah bain al-Islam wa al-Zindiqah* (Perbedaan Islam dan Atheis)
7. *Al-Qisthas al-Mustaqim* (Jalan Untuk Menetralisir Perbedaan Pendapat)
8. *Al-Mustadziri* (Penjelasan-penjelasan)
9. *Hujjah al-Haq* (Argumen Yang Benar)
10. *Mufahil al-Hilaf fi Ushul al-Din* (Pemisah Perselisihan dalam Prinsip-Prinsip Agama)
11. *Al-Muntaha fi 'ilmi al-Jidal* (Teori Diskusi)

²⁷Yusuf al-Qardhawi, *Pro-Kontra Pemikiran Al-Ghazâlî*, Terj. Achmad Satori Ismail, Risalah Gusti, Surabaya, 1997, hlm. 189

12. *Al-Madznun bihi 'ala ghairi Ahlihi* (Persangkaan Pada yang Bukan Ahlinya)
 13. *Mihaq al-Nadzar* (Metode Logika)
 14. *Asraru ilm al-Din* (Misteri Ilmu Agama)
 15. *Al-Arbain fi Ushul al-Din* (40 Masalah Pokok Agama)
 16. *Iljam al-Awwam fi Ilm al-Kalam* (Membentengi Orang Awam dari Ilmu Kalam)
 17. *Al-Qaul al-Jamil fi Raddi 'ala Man Ghayyar al-Injil* (Jawaban jitu untuk Menolak Orang yang Mengubah Injil)
 18. *Mi'yar al-Ilmi* (Kriteria Ilmu)
 19. *Al-Intishar* (Rahasia-Rahasia Alam)
 20. *Itsbat al-Nadzar* (Pemantapan Logika)
- b. Kelompok Ilmu Fiqh dan Ushul Fiqh
1. *Al-Basith* (Pembahasan Yang Mendalam)
 2. *Al-Wasith* (Perantara)
 3. *Al-Wajiz* (Surat-Surat Wasiat)
 4. *Khulashah al-Mukhtashar* (Inti Sari Ringkasan Karangan)
 5. *Al-Mankhul* (Adat Kebiasaan)
 6. *Syifa' al-'Alil fi al-Qiyas wa al-Ta'wil* (Terapi yang Tepat pada Qiyas dan Ta'wil)
 7. *Al-Dzari'ah ila Makarim al-Syari'ah* (Jalan Menuju Kemuliaan Syari'ah)
- c. Kelompok Ilmu Akhlak dan Tasawuf
1. *Ihya 'Ulum al-Din* (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama)
 2. *Mizan al-'Amal* (Timbangan Amal)
 3. *Kimya' al-Sa'adah* (Kimia Kebahagiaan)
 4. *Misykat al-Anwar* (Relung-relung Cahaya)
 5. *Minhaj al-'Abidin* (Pedoman Orang yang Beribadah)
 6. *Al-Durar al-Fakhirah fi Kasyfi Ulum al-Akhirah* (Mutiarra Penyingkap Ilmu Akhirat)
 7. *Al-Anis fi al-Wahdah* (Lembut-Lembut dalam Kesatuan)

8. *Al-Qurabah ila Allah 'Azza wa Jalla* (Pendekatan Diri pada Allah)
 9. *Akhlaq al-Abrar wa Najat al-Asyrar* (Akhlaq Orang-Orang Baik dan Keselamatan dari Akhlak Buruk)
 10. *Bidayah al-Hidayah* (Langkah Awal Mencapai Hidayah)
 11. *Al-Mabadi wal al-Ghayah* (Permulaan dan Tinjauan Akhir)
 12. *Talbis al-Iblis* (Tipu Daya Iblis)
 13. *Nashihat al-Muluk* (Nasihat untuk Raja-Raja)
 14. *Al-Ulum al-Ladduniyah* (Risalah Ilmu Ketuhanan)
 15. *Al-Risalah al-Qudsiyah* (Risalah Suci)
 16. *Al-Ma'khadz* (Tempat Pengambilan)
 17. *Al-Amali* (Kemuliaan)
- d. Kelompok Ilmu Tafsir
1. *Yaqut al-Ta'wil fi Tafsir al-Tanzil* (Metode Ta'wil dalam Menafsirkan al-Qur'an)
 2. *Jawahir al-Qur'an* (Rahasia-Rahasia al-Qur'an)

B. Konsep Imam Ghazali tentang Tawakal

Dalam mengemukakan konsep Imam Ghazali, penulis tidak menterjemahkan sendiri melainkan mengambil terjemahan dari Moh. Zuhri. Akan tetapi catatan kaki dengan merujuk pada halaman kitab aslinya. Namun demikian, karena struktur bahasa dalam terjemahan itu agak sukar dicerna maka penulis menata kembali sehingga terasa keluar dari aslinya terjemahan. Dengan demikian kutipan bersifat tidak langsung karena hanya disarikan.

Menurut Imam Ghazali sesungguhnya tawakal itu sebagian dari pintu-pintu iman. Semua pintu-pintu iman itu tidak akan tertata baik melainkan dengan ilmu, hal keadaan dan amal perbuatan. Dengan demikian tawakal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok. Tawakal dengan ilmu dan amal yang menjadi buahnya serta segala sesuatu yang dapat membuahkan amal perbuatan, maka itulah yang dimaksudkan dengan Tawakal. Ilmu yang menjadi dasar pokok, yang di atasnya berdiri hal keadaan tawakal adalah apa yang disebut iman dalam pokok lisan. Karena iman itu adalah *at tashdiq*

(membenarkan), maka setiap *at tashdiq* itu dengan hati, dan hal itu hanya dengan ilmu.²⁸

Menurut Imam Ghazali apabila kuat sinar cahaya ilmu dalam hati, maka hal itu disebut yakin, namun pintu-pintu yakin itu banyak. Sesungguhnya pintu-pintu yakin bersumber dari tauhid, yang intinya terdapat dalam ucapan: "*laa ilaaha illa allahu wahdahu laa syariika lahu*".

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

Artinya: Tidak ada Tuhan kecuali Allah sendiri, tidak ada sekutu bagi-Nya

Iman itu bila sudah menyatu dengan kekuatan hati maka orang tidak akan berat menghayati ucapan: "*lahul mulku*" (bagi Allah adalah kerajaan). Iman dengan kemurahan dan hikmah yaitu yang ditunjukkan oleh ucapan; "*lahul hamdu*" (bagi Allah segala puji). Lengkapnya ucapan lisan itu:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: Tidak ada Tuhan melainkan Allah Yang Maha Esa. Tidak ada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya kerajaan, dan bagi-Nya segala puji. Dia adalah Maha Kuasa atas segala sesuatu.²⁹

Menurut Imam Ghazali apabila ucapan itu dimasukkan dalam hati dan diterapkan dalam amal perbuatan sehari-hari, maka sempurnalah iman bagi orang itu dan iman seperti ini dapat menjadi dasar pokok tawakal. Iman yang dimaksudkan adalah makna ucapan ini benar-benar meresap ke dalam hatinya sehingga menguatkan seluruh keyakinannya.

²⁸Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Dar al-Fikr, Beirut, 1989, Jilid IV, hlm. 240.

²⁹*Ibid.*,

Adapun tauhid itu termasuk ilmu *mukasyafah*, namun sebagian ilmu *mukasyafah* itu berhubungan dengan amal-amal perbuatan dengan perantaraan hal-hal keadaan. Ilmu *muamalat* tidak akan menjadi sempurna melainkan dengan amal-amal perbuatan yang menjadi buah dari hal keadaan. (Sedangkan hal keadaan itu dapat membuahkkan amal perbuatan).³⁰

Tauhid itu mempunyai empat tingkat, dan itu terbagi yang meliputi beberapa unsur yaitu: isi, isinya isi, kulit dan kulitnya kulit. Contoh yang demikian untuk mendekati kepada faham-faham yang lemah dengan buah pala pada kulitnya yang luar, Karena buah pala itu mempunyai dua kulit dan mempunyai isi. Isi itu mempunyai minyak, itulah isinya isi. Maka tingkatan pertama dari tauhid adalah manusia mengucapkan dengan lisannya:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: "Tidak ada Tuhan melainkan Allah."

Apabila hatinya lalai dari mengingat Allah atau hatinya ingkar padanya, maka tauhidnya adalah tauhid orang-orang yang munafik. Dengan demikian **tingkatan pertama**, iman dengan perkataan semata-mata tanpa amal, yaitu iman kaum munafik.

Tingkatan kedua apabila hatinya membenarkan akan makna lafadh itu sebagaimana umumnya orang-orang muslim membenarkannya, maka itu adalah iktikad orang-orang awam.

Tingkatan ketiga, menyaksikan itu dengan cara *kasyaf* yaitu kedudukan orang-orang yang dekat dengan Allah. Ia melihat banyak sebab atau peristiwa yang terjadi tetapi ia meyakini bahwa semuanya itu bersumber dari kekuasaan Allah semata, dan inilah orang yang terdekat (*al muqarrabin*).

Tingkatan yang keempat, bahwa ia tidak melihat yang wujud dalam semua tingkatan kecuali Yang Maha Esa. Itu adalah persaksian orang-orang *shiddiqin* (orang-orang yang benar). Segolongan ahli *tashawwuf* menyebutnya tenggelam dalam tauhid. (Tingkatan ini adalah mulia dan tinggi, dan itu

³⁰*Ibid.*,

tenggelam yang melupakan dirinya dan makhluk lain sebab hilang perasaannya kepada dirinya sendiri dan kepada makhluk lain). Karena yang demikian itu dari segi ia tidak melihat kecuali kepada Tuhan Allah Yang Maha Esa. Maka ia tidak melihat pada dirinya sendiri juga. Apabila ia tidak melihat pada dirinya sendiri, karena ia tenggelam dengan tauhid, niscaya ia itu hilang dari dirinya sendiri ke dalam tauhidnya. Dengan arti bahwa ia hilang dari melihat dirinya sendiri dan melihat pula makhluk.³¹

Maka **yang pertama** adalah orang yang mentauhidkan dengan lisan semata-mata. Orang yang mempunyai sifat tersebut memelihara yang demikian di dunia dari pedang dan mata tombak.

Yang kedua, adalah orang yang mentauhidkan, dengan arti bahwasanya ia meng-iktikadkan dengan hatinya akan *mafhum* lafazhnya. Sedangkan hatinya sepi dari pendustaan dengan apa yang telah diikat oleh hatinya, itu adalah ikatan atas hati, yang tidak ada kelapangan dan keluasan padanya. Akan tetapi ikatan itu memelihara orang yang mempunyai ikatan itu dari siksaan di akhirat, apabila ia meninggal dunia dan ikatannya itu tidak lemah dengan maksiat-maksiat. Ikatan ini mempunyai daya upaya yang dimaksudkan untuk melemahkannya dan mengendorkannya yang disebut "Bid'ah". Bagi orang itu mempunyai daya upaya yang dimaksudkan untuk menolak daya upaya pengendoran dan melemahkannya, dan dimaksudkan juga untuk mengokohkan ikatan ini dan menguatkannya atas hati, dan itu disebut "kalam."

Orang yang arif/mengerti dengan ilmu kalam ini disebut *mutakallim*. *Mutakallim* ini lawan dari "*Mubtadi*." (orang yang ahli berbuat bid'ah). Yang dimaksudkan adalah menolak *mubtadi*' dari mengendorkan ikatan ini dari hati orang-orang awam. Kadang-kadang *mutakallim* itu dikhususkan dengan nama *muwahhid* (orang yang mentauhidkan Allah) dari segi bahwasanya ia menjaga dengan ilmu kalamnya akan *mafhum lafazh* tauhid atas hati orang awam. Sehingga ia tidak mengendorkan ikatannya.

³¹*Ibid.*,

Yang ketiga, orang yang mentauhidkan Allah dengan arti bahwasanya ia tidak menyaksikan kecuali kepada Tuhan yang menjalankan, Yang Maha Esa, apabila terbuka baginya kebenaran, sebagaimana semestinya. Ia tidak melihat Tuhan yang menjalankan dengan hakikatnya kecuali hanya Yang Maha Esa. Telah tersingkap baginya hakikat sebagaimana yang semestinya, hanya saja hatinya itu dibebani untuk mengiktikadkan pada mafhum dari lafadh hakikat. Karena yang demikian itu tingkatan orang-orang awam dan orang ahli mutakallimin. Karena orang ahli kalam itu tidak berbeda dengan orang awam dalam iktikad. Bahkan dalam pembuatan penghiasan kalam, yang dengan demikian dapat menolak tipu daya orang *mubtadi'* dari pengendoran ikatan ini.

Yang keempat, orang yang mentauhidkan dengan arti bahwasanya ia tidak mendatangkan dalam kesaksiannya selain Tuhan Yang Maha Esa. Maka ia tidak melihat setiap sesuatu dari segi bahwa itu banyak. Akan tetapi dari segi bahwa itu adalah Yang Esa. Ini adalah penghabisan yang terjauh dari tauhid.³²

Kedudukan tawakal itu tersusun dari ilmu, hal ihwal dan amal perbuatan. Hal ihwal, maka tawakal dengan pentahkikan itu suatu ibarat tentang hal ihwal. Sesungguhnya ilmu itu asal pokoknya dan amal perbuatan itu sebagai buahnya. Telah banyak orang-orang yang terjun dalam menjelaskan batas tawakal. Ibarat-ibaratnya itu berbeda-beda. Setiap orang membicarakan tentang kedudukan dirinya dan menceritakan tentang batasnya sebagaimana yang berlaku kebiasaan orang-orang ahli tasawwuf.³³

Imam al-Ghazali menyatakan:

Tawakal itu berasal dari kata "*wakalah*" seperti disebutkan: "Seseorang meng-*wakalah*-kan urusannya kepada Fulan; maksudnya adalah seseorang itu telah menyerahkan urusannya kepada si Fulan dan ia berpegang kepada orang itu mengenai urusannya. Orang yang kepadanya disertai urusan disebut "wakil". Orang yang menyerahkan kepadanya disebut "Orang yang mewakilkan kepadanya dan *muwakkil*", manakala ia telah tenteram hatinya kepadanya dan ia telah

³²*Ibid.*, hlm. 241.

³³*Ibid.*, hlm. 257.

percaya dengannya. Ia tidak menuduh kepadanya dengan teledor dan tidak berkeyakinan padanya lemah dan teledor. Maka tawakal adalah suatu ibarat tentang pegangan hati kepada wakil sendiri. Baiklah kami berikan contoh untuk wakil dalam permusuhan.³⁴

Menurut Imam al-Ghazali bertawakallah secara pasti dengan mengkaitkan hati dan perasaan kepada-Nya Yang Maha Esa, dan janganlah hati menoleh kepada yang lain dengan cara apapun melainkan hanya menghubungkan kepada Allah SWT, kepada daya upaya-Nya dan kekuatan-Nya. Karena sesungguhnya tidak ada kekuatan lain yang dapat terwujud kecuali dengan pertolongan Allah.³⁵

Menurut Imam al-Ghazali:

Apabila seseorang tidak merasakan keterkaitan hatinya kepada Allah SWT sehingga ia tidak dapat menemukan dirinya sendiri sebagai seorang hamba, maka pertanda masih lemahnya hati dan keyakinan. Adakalanya lemahnya hati dan keyakinan dalam bertawakal itu karena masih diliputi rasa takut yaitu takut kelaparan, kemiskinan dan mungkin juga takut dicabutnya penghormatan seseorang darinya akibat jatuh miskin. Sesungguhnya hati itu kadang-kadang terkejut karena secara tiba-tiba hatinya diliputi rasa was-was dan keraguan dari sikap tawakalnya itu.³⁶

Manusia seringkali khawatir terutama ketika tidur di malam hari, sangat sedikit manusia yang terhindar dari ketakutan di malam hari. Ia takut hartanya berkurang, ia takut kekuasaannya akan tanggal. Kadang-kadang ketakutan seperti itu bisa menjadi kekuatan untuk berupaya mempertahankan apa yang sudah dimilikinya, namun yang banyak terjadi bahwa dengan ketakutan yang berlebihan itu maka kosonglah dirinya dari tawakal sehingga bermunculan macam-macam penyakit mulai penyakit jasmani sampai rohani. Ia takut tidur malam dalam rumah baik sendirian maupun bersama keluarga meskipun dengan ditutup pintunya dan dikokohkan. Dengan demikian, maka tawakal itu tidak bisa sempurna kecuali dengan kuatnya hati dan kuatnya

³⁴*Ibid.*,

³⁵*Ibid.*, hlm. 258.

³⁶*Ibid.*, hlm. 259.

keyakinan bahwa semuanya tidak akan lepas dari kudrat dan iradah Yang Maha Kuasa .

Imam al-Ghazali menyatakan:

Apabila telah tersingkap bagi seseorang makna tawakal dan telah mengetahui keadaan yang disebut "Tawakal", maka keadaan itu mempunyai tiga derajat, yaitu:³⁷

1. Derajat yang pertama, yaitu apabila keadaannya pada hak Allah, percaya kepada tanggungan-Nya dan pertolongan-Nya itu seperti keadaan ketika ia memberi kepercayaan kepada seorang wakil yang sangat dipercaya.
2. Derajat yang kedua, lebih kuat dari pada yang pertama; yaitu apabila keadaannya bersama Allah Ta'ala itu seperti keadaan anak kecil bersama ibunya. Karena anak kecil itu tidak mengenal kecuali kepada ibunya. Dia tidak berlindung kepada seseorang kecuali kepada ibunya, dia tidak berpegangan kecuali kepada ibunya.

Apabila dia melihat ibunya, niscaya seorang anak kecil bergantung pada ujung kain ibunya dan tidak dilepaskannya. Apabila ia terkena sesuatu yang sangat menggembirakan atau menyakitkan pada waktu ibunya tidak ada, niscaya yang mula-mula ia panggil pada lisannya adalah panggilan: "Wahai ibu". Sesuatu yang pertama kali terbersit pada hatinya adalah ibunya. Karena sesungguhnya ibunya itulah tempat bergantung. Sesungguhnya ia telah percaya dengan tanggungan ibunya, kecukupannya dan belas kasihnya.

Barang siapa yang urusannya diserahkan kepada Allah Ta'ala Azza wa Jalla dan pandangannya hanya ditujukan kepada-Nya, pegangannya kepada-Nya, niscaya ia ditanggung oleh Allah Ta'ala sebagaimana anak kecil ditanggung oleh ibunya. Orang seperti itu adalah orang yang bertawakal sejati.

Kepada derajat ini Sahal memberi isyarat ketika beliau ditanya tentang tawakal: "Apakah serendah-rendahnya tawakal?"

³⁷*Ibid.*,

Jawab Sahal: "Meninggalkan angan-angan". Ditanya: "Apakah tawakal yang sedang?" Jawab Sahal: "Meninggalkan ikhtiar (usaha)". Itu adalah satu isyarat ke derajat kedua. Ditanyakan tentang setinggi-tingginya tawakal. Maka Sahal itu tidak menyebutnya dan beliau berkata: "Tidak ada yang mengetahuinya kecuali orang telah sampai tengah-tengahnya tawakal,"

3. Derajat yang ketiga, adalah derajat yang paling tinggi yaitu ia di hadapan Allah Ta'ala dalam gerak dan tenangnya seperti mayat di tangan orang yang memandikan. Ia tidak berpisah dengan Allah Ta'ala melainkan bahwa sesungguhnya ia melihat pada dirinya itu seperti mayat yang digerakkan oleh Al Qudrah Al Azalayah, sebagaimana tangan orang yang memandikan menggerakkan mayat. Dia itu orang yang kuat keyakinannya, bahwa orang yang memandikan mayat itulah yang melakukan gerak, kekuasaan, kehendak, ilmu dan sifat-sifat yang lain.³⁸

³⁸*Ibid.*,

BAB IV

KONTEKSTUALISASI KONSEP TAWAKAL IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

A. Konsep Tawakal Imam al-Ghazali

Apabila mengkaji konsep tawakal Imam al-Ghazali sebagaimana telah diungkapkan dalam bab tiga skripsi ini maka ada dua point penting yang dapat diambil dari konsepnya yaitu:

1. Tawakal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok.¹
2. Pintu-pintu tawakal adalah imam dan utamanya yaitu tauhid

Dengan demikian dalam perspektif Imam Ghazali bahwa orang yang tawakal itu harus memiliki ilmunya. Dalam kitab *Minhâj al-'Abidin* Imam al-Ghazali mengupas masalah ilmu dimulai pada halaman enam. Menurut Imam al-Ghazali jika manusia ingin selamat dan hendak beribadah, maka lebih dahulu harus mencari ilmu, karena ilmu itu pokok ibadah. Menurut Imam al-Ghazali bahwa ilmu dan ibadah merupakan dua mutiara yang menyebabkan adanya apa yang dilihat dan didengar, seperti: kitab-kitab karangan para pengarang, pengajaran para pengajar, petuah para pemberi fatwa dan renungan para pemikir. Bahkan lanjut Imam al-Ghazali karena ilmu dan ibadah maka kitab suci diturunkan dan para utusan diutus. Karena ilmu dan ibadah pula langit bumi seisinya ini diciptakan Allah.²

Ilmu dan ibadah merupakan bagian yang penting dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tanpa ilmu maka ibadah bisa menjadi keliru, sebaliknya ilmu tanpa ibadah akan menjadi sia-sia. Karena keduanya harus dijalankan dan dipahami secara baik. Namun demikian ilmu sangat penting untuk menerangi cara ibadah yang benar dan diridhai Tuhan.³

Selain ilmu dan ibadah, maka menurut Imam al-Ghazali merupakan perkara yang pasti hilang, rusak, tidak ada kebaikannya, kosong dan tidak ada

¹Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Dar al-Fikr, Beirut, 1989, Jilid IV, hlm. 240.

²Imam al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin*, Dar-al-Fikri, Beirut, tth, hlm. 6

³Imam al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, juz 1, Salim Nabhan, Surabaya, tth, hlm. 22

faedahnya (faedah yang kekal). Ilmu itu lebih mulia dan lebih utama daripada ibadah. Meskipun demikian, manusia harus beribadah, selain berilmu. Jika ia tidak mau beribadah, maka ilmunya sama dengan debu yang bertaburan. Sebab, kedudukan ilmu bagaikan pohon, sedangkan ibadah bagaikan buah pohon tersebut. Kemuliaan tentu menjadi milik pohon, karena pohon merupakan asal, tetapi pohon itu tidak ada gunanya kalau tanpa buah. Bila demikian kata Imam al-Ghazali jelaslah bahwa hamba tidak bisa lepas dari ilmu dan ibadah. Lebih jauh Imam al-Ghazali mengutip Imam Al-Hasan Al-Bashriy yang berkata : "Tuntutlah ilmu ini tanpa merugikan ibadah dan lakukanlah ibadah tanpa merugikan ilmu". Manakala sudah ditetapkan bahwa hamba tidak boleh meninggalkan ilmu dan ibadah, maka harus diketahui pula bahwa ilmu lebih utama untuk didahulukan. Karena, ilmu merupakan asal dan menjadi petunjuk benar bagi ibadah.

Selanjutnya menurut Imam al-Ghazali, ilmu menjadi asal yang diikuti dan wajib didahulukan atas ibadah hanyalah karena dua hal:

- a. Supaya bisa menghasilkan ibadah yang selamat dan benar. Sebab, pertama kali manusia wajib mengenal Allah yang disembah, kemudian beribadah kepada-Nya. Bagaimana mungkin dapat beribadah (menyembah) Dzat yang tidak dikenal asma-Nya, sifat-sifat Dzat-Nya, sifat-sifat yang wajib bagi-Nya dan sifat-sifat yang mustahil ada pada-Nya? Boleh jadi menurut Imam al-Ghazali bahwa manusia mempunyai keyakinan yang menyimpang dari kebenaran mengenai Dzat dan sifat-Nya, sehingga mengakibatkan ibadah orang tersebut menjadi seperti debu yang bertaburan. Kemudian manusia wajib mengetahui apa yang harus dilakukan, yaitu kewajiban-kewajiban agama menurut cara yang telah diperintahkan Allah untuk dilakukan. Selain itu wajib juga mengetahui larangan-larangan Allah yang harus ditinggalkan. Kalau tidak mengetahui, lalu bagaimana cara berbuat ta'at terhadap apa yang tidak diketahui itu, bagaimana cara mengerjakannya? Bagaimana cara melakukan sebagaimana mestinya, atau bagaimana cara dapat menjauhi maksiat, padahal orang itu tidak mengetahui bahwa itu maksiat ? Jadi kata Imam

al-Ghazali bahwa ibadah-ibadah menurut agama Islam seperti bersuci, salat, puasa dan sebagainya wajib diketahui hukum-hukumnya dan syarat-syaratnya, supaya dapat melaksanakannya dengan benar. Karena, boleh jadi manusia itu telah bertahun-tahun dan sudah lama melakukan perbuatan yang dapat membatalkan bersuci atau salatnya, serta tidak sesuai dengan sunnah Rasulullah, sedangkan manusia tersebut tidak merasa, misalnya: melakukan sujud dengan menelentangkan telapak kaki, atau berwudlu yang airnya tidak mengenai seluruh wajah. Kadang-kadang menghadapi kemusykilan, tetapi orang itu tidak menemukan orang yang bisa ditanyai tentang masalah yang menyulitkan hati itu, padahal orang itu tidak mengetahui hukumnya.⁴

Selanjutnya Imam al-Ghazali menuturkan bahwa manusia wajib pula mengetahui larangan-larangan Allah yang berkaitan dengan perbuatan hati yang menjadi lawan dari perangai-perangai, seperti: benci kepada takdir Allah, melanturnya angan-angan tanpa mengingat akhirat, *riya*, takabur, yang kesemuanya itu harus di jauhi. Sebab, ibadah hati yang dituturkan di atas juga termasuk *fardhu 'a'in* yang ditetapkan dan diperintahkan Allah, serta dilarang perbuatan yang menjadi lawannya.

Mungkin saja lanjut Imam al-Ghazali bahwa manusia mengeluh dan membenci ketentuan (*qadla*) Allah, lalu menganggapnya sebagai merendah diri kepada Allah. Kadang-kadang *riya* benar-benar, tetapi mengira telah memuji Allah *Subhanahu wa ta'ala*, atau sebagai ajakan kepada masyarakat berbuat baik, lalu manusia itu menghitung-hitung pahala dari Allah terhadap perbuatan maksiat (*riya*) ini. Manusia memperkirakan ganjaran besar di tempat siksa Allah. Jadi manusia tersebut berada dalam jaringan tipu-daya setan yang sangat besar dan kealpaan yang teramat buruk. Demi Allah kata Imam al-Ghazali bahwa hal ini merupakan bencana yang sangat jelek bagi orang yang beramal tanpa ilmu. Selain apa yang tersebut di atas, sesungguhnya amal-amal lahiriyah itu ada hubungannya dengan amal-amal yang samar (amal hati). Amal-

⁴Imam al-Ghazali, *op. cit*, hlm. 7

amal hati ini bisa membaguskan amal lahir dan dapat pula merusakkannya. Amal-amal hati itu seperti : *ikhlas, riya, ujub*, mengingat anugerah Allah dan sebagainya. Barang siapa tidak mengetahui amal-amal batin dan sebab-sebab berpengaruhnya pada ibadah lahiriyah, serta cara-cara memelihara amal lahir dan amal batin yang jelek, maka amal lahir orang tersebut tentu tidak dapat selamat dari kerusakan, akibatnya ia kehilangan amal lahir dan sekaligus amal batin. Yang tinggal pada dirinya tidak ada lain kecuali celaka dan kepayahan. Ini merupakan kerugian yang nyata.⁵ Ta'at dan ibadah tidak bisa berhasil bagi hamba dan tidak dapat selamat, jika tidak menggunakan ilmu, karena itu wajib mendahulukan ilmu yang ada hubungannya dengan ibadah.

- b. Penyebab kedua orang wajib mendahulukan ilmu ialah: Ilmu yang bermanfaat itu bisa menimbulkan rasa takut kepada Allah.⁶

Ilmu kata Imam al-Ghazali dapat menimbulkan bermacam-macam perilaku ta'at dan mencegah berbagai maksiat, dengan mendapat pertolongan Allah. Selain dua hal ini (timbulnya tha'at dan tercegahnya maksiat), bukanlah menjadi tujuan hamba dalam beribadah kepada Allah. Lalu ilmu apakah yang menuntutnya dianggap fardlu itu ? Dan apakah batasan ilmu yang wajib dihasilkan oleh hamba dalam masalah ibadah? Selanjutnya Imam al-Ghazali menjawab bahwa ilmu yang fardhu menuntutnya itu secara global ada tiga yaitu: *Ilmu Tauhid, Ilmu Sirri*: Ilmu yang berhubungan dengan gerak hati dan *Ilmu Syari'ah*.

Adapun batas kewajiban mempelajari tiga Ilmu ini adalah sebagai berikut:

1. Dari *Ilmu Tauhid*.

Sekedar bisa mengetahui pokok-pokok agama seperti mengetahui bahwa Tuhan Maha mengetahui, Maha kuasa berkehendak, hidup dan berfirman, mendengar dan melihat, Maha Esa tanpa ada yang menyukutuiNya, mempunyai sifat-sifat kesempurnaan, bersih dari sifat

⁵Imam al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, *op. cit*, hlm. 115

⁶Imam al-Ghazali, *Minhaj al-'Abidin*, *op. cit*, hlm. 7

kekurangan dan kemusnahan, bersih dan tanda-tanda kebaruan, menyendiri dengan sifat *qidam* dari setiap yang baru. Juga mengerti bahwa Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* adalah hamba Allah dan UtusanNya, dan membenarkan semua yang diterangkan Nabi SAW seperti mengenai akhirat. Kemudian mengetahui tanda sunnah Rasulullah. Dalam kondisi ini Imam al-Ghazali memperingatkan agar hati-hati yakni jangan sampai membuat bid'ah dalam agama Allah tanpa berdasar Al-Qur'an atau Atsar (Hadis Nabi atau perkataan para shahabat beliau), yang bisa mengakibatkan manusia tersebut berada dalam kedudukan yang mengkhawatirkan di hadapan Allah ta'ala.

Secara umum kata Imam al-Ghazali bahwa segala hal yang tidak dimengerti seseorang, lalu orang itu merasa tidak aman dari kerusakan, maka adalah fardhu 'ain mencari ilmunya dan tidak boleh meninggalkannya. Inilah keterangan yang benar, demikian tegas Imam al-Ghazali.

2. Dari *Ilmu Sirri*.

Yang termasuk *fardhu 'ain* mempelajarinya ialah: mengetahui mana yang wajib dikerjakan dan mana yang wajib ditinggalkan, supaya seseorang dapat benar-benar mengagungkan Allah, ikhlas beramal hanya karena Allah, niat yang benar dari selamatnya iman.

3. Dari *Ilmu Syari'ah*.

Yang dianggap *fardhu 'ain* mempelajarinya yaitu mengetahui seluk-beluk perbuatan yang difardhukan kepada manusia, agar dapat mengerjakannya dengan benar. Misalnya: bersuci dan salat. Adapun haji, zakat dan jihad, jika memang telah menjadi fardhu 'ain bagi orang itu, maka mengetahui ilmunya juga fardhu 'ain, supaya bisa mengerjakannya dengan benar.⁷

Menurut analisis penulis bahwa tawakal tanpa ilmu maka tawakal yang dipahami mungkin bisa keliru. Hal itu terbukti misalnya dalam kehidupan sehari-hari tidak sedikit orang yang pasrah diri tanpa usaha dengan

⁷Imam al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, *op. cit*, hlm. 48

mengatasnamakan tawakal. Sikap pasrah diri yang berlebihan tanpa usaha maksimal menjadi salah satu pemicu kemunduran umat Islam dalam berkompetisi dalam bidang ekonomi juga ilmu pengetahuan dan teknologi. Kadang terdengar ada sebagian orang yang bertumpang dagu dengan mengeluarkan semacam semboyan bahwa kalau memang Allah memberi rizki hari ini, tidak perlu susah-susah berusaha tetapi cukup diam saja di rumah nanti juga rizki itu datang. Bukankah rizki itu sudah ditentukan Tuhan. Bukankah terlihat banyak orang yang bersusah payah tapi hidupnya tetap miskin. Namun tidak sedikit orang yang hanya berdiam diri tapi hidupnya penuh dengan kemewahan.

Kekeliruan pandangan ini adalah karena tawakal yang dipahaminya tidak berdasarkan ilmu melainkan hasil sikap menyerah dalam menghadapi kesulitan dan persaingan hidup. Padahal tawakal itu adalah sesudah usaha maksimal baru kemudian memasrahkan pada kekuasaan dan kehendak Allah. Namun demikian jika memperhatikan konsep Imam al-Ghazali tentang tawakal mungkin ada sedikit berkelebihan yaitu sikap pasrahnya terlalu berlebihan, sedangkan usaha atau ikhtiar seakan dinomor duakan. Padahal usaha dan tawakal dua hal yang harus direalisasikan secara berbarengan, seiring dan seirama.

B. Relevansi Konsep Tawakal Imam al-Ghazali dengan Kesehatan Mental

Sebagaimana telah dinyatakan di atas bahwa menurut Imam al-Ghazali untuk tawakal yang benar yaitu harus memasuki sebuah pintu yaitu pintu iman dan lebih khusus lagi tauhid. Dalam hal ini Al-Ghazali mengaitkan tawakal dengan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakal.

Menurut analisis penulis, peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan menanggulangi gangguan dan penyakit mental seseorang. Apabila menghubungkan tauhid dengan rukun iman yang berjumlah enam, maka menurut penulis bahwa bila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil jiwanya

terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bisa dipastikan memiliki jiwa yang sehat.

Dalam konteks ini peneliti sependapat dan mendukung pendapat Imam al-Ghazali yang menghubungkan tawakal dengan iman dan tauhid. Karena sesuai dan relevan dengan al-Qur'an dan Hadis. Alasan lainnya karena tidak ditemukan bukti bahwa orang yang imannya teguh serta menjalankan segala perintah Allah terkena penyakit mental. Dengan meyakini rukun iman yang pertama akan menimbulkan sikap tawakal kepada Allah SWT. Kalau seseorang itu benar-benar beriman dalam arti sesungguhnya, menghayati dan mengamalkan apa yang diimaninya itu, pastilah ia tidak akan berbuat yang melanggar hukum, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain. Keimanan dan tawakal kepada Allah SWT ini jika dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang beriman dan tawakal kepada Allah akan membuahkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Membebaskan diri dari penguasaan orang lain
- b. Membesarkan hati dan menumbuhkan keberanian
- c. Menenangkan hati dan menentramkan jiwa.⁸

Manusia kadang takut dan cemas karena berbagai sebab. Orang beriman dan tawakal tidak kesal atau berkeluh kesah menghadapi apa yang sedang dialami dan tidak takut atau cemas menanti masa-masa datang. Ia menutup segala pintu ketakutan. Allah SWT berfirman:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ {62} الَّذِينَ آمَنُوا
وَكَانُوا يَتَّقُونَ {63}

Artinya: Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak mereka bersedih hati yaitu orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa.⁹

⁸Muhammad Chirzin, *Konsep dan Hikmah Akidah Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004, hlm. 45.

⁹Soenaryo, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 1978, hlm. 316.

Ayat tersebut menunjukkan seorang mukmin tidak pernah takut dalam arti sesungguhnya, kecuali kepada Allah. Pandangan, hatinya, kesadarannya selalu terikat pada Allah. Sebagai contoh peneliti memberikan ilustrasi tentang ketenangan Nabi Ibrahim as., setelah menghancurkan sesembahan orang-orang musyrik, dia ditakut-takuti akan kena bencana dari berhala itu. Nabi Ibrahim tidak gentar atau takut, bahkan hukuman bakar yang dijatuhkan ia hadapi dengan tenang, karena yakin akan pertolongan Allah. Maka Allah menunjukkan kekuasaannya. Api itu menjadi dingin dan tidak membakar Ibrahim as. (al-Anbiya' 21: 67-71).¹⁰

Contoh lain, ketabahan dan kemantapan hati ibu Musa. Ia begitu tenang menghanyutkan buah hatinya di atas sungai atas petunjuk Allah. Ia yakin kepada janji-Nya untuk mengembalikan Musa kepada-Nya (al-Qashash 28: 7-13). Kalau bukan karena nikmat Allah dan anugerah-Nya, tentu untuk selanjutnya beliau akan hidup dalam kesempitan; kehilangan pribadi dan mungkin gila (Qadir, 1983: 40).¹¹

Kedua, imam kepada malaikat. Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang pikiran, perasaan serta prilakunya baik, tidak melanggar hukum, norma, moral dan etika kehidupan serta tidak merugikan orang lain. Apa yang dilakukannya selalu berpedoman pada *amar ma'ruf nahi mungkar*, berlomba-lomba dalam kebajikan dan amal saleh, karena ia tahu benar dan yakin bahwa apa yang dilakukannya itu semua dicatat oleh malaikat. Oleh karena itu ia selalu berhati-hati dalam bertindak.¹²

Orang mu'min percaya sepenuhnya adanya malaikat di alam ruh. Mereka selalu menyertai manusia dan mencatat amal-amalnya, termasuk segala kebaikan dan keburukan seseorang. Mereka bertindak dengan benar dan jujur; tidak kenal suap atau sogokan. Oleh karena itu menurut peneliti keimanan ini membangkitkan semangat mu'min untuk selalu berbuat baik di

¹⁰Afis Abdullah, *Nabi-Nabi dalam al-Qur'an*, CV Toha Putra, Semarang, 1983, hlm. 160.

¹¹Muhammad Ali Ash-Shabuni, *an-Nubuwwah wa al-Anbiya*, Terj. Muslich Shabir, "Kisah Nabi-Nabi dan Masalah Kenabian", CV Cahaya Indah, Semarang, 1994, hlm. 249.

¹²Hanna Djumhanna Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikoilogi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997, hlm. 133.

segala tempat dan waktu. Ia juga mendorong mu'min untuk menghampirkan diri kepada Allah dan malaikat-Nya, menyucikan hati dan membersihkan diri dari sifat-sifat yang tidak disukai Allah dan rasul-Nya.

Orang mu'min tahu, bahwa mengingkari eksistensi malaikat merupakan suatu kekafiran, dan siksa Allah atas kekafiran tidak mungkin ditebus dengan apapun. Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا وَمَاتُوا وَهُمْ كُفَّارًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْ أَحَدِهِمْ مِلءُ الْأَرْضِ
ذَهَبًا وَلَوْ افْتَدَىٰ بِهِ أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ وَمَا لَهُمْ مِنْ نَاصِرِينَ

Artinya: Bahwa mereka yang menjadi kafir, dan mati dalam kekafiran, tidaklah akan ada yang diterima dari siapapun di antara mereka, emas sepenuh bumi, walaupun ia dengan itu hendak menebus dirinya. Bagi mereka itulah azab yang pedih dan bagi mereka tidak ada lagi pembela-pembela (QS. Ali-Imran 3: 91).¹³

Ketiga, iman terhadap kitab-kitab. Al-Qur'an sebagaimana dikatakan Manna Khalil al-Qattan adalah mukjizat Islam yang kekal dan mukjizatnya selalu diperkuat oleh kemajuan ilmu pengetahuan. Ia diturunkan Allah kepada Rasulullah, Muhammad Saw untuk mengeluarkan manusia dari suasana yang gelap menuju yang terang, serta membimbing mereka ke jalan yang lurus.¹⁴ Hal ini sejalan pula dengan pernyataan Subhi Shaleh, Al-Qur'an adalah kalam Ilahi yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw dan tertulis di dalam *mushaf* berdasarkan sumber-sumber *mutawatir* yang bersifat pasti kebenarannya, dan yang dibaca umat Islam dalam rangka ibadah.¹⁵

Semua isi Al-Qur'an merupakan syari'at, pilar dan azas agama Islam, serta dapat memberikan pengertian yang komprehensif untuk menjelaskan

¹³Soenaryo, *op.cit.*, hlm. 90.

¹⁴Manna Khalil al-Qattan, *Mabahis fi Ulum al-Qur'an*, Terj. Mudzakir, "Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an", PT. Litera Antar Nusa, Jakarta, 2001, hlm. 1.

¹⁵Subhi As-Shaleh, *Mabahis fi Ulum al-Qur'an*, Terj. Pustaka Firdaus, "Membahas Ilmu-Ilmu al-Qur'an", Dinamika Barakah Utama, Jakarta, 2004, hlm. 10. Dapat dilihat juga dalam Muhammad Nur Ihwan, *Memasuki Dunia Al-Qur'an*, Lubuk Raya, Semarang, 2001, hlm. 37-38.

suatu argumentasi dalam menetapkan suatu produk hukum, sehingga sulit disanggah kebenarannya oleh siapa pun.¹⁶

Iman yang telah mantap di hati akan menumbuhkan sikap-sikap positif terhadap al-Qur'an. *pertama*, menumbuhkan rasa cinta sejati. *Kedua*, menumbuhkan gairah untuk membacanya, karena membaca al-Qur'an adalah ibadah. *Ketiga*, memberi inspirasi untuk mengambil pelajaran sebanyak-banyaknya darinya. Ia terpenggil untuk memahami isinya dengan kesiapan mental untuk menjalankan dan mengikuti aturan-aturannya serta menyampaikan kebenaran-kebenaran itu kepada orang lain. Ia bertambah-tambah imannya mendengar bacaan ayat-ayat-nya. Hatinya menjadi lembut, tenang dan penuh kedamaian.

Banyak cendekiawan Barat dan Timur masuk Islam lantaran menyaksikan keagungan al-Qur'an. Cendekiawan Barat melihat bahwa al-Qur'an merupakan kitab suci yang memiliki prinsip-prinsip moral dan berbagai cabang ilmu pengetahuan. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan orientalis Barat, Smith yang dikutip Endang Saifuddin Anshari yang menyatakan:¹⁷

By a fortune absolutely unique in history, Mohammad is threefold founder — of a nation, of an empire, and of religion. The Qur'an is a book which is a poem, a code of laws, a book of common prayer, all in one, and is revered by a large section of the human race as a miracle of purity of style, of wisdom, and of truth. It is the one miracle claimed by Muhammad — his 'standing Miracle' he called it; and a miracle indeed it is.

(Sudah demikianlah ditaksir sungguh unik dalam sejarah. Muhammad adalah pembangun tiga hal sekaligus, yaitu pembangun satu bangsa, satu imperium dan satu agama. Al-Qur'an adalah buku puisi, buku kaidah hukum dan buku tentang ibadat, semua terkumpul dalam satu buku yang dihormati oleh sekian banyak ras manusia sebagai satu mu'jizat karena kemurnian gaya, karena hikmah dan karena kebenarannya. Al-Qur'an diakui sendiri sebagai mu'jizat yang paling istimewa; dan pada kenyataannya memanglah demikian).

¹⁶Wahbah Az-Zuhaili, *Al-Qur'an dan Paradigma Peradaban*, terj. M.Thohir dan Team Titian Ilahi, Dinamika, Yogyakarta, 1996, hlm. 16.

¹⁷Endang Saifuddin Anshari, *Kuliah al-Islam*, CV Rajawali, Jakarta, 1992, hlm. 193

Jika seorang non muslim mempelajari al-Qur'an secara jujur, ia akan menemukan Islam sebagai jalan hidupnya. Betapapun luas dan dalamnya pengetahuan kaum orientalis tentang al-Qur'an, mereka tidak akan mendapat keuntungan hakiki, yakni hidayah iman, jika tetap menutup pintu hatinya. Dengan demikian al-Qur'an yang berisi berbagai petunjuk dalam meniti kehidupan yang penuh misteri ini akan menjadi penerang hati manusia dan dapat memelihara mental manusia dari segala kegoncangan hidup.

Keempat, Iman kepada para Nabi. Allah SWT mengutus para Nabi adalah untuk memperbaiki akhlak perilaku manusia. Nabi Muhammad SAW adalah Nabi penutup/terakhir yang merupakan suri tauladan bagi umat manusia, yaitu bagi mereka yang mengharapkan rahmat Allah serta keselamatan di dunia dan di akherat kelak.¹⁸

Salah satu ajaran Nabi Muhammad SAW adalah pengendalian diri, bahkan pernah dikatakan bahwa sesungguhnya peperangan terbesar di muka bumi ini adalah peperangan melawan hawa nafsu dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan salah satu asas kesehatan jiwa, yaitu bahwa orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu mengendalikan diri terhadap segala rangsangan, baik yang timbul dari lingkungannya maupun yang datang dari dirinya sendiri.

Agama Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW adalah bukan sekedar agama yang ritual sifatnya, tetapi merupakan agama yang memberikan tuntunan bagi tatanan kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, dan berbangsa serta bernegara.

Dengan mengetahui jejak rasul-rasul Allah, makin mantaplah keyakinan akan kesempurnaan Islam yang dibawa Nabi Muhammad SAW dan makin teguh berpegang pada ajaran Tuhan Yang Maha Sempurna. Selanjutnya berusaha meneladani jejaknya secara optimal lewat pendalaman sunnah-sunnah, baik berupa ucapan, sikap, tingkah laku, maupun putusan-

¹⁸Sayid Sabiq, *Akidah Islam*, Terj. Moh. Abdai Rathomy, CV Diponegoro, Bandung, 2001, hlm. 276.

putusannya terhadap langkah-langkah para sahabatnya¹⁹: Allah SWT berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: Sungguh, dalam diri Rasulullah kamu mendapatkan teladan yang baik bagimu; bagi orang yang mengharap Allah dan hari kemudian, dan banyak mengingat Allah. (QS. al-Ahzab 33: 21).²⁰

Kelima, iman kepada hari akhir. Suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri bahwa pengadilan manusia di dunia jauh dari rasa adil. Pelaksanaan hukum di dunia yang seharusnya tidak pandang bulu ternyata dalam prakteknya masih saja pandang bulu. Lagi pula masih banyak mereka yang berbuat kejahatan selama di dunia lolos dari pengadilan manusia. Tetapi kelak di akherat pada hari kiamat tidak ada seorangpun dapat lolos dari pengadilan Allah SWT.²¹

Hari akhir itu mutlak, kehancuran total meliputi seluruh isi alam. Segala yang ada mempunyai ujung atau batasnya, sebagaimana perputaran masa; dari zaman purbakala hingga masa penghabisan; saat kerusakan dan kehancuran. Gambaran hari akhir begitu dahsyat. Segala sesuatu telah ditata sedemikian rupa; tahap-tahap penghancuran langit dan bumi, penciptaan bumi dan langit yang baru sebagai ajang persidangan semesta hingga masing-masing orang menghuni tempat yang layak berdasarkan keputusan mahkamah Maha Agung ini membuat manusia mengerti dan bertambah yakin bahwa bagi masing-masing orang sekedar apa yang pernah ia usahakan dalam hidupnya. Bagi orang yang beriman tidak perlu merasa stres apabila diperlakukan tidak adil oleh sesama manusia selama hidup di dunia. Bukankah Allah SWT Maha Adil, Pengasih dan Penyayang?

¹⁹Abdul Qodir Djaelani, *Asas dan Tujuan Hidup Manusia Menurut Ajaran Islam*, PT Bina Ilmu, Surabaya, 1996, hlm. 134.

²⁰Soenaryo, *op.cit.*, hlm. 670.

²¹Humaidi Tatapangarsa, *Kuliah Aqidah Lengkap*, PT Bina Ilmu, Surabaya, 1990, hlm. 196.

Keenam, iman kepada taqdir. Iman atau percaya pada taqdir penting artinya bagi kesehatan jiwa. Dengan iman pada taqdir ini orang tidak akan mengalami *schizophrenia*. Manusia boleh berusaha tetapi Allah SWT yang menentukan. Dalam hidup ini terkadang sebuah harapan dan cita-cita jauh dari kenyataan, tak jarang kenyataan pahit mengiringi kehidupan manusia tak ubahnya pergantian siang dan malam. Namun demikian orang yang beriman kepada taqdir jiwanya akan tetap sehat manakala ditimpa sebuah cobaan atau ujian hidup. Ia percaya bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah. Ia pun percaya bahwa tak seorangpun dapat menghalangi apa yang telah ditentukan Tuhan. Ia berhenti di situ saja berpikir tentang taqdir, karena taqdir itu tidak mungkin dijangkau akal pikiran manusia. Manusia hanya bisa melihat kenyataan atau kepastian dari sesuatu yang telah terjadi. Di situ manusia baru bisa mengetahui taqdir baik dan buruk atas seseorang, dan baik buruknya taqdir Tuhan itu berdasarkan sunnah-Nya.²²

Tak seorangpun dapat menghalangi apa yang telah ditentukan Tuhan, namun sebelum ketentuan Tuhan itu menjadi kepastian, manusia berhak menentukan sesuatu untuk dirinya. Berdasar atas hak, kebebasan dan kesempatan untuk menentukan itu, manusia harus konsekuen dengan keputusannya. Justru karena itu manusia mu'min tidak sembarangan mengambil keputusan, karena setiap keputusan berakibat kepada dirinya. Keadaan demikian tidak membuat seorang mu'min apatis, bahkan sebaliknya. Timbullah semangat dan gairah untuk bekerja dan berusaha menggapai kebaikan-kebaikan.

Iman kepada taqdir memberikan pelajaran bahwa sesuatu berjalan sesuai dengan kebijaksanaan yang telah digariskan oleh Zat Yang Maha Tinggi. Oleh karena itu, jika ia ditimpa sesuatu yang negatif, tidak menyesal. Sebaliknya, jika mendapat sesuatu yang menguntungkan, ia tidak bergembira sampai lupa daratan. Demikianlah yang dikehendaki Tuhan dalam kitab suci-Nya. Allah SWT berfirman:

²²Shalih bin Fauzan bin Abdullah al-Fauzan, *op.cit.*, hlm. 151.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ
 قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22) لِكَيْ لَا تَأْسَوْا عَلَى مَا
 فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23)

Artinya: “Tiada suatu bencana yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (lauh mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya padamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (QS. al-Hadiid 57:22-23).²³

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa orang yang beriman kepada rukun iman yang berjumlah enam itu dan tawakal dengan benar dan dengan sangat yakin serta penghayatan yang dalam maka bukan tidak mungkin bahkan merupakan kepastian bahwa mentalnya akan senantiasa sehat. Atas dasar itulah peneliti setuju dan mendukung konsep Imam Al-Ghazali yang menghubungkan tawakal dengan iman dan utamanya tauhid. Alasan lainnya adalah sejalan dengan pendapat Amir an-Najar yang menyatakan:

Tawakal adalah bersandar kepada Allah Swt. dalam segala hal Allahlah sebagai penyebab segala sesuatu. Artinya, bertawakal itu adalah bahwa seorang hamba melepaskan diri dari daya dan kekuatan dan bertumpu kepada Pemilik daya dan kekuatan tersebut. Allah Swt. seraya mengetahui bahwa menjalani hukum sebab akibat tidak menafikan tawakal. Tawakal dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan, dan ketenteraman bagi orang mukmin. Keadaan yang demikian tidak dapat dirasakan secara benar kecuali oleh orang-orang yang bertawakal kepada Allah Swt. Orang mukmin merasakan bahwa kendali alam tidak lepas dari genggamannya Allah Swt. Allah Swt. menganugerahkan ketenteraman dalam jumlah yang besar ke dalam hatinya. Ini menggambarkan bahwa penyerahan seorang muslim kepada Tuhan semestinya dilakukan setelah ia berupaya melaksanakan kewajibannya.²⁴

²³Soenaryo, *op.cit.*, hlm. 904.

²⁴Amir an-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan Modern*, Terj. Moh. Ridwan Naim, Kelompok Mizan, Bandung, 2004, hlm. 77.

Pada halaman lain Amir an-Najar mengatakan:

Sesungguhnya tawakal dapat mengukuhkan akidah. Akidah yang kukuh ini dapat membawa seorang hamba mampu menyerahkan segala urusan kepada Allah Swt. secara sempurna dan merasa tenteram dengan kekuasaan-Nya. Jiwa hamba yang benar-benar tawakal tidak akan mengalami guncangan sedikit pun, baik besar maupun kecil. Jiwa sang hamba tidak akan merasa susah dan bingung dengan suatu kemudaratatan yang menyimpannya dan tidak akan merasa pongah dengan kebahagiaan. Jiwa yang tawakal tidak akan galau dengan urusan rezeki yang ada di tangan Allah Swt. dan begitu dengan kehidupan sebab kedua-duanya ada dalam genggamannya Allah Swt. Begitu juga jiwa yang tawakal tidak akan galau dengan kesehatan. Allah Swt. telah mewajibkan tawakal dan memfardukan kepada makhluk.²⁵

Tawakal bukan suatu perkara yang mudah diraih seperti membalikkan telapak tangan, namun perlu suatu perjuangan atau ikhtiar maksimal. Al-Muhasibi sebagaimana dikutip Amin an-Najar memberi sebuah jawaban tentang tawakal dalam kaitannya dengan mencari rizki, ia mengatakan:

Apakah kita memahami dari semua itu bahwa setiap perbuatan manusia yang berupaya untuk mendapatkan rezeki yang telah dibagikan dan diurus oleh Allah Swt., dalam Islam dianggap sebagai kekurangan dan dosa dalam tawakal? Al-Muhasibi menjawab pertanyaan ini, "Yang wajib dilakukan manusia dalam tawakal yang difardukan kepada mereka adalah membenarkan Allah Swt. terhadap apa yang diberitakan-Nya mengenai bagian dan jaminan rezeki kepada mereka dan datangnya rezeki tersebut pada waktunya dengan cara menumbuhkan rasa percaya kepada-Nya dalam hati mereka dan menafikan keraguan dan ketidak-pastian. Dengan demikian keyakinan akan kebeningan dan hakikat pengetahuan bahwa Allah Swt. adalah Mahapencinta yang memberi rezeki, Yang Menghidupkan, Mematikan, dan Maha memberi, Yang Menolak dan Mahamandiri akan benar-benar kukuh."²⁶

Amin an-Najar,

Maqam tawakal selalu diikuti dengan *maqam* rida. Rasa manis keadaan tidak akan dapat dicicipi kecuali oleh petobat yang *wara*,

²⁵*Ibid.*, hlm. 82.

²⁶*Ibid.*, hlm. 83.

sabar, dan telah tawakal secara benar kepada Allah Swt. Maka ia akan rida terhadap *qada* dan *qadar*-Nya. Dalam keadaan yang demikian, petobat ini termasuk orang diridai oleh Allah Swt. dan rida kepada-Nya.²⁷

Keterangan tersebut menunjukkan bahwa cara tawakal dapat ditempuh antara lain: (1) rida terhadap apa yang diberikan Allah Swt di dunia ini; (2) bertobat sebagai bentuk penyucian diri; (3) iman terhadap *qada* dan *qadar*.

²⁷*Ibid.*, hlm. 85.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan mencermati dan menyikapi uraian sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Menurut Imam al-Ghazali, tawakal merupakan bagian dari ajaran Islam yang memerlukan kehati-hatian dalam memahami dan melaksanakannya. Banyak orang yang tawakal namun keliru yaitu tidak berserah diri secara penuh kepada Allah. Padahal tawakal itu merupakan sikap pasrah diri seorang hamba bahwa segala urusannya diserahkan kepada kehendak Allah swt. Atas dasar itu, maka ada dua point penting yang dapat diambil dari konsepnya yaitu: (a) tawakal dapat teratur dengan ilmu yang menjadi dasar pokok: (b) pintu-pintu tawakal adalah iman dan utamanya yaitu tauhid. Dengan demikian dalam perspektif Imam Ghazali bahwa orang yang tawakal itu harus memiliki ilmu tentang tawakal itu.
2. Dalam perspektif Imam al-Ghazali bahwa untuk tawakal yang benar yaitu harus memasuki sebuah pintu yaitu pintu iman dan lebih khusus lagi tauhid. Dalam hal ini Al-Ghazali mengaitkan tawakal dengan tauhid, dengan penekanan bahwa tauhid sangat berfungsi sebagai landasan tawakal. peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan menanggulangi gangguan dan penyakit mental seseorang. Apabila menghubungkan tauhid dengan rukun iman yang berjumlah enam, maka bila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil jiwanya terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bisa dipastikan memiliki jiwa yang sehat.

B. Saran-saran

Meskipun pendapat Imam al-Ghazali itu bersifat klasik, namun konsepnya masih relevan dengan masyarakat saat ini. Karena itu hendaknya

semua pihak dapat memberi apresiasi terhadap gagasan dan buah pikirannya. Selain itu hendaknya diadakan penelitian lebih dalam lagi oleh peneliti lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Afis, *Nabi-Nabi dalam al-Qur'an*, CV Toha Putra, Semarang, 1983.
- Abdullah, Amin, *Studi Agama Normativitas atau Historisitas?*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004.
- Albahy, Muhammad, *Islam dan Sekularisme Antara Cita dan Fakta*, Alih bahasa: Hadi Mulyo, Solo: Ramadhani, 1988.
- Alkalali, Asad M., *Kamus Indonesia Arab*, Bulan Bintang, Jakarta, 1987.
- Amin, Husayn Ahmad, *Seratus Tokoh Dalam Sejarah Islam*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 2003.
- Amirin, Tatang M., *Menyusun Rencana Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1995.
- Anshari, Endang Saifuddin, *Kuliah al-Islam*, CV Rajawali, Jakarta, 1992.
- Bâqy, Muhammad Fuâd Abdul, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'ân al-Karîm*, Dâr al-Fikr, Beirut, 1980.
- Bastaman, Hanna Djumhanna, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikoologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1997.
- Boy, Pradana, *Filsafat Islam: Sejarah, Aliran dan Tokoh*, UMM Press, Malang, 2003.
- Chirzin, Muhammad, *Konsep dan Hikmah Akidah Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004.
- Dahlan, Abdul Aziz, et al, (ed), *Ensiklopedi Hukum Islam*, jilid 6, PT Ichtiar Baru Van Hoeve, Jakarta, 1997.
- Daradjat, Zakiah, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.
- , *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.
- Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2002.
- Djaelani, Abdul Qodir, *Asas dan Tujuan Hidup Manusia Menurut Ajaran Islam*, PT Bina Ilmu, Surabaya, 1996.

- Dumaji, Abdullah Bin Umar, *At-Tawakal 'Alallah wa 'Alaqatuhu bi al-Asbab*, Terj. Kamaludin Sa'diatulharamaini, "Bahasa Tawakal Sebab dan Musabab", Pustaka Azzam, Jakarta, 2000.
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Bulan Bintang, Jakarta, 1977.
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Dar al-Fikr, Beirut, 1989, Jilid IV.
- , *Minhaj al-'Abidin*, Dar-al-Fikri, Beirut, tth.
- , *Muhtashar Ihya Ulum al-Din*, Pustaka Amani, Jakarta, 1995.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research, Jilid I*, Andi, Yogyakarta, 2001.
- Hamka, *Tasawuf Modern*, Pustaka Panjimas, Jakarta, 1990.
- , *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*, PT Pustaka Panjimas, Jakarta, 1986.
- Hanafî, *Pengantar Filsafat Islam*, PT Bulan Bintang, Jakarta, 1991.
- Hassan, Abdillah F, *Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam*, Jawara, Surabaya, 2004.
- Hawari, Dadang, *Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2002.
- Ihwan, Muhammad Nur, *Memasuki Dunia Al-Qur'an*, Lubuk Raya, Semarang, 2001.
- Iqbal, Muhammad, *100 Tokoh Islam Terhebat dalam Sejarah*, Intimedia & Ladang Pustaka, Jakarta, 2001.
- Isfâhanî, Al-Râghib, *Mu'jam Mufradât Alfâz al-Qur'ân*, Dâr al-Fikr, Beirut, tth.
- Jaelani, A.F, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) & Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2000.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2004.
- Jauziyah, Ibnu Qayyin, *Madarijus Salikin Manazili Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, Terj. Kathur Suhardi, "Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na'budu wa iyyaka Nastain, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1998.
- Kahmad, Dadang, *Metode Penelitian Agama*, CV. Pustaka Setia, Bandung, 2000.

- Kalabadzi, *Al-Ta'arruf li-Madzhabi Ahl al-Tashawwuf*, Terj. Rahman Astuti, "Ajaran Kaum Sufi", Mizan Anggota Ikapi, Bandung, 1990.
- Kartono, Kartini, dan Jenny Andari, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, CV. Mandar Maju, Bandung, 1989.
- Khan, Ali Mahdi, *Dasar-Dasar Filsafat Islam: Pengantar ke Gerbang Pemikiran*, Terj. Subarkah, Nuansa, Bandung, 2004.
- Madjid, Nurcholish, *Kaki Langit Peradaban Islam*, Paramadina, Jakarta, 1997.
- Madkour, Ibrahim, *Aliran dan Teori Filsafat Islam*, Terj. Yudian Wahyudi Asmin, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2002.
- Mahmud, Abd Halim, *Qadhiyat at-Tasawwuf al-Munqidh Min al-Dhalal*, Dar al-Ma'arif, Kairo, 1119 H.
- Mubarok, Achmad, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, Paramadina, Jakarta, 2000.
- Muhammad, Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Pustaka Pelajar Kerjasama Walisongo, Yogyakarta, Press, 2002.
- Munawwir, Ahmad Warson, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997.
- Musnamar, Thohari, *et al*, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, UII Press, Yogyakarta, 1992.
- Mustofa, A., *Filsafat Islam*, CV Pustaka Setia, Bandung, 1997.
- An-Najar, Amir, *Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan Modern*, Kelompok Mizan, Bandung, 2004.
- Naisaburi, Al-Imam Abul Husain Muslim ibn al-Hajjaj al-Qusyairi, *Sahih Muslim*, juz 2, Tijariah Kubra, Mesir, tth.
- Nasution, Harun, *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*, Bulan Bintang, Jakarta, 1973.
- Nasution, M. Yunan, *Pegangan Hidup I*, Publicita, Jakarta, 1978.
- Nawawi, Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Gajah Mada University Press, Yogyakarta, 1993.
- Notosoedirjo, Moeljono, dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 1999.

- Poerwadarminta, W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, PN Balai Pustaka, Jakarta, Cet. 5, 1976.
- Poerwantana, *et. al*, *Seluk Beluk Filsafat Islam*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung, 1994.
- Qardawi, Yusuf, *Tawakal*, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 1996.
- , *Pro-Kontra Pemikiran Al-Ghazâlî*, Terj. Achmad Satori Ismail, Risalah Gusti, Surabaya, 1997.
- Qattan, Manna Khalil, *Mabahis fi Ulum al-Qur'an*, Terj. Mudzakir, "Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an", PT. Litera Antar Nusa, Jakarta, 2001.
- Qusyairi, Imam, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, Pustaka Amani, Jakarta, 2002.
- Sabiq, Sayid, *Akidah Islam*, CV Diponegoro, Bandung, 2001.
- Shabuni, Muhammad Ali Ash-, *an-Nubuwwah wa al-Anbiya*, Terj. Muslich Shabir, "Kisah Nabi-Nabi dan Masalah Kenabian", CV Cahaya Indah, Semarang, 1994.
- Shaleh, Subhi As-, *Mabahis fi Ulum al-Qur'an*, Terj. Pustaka Firdaus, "Membahas Ilmu-Ilmu al-Qur'an", Dinamika Barakah Utama, Jakarta, 2004.
- Shiddieqy, TM. Hasbi Ash, *al-Islam*. I, Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2001.
- Shihab, M. Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, Bandung, 2003.
- Sholeh, Moh., dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005.
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1997.
- Soenaryo, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Toha Putra, Semarang, 1978.
- Solihin, *Tokoh-Tokoh Sufi Lintas Zaman*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2003.
- Sunarto, Ahmad, *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, Halim Jaya, Surabaya, 2002.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1998.

Syarif, Muhammad bin Hasan asy, *Al-Ibadat al-Qalbiyah Wa Atsaruha fi Hayah al-Mu'minin*, Terj. Ahmad Syaikhu dan Muraja'ah, "Manajemen Hati" Darul Haq, 2004.

Syukur, Amin, *Menggugat Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002.

-----, *Pengantar Studi Islam*, CV Bima Sejati, Semarang, 2000.

-----, *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problem Kehidupan*, lpk-2, suara merdeka bekerjasama dengan Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2006.

-----, dan Hj.Fatimah Utsman, *Insan Kamil Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH)*, C.V.Bima Sejati, bekerjasama dengan Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf (LEMKOTA) dan Yayasan al-Muhsinun, Semarang, 2004

Syukur, Amin dan H. Masyharuddin, *Intelektualisme Tasawuf*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2002.

Tatapangarsa, Humaidi, *Kuliah Aqidah Lengkap*, PT Bina Ilmu, Surabaya, 1990.

Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Depag RI, 1986.

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, Jakarta, 1973.

Yusuf, Syamsu, *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung, 2004.

Zain, Sutan Muhammad, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, Jakarta: Grafika, tth.

Zuhaili, Wahbah Az, *Al-Qur'an dan Paradigma Peradaban*, terj. M.Thohir dan Team Titian Ilahi, Dinamika, Yogyakarta, 1996.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Rozaq
Tempat / Tanggal Lahir : Semarang, 06 Juli 1981
Alamat Asal : Dk Kliwonan RT 03/07 Kec. Ngalian Semarang
Pendidikan : - SD 04 Ngalian Semarang lulus tahun 1995
- SMP 16 Ngalian Semarang lulus tahun 1998
- SMA Walisongo Semarang lulus tahun 2001
- Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang Angkatan
2001

Demikianlah daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

ABDUL ROZAQ