

PARANOID DALAM PERSPEKTIF TASAWUF

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



DISUSUN OLEH :

SHOHIBATUL UMAROH

NIM: 1504046065

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAN ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2020

PARANOID DALAM PERSPEKTIF TASAWUF

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



DISUSUN OLEH :

SHOHIBATUL UMAROH

NIM: 1504046065

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAN ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2020

PARANOID DALAM PERSPEKTIF TASAWUF



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

DISUSUN OLEH :

SHOHIBATUL UMAROH

NIM: 1504046065

Semarang, 30 Mei 2020

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Prof. Dr. H.M. Amin Syukur, M.A.

NIP. 19520717 198003 1 004

Pembimbing II

Sri Rejeki, S.sos. I., M.si

NIP. 19790304 200604 2 001

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shohibatul Umaroh
NIM : 1504046065
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : Paranoid Dalam Perspektif Tasawuf

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi ataupun tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang penulis peroleh dari referensi yang menjadi bahan rujukan bagi penelitian ini.

Semarang, 30 Mei 2020

Penulis



Shohibatul Umaroh

NIM. 1504046065

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi
Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah kami membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Shohibatul Umaroh
Nim : 1504046065
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora / Tasawuf dan psikoterapi
Judul Skripsi : Paranoid dalam Perspektif Tasawuf

Dengan ini kami mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera di munaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Semarang, 30 Mei 2020

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA.

NIP. 19520717 198003 1 004

Pembimbing II,



Sri Rejeki, S.sos. I., M.si

NIP. 19790304 200604 2 001

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : B-1973/Un.10.2/D1/PP.009/08/2020

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : Shohibatul Umaroh
NIM : 1504046065
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **PARANOID DALAM PERSPEKTIF TASAWUF**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **24 Juni 2020** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati S.Psi. M.Si	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A.	Sekretaris Sidang
3. Dr. Sulaiman, M.Ag	Penguji I
4. Royanulloh, M.Psi.T	Penguji II
5. Prof. Dr. HM. Amin Syukur, MA.	Pembimbing I
6. Sri Rejeki, M.Si.	Pembimbing II

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 18 Agustus 2020
an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



MOTTO

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا
وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: “Ketahuilah sesungguhnya di dalam tubuh terdapat segumpal daging. Apabila segumpal daging tersebut baik maka baiklah seluruh tubuhnya. Dan, apabila segumpal daging tersebut buruk maka buruklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah segumpal daging itu adalah hati.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini, penulis persembahkan untuk:

Ibu penulis (Tamamiatun) yang telah menjadi orang tua terbaik dan terkuat, sosok ibu idaman yang patut dicontoh karena perjuangan yang telah dilaluinya untuk membesarkan anak-anaknya. Kepada ayah lama, dan ayah baru yang sekarang menjadi pendukung ibu. Kepada kakak yang telah merawat penulis dari kecil hingga sekarang, kepada ipar yang telah menemani kakak dan menjadi sandarannya. Kepada adik laki-laki yang menjadi adik kesayangan penulis sampai kapan pun meski sudah dewasa, kepada adik kecil yang telah menjadi pelita dalam hidup penulis dan kepada keponakan penulis yang menjadi penghibur dan menjadi teman untuk adik kecil penulis.

HALAMAN TRANSLITERASI¹

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	de
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	ef
ق	Qaf	Q	ki
ك	Kaf	K	ka
ل	Lam	L	el
م	Mim	M	em
ن	Nun	N	en
و	Wau	W	we
ه	Ha	H	ha
ء	Hamzah	'	apostrof
ي	Ya	Y	ye

¹ Tim Penyusun Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi Edisi Revisi*, (Semarang: Fakultas ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, 2013) hal: 130-134

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	a
◌ِ	Kasrah	I	i
◌ُ	Dhammah	U	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ يَ	fathah dan ya	Ai	a dan i
◌ُ وَ	fathah dan wau	Au	a dan u

c. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ اِ	fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
◌ِ يِ	kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
◌ُ وِ	dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Alla SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas segala taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul Paranoid dalam Perspektif Tasawuf, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) 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. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan ini.
3. Fitriyati, S. Psi., M. Si. Selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Pikoterapi serta Ulin Ni'am Masruri, M.A. Selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
4. Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA dan Sri Rejeki, S.sos. I., M.si Selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Sulaiman al-Kumayi, M.Ag. Selaku Wali Dosen penulis yang telah membantu dan memberi kemudahan dalam urusan selama perkuliahan.
6. Para dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Keluarga penulis, yaitu ibu tercinta, ayah, ayah, kakak, adik, adik kecil, ipar, dan ponakan yang telah menjadi semangat dan alasan untuk penulis agar secepatnya menyelesaikan skripsi ini.
8. Teater Metafisis yang telah menjadi keluarga kedua, yang telah memberikan berbagai pengalaman bermanfaat dengan mengajarkan bagaimana cara bertanggung jawab, saling menghargai dan menjadi saudara bagi saudara yang lain.

9. Teman-teman TP C 2015 yang menjadi bagian penting selama perkuliahan terjadi yang diharapkan bisa menjadi keluarga yang sampai kapanpun dapat terjalin hubungan baik
10. Teman-teman senasib seperjuangan angkatan 2015, khususnya Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, yang telah menjadi bagian pengisi dalam kehidupan penulis
11. Teman-teman SRIKANDI yang menjadi teman segala teman yang tentunya memberikan warna
12. Anak-anak Kos Muslimah yang telah memberikan warna dan kegilaannya yang menjadi hiburan
13. Teman-teman KKN Posko-57 yang telah menjadi teman dadakan selama 40 hari, dimana sehari-hari menghabiskan waktu bersama mulai bangun tidur sampai tidur lagi
14. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi.
15. Teman-teman yang telah lulus terlebih dahulu sehingga membuat semangat penulis berkobar dan bertekad menyelesaikan skripsi.

Dukungan moral dan kesetiaan yang tulus dari mereka selama ini yang telah menjadi pendorong utama untuk menyelesaikan skripsi ini. Kepada mereka semua penulis ini tidak dapat memberikan apa-apa hanya ucapan terima kasih dan doa semoga kalian diberi yang terbaik dan diberi kemudahan atas segala urusan oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan sehingga dapat menjadi lebih baik dan sesuai. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan mendapat ridho dari Allah SWT, *Amin Amin Yarabbal Alamin.*

Semarang, 30 Mei 2020

Penulis



Shohibatul Umaroh

NIM. 1504046065

ABSTRAK

Paranoid merupakan penyakit psikologi yang masih menjadi hal tabu bagi masyarakat, sehingga mereka tidak mengetahui siapa dan bagaimana cara mengatasinya. Gangguan paranoid ini ditandai dengan adanya sikap yang terlalu curiga pada suatu hal tanpa adanya alasan yang jelas, cenderung egosentrik, narsistik, sensitif, introvert, sangat tidak mempercayai orang lain, mudah iri dan sering menunjukkan mekanisme "*The self-fulfilling prophecy*" yaitu berperilaku dengan cara menimbulkan perilaku yang saling melengkapi yang menguatkan ekspektasinya. Sedangkan banyak masyarakat yang beragama Islam mengetahui dan memahami tentang ajaran agama mereka seperti hal apa yang dianjurkan untuk dikerjakan dan hal yang perlu untuk dihindari, dan hal yang perlu dihindari yaitu seperti penyakit hati yang mana itu masuk dalam ajaran tasawuf. Penyakit hati merupakan sikap buruk dan tercela yang perlu dihindari karena dampaknya yang negatif dan merusak, seperti ghibah, mudah marah, suka berbohong, selalu berburuk sangka, mudah iri dan dengki dengan orang lain, dan lain sebagainya

Psikologi yaitu ilmu tentang kejiwaan, sedangkan unsur utama tasawuf adalah penyucian jiwa. Dengan itu penulis meyakini bahwa penyakit psikologi dan tasawuf saling mempengaruhi dan memiliki keterikatan satu sama lain. Karenanya penulis ingin mengkaji paranoid dalam perspektif tasawuf dengan menggunakan metode *library research* (ke pustakaan), dan menganalisis menggunakan teknik konten analisis.

Menurut tasawuf gangguan paranoid disebabkan karena faktor rohani yang tidak sehat, yaitu hati (Qalb) sakit, karena sakitnya *qalb* bisa menjadi penyakit mental atau jasmani. Ciri-cirinya yaitu tidak merasakannya sakit luka yang diakibatkan, cara mengatasinya dengan melakukan penyembuhan menggunakan al-Qur'an dan menjauhi maksiat. Tetapi dalam praktik psikologi paranoid disebabkan karena cara berfikir yang salah dan adanya berbagai faktor seperti faktor biologis, ciri-cirinya dengan merasa curiga pada semua orang tanpa alasan jelas dan cara mengatasinya yaitu dengan melakukan terapi dan obat-obatan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa paranoid merupakan bentuk nyata dari penyakit psikologi, sedangkan dalam tasawuf (penyakit hati) merupakan faktor terjadinya penyakit psikologi (paranoid) muncul, karena penyakit hati akan menjadi lebih serius jika tidak diobati.

Keyword: Paranoid, Penyakit Hati, Tasawuf

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN TRANSLITERASI	viii
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	x
HALAMAN ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
D. Tinjauan Pustaka.....	6
E. Metode Penelitian.....	10
F. Sistematika Penulisan	11
BAB II : TASAWUF	
A. Tasawuf	
1. Asal-usul Tasawuf.....	14
2. Pengertian Tasawuf.....	15
3. Kedudukan dan Ajaran tasawuf.....	20
4. Manfaat Tasawuf Dalam Kehidupan.....	29
B. Penyakit Hati dalam Tasawuf	
1. Pengertian Penyakit Hati.....	30
2. Macam-macam Penyakit Hati.....	32
3. Sebab-sebab Penyakit Hati.....	47

4. Ciri-ciri Penyakit Hati.....	51
5. Dampak Penyakit Hati.....	54
6. Cara Mengatasi Penyakit Hati.....	56

BAB III : PARANOID DAN PERSPEKTIFNYA DALAM TASAWUF

A. Paranoid	
1. Pengertian Paranoid.....	62
2. Jenis-jenis Paranoid.....	65
3. Sebab-sebab Penyakit Paranoid.....	76
4. Ciri-ciri Diagnosis Paranoid.....	78
5. Cara Mengatasi Penyakit Paranoid.....	80
B. Perspektif Paranoid Dalam Tasawuf	
1. Penyebab Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf.....	89
2. Ciri-ciri Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf.....	94
3. Cara Mengatasi Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf...97	

BAB IV : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	100

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia seperti roda yang berputar, terkadang berada di atas dan terkadang pula berada di bawah. Hal ini menunjukkan bahwa apa yang terjadi pada manusia tidaklah abadi, karena terkadang mereka kaya dan seketika pula mereka bisa menjadi miskin. Terkadang mereka sehat namun dalam sekejap mereka tiba-tiba sakit, karena sakit merupakan ketentuan yang telah Allah swt tetapkan bagi setiap makhluk-Nya, setiap manusia akan mengalami sakit baik sakit berat ataupun sakit ringan.² Penyakit yang ringan (mudah diobati) penyakit yang berat (sulit diobati) atau kronis. Namun ada beberapa penyakit yang diderita oleh orang-orang yang mana penyakit tersebut masih jarang diketahui dan dianggap tabu oleh sebagian masyarakat. Akibatnya orang-orang yang menderita penyakit tersebut cenderung dibiarkan dan tidak mendapatkan perawatan yang semestinya. Terkadang mereka justru mendapat cemoohan dari warga sekitar, penyakit-penyakit tersebut misalnya HIV, AIDS, Gangguan Mental atau Gangguan Jiwa.

Saat masih kanak-kanak biasanya anak kecil diajarkan untuk tidak berbicara dan mudah mempercayai orang yang baru saja ditemuinya atau bahkan orang asing, orang tua mengajarkan untuk selalu waspada atau berhati-hati terhadap apa yang baru saja di temuinya sebagai tanda mawas diri atau sebagai pertahanan untuk menghadapi bahaya dari orang lain yang mungkin akan mencelakainya. Perilaku orang tua yang seperti itu membuat anak meniru bagaimana bersikap, bertutur kata, mengekspresikan harapan, tuntutan, kritikan satu sama lain, menanggapi dan memecahkan masalah serta bagaimana mengungkapkan perasaan dan emosinya sesuai yang diajarkan; karena perilaku orang tua secara langsung

² Khalilurrahman El-Mahfani, *Mengungkap Rahasia Kehidupan Setelah Kematian*, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016) hal: 47

maupun tidak langsung dipelajari dan ditiru oleh anak.³ Selain karena diajarkan untuk waspada, sebenarnya manusia memiliki pertahanan alami untuk menghindari masalah atau bencana dan istilah tersebut disebut Insting.

Naluri atau instink adalah suatu pola perilaku dan reaksi terhadap suatu rangsangan tertentu yang tidak dipelajari tetapi telah ada sejak kelahiran suatu makhluk hidup dan diperoleh secara turun-temurun (*filogenetik*), dalam psikoanalisis naluri dianggap sebagai tenaga psikis bawah sadar yang dibagi atas naluri kehidupan (*eros*) dan naluri kematian.⁴ Instink tersebutlah yang membantu setiap individu merespon tanda-tanda bahaya yang mungkin akan dialami.

Namun ada beberapa orang yang berlebihan dalam mencurigai sesuatu, bahkan sesuatu yang kebanyakan orang lain mungkin tidak perlu dicuriga, tetapi orang tersebut mencurigainya dan bahkan terlalu berlebihan dalam mencurigainya. Karena hal itu, ia mengeluarkan respon yang cukup berlebihan dan mungkin dapat dikatakan responnya terlalu kekanak-kanakan. Mungkin orang yang seperti itu akan dibilang aneh dan akan dipandang sebelah mata oleh orang-orang yang ada di sekitarnya. Padahal orang-orang yang berperilaku seperti itu bukan tanpa alasan dan hal tersebut tidak boleh dianggap sepele karena itu bukan hal yang sederhana, melainkan itu merupakan suatu tanda-tanda atau gejala penyakit abnormal yang disebut Paranoid.

Paranoid merupakan salah satu penyakit jiwa yang dikenal dalam Psikologi. Orang yang paranoid cenderung egosentrik dan narsistik. Mereka menyangkal permusuhan mereka sendiri dan menggunakan mekanisme proyeksi secara berlebihan, mereka sensitif, introvert, sangat tidak mempercayai orang lain, mudah iri dan curiga pada yang lain.⁵

³ Al. Tridhonanto & Beranda Agency, *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014) hal:2

⁴ <https://id.m.wikipedia.org> (selasa 7 Mei 2019, 11:02 a.m)

⁵ Ephraim Rosen, Ronald E. Fox, Ian Gregory, *Abnormal Psychology*, (London: W. B. Saunders Company, 1972) hal:246

Orang yang paranoid sering menunjukkan mekanisme “*the self-fulfilling prophecy*”, yaitu berperilaku dengan cara menimbulkan perilaku yang saling melengkapi yang menguatkan ekspektasinya.⁶

Penyebab terjadinya penyakit paranoid bisa disebabkan oleh faktor keturunan (*hereditas*). Pada pembentukan gangguan kepribadian paranoid yang berkaitan dengan gangguan genetik adalah mereka yang berasal dari keluarga skizofrenia, beberapa ahli psikologi dan psikiatri lainnya mengatakan bahwa faktor-faktor psikologis memberikan kontribusi yang signifikan dalam pembentukan paranoid, terutama adanya asumsi dan pikiran yang keliru mengenai orang lain, selalu menilai orang lain dengki, pendusta, dan mengancam kehidupan dirinya.⁷ Selain itu faktor sosiokultural juga memberi pengaruh penting terhadap pembentukan paranoid, seperti: adanya pengalaman traumatik, cara mendidik orang tua yang salah atau cara keluarga yang berlebihan dalam mewaspadai sesuatu, tuna rungu, narapidana, pengungsi dan usia lanjut.⁸

Itu semua merupakan keadaan penyakit paranoid yang dijelaskan dalam bentuk psikologi. Terkait dengan keadaan penyakit paranoid memuat asumsi peneliti sebenarnya bisa dijelaskan dalam bentuk tasawuf, dalam konteks tasawuf, paranoid merupakan dampak yang terjadi karena adanya penyakit hati. Dalam hal ini beberapa jenis penyakit hati yang sesuai dengan keadaan penyakit paranoid adalah *Su'udzon* (buruk sangka), *Hasad* (iri hati dan dengki) dan *Kidzb* (suka berbohong atau dusta).

Penyakit paranoid dalam psikologi memiliki arti tidak mempercayai dan mencurigai orang lain tanpa dasar.⁹ Sedangkan dalam tasawuf *su'udzon* (buruk sangka) menurut istilah berarti menduga, menyangka atau menuduh orang lain berbuat keburukan tanpa didasari

⁶ *Ibid*, hal:246

⁷ Herri Zan Pieter, dkk., *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2011) hal:230

⁸ Harry Zan Pieter & Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2010) hal: 97

⁹ V. Mark Durand & David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007) hal: 185

dengan bukti atau petunjuk yang kuat.¹⁰ Dalam psikologi orang yang paranoid memiliki sikap sensitif dan mudah iri.¹¹ *Hasad* (iri hati dan dengki) berarti perasaan iri hati atau dengki terhadap orang lain yang dikaruniai kenikmatan oleh Allah. Orang yang berpenyakit dengki akan merasakan tidak senang, marah, tersiksa, sakit hatinya bila ada orang lain yang mendapat kenikmatan dan akan bahagia jika ada orang lain yang mendapat sengsara.¹² Dalam psikologi orang yang paranoid sering menunjukkan “the self-fulfilling prophecy” yaitu berperilaku dengan cara menimbulkan perilaku yang saling melengkapi yang menguatkan ekspektasinya meskipun yang dilakukan untuk menguatkan ekspektasinya itu dengan cara berbohong.¹³ Dalam tasawuf, *kidzb* (suka berbohong atau dusta) berarti sifat tidak jujur, suka membolak-balikkan fakta dan menyembunyikan kebenaran.¹⁴

Buruk sangka (*su'udzon*), iri hati dan dengki (*hasad*) dan suka berbohong atau dusta (*kidzb*) adalah macam-macam penyakit hati. Yang merupakan akhlak buruk / akhlak *mazhmumah* yaitu segala macam sikap dan tingkah laku yang tercela.¹⁵ akhlak *mazhmumah* dilahirkan dari sifat-sifat *Mazhmumah*. Sifat-sifat *Mazhmumah* antara lain adalah: *hasad* (dengki), *su'u al-adzan* (buruk sangka), *kibr* (sombong), *'ujub* (merasa besar diri), *hubb al-mal* (cinta harta), *tafakhur* (membanggakan diri), *ghadap* (pemarah), *ghibah* (pengumpat), *namimah* (adu domba), *kidzb* (dusta), *khianat* (munafik).¹⁶ Akhlak yang buruk merupakan sumber segala racun pembunuh, yang membinasakan dengan kejam, yang mendatangkan berbagai penyimpangan moral yang memalukukan, kehinaan yang nyata, kebusukan perilaku menjauhkan manusia dari *Rabbul 'Alamin*, dan yang

¹⁰ Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Siraja, 2018) hal: 210

¹¹ Ephraim Rosen, Ronald E. Fox, Ian Gregory, *op. cit.*, hal: 246

¹² *Ibid*, hal: 202

¹³ *Ibid*. hal: 246

¹⁴ *Ibid*, hal: 271

¹⁵ TIM Dosen PAI, *Bunga Rampai Penelitian dalam Pendidikan Agama Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, Februari 2016). Hal:22

¹⁶ Nasaruddin Umar, *Islam Fungsional “Revitalisasi & Reaktualisasi Nilai-Nilai Keislaman”*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014) Hal: 234

menjerumuskan pelakunya kedalam kelompok setan terkutuk.¹⁷ Itulah pula pintu-pintu terbuka ke arah api neraka yang dinyalakan Allah, yang membumbung tinggi membakar hati manusia pendosa.¹⁸

Dari penjelasan di atas, dapat kita temukan adanya kesamaan pengertian atau sikap yang terjadi pada penyakit paranoid dan penyakit hati dalam tasawuf. Oleh karena itu perlu adanya pembahasan mengenai penyakit mental yang dilihat dari kacamata tasawuf agar dapat ditemukan bahwa penyakit tersebut ada kaitannya antara mental dan rohani, sehingga dapat menemukan solusi yang sesuai. Contoh gangguan kepribadian paranoid yang akan dibahas peneliti dari kacamata tasawuf, yang mana terjadinya penyakit paranoid bukan hanya semata-mata terjadi karena faktor mental dan lingkungan tetapi juga berkaitan dengan faktor rohani. Hal ini dikarenakan dalam rohani terdapat penyakit hati yang begitu berbahaya sehingga berdampak begitu besar terhadap kesehatan diri seseorang. Penelitian ini merujuk kepada imam al-Ghazali karena penyakit-penyakit hati tersebut sesuai dan cocok dengan pendapat al-Ghazali dalam bukunya *Ihya' Ulumuddin* yang beberapa dijelaskan dalam bahasan “Bahaya Lidah” dan juga dijelaskan pada bahasan “Marah, Dengki dan Iri Hati”, “Tercelanya Dunia”, “Tercelanya Harta dan Kekikiran”, “Tercelanya Mencari Kemegahan dan Riya’”, “Tercelanya Sombong dan ‘Ujub”, dan “Tercelanya Keterpedayaan”. Semua itu merupakan bagian dari sub bab yang ada didalam karya al-Ghozali dalam *Ihya' Ulumuddin*.¹⁹

Karena memiliki kesamaan pengertian dan ciri dengan pengertian hati dalam tasawuf, maka peneliti ingin menggali lebih dalam bagaimana paranoid dalam perspektif tasawuf.

¹⁷ Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*, Terj: M. Al-Baqi, (Jakarta:Mizania, 2014) Hal:2

¹⁸ *Ibid*, hal:2

¹⁹ Al-Ghozali, *Ihya' Al-Ghazali*, Terj. Ismail Yakub, (Jakarta: C. V. Faisan, 1986) hal:283 & 292

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa Penyebab Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf ?
2. Bagaimana Ciri-ciri Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf ?
3. Bagaimana Cara Mengatasi Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui penyebab gangguan paranoid dalam perspektif tasawuf
- 2) Untuk mengetahui ciri-ciri gangguan paranoid dalam perspektif tasawuf
- 3) Untuk mengetahui cara mengatasi gangguan paranoid dalam perspektif tasawuf

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah pengetahuan mengenai penyakit paranoid yang dipahami dengan menggunakan bahasa tasawuf.

b. Manfaat Praktis

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi salah satu cara untuk lebih memahami kondisi penyakit paranoid yang ada dilingkungan masyarakat.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka digunakan untuk menjelaskam dan mengkaji penelitian-penelitian sebelumnya sehingga terlihat adanya kaitan atau

kesinambungan antara penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang berjudul "*Peran Raja' Dalam Menanggulangi Stres Perspektif Al-Ghazali*" oleh Duryani (134411039) mahasiswa program strata 1 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tahun 2017. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang konsep Raja' dan peran raja' dalam menanggulangi stress menurut al-Ghazali, dan konsep Raja' menurut al-Ghazali adalah menunggu sesuatu yang disukai yang diimbangi dengan usaha-usaha untuk meraih hal tersebut. Hakikat berharap kepada allah menurutnya adalah suatu sikap yang selalu mendorong seseorang untuk lebih berbuat atau beramal shalih, sehingga menjadikan seseorang senantiasa taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Oleh karena itu , raja' dalam pandangan al-Ghazali merupakan pendorong atau motivator seorang hamba untuk beribadah kepada Allah, dengan memohon perlindungan dan pertolongan kepada-Nya.

Peran Raja' dalam menanggulangi stres yaitu berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan dan menguatkan sabar. Dan faedahnya raja' menjadikan hidup ini bermakna karena dapat menimbulkan semangat dan optimisme.

2. Jurnal yang berjudul "*Model Kepribadian Islam Melalui Pendekatan Psikosufistik*" oleh Abdul Mujib Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dalam jurnal ini menjelaskan tentang kepribadian manusia yang dilihat dari sudut pandang tasawuf atau sufistik. Kajian ini menjadi penting sebagai model pembentukan teori kepribadian yang bermazhab tasawuf atau sufistik, sekaligus sebagai aplikasi dalam pengembangan teori kepribadian sebagai teori-teori multi ranah. Psikosufistik sebagai mazhab dalam psikologi Islam; pendekatan sufistik (disebut juga tasawufi) yaitu pendekatan

pengkajian psikologi Islam yang didasarkan pada prosedur penggunaan intuitif (*al-hadsiyah*), ilham dan cita-cita (*al-dzawqiyah*). Prosedur yang dimaksud dilakukan dengan cara menajamkan struktur kalbu melalui proses penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*). Psikologi Islam dan sufisme dibedakan secara ekstrim, psikologi Islam masuk dalam wilayah sains yang objektif dan netral etik sehingga membicarakan perilaku manusia apa adanya. Berbeda dengan sufisme yang subjektif dan sarat etik sehingga membicarakan perilaku manusia bagaimana seharusnya. Psikologi Islam bukanlah sufisme atau tasawuf.

Kepribadian Islam dalam Psikosufistik; dapat ditempuh melalui tiga tahap. Pertama, tahapan permulaan (*al-bidayah*) yang disebut juga tahapan takhalli yang berarti mengosongkan diri dari segala sifat-sifat yang kotor, maksiat dan tercela (*madzmumah*). Akhlak tercela dianggap sebagai gangguan kepribadian sebab hal ini mengakibatkan dosa, pembagian jenis gangguan kepribadian Islam; a. Gangguan kepribadian yang berhubungan dengan aqidah atau dengan Tuhan (menyekutukan, mengingkari, berbuat dosa besar, bermuka dua, pamer, dan menuruti bisikan syetan), b. Gangguan kepribadian yang berhubungan dengan kemanusiaan (iri hati dan dengki, sombong, angkuh, marah, buruk sangka, benci, dusta, ingkar janji, penakut, pelit, menipu, mengolok-olok, menyakitkan, menfitnah, adu-domba, menceritakan keburukan orang lain, rakus, putus asa, boros, menganiaya, materialisme), c. Gangguan kepribadian yang berkaitan dengan pemanfaatan alam semesta sebagai realisasi tugas-tugas kekhilafahan seperti membuat kerusakan, lemah dan malas. Kedua, tahapan kesungguhan dalam menempuh kebaikan (*al-mujahadah*) yang biasa disebut juga tahapan tahalli yaitu upaya mengisi dan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji. Tahap kedua ini ditopang dengan tujuh pendidikan dan olah batin; a. *Musyarahah*, b. *Murawabah*, c. *Muhasabah*, d. *Mu'aqobah*, e. *Mujahadah*, f. *Mu'atabah*, g. *Mukasyafah*. Ketiga, tahapan merasakan (*al-mudziqat*),

tahapan ini juga disebut tajalli. Tahapan ini bagi pada sufi didahului oleh dua proses, yaitu: *al-fana'* dan *al-baqa'*, seseorang apabila mampu menghilangkan wujud jasmaniah dengan cara menghilangkan nafsu-nafsu impulsifnya dan tidak terikat oleh materi atau lingkungan sekitar maka ketika ini ia telah *al-fana'*, kondisi itu kemudian beralih pada *al-baqa'*-an wujud rohaniah yang ditandai dengan tetapnya sifat-sifat ketuhanan dan memutus hubungan kecuali dengan-Nya.

3. Skripsi yang berjudul "*Peranan Ajaran Tasawuf dalam Pembinaan Kesehatan Mental*" oleh Armyn Hasibuan Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsisimpuan alumni S-2 IAIN Sumatera Utara. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang ajaran tasawuf yang merupakan proses peleburan dan penggabungan jala-jala sistem berpikir menjadi sebuah kerangka keyakinan oleh sebagian umat Islam hingga terwujud suatu sentrum sebagian identitas wujudiyah kemanusiaan yang berorientasi kepada ketuhanan. Sufistik yang terbangun dari kata sufi yang merupakan seseorang yang telah membersihkan jiwanya dari sifat-sifat tercela dengan mengingat Allah. Dari seluruh ajaran tasawuf dapat diajarkan dan dididikkan oleh sufi termasuk pada kegiatan pembinaan kesehatan mental. Konsep dasar ajaran tasawuf adalah Takhalli, Tahalli dan Tajalli.

Peran ajaran tasawuf dalam pembinaan kesehatan mental yaitu dapat menjadi pengobatan yang tanpa menggunakan obat melainkan menggunakan auto therapy (penyembuhan diri sendiri), ini digunakan untuk mengobati pasien yang menderita penyakit gangguan rohani. Ajaran tasawuf yang dapat digunakan menjadi pengobatan jiwa dengan meminjam pendapat aliran spiritual *reductionist* dan *dualis* yang berasumsi bahwa gangguan jiwa disebabkan adanya dosa kepada Tuhan dan oknum lainnya, menurut pendapat psikiater dan agamawan bahwa rasa berdosa dapat merusak ketenteraman batin dan mental dan amal saleh dapat membawa kepada rasa ketenteraman dan kebahagiaan

hidup serta bertaubat dari dosa dan kesalahan vertikal maupun horizontal dapat membangun kembali semangat hidup.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada persamaan antara pembahasan yang akan dibahas yaitu mengenai adanya hubungan yang terjadi antara kesehatan jiwa dengan kondisi spiritual, tetapi pada pembahasan sebelumnya hanya membahas mengenai peran tasawuf dalam menanggulangi kesehatan mental dan pendekatan kepribadian secara umum. Sedangkan dalam penelitian ini akan membahas tentang sakitnya jiwa khususnya paranoid yang dibahas menggunakan perspektif tasawuf.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif (*Library Research*). Yang mana peneliti banyak menggunakan buku-buku, arsip-arsip, dokumen-dokumen tua, jurnal, catatan-catatan, dokumentasi-dokumentasi film-fotografi, monografi, dokumentasi-dokumentasi statistik, diaries, surat-surat, dan lain-lain²⁰ yang diperoleh dari perpustakaan.

2. Sumber Data

Pengumpulan data dilakukan penulis dengan studi kepustakaan (*Library research*). Yaitu informasi-informasinya berasal dari kepustakaan, dari arsip-arsip, buku-buku, dokumen dan majalah-majalah.

a. Data Primer yaitu sejumlah buku psikologi dan karya Al-Ghazali, diantaranya yang berhubungan dengan tema skripsi ini yaitu:

Ihya' 'Ulumuddin, karya Al-Ghazali

Understanding Paranoia: A Guide for Professionals, Families, and Sufferers, karya Martin Kantor

²⁰ Bungaran Antonius Simanjuntak & Soedjito Sosrodiharjo, *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004) Hal:8

b. Data Sekunder yaitu buku-buku dan karya tulisan yang berhubungan dan mendukung tentang tema skripsi.

3. Metode Analisis Data

Teknik analisis menggunakan conten analisis atau disebut kajian isi dokumen, yaitu metodologi penelitian yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik kesimpulan yang sah dari sebuah buku atau dokumen.²¹ Cara menganalisis isi dokumen yaitu dengan memeriksa dokumen secara sistematis bentuk-bentuk komunikasi yang dituangkan secara tertulis dalam bentuk dokumen dengan obyektif.²² Menggunakan conten analisis untuk mengambil kesimpulan mengenai hubungan yang terjadi dalam paranoid dalam perspektif tasawuf.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan sangat menentukan perincian untuk memudahkan dalam mengeksplorasi penelitian sehingga menjadi sistematis. Maka sistematika penulisan ini dibagi menjadi lima bab.

Bab pertama, membahas tentang pendahuluan. Yang isinya mengenai latar belakang masalah, dalam hal ini permasalahan yang diangkat adalah mengenai gangguan kepribadian paranoid yang dibahas menggunakan perspektif Tasawuf. Setelah itu rumusan masalah, yang mana didalamnya terdapat pokok permasalahan yang akan menjadi fokus pembahasan dalam skripsi. Tujuan penelitian yaitu berisi tentang tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian. Manfaat penelitian yang berisi tentang seputar kemanfaatan dari skripsi yang dibuat, baik secara teoritis maupun praktis. Tinjauan pustaka memberikan informasi tentang masalah yang sama dengan penelitian ini dan menjelaskan daya beda antara skripsi yang sudah ada dengan skripsi yang hendak dibuat oleh peneliti. Metode penelitian berisi tentang metode apa yang digunakan oleh peneliti dalam pembuatan skripsi. Sistematika penulisan berisi tentang gambaran isi dari

²¹ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV Jejak, 2018) hal: 162

²² *Ibid*, hal: 162

skripsi yang menjelaskan satu persatu bab dan sub bab yang ada didalam skripsi.

Bab kedua, merupakan landasan teori. Pada bab ini penulis akan memaparkan dan menjelaskan secara mendalam tentang tasawuf. Pemaparan dalam bab ini sangat penting untuk menemukan landasan berpijak dari teori-teori yang digunakan dalam mengungkapkan pokok permasalahan yang diteliti sehingga penulis ini terfokus sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Pemaparan tentang Tasawuf dimulai dari asal-mula Tasawuf, pengertian Tasawuf dan manfaat Tasawuf dalam kehidupan. Selain itu juga memaparkan tentang penyakit hati, dimulai dari pengertian penyakit hati, macam-macam penyakit hati, sebab-sebab penyakit hati, ciri-ciri penyakit hati, dampak penyakit hati, dan bagaimana cara mengatasi penyakit hati.

Bab ketiga, merupakan pokok penelitian. Pada bab ini penulis akan memaparkan dan menjelaskan secara mendalam tentang gangguan paranoid. Pemaparan tentang paranoid dimulai dari pengertian paranoid, jenis-jenis paranoid, sebab-sebab penyakit paranoid, ciri-ciri penyakit paranoid dan bagaimana cara menangani penyakit paranoid. Pemaparan bab ini juga sangat penting untuk menemukan data penelitian guna mengungkapkan pokok permasalahan yang akan dianalisis di bab ke empat.

Bab keempat, merupakan analisis. Pada bab ini merupakan bab inti dari skripsi, penulis akan mendeskripsikan dan menganalisis perspektif Tasawuf mengenai gangguan paranoid yang dilihat dari karya Al-Ghozali yaitu kitab Ihya' Ulumuddin. Dalam bab ini tiap-tiap aspek, permasalahan, khususnya yang menjadi inti pembahasan, dibahas atau dianalisis berdasarkan teori dan data-data yang diperoleh dari hasil penyelidikan dengan tetap memperhatikan tujuan pembahasan.

Bab kelima, merupakan bab penutup. Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran. Kesimpulan berisi tentang jawaban dari semua rumusan masalah dan saran yang diajukan kepada pihak kampus,

mahasiswa, dan penelitian selanjutnya. Hal ini diajukan sebagai pembahasan terakhir untuk memperjelas isi dan hasil penelitian diatas.

BAB II

TASAWUF

A. Tasawuf

1. Asal-usul Tasawuf

Banyak ahli berbeda pendapat mengenai asal kata *tasawuf*, ada yang mengatakan bahwa *tasawuf* adalah *isim mashdar* dari kata *tashawwafa – yatashawwafu- tashawwufan fahuwa mutashawwifun*, yaitu *fiil madhi* dari *fiil tsulasi mazid biharfainitsnaini* (tambahan dua huruf) dari *fiil tsulasi* yang mendapat tambahan *ta* pada permulaan dan *tasydid* pada *ain fi'il (wau)*. Adapun *tsulasi* dari kata *tashawwafa* adalah *shaafa* yang berarti 'bulu'.²³

Secara etimologis, kata *tashawwuf* menurut Abu Hasyim al-Kufi yaitu berasal dari; Ahlus Shuffah (أهل الصفة) yaitu Para sahabat yang ikut berhijrah bersama Rasulullah Saw. dari Mekah ke Madinah mereka meninggalkan seluruh hartanya sehingga menjadi miskin tidak mempunyai apa-apa, mereka tinggal dikamar-kamar masjid dan tidur diatas bangku batu dengan berbantalkan pelana. Pelana itulah yang disebut *shuffah*, karena kemiskinannya Ahlus Shufah bernilai baik dan mulia, itulah sifat-sifat kaum sufi; Shaf (صَفَّ) Seperti orang yang shalat di shaf pertama yang mendapat kemuliaan dan pahala, demikian pula kaum sufi dimuliakan oleh Allah dan mendapatkan pahala; Shufi (صوفي) dari kata (صافي) dan (صفيّ) yang berarti suci, bersih dan jernih, seorang sufi adalah orang yang berhati suci, bersih dan jernih, demikian pula kaum sufi adalah orang-orang yang telah mensucikan dirinya dengan melalui pelatihan yang berat dan lama; Sophos (Yunani) yang berarti hikmah, orang sufi berhubungan erat dengan

²³ M. Abdul Mujib., Ahmad Ismail., Syafi'ah., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali Mudah Memahami dan Menjalankan Kehidupan Spiritual*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009) hal: xi

hikmah; Suf (صوف) yaitu kain kasar yang terbuat dari bulu atau wol, wol kasar adalah simbol kesederhanaan dan kerendahan hati.²⁴

2. Pengertian Tasawuf

Tasawuf mempunyai pengertian membersihkan diri (*takhali*) dari sesuatu yang hina, dan menghiasinya dengan sesuatu yang baik untuk mencapai tingkat yang lebih dekat dengan Allah atau sampai pada maqam yang tinggi dan pengertian ini dirangkum dalam satu kata yaitu takwa pada kedudukan yang paling tinggi, baik lahir maupun batin.²⁵ Tasawuf itu penyucian hati untuk menanamkan karakter (akhlak) mulia²⁶ Karena tujuan utama bertasawuf adalah Makrifatullah (Menenal Allah).²⁷ Tasawuf juga disebut mistisisme Islam, dalam Dimensi Mistik dalam Islam mengatakan bahwa dalam kata mistik itu terkandung sesuatu yang misterius, yang tidak bisa dicapai dengan cara-cara biasa atau dengan usaha intelektual, misteri dan mistik berasal dari bahasa Yunani *myein*, “menutup mata”, mistik telah disebut “arus besar kerohanian yang mengalir dalam semua agama”, dalam artinya yang paling luas, mistik bisa didefinisikan sebagai kesadaran terhadap Kenyataan Tunggal yang mungkin disebut Kearifan, Cahaya, Cinta atau Nihil.²⁸

Pendapat Abu Ali Qazwini bahwa “tasawuf berarti tingkah laku yang baik” Abu Sahl Sa’luki mendefinisikan sebagai “tingkah laku yang tidak menimbulkan protes” Abu Muhammad al-Jurayri berkata: “tasawuf adalah membangun kebiasaan yang terpuji dan penjagaan hati dari semua keinginan dan nafsu” Muhammad ibn al-Qassab berpendapat “tasawuf adalah tindakan terpuji yang ditampilkan oleh

²⁴ *Ibid*, hal: xi-xii

²⁵ Muhammad Zaki Ibrahim, *Tasawuf Hitam Putih (Abjadiyah At-Tasawuf Al-Islami)*, Terj. Umar Ibrahim., Yazid Muttaqin., Ahmad Iftah. S. (Solo: Tiga Serangkai, 2006) hal: 3 (cetakan kedua)

²⁶ Haidar Bagir, *Buku Saku Tasawuf*, (Bandung: PT Mizan Pustaka & Puataka Mizan, 2006) hal: 14

²⁷ Jamaluddin Kafie, *Tasawuf Kontemporer*, (Jakarta: Mutiara Al-Amien Prenduan, 2003) hal: 1

²⁸ Robby H. Abror, *Tasawuf Sosial Membeningkan Kehidupan dengan Kesadaran Spiritual*, (Yogyakarta: AK Group Yogyakarta-Fajar Pustaka Baru, 2002) hal: 5

orang yang lebih baik” Muhammad b Ali berpendapat “tasawuf adalah sifat yang baik, seseorang yang memiliki sifat yang lebih baik adalah seorang sufi yang lebih baik.”²⁹ Al-Ghazali berpendapat “tasawuf adalah memakan yang halal, mengikuti akhlak dan tingkah laku seperti yang diperintahkan dalam al-Qur’an” Junaid al-Baghdady berpendapat “ tasawuf adalah penyerahan kehendak dan tujuan hanya kepada Allah SWT bukan kepada yang lain” Abu Bakr al-Kattani berkata: “tasawuf adalah penyucian hati dan penyaksian kepada Allah SWT”.³⁰

Abu Muhammad Murta’isy berkata: Al-tashawwuf husn al-khulq (Tasawuf adalah watak yang baik) ini ada tiga macam; pertama, kepada Tuhan, dengan mematuhi perintah-perintah-Nya tanpa kemunafikan; kedua, dengan menghormati yang lebih tua dan berlaku kasih sayang kepada yang lebih muda dan berbuat adil terhadap sesama dan dengan tidak mencari balasan dan keadilan dari segenap orang pada umumnya; ketiga, kepada diri sendiri dengan tidak menuruti hawa nafsu dan setan, barang siapa yang membuat dirinya benar dalam tiga perkara ini adalah seorang yang berwatak baik.³¹

Syekh Abdul Qadir al-Jilani menguraikan tasawuf dengan huruf-huruf tasawuf meliputi empat huruf hijaiyah yaitu *Ta’*, *Shad*, *Waw* dan *Fa’*; huruf *Ta’* berasal dari kata *tawbah* (tobat) yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu tobat zahir dan tobat batin, tobat zahir adalah beranjaknya seseorang dengan seluruh organ lahiriahnya dari perbuatan-perbuatan dosa menuju perbuatan-perbuatan taat dari segala kemungkaran menuju kepatuhan baik berupa perkataan maupun perbuatan, sedangkan tobat batin adalah beranjaknya seseorang dengan seluruh organ batiniahnya dari segala kemungkaran menuju kepatuhan guna untuk menjernihkan hatinya, jika ini terlaksana dengan baik maka

²⁹ Mir Valiudin, *Tasawuf Dalam Qur’an*, Terj. Tim Penerjemah Pustaka Firdaus., (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993) hal: 5

³⁰ Mumtaz Hakimi & Ahmad Syadzall, *Unsur-Unsur Tasawuf Dalam Kitab Asrar Ash-Shalah Min’iddah Kutub Mu’tamidah Karya Abdurrahman Shiddiq Al-Banjari*, (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2016) hal: 7

³¹ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, (Jakarta: Rajawali, 2016) hal:7

sempurnalah posisi huruf *ta* ' pada diri yang bersangkutan dan para sufi menyebut orang itu dengan 'orang yang bertobat'.³²

Huruf Shad berasal dari kata shafa (kejernihan) yang terbagi dari dua bagian yaitu kejernihan hati dan kejernihan nurani, kejernihan hati maksudnya jernihnya hati seseorang dari kotoran-kotoran yang bersarang didalamnya akibat dari adanya kelebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman, banyak bicara, banyak tidur dan banyak memperhatikan masalah-masalah duniawi seperti berlebihan dalam hal mencari penghidupan, berjima' dengan istri, cinta terhadap anak dan keluarga serta larangan-larangan psilogis lainnya, sedangkan kejernihan nurani adalah dengan jalan menghindari perhatian dan rasa cinta terhadap segala selain Allah SWT dengan cara melanggengkan Nama-nama Tauhid dengan lisan nurani, jika penjernihan telah sempurna pada diri seseorang maka sempurnalah posisi huruf *ash-shad* dalam dirinya.³³

Huruf Waw berasal dari wilayah (kewalian) yang muncul setelah penjernihan hati dan nurani, kewalian ini akan menjadikan seseorang berakhlak dengan akhlak Allah, maksudnya bersifatlah dengan sifat-sifat Allah SWT dan tinggalkanlah sifat-sifat kemanusiaan sebab jubah kehormatan sifat-sifat Allah itu baru bisa didapatkan setelah sibuangnya sifat-sifat kemanusiaan, dan demikian sempurnalah huruf *waw*; huruf *Fa* ' berasal dari *fana'fillah* (peniadaan diri dalam Allah) dari segala selain Allah, jika sifat-sifat manusiawi telah tiada maka yang ada adalah sifat-sifat keesaan Transenden yang tidak meniadakan, tidak lenyap, dan tidak menghilang, hamba yang mengalami fana' ini akan tetap bersama Tuhan Yang Mahaabadi dan Keridhaan-Nya, dan hati hamba yang telah mengalaminya akan abadi bersama Rahasia Yang Mahaabadi dan Perhatian-Nya.³⁴

³² *Ibid.*, hal: 7

³³ *Ibid.*, hal: 7-8

³⁴ *Ibid.*, 8-9

Tasawuf merupakan salah satu filsafat Islam yang bermaksud ingin zuhud dari dunia yang fana, Ibnu Khaldun berkata: “Tasawuf adalah semacam ilmu syar’iyah yang timbul kemudian di dalam agama, asalnya ialah tekun beribadah dan memutuskan segala urusan selain dengan Allah, hanya menghadap kepada Allah semata, menolak perhiasan dunia serta membenci perkara-perkara yang selalu memperrdaya orang banyak, seperti kelezatan harta benda dan kemegahan, dan dia lebih memilih menyendiri menuju jalan Tuhan dalam khalwat dan ibadah.”³⁵ Tasawuf tidak lain adalah bahwa seseorang hidup hanya untuk Tuhannya, bukan untuk dirinya, dia menghiasi dirinya dengan zuhud, tekun melaksanakan ibadah, berkomunikasi dengan Allah dengan roh dan jiwanya di setiap waktu dan berusaha mencapai berbagai kesempurnaan, seperti yang telah dicapai oleh para sahabat dan tabiin yang telah sampai ketinggian spiritualitas yang paling tinggi, karena para sahabat selain mengikrarkan iman dan menjalankan kewajibannya, mereka menyertai ikrar iman tersebut dengan perasaan dan menambahkan kewajiban-kewajiban dengan amal-amal sunah dan menghindari yang makruh disamping yang haram sehingga mata hati mereka bersinar, butiran-butiran hikmah terpancar dari nurani mereka dan rahasia-rahasia ketuhanan melimpah dalam jiwa mereka³⁶

Dari banyaknya definisi yang menjelaskan tentang tasawuf, para ahli menggolongkannya menjadi tiga bagian, yakni *al-bidayah*, *al-mujahadah*, dan *al-madzaqat*.³⁷ *Al-bidayah* maksudnya memahami tasawuf sebagai upaya memahami hakikat Allah SWT disertai melupakan kehidupan duniawi yang berkaitan dengan kesenangan atau memahami tasawuf dari prinsip awalnya sebagai manifestasi

³⁵ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Yayasan Nurul Islam, 1978) hal: 17-18

³⁶ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap & Afrizal Lubis., (Jakarta: Qisthi Press, 2005) hal: 9

³⁷ Mumtaz Hakimi & Ahmad Syadzall, *Unsur-Unsur Tasawuf Dalam Kitab Asrar Ash-Shalah Min’iddah Kutub Mu’tamidah Karya Abdurrahman Shiddiq Al-Banjari*, (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2016) hal: 8

kesadaran spiritual manusia tentang dirinya sebagai makhluk Tuhan.³⁸ *Al-mujahadah* merupakan pembicaraan tentang pengalaman ruhani yang menyangkut kesungguhan dan kegiatan yang dilihat dari segi amaliah yang dilaksanakan ahli sufi yang dimulai dengan menghias diri dengan suatu perbuatan yang diajarkan agama dan akhlak yang mulia.³⁹ *Al-mazaqah* yaitu membicarakan pengalaman dari segi perasaan yang mana dalam melaksanakan kehidupan beragama sebagaimana biasa hubungan antara seseorang dengan Tuhannya tidak lebih dari hubungan seorang hamba yang menyembah dengan Tuhan yang disembah, seorang hamba harus tunduk dan taat kepada perintah dan larangan Tuhannya yang diyakini sebagai Pencipta, dalam kehidupan tasawuf segala kemauan dilebur untuk larut dalam kehendak Tuhan, umur, kegiatan dan seluruh perhatian dikerahkan sehingga hubungan itu lebih kuat dan murni.⁴⁰

Dapat dikatakan bahwa tasawuf adalah suatu sistem latihan dengan kesungguhan (*riyadlah-mujahadah*) untuk membersihkan, mempertinggi, dan memperdalam kerohanian dalam rangka mendekatkan (*taqarrub*) kepada Allah, sehingga dengan itu maka segala konsentrasi seseorang hanya tertuju kepada-Nya, karena itu al-Suhrawardi mengatakan bahwa semua tindakan (*al-akhwal*) yang mulia adalah tasawuf.⁴¹

Tasawuf ada kaitannya dengan tarekat, asas dari tarekat adalah wahyu samawi yang merupakan bagian dari ajaran agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad, tarekat atau tasawuf adalah maqam ihsan; ihsan adalah salah satu dari tiga elemen dasar agama, dan ketiga elemen dasar agama tersebut adalah Islam, iman dan ihsan, Islam adalah ketaatan dan ibadah, iman adalah cahaya dan akidah sedangkan ihsan

³⁸ *Ibid*, hal:8

³⁹ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*, (Yogyakarta: LkiS Yogyakarta, 2008) hal: 27

⁴⁰ *Ibid*, hal: 27

⁴¹ Amin Syukur & Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Semarang: LEMBKOTA & Pustaka Pelajar, 2002) hal: 16

adalah maqam muraqabah (pengawasan) dan musyahadah (penglihatan), seperti sabda Nabi.⁴²

الإِحْسَانُ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

Artinya: “Ihsan adalah engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya. Sekiranya engkau tidak (yakin) melihat-Nya, maka (yakinlah) Allah melihatmu.”

3. Kedudukan dan Ajaran Tasawuf

Tasawuf merupakan cabang keilmuan atau hasil kebudayaan Islam yang lahir setelah Rasulullah wafat, ketika beliau hidup istilah ini belum ada dan hanya sebutan sahabat bagi orang Islam yang hidup pada masa Rasulullah dan sesudah itu generasi Islam disebut tabi'in, istilah tasawuf baru terdengar pada pertengahan abad II hijriah, namun ada juga yang mengatakan pada pertengahan abad III hijriah.⁴³

Sufisme merupakan bagian dari ajaran Islam yakni wujud dari Ihsan (al-Ihsan), yaitu salah satu dari tiga kerangka dasar pokok ajaran Islam, yang dua sebelumnya adalah Iman (al-Iman) dan Islam (al-Islam), oleh karena itu perilaku sufi harus tetap berada dalam koridor ajaran Islam itu.⁴⁴ Ihsan sendiri harus meliputi semua tingkah laku muslim baik tingkah laku lahir maupun kondisi batin, dalam ibadah maupun muamalah, sebab jiwa Ihsan adalah jiwa atau ruh dari Iman dan Islam, Iman sebagai pondasi yang ada pada jiwa seseorang dari hasil perpaduan antara ilmu dan keyakinan, penjelmaannya berupa perbuatan lahir yang disebut Islam, perpaduan antara Iman dan Islam pada diri seseorang akan menjelma sebuah kepribadian berbentuk al-Akhlaq al-Karimah.⁴⁵ Menurut al-Hujwiri sufi adalah nama yang

⁴² Abdul Qadir Isa, *op., cit.*, hal: 10

⁴³ Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2012) hal: 10-11

⁴⁴ Dahlan Tamrin, *Tasawuf Irfani Tutup Nasut Buka Lahut*, (Malang, UIN-Maliki Press, 2010) hal: 6

⁴⁵ *Ibid*, hal: 7

diberikan kepada wali-wali dan ahli-ahli keruhanian yang sempurna.⁴⁶ Sufi adalah sebutan untuk orang-orang yang mendalami sufisme atau ilmu tasawuf.⁴⁷

Tasawuf tidak berbeda dengan ajaran dakwah, jihad, perilaku yang baik, zikir, berpikir dan zuhud dalam ajaran islam, yang mana semua itu membentuk ketakwaan seseorang, tasawuf merupakan ajaran yang diwahyukan yang terkandung dalam Al-Qur'an dan dianjurkan oleh Rasulullah dalam Sunahnya sebagaimana ajaran tentang kedudukan al-ihlan, tasawuf merupakan ajaran ketakwaan dan penyucian diri yang terdapat dalam Al-Qur'an dan ajaran ihsan terdapat dalam Hadis.⁴⁸ Tasawuf adalah akhlak, sedangkan moral keagamaan ini banyak diatur dalam Al-Qur'an dan sunah, sumber utama adalah ajaran-ajaran Islam sebab tasawuf ditimba dari Al-Qur'an, sunah dan amalan serta ucapan para sahabat, amalan serta ucapan para sahabat tentu tidak keluar dari ruang lingkup Al-Qur'an dan sunah, oleh karenanya dua sumber utama tasawuf adalah Al-Qur'an dan sunah.⁴⁹ Karena sumber utama dari ajaran tasawuf adalah Al-Qur'an, yang mana Al-Qur'an berseru untuk bersikap zuhud, untuk beribadah dan apresiasi Al-Qur'an adalah ilham; sumber kedua adalah kehidupan Rasulullah, yaitu kezuhudan dan kesederhanaannya, kemudian ibadah ekstranya dan apresiasi Rasulullah terhadap ilham; dan ketiga adalah kehidupan sahabat dan khulafa' urrasyidin, yaitu Abu Bakar Ash-Shiddiq, 'Umar bin Khaththab, 'Utsman bin 'Affan dan 'Ali bin Abi Thalib.⁵⁰

Landasan Al-Qur'an

⁴⁶ *Ibid*, hal: 11

⁴⁷ <https://id.m.wikipedia.org> (Minggu 1 Desember, 6:52 a.m)

⁴⁸ Muhammad Zaki Ibrahim, *op., cit.*, hal: 3

⁴⁹ Samsul Munir Amin, *op., cit.*, hal: 15

⁵⁰ Moenir Nahrowi Tohir, *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf Meniti Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT. As-Salam Sejahtera, 2012) hal: 6

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ
رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي
مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا تَحْزَىٰ اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا
مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا
أَتَمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَآغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ



Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb Kami, sempurnakanlah bagi Kami cahaya Kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu."

Landasan Hadis

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya: "Barangsiapa mengenal dirinya sendiri berarti ia mengenal Tuhannya"

Tasawuf merupakan aspek ajaran Islam yang paling penting karena peranan tasawuf merupakan jantung atau urat nadi pelaksanaan ajaran-ajaran Islam dan merupakan kunci kesempurnaan amaliah ajaran Islam, karakteristik ajarannya yakni a. Peningkatan akhlak (at-taraqqi al-akhlaqi) meningkatkan akhlak baik dan meninggalkan akhlak tercela, b. Pengalaman ruhani dan peleburan diri dalam hakikat tertinggi (al-fana' fi al-haqiqat al-asma') pengalaman fana yang membawa pada kesadaran bersatu dengan Tuhan, c. Pengetahuan tentang Tuhan secara langsung (al-irfan al-dzawqi al-mubasyir) yang diperoleh melalui rasa

(dzauq) oleh jiwa yang suci, d. Ketenteraman dan kebahagiaan ruhani yang disebabkan kedekatan dengan Tuhan, e. Pengungkapan ajaran secara simbolik dari pengalaman ruhani pribadi sufi sehingga sulit diungkapkan sepenuhnya dengan kata-kata.⁵¹

Keseluruhan ilmu tasawuf dibagi menjadi dua, pertama ialah tasawuf ilmi atau nadhari yaitu tasawuf yang bersifat teoritis, yang didalamnya mencakup sejarah lahir tasawuf dan perkembangannya sehingga menjelma ilmu yang berdiri sendiri; kedua ialah tasawuf amali atau tathbiqi yaitu tasawuf terapan yakni ajaran tasawuf yang praktis, tidak hanya teori belakang tetapi menuntut adanya pengalaman dalam rangka mencapai tujuan tasawuf.⁵² Sementara ada juga yang membagi tasawuf menjadi tiga bagian yaitu a. tasawuf akhlaki, b. tasawuf amali dan c. tasawuf falsafi, ini hanya sebatas pembagian secara akademik karena ketiganya tidak dapat dipisahkan secara dikotomi sebab dalam prakteknya ketiga-tiganya tidak dapat dipisahkan satu sama lain, misalnya dalam tasawuf pendalaman dan pengalaman aspek batin adalah yang paling utama dengan tanpa mengabaikan aspek lahiriyah yang dimotivasikan untuk membersihkan jiwa.⁵³ Sedangkan jika dilihat dari orisinalitas ajaran, tasawuf dibagi menjadi tasawuf sunni dan tasawuf falsafi; tasawuf sunni adalah tasawuf yang masih asli karena sesuai dengan tradisi (sunnah) Nabi Saw dan para sahabat, tasawuf sunni merupakan tasawuf yang diukur dsengan ukuran syari'at, tasawuf ini bermula dari zuhud kemudian tasawuf dan berakhir dengan akhlak; sedangkan tasawuf falsafi sudah tercampur dengan pemikiran filsafat, para penganut falsafi lebih banyak menggunakan istilah-istilah filsafat yang berasal dari berbagai

⁵¹ Mumtaz Hakimi & Ahmad Syadzall, *op., cit.*, hal: 9

⁵² Amin Syukur & Masharudin, *op., cit.* hal:43

⁵³ *Ibid.*, hal:43-44

sumber, tasawuf ini bermula dari zuhud kemudian tasawuf dan berakhir pada filsafat.⁵⁴

- a. Tasawuf akhlaki adalah ajaran tasawuf yang membahas tentang kesempurnaan dan kesucian jiwa yang diformulasikan pada pengaturan sikap mental dan pendisiplinan tingkah laku yang ketat guna mencapai kebahagiaan yang optimal, manusia harus lebih dulu mengidentifikasi eksistensi dirinya dengan ciri-ciri ketuhanan melalui penyucian jiwa raga yang bermula dari pembentukan pribadi yang bermoral paripurna dan berakhlak mulia.⁵⁵ yang disebut dengan takhalli (pengosongan diri dari sifat-sifat tercela), tahalli (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan tajalli (terungkapnya Nur Gaib bagi hati yang telah bersih sehingga mampu menangkap cahaya ketuhanan).⁵⁶

Takhalli berarti membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, kotoran dan penyakit hati yang merusak, langkah pertama yang harus ditempuh adalah mengetahui dan menyadari betapa buruknya sifat-sifat tercela dan kotor tersebut, sehingga muncul kesadaran untuk memberantas dan menghindarinya.⁵⁷

Tahalli berarti menghiasi diri dengan jalan membiasakan dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik, berusaha agar setiap gerak dan perilakunya selalu berjalan di atas ketentuan agama, langkahnya ialah membina pribadi agar memiliki akhlak al-karimah, dan senantiasa konsisten dengan langkah yang dirintis sebelumnya dalam bertakhalli, melakukan latihan kejiwaan yang tangguh untuk membiasakan berperilaku baik yang pada gilirannya akan menghasilkan manusia yang sempurna (insan kamil).⁵⁸

⁵⁴ Mohammad Nasirudin, *pendidikan Tasawuf*, (Semarang: RaSAIL Media Group, 2009) hal: 9-10

⁵⁵ Zaprukhan, *op., cit.*, hal: 97

⁵⁶ Amin Syukur & Masharudin, *op., cit.*, hal: 45

⁵⁷ *Ibid.*, hal: 45

⁵⁸ *Ibid.*, hal: 47

Tajalli berarti tersingkapnya tirai penyekap alam gaib atau proses mendapat penerangan dari nur gaib sebagai hasil dari suatu meditasi, Allah menyingkapkan diri-Nya kepada makhluk-nya, penyingkapan ini tidak pernah berulang secara sama dan tidak pernah pula berakhir, penyingkapan diri Tuhan itu berupa cahaya batiniah yang masuk ke hati; ketika seseorang berhasil melalui takhalli dan tajalli maka dia akan mencapai tahap tajalli yang berarti lenyap atau hilangnya hijab dari sifat kemanusiaan atau terangnya nur yang selama itu tersembunyi.⁵⁹

Tajalli dibagi empat oleh al-Jilli, yaitu: 1. Tajalli Af 'al yaitu tajalli Allah pada perbuatan seseorang, artinya segala aktivitasnya itu disertai kodrat-Nya dan ketika itu dia melihat-Nya, 2. Tajalli Asma' yaitu lenyapnya seseorang dari dirinya dan bebasnya dari genggaman sifat-sifat kebaruan dan lepasnya dari ikatan tubuh kasarnya, tingkatan ini tidak ada yang dilihat kecuali hanya zat Ash-Shirfah (hakikat gerakan) bukan melihat asma', 3. Tajalli sifat yaitu seorang hamba menerima sifat-sifat ketuhanan artinya Tuhan mengambil tempat padanya tanpa hulul zat-Nya, 4. Tajalli Dzat yaitu apabila Allah menghendaki adanya tajalli atas hamba-Nya yang memfana'kan dirinya maka bertempat padanya karunia ketuhanan yang bisa berupa sifat dan bisa pula berupa zat, sehingga terjadi ketunggalan yang sempurna, dengan fana'-Nya hamba maka baqa' hanyalah Allah.⁶⁰

- b. Tasawuf amali adalah tasawuf yang membahas tentang bagaimana cara mendekatkan diri kepada Allah, dalam pengertian ini tasawuf amali berkonotasikan tarekat, tarekat dibedakan antara kemampuan sufi yang satu dari yang lain, ada

⁵⁹ Rudi Ahmad Suryadi, *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2015) hal: 128

⁶⁰ *Ibid.*, hal: 128-129

orang yang di anggap mampu dan tahu cara mendekatkan diri kepada Allah dan ada yang memerlukan bantuan orang lain yang dianggap memiliki otoritas dalam masalah itu, dalam perkembangan selanjutnya para pencari dan pengikut semakin banyak hingga terbentuklah komunitas, dari sini muncul strata-strata berdasarkan pengetahuan serta amalan yang mereka lakukan yang kemudian dikenal istilah murid, mursyid dan wali.⁶¹ Tasawuf amali merupakan kelanjutan dari tasawuf akhlaki, jika tasawuf akhlaki lebih banyak muatan teoritiknya maka tasawuf ‘amali lebih banyak dimensi praksisnya, konsep tasawuf ‘amali adalah syari’ah, tariqah dan haqiqah; beberapa tokoh penganut tarekat yaitu Imam Syadzili, Imam Naqsyabandi dan Imam al-Jilani.⁶²

Syari’at adalah peraturan-peraturan atau garis-garis yang telah ditentukan, termasuk didalamnya hukum-hukum halal haram, yang diperintah dan yang dilarang, yang sunat, makruh, mubah, haram dan sebagainya; syari’at dijadikan landasan oleh sufi untuk mengerjakan amal ibadah baik yang bersifat lahiriyah dari segala hukum seperti shalat, zakat, puasa, haji berjihad di jalan Allah.⁶³

Tarekat atau *Thariqah* berarti jalan, yang kemudian dipahami sebagai Jalan spiritual yang ditempuh oleh seorang sufi, tarekat juga disebut *suluk* yang artinya sama yaitu perjalanan spiritual dan orang yang melakukannya disebut *salik*.⁶⁴ Pengertian tarekat sebenarnya merujuk pada sebuah kelompok persaudaraan atau ordo spiritual yang biasanya didirikan oleh seorang Sufi besar seperti Abdul al-Qadir al-

⁶¹ Samsul Munir Amin, *op., cit*, hal:28

⁶² Nur Syam, *Menjaga Harmoni Menuai Damai*, (Jakarta: Kencana, 2018) hal: 265

⁶³ Moh Saifulloh Al Aziz Senali, *Risalah Memahami Ilmu Tasawwuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1998) hal: 69-70

⁶⁴ Moenir Nahrowi Tohir, *op., cit*, hal: 87

Jilani, Sadzili, Jalal al-Din al-Rumi dll.⁶⁵ Tujuan utama thariqat adalah agar seorang hamba dapat mengenal Allah atau ma'rifat billah dan selalu dekat dengan Allah.⁶⁶ *Murid* adalah orang yang punya irodah (kemauan yang didasari dan disadari), apabila kemauan keras dari murid ini sesuai dengan kehendak Allah maka ia disebut Murad (orang yang dikehendaki Allah).⁶⁷ *Wali* adalah sosok pilihan Allah dan Rasul-Nya, wali dapat diartikan kekasih, pelindung dan pemimpin; *Mursyid* artinya orang yang memiliki tugas memberi bimbingan kepada murid/umat (mursyid ada karena adanya murid).⁶⁸ Mursyid mempunyai otoritas dan legalitas kesufian yang berhak mengawasi muridnya dalam setiap langkah dan geraknya sesuai dengan ajaran Islam, oleh karena itu mempunyai keistimewaan khusus seperti jiwa yang bersih.⁶⁹

Haqiqat adalah keadaan Salik sampai pada tujuan yaitu ma'rifat billah dan musyahadati nurit tajalli atau terbukanya nur cahaya yang gaib bagi hati seseorang; haqiqat juga berarti kebenaran sejati dan mutlaq sebagai akhir dari semua perjalanan, tujuan segala jalan (thariqat), thariqat dan haqiqat tidak dapat dipisahkan karena saling sambung menyambung, karena itu pelaksanaan agama Islam tidak sempurna jika tidak dikerjakan dengan keempat-empatnya yaitu syari'at, thariqat, haqiqat dan ma'rifat.⁷⁰

Ma'rifat adalah mengenal Allah baik lewat sifat-sifat-Nya, asma-asma-Nya maupun perbuatan-perbuatan-Nya, ma'rifat merupakan puncak dari tujuan tasawuf dan dari semua ilmu

⁶⁵ *Ibid.*, hal:87

⁶⁶ Moh Saifulloh Al Aziz Senali, *op., cit.*, hal: 79

⁶⁷ Jamaluddin Kafie, *op., cit.*, hal: 18

⁶⁸ Luqman Al-Hakim, *Resep Keselamatan Kumpulan Ceramah Syekh Akbar M. Fathurahman*, (Tasikmalaya, Mawahib, 2012) hal: 20

⁶⁹ Samsul Munir Amin, *op., cit.*, hal: 28

⁷⁰ Moh Saifulloh Al Aziz Senali, *op., cit.*, hal: 81

yang dituntut dan satu-satunya perbuatan yang paling mulia.⁷¹ Ma'rifat merupakan sebuah tahapan ketika makrifat (*al-ma'rifah*) sebagai pengetahuan menyatu dengan *arif* sebagai orang yang memilikinya, sehingga menjadi satu dengan kepribadiannya dan seluruh keadaan dirinya menjadi interpretasi dari *al-ma'ruf* (objek makrifat).⁷²

- c. Tasawuf falsafi adalah tasawuf yang ajaran-ajarannya disusun secara kompleks dan mendalam, dengan bahasa-bahasa simbolik-filosofis, sesuai namanya tasawuf falsafi cenderung menonjolkan sifat filosofis didalamnya, tokoh-tokohnya antara lain; Abu Yazid al-Busthami, al-Hallaj, Ibn Arabi dan al-Jilli, teori-teori yang dilahirkan dari tokoh ini adalah teori *fana'*, *baqa'*, dan *ittihad* yang dicetuskan oleh Abu Yazid al-Busthami, teori *wahdah al-wuhud* yang digagas oleh Ibn Arabi, dan teori *insan kamil* yang dirumuskan oleh al-Jilli, teori ini lahir karena adanya keyakinan bahwa manusia dapat mengalami 'kebersatuan' dengan Tuhan; oleh karena teori-teori ini akhirnya melahirkan paham *pantheisme*, teori 'kebersatuan' inilah yang ditolak keras oleh kalangan penganut tasawuf sunni dengan alasan manusia tidak akan pernah bisa bersatu dengan Tuhan melainkan hanya bisa dekat dengan-Nya dalam batas-batas *syari'at*.⁷³

Fana' dan *baqa'*: *fana'* berarti hancur, lebur, musnah, lenyap, hilang atau tiada; sementara *baqa'* berarti tetap, kekal, abadi atau hidup terus (lawan dari *fana'*), konsep ini merupakan peningkatan dari konsep *ma'rifah* dan *mahabbah*, sebelum seseorang memasuki tahap *kebersatuan* dengan Tuhan (*ittihad*) ia harus terlebih dahulu mampu melenyapkan

⁷¹ *Ibid.*, hal: 83

⁷² Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua*, Terj., Fuad Syaifudin Nur, (Jakarta: Republika, 2013) hal: 259

⁷³ Sokhi Huda, *op., cit.*, hal: 37-38

kesadarannya melalui fana' dan bahwa pelenyapan kesadaran dalam khazanah sufi senantiasa diiringi dengan baqa'.⁷⁴

Ittihad : *ittihad* berarti menyatu, dalam tasawuf adalah kondisi dimana seorang sufi merasa dirinya menyatu dengan Tuhan sehingga masing-masing diantara keduanya bisa memanggil kata aku.⁷⁵

Wahdah al-Wujud : berarti kesatuan wujud, artinya yang ada itu hanya satu, faham wahdah al-Wujud dalam tasawuf berarti faham yang menyatakan bahwa yang ada itu hakikatnya hanya satu yaitu Tuhan, Allah dan alam adalah satu hakikat, makhluk hanyalah bayangan dari wujud dari hakikat sehingga tidak ada yang wujud selain Allah.⁷⁶

Insan Kamil : *insan* berarti manusia dan *kamil* berarti sempurna, jadi insan kamil berarti manusia yang sempurna.⁷⁷ Insan digunakan untuk menunjukkan pada arti terkumpulnya seluruh potensi intelektual, rohani dan fisik yang ada pada manusia, seperti hidup, sifat kehewan, berkata-kata dan lainnya; kamil dapat diartikan suatu keadaan yang sempurna dan digunakan untuk menunjukkan pada sempurnanya zat dan sifat dan hal itu terjadi melalui terkumpulnya sejumlah potensi dan kelengkapan seperti ilmu dan sekalian sifat yang baik lainnya.⁷⁸

4. Manfaat Tasaawuf dalam Kehidupan

Tasawuf atau sufisme dan segala komponen ajarannya merupakan pengendalian moral manusia, keseluruhan konsep yang ditawarkan sufisme seperti zuhud, sabar, tawakal dan termasuk qona'ah akan dapat mengurangi kecenderungan pola hidup konsumtifisme dan

⁷⁴ *Ibid.*, hal: 39

⁷⁵ Mohammad Nasirudin, *op., cit.*, hal: 111

⁷⁶ *Ibid.*, hal: 112

⁷⁷ Abuddin Nata, *Ahlak Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012) hal: 257

⁷⁸ *Ibid.*, hal: 257-258

individualisme yang semakin menggejala di banyak dunia modern, sufisme dan Islam pada skala yang lebih luas adalah bentuk tata aturan normatif yang menjanjikan kedamaian dan ketenteraman sehingga ketika zaman menghadirkan keresahan-keresaahan, seseorang dapat saja menjadikan sufisme atau tasawuf sebagai kompensasi positif.⁷⁹ Yang jelas sufisme adalah ajaran yang lebih banyak mengimplikasi langsung dengan hati, jiwa dan perasaan⁸⁰ Karena tasawuf mengajarkan cara untuk menyucikan diri, meningkatkan moral dan membangun kehidupan jasmani dan rohani guna mencapai kebahagiaan abadi, unsur utama tasawuf adalah penyucian jiwa dan tujuan akhirnya adalah tercapainya kebahagiaan dan keselamatan abadi.⁸¹

Ajaran tasawuf merupakan penyembuhan terhadap penyakit-penyakit jiwa karena tidak ada satu manusiapun yang bisa lolos dari terjangkit penyakit jiwa dan moral meski itu banyak ataupun sedikit, kecuali orang-orang yang terlindungi, karena seluruh risalah ilahiah datang untuk mengobati penyakit jiwa dan moral yang merupakan penyakit pertama pada keturunan Adam.⁸²

B. Penyakit Hati dalam Tasawuf

1. Pengertian Penyakit Hati

Hati adalah tempatnya iman, kejujuran, keyakinan, dan pengagungan kepada Sang Pencipta semesta alam yang mana hati adalah tempatnya rasa takut, tawakal, kecintaan kepada Allah, ketundukan, dan penyerahan diri kepada Allah semata, sehingga hati memiliki karakter yang tidak konsisten, oleh karena itu ia mudah terkena konflik batin, sehingga tingkah laku negatif yang muncul pada diri seseorang diakibatkan dari hati yang sakit.⁸³ Hati yang bersih

⁷⁹ Zatra Ibnu Idris & Jannah Firdaus Mediapro, *Tasawuf Sufi Untuk Kesehatan Jasmani, Mental dan Spiritual Edisi Bahasa Indonesia*, (Jannah Firdaus Mediapro Studio, 2019) t.h.

⁸⁰ *Ibid*, t.h.

⁸¹ Mir Valiudin, *op., cit.*, hal: 3 (cetakan kedua)

⁸² Muhammad Zaki Ibrahim, *op., cit.*, hal:6

⁸³ Muzakkir, *op., cit.*, hal:98

dibutuhkan untuk terciptanya akhlak terpuji dan dibutuhkan agar akhlak terpuji dapat mencapai akhlak yang sempurna karena hati yang sakit akan menjadi penghalang bagi tercapainya akhlak terpuji dan sempurnanya akhlak. Hati yang sakit bukan hanya menjadi penghalang untuk tercapainya akhlak terpuji namun juga menjadi sumber penyakit bagi mental dan rohani.

Qalb (hati) adalah poros kehidupan dan perilaku seseorang yang menyebabkan manusia itu baik atau buruk, qalbu juga yang menjadi “Raja” dalam tubuh, seperti komentar Al-Ghazali “jika qalbu manusia dapat dimanagement dengan baik maka manusia akan menjadi baik, inilah yang disebut qalbu yang sehat. Tetapi jika qalbu manusia tidak dapat dimanagement dengan baik maka qalbunya akan sakit, maka jadilah ia manusia yang rakus, serakah, sombong dan memperturutkan keinginan hawanya (hedonism), disamping itu juga akan melahirkan pula sekelompok manusia fasik, munafik, pendusta, dan murtad” tak ada lagi hati yang selamat sehingga kerusakan duniawi dan ukhrawi meluas dan merajalela.⁸⁴

Penyakit hati menurut Al-Ghazali Adalah adanya sifat dan sikap yang buruk dalam hati seseorang manusia, yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan terhalangnya dia dari memperoleh keridhaan Allah dan mendapatkan kehidupan abadi yang baik.⁸⁵ Didalam beberapa Al-Qur’an dikatakan bahwa dalam hati manusia itu ada penyakit, secara garis besar dikelompokkan menjadi dua yaitu: yang menyerang hati manusia dan yang merusak perilaku, yakni penyakit syahwat dan penyakit syubhat; penyakit syahwat merupakan seluruh jenis kemaksiatan atau kebatilan yang telah menguasai seseorang untuk mengerjakannya, meski sebenarnya ia telah mengetahui bahwa kemaksiatan atau kebatilan itu adalah haram, penyakit ini berkaitan

⁸⁴ *Ibid.*, hal:88

⁸⁵ *Ibid.*, hal:89

dengan keduniaan, misalnya rakus terhadap harta, tamak terhadap kekuasaan, ingin populer, mencari pujian, suka perkara zina dan berbagai kemaksiatan lainnya; penyakit syubhat adalah penyakit yang menjadikan seseorang rancu (tidak jelas) dalam melihat hakikat suatu perkara dengan sebenarnya, hingga ia menganggap kebatilan adalah kebenaran dan kebenaran sebagai kebatilan, penyakit ini misalnya keraguan, kemunafikan, bid'ah, kekafiran dan kesesatan lainnya.⁸⁶ Beberapa macam-macam penyakit hati; Berkata dan Bersumpah Dusta, Mengumpat (Ghibah), Mengadu Domba (Namimah), Bermuka Dua, Marah, Dengki dan Iri Hati, Tercelanya Dunia, Cinta Harta dan Kekikiran, Riya', Sombong, Ujub.

2. Macam-Macam Penyakit Hati

1. Berkata dan Bersumpah Dusta

Berkata dan bersumpah dusta disebut juga dengan berbohong (*kidzb*) adalah sifat tidak jujur, suka membolak-balikkan fakta dan menyembunyikan kebenaran.⁸⁷ Dusta (bohong) termasuk bahaya yang timbulnya dari lidah, yang merupakan suatu kelakuan buruk dan merupakan suatu dosa besar yang merusak pribadi dan masyarakat.⁸⁸ Karena dusta merupakan cacat masyarakat di seluruh zaman, maka ia menyebabkan banyak kehinaan dan keburukan dalam masyarakat itu, tidak baik suatu masyarakat dimana orang-orang suka berdusta dan tidaklah maju suatu bangsa kecuali bila perkataan benar menjadi tonggakanya; dusta menimbulkan kebencian sehingga hilanglah kepercayaan diantara mereka dan menjadikan mereka saling menjauh tidak saling tolong menolong dan tidak terdapat kerukunan diantara

⁸⁶ *Ibid.*, hal:89

⁸⁷ *Ibid.*, hal: 271

⁸⁸ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Lidah*, Terj. Zainuddin, (Jakarta: Bumi Aksara, 1992) hal: 5

mereka.⁸⁹ Dusta termasuk perbuatan dosa paling jelek dan aib paling keji.⁹⁰ Rasulullah Saw bersabda:

Berbohong atau dusta dilarang karena memiliki banyak dampak buruknya. Karena berbohong dianggap sebagai akar dari banyak kejahatan, seperti menfitnah, bermuka dua, menipu, bersumpah palsu, kemunafikan, memalsukan keterangan, dan sebagainya.⁹¹Kebohongan juga sering menyesatkan banyak orang karena orang yang berbohong dan yang mempercayai kebohongan tersebut pasti akan tersesat, selain itu Seorang pembohong juga akan kehilangan kepercayaan banyak orang karena dia tidak mungkin dapat menutupi kebohongannya terus menerus, sehingga kebohongannya akan terungkap dan menjadikan citranya hancur dan lebih parahnya lagi karena Seorang pembohong telah mengkhianati dirinya sendiri dan orang lain; biasanya seorang pembohong berkata dusta karena ia merasa takut ataupun karena rasa dengki sehingga merusak kemurnian jiwa dan kesadarannya dan menjadikannya tidak konsisten.⁹² Selain itu berbohong juga mendatangkan kesengsaraan⁹³ yang merugikan diri sendiri.

Namun ada hal-hal dusta yang diperbolehkan, karena dusta itu tidak diharamkan karena dusta itu sendiri, tetapi karena bahaya yang ditimbulkannya baik kepada pendengarnya maupun orang lain.⁹⁴

Maimun bin Mahran berkata, “Berdusta pada sebagian tempat-tempat (tertentu) lebih baik daripada jujur, bagaimana

⁸⁹ *Ibid*, hal: 7

⁹⁰ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Bahaya Lisan*, Terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika, 2012) hal: 71

⁹¹ Muslim Nurdin, dkk., *Moral dan Kognisi Islam*, (Bandung: CV Alfabeta, 1995) hal: 253

⁹² *Ibid*: 253

⁹³ Abdul Halim Fathani, *Ensiklopedi Hikmah Memetik Buah Kehidupan di Kebun Hikmah*, (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008) hal: 113

⁹⁴ Sa'id Hawwa, *Kajian Lengkap Tazkiyatun Nafs Intisari Ihya Ulumuddin*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2007) hal: 534

pendapatmu jika ada seseorang mengikuti orang lain dengan sebilah pedang untuk membunuhnya lalu (orang yang diikuti itu) masuk kedalam rumah Anda, kemudian (orang yang mengikuti dari belakang itu) bertanya kepada Anda, “Apakah kamu melihat si fulan?” apa yang akan Anda katakan? Bukankah Anda akan berkata, “Saya tidak melihatnya?” dan, Anda tidak jujur tentunya, dusta seperti ini wajib hukumnya.⁹⁵

2. Mengumpat (*Ghibah*)

Ghibah (menggunjing) yaitu membicarakan kejelekan orang dibelakang orangnya, kejelekan orang yang dibicarakan itu baik tentang keadaan dirinya sendiri atau keluarganya, badannya atau akhlaknya, menggunjing itu dilarang baik dengan perkataan, isyarat atau lain sebagainya.⁹⁶ *Ghibah* itu menggunjing orang lain dengan sesuatu yang ia tidak suka, meski yang dibicarakan itu benar adanya.⁹⁷ Dan Allah telah menegaskan atas tercelanya mengumpat pada kitabNya dan pelaku mengumpat diserupakan dengan pemakan binatang.⁹⁸

Adapaun yang dimaksud dengan membicarakan keturunannya adalah, kamu berkata bahwa ayahnya adalah rakyat jelata atau orang India, atau orang fasiq atau orang hina atau tukang membuat sandal atau tukang sampah atau suatu yang tidak disukainya betapapun keadaannya; *Adapun akhlak*, maka kamu mengatakan bahwa Ia jelek akhlaknya, kikir, sombong, tukang ria, sangat pemaarah, penakut, lemah, lemah hatinya, terlalu berani dan apa yang berlaku seperti itu; *Adapaun dalam perbuatan-perbuatannya yang berhubungan dengan agama*, maka seperti perkataanmu bahwa Ia adalah pencuri, atau pendusta, atau

⁹⁵ *Ibid*, hal: 534

⁹⁶ Imam Al-Ghazali, *op., cit.*, hal: 64

⁹⁷ Musthafa al-‘Adawy, *Fiqh Akhlak*, Terj. Salim Bazemool & Taufik Bamas, (Jakarta: Qisthi Press, 2005) hal: 299

⁹⁸ Imam al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulumiddin 6*, Terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Mochtar & Muqorrobin Misbah, (Semarang: CV. Asy Syifa’, 2009) hal: 409

peminum khamr atau penganiaya atau orang zalim, atau orang yang meremehkan shalat atau zakat, atau tidak membaguskan ruku'nya atau sujudnya, atau tidak menjaga diri dari najis-najis atau tidak berbuat kebajikan kepada orang tuanya, atau tidak meletakkan zakat pada tempatnya atau tidak menjaga puasanya dari perkataan keji, mengumpat dan membuka kehormatan manusia; *Adapun perbuatannya yang berhubungan dengan keduniaan*, maka seperti perkataanmu bahwa ia kurang sopan santunnya, meremehkan manusia atau tidak melihat adanya hak seseorang atas dirinya atau melihat bagi dirinya ada hak atas manusia atau ia banyak bicara, banyak makan, banyak tidur, tidur tidak pada tempat tidur dan duduk tidak pada tempatnya; *Adapun dalam pakaiannya*, maka seperti perkataanmu bahwa pakaian itu lebar lengannya, panjang ujung kainnya, kotor pakaiannya.⁹⁹

Bahaya perilaku ghibah: melukai hati orang yang dibicarakan, menimbulkan pertengkaran dan permusuhan, mengacaukan hubungan persaudaraan dan menimbulkan saling curiga.¹⁰⁰

Selain menggunjing dengan lisan, perlu diketahui bahwa mengumpat dengan hati yaitu dengan buruk sangka (*Su'u al-Adzan*) terhadap orang lain juga dilarang. Buruk sangka menurut istilah adalah menduga, menyangka atau menuduh orang lain berbuat keburukan tanpa didasari dengan bukti atau petunjuk yang kuat.¹⁰¹ Buruk sangka merupakan bagian dari *ghibah* (mengumpat) yang mana buruk sangka merupakan ghibah dengan menyertakan hati, buruk sangka itu haram sama seperti buruk perkataan; sebagaimana engkau diharamkan menceritakan orang lain dengan lisanmu, maka engkau tidak boleh menceritakan kepada dirimu dan

⁹⁹ *Ibid.*, hal:419

¹⁰⁰ Tuti Yustiani, *Be Smart Pendidikan Agama Islam untuk Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2008) hal: 26

¹⁰¹ Muzakkir, *op., cit.*, hal: 210

memburukkan sangka kepada saudaramu.¹⁰² Buruk sangka merupakan suatu perbuatan yang timbulnya dari lidah, tidak ada buruk sangka terhadap seseorang jika lidah tidak berbicara atau mengata-ngatai.¹⁰³

Adapun lintasan-lintasan dan kata-kata hati itu dimaafkan, bahkan keraguan juga dimaafkan, tetapi yang dilarang adalah berprasangka kepada orang lain; prasangka adalah suatu ungkapan tentang kemantapan jiwa dan kecenderungan hati.¹⁰⁴ Allah SWT berfirman:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ
بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم
بَعْضًا ؕ أَسْحَبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا
فَكَرَهُتُمُوهُ ۚ وَأَتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. (Al-Hujuraat [49]: 12)

Faktor yang menyebabkan keharamannya adalah bahwa rahasia-rahasia hati tidak ada yang dapat mengetahuinya kecuali Yang Maha Mengetahui segala yang gaib yaitu Allah SWT, karena

¹⁰² Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Bahaya Lisan, op., cit.*, hal: 121

¹⁰³ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Lidah, op., cit.*, hal: 45

¹⁰⁴ Sa'id Hawwa, *op., cit.*, hal: 556

itu Anda tidak boleh meyakini adanya keburukan pada orang lain kecuali jika Anda benar-benar telah mengetahuinya dengan mata kepala sendiri sehingga tidak perlu penafsiran lagi, ketika itu tidak ada pilihan lain kecuali meyakini apa yang Anda ketahui dan Anda saksikan; sesuatu yang tidak Anda saksikan dengan mata kepala sendiri dan tidak Anda dengar dengan telinga sendiri kemudian itu hadir dalam hati Anda maka itu bisikan setan sehingga mesti Anda dustakan sebab ia (setan) merupakan makhluk yang paling fasik.¹⁰⁵

Termasuk diantara hasil dari jahat sangka atau buruk sangka itu mengintip-intip (at-tajassus), hati sesungguhnya tidak merasa puas dengan sangkaan saja dan mencari hakikat yang sebenarnya, lalu hati itu berusaha dengan mengintip-intip (mencari-cari keburukan orang) dan mengintip-intip itu juga dilarang.¹⁰⁶ Tajassus adalah tidak membiarkan hamba-hamba Allah di bawah perlindungan Allah, Ia berusaha mengetahui dan membuka perlindungan Allah sehingga tersingkap baginya, seandainya tetap tertutup niscaya lebih menyelamatkan kalbunya dan agamanya.¹⁰⁷

3. Mengadu Domba (*Namimah*)

Adu domba adalah menyampaikan ucapan sekelompok orang kepada kelompok yang lain dengan tujuan untuk merusak hubungan di antara mereka, termasuk kategori adu domba adalah menggunjing dan menjelek-jelekan orang lain untuk menjatuhkannya.¹⁰⁸ Hakikat namimah adalah membuka rahasia dan merusak tabir dari apa yang tidak disukai terbukanya; bahkan setiap apa yang dilihat oleh seseorang dari hal-hwal manusia yang termasuk tidak disukai, seyogyanya didiamkan, kecuali apa yang

¹⁰⁵ *Ibid*, hal: 556

¹⁰⁶ Ihya' Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Terj. Ismail Yakub, (Jakarta: Faisan, 1986) hal: 383

¹⁰⁷ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Bahaya Lisan, op., cit.*, hal: 125

¹⁰⁸ Musthafa al-'Adawy, *op., cit.*, hal: 303

ada dalam menceritakannya ada faedah bagi orang muslim atau menolak maksiat.¹⁰⁹

Firman Allah (QS. Al-Qalam: 10-11)

وَلَا تُطِعْ كُلَّ حَلَّافٍ مَّهِينٍ ﴿١٠﴾ هَمَّازٍ مَّشَاءٍ بِنَمِيمٍ ﴿١١﴾

Artinya: 10. dan janganlah kamu ikuti Setiap orang yang banyak bersumpah lagi hina, 11. yang banyak mencela, yang kian ke mari menghambur fitnah.

4. Bermuka Dua

Bermuka dua disebut juga dengan munafik. Bermuka dua yakni orang yang mempunyai dua lisan yang berbeda.¹¹⁰ Ucapan orang yang berlidah dua adalah ucapan yang berbolak-balik mendatangi dua orang yang sedang bermusuhan dan menyampaikan ucapan yang disenangi oleh masing-masing orang yang bermusuhan itu, dan itu merupakan nifak (sifat kemunafikan).¹¹¹

Munafik menurut Toshihiko Izutsu *nifaaq* atau munafik adalah keyakinan secara lisan sementara dalam hati tidak percaya, dengan demikian jelas bahwa ketidaksesuaian antara kata dan perbuatan dalam berbagai hal yang merupakan keyakinan religius, yang merupakan salah satu gambaran yang karakteristik dari sifat *fisq* (fasik), merupakan unsur yang paling mendasar dalam makna *nifaaq*.¹¹²

Ciri-ciri orang munafik: a. Bersikap ragu-ragu terhadap Islam, b. Tidak dapat dipercaya dalam memegang amanah, c. Melakukan tipu daya ditengah-tengah masyarakat, d. Merasa

¹⁰⁹ Imam al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin 5*, Terj. Moh. Zuhri, *op., cit.*, hal: 463

¹¹⁰ Syeikh Muhammad Djamaluddin Al Qasimy Ad Dimsyaqi, *Terjamah Mau'idhotul Mukminin Bimbingan Orang-orang Mukmin*, Terj. Abu Ridha, (Semarang: CV.Asy Syifa', 1993) hal: 484

¹¹¹ Sa'id Hawwa, *op., cit.*, .hal: 568

¹¹² Toshihiko Izutsu, *Konsep-konsep Etika Religius dalam al-Qur'an*, Terj. Agus Fahri Husein, (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1993) hal: 213

bangga dengan dosa-dosa yang mereka perbuat, e. Bermuka dua, f. Bersifat iri dan dengki, g. Mematahkan semangat kaum muslimin, h. Membenci hukum Allah dan Rasul-Nya, i. Enggan berjihad di jalan Allah dan cita-citanya hanya untuk dunia.¹¹³

5. Marah

Sesungguhnya Marah adalah nyala api yang diambil dari api neraka Allah yang dinyalakan yang naik ke hati dan sesungguhnya marah itu bertempat dilipatan hati, seperti bertempatnya bara api dibawah abu dan marah itu dikeluarkan oleh kesombongan yang tertanam dalam hati setiap orang yang perkasa yang keras kepala seperti mengeluarkannya batu akan api dari besi.¹¹⁴

Perlu diketahui bahwa ketika manusia terancam kebinasaan maka tetapnya ancaman itu menyebabkan marah, marah adalah kekuatan yang menggelora dari batin; maka Allah menciptakan marah dan memperbanyaknya di dalam batin manusia, sehingga jika seseorang marah maka api marah menyala dan berkobar, api itu mendidihkan darah hati lalu tersebar melalui pembuluh darah kemudian naik ke tubuh bagian atas sebagaimana naiknya api atau air yang mendidih.¹¹⁵

Sesungguhnya manusia pada kekuatan marah ini terbagi tiga tingkat pada permulaan kejadiannya (fitrahnya): yaitu dari *tafrith*, *ifrath* dan *i'tidal*.¹¹⁶ *Tafrith* (sangat berkurang) yaitu dengan tidak adanya kekuatan ini atau dengan lemahnya dan yang demikian itu tercela karena orang itu tidak memiliki kepanasan hati, Imam Asy-Syafi'i r.a. berkata: "Orang yang diperbuat sesuatu untuk marah, lalu ia tidak marah, maka orang itu keledai", orang

¹¹³ H. Nasrun Haroen, Kajian Tematik Al-Qur'an Tentang Ketuhanan, (Bandung: Angkasa, 2008) hal: 420

¹¹⁴ Imam al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin 5*, Terj. Moh. Zuhri, *op., cit.*, hal: 497

¹¹⁵ Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' 'Ulumuddin: Ringkasan Yang Ditulis Sendiri Oleh Sang hujjatul Islam*, Terj. Irwan Kurniawan., (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008) hal: 260

¹¹⁶ Al-Ghazali, *Ihya' Al-Ghazali*, Terj. Ismail Yakub, *op., cit.*, hal: 427

yang tidak mempunyai sedikit pun kekuatan marah dan kepanasan hati maka orang tersebut kurang sekali.¹¹⁷ Ifrath (berlebih-lebihan) yaitu bahwa sifat marah ini merupakan sifat yang meneng, sehingga ia keluar dari kebijaksanaan akal, agama dan keta'atannya; dan tidak tinggal lagi bagi manusia itu, penglihatan hati, pandangan dan pikiran, dan tidak ada usaha tetapi ia menjadi dalam bentuk orang yang terpaksa; sebab kemenangan marah itu, beberapa gharizah (instink) dan beberapa keadaan kebiasaan (adat kebiasaan), maka banyaklah manusia dengan fitrahnya, tersedia cepat marah, sehingga seolah-olah bentuk fitrahnya (kejadiannya) adalah bentuk orang pemarah dan yang membantunya adalah adanya panas tabiat hati karena marah itu dari api.¹¹⁸

6. Dengki dan Iri Hati (*Hasad*)

Hasad adalah perasaan iri hati atau dengki terhadap orang lain yang dikaruniai kenikmatan oleh Allah, orang yang berpenyakit dengki akan merasakan tidak senang, marah, tersiksa, sakit hatinya bila ada orang lain yang mendapat kenikmatan dan akan bahagia jika ada orang lain yang mendapat sengsara.¹¹⁹ Perlu diketahui bahwa dengki juga termasuk diantara hasil dari sifat iri, dan sikap iri itu termasuk diantara hasil dari kemarahan; maka, dengki itu adalah cabang dari cabangnya kemarahan dan kemarahan yang dimaksud adalah pokok dari segala pokoknya sikap dengki, dan sesungguhnya dengki mempunyai cabang-cabang yang tercela yang hampir tidak dapat dihitng.¹²⁰ Dengki (*al-hasad*) adalah penyakit dari beberapa penyakit hati dan ia penyakit yang berbahaya, tidak ada yang bisa terbebas darinya kecuali hanya sedikit dari manusia, untuk itu dikatakan selain jasad

¹¹⁷ *Ibid*, hal: 427

¹¹⁸ *Ibid*, hal: 428

¹¹⁹ Muzakkir, *op., cit.*, hal: 202

¹²⁰ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Bahaya Lisan, op., cit.*, hal: 231

dari jasad, akan tetapi orang yang sakit akan menampakkannya dan orang yang baik akan menyembunyikannya.¹²¹

Perlu kita ketahui bahwa tidak ada dengki kecuali atas nikmat, apabila Allah SWT memberi nikmat kepada saudaramu dengan suatu nikmat, maka ada dua hal padanya; Pertama, bahwa engkau benci nikmat itu dan engkau menyukai hilangnya, hal ini dinamai dengki, maka dengki itu batasnya: benci kepada nikmat, dan menyukai hilangnya pada orang yang dinikmati dengan nikmat tersebut.¹²² Kedua, bahwa engkau tidak menyukai hilangnya dan tidak benci akan adanya kekalnya nikmat itu, tetapi engkau mengingini bagi diri engkau nikmat seperti itu, ini dinamakan keinginan (*ghibthah*), kadang-kadang di khususkan dengan nama: lomba-lomba (*al-munafasah*) dan kadang-kadang *al-munafasah* itu dinamakan: dengki dan dengki itu dinamakan: *al-munafasah*.¹²³

Tingkatan-tingkatan dengki ada empat: Tingkat pertama, ia menyukai hilangnya kenikmatan kepada orang lain, walaupun kenikmatan itu tidak berpindah kepadanya; Tingkat kedua, ia menyukai hilangnya kenikmatan kepada orang lain, karena keinginannya pada kenikmatan tersebut; Tingkat ketiga, ia tidak menginginkan kenikmatan itu sendiri bagi dirinya, tetapi ia menginginkan kenikmatan seperti itu; Tingkatan keempat, ia menginginkan kenikmatan seperti itu bagi dirinya, tetapi jika tidak mendapatkan kenikmatan tersebut, maka ia tidak menyukai kehilangannya.¹²⁴

Yang keempat; ini dimaafkan kalau dalam urusan dunia dan disunahkan kalau dalam urusan agama, dan yang nomer tiga; ada yang tercela dan ada yang tidak tercela, dan yang nomer dua itu

¹²¹ Syaikh Al-Islam Ahmad Ibnu Taimiyah, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah*, Terj. Anis Masykhur, (Jakarta: Hikmah, 2002) hal: 150

¹²² Ihya' Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Terj. Ismail Yakub, *op. cit.*, hal: 490

¹²³ *Ibid*, hal: 490

¹²⁴ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Bahaya Lisan*, *op. cit.*, hal: 245

lebih ringan dari yang nomer tiga, dan yang pertama; itu sangat tercela.¹²⁵

Bahayanya penyakit dengki diderita oleh orang adalah mereka akan saling berusaha untuk menghilangkan kenikmatan atau kebahagiaan yang diperoleh orang lain, setiap orang yang mendapatkan kenikmatan tidak akan selamat dari kejahatan orang lain yang dengki atas dirinya, sehingga dengki dapat menghancurkan keharmonisan kehidupan manusia dan dapat menghancurkan kebahagiaan seseorang atau memecah suatu kelompok.¹²⁶ Oleh karena itu barang siapa yang mendapatkan dirinya sifat dengki kepada yang lainnya, maka hendaklah ia meneguhkan ketakwaan dan kesabarannya lalu membencinya.¹²⁷ Sebab dalam hadis disebutkan, “Tiga gal yang tidak banyak orang akan selamat darinya: dengki, prasangka, dan agitasi (menghasut). Dan akan saya bicarakan kepadamu tentang apa yang keluar darinya jika dengki kemudian kamu tidak marah, jika ia menyangka tapi tidak nyata, jika menghasut kemudian lewat,” (HR Ibn Abu Al-Dunya).¹²⁸

7. Tercelanya Dunia

Dunia adalah ungkapan tentang benda-benda yang ada atau wujud. Manusia mempunyai keuntungan pada dunia dan mempunyai kesibukan-kesibukan dalam memperbaikinya, semua ini ada tiga perkara: kadang-kadang orang menyangka bahwa dunia itu suatu ibarat tentang kesatuan-kesatuannya, padahal sesungguhnya tidak seperti itu, adapun benda-benda yang wujud dimana dunia itu ibarat atau ungkapan tentangnya adalah bumi dan semua benda yang berada di atasnya,¹²⁹

¹²⁵ Ihya' Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, Terj. Ismail Yakub, *op., cit.*, hal: 498

¹²⁶ Sa'id Hawwa, *op., cit.*, hal: 215

¹²⁷ Syaikh Al-Islam Ahmad Ibnu Taimiyah, *op., cit.*, hal: 151

¹²⁸ *Ibid*, hal: 152-153

¹²⁹ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 6 Dunia Dan Godaannya*, Terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, (Jakarta: Republika Penerbit, 2012) hal: 76

Sesungguhnya dunia dan akhirat itu ibarat dua keadaan bagi manusia; yang dekat adalah duniamu yaitu segala apa yang terjadi sebelum kematian, sedangkan yang akan menyusul belakangan disebut akhirat yaitu segala apa yang akan terjadi setelah kematian.¹³⁰ Pertama, yang akan setia menyertai dari dunia itu berupa ilmu dan amal, itu akan dianggap bagian dari akhirat walaupun dari segi bentuknya berasal dari dunia, con: sholat; kedua, yaitu segala yang mengandung kenikmatan bersifat sementara dan tidak berpengaruh lagi sesudah kematian menjemput, con: perbuatan mubah yang melebihi kebutuhan; ketiga, yang berada diantara keduanya yaitu setiap bagian dunia yang dapat membantu amalan akhirat, con: kebutuhan makan, minum, pakaian dan menikah, ini tidak termasuk kepentingan dunia seperti pada bagian pertama, dan semua bagian tersebut dihimpun oleh ucapan seorang bijak berikut ini, “Hakikat duniamu adalah segala apa yang melalaikanmu dari mengingat Allah Ta’ala”.¹³¹

8. Cinta Harta (*Hubb al-mal*) dan Kekikiran

Harta adalah segala sesuatu yang dimiliki seseorang, berwujud nyata dan dapat dimanfaatkan, baik berupa benda maupun jasa, karena segala bentuk harta yang dapat digunakan untuk menegakkan Islam, dapat dikeluarkan dan dipergunakan dalam *jihad fi sabilillah*, *jihad fi sabilillah* dengan harta berarti: mengeluarkan segala sesuatu yang dimiliki dan mendatangkan manfaat, berupa benda maupun jasa dalam rangka jihad menegakkan kalimat Allah.¹³²

¹³⁰ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, Terj: 'Abdul Rosyad Siddiq, (Jakarta: Penerbit Akbar Media, 2008) hal: 296

¹³¹ *Ibid*, hal: 296

¹³² Hilmy Bakar Almascaty, *Panduan Jihad untuk Aktivis Gerakan Islam*, cet. 1. (Jakarta: Gema Insani Press, 2001) hal: 39

Naluri kepemilikan adalah sedemikian kuatnya dalam diri manusia seolah-olah naluri tersebut satu dengan naluri mempertahankan hidup dan ajaran Islam tidak mengabaikan kenyataan tersebut yang ada pada diri manusia, karna harta benda itu merupakan perlambang bagi kehidupan, karenanya harta benda sendiri tidak dibenci, dan hasrat untuk memilikinya tidak di matikan atau dibekukan, hanya saja dijinakkan.¹³³

Tetapi karena sudah menjadi dasar manusia mencintai harta benda yang dimiliki, terkadang mereka merasa berat jika harus mengeluarkannya karena ia akan merasa kekurangan nikmat hidupnya walau sudah diperintah oleh Allah untuk memberikan harta itu kepadanya, orang yang telah dilalaikan hatinya oleh Allah tidak ada habisnya memikirkan hartanya, dimana dan kapanpun, dengan seluruh kemampuannya ia akan berusaha memperbanyak hartanya, menjaganya penuh kewaspadaan, dan menghitungnya dengan penuh ketelitian jangan sampai hartanya berkurang sedikitpun dan ia akan merasa senang dan tenang jika harta bendanya bertambah berlipat-lipat dan sebaliknya akan sedih sengsara jika hartanya berkurang.¹³⁴

Karena kecintaannya dengan harta yang berlebihan, tanpa disadari itu membuat mereka menjadi orang yang kikir atau pelit. Kekikiran adalah tidak memberi pada kewajiban.¹³⁵ Menahan harta dimana harta itu harus dikeluarkan namanya kikir, dan memberikan harta dimana harta itu seharusnya ditahan namanya pemborosan (*tabdzir*), dan di antara yang dua ini terdapat ditengah-tengah (*wasath*) dan itulah yang terpuji dan seharusnya sifat

¹³³ Abdul Majid bin Aziz Al-Zindani, dkk, *Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah tentang IPTEK*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997) Hal: 179

¹³⁴ Hilmy Bakar Almascaty, *op. cit.*, hal: 40

¹³⁵ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 6 Dunia Dan Godaannya*, *op. cit.*, hal: 167

pemurah dan kedermawanan itu adalah ibarat dari yang tersebut diatas.¹³⁶

Kedermawanan adalah pertengahan antara berlebih-lebihan (*al-Israf*) dan antara al-Iqtar (terlalu menghemat) dan antara membuka tangan seluas-luasnya dan menggenggam tangan erat-erat, yaitu: hendaklah ia bisa mengira-ngirakan kadar pemberian dan penambahannya pada yang pokok, dan tidak cukup kiranya berbuat yang seperti itu jika hanya dengan anggota badannya saja selagi hatinya tidak suci dari yang demikian dan tidak mencegah dari yang demikian.¹³⁷ Orang yang pemurah adalah orang yang tidak mencegah kewajiban agamanya dan tidak mencegah kewajiban *muruhahnya*, maka seseorang mencegah salah satu dari keduanya, maka ia adalah orang yang kikir, seperti orang yang mencegah membayar zakat dan tidak memberi nafkah kepada orang yang menjadi tanggungannya, maka orang ini adalah orang yang kikir sejati, hanya saja ia memaksakan diri untuk berbuat pemurah; atau ia memilih dari hartanya yang buruk-buruk dan tidak suci hatinya untuk memberikan dari hartanya yang baik, atau memberikan hartanya yang tengah-tengah antara baik dan buruk, maka semua ini sama kikirnya.¹³⁸ Maka jika seseorang telah mengeluarkan harta sesuai kewajibannya menurut syari'at seperti mengeluarkan zakat dan memenuhi kewajibannya menurut kemanusiaan yaitu dengan membantu sesama maka ia telah bebas dan bersih dari sifat bakhil.¹³⁹

¹³⁶ *Ibid*, hal: 168

¹³⁷ *Ibid*, hal: 169

¹³⁸ *Ibid*, hal: 169

¹³⁹ Syeikh Muhammad Djamaluddin Al Qasimy Ad Dimsyaqi, *op., cit.*, hal: 549

9. Riya'

Riya' (pamer) adalah mencari kemasyuran dan kedudukan dengan beribadah.¹⁴⁰ Hakekatnya adalah mencari kedudukan dihati manusia dengan ibadah dan amal-amal baik.¹⁴¹ Memperlihatkan kedudukan di hati manusia dengan memperlihatkan aneka kebajikan kepada orang lain, beribadah kepada Allah tetapi dengan mengharapkan perhatian orang lain, ibadah yang seharusnya ditujukan kepada Allah semata justru di kotori dengan mencari kedudukan di hati manusia.¹⁴²

Namun tidak selalu riya' bersoalan dengan ibadah, riya' yang bukan merupakan soal ibadah maka kadang-kadang hukumnya boleh saja seperti meratakan sorban atau rambut, membungkus pakaian agar tidak dilihat dengan sebelah mata oleh orang lain dan untuk menjaga diri dari pada dianggap hina dan kotor, dan juuga untuk memperoleh kesenangan dikalangan teman-teman sepergaulan.¹⁴³

Disebut riya' dalam Islam merupakan penyakit batin yang bisa saja menghilangkan pahala amal ibadah seseorang, lawan kata dari riya' adalah ikhlas, yaitu mengerjakan suatu amal dengan ikhlas semata karena Allah.¹⁴⁴ Bahaya riya' diambil dari kalimat Araa-Yuraa-i berarti memperlihatkan sesuatu, jadi riya' sama dengan memperlihatkan suatu amal dihadapan mata manusia.¹⁴⁵

10. Sombong (*Takabbur*)

Sombong (*Takabbur*) adalah menetapkan kebaikan atas dirinya dalam sifat-sifat baik atau keluhuran yang disebabkan karena banyaknya harta dan kepandaian, takabbur itu merasa

¹⁴⁰ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Riya'*, Terj. Achmad Sunarto, (Jakarta: Pustaka Amani, 1994) hal: 7

¹⁴¹ *Ibid.*, hal: 12

¹⁴² Zaprul Khan, *Mukjizat Puasa Menggapai Pencerahan Spiritual Melalui Ibadah Puasa Ramadhan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015) hal: 83

¹⁴³ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Riya'*, Terj. Achmad Sunarto, *op. cit.*, hal: 16

¹⁴⁴ *Ibid.*, hal: 19

¹⁴⁵ *Ibid.*, hal: 19

sombong karena harta dan kepandaian yang dimiliki seseorang.¹⁴⁶ Sombong secara batin adalah suatu tingkah laku atau perangai pada jiwa, sedangkan secara lahir adalah suatu amal perbuatan yang timbul dari anggota tubuh, nama sombong pada akhlak (perangai) batin itu adalah lebih berhak, adapun perbuatan maka itu adalah akhlak; akhlak sombong itu mengharuskan kepada amal-perbuatan, oleh karena itu apabila tingkah laku itu tampak pada anggota tubuh maka ia dinamakan sombong (takabbur) apabila tidak tampak maka dikatakan “pada dirinya (jiwanya) ada sifat sombong).¹⁴⁷

11. Ujub atau Membanggakan Diri (*Al-I'jab Bi Al-Nafs*)

Ujub berarti perilaku atau sifat mengagumi diri sendiri dan senantiasa membanggakan dirinya sendiri meskipun hanya terlintas dibatin saja.¹⁴⁸ Imam al-Ghazali menyebutkan bahwa perasaan ujub adalah kecintaan seseorang akan suatu karunia yang ada pada dirinya dan merasa memilikinya sendiri serta tidak menyadari bahwa karunia tersebut adalah pemberian Allah SWT, orang yang memiliki sifat ujub tidak akan mengembalikan keutamaan yang dimiliki tersebut kepada Allah SWT ia merasa bangga akan karunia tersebut dan memandang rendah orang lain.¹⁴⁹

3. Sebab-sebab Penyakit Hati

Penyakit hati merupakan peryakit rohani yang bahayanya tidak kalah dibanding dengan penyakit jasmani.¹⁵⁰ Penyebab rohani menjadi sakit dikarenakan jiwanya tidak mengakui kebenaran secara penuh, ia dikuasai hawa nafsu, syahwatnya yang tidak terkontrol terhadap perempuan yang bukan mahramnya sehingga berbuat zina; pengaruh jiwa atas nafsu sama hebatnya dengan penyakit kanker pada jasmani, apabila jiwa telah sakit yang merupakan sebab pertama karena

¹⁴⁶ Rudi Ahmad Suryadi, *op., cit.*, hal: 122

¹⁴⁷ Imam al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin 6*, Terj. Moh. Zuhri, *op., cit.*, hal: 545

¹⁴⁸ Muzakkir, *op., cit.*, hal: 155

¹⁴⁹ *Ibid.*, hal: 155

¹⁵⁰ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017) hal: 45

menuruti hawa nafsu, maka akan menimbulkan penyakit kedua yaitu kepercayaan kepada Tuhan yang tidak ada dalam hatinya.¹⁵¹ Hal ini terjadi karena melanggar perintah rasulullah, yang mana rasulullah memperingatkan agar tidak membiarkan pandangan ke mana-mana dan barang siapa melakukan hal ini, lama-kelamaan ia akan melakukan salah satu dosa besar yaitu zina.¹⁵²

Firman Allah dalam (QS. An-Nur (24): 30)

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ

ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

Artinya: Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang mereka perbuat".

Dan perintah rasulullah lainnya yaitu berkaitan tentang mencintai sesama muslim, dan jika melanggar perintah ini maka akan menimbulkan rasa dengki dan iri terhadap sesama muslim, namun banyak yang mengatakan jika dizaman seperti ini perintah-perintah Nabi Muhammad saw sudah tidak relevan untuk dilakukan dan hal inilah yang disebut subhat yang dipengaruhi penyakit hati.¹⁵³ Karena penyakit hati sesungguhnya terbagi menjadi penyakit syahwat dan penyakit subhat (keragu-raguan).¹⁵⁴

Selain itu maksiat juga menimbulkan atau menyebabkan penyakit hati, karena jika seseorang berbuat dosa maka hatinya yang

¹⁵¹ Ibid, *loc. cit.*

¹⁵² Muhadi & Muadzin, *Semua Penyakit ada Obatnya: Menyembuhkan Penyakit ala Rasulullah*, (Mutiara Media) hal: 19

¹⁵³ Ibid, *Loc. cit.*

¹⁵⁴ Ibid, hal: 18

sebelumnya sehat akan menjadi sakit dan menyimpang dari kebenaran, pengaruh dosa terhadap hati seperti pengaruh penyakit terhadap fisik manusia, dan dosa-dosa itu pun merupakan penyakit hati, tidak ada obat untuk menyembuhkannya kecuali dengan meninggalkan maksiat.¹⁵⁵

Dan beberapa macam penyebab penyakit hati antara lain adalah:

- a. Penyebab orang berkata dan bersumpah dusta adalah untuk keuntungan diri mereka sendiri, karena dengan itu akan menambah kekayaan harta dan kemegahannya dan karena ketakutannya akan hal-hal yang mungkin bisa hilang darinya.¹⁵⁶
- b. Penyebab utama orang berlaku ghibah adalah 1. Untuk melampiaskan kemarahan; 2. Beradaptasi dengan teman-teman; 3. Ia merasa ada seseorang yang bermaksud zalim dengan lisannya, sehingga sebelum orang lain menjelek-jelekan dan mencelanya maka ia terlebih dahulu melakukannya; 4. Ia dituduh berbuat sesuatu, sehingga ia bermaksud membebaskan dirinya dengan cara menyebut orang lain; 5. Bermaksud merekayasa dan membanggakan diri; 6. Dengki; 7. Bermain, bersenda-gurau dan mengisi waktu luang dengan menyebut aib orang lain agar tertawa; 8. Mengejek dan memperolok-olokkan untuk menghina seseorang.¹⁵⁷
- c. Penyebab orang mengadu domba (*namimah*) adalah Adanya keinginan jahat terhadap orang lain yang diceritakannya atau keinginan untuk memperlihatkan kecintaan terhadap orang yang diceritai, atau sekadar keinginan untuk beromong kosong atau keinginan untuk tenggelam dalam kebatilan dan kelebihan.¹⁵⁸

¹⁵⁵ Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, *Penawar Hati yang Sakit*, Terj. Ahmad Tarmudzi, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) hal: 89

¹⁵⁶ Al-Ghazali, *Ihya' Al-Ghazali*, terj. Ismail Yakub, *op., cit.*, hal: 351t

¹⁵⁷ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Bahaya Lisan*, *op., cit.*, hal: 109-111

¹⁵⁸ Syaikh Muhammad Djamiluddin Al Qasimy Ad Dimsyaqi, *op., cit.*, hal: 482

- d. Penyebab orang bermuka dua adalah ingin menjadi orang yang dianggap baik oleh kedua belah pihak.¹⁵⁹
- e. Penyebab orang mudah marah karena didalam diri manusia bersarang kecenderungan untuk menolak kebinasaan dan ingin tetap eksis, jadi dengan marah merupakan sebuah kekuatan membela eksistensi diri yang muncul dari dalam batin.¹⁶⁰ dan perkara yang menyebabkan berkobarnya kemarahan adalah kemegahan, kebanggaan, bersenda gurau, bermain-main, menertawakan, menjelek-jelekan, bertengkar, berlawanan, melanggar janji, sangat rakus kepada berlebihan harta dan kedudukan.¹⁶¹
- f. Penyebab seseorang menjadi pendengki: adanya permusuhan dan pertengkaran yang disebabkan apabila ia disakiti orang lain sehingga muncul perasaan kebencian dan kebencian tersebut menimbulkan rasa dendam dan pembalasan, kehormatan diri yang mana seseorang tidak mau orang lain lebih tinggi daripadanya, sombong yang mana seseorang yang suka menampakkan kesombongan terhadap orang lain dan ia tidak mau orang lain menyombongkan diri kepadanya, terkejut yaitu perasaan terkejut apabila ada orang yang statusnya lebih rendah darinya mendapatkan nikmat yang begitu tinggi sehingga para pendengki merasa orang tersebut tidak pantas untuk mendapatkannya, takut kehilangan tujuan yang mana ia takut jika tujuan utama dalam hidupnya tidak dapat dimiliki, cinta jabatan dan kedudukan, perangai yang buruk dan benci melihat orang lain mendapat kebahagiaan.¹⁶²

¹⁵⁹ *Ibid*, hal: 484

¹⁶⁰ Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, Terj: 'Abdul Rosyad Siddiq, *op., cit.*, hal: 282

¹⁶¹ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama 5 Bahaya Lisan*, *op. cit.*, hal: 186

¹⁶² Sa'id Hawwa, *op., cit.*, hal: 223-226

- g. Penyebab tercelanya dunia adalah karena dunia memiliki banyak tipu muslihat. Dengan kecintaan pada dunia akan membuat fokus dan perhatian manusia hanya kepadanya, sehingga hati itu pun tunduk dan menghamba kepada dunia.¹⁶³
 - h. Penyebab cinta harta dan kekikiran, *pertama*: cinta syahwat (keinginan) dimana tidak sampai kepadanya kecuali dengan harta serta panjang angan-angannya, *kedua*: karena orang itu memang mencintai pada diri harta itu sendiri.¹⁶⁴
 - i. Penyebab orang berbuat riya' yaitu karena ingin mencari kedudukan di hati manusia, dia beramal justru supaya dilihat orang dan dilihat oranglah yang menjadi faktor terpenting dalam ibadahnya, shadakhnya, shalatnya atau amal-amal lainnya.¹⁶⁵
 - j. Penyebab orang berlaku sombong yaitu agar dirinya dianggap sebagai orang yang mempunyai kepandaian luar biasa oleh orang-orang lain yang dipandangnya sebagai keledai bodoh, dan ia juga mengharapkan orang-orang tidak hanya memberi hormat kepadanya namun juga supaya mereka selalu bersikap tunduk kepadanya.¹⁶⁶
 - k. Penyebab orang berlaku ujub yaitu karena merasa dirinya memiliki kemampuan yang orang lain tidak memilikinya.
4. Ciri-ciri Penyakit Hati

Terkadang hati menjadi sakit dan menjadi semakin parah, akan tetapi pemiliknya tidak mengetahui karena kesibukannya dan berpaling untuk mengetahui kesehatan hati dan sebab-sebabnya, bahkan setelah

¹⁶³ Syeikh Muhammad tDjamaluddin Al Qasimy Ad Dimsyaqi, *op. cit.*, hal: 526

¹⁶⁴ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 6 Dunia Dan Godaannya, op., cit.*, hal: 174-175

¹⁶⁵ Imam Al-Ghaztali, *Bahtaya Riya'*, Terj. Achmad Sunarto, *op., vit.*, hal: 19

¹⁶⁶ Imam Al-Ghazali, *Menjalin Persaudaraan*, Terj. M.S. Nasrullah, (Bandung: Penerbit Al-Bayan, 1994) hal: 14

hatinya matipun pemiliknya tetap tidak menyadari, dan ini adalah tanda-tandanya.¹⁶⁷

Pertama, ia tidak merasakan sakit luka yang diakibatkan dari perbuatan buruk. Kedua, kebodohan akan kebenaran dan akidahnya yang sesat tidak membuatnya menderita. Karena ketika hati itu hidup maka ia akan merasakan sakitnya perbuatan buruk yang menimpa dan merasakan pedihnya ketidaktahuan akan hal yang benar sesuai tingkat kehidupan hati.¹⁶⁸

Manusia memang sulit sadar akan perbuatan dosanya karena adanya hijab (penghalang) didalam hati, dan hijab itu merupakan penyakit hati yang tandanya adalah keserakahan, kerakusan, kesombongan, tidak mau mengakui kesalahan sendiri, keras kepala, tidak mau sholat, tidak mau beribadah, iri, dengki, suka menghasut, khianat dan sebagainya; yang intinya adalah penyakit hati disebabkan oleh adanya noktah hitam yang Allah berikan sebagai tanda orang yang berdosa karena sering berdusta dan melakukan dosa.¹⁶⁹

Dan dibawah ini merupakan ciri-ciri penyakit hati sesuai jenis penyakitnya.

- a. Bentuk-bentuk dusta yaitu 1. berlebih-lebihan dalam memberitakan sesuatu, sejenkal dijadikan sehasta, sehasta dijadikan sedepa. 2. Mencampuradukkan yang benar dengan yang dusta, baik dalam perkataan atau dalam perbuatan. 3. Memotong-motong kebenaran, misalnya mengambil pangkalnya saja dan meninggalkan ujungnya atau sebaliknya. 4. Menyatakan dengan mulut sesuatu yang berlainan dari yang terasa di hati, walaupun pada hakikatnya yang dinyatakan itu benar.¹⁷⁰

¹⁶⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub; Klinik Penyakit Hati*, Terj. Fib Bawaan Arif Topan (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018) hal: 12

¹⁶⁸ *Ibid*, hal: 13

¹⁶⁹ Hamba Allah, *10 Dosa Besar Jilid 1 (Kesimpulan Tausiyah: Ustadz Yusuf Mansur)*, Revisi: 2015

¹⁷⁰ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Lidah*, Terj. Zainuddin, *op., cit.*, hal: 16-17

- b. Ciri-ciri pengumpat (*ghibah*) adalah membicarakan keturuunan seseorang, membicarakan akhlak seseorang, membicarakan kebiasaan seseorang.
- c. Ciri-ciri mengadu domba (*namimah*) yaitu bila seseorang menyingkapkan sesuatu yang tidak disukai oleh orang lain penyingkapannya, baik tidak disukai oleh orang yang diceritakan maupun oleh orang ketiga yang lain.¹⁷¹
- d. Ciri-ciri bermuka dua adalah menceritakan pembicaraan masing-masing pihak kepada yang lain.¹⁷²
- e. Ciri-ciri orang marah yang tampak dari lahiriah adalah rona wajah yang berubah, gemetar pada seluruh sendi tubuh, perilaku menjadi tidak tertib dan tanpa aturan, gerakan dan perkataan terguuncang, buih tampak pada tepi mulut, biji mata memerah, hidung kembang-kempis, dan bentuk tubuh berubah.¹⁷³
- f. Ciri-ciri orang dengki adalah bahagia melihat orang lain susah, orang yang mempunyai rasa dengki akan enggan untuk melihat wajah dan suara orang yang didengkinya; serta orang yang mempunyai rasa dengki akan lebih banyak masamnya daripada manisnya, ucapannya lebih banyak menghina, mencela dan menjatuhkan; jika orang yang didengki mendapat pujian dari orang lain maka dia akan menimpali bahwa apa yang dipujikannya belumlah seberapa, dia akan berusaha menutupi kebaikan orang yang didengkinya dihadapan semua orang karena dia tidak suka jika orang lain mendapat pujian sedangkan dirinya tidak.¹⁷⁴
- g. Ciri-ciri cinta dunia adalah 1. suka bermewah-mewah, bermegah-megah dan bangga dengan dunia yang dimilikinya dan kurang bersyukur, 2. Suka menumpuk-numpuk harta dan enggan

¹⁷¹ Syeikh Muhammad Djamaluddin Al Qasimy Ad Dimsyaqi, *op. cit.*, hal: 482

¹⁷² *Ibid*, hal: 484

¹⁷³ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama 5 Bahaya Lisan, op., cit.*, hal: 174

¹⁷⁴ Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Penyakit Hati*, (Jakarta: Republika, 2003) hal: 44-45

menginfakkan untuk membantu fakir miskin dan orang yang perlu bantuan, 3. Ukuran kesuksesan baginya hanya dunia dan beragama hanyalah sebagai status, 4. Takut mati.¹⁷⁵

- h. Ciri-ciri cinta harta dan kekikiran adalah menahan-nahan harta yang akan dikeluarkan.
- i. Ciri-ciri riya' yang pertama: dia malas-malas ibadah bila hanya sendirian atau ditempat yang sepi, kedua: dia kelihatan lebih rajin dan tekun bila berada dihadapan manusia, ketiga: dia lebih menggiatkan amalannya kalau ada pujian-pujian orang lain, tetapi dia mengendorkan usaha amalannya bila datang celaan.¹⁷⁶
- j. Ciri-ciri sombong yaitu: menganggap dirinya lebih baik dari saudaranya, kemudian menghinakan, merendahkan dan memandang saudaranya dengan pandangan meremehkan atau menolak kebenaran padahal ia mengetahuinya.¹⁷⁷
- k. Ciri-ciri ujub, yaitu: 1. Merasa dirinya suci, lebih hebat dan mulia dari orang lain, mengabaikan nasihat serta tidak senang jika dikritik, 2. Merasa bangga dan gemar menonjolkan kelebihan diri/ nikmat yang diperolehnya, ingin disanjung, dihargai, dan dihormati, 3. Suka mendengarkan berbagai keburukan/ kesalahan (aib) orang lain dan terkadang ikut pula menggibah (membicarakan keburukan)nya, namun ia sangat tidak suka jika keburukannya dighibah.¹⁷⁸

5. Dampak Penyakit Hatit

Setiap penyakit pasti ada efek atau dampak yang terjadi, begitu pula penyakit hati juga memiliki dampak akibat dari penyakit tersebut. Dan dampak tersebut bisa dirasakan secara langsung ataupun tidak langsung oleh sang penderita.

¹⁷⁵ Mohammad Monib, *8 Pintu Surga*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2011) hal:

¹⁷⁶ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Riya'*, Terj. Achmad Sunarto, *op., cit.*, hal: 19

¹⁷⁷ Syeikh Muhammad Djamiluddin Al Qasimy Ad Dimsyaqi, *op., cit.*, hal: 594

¹⁷⁸ Muzakkir, *op., cit.*, hal:160-161

Dampak yang mungkin bisa dialami oleh orang yang terkena penyakit hati antara lain yaitu adanya dampak terhadap kehidupan sosial dan berdampak kepada kejiwaannya. Salah satu yang bisa dirasakan dari dampak kehidupan sosial yaitu kehidupannya tidak dapat berkembang jauh, baik dari aspek pergaulan, karier, maupun bisnisnya, seperti berjalan ditempat, padahal sudah merasa berbuat sebagaimana mestinya dan meskipun dapat berkembang dan maju, bisa dipastikan tidak dapat bertahan lama dan permanen.¹⁷⁹ Dan dampak pada kejiwaannya yaitu orang yang hatinya sedang terkena oleh suatu penyakit, mereka merasa bahwa dunia ini begitu kejam, suram dan tidak indah, kemanapun dirinya pergi selalu saja mendapati bahwa semua orang begitu menyebalkan dan situasinya selalu saja tidak menyenangkan.¹⁸⁰

Dan berikut merupakan beberapa dampak lain yang dapat diderita oleh orang yang menderita penyakit hati:

- a. Merongrong ketenangan: Orang yang berpenyakit hati tidak akan dapat menikmati ketenangan hidup, hal ini berarti mencelakakan dan meruntuhkan kebahagiaan, hanya orang yang sehat hatilah yang dapat menikmati ketenangan dan kebahagiaan
- b. Menjauhkan diri dari Allah: penyakit-penyakit hati dalam istilah lain disebut qabihah, sifat buruk, muhlikat, sifat yang merusak atau akhlaqul mazmumah yaitu akhlak yang tercela, sifat dan sikap mental yang demikian itu tidak diridhoi Allah dan diperhitungkan segala dosa
- c. Frustrasi dan melumpuhkan daya kerja: orang yang sehat rohaninya (hati) dia akan dapat bekerja yang produktif dan bermutuu, mencetak amal kebajikan sebanyak-banyaknya sebagai bakti terhadap Allah dan ihsan kepada sesama manusia, sebaliknya jika orang sakit rohaninya (hati) daya kerjanya lumpuh dan tidak

¹⁷⁹ M. Najmi Fathoni, *Menara Hati*, (Jakarta: PT Gramedia, 2014) Hal: 71

¹⁸⁰ *Ibid*, Hal: 72

sanggup melakukan sesuatu yang penting dan bernilai dalam pembangunan

- d. Merusak jasmani: psikiater dan ahli-ahli dalam bidang kesehatan umumnya berpendapat bahwa penyakit-penyakit hati merusak pula organ-organ fisik, misalnya jantung, ginjal, syaraf, dsb; gangguan mental menyebabkan orang tidak enak makan dan tidak bisa tidur, suatu keadaan yang mengakibatkan kerusakan jasmani
- e. Menimbulkan psiko-neurose dan psikose: jika penyakit hati berlangsung lama tanpa adanya usaha pengobatan dan pencegahan, maka dapat meningkat menjadi kronis yang berbahaya bagi diri sendiri maupun orang lain dengan timbulnya penyakit jiwa yang disebut *neurose*, *psikoneurose* atau *psiko*.¹⁸¹

6. Cara Mengatasi Penyakit Hati

Penyakit hati merupakan penyakit yang berbahaya, maka agar tidak semakin parah sehingga hati menjadi mati, maka perlu diobati. Dan cara mengobati penyakit hati yaitu dengan cara:

Pertama, Al-Qur'an. Allah menjelaskan dalam al-Qur'an bahwa al-Qur'an adalah *asy-syifa'* (penyembuh).¹⁸²

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا

“Artinya: dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

¹⁸¹ Hamzah Yaqub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin (Tasawuf dan Taqarrub)*, (Djakarta: Bina Ilmu, 1977) hal: 120-121

¹⁸² Ibnul Qayyim al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, Terj. Salim Bazemool, (Jakarta: Qisthi Press, 2005) hal : 2

Al-Qur'an adalah *syifa'* atau penyembuh, menyembuhkan hati dari kebodohan dan keraguan dan Allah tidak menurunkan penyembuh yang lebih mujarab untuk mengobati penyakit daripada al-Qur'an.¹⁸³ Bacaan al-Qur'an mampu menyembuhkan dan mengatasi penyakit secara total dan al-Fatihah merupakan obat yang paling mudah, apabila digunakan untuk pengobatan dengan baik, maka seseorang akan melihat hasil yang menakjubkan.¹⁸⁴ Karna itu al-Qur'an merupakan penyembuh bagi penyakit hati yang berada didalam dada dan bagi orang yang dalam hatinya ada penyakit dan syahwat.¹⁸⁵

Kedua, amal saleh sebagai obat penyakit hati. Hati membutuhkan pemeliharaan supaya dapat berkembang dan bertambah baik menuju kesempurnaan dan kebaikan.¹⁸⁶

Ketiga, meninggalkan maksiat sebagai obat penyakit hati. perbuatan keji dan munkar seperti kotoran dalam tubuh, sehingga apabila badan bersih darinya maka sehatlah badannya; demikian pula hati, apabila ia bertaubat dari segala dosa, maka akan kembalilah kekuatan hati dan siap untuk menjalankan amalan baik dan juga beristirahat dari segala hal yang bersifat buruk.¹⁸⁷

Dan dibawah ini merupakan cara mengatasi penyakit hati sesuai penyakitnya:

1. Cara mengatasi berkata dusta dan bersumpah dusta yaitu dengan cara belajar untuk diam sebagaimana belajar untuk bicara, jangan membicarakan semua yang terlintas dipikiran, saringlah terlebih dahulu dengan sangat hati-hati apa yang ingin dikatakan, sebab orang yang mampu menahan diri dari bicara yang sia-sia

¹⁸³ *Ibid*, hal: 3

¹⁸⁴ *Ibid*, hal: 4

¹⁸⁵ Kholil Lur Rochman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam", *Komunika Vol.3 No.2*, Juli-Desember 2009, hal: 5

¹⁸⁶ *Ibid*, *loc.*, *cit.*

¹⁸⁷ *Ibid*, *loc.*, *cit.*

berarti ia menahan nafsu yang besar dan lebih seringlah mendengar dari pada berbicara.¹⁸⁸

2. Cara mengatasi Mengumpat (ghibah) yaitu dengan dua cara yaitu. Pertama yaitu perlu diketahui bahwa dengan mengumpat akan mendatangkan kemaran Allah Swt, pengumpatannya akan membuat kebaikannya menjadi sia-sia pada hari kiamat, karena pengumpatan itu memindahkan kebaikannya pada hari kiamat kepada orang yang diumpatinya untuk ganti dari apa yang telah dilakukannya melanggar kehormatan orang lain, dan jika tidak memiliki kebaikan maka keburukan lawan dipindahkan kepadanya.¹⁸⁹ Kedua adalah melihat pada sebab yang menggerakkan kepada pengumpatan, maka obatnya adalah dengan memotong sebabnya.¹⁹⁰
3. Mengadu domba (namimah), Bahaya namimah adalah: tersebarnya fitnah, timbulnya kebencian dan permusuhan, timbulnya kekacauan di masyarakat.¹⁹¹ Sehingga apabila ada orang yang menerima hasutan perlu melakukan enam perkara agar terhindar dari namimah yaitu, 1. Jangan membenarkan ucapannya sebab ia adalah seorang pengadu domba/penghasut yang fasik dan kesaksiannya ditolak, 2. Hendaklah mencegahnya dari melakukan itu dan menasihatinya serta mencela perbuatannya itu, 3. Hendaknya ia membencinya karena Allah, 4. Hendaklah ia berburuk sangka terhadap saudara yang tidak hadir, yaitu orang yang disampaikan beritanya karena Allah SWT, 5. Hendaklah berita yang diterima itu tidak sampai mendorong Anda melakukan tajassus “memata-matai” dan melacaknya untuk mencari kepastian, 6. Jangan merasa gembira terhadap diri sendiri karena telah dapat mencegah si

¹⁸⁸ Muzakkir, *op. cit.*, hal: 275

¹⁸⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Al-Ghazali*, terj. Ismail Yakub, *op., cit.*, hal: 374

¹⁹⁰ *Ibid*, hal: 376

¹⁹¹ Tuti Yustiani, *op., cit.*, hal: 26

pengadu domba dari perbuatannya dan jangan pula menceritakan hasutannya kepada orang lain.¹⁹²

4. Mengatasi orang yang bermuka dua atau munafik yaitu dengan cara banyak-banyak berdzikir kepada Allah agar terbebas dari sifat munafik, karena orang munafik merupakan orang yang sedikit berdzikir kepada Allah SWT.¹⁹³
5. Mengatasi marah ketika sedang berkobar yaitu dengan cara mengetahui pahala menahan marah, kemudian menakuti diri sendiri dengan siksaan Allah dan hendaknya mengetahui bahwa Allah Swt lebih berkuasa terhadapnya dari para dirinya terhadap orang lain.¹⁹⁴
6. Cara mengatasi dengki dan iri hati (hasad) yaitu dengan mengetahui bahwa hasad adalah berbahaya bagimu didunia dan akhirat, bahayanya di dunia sebab engkau akan merasakan sakit karenanya, dan itu akan menjadi teman tidurmu yang tidak akan berpisah siang dan malam; bahayanya dalam agama itu merupakan kebencian terhadap nikmat Allah Swt maka orang yang mendapat nikmat itu mendapat pahala sementara dosa dituliskan bagimu karena engkau hasad terhadapnya; jadi karena itu haruslah memaksakan diri sendiri untuk menanggalkan hasad.¹⁹⁵
7. Cara mengatasi Cinta dunia adalah dengan mengeluarkannya dari hati meski itu akan sangat sulit, tidak ada obat mujarab untuk mengobatinya kecuali keimanan terhadap hati akhir yang terdapat siksa besar dan pahala besar.¹⁹⁶
8. Cara mengatasi Cinta harta dan kekikiran yaitu, *pertama*: amal, sederhana dalam penghidupan dan lembut dalam perbelanjaan,

¹⁹² Sa'id Hawwa, *op., cit.*, hal: 567

¹⁹³ Abdur Razzaq Ash-Shadr, *Berzikir Cara Nabi: Merengkuh Puncak Pahala Zikir Tahmid, Tasbih, Tahlil dan Haukala*, (Hikmah, 2007) hal: 24

¹⁹⁴ Al-Ghazali, *Mutiara Ilya' 'Ulumuddin: Ringkasan Yang Ditulis Sendiri Oleh Sang Hujjatul Islam, op., cit.*, hal: 261

¹⁹⁵ *Ibid*, hal: 266

¹⁹⁶ Faidh Kasyani, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*, Terj: Husain al-Kaff, (Jakarta: Sadra Press, 2014) hal: 420

kedua: apabila dalam keadaan mudah memperoleh apa yang mencukupinya maka sebaiknya ia berada dalam kekhawatiran karena masa yang akan datang, *ketiga*: ia mengetahui bahwa dalam sifat *qona'ah* ada kemuliaan untuk tidak membutuhkan orang lain, *keempat*: bersikap sabar diwaktu kesusahan dan bersifat *qona'ah* dengan harta yang sedikit, *kelima*: memahami bahaya yang akan datang bila mengumpulkan harta.¹⁹⁷

9. Cara mengatasi penyakit Riya', *pertama*: mempelajari dan menaati perintah yang tercantum dalam Al-Qur'an, *kedua*: mengikhhlaskan niat dan mencurahkan keinginan untuk tujuan akhirat, niscaya engkau akan mendapat akhirat berikut dunia secara bersamaan, *ketiga*: janganlah engkau beramal atau berbuat sesuatu demi orang tertentu, dimana orang itu mungkin malah keberatan dan tidak senang karenanya, *keempat*: mengubah niat amal perbuatan semata-mata hanya untuk mendapat ridho dari Allah Swt.¹⁹⁸
10. Cara mengatasi penyakit Sombong yaitu *pertama*: mencabut pangkal kesombongan dengan ilmu (menenal diri dan Tuhannya dan bagaimana kedudukan dirinya dihadapan Tuhannya) dan amal (membiasakan diri bersikap tawadhu' terhadap orang lain karena Allah semata) secara bersama-sama, *kedua*: menolak sebab-sebab yang menimbulkan kesombongan; jika seseorang dihinggapi kesombong dari segi nasab, maka hendaklah mengobati hatinya karena itu suatu kebodohan karena merasa mulia atas kesempurnaannya orang lain; jika kesombongan karena kecantikan maka obatnya adalah dengan meneliti batinnya dengan menggunakan pandangan orang yang berakal agar ia melihat keburukan-keburukannya; jika kesombongan karena kekuatan maka dapat dicegah dengan menyadari banyaknya penyakit yang

¹⁹⁷ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 6 Dunia Dan Godaannya, op., cit.*, hal: 126-132t

¹⁹⁸ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, Terj. Abu Humas as-Sasaky, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013) hal: 371-374

mungkin akan menyimpannya; jika kesombongan karena harta dan kekayaan maka ini adalah kesombongan yang hina karena harta dapat hilang.¹⁹⁹

11. Cara mengatasi penyakit Ujub, *pertama*: mengubah niat amal perbuatan semata-mata hanya kepada Allah Swt, *kedua*: tidak menghitung-hitung nikmat Allah yang akan diterima, *ketiga*: tidak merasa bangga dengan amal perbuatan yang telah dikerjakan.²⁰⁰

¹⁹⁹ Syeikh Muhammad Djamaluddin Al Qasimy Ad Dimsyaqi, *op. cit.*, hal: 604-613

²⁰⁰ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, *op. cit.*, hal:375-379

BAB III

PARANOID DAN PERSPEKTIFNYA DALAM TASAWUF

A. Paranoid

1. Pengertian Paranoid

Meskipun bersikap sedikit curiga terhadap orang lain dan motif-motifnya adalah tindakan yang adaptif, tetapi terlalu tidak mempercayai orang lain dapat mengganggu hubungan dengan teman, kerja bersama orang lain, dan secara umum, mengganggu interaksi fungsional sehari-hari.²⁰¹ Sehingga seringkali orang-orang yang terlalu berlebihan dalam bersikap yang terlalu curiga dan tidak bisa mempercayai orang, akan membuat dirinya sulit untuk berbaur dengan lingkungannya, karena orang-orang yang berada dilingkungannya tersebut pastinya akan tidak suka dan mencoba untuk menghindar dari orang yang seperti itu agar terhindar dari masalah.

Namun orang yang bersikap berlebihan dalam mencurigai seseorang bukanlah hal yang biasa dan dapat dianggap remeh, karena sikap yang seperti itu merupakan salah satu gejala-gejala suatu penyakit gangguan kepribadian. Gangguan yang ditandai dengan timbulnya rasa curiga dan rasa tidak percaya yang berlebihan, serta perasaan irasional mendapat ancaman dari orang lain merupakan gangguan kepribadian paranoid.²⁰²

Paranoid adalah jenis pola gangguan kepribadian yang berkaitan dengan rasa curiga yang berlebihan kepada orang-orang di sekitarnya atau orang lain yang bukan berasal dari lingkungannya, deskripsi klinis umum gangguan kepribadian paranoid ditandai dengan ketidakpercayaan tanpa justifikasi yang persuasif, yaitu sikap curiga yang berlebihan pada suatu kejadian tanpa beralasan dan tidak ada

²⁰¹ V. Mark Durand & David H. Barlow, *op., cit.*, hal:185

²⁰² Carole Wade & Carol Tavis, *Psikologi Edisi Kesembilan*, Terj: Padang Mursalin & Dinastuti (Jakarta: Erlangga, 2007) Hal: 342

kaitannya, sehingga penderitanya berasumsi bahwa orang lain selalu berusaha mencelakakan dirinya, sikap curiga dan ketidakpercayaan meluas dari orang terdekat hingga orang yang pernah membina relasi dengannya.²⁰³

Sikap curiga yang negatif dan ketidakpercayaan penderita paranoid muncul dalam berbagai bentuk, yakni sikap argumentatif, banyak mengeluh, terkadang pendiam, menyerang atau menerkam orang lain terutama jika berhubungan dengan penghinaan atas dirinya; mereka sangat sensitif pada kritikan dan menilai negatif pada setiap pembicaraan orang lain, sehingga menganggap setiap gonjang-ganjing sudah berkenaan dengan penghinaan dirinya, oleh sebab itulah penderita paranoid memiliki kebutuhan yang eksemif otonomi yang besar.²⁰⁴

Dalam keseluruhan penyesuaian dirinya dengan orang lain, ia sering sekali mirip dengan orang yang memiliki kepribadian skizoid, meskipun agak kurang menyendiri, lebih aku, dan lebih teratur rapi. Orang yang paranoid sering cepat marah, sulit diajak bergaul, dan bereaksi terhadap frustrasi dengan gerakan “balas dendam”. Ia termasuk dalam kelompok pengagum yang rajin, pendukung setiap usaha atau peradaban yang menimbulkan sensasi dan pembaruan. Oleh karena itu, cukup banyak diantara orang-orang yang mengalami gangguan ini terkena tuntutan dan diajukan ke pengadilan. Stress yang berat mungkin mendorongnya ke dalam psikosis paranoid. Gangguan kepribadian paranoid berbeda dari gangguan delusional (sebelumnya disebut gangguan paranoid), yakni individu yang menderita gangguan delusional memiliki delusi-delusi yang sudah terbentuk sedangkan individu yang menderita gangguan kepribadian paranoid hanya memiliki kecurigaan dan ketidakpercayaan terhadap orang-orang lain

²⁰³ Herri Zan Pieter, dkk., *op. cit.*, hal:228

²⁰⁴ *Ibid*, hal:228

secara samar-samar, gangguan ini didiagnosis lebih umum terdapat pada pria dan tidak jelas apa yang menyebabkannya.²⁰⁵

Dalam paranoid terdapat Jenis-jenis delusi, delusi-delusi dari paranoid mirip dengan skizofrenia paranoid. yaitu: delusi kebesaran (waham), delusi pengaruh dan kekerasan, delusi erotis, delusi keirian.²⁰⁶ Delusi kekuasaan yang megah, kekayaan atau kepentingan diri sendiri cenderung sangat gigih dan tidak dapat dimodifikasi, mungkin karena mereka sangat mendistorsi kenyataan sehingga mereka menjadi kebal terhadap pengaruh korektif dari pengalaman realitas sehari-hari, delusi kebesaran terkadang disebut sebagai megalomania; delusi penganiayaan didasarkan pada “komunitas semu” dimana sebuah organisasi imajiner yang menurut pasien terdiri dari orang-orang nyata atau imajiner yang bersatu untuk tujuan melakukan beberapa tindakan terhadap dirinya, begitu keyakinan semacam itu menjadi nyata maka ada dua tindakan logis yaitu pasien dapat berusaha melindungi dirinya dengan melarikan diri dan menarik diri atau dia mungkin berusaha membalas dengan penyerangan atau litigasi, paranoid laki-laki lebih cenderung menyerang dari pada perempuan; delusi erotis sering merupakan proyeksi yang jelas dari implus erotis pasien sendiri, pasien secara tidak sadar ingin diserang secara seksual; delusi cemburu dan perselingkuhan cukup umum, individu percaya bahwa pasangannya adalah pasangan yang tidak setia dan keyakinannya didukung oleh setiap kejadian-kejadian kecil seperti ekspresi ketertarikan pasangan terhadap seseorang lawan jenis, cara orang asing memandang pasangannya dan sebagainya, paranoid dengan delusi ini telah mengembangkan sensitivitas reaktif selektif yaitu ia terlalu sensitif terhadap isyarat yang dipilih dan mengabaikan yang lain.²⁰⁷

²⁰⁵ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006) hal:19

²⁰⁶ Ephraim Roosen, Ronald E. Fox, Ian Gregory, *op., cit.,* hal: 246

²⁰⁷ *Ibid*, hal: 246 & 248

2. Jenis-jenis Paranoid

Paranoid adalah gangguan mental yang diderita seseorang yang meyakini bahwa orang lain ingin membahayakan dirinya, dikatakan sebagai bentuk gangguan bila perilaku tersebut sifatnya irasional, menetap, mengganggu dan membuat stress, akan tetapi perilaku ini tidak disebut paranoid bila kemunculan perilaku tersebut disebabkan oleh skizofrenia, gangguan bipolar, atau gangguan psikotik lainnya (faktor neurologi), atau sebab-sebab yang diakibatkan oleh kondisi medis.²⁰⁸ Dan orang yang dapat dikatakan paranoia yaitu dengan tidak adanya delusi penganiayaan yang terang-terangan, dengan demikian seseorang dengan delusi kecemburuan daripada delusi penganiayaan masih akan diklasifikasikan sebagai paranoiac, sementara dalam DSM-III yang ditekankan dalam definisi skizofrenia paranoid adalah pola delusi penganiayaan atau halusinasi, dan dalam DSM-IV kriteria untuk membuat diagnosis schizofrenia paranoid adalah bukan delusi penganiayaan tetapi “delusi atau halusinasi pendengaran yang terkait dengan isi tema delusi”.²⁰⁹

Gangguan kepribadian paranoid mungkin merupakan bentuk paranoia yang paling umum yang harus dihadapi oleh masyarakat umum, karena melibatkan sistem tetap gagasan palsu tentang dunia dan orang-orang didalamnya, ini dapat muncul secara de novo atau dalam konteks peristiwa antarpribadi tertentu, mereka biasanya mengambil bentuk sikap interpersonal kaku yang terus menerus dari sifat yang umumnya menyimpang dan pesimistis, membuat pasien dengan gangguan kepribadian paranoid terlalu berhati-hati, menghindar, sangat curiga dan menyalahkan individu.²¹⁰ Kepribadian paranoid pun umumnya dapat berkembang menjadi

²⁰⁸ <https://id.wikipedia.org/wiki/paranoid> (Jum'at 22 Mei 2020, 17:05)

²⁰⁹ Martin Kantor, *Understanding Paranoia: A Guide for Professionals, Families, and Sufferers*, ((United States of America: Greenwood Publishing Group, 2004) hal: 21

²¹⁰ *Ibid*, hal: 41

delusi paranoid apabila memiliki ciri-ciri kelainan seperti: ketidakpercayaan, kecemburuan, kemegahan, hipersensitif dan kewaspadaan yang berlebihan, terlalu reaktif, sadomasokisme, kecenderungan menyalahkan, kecenderungan menjadi bias atau menghakimi dan tegar, ketidakjelasan tentang membedakan apa yang ada dalam pikiran dari apa yang ada di dunia dan apa yang dipikirkan seseorang dari apa yang sebenarnya dilihatnya, mengulangi kecenderungan yang secara refleks melindungi gagasan salah seseorang.²¹¹

Dalam perkembangan dan interpretasi paranoid, kondisi paranoia dan paranoid tidak berkembang tiba-tiba, psikosis adalah kelanjutan dan elaborasi dari kepribadian prepsikotik awal, yang jauh sebelum kristalisasi sistem delusi, individu-individu ini aneh, curiga, mudah tersinggung, sombong, angkuh, dan tidak sensitif; mereka terlihat kurang memiliki selera humor dan menganggap diri mereka sangat serius, pandangan mereka subyektif dan interpretasi mereka atas peristiwa sehari-hari pesimistis; mereka tidak mempercayai semua orang, berfikir bahwa dunia menentang mereka, dan telah membesar-besarkan gagasan tentang kepentingan mereka sendiri, bahkan sebagai anak-anak mereka cemburu, murung, keras kepala, benci, sombong, dan mudah tersinggung.²¹² Untuk semua ambisi agung mereka, paranoid relatif tidak banyak menghasilkan, perbedaan mencolok antara aspirasi tinggi dan prestasi yang sedikit merupakan ancaman serius terhadap harga diri mereka; terlalu bangga dan egois untuk mengakui keterbatasan mereka dan mengakui kekalahan, mereka dipaksa untuk menciptakan delusi yang akan memenuhi kebutuhan batin mereka; bahan delusi melayani dua tujuan utama, untuk memulainya, itu harus membebaskan individu dari tanggung jawab

²¹¹ *Ibid*, hal:24

²¹² James D. Page, *op., cit.*, hal: 285

atas kegagalannya, ini dilakukan dengan memproyeksikan kesalahan pada lingkungan, terutama pada penganiaya pasien; selain itu, delusi harus memperkuat keyakinan individu akan kepentingannya sendiri, sejumlah besar penganiaya dengan sumber daya tak terbatas memenuhi persyaratan ini dalam beberapa kasus dan dalam kasus lain, keharusan untuk menjadi yang besar mendorong pasien untuk membayangkan bahwa ia sebenarnya adalah seorang penemu, seorang nabi, pemimpin dunia atau orang yang kaya raya.²¹³

Individu paranoid adalah orang yang marah, untuk individu yang lebih sehat menghadapi kemarahan mereka secara berbeda dari mereka yang kurang sehat, individu paranoid yang lebih sehat cenderung hanya menunggu kemarahan mereka sampai reda, sedangkan individu paranoid yang kurang sehat cenderung mengekspresikan kemarahan mereka dengan cara yang terbatas, terkontrol, tetapi masih kontraproduktif.²¹⁴ Apabila mereka marah, setelah mereka marah, orang-orang yang agak paranoid mencapai dengan menyesal karena terlalu banyak bicara dan individu yang sangat paranoid tidak menyesal telah mengatakan terlalu banyak, sebaliknya mereka menyesal tidak mengatakan cukup banyak.²¹⁵

a. Paranoia

Paranoia merupakan satu istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan suatu pola pikir dan perilaku, dari kecurigaan yang normal hingga waham kejar yang sistematis.²¹⁶ Paranoia adalah gangguan mental konstitusional yang terbatas dalam simtomatologi untuk delusi penganiayaan dan kemegahan yang sistematis dan stabil; sistem delusi dielaborasi dengan

²¹³ *Ibid*, hal: 286

²¹⁴ Martin Kantor, *op., cit.*, hal: 10

²¹⁵ *Ibid, loc., cit.*

²¹⁶ Harold I. Kaplan & Benjamin J. Sadock, *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*, Terj. W. M. Roan, (Jakarta: Widya Medika, 1998) hal: 372

terampil dan logis sehingga jika hipotesis dasar diberikan, ide-ide yang diungkapkan tampak masuk akal dan mungkin terjadi.²¹⁷ Dan sebenarnya paranoia merupakan satu gejala yang non-spesifik yang dapat ditemukan pada gangguan kepribadian, gangguan waham dan gangguan psikotik lainnya (con: skizofrenia, mania dan depresi psikotik), dan keadaan psikotik akut lain (seperti: psikosis toksik atau organik lain dan psikosis reaktif singkat.)²¹⁸

Istilah “paranoid” ada sebelum masa Hippocrates, seperti sebagaimana yang digunakan oleh orang Yunani awal yang berarti sedikit menyimpang, istilah ini muncul kembali selama abad kedelapan belas sebagai nama untuk gangguan yang dicirikan oleh delusi dan derilium; pada abad kesembilan belas itu digunakan untuk berbagai gangguan, sampai tahun 1893 Kraepelin membedakan paranoia dari paraphrenia (padanan kata yang dipakai orang Eropa dari istilah reaksi paranoid atau keadaan paranoid) dan paranoid demensia praecox (skizofrenia paranoid); keadaan-keadaan paranoid mirip dengan skizofrenia paranoid dalam banyak hal dan agak berbeda dalam hal lain, seperti skizofrenia paranoid, keadaan paranoid ditandai dengan delusi, tetapi delusi lebih sistematis dan saling terkait daripada skizofrenia paranoid; selain itu pada kondisi paranoid fungsi intelektual dipertahankan lebih baik serta respons emosional dan sosialnya lebih tepat, dengan demikian pasien dengan kondisi paranoid diatur lebih baik dan tergolong lebih sedikit dari skizofrenia, perbedaannya hanyalah masalah tingkatan.²¹⁹

Dua jenis utama dari keadaan paranoid adalah keadaan-keadaan paranoia dan paranoid involusional. Paranoia cukup jarang

²¹⁷ James D. Page, *Abnormal Psychology Clinical Approach to Psychological Deviants*, (New Delhi: TATA McGRAW-HILL Publishing Company LTD, 1978) hal: 284

²¹⁸ Harold I. Kaplan & Benjamin J. Sadock, *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*, Terj. W. M. Roan, (Jakarta: Widya Medika, 1998) hal: 372

²¹⁹ Ephraim Roosen, Ronald E. Fox, Ian Gregory, *op. cit.*, hal: 245

dan ditandai dengan perkembangan delusi yang panjang secara berangsur-angsur berdasarkan kesalahan tafsir dari beberapa kejadian-kejadian aktual, meskipun keyakinan yang salah dan penjelasannya boleh jadi berdasarkan beberapa kejadian aktual, interpretasinya atau penafsirannya sangat aneh, fakta bahwa sistem-sistem paranoid yang demikian itu memberikan sebuah tujuan dalam kehidupan emosional seseorang sangat mudah terlihat dalam perlawanan yang memenuhi segala upaya untuk menunjukkan dasar-dasar yang irasional; keadaan paranoid involusional kehidupan dan dicirikan oleh sistem delusi yang terbentuk secara baik tanpa gangguan berpikir yang mencolok yang mana menandai skizofrenik.²²⁰

Mayoritas para ahli meragukan kegunaan diagnosis keadaan paranoid dan mempertahankan bahwa ini hanyalah jenis dari salah satunya, jika bukan skizofrenia paranoid maka kepribadian paranoid, pendapat tentang antitas (diri) yang terpisah berubah menjadi fakta bahwa beberapa orang mengembangkan sistem paranoid berkepanjangan dalam ketiadaan dari kemunduran berfikir, perilaku atau suasana hati yang mencirikan orang-orang skizofren, psikosis afektif, atau bahkan banyak gangguan kepribadian; meskipun delusi paranoid bisa jadi cukup aneh, namun ini sangat beralasan dan individu yang mengalaminya itu normal dan rasional dalam bidang kehidupan yang lain, bagi para klinisi dan penginvestigasi di US perbedaan-perbedaan yang demikian itu lebih terlihat seperti masalah tingkatan daripada jenis, dan diagnosisanya telah digunakan semakin dan semakin jarang pada sepuluh tahun terakhir ini.²²¹

Individu paranoid yang berbeda dapat terlihat berbeda tergantung pada a. Sifat yang pasti dari struktur kepribadian

²²⁰ *Ibid*, hal: 245

²²¹ *Ibid*, hal: 245

komorbiditas mereka (misalnya, individu paranoid obsesif dapat terlihat berbeda dari individu paranoid depresi), b. Subtipe paranoia mereka (misalnya, mereka yang memiliki delusi penganiayaan yang menonjol sering terlihat berbeda dari mereka yang memiliki delusi kebesaran yang menonjol), c. Tingkat keseriusan paranoia mereka (keanehan dalam karakteristik penampilan paranoia schizophrenia dan gangguan delusi cenderung melunak pada pasien dengan gangguan kepribadian paranoid yang kurang parah).²²²

Sehubungan dengan kelainan perilaku dan resistensi terhadap kerusakan, kondisi paranoid terletak diantara paranoia dan bentuk skizofrenia paranoid; delusi penganiayaan dan ide-ide keagungan kurang aneh dan tidak berubah dibandingkan dengan yang diamati dalam skizofrenia, dan kurang masuk akal dan diuraikan secara logis daripada yang ditemui dalam paranoia.²²³

b. Gangguan Kepribadian Paranoid

Kepribadian merupakan gabungan dari segala sifat, perilaku, pola reaksi dan beradaptasi orang terhadap lingkungannya yang khas baginya, relatif menetap sejak kecil dan dapat diperkirakan sebelumnya.²²⁴ Sedangkan Gangguan kepribadian adalah suatu proses perkembangan yang timbul pada masa kanak-kanak, masa remaja, dan berlanjut pada masa dewasa; keadaan ini merupakan pola perilaku yang tertanam dalam dan berlangsung lama, muncul sebagai respon yang kaku terhadap rentangan situasi pribadi dan sosial yang luas.²²⁵

²²² Martin Kantor, *Understanding paranoia: a guide for professionals, Families, and sufferers*, (United States of America: Greenwood Publishing Group, 2004) hal: 3

²²³ James D. Page, *op. cit.*, hal: 284

²²⁴ Witjaksana Martin Roan & Waskita Roam, *Psikopatologi & Fenomenologi*, (Jakarta: EGC, 2017) hal: 262

²²⁵ MIF Baihaqi, dkk., *Psikiatri Konsep Dasar & Gangguan-gangguan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007) hal: 133

Gangguan kepribadian paranoid adalah gangguan kepribadian dengan perasaan curiga dan tidak percaya yang berlebihan terhadap orang-orang di lingkungan sekitarnya ataupun orang lain yang bukan berasal dari lingkungannya.²²⁶ Kecurigannya tidak beralasan dan ketidakpercayaan pada orang lain yang bersifat menyebar, kecemburuan yang irasional, penuh kerahasiaan dan meragukan kesetiaan orang lain; orang dengan kepribadian ini memiliki delusi bahwa dirinya diperlakukan dengan buruk oleh orang lain yang berasal dari keluarga mereka sendiri atau agensi pemerintah dan keyakinan yang mereka miliki tidak dapat diubah oleh fakta-fakta yang bertentangan dengan keyakinan tersebut.²²⁷ Individu dengan gangguan kepribadian paranoid ini cenderung menganggap diri mereka tidak bersalah, malah menyalahkan orang lain atas kesalahan dan kegagalan mereka sendiri, bahkan sampai pada dugaan motif jahat para orang lain, orang-orang seperti itu secara kronis tegang dan “waspada”, terus-menerus mengharapkan tipu daya dan mencari petunjuk untuk memvalidasi harapan mereka sembari mengabaikan semua bukti yang bertentangan.²²⁸

Orang dengan kepribadian paranoid biasanya tidak gila, sebagian besar waktu mereka berada dalam hubungan yang jelas dengan kenyataan, tetapi selama masa stres yang tinggi mereka mungkin mengalami gejala psikotik sementara yang berlangsung beberapa menit sampai beberapa jam, orang dengan skizofrenia berbagi beberapa simtom yang ditemukan pada kepribadian paranoid, namun mereka memiliki masalah tambahan termasuk kehilangan yang lebih banyak kontak dengan kenyataan, delusi,

²²⁶ Harry Zan Pieter & Namora Lumongga Lubis, *op., cit.*, ha 1: 96

²²⁷ Carole Wade & Carol Tavris, *op., cit.*, Hal: 342

²²⁸ Jill M. Hooley, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi 17*, Terj. Fatmah Nurjanti, (Jakarta: Salemba Humanika, 2018) hal: 352

dan halusinasi.²²⁹ Meskipun orang dengan gangguan kepribadian paranoid menunjukkan kecurigaan yang berlebihan dan tidak beralasan, mereka tidak sekaligus memiliki delusi paranoid yang menandai pola pikiran orang dengan skizofrenia paranoid, orang dengan kepribadian ini tidak cenderung mencari penanganan, mereka melihat orang lain sebagai penyebab masalah mereka, prevalensi gangguan kepribadian paranoid yang dilaporkan pada populasi umum adalah beragam mulai dari 2,3% sampai 4,4% diseluruh sampel yang ada, dan penderita ini lebih banyak terdiagnosis pada pria daripada wanita di antara orang-orang yang menerima penanganan kesehatan mental.²³⁰

Terdapat dua tipe dalam gangguan kepribadian paranoid yaitu tipe aktif dan tipe pasif, keduanya merasa bahwa banyak orang ‘sedang mau menciduknya’, tetapi responnya masing-masing berbeda.²³¹ Kepribadian paranoid tipe aktif bermanifestasi curiga dan bersikap memusuhi dan tidak percaya pada orang lain, orang semacam ini biasanya bersifat sangat penentang dan mencari gara-gara, selalu mau bertindak secara hukum, sangat mudah tersinggung, sangat curiga dan terkadang bertindak keras; ia akan berusaha dengan susah payah untuk mempertahankan haknya dan akan bereaksi keras terhadap ketidakadilan yang nyata maupun yang imajiner, sangat amat siaga dan siap untuk menghadapi segala ancaman yang mungkin akan tiba, orang seperti ini amat irihati terhadap benda atau orang yang dianggap adalah miliknya dan ia akan selalu berencana untuk mendapatkan kembali sesuatu tersebut yang dianggap miliknya, ia menganggap dirinya orang yang paling penting dan fanatik, kecemburuan yang patologik

²²⁹ *Ibid*, hal: 352

²³⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene, *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah, Edisi Kesembilan.*, Terj. Kartika Yuniarti, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2018) hal: 120

²³¹ Witjaksana Martin Roan & Waskita Roam, *op., cit.*, hal: 264

sering muncul dan orang ini mudah terlibat dalam tindak kekerasan karena merasa ada ancaman dan ketidak-adilan yang imajiner, sebaliknya orang macam ini juga bisa bertindak kreatif dalam kehidupan sosial dan politik tetapi cenderung untuk menjadi destruktif di dalam keluarga.²³² Kepibadian paranoid tipe pasif menghadapi dunia luar dengan menempatkan dirinya dalam posisi yang mengalah dan rendah diri, ia beranggapan segala sesuatu yang terjadi padanya akan selalu merugikan; seperti juga tipe aktif ia pencuriga, sensitif, menyalahkan diri sendiri dan menyalahartikan keadaan dan orang lain, ia yakin bahwa orang lain tidak menyukainya dan akhirnya mereka akan mengecewakannya, namun demikian; ia menerima segala keberuntungan dan kerugian secara pasif, tunduk pada segala sesuatu yang tidak dapat dihindarkan, ia amat rentan dan sering merasa diperhinkan dan tidak mampu melakukan suatu upaya yang tegas.²³³

c. Skizofrenia Paranoid

Skizofrenia pada tahun 1883 oleh Emil Krapelin (1856-1926) diberi nama *dementia praecox* (dementia berasal dari bahasa Latin yang terdiri dari *de* = di luar dan *mens* = pikiran) yang secara kasar *dementia* diartikan diluar pikiran seseorang; dan *praecox* = *precocious* yang berarti terlalu cepat menjadi dewasa, dengan demikian *dementia praecox* berarti kehilangan atau gangguan kemampuan-kemampuan mental seseorang yang terlalu cepat; digunakan istilah itu karena Krapelin yakin bahwa gangguan skizofrenia dimulai pada masa remaja dengan cirinya adalah tingkah laku yang terus-menerus memburuk.²³⁴ Tetapi pada tahun 1911 Eugen Bleuler (1857-1938) menganjurkan agar lebih baik digunakan istilah “skizofrenia” karena lebih tepat menonjolkan gejala utama penyakit ini, yaitu jiwa yang terpecah-belah, adanya

²³² *Ibid*, hal: 264

²³³ *Ibid*, hal: 264-265

²³⁴ Yustinus Semiun, *op., cit.,* hal: 20

keretakan atau disharmoni antara proses berpikir, perasaan dan perbuatan (*schizos* = pecah-belah atau bercabang, *phren* = jiwa), karena dalam istilah demensia prekox tidak dapat disamakan dengan demensia pada gangguan otak organik atau gangguan inteligensi pada retardasi mental; menurut Bleuler skizofrenia tidak terdapat demensia (awalan “de” berarti kurang atau tidak ada; demensia disini artinya kecerdasan) tetapi keinginan dan pikiran berlawanan, terdapat sesuatu yang disharmoni, Bleuler membagi gejala skizofrenia menjadi 2 kelompok yaitu: 1. Gejala-gejala primer: gangguan proses pikir, gangguan emosi, gangguan kemauan, autisme, 2. Gejala-gejala sekunder: waham halusinasi, gejala katatonik atau gangguan psikomotor yang lain.²³⁵

Skizofrenia merupakan kelompok gangguan psikosis atau psikotik yang ditandai terutama oleh distorsi-distorsi mengenai realitas, juga sering terlihat adanya perilaku menarik diri dari interaksi sosial, serta disorganisasi dan fragmentasi dalam hal persepsi, pikiran dan kognisi.²³⁶ Skizofrenia tipe paranoid secara mencolok tampak berbeda karena delusi dan halusinasinya, sementara keterampilan kognitif dan afek mereka relatif utuh, mereka pada umumnya tidak mengalami disorganisasi dalam pembicaraan atau afek datar, mereka biasanya memiliki prognosis yang lebih baik dibanding penderita tipe skizofrenia lainnya, delusi dan halusinasinya biasanya memiliki tema tertentu seperti *grandeur* (kemegahan) atau persekusi (dikejar-kejar).²³⁷ Dikatakan skizofrenia tipe paranoid, pasien harus tampak adanya preokupasi dengan satu atau lebih waham, atau halusinasi auditoris yang sering, syarat lain adalah hal-hal berikut yang tidak menonjol:

²³⁵ Willy F. Maramis & Albert A. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*, (Surabaya: Airlangga University Press (AUP), 2009) hal: 261-262

²³⁶ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015) hal: 144

²³⁷ V. Mark Durand & David H. Barlow, *op., cit.*, hal: 238

disorganisasi pembicaraan, disorganisasi perilaku atau katatonik, atau afek datar atau tidak sesuai.²³⁸

Individu yang mengembangkan skizofrenia biasanya adalah orang yang sangat ambisius, memiliki cita-cita yang mustahil untuk diraih dan kemudian menyalahkan orang lain atas kegagalannya dalam mencapai cita-cita tersebut, karena mengalami frustrasi maka ia menyesuaikan diri dengan meyakinkan dirinya sendiri bahwa orang lainlah yang berusaha mencegahnya untuk meraih kesuksesan.²³⁹ Kecurigaan terhadap orang lain lambat laun menjadi ide-ide referensi itu kemudian menjadi delusi dikejar-kejar, ia menjadi menyimpang sedikit demi sedikit terhadap kepercayaannya kepada oranglain dan kepribadian paranoid meneruskan pertahanan ini sampai berlebih-lebihan.²⁴⁰

Dalam skizofrenia terdapat simtom delusi dan halusinasi. Delusi (*delusion*) adalah sebuah keyakinan yang keliru yang tetap dan dipegang teguh meskipun ada bukti kontradiktif yang jelas, delusi berasal dari kata kerja Latin *ludere* yang berarti “bermain”; intinya, trik dimainkan di pikiran.²⁴¹ Delusi dapat memiliki banyak bentuk dan bentuk yang paling umum adalah Delusi akan persekusi atau paranoia (contoh “CIA akan menangkap saya”), delusi akan referensi (“orang-orang dibus sedang membicarakan saya”), delusi akan perasaan dikendalikan (percaya bahwa pikiran, perasaan, impuls atau tindakan seseorang dikendalikan oleh kekuatan eksternal, seperti anak buah setan), delusi akan kemuliaan (meyakini diri sebagai Tuhan atau mempercayai seseorang berada dalam misi khusus), delusi lainnya meliputi keyakinan bahwa seseorang telah melakukan dosa yang tidak termaafkan, bahwa

²³⁸ Fitri Fausiah & Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2005) hal: 126

²³⁹ Yustinus Semiun, *op. cit.*, hal: 31-32

²⁴⁰ *Ibid*, hal: 32

²⁴¹ Jill M. Hooley, *dk, op., cit.*, hal: 467

seseorang sekarat karena penyakit yang mengerikan, bahwa dunia atau seseorang tidak benar-benar ada.²⁴²

Halusinasi (*hallucination*) merupakan bentuk gangguan persepsi, yang mana persepsi sensori dialami meskipun tidak ada stimulus dari luar, halusinasi sulit dibedakan dengan realitas dan melibatkan berbagai indra, yang mana seseorang seseorang dapat melihat, merasakan, mendengar dan mencium sesuatu yang tidak ada.²⁴³ Halusinasi pendengaran/auditoris (mendengar sesuatu) merupakan bentuk halusinasi yang paling umum, memengaruhi sekitar tiga dari empat pasien skizofrenia, halusinasi taktil (seperti sensasi geli, tersetrum atau terbakar) dan halusinasi somatis (seperti merasakan ada ular yang melata di dalam perut) juga umum terjadi, halusinasi visual (melihat sesuatu yang tidak ada), halusinasi pengecapan (merasakan sesuatu yang tidak ada), dan halusinasi olfaktoris (mencium bau yang tidak ada) lebih jarang terjadi.²⁴⁴

3. Sebab-sebab Penyakit Paranoid

- 1) Faktor penyebab psikosa paranoia²⁴⁵
 - a. Kecenderungan-kecenderungan homoseksual dan dorongan-dorongan seksual yang tertekan, yang kemudian diproyeksikan (Freud).
 - b. Ide-ide yang sarat dimuati oleh affect-affect yang luar biasa kuatnya.
 - c. Kebiasaan-kebiasaan berpikir yang salah, disebabkan oleh rasa iri hati, selfish, egosentis, terlalu sensitif dan kerap kali dihindangi rasa curiga.

²⁴² Jeffery S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *op., cit.*, hal: 84

²⁴³ *Ibid*, hal: 88

²⁴⁴ *Ibid*, hal: 88

²⁴⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014), hal:254

- d. Merupakan bentuk-bentuk kompensasi terhadap kegagalan-kegagalannya dan terhadap kompleks-kompleks inferior; atau ada defence mechanism terhadap rasa-rasa berdosa dan besalah. Seringkali pula tumbuh perasaan-perasaan super dan lain daripada orang biasa
- 2) Faktor penyebab gangguan kepribadian paranoid yaitu:
- a. Faktor biologis, yaitu faktor yang berkaitan dengan gangguan genetipe keluarga yang skizofrenia dan gangguan fenotipe.²⁴⁶
 - b. Faktor psikologis, yaitu adanya asumsi-asumsi atau pikiran yang keliru tentang orang lain, orang lain dianggap dengki, pendusta, dan mengancam, dan perilaku yang didasari asumsi keliru tentang orang lain.²⁴⁷
 - c. Faktor sosiokultural, yaitu mereka sangat rentan karena adanya pengalaman yang unik, yang dimaksud adalah: para narapidana, penderita tuna rungu dan orang-orang lanjut usia.²⁴⁸
 - d. Faktor pola asuh, yaitu pola asuh yang selalu mengajari anaknya untuk tidak melakukan kesalahan dan selalu bersikap waspada yang berlebihan.²⁴⁹
- 3) Faktor penyebab gangguan skizofrenia paranoid yaitu:
- a. Faktor biologis, yaitu berkaitan dengan pembentukan gangguan skizofrenia adalah perubahan abnormal *neuroanatomis* dan *neurokimia* dalam otak, abnormalitas ini mempengaruhi fungsi otak dan meningkatkan kepekaan stresor lingkungan dan stresor pribadi, perubahan pada kromosom orang tua, keluarga yang memiliki gen skizofrenia, komplikasi persalinan yang menyebabkan kerusakan dan struktur perkembangan otak abnormal, kelihoodan kembar monozigotik dan akibat efek samping obat antiseptik

²⁴⁶ Harry Zan Pieter & Namora Lumongga Lubis, *op., cit.*, hal: 97

²⁴⁷ *Ibid*, hal: 97

²⁴⁸ Herri Zan Pieter, *dkk, op., cit.*, hal: 230

²⁴⁹ *Ibid*, hal: 230

- b. Faktor psikologis, (stres berat akibat tidak adanya dukungan orang tua, orang tua yang bersikap dingin, dominan atau penolakan; sikap permusuhan, kritikan dan keterlibatan emosional yang terlalu mendalam dari anggota keluarga atau lingkungan; stres atau konflik akibat peperangan; manifestasi perilaku abnormal, seperti delusi, halusinasi, dan gerakan tubuh yang ganjil atau pembicaraan disorganisasi; *expressed emotional* yang tinggi atau terlalu rendah; *double bind communication* yaitu penyampaian komunikasi dalam keluarga yang saling bertentangan, misal komunikasi penegakan disiplin keluarga yang inkonsisten atau berbeda antar kedua orang tua)
- c. Faktor sosial, (pola asuh dan adopsi keluarga, terutama pada keluarga yang memiliki latar belakang gangguan skizofrenia; penilaian masyarakat sekitarnya yang menganggap bahwa skizofrenia merupakan kepribadian yang jelek atau hina; adanya kepedihan emosi dan keyakinan yang salah, seperti delusi atau halusinasi yang menyebabkan menarik diri; tuntutan hidup lingkungan tinggi sehingga penderita tidak mampu mengikuti segala aturan yang berlaku; kultur atau budaya dimana penderita tinggal dan berinteraksi sosial yang menekankan pola kritikan dan sikap permusuhan).²⁵⁰

4. Ciri-ciri diagnosis paranoid

- a. Ciri-ciri Paranoid²⁵¹
 - 1) Orang paranoid cenderung egosentrik dan narsistik
 - 2) Sensitif
 - 3) Introvert
 - 4) Tidak mempercayai orang lain
 - 5) Mudah iri dan curiga pada yang lain
- b. Ciri-ciri Kepribadian Paranoid

²⁵⁰ *Ibid*, hal: 336-337

²⁵¹ Ephraim Rosen, Ronald E. Fox, Ian Gregory, *op., cit.*, hal: 246

Ciri penting dari gangguan kepribadian paranoid adalah pola ketidakpercayaan dan kecurigaan yang perfasif terhadap orang lain sehingga motif mereka diartikan sebagai jahat, pola ini dimulai pada masa dewasa awal dan hadir dalam berbagai konteks.²⁵²

- 1) Individu dengan gangguan ini menganggap bahwa orang lain akan mengeksploitasi, membahayakan, atau menipu mereka, meskipun tidak ada bukti yang mendukung ekspektasi ini.
- 2) Mereka curiga dengan bukti kecil atau bahkan tanpa ada bukti bahwa orang lain berkomplot untuk menyerangnya secara tiba-tiba, kapan pun dan tanpa alasan; Mereka disibukkan dengan keraguan yang tidak dapat dibenarkan tentang kesetiaan atau kepercayaan teman-teman dan rekan-rekan mereka, sehingga tindakan orang lain diperiksa secara cermat untuk menemukan bukti niat bermusuhan dengannya.
- 3) Individu dengan gangguan kepribadian paranoid enggan untuk curhat atau menjadi dekat dengan orang lain karena mereka takut bahwa informasi yang mereka bagikan akan digunakan untuk menyerangnya.
- 4) Melihat sesuatu yang mengancam dalam kejadian dan hal-hal yang tidak membahayakan.
- 5) Orang dengan kepribadian paranoid terus menerus menyimpan dendam dan tidak mau memaafkan penghinaan, cedera, atau penghinaan yang menurut mereka telah mereka terima.
- 6) Mereka dengan cepat melakukan serangan balik dan bereaksi dengan kemarahan terhadap penghinaan yang dirasakan
- 7) Sering mencurigai bahwa pasangan seksualnya tidak setia tanpa ada bukti kuat.²⁵³

c. Ciri-ciri Skizofrenia Paranoid

Jenis pelemahan yang diasosiasikan dengan skizofrenia:

²⁵² American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition DSM-5*, (Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013) hal: 650

²⁵³ *Ibid*, hal: 650

- 1) Proses berfikir yang terganggu : delusi (pemikiran tetap yang salah) dan gangguan berfikir (pemikiran yang tidak teratur dan bicara yang tidak jelas)
- 2) Defisiensi atensi : kesulitan mengikuti stimulus yang relevan dan menyaring stimulus yang tidak relevan
- 3) Gangguan persepsi : halusinasi (persepsi sensori di tengah tidak adanya stimulus dari luar)
- 4) Gangguan emosi : emosi yang datar atau tidak pantas
- 5) Jenis pelemahan lainnya : kebingungan akas identitas diri, kurangnya kemauan, perilaku yang berlebihan atau kondisi pingsan, gestur (gerak tubuh atau ekspresi wajah yang aneh, melemahnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, atau kemungkinan perilaku termenung atau gangguan yang sangat besar dalam aktivitas motorik dan orientasi dimana perilaku seseorang bisa melambat sampai pingsan tetapi tiba-tiba berubah ke kondisi sangat gelisah.²⁵⁴

5. Cara Mengatasi Penyakit Paranoid

Cara mengatasi penyakit paranoid yaitu dengan melakukan beberapa terapi seperti terapi *Psychodynamic/ Interpersonal Approaches* (Pendekatan Psikodinamik/ Interpersonal), *Cognitive-Behavioral Therapy* (Terapi Kognitif-Behavioral), *Affirmative Psychotherapy* (Psikoterapi Affirmative), *Pharmacotherapy* (Farmakoterapi), *Therapeutic Cautions, Caveats, and Errors* (Terapi Memperingatkan, Peringatan dan Kesalahan).²⁵⁵

1. *Psychodynamic/ Interpersonal Approaches* (Pendekatan Psikodinamik/ Interpersonal)

Pendekatan psikodinamik / interpersonal dalam psikoterapi dengan para pasien paranoid menekankan perbaikan melalui pemahaman. Bagi beberapa individu paranoid pemahaman terlalu

²⁵⁴ Jeffery S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Green, *op., cit.*, hal: 83

²⁵⁵ Martin Kantor, *op., cit.*, hal: vii

sulit secara intelektual atau terlalu emosional. Bagi yang lainnya, cara ini adalah cara yang memungkinkan dan bahkan sangat membantu.²⁵⁶ Pendekatan ini dilakukan dengan cara:

- a. Mengidentifikasi pemikiran delusional / khayalan mereka apa adanya
- b. Memisahkan konstruksi – konstruksi delusional dan melihat mereka tanpa memihak / menghakimi
- c. Memahami faktor - faktor eksternal dan intrapsikis yang membantu menjelaskan mengapa mereka berpikir delusif. Dengan demikian, kita berusaha menerjemahkan delusi mereka ke dalam istilah manusia sebagai fenomena yang dapat dipahami dalam perkembangan masa lalu dan menghadirkan interaksi interpersonal.²⁵⁷

Dalam term perkembangan masa lalu, terapis membantu pasien mengingat tentang pengalaman – pengalaman patogenik awal yang membawa mereka pada masa sekarang dan untuk mengenali bahwa ketika kemungkinan – kemungkinan ini dapat dipahami, mereka tidak selalu nsesuai karena lingkungan tempat tinggal pasien itu berbeda – beda. Dalam term interaksi kehidupan pasien yang sekarang, pasien dapat mengambil manfaat dengan melihat ke dalam diri mereka tentang darimana pemikiran delusif mereka muncul. Seorang pasien mengingat bagaimana pola paranoidnya muncul ketika orang-orang atau situasi yang serupa dengan di mana pola-pola itu dihasilkan terjadi. Terapis berusaha untuk tidak membuat pasien semakin tertekan karena membaca pengaruh yang menakutkan sebagai bukti bahwa orang lain memiliki niat menyerang. Pasien perlu belajar bahwa permusuhan menimbulkan serangan balik serta keterasingan.²⁵⁸

Namun, terapis seharusnya hampir tidak diperlakukan paranoid, delusi atau non delusi, dengan psikoanalisis dilakukan dengan pasien berbaring di sofa. Pasien yang paranoidnya sudah sangat parah tidak bisa ditreatment dengan cara yang demikian karena mereka menganggap hidup mereka telah berubah menjadi sangat kelam sehingga butuh lebih dari sekedar treatment itu. Walaupun demikian, bukan berarti psikoterapi ini tidak bisa digunakan

²⁵⁶ *Ibid*, hal: 145

²⁵⁷ *Ibid*, *loc.*, *cit*

²⁵⁸ *Ibid*, *loc.*, *cit*.

sebagai treatment sama sekali, melainkan bisa dengan catatan ketika melakukan terapi ini ada hal – hal yang perlu dihindari,²⁵⁹ antara lain:

1. Membuka hal – hal terlalu banyak dengan sangat cepat, khususnya menggali terlalu banyak kenangan masa kecil yang menyakitkan sebelum waktunya. Maksudnya, sebelum pasien mempercayai terapis dan sebelum dia merasa siap untuk mengalami kembali teror asli yang terkait dengan pengalaman traumatis yang dulu pernah dialaminya.
 2. Menantang dan berdebat dengan pasien, terutama dengan hal terkait delusi pasien. Orang yang paranoid cenderung senang berdebat. Walaupun demikian, adalah tidak bijaksana untuk melemahkan pasien dari konsep perlindungan sentralnya secara langsung secepat itu.
 3. Sangat kritis pada pasien terutama ketika itu melibatkan rasa malu pasien tentang hal-hal sensitif seperti homoseksualitas laten.
 4. Membercandai pasien. Para pasien paranoid pada dasarnya adalah orang-orang tanpa humor yang tidak suka dipertanyakan tentang apa pun, tidak peduli seberapa sepele topik pembicaraannya.²⁶⁰
2. Cognitive-Behavioral Therapy (Terapi Kognitif-Behavioral)

Metode kognitif

Hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode kognitif. Pertama, terapis kognitif harus menghindari mengkonfronasi pasien dengan pemikirannya yang keliru dengan cara yang tidak mendukung, memberikan makna negatif tentang diri dengan menantang pemikiran khayalan pasien secara abrasif, sehingga menyampaikan sikap yang bertentangan dengan pandangan positif pasien, karena terapis kognitif harus menguji bukan menantang; kedua, terapis kognitif harus mempertimbangkan untuk membantu pasien menghilangkan kesalahan kognitif dalam konteks dimana mereka benar-benar

²⁵⁹ *Ibid, loc., cit.*

²⁶⁰ *Ibid*, hal: 146

muncul, seperti dilapangan dengan memberikan tugas pekerjaan rumah kepada pasien, seperti membuat jurnal.²⁶¹

Memperbaiki kesalahan kognitif spesifik dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Memperbaiki kesalahan kognitif spesifik secara tidak langsung yaitu dengan berfokus pada awal permasalahan mereka, terutama dengan membantu mengurangi komponen emosional dari pemikiran irasional; mengoreksi kesalahan kognitif spesifik yang dilakukan secara langsung dapat dilakukan dengan menunjukkan kepada individu paranoid cara berpikir lebih jernih, tepat dan realitas.²⁶²

Teknik khusus yang dapat digunakan yaitu dengan cara pasien dimulai dengan hanya menantang kepercayaan yang paling tidak dipegang teguh, atau dengan meminta pasien untuk menantang “bukti keyakinan, yang bertentangan dengan keyakinan itu sendiri” dan kadang-kadang untuk menempatkan keyakinan itu sendiri dengan metode “penyelidikan empiris, istirahat realitas, dan masalah solving”; pasien dibuat secara rasional menjauhkan diri dari pemikiran irasional mereka dengan memainkan bagian dari “ilmuan praktis” menjelajahi dan memodifikasi interpretasi disfungsional yang tidak realitas atau tidak masuk akal yang mendistorsi situasi eksternal.²⁶³

Selain itu pasien didorong untuk mengumpulkan informasi tambahan dari lingkungan mereka sehingga dapat mengeksplorasi bagaimana kesimpulan mereka, apakah sesuai dengan bukti yang tersedia, dan sehingga mereka dapat mengevaluasi kembali asumsi tentang orang lain sehingga penggunaan penarikan perlindungan diri dapat menurun setelah pasien melihat bahwa sebagian besar ketakutan adalah imajiner dan tidak valid.²⁶⁴

²⁶¹ *Ibid*, hal: 151-152

²⁶² *Ibid*, hal: 152

²⁶³ *Ibid*, hal: 152-153

²⁶⁴ *Ibid*, hal:153

Metode perilaku

Dalam menggunakan metode perilaku, dalam kasus-kasus tertentu lebih baik mengurangi kecemasan dan defensif dengan menggunakan pelepasan pelindung yang signifikan, dan menggunakan berbagai tingkat pengangkatan pelindung untuk pasien yang berbeda, tergantung pada sifat dan tingkat kecemasan interpersonal mereka dan apakah mereka saat ini terlibat dalam hubungan interpersonal tertentu yang membuat mereka paranoid atau membuat paranoia mereka semakin buruk.²⁶⁵

Pendekatan Elektik, merupakan suatu bentuk terapi elektrik yang disebut "schematherapy" yaitu "suatu bentuk perawatan integratif yang menggabungkan teknik kognitif, psikodinamik, pengalaman/ humanistik, dan perilaku" ini dimulai dengan penilaian dan konseptualisasi kasus yang dibagikan dengan pasien, restrukturisasi kognitif kemudian digunakan untuk melawan keyakinan yang menyimpang mengenai ketidaklayakan, kekurangan, ketidakpercayaan dan skema lain; latihan pencitraan untuk melepaskan emosi dan melawan kesimpulan yang salah tentang pengalaman [masa lalu] yang dipekerjakan dan tugas pekerjaan rumah [diberikan untuk] melawan penghindaran dan isolasi, dan untuk menyediakan cara yang lebih efektif untuk menenangkan diri; Hubungan terapeutik "dengan reparasi terbatas [memberikan patinet dengan] konfrontasi korektif [digunakan di mana terapis] menunjukkan perilaku merugikan atau merusak diri pasien sambil mempertahankan sikap penerimaan terhadap pasien". Selain itu, pasien diminta untuk bertanggung jawab untuk mengubah perilaku mereka dengan "melembagakan bentuk coping yang lebih sehat".

Pendekatan Kognitif-Perilaku yang disesuaikan untuk pengasuh, seorang pengasuh dapat melakukan suatu terapi behavior kepada orang paranoid dengan menggunakan metode "perawatan diam positif", metode ini menghindari memulai dan melanggengkan lingkaran setan dari

²⁶⁵ *Ibid*, hal: 154

paranoia yang semakin mengintensifkan dengan menahan kecenderungan seseorang untuk menyerang dalam menanggapi diprovokasi, alih-alih menahan godaan untuk membalas dengan cara marah terhadap berbagai provokasi paranoid. Pengasuh juga dapat belajar bertindak dengan cara yang membantu dan meyakinkan dengan individu paranoid dalam krisis yang menyimpang.²⁶⁶

3. Affirmative Psychotherapy (Psikoterapi Affirmative)

Psikoterapi Affirmatif berpotensi untuk membantu pasien paranoid seperti halnya gay dan lesbian, dan beberapa dibawah ini adalah penawaran yang terapis tawarkan untuk pengalaman positif kepada pasien:²⁶⁷

- a. Hanya menyetujui untuk melihat pasien dalam terapi. Menirimkan pesan yang kuat “Saya menerima Anda”
- b. Menawarkan sesi terapi yang teratur sebagai bentuk penangkal kesepian yang menjangkiti begitu banyak orang paranoid
- c. Tidak membeli mitos negatif, terutama mitos yang mengatakan “karena orang ini gila, tidak ada yang saya lakukan yang membuat perbedaan”
- d. Menawarkan umpan balik positif yang tidak terhalangi oleh terlalu banyak hal yang dapat dianggap sebagai konfrontasi, kritis, memalukan, menyalahkan atau merendahkan dan sebaliknya menawarkan “tender, holding noncoercive” yang meliputi empati yang akurat, dan penegasan asli atas pencapaian
- e. Menawarkan pengalaman emosional korektif
- f. Menghilangkan harga diri rendah yang secara khas ditemukan pada individu paranoid.

Beberapa teknik afirmatif, aturan utama dari terapi afirmatif adalah bahwa semua pengujian realitas harus dilakukan dengan

²⁶⁶ *Ibid*, hal: 158

²⁶⁷ *Ibid*, hal: 160

lembut, tanpa menyalahkan, tanpa masuk ke argumen atau ke dalam kontes wasiat dan tanpa terlihat memeriksa atau memata-matai pasien, kebanyakan individu paranoid melihat pengujian realitas sebagai tidak setuju, menantang dan karenanya secara simbolis menolak mereka, dan itu merupakan narsisme mereka.²⁶⁸ Oleh karena itu pada awalnya sebelum hubungan penuh terbentuk, terapis harus dapat menanggapi ide khayalan pasien dengan baik sehingga pasien merasa tenang, dan ketika pengujian realitas langsung akhirnya terjadi, itu harus dilakukan perlahan, hati-hati dan secara bertahap, mengingat bahwa dengan individu paranoid, apa yang dikatakan terapis seringkali sama pentingnya dengan konten.²⁶⁹ Terapis afirmatif harus sangat waspada tentang tidak meremehkan atau mempermalukan pasien mereka dengan bercanda lembut; Terapis afirmatif harus berhati-hati terhadap pasien karena kebanyakan mereka begitu sensitif sehingga satu kesalahan menurut mereka sangat banyak, karena itu terapis mengakui bahwa ide buruk bila terlalu spontan dengan mereka dan ide baik untuk berpikir dua kali sebelum mengatakan sesuatu yang kemudian mungkin terapis menyesal telah mengatakannya; terapis afirmatif bekerja keras untuk membangun kepercayaan dasar antara mereka dan pasien mereka, dan proses membangun kepercayaan dapat memakan waktu lama, membangun kepercayaan adalah pekerjaan yang didedikasikan dan tidak semua terapis memiliki kepribadian itu; terapis yang berusaha membangun kepercayaan dasar harus menghindari memberikan pasien realitas untuk mendukung tanaman merambat yang membuat paranoia mereka tumbuh penuh dan tegak, ini masuk akal untuk menyadari bahwa dalam terapi

²⁶⁸ *Ibid*, hal: 161

²⁶⁹ *Ibid*, hal: 161

atau tidak bergaul dengan individu paranoid berarti memberi mereka sedikit atau tidak sama sekali menjadi paranoid,²⁷⁰

4. Pharmacotherapy (Farmakoterapi)

Beberapa pasien dengan gangguan kepribadian paranoid parah dapat mengambil manfaat dari farmakoterapi, mereka mungkin mendapat manfaat dari penggunaan anxiolytics untuk mengurangi kecemasan sosial, penggunaan obat antipsikotik dosis rendah untuk mengurangi kecurigaan bermusuhan mereka; namun banyak juga pasien yang menderita gangguan kepribadian paranoid terutama mereka yang verbal, termotivasi, dan berwawasan luas diperlakukan secara tepat dengan psikoterapi saja.²⁷¹

5. Therapeutic Cautions, Caveats, and Errors (Terapi Memperingatkan, Peringatan dan Kesalahan)

Terapis yang merawat pasien paranoid secara psikologis perlu mengenali bahwa mereka adalah orang-orang kritis yang siap menganggap terapis mereka sebagai musuh dan bukannya teman yang ingin membantu, tetapi musuh yang keluar untuk merampas, mengkritik, merayu dan mengendalikan, karena itu seorang terapis perlu menghindari hal-hal berikut agar hal tersebut tidak terjadi:²⁷²

- a. Terlalu ambisius, terlalu konfrontasi pengujian realitas
- b. Mengurangi sedikit apa yang tersisa dari sebuah individu paranoid yang positif dari diri sendiri
- c. Penggunaan teknik perilaku yang luar biasa
- d. Terapi sofa
- e. Netralitas analisis gaya
- f. Terapi regresi dan ventilasi
- g. Melintasi pasien

²⁷⁰ *Ibid*, hal: 162-164

²⁷¹ *Ibid*, hal: 167-168

²⁷² *Ibid*, hal: 179

- h. Mengejutkan pasien
- i. Bertindak menggoda
- j. Berbagi banyak pengalaman pribadi
- k. Bertindak terlalu banyak bagian dari pengganti orang tua yang baik
- l. Mengambil terlalu banyak tanggung jawab pada diri sendiri untuk perawatan pasien
- m. Menjaga pasien diluar dari rumah sakit disemua biaya
- n. Berpihak dengan musuh yang nyata

B. Perspektif Paranoid Dalam Tasawuf

Paranoid merupakan gangguan mental yang diderita seseorang yang meyakini orang lain ingin membahayakan dirinya dan dikatakan sebagai bentuk gangguan bila perilaku tersebut bersifat irasional, menetap, mengganggu dan membuat stress.²⁷³ Gangguan berarti penyakit yang berkaitan dengan jiwa, karena penyakit jiwa merupakan awal dari gangguan jiwa yang akan berakhir dengan kematian jiwa.²⁷⁴ Dan ketika jiwa mati maka jiwa tidak mengenal Tuhannya, tidak mengetahui perintah, tidak mengetahui hal-hal yang dicintai dan disenangi Allah, bahkan bersikap kukuh dengan syahwat serta hawa nafsu pribadi, dan jiwa yang terganggu adalah jiwa yang hidup namun mengalami sedikit gangguan.²⁷⁵

Jika jiwa mengalami gangguan yang mengakibatkan matinya jiwa sehingga tidak mengenal Allah, maka Tasawuf memiliki peran penting dalam mengatasinya. Karena tasawuf merupakan penyucian hati untuk menanamkan karakter (akhlak) mulia.²⁷⁶ Yang bertujuan untuk Makrifatullah (menenal Allah).²⁷⁷

²⁷³ <https://id.wikipedia.org/wiki/paranoid>., *op.*, *cit.*

²⁷⁴ Abdul Aziz bin Abdtullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005) hal: 167

²⁷⁵ *Ibid*, hal: 168

²⁷⁶ Haidar Bagir, *op.*, *cit.*, hal: 14

²⁷⁷ Jamaluddin Katfie, *op.*, *cit.*, hal: 1

1. Penyebab Gangguan Paranoid dalam Perspektif tasawuf

Paranoid adalah jenis pola gangguan kepribadian yang berkaitan dengan rasa curiga yang berlebihan kepada orang-orang di sekitarnya atau orang lain yang bukan berasal dari lingkungannya, deskripsi klinis umum gangguan kepribadian paranoid ditandai dengan ketidakpercayaan tanpa justifikasi yang persuasif, yaitu sikap curiga yang berlebihan pada suatu kejadian tanpa beralasan dan tidak ada kaitannya, sehingga penderitanya berasumsi bahwa orang lain selalu berusaha mencelakakan dirinya, sikap curiga dan ketidakpercayaan meluas dari orang terdekat hingga orang yang pernah membina relasi dengannya.²⁷⁸

Paranoid yang memiliki kepribadian selalu mencurigai orang lain tanpa sebab, seperti halnya dengan kebiasaan yang dilakukan oleh orang-orang yang bersikap su'udzon (berburuk sangka) atau memiliki pemikiran negatif terhadap orang lain. Dengan adanya pemikiran negatif membuat seseorang selalu beranggapan buruk terhadap orang lain, meskipun orang lain berbuat baik tetapi tetap salah dimatanya, apalagi jika orang lain berbuat salah, maka ia akan lebih merasa benar bahwa apa yang dipikirkannya telah terjadi.

Faktor penyebab terjadinya gangguan paranoia sendiri disebabkan karena adanya kecenderungan-kecenderungan homoseksual dan dorongan homoseksual yang tertekan, yang kemudian diproyeksikan; lalu adanya ide-ide yang sarat dimuati oleh affect-affect yang kuat; adanya kebiasaan berfikir yang salah, karena disebabkan oleh rasa iri hati, selfish, egosentris, terlalu sensitif dan sering kali diselimuti rasa curiga; dan juga karena merupakan bentuk kompensasi terhadap kegagalan-kegagalan dan terhadap kompleks-kompleks inferior atau adanya defence mechanism terhadap rasa-rasa berdosa dan bersalah²⁷⁹.

²⁷⁸ Herri Zan Pieter, dkk, *op., cit.*, hal:228

²⁷⁹ Kartini Kartono, *op., cit.*, hal: 254

Dilihat dari penyebab terjadinya gangguan paranoia, hal itu terjadi karena adanya kesalahan-kesalahan yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana menyalahi kodrat yang telah ditentukan oleh Allah dan melakukan apa yang telah dilarang oleh Allah SWT. Seperti kecenderungan homoseksual, menyukai sesama jenis merupakan hal yang dilarang dan sangat dibenci oleh Allah, adanya rasa iri hati yang membuat seseorang terus merasa sakit karena kejayaan orang lain, adanya sifat egosentris dan sensitif yang berlebih membuat seseorang menjadi mudah marah sehingga menjadi orang yang emosional, dan itu akan membuat seseorang menjadi sangat lelah dengan sendirinya. Sehingga dengan sewajarnya jika seseorang telah melakukan kesalahan maka akan timbul rasa bersalah dan perasaan bersalah tersebut akan membuat seseorang menjadi tidak tenang dan selalu gelisah.

Penyebab gangguan kepribadian paranoid juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya faktor biologis yang berkaitan dengan gangguan genetipe keluarga yang menderita skizofrenia dan gangguan fenotipe²⁸⁰. Adanya faktor psikologis yang berisi tentang asumsi-asumsi atau pemikiran yang keliru tentang orang lain, yang menganggap orang lain dengki, pendusta, dan mengancam yang kemudian menciptakan perilaku salah karena adanya asumsi yang keliru tersebut²⁸¹. Adanya faktor sosiokultural yang membuat mereka sangat rentan karena adanya pengalaman unik, seperti: para narapidana, penderita tuna rungu dan orang-orang lanjut usia²⁸². Lalu adanya faktor pola asuh, pola asuh yang salah dapat menyebabkan tumbuh kembang anak menjadi terganggu²⁸³.

Jika seseorang lahir dari keluarga yang memiliki gangguan penyakit jiwa maka akan ada kemungkinan keturunannya tertular penyakit tersebut karena adanya genetipe keluarga atau biasa disebut sebagai penyakit keturunan. Psikologis yang berisi pemikiran-

²⁸⁰ Harry Zan Pieter & Namora Lumongga Lubis, *op. cit.*, hal: 97

²⁸¹ *Ibid*, hal: 97

²⁸² Harry Zan Pieter, dkk., *op. cit.*, hal: 230

²⁸³ *Ibid*, hal: 230

pemikiran yang keliru terhadap orang lain juga menjadi masalah tersendiri dan hal itu dapat terjadi dengan dukungan pola asuh yang keliru, yang mengajari anaknya untuk tidak melakukan kesalahan dan selalu menyuruh bersikap waspada yang berlebihan terhadap orang lain, dan itu yang menjadikan psikologis anak terganggu dan menjadikan anak tumbuh dewasa dengan pemikiran yang salah atau keliru. Memiliki trauma juga merupakan hal serius, karena pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya menjadikan seseorang memiliki sudut pandang dan pemikiran yang berbeda dari orang lain.

Sedangkan dalam tasawuf, gangguan paranoid bisa dibilang terjadi karena adanya faktor rohani manusia yang tidak sehat, yang mana di dalam rohani terdapat hati (Qalb) yang sakit, jika hati (Qalb) sakit tetapi tidak diobati maka bisa berubah menjadi penyakit mental atau pun penyakit jasmani. Penyakit hati sendiri menurut Al-Ghazali Adalah adanya sifat dan sikap yang buruk dalam hati seseorang manusia, yang mendorongnya untuk berbuat buruk dan merusak, yang menyebabkan terganggunya kebahagiaan dan terhalangnya dia dari memperoleh keridhaan Allah dan mendapatkan kehidupan abadi yang baik.²⁸⁴ Karena itu tidak heran jika hati yang sakit dapat menjadi faktor buruk perilaku seseorang.

Beberapa macam penyakit hati seperti: berkata dan bersumpah dusta, mengumpat (*ghibah*), mengadu domba (*namimah*), bermuka dua, marah, dengki dan iri hati (*hasad*), tercelanya dunia, cinta harta (*hubb al-mal*) dan kekikiran, riya', sombong (*takabbur*) dan ujub.

Dan dari banyaknya macam penyakit hati yang bisa dikatakan sebagai faktor terjadinya gangguan paranoid adalah berkata dan bersumpah dusta, mengumpat (*ghibah*), marah, serta dengki dan iri hati (*hasad*). Bisa dikatakan sebagai faktor terjadinya gangguan paranoid dikarenakan:

- a. Berkata dan bersumpah dusta

²⁸⁴ Muzakkir, *op., cit.*, hal:89

Berkata dan bersumpah dusta yang disebut juga dengan berbohong (*kidzb*) adalah sifat tidak jujur, suka membolak-balikkan fakta dan menyembunyikan kebenaran²⁸⁵

b. Mengumpat (*ghibah*)

Ghibah (menggunjing) yaitu membicarakan kejelekan orang dibelakang orangnya, kejelekan orang yang dibicarakan itu baik tentang keadaan dirinya sendiri atau keluarganya, badannya atau akhlaknya, menggunjing itu dilarang baik dengan perkataan, isyarat atau lain sebagainya.²⁸⁶ Selain menggunjing dengan lisan, perlu diketahui bahwa mengumpat dengan hati yaitu dengan buruk sangka (*Su'u al-Adzan*) terhadap orang lain juga dilarang. Buruk sangka menurut istilah adalah menduga, menyangka atau menuduh orang lain berbuat keburukan tanpa didasari dengan bukti atau petunjuk yang kuat.²⁸⁷

c. Marah

Marah adalah nyala api yang diambil dari api neraka Allah yang dinyalakan yang naik ke hati dan sesungguhnya marah itu bertempat dilipatan hati, seperti bertempatnya bara api dibawah abu dan marah itu dikeluarkan oleh kesombongan yang tertanam dalam hati setiap orang yang perkasa yang keras kepala seperti mengeluarkannya batu akan api dari besi.²⁸⁸

d. Dengki dan iri hati (*hasad*)

Hasad adalah perasaan iri hati atau dengki terhadap orang lain yang dikaruniai kenikmatan oleh Allah, orang yang berpenyakit dengki akan merasakan tidak senang, marah, tersiksa, sakit

²⁸⁵ *Ibid*, hal: 271

²⁸⁶ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Lidah*, Terj. Zainuddin, *op. cit.*, hal: 64

²⁸⁷ Muzakkir, *op. cit.*, hal: 210

²⁸⁸ Imam al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumiddin 5*, Terj. Moh. Zuhri, *op. cit.*, hal: 497

hatinya bila ada orang lain yang mendapat kenikmatan dan akan bahagia jika ada orang lain yang mendapat sengsara.²⁸⁹

Jika dilihat lebih seksama antara penyakit hati diatas dengan pengertian paranoid dan perilaku-perilaku orang paranoid maka akan ada kesamaannya yaitu orang-orang paranoid sering sekali berkata tidak jujur, suka mengada-ada dengan pernyataan mereka demi menguatkan argumennya, dan apa yang dibicarakan kebanyakan tidak sesuai dengan kenyataannya. Orang paranoid sering berburuk sangka atau berpikir negatif kepada orang lain, selalu mengira bahwa orang lain pasti berniat jahat kepadanya, orang lain dikira akan mencelakainya dan dianggap akan menjadi orang yang menghalangi jalannya. Karena hal itu orang paranoid menjadi mudah sekali marah dengan hal-hal kecil yang menimpa dirinya, seperti ketika seseorang dengan tidak sengaja menumpahkan minuman kepadanya, maka dia (orang paranoid) akan langsung marah kepada orang yang menumpahkan minuman dan menganggap bahwa orang tersebut dengan sengaja menumpahkan minuman kepadanya dan ingin membuatnya celaka. Dan lagi orang paranoid selalu merasa iri dengan apa yang orang lain peroleh, dia tidak senang jika ada orang yang lebih unggul darinya sehingga itu membuat ia terus memikirkan kesuksesan orang lain dan menyakitinya hatinya sendiri. Dan dengan kebiasaan yang buruk tersebut membuat dirinya sendiri lelah secara lahir batin atau secara fisik dan psikis.

Meski ada persamaannya, gangguan paranoid dengan beberapa penyakit hati tersebut juga ada perbedaannya. Perbedaannya karena gangguan paranoid merupakan penyakit yang nyata dan serius dalam psikologi dan memiliki penanganan yang telah diatur dan ditetapkan oleh kesehatan dunia, seperti terapi kognitif-behavioral. Meski terdapat beberapa persamaan antara paranoid dan penyakit hati,

²⁸⁹ *Ibid*, hal: 202

paranoid tetap tidak dapat disandingkan dengan penyakit hati karena penyakit hati merupakan kajian yang membahas tentang akhlak buruk seorang hamba dan penanganannya yang termasuk mudah, yaitu dengan memohon ampun kepada Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya. Penyakit hati tidak memerlukan orang lain dalam penyembuhannya sedangkan paranoid memerlukan bantuan orang lain.

Karena paranoid dan penyakit hati tidak dapat disandingkan, maka bisa dikatakan bahwa paranoid merupakan penyakit psikologi yang nyata sebagai penyakit dan penyakit hati merupakan penyakit dalam tasawuf yang merupakan faktor-faktor pendukung terjadinya penyakit psikologi, termasuk paranoid.

2. Ciri-ciri Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf

Orang-orang yang paranoid cenderung memiliki sikap egosentrik dan narsistik, memiliki perasaan yang juga cenderung lebih sensitif, mereka juga merupakan orang yang introvert, mereka tidak terlalu terbuka kepada orang lain, mereka pun tidak percaya kepada orang lain serta mereka juga mudah iri dan curiga pada orang lain.²⁹⁰

Dengan kecenderungan yang mereka memiliki membuat orang-orang tidak nyaman berada disekitarnya karena mereka selalu memikirkan diri sendiri tanpa peduli kepada orang lain, mereka selalu menginginkan semua orang untuk fokus dan memperhatikan dirinya sedangkan dirinya sendiri tidak pernah menghargai orang lain, mereka selalu menyinggung orang lain dengan ucapannya yang kasar tetapi tidak suka jika orang lain menyinggungnya karena perasaan sensitif yang mereka miliki sehingga dengan gurauanpun mereka tidak cocok, karena itu seringkali mereka menarik diri dari lingkungan karena merasa tidak cocok dengan orang lain, rasa tidak percaya yang mereka miliki terhadap orang lain pun membuat dirinya tidak cocok jika harus bekerja team, jadi mereka lebih suka bekerja sendiri tanpa team.

²⁹⁰ Ephraim Rosen, Ronald E. Fox, Ian Gregory, *op., cit.*, hal: 246

Orang dengan kepribadian paranoid memiliki tanda-tanda seperti individu yang menganggap bahwa orang lain akan mengeksploitasi, membahayakan atau menipu mereka; mencurigai sesuatu dengan adanya bukti kecil atau bahkan tanpa adanya bukti bahwa orang lain berkomplot untuk menyerangnya secara tiba-tiba; mereka juga enggan untuk menjadi dekat dengan orang lain karena takut informasinya digunakan untuk menyerangnya; mereka melihat sesuatu yang mengancam dalam kejadian dan hal-hal yang tidak membahayakan; mereka selalu menyimpan dendam dan tidak mau memaafkan orang lain; mereka dengan cepat melakukan serangan balik dan bereaksi dengan kemarahan terhadap penghinaan yang dirasakan; sering mencurigai bahwa pasangan seksualnya tidak setia tanpa adanya bukti kuat.²⁹¹

Berkepribadian paranoid membuat sesuatu yang sederhana menjadi rumit karena mereka benar-benar memiliki pemikiran yang sangat berbeda dengan orang kebanyakan, hal-hal yang biasa dibuat serius dan ketidaksengajaan dianggap serangan. Mereka tidak pernah merasa bersalah dan bahkan selalu melimpahkan kesalahan kepada orang lain, hal ini memancing keributan dengan orang lain dan membuat mereka menjaga jarak agar tidak terlibat masalah dengan penderita.

Dalam tasawuf, orang yang memiliki penyakit hati dapat dilihat dari tanda-tanda. *Pertama*, ia tidak merasakan sakit luka yang diakibatkan dari perbuatan buruk. *Kedua*, kebodohan akan kebenaran dan akidahnya yang sesat tidak membuatnya menderita, karena ketika hati itu hidup maka ia akan merasakan sakitnya perbuatan buruk yang menimpa dan merasakan pedihnya ketidaktahuan akan hal yang benar sesuai tingkat kehidupan hati.²⁹²

Orang yang berpenyakit hati seringkali tidak mengetahui bahwa mereka sakit, tetapi sakit mereka dirasakan oleh orang lain karena

²⁹¹ American Psychiatric Association, *op., cit.*, hal: 650

²⁹² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub; Klinik Penyakit Hati, op., cit.*, hal: 13

perbuatan-perbuatan yang telah mereka lakukan. Dan dari beberapa penyakit hati yang telah ditentukan yaitu berkata dan bersumpah dusta, mengumpat (ghibah), marah dan dengki merupakan penyakit yang sering menyakiti orang lain.

Karena orang yang berdusta sering melebih-lebihkan ucapannya dalam menyampaikan sesuatu, selalu mencampuradukkan yang benar dan yang dusta, memotong-motong kebenaran dan menyatakan sesuatu yang berlainan dengan hatinya.²⁹³ Orang yang pendengki sangat senang jika ada orang lain yang kesusahan dan menjadi sedih jika ada orang lain yang bahagia dan hidup makmur, mereka seringkali melontarkan ucapan-ucapan yang menyakiti hati orang lain dengan perkataan yang menghina, mencela atau menjatuhka.²⁹⁴ Orang yang marah akan menunjukkan ekspresi yang menakutkan, mereka cenderung lebih galak dan sering membuat keputusan yang salah atau sesuatu yang mungkin akan mereka sesali karena pada saat marah emosinya pasti bercampuraduk dan keputusan yang mereka buat hanya mengikuti rasa marah tersebut. Orang yang mengumpat seringkali membicarakan orang lain entah itu dalam segi perilaku, paras atau kejelekan orang lain, dan kebiasaan mengumpat itu akan membuat orang untuk terus membicarakan orang lain walau sedang sendirian yaitu dengan membicarakannya dengan hati atau berbisik-bisik sendiri.

Perbuatan dari penderita penyakit hati tersebut pastilah sangat mengganggu orang lain dan membebani dirinya sendiri, karena perkataan yang dusta dan perbuatan yang merendahkan dapat merugikan dan menyakiti hati orang lain, sedangkan pikiran yang selalu memikirkan urusan orang lain membuat penderita merasakan sakit karena perasaan iri hati.

²⁹³ Imam Al-Ghazali, *Bahaya Lidah*, Terj. Zainuddin, *op., cit.*, hal: 16-17

²⁹⁴ Abdullah Gymnastiar, *op., cit.*, hal: 44-45

3. Cara Mengatasi Gangguan Paranoid dalam Perspektif Tasawuf

Gangguan paranoid merupakan sebuah penyakit psikologis serius yang banyak memberikan dampak negatif dan mengganggu aktifitas sosialnya. Sehingga sangat perlu untuk ditangani atau disembuhkan, tetapi untuk menangani orang yang paranoid dibutuhkan usaha ekstra keras karena ketidakpercayaan yang mereka miliki. Dan beberapa penanganan yang bisa dilakukan untuk menangani gangguan paranoid yaitu:

Pendekatan psikodinamik atau interpersonal yaitu penanganan yang menekankan perbaikan melalui pemahaman.²⁹⁵ Karena pemahaman orang paranoid yang seringkali salah dan menimbulkan perselisihan, maka dari itu terapi ini membantu untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Terapi kognitif-behavioral yaitu cara penanganan dengan memperbaiki pikiran dan perilaku orang paranoid.²⁹⁶ Karena orang paranoid memiliki cara berfikir yang rumit dan berbeda dengan orang kebanyakan. Karena itu terapis mencoba untuk memperbaiki cara berfikirnya dengan beberapa pikiran positif dan karena orang paranoid yang seringkali marah-marah dan selalu ingin mengajak orang lain berdebat, maka perlu dilakukan “terapi diam positif” yaitu dengan tidak melakukan apa-apa dan tidak menanggapi apapun yang dilakukan penderita.²⁹⁷ Psikoterapi afirmatif yaitu cara penanganan yang berpotensi untuk membantu penderita gay atau lesbian.²⁹⁸ Farmakoterapi yaitu cara penanganan menggunakan obat-obatan, tidak semua penderita menggunakan ini karena biasanya hanya pasien paranoid parah yang diberikan obat-obatan.²⁹⁹ Terapi memperingatkan, peringatan dan kesalahan yaitu cara penanganan dengan tidak melakukan apa yang tidak disukai oleh penderita paranoid, karena

²⁹⁵ Martin Kantor, *op., cit.*, hal: 145

²⁹⁶ *Ibid*, hal: 152

²⁹⁷ *Ibid*, hal: 158

²⁹⁸ *Ibid*, hal: 160

²⁹⁹ *Ibid*, hal: 167

mereka cenderung sangat sensitif sehingga membuat para terapis harus lebih berhati-hati dalam bersikap dan memperlakukan pasien.³⁰⁰

Sedangkan penanganan dalam tasawuf dapat dilakukan dengan cara belajar diam dan tidak banyak bicara, karena orang yang banyak bicara akan banyak juga kesalahannya. Berfikir ulang duakali sebelum mengatakan apa yang sedang dipikirkannya, karena orang yang biasa langsung mengutarakan apa yang sedang dipikirkannya tanpa disaring lagi maka akan cenderung melukai hati seseorang dan menimbulkan perselisihan. Belajar berfikir bahwa menghina atau membicarakan orang lain tidak ada manfaatnya untuk diri sendiri malah justru merugikan. Belajar menahan amarah, karena orang marah memerlukan banyak energi yang membuat tubuh mudah capek selain itu juga menjadi pemicu seseorang mengalami penyakit darah tinggi. Belajar qana'ah, karena orang yang iri hati dan dengki hanya akan merasakan sakit karena melihat kesuksesan orang lain, jadi dengan qana'ah akan membuat hati menerima sebarang nikmat yang diberikan Allah SWT dan tidak terpengaruh dengan nikmat orang lain yang lebih besar daripadanya.

Hal diatas merupakan usaha-usaha yang dapat dilakukan untuk mencegah dan meminimalisir berkembangnya penyakit hati agar tidak menjadi lebih parah. Tetapi cara mengatasi penyakit hati dapat dilakukan dengan cara: *pertama* al-Qur'an, adalah *syifa'* atau penyembuh, menyembuhkan hati dari kebodohan dan keraguan.³⁰¹ Menyembuhkan penyakit hati yang berada didalam dada dan bagi orang yang dalam hatinya ada penyakit dan syahwat.³⁰² *Kedua*, amal saleh sebagai obat penyakit hati. Hati membutuhkan pemeliharaan supaya dapat berkembang dan bertambah baik menuju kesempurnaan

³⁰⁰ *Ibid*, hal: 179

³⁰¹ *Ibid*, hal: 3

³⁰² Kholil Lur Rochman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam", *Komunika Vol.3 No.2*, Juli-Desember 2009, hal: 5

dan kebaikan.³⁰³ *Ketiga*, meninggalkan maksiat sebagai obat penyakit hati. meninggalkan perbuatan keji dan munkar, dengan ia bertaubat dari segala dosa, maka akan kembalilah kekuatan hati dan siap untuk menjalankan amalan baik dan juga beristirahat dari segala hal yang bersifat buruk.³⁰⁴

Al-Qur'aan yang merupakan penyembuh dari segala macam penyakit, yang akan menyembuhkan apabila digunakan dan diamalkan dengan benar, caranya yaitu membaca al-Qur'an dengan bersungguh-sungguh dan berulang-ulang, membaca dengan memahami arti dan maknanya, dan membaca dengan penuh keikhlasan. Membaca al-Qur'an berarti juga berdoa, berdoa dengan menggunakan ayat-ayat Allah. Berdoa dengan meminta ampun atas segala perbuatan dosa yang telah dilakukan, berdoa dengan meminta kesembuhan penyakit dan meminta kepada Allah untuk mengangkat segala penyakit yang diderita dan berdoa untuk dijauhkan dari segala macam penyakit yang merugikan. Manusia diciptakan oleh Allah SWT sehingga apabila terjadi sesuatu kepada manusia tersebut maka seyogyanya mendekatkan diri kepada Allah selaku Tuhan sang Pencipta.

Amal saleh yang merupakan amal perbuatan baik manusia juga dapat mengobati penyakit hati, karena didalam amal shaleh terdapat sifat-sifat *mahmudah* yang merupakan kebalikan dari sifat-sifat *mazhmumah* yang mana sifat tersebut merupakan bentuk-bentuk penyakit hati. Jadi dengan amal saleh berarti menjalankan sifat *mahmudah* yang bertolak belakang dengan penyakit hati.

Meninggalkan maksiat merupakan hal yang penting dilakukan untuk mengobati penyakit hati, karena maksiat merupakan sumber yang menjadikan hati sakit, sebab dosa-dosa yang dihasilkan dari berbuat maksiat itu mengotori dan menghilangkan kebaikan hati.

³⁰³ *Ibid, loc., cit.*

³⁰⁴ *Ibid, loc., cit.*

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam skripsi yang berjudul “paranoid dalam perspektif tasawuf” maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

Paranoid merupakan penyakit psikologi yang dapat dikatakan berbicara tentang “cara berfikir yang negatif”, karena selalu mencurigai dan selalu menganggap orang lain akan mencelakai dirinya. Bila dilihat dari segi tasawuf maka akan ada kaitannya yang dapat dilihat dari persamaan dan perbedaannya. Persamaannya adalah bahwa apa yang dilakukan sama-sama merugikan diri sendiri dan orang lain, sama-sama penyakit berbahaya yang perlu ditangani, memiliki ciri-ciri penyakit yang sama dan menimbulkan respon yang sama dari orang lain. Perbedaannya adalah paranoid merupakan bentuk nyata penyakit psikologi dan memerlukan pengobatan terapi secara psikologi dan secara farmakoterapi, sedangkan dalam tasawuf ini memang penyakit tetapi berbeda dengan penyakitnya psikologi dan pengobatannya hanya perlu mengintropeksi diri, berdoa kepada Allah, menjauhi maksiat dan mendekatkan diri kepada sang pencipta.

Meski pengobatan dalam tasawuf ini terlihat mudah namun sangat sulit untuk dijalankan, karena itu jika penyakitnya tidak segera diatasi maka akan menjadi penyakit yang lebih serius. Jika paranoid merupakan penyakit psikologis yang nyata, maka penyakit dalam tasawuf merupakan faktor terjadinya penyakit paranoid muncul.

B. Saran

Dengan adanya hasil penelitian ini maka penulis ingin memberikan saran yaitu:

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dan menambah wawasan para akademik maupun nonakademik bahwa

psikologi dan tasawuf memiliki keterikatan yang tidak dapat dipisahkan. Karena psikologi dan tasawuf merupakan ilmu yang menyelami nafs manusia.

2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam dan detail lagi mengenai paranoid dalam perspektif tasawuf sehingga dapat dicari pencegah dan jalan keluarnya dengan valid sehingga dapat dipraktekkan dalam penanganan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, Robby H., *Tasawuf Sosial Membeningkan Kehidupan dengan Kesadaran Spiritual*, (Yogyakarta: AK Group Yogyakarta-Fajar Pustaka Baru, 2002)
- Abu Hamid Al-Ghazali, Al-Imam, *Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia*, Terj: M. Al-Baqi, (Jakarta:Mizania, 2014)
- Almascaty, Hilmy Bakar, *Panduan Jihad untuk Aktivis Gerakan Islam*, cet. 1. (Jakarta: Gema Insani Press, 2001)
- Al-‘Adawy, Musthafa, *Fiqh Akhlak*, Terj. Salim Bazemool & Taufik Bamas, (Jakarta: Qisthi Press, 2005)
- Al Ahmad, Abdul Aziz bin Abdullah, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005)
- Al-Ghozali, *Ihya’ Al-Ghazali*, Terj. Ismail Yakub, (Jakarta: C. V. Faisan, 1986)
- Al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulumuddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 5 Bahaya Lisan*, Terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika, 2012)
- Al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama 6 Dunia Dan Godaannya*, Terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika Penerbit, 2012)
- Al-Ghazali, Imam., *Bahaya Lidah*, Terj. Zainuddin, (Jakarta: Bumi Aksara, 1992)
- Al-Ghazali, Imam, *Ringkasan Ihya’ ‘Ulumuddin*, Terj: ‘Abdul Rosyad Siddiq, (Jakarta: Penerbit Akbar Media, 2008)
- Al-Ghazali, Imam, *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, Terj. Abu Humas as-Sasaky, (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2013)
- Al-Ghazali, Imam, *Ihya’ ‘Ulumiddin 6*, Terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Mochtar & Muqorrobin Misbah, (Semarang: CV. Asy Syifa’, 2009)
- Al-Ghazali, Imam, *Bahaya Riya’*, Terj. Achmad Sunarto, (Jakarta: Pustaka Amani, 1994)
- Al-Ghazali, *Mutiara Ihya’ ‘Ulumuddin: Ringkasan Yang Ditulis Sendiri Oleh Sang hujjatul Islam*, Terj. Irwan Kurniawan., (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008)

- Al-Hakim, Luqman, *Resep Keselamatan Kumpulan Ceramah Syekh Akbar M. Fathurahman*, (Tasikmalaya, Mawahib, 2012)
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *Thibbul Qulub; Klinik Penyakit Hati*, Terj. Fib Bawaan Arif Topan (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018)
- Al-Jauzi, Ibnul Qayyim, *Terapi Penyakit Hati*, Terj. Salim Bazemool, (Jakarta: Qisthi Press, 2005)
- Al-Jauziyah, Ibnul Qayyim, *Penawar Hati yang Sakit*, Terj. Ahmad Tarmudzi, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003)
- Al-Zindani, Abdul Majid bin Aziz, dkk, *Mukjizat Al-Qur'an dan As-Sunnah tentang IPTEK*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997)
- American Psychiatric Association, *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Fifth Edition DSM-5*, (Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013)
- Amin, Samsul Munir, *Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2012)
- Anggito, Albi & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jawa Barat: CV Jejak, 2018)
- Bagir, Haidar, *Buku Saku Tasawuf*, (Bandung: PT Mizan Pustaka & Puataka Mizan, 2006)
- Baihaqi, MIF, dkk., *Psikiatri Konsep Dasar & Gangguan-gangguan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007)
- Basit, Abdul, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, 2017)
- Dimsyaqi, Syeikh Muhammad Djamaluddin Al Qasimy Ad, *Terjemah Mau'idhotul Mukminin Bimbingan Orang-orang Mukmin*, Terj. Abu Ridha, (Semarang: CV.Asy Syifa', 1993)
- Durand, V . Mark & David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2007)
- El-Mahfani, Khalillurrahman, *Menguak Rahasia Kehidupan Setelah Kematian*, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016)
- Fathoni, M. Najmi, *Menara Hati*, (Jakarta: PT Gramedia, 2014)
- Fausiah, Fitri & Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), 2005)

- Gulen, Muhammad Fethullah, *Tasawuf Untuk Kita Semua*, Terj., Fuad Syaifudin Nur, (Jakarta: Republika, 2013)
- Hakimi, Mumtaz & Ahmad Syadzall, *Unsur-Unsur Tasawuf Dalam Kitab Asrar Ash-Shalah Min'iddah Kutub Mu'tamidah Karya Abdurrahman Shiddiq Al-Banjari*, (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2016)
- Halim Fathani, Abdul, *Ensiklopedi Hikmah Memetik Buah Kehidupan di Kebun Hikmah*, (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008)
- Hamka, *Tasauf Modern*, (Yayasan Nurul Islam, 1978)
- Haroen, H. Nasrun, *Kajian Tematik Al-Qur'an Tentang Ketuhanan*, (Bandung: Angkasa, 2008)
- Hooley, Jill M., dkk, *Psikologi Abnormal Edisi 17*, Terj. Fatmah Nurjanti, (Jakarta: Salemba Humanika, 2018)
- Huda, Sokhi, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*, (Yogyakarta: LkiS Yogyakarta, 2008)
- Ibrahim, Muhammad Zaki, *Tasawuf Hitam Putih (Abjadiyah At-Tasawuf Al-Islami)*, Terj. Umar Ibrahim., Yazid Muttaqin., Ahmad Iftah. S. (Solo: Tiga Serangkai, 2006) (cetakan kedua)
- Idris, Zatra Ibnu & Jannah Firdaus Mediapro, *Tasawuf Sufi Untuk Kesehatan Jasmani, Mental Dan Spiritual Edisi Bahasa Indonesia*, (Jannah Firdaus Mediapro Studio, 2019)
- Isa, Abdul Qadir, *Hakekat Tasawuf*, Terj. Khairul Amru Harahap & Afrizal Lubis., (Jakarta: Qisthi Press, 2005)
- Izutsu, Toshihiko, *Konsep-konsep Etika Religius dalam al-Qur'an*, Terj. Agus Fahri Husein, (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1993)
- Kafie, Jamaluddin, *Tasawuf Kontemporer*, (Jakarta: Mutiara Al-Amien Prenduan, 2003)
- Kantor, Martin, *Understanding Paranoia: A Guide for Professionals, Families, and Sufferers*, ((United States of America: Greenwood Publishing Group, 2004)
- Kasyani, Faidh, *Etika Islam Menuju Evolusi Diri*, Terj: Husain al-Kaff, (Jakarta: Sadra Press, 2014)

- Kaplan, Harold I. & Benjamin J. Sadock, *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*, Terj. W. M. Roan, (Jakarta: Widya Medika, 1998)
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2014)
- Maramis, Willy F. & Albert A. Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*, (Surabaya: Airlangga University Press (AUP), 2009)
- Mujib, M. Abdul., Ahmad Ismail., Syafi'ah., *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali Mudah Memahami dan Menjalankan Kehidupan Spiritual*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009)
- Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta: Siraja, 2018)
- Nasirudin, Mohammad, *pendidikan Tasawuf*, (Semarang: RaSAIL Media Group, 2009)
- Nata, Abuddin, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012)
- Nurdin, Muslim, dkk., *Moral dan Kognisi Islam*, (Bandung: CV Alfabeta, 1995)
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus & Beverly Greene, *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah, Edisi Kesembilan.*, Terj. Kartika Yuniarti, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2018)
- Page, James D., *Abnormal Psychology Clinical Approach to Psychological Deviants*, (New Delhi: TATA McGRAW-HILL Publishing Company LTD, 1978)
- Pieter, Harry Zan & Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2010)
- Pieter, Herri Zan, dkk., *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2011)
- Roan, Witjaksana Martin & Waskita Roam, *Psikopatologi & Fenomenologi*, (Jakarta: EGC, 2017)
- Rosen, Ephraim., Ronald E. Fox, Ian Gregory, *Abnormal Psychology*, (London: W. B. Saunders Company, 1972)
- Simanjuntak, Bungaran Antonius & Soedjito Sosrodiharjo, *Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi)*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004)

- Suryadi, Rudi Ahmad, *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2015)
- Semiun, Yustinus, *Kesehatan Mental 2*, (Yogyakarta: Kansius, 2006)
- Senali, Moh Saifulloh Al Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawwuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1998)
- Syam, Nur, *Menjaga Harmoni Menuai Damai*, (Jakarta: Kencana, 2018)
- Syukur, Amin & Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf*, (Semarang: LEMBKOTA & Pustaka Pelajar, 2002)
- Taimiyah, Syaikh Al-Islam Ahmad Ibnu, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah*, Terj. Anis Masykhur, (Jakarta: Hikmah, 2002)
- Tamrin, Dahlan, *Tasawuf Irfani Tutup Nasut Buka Lahut*, (Malang, UIN-Maliki Press, 2010)
- TIM Dosen PAI, *Bunga Rampai Penelitian dalam Pendidikan Agama Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, Februari 2016)
- Tim Penyusun Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi Edisi Revisi*, (Semarang: Fakultas ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, 2013)
- Tobroni, *Memperbincangkan Pemikiran Pendidikan Islam: Dari Idealisme Substantif Hingga konsep Aktual*, (Jakarta: Kencana, 2018) edisi pertama
- Tohir, Moenir Nahrowi, *Menjelajahi Eksistensi Tasawuf Meniti Jalan Menuju Tuhan*, (Jakarta: PT. As-Salam Sejahtera, 2012)
- Tridhonanto, Al. & Beranda Agency, *Mengembangkan Pola Asuh Demokratis*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014)
- Umar Nasaruddin, *Islam Fungsional "Revitalisasi & Reaktualisasi Nilai-Nilai Keislaman"*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014)
- Valiudin, Mir, *Tasawuf Dalam Qur'an*, Terj. Tim Penerjemah Pustaka Firdaus., (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993)
- Wade, Carole & Carol Tavriss, *Psikologi Edisi Kesembilan*, Terj: Padang Mursalin & Dinastuti, (Jakarta: Erlangga, 2007)
- Wiramihardja, Sutardjo A., *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015)

Yaqub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin (Tasawuf dan Taqarrub)*, (Djakarta: Bina Ilmu, 1977)

Yustiani, Tuti, *Be Smart Pendidikan Agama Islam untuk Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2008)

Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, (Jakarta: Rajawali, 2016)

Zaprulkhan, *Mukjizat Puasa Menggapai Pencerahan Spiritual Melalui Ibadah Puasa Ramadhan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015)

Rochman, Kholil Lur, “Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam”, *Komunika Vol.3 No.2*, Juli-Desember 2009,

<https://id.m.wikipedia.org> (Minggu 1 Desember, 6:52 a.m)

<https://id.m.wikipedia.org> (Selasa 7 Mei 2019, 11:02 a.m)

<https://id.wikipedia.org/wiki/paranoid> (Jum’at 22 Mei 2020, 17:05)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Shohibatul Umaroh
2. Tempat/Tanggal Lahir : Demak, 02 April 1997
3. Alamat : Kedung Dolok RT 011 RW 002, Ds.
Banyumeneng Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak
4. No. HP : 082227282591
5. E-mail : Shohiblautanlepas@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. RA Al-Hadi
 - b. MI Al-Hadi
 - c. SMP KY Ageng Giri
 - d. SMA KY Ageng Giri
2. Pendidikan Non Formal
 - a. TPA Al-Hadi
 - b. Madrasah Diniyah Takmiliah Awaliyah Al-Hadi
 - c. Madrasah Diniyah Wustho Al-Hadi

C. Pengalaman Organisasi

1. Teater Metafisis

Semarang, 30 Mei
2020

Shohibatul Umaroh

NIM. 1504046065