

BAB III
SOLUSI KRISIS KERUHANIAN MANUSIA MODERN
MENURUT ACHMAD MUBAROK

A. Latar Belakang Achmad Mubarak

1. Biografi Achmad Mubarak

Dr. Achmad Mubarak, MA., lahir 15 Desember 1945 di Purwokerto. Pada dasarnya adalah insan pendidikan dan dakwah. Pengalaman pendidikan, pekerjaan, dan pergaulannya menempatkannya sebagai sosok yang kaya pengalaman dengan lingkungan pergaulan yang luas menembus batas. Latar belakang pendidikannya berangkat dari Pesantren Salafi, tetapi selanjutnya mengikuti pendidikan formal hingga S3.¹

Dalam kegiatan international, Mubarak pernah mengikuti Seminar Dakwah di Kairo (1988), Seminar Cendekiawan Muda Serantau di Kuala Lumpur (1993), mewakili Indonesia dalam Sarasehan Guru tarekat se Dunia (*Multaqa at Tasawwuf at 'Alami*) di Tripoli Libia (1995), mengikuti Sidang Istimewa The World Islamic People Leadership di Benghazi (1996), menghadiri pertemuan World Islamic Call Society di Malta (1995 dan 1996), mengikuti forum International Islamic Gathering di Baidla City Libia (1998) dan menjadi Guest Speaker pada 2nd International Islamic Unity Conference di Washington DC USA (1998).²

Sekarang, di samping sebagai dosen dan da'i, Mubarak menjadi anggota Pleno MUI Pusat, Sekjen Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Islam Swasta (BKSPTIS) Pusat, pengurus Yayasan Kesehatan Mental, Pimpinan Pesantren Pengembangan Masyarakat Fisabilillah, Ketua Program Pascasarjana UIA, Pendiri, dan Anggota Dewan Penasehat The

¹ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 229.

² Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), hlm. 166.

International Institute of Islamic Thought (HIT) Indonesia, Pemimpin Redaksi Jurnal Iqra, Editorial Board Islamic Millennium Journal, dan menjadi anggota MPR, Fraksi Utusan Golongan dari kelompok Budayawan /cendekiawan.³

2. Karyanya

Karya tulis yang sudah dipublikasikan antara lain, *Perbandingan Agama Islam Kristen* (Pustaka Salman Bandung 1985), *Untaian Hikmah* (terjemahan, Pustaka Salman Bandung, 1986), *Islam dan Koperasi* (tim penulis, Depkop, 1989), *Tuhan bagi Anak Yatim, dalam Yatim dan Masalahnya* (UIA Press, 1988), *Materi Dakwah Terurai III, V dan VII* (Pemda DKI Jaya). *Psikologi Dakwah* (Pustaka Firdaus, 1999), *Jiwa Dalam Al-Qur'an, Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern* (Paramadina, 1999) dan *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Bina Rena, 2000), *19 Kiat Hidup Barokah* (Nurul Islam, 2000) *Panduan Akhlak Mulia, Membangun Manusia & Bangsa Berkarakter* (Bina Rena, 2001) *Nasehat Perkawinan untuk Calon Mempelai, Mempelai Baru dan Mempelai Lama* (Bina Rena, 2001) dan *Psikologi Qur'ani* (2001).⁴

- a. Buku yang berjudul: *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Buku ini merupakan konsep Ahmad Mubarak yang mengajak kepada umat Islam, khususnya suami Istri untuk memahami arti penting sebuah keluarga yang bernuansa Islam dan memahami ajaran Islam. Oleh karena itu konsep Mubarak tentang keluarga *sakinah* merupakan materi dakwah, sebab di dalamnya mengandung ajakan atau menyeru kepada umat Islam agar melihat dan berpedoman kepada al-Qur'an dan hadis. Ajakan Mubarak didasarkan atas alasan bahwa al-Qur'an dan hadis merupakan petunjuk bagi manusia demikian pula menjadi rujukan utama dalam membina keluarga.

³ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, hlm. 287.

⁴ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, hlm. 230.

Krisis dalam keluarga bukan hanya terjadi dikalangan orang biasa melainkan juga banyak terjadi pada lapisan atas tidak terkecuali kalangan publik figur atau selebritis. Dari sini mereka sebetulnya sangat memerlukan ada pihak yang dapat menengahi yang bersikap netral tanpa ada unsur *vested interest* (kepentingan pribadi). Mereka yang dilanda krisis rumah tangga sangat membutuhkan adanya upaya bimbingan dan konseling keluarga.

Suatu keluarga atau perkawinan pasti mempunyai masalah yang harus diatasi sedini mungkin jangan sampai berlarut-larut di ujung perceraian. Oleh karena itu diperlukan adanya bimbingan dan konseling keluarga Islam, sehingga diharapkan dapat membangun keluarga *sakinah*. Atas dasar itu pendapat Mubarak menarik untuk dikaji dan ditinjau dari perspektif bimbingan dan konseling keluarga Islami.

- b. Buku yang berjudul: *Perbandingan Agama Islam Kristen*. Buku ini berisi uraian tentang agama Islam, Kristen, Buddha dan Hindu. Dalam buku ini diketengahkan sejarah munculnya agama, tokoh-tokoh pendirinya, persamaan, perbedaan dari masing-masing agama.
- c. Buku yang berjudul: *Psikologi Dakwah*. Buku ini berisi tentang aspek-aspek dakwah. Urgensi dakwah dengan konsep agama dan keluarga yaitu dakwah dapat memperjelas dan memberi penerangan pada *mad'u* tentang bagaimana peran agama dalam kehidupan keluarga yang sesuai dengan al-Qur'an dan hadits. Dengan adanya dakwah maka kekeliruan dalam memaknai agama dapat dikurangi.
- d. Buku yang berjudul: *Materi Dakwah Terurai III, V dan VII*. Dakwah adalah mengajak orang kepada kebenaran, mengerjakan perintah, menjauhi larangan agar memperoleh kebahagiaan di masa sekarang dan yang akan datang. Dakwah adalah usaha-usaha perbaikan dan pembangunan masyarakat, memperbaiki kerusakan-kerusakan, menenyapkan kebatilan, kemaksiatan dan ketidak wajaran dalam masyarakat. Dengan demikian, dakwah berarti memperjuangkan yang

ma'ruf atas yang munkar, memenangkan yang hak atas yang batil. Esensi dakwah adalah terletak pada ajakan, dorongan (motivasi), rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi untuk keuntungan pribadinya sendiri, bukan untuk kepentingan juru dakwah/juru penerang.

- e. Buku yang berjudul: *Nasehat Perkawinan untuk Calon Mempelai, Mempelai Baru dan Mempelai Lama*. Allah SWT menciptakan dunia dan seluruh makhluk yang mendiami jagad raya ini dibentuk dan dibangun dalam kondisi berpasang-pasangan. Ada gelap dan terang, ada kaya dan miskin. Demikian pula manusia diciptakan dalam berpasangan yaitu ada pria dan wanita. Pria dan wanita diciptakan dengan disertai kebutuhan biologis. Dalam memenuhi kebutuhan biologis ada aturan-aturan tertentu yang harus dipenuhi dan bila dilanggar mempunyai sanksi baik di dunia maupun di akhirat. Pernikahan sangat penting dalam membangun kelangsungan keturunan, karena itu tidak dibenarkan orang anti menikah.
- f. Buku yang berjudul: *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Buku ini pada mulanya adalah disertasi yang berjudul: *Konsep Nafs dalam al-Qur'an* yang ditulis untuk menyelesaikan program S3 Fakultas Pascasarjana IAIN Jakarta (sekarang menjadi UIN) di bawah bimbingan Prof.Dr.M.Quraish Shihab dan Prof.Dr. Emo Kastama Abdulkodir. Sebelum diangkat sebagai tema disertasi, kedua pembimbing tersebut yang mempengaruhi perubahan judul sehingga menjadi: *Konsep Nafs dalam al-Qur'an*. Disertasi tersebut dikembangkan oleh penulisnya dan atas saran Prof.Dr.M.Quraish Shihab untuk diterbitkan dengan perubahan judul menjadi: *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Tema disertasi sebagaimana disebut di atas pada dasarnya dipengaruhi juga atas saran organisasi yang membesarkan Achmad Mubarak. Organisasi yang dimaksud yaitu MUI Pusat, Sekjen Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Islam

Swasta (BKSPTIS) Pusat, pengurus Yayasan Kesehatan Mental, Pimpinan Pesantren Pengembangan Masyarakat Fisabilillah, Dewan Penasehat *The International Institute of Islamic Thought* (HIT) Indonesia.

Buku ini di tulis dengan latar belakang dimana Achmad Mubarak melihat suatu kenyataan bahwa dalam dunia modern yang telah maju atau yang sedang berkembang ini, ialah adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan orang dalam hidup. Apa yang dahulu belum dikenal manusia, kini sudah tidak asing lagi baginya. Bahaya kelaparan dan penyakit menular yang dahulu sangat ditakuti, sekarang telah dapat dihindari. Kesulitan-kesulitan dan bahaya-bahaya alamiah yang dahulu menyulitkan dan menghambat perhubungan, sekarang tidak menjadi soal lagi. Kemajuan industri telah dapat menghasilkan alat-alat yang memudahkan hidup, memberikan kesenangan dalam hidup, sehingga kebutuhan-kebutuhan jasmani tidak sukar lagi untuk memenuhinya.

Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi suatu kenyataan yang menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh, hidup semakin sukar dan kesukaran-kesukaran material berganti dengan kesukaran mental (*psychis*). Beban jiwa semakin berat, kegelisahan dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih sering terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan.

Tragedi tersebut di atas disebabkan oleh beberapa faktor yang kini amat mempengaruhi cara berpikir manusia modern.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Achmad Mubarak pada dasarnya adalah insan pendidikan dan dakwah. Pengalaman pendidikan, pekerjaan, dan pergaulannya menempatkannya sebagai sosok yang kaya pengalaman dengan lingkungan pergaulan yang luas menembus

batas. Latar belakang pendidikannya berangkat dari Pesantren Salafi, tetapi selanjutnya mengikuti pendidikan formal hingga S3.

B. Achmad Mubarak tentang Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern

1. Krisis Manusia Modern

Menurut Achmad Mubarak, ketidakberdayaan manusia bermain dalam pentas peradaban modern yang terus melaju tanpa dapat dihentikan itu, menyebabkan sebagian besar "manusia modern" terperangkap dalam situasi yang menurut istilah Psikolog Humanis terkenal, Rollo May sebagai "Manusia dalam Kerangkeng", satu istilah yang menggambarkan ialah satu derita manusia modern.⁵

Menurut Achmad Mubarak, manusia modern seperti itu sebenarnya manusia yang sudah kehilangan makna, manusia kosong. *The Hollow Man*. Ia resah setiap kali harus mengambil keputusan, ia tidak tahu apa yang diinginkan, dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan. Para sosiolog menyebutnya sebagai gejala keterasingan, *alienasi*, yang disebabkan oleh (a) perubahan sosial yang berlangsung sangat cepat, (b) hubungan hangat antar manusia sudah berubah menjadi hubungan yang gersang, (c) lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional, (d) masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen, dan (e) stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial.⁶

Selanjutnya Menurut Achmad Mubarak, situasi psikologis dalam sistem sosial yang mengkungkung manusia modern itu bagaikan kerangkeng yang sangat kuat, yang membuat penghuni di dalamnya tidak lagi mampu berpikir untuk mencari jalan keluar dari kerangkeng itu. Orang merasa tidak berdaya untuk melakukan upaya perubahan, kekuasaan (sistem). Politik terasa bagaikan hantu yang susah diikuti standar kerjanya. Ekonomi dirasakan tercengkeram oleh segelintir orang

⁵Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 27.

⁶ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, hlm. 6.

yang bisa amat leluasa memperlmainkannya sekehendak hati mereka. Nilai-nilai luhur kebudayaan sudah menjadi komoditi pasar yang *fluktuasinya* susah diduga.⁷

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

Lebih lanjut menurut Achmad Mubarak, kerangkeng lain yang tidak kalah kuatnya adalah kehidupan sosial. Manusia modern dikerangkeng oleh tuntutan sosial. Mereka merasa sangat terikat untuk mengikuti skenario sosial yang menentukan berbagai kriteria dan mengatur berbagai keharusan dalam kehidupan sosial. Seorang istri pejabat merasa harus menyesuaikan diri dengan jabatan suaminya dalam hal pakaian, kendaraan, asesoris, bahkan sampai pada bagaimana tersenyum dan tertawa. Seorang pejabat juga merasa harus mengganti rumahnya, kendaraannya, pakaiannya, kawan-kawan pergaulannya, minumannya, rokoknya dan kebiasaan-kebiasaan lainnya agar sesuai dengan skenario sosial tentang pejabat. Kaum wanita juga dibuat sibuk untuk mengganti kosmetiknya, mode pakaiannya, dandanannya, meja makan dan piring di rumahnya untuk memenuhi *trend* yang sedang berlaku.⁸

Lebih jauh menurut Achmad Mubarak, manusia modern begitu sibuk dan bekerja keras melakukan penyesuaian diri dengan *trend* modern. Ia merasa sedang berjuang keras untuk memenuhi keinginannya, padahal yang sebenarnya mereka diperbudak oleh keinginan orang lain, oleh keinginan sosial. Ia sebenarnya sedang mengejar apa yang diharapkan oleh orang lain agar ia mengejanya. Ia selalu mengukur perilaku dirinya

⁷ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 28.

⁸ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 28-29.

dengan apa yang ia duga sebagai harapan orang lain. Ia boleh jadi memperoleh kepuasan, tetapi kepuasan itu sebenarnya kepuasan sekejap, yakni kepuasan dalam mempertontonkan perilaku yang dipesan oleh orang lain. Ia tidak ubahnya pemain sandiwara di atas panggung yang harus tampil prima sesuai dengan perintah sutradara, meskipun boleh jadi ia sedang kurang sehat.

Begitulah manusia modern, menurut Achmad Mubarak bahwa manusia modern melakukan sesuatu bukan karena ingin melakukannya, tetapi karena merasa orang lain menginginkan agar ia melakukannya. Ia sibuk meladeni keinginan orang lain, sampai ia lupa kehendaknya sendiri. Ia memiliki ratusan topeng sosial yang siap dipakai dalam berbagai *event* sesuai dengan skenario sosial, dan karena terlalu seringnya menggunakan topeng sampai ia lupa wajah asli miliknya. Manusia modern adalah manusia yang sudah kehilangan jati dirinya, perilakunya sudah seperti perilaku robot, tanpa perasaan. Senyumnya tidak lagi seindah senyuman fitri seorang bayi, tetapi lebih sebagai make up. Tawanya tidak lagi spontan seperti tawa ceria kanak-kanak dan remaja, tetapi tawa yang diatur sebagai bedak untuk memoles kepribadiannya. Tangisannya tidak lagi merupakan rintihan jiwa, tetapi lebih merupakan topeng untuk menutupi borok-borok akhlaknya, dan kesemuanya sudah diprogramkan kapan harus tertawa dan kapan harus menangis⁹

Pendapat Mubarak di atas bila dianalisis maka pengaruh perkembangan iptek dan ilmu-ilmu eksakta telah membawa perkembangan dan kemajuan cepat di bidang teknologi dan perindustrian, tetapi juga membawa lengahnya orang kepada agama, yang dahulu diyakini sebagai pengendali moral dan tingkah laku. Sekarang ini, segi-segi logika lebih menonjol dan segala sesuatu hanya diukur secara ilmiah. Segala pengetahuan yang tidak bisa diukur dengan metode ilmiah ditolak, termasuk pengetahuan yang bersumber pada agama. Akibat dari fenomena yang demikian, masyarakat modern yang sering digolongkan sebagai suatu

⁹ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 29-30.

masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran materi sedemikian rupa dengan perangkat teknologi yang serba mekanis dan otomatis, bukannya semakin mendekati kebahagiaan hidup, melainkan sebaliknya kian dihindangi rasa cemas justru akibat kemewahan hidup yang diraih. Mereka telah menjadi pemuja ilmu dan teknologi, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya terkikis, lalu terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak mencerminkan nilai-nilai kemanusiaan.

Selanjutnya Mubarak menegaskan, sebagai akibat dari sikap hipokrit yang berkepanjangan, maka manusia modern mengidap gangguan kejiwaan antara lain berupa: (a) Kecemasan, (b) Kesepian, (c) Kebosanan, (d) Perilaku menyimpang (e) Psikosomatis. Lebih jauh Achmad Mubarak menguraikan satu persatu sebagai berikut:

a. Kecemasan

Perasaan cemas yang diderita manusia modern tersebut di atas adalah bersumber dari hilangnya makna hidup, *the meaning of life*. Secara fitri manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup. Makna hidup dimiliki oleh seseorang ketika ia memiliki kejujuran dan merasa hidupnya dibutuhkan oleh orang lain serta merasa mampu dan telah mengerjakan sesuatu yang bermakna untuk orang lain. Makna hidup biasanya dihayati oleh para pejuang dalam bidang apapun-karena pusat perhatian pejuang adalah pada bagaimana bisa menyumbangkan sesuatu untuk kepentingan orang lain. Seorang pejuang biasanya memiliki tingkat dedikasi yang tinggi, dan untuk apa yang ia perjuangkannya, ia sanggup berkorban, bahkan korban jiwa sekalipun.

Meskipun yang dilakukan pejuang itu untuk kepentingan orang lain, tetapi dorongan untuk berjuang lahir dari diri sendiri, bukan untuk memuaskan orang lain. Seorang pejuang melakukan sesuatu sesuai dengan prinsip yang dianutnya, bukan prinsip yang dianut oleh orang lain. Kepuasan seorang pejuang adalah apabila ia mampu berpegang teguh

kepada prinsip kejuangannya, meskipun boleh jadi perjuangannya itu gagal.

Adapun manusia modern seperti disebutkan di atas, mereka justru tidak memiliki makna hidup, karena mereka tidak memiliki prinsip hidup. Apa yang dilakukan adalah mengikuti trend, mengikuti tuntutan sosial, sedangkan tuntutan sosial belum tentu berdiri di atas suatu prinsip yang mulia. Orang yang hidupnya hanya mengikuti kemauan orang lain, akan merasa puas tetapi hanya sekejap, dan akan merasa kecewa dan malu jika gagal. Karena tuntutan sosial selalu berubah dan tidak ada habis-habisnya maka manusia modern dituntut untuk selalu mengantisipasi perubahan, padahal perubahan itu selalu terjadi dan susah diantisipasi, sementara ia tidak memiliki prinsip hidup, sehingga ia diperbudak untuk melayani perubahan. Ketidakseimbangan itu, dan terutama karena merasa hidupnya tidak bermakna, tidak ada dedikasi dalam perbuatannya, maka ia dilanda kegelisahan dan kecemasan yang berkepanjangan. Hanya sesekali ia menikmati kenikmatan sekejap kenikmatan palsu ketika ia berhasil pentas di atas panggung sandiwara kehidupan.¹⁰

Keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa perasaan cemas yang diderita manusia modern tersebut di atas adalah bersumber dari hilangnya makna hidup, *the meaning of life*. Secara fitri manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup.

b. Kesepian

Gangguan kejiwaan berupa kesepian bersumber dari hubungan antar manusia (interpersonal) di kalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan antar manusia ini disebabkan karena semua manusia modern menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. Dalam komunikasi interpersonal, manusia modern tidak memperkenalkan dirinya sendiri, tetapi selalu menunjukkannya sebagai Seseorang yang sebenarnya bukan

¹⁰ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, hlm. 9.

dirinya. Akibatnya setiap manusia modern memandang orang lain bukan sebagai dirinya, tetapi sebagai orang yang bertopeng. Selanjutnya hubungan antar manusia tidak lagi sebagai hubungan antar kepribadian, tetapi hubungan antar topeng, padahal setiap manusia membutuhkan orang lain, bukan topeng lain.

Sebagai akibat dari hubungan antar manusia yang gersang, manusia modern mengidap perasaan sepi, meski ia berada di tengah keramaian. Sebagai manusia, ia benar-benar sendirian, karena yang berada di sekelilingnya hanyalah topeng-topeng. Ia tidak dapat menikmati senyuman orang lain, karena ia pun mempersepsi senyuman orang itu sebagai topeng, sebagaimana ketika ia tersenyum kepada orang lain. Pujian orang kepadanya juga dipandanginya sebagai basa-basi yang sudah diprogram, bahkan ucapan cinta dari sang kekasih pun terdengar hambar karena ia memandang kekasihnya pun sebagai orang yang sedang mengenakan topeng cinta. Sungguh malang benar manusia modern ini.¹¹

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian di atas yaitu gangguan kejiwaan berupa kesepian bersumber dari hubungan antar manusia (interpersonal) di kalangan masyarakat modern yang tidak lagi tulus dan hangat. Kegersangan hubungan antar manusia ini disebabkan karena semua manusia modern menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya.

c. Kebosanan

Karena hidup tidak bermakna, dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena ketiadaan ketulusan hati, kecemasan yang selalu mengganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, menyebabkan manusia modern menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan. Ketika di atas pentas kepalsuan, manusia bertopeng memang memperoleh kenikmatan sekejap, tetapi setelah ia kembali ke rumahnya, kembali

¹¹ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa dalam Al-Qur'an*, hlm. 10.

menjadi seorang diri dalam keasliannya, maka ia kembali dirasuki perasaan cemas dan sepi.

Kecemasan dan kesepian yang berkepanjangan akhirnya membuatnya menjadi bosan, bosan kepada kepura-puraan, bosan kepada kepalsuan, tetapi ia tidak tahu harus melakukan apa untuk menghilangkan kebosanan itu. Berbeda dengan perasaan seorang pejuang yang merasa hidup dalam keramaian perjuangan, meskipun ketika itu ia sedang duduk sendiri di dalam kamar, atau bahkan dalam sel penjara, manusia modern justru merasa sepi di tengah-tengah keramaian, frustrasi di tengah aneka fasilitas, dan bosan di tengah kemeriahan pesta yang menggoda.¹²

Kesimpulan dari paparan di atas adalah karena hidup tidak bermakna, dan hubungan dengan manusia lain terasa hambar karena ketiadaan ketulusan hati, kecemasan yang selalu mengganggu jiwanya dan kesepian yang berkepanjangan, menyebabkan manusia modern menderita gangguan kejiwaan berupa kebosanan.

d. Perilaku Menyimpang

Kecemasan, kesepian dan kebosanan yang diderita berkepanjangan, menyebabkan seseorang tidak tahu persis apa yang harus dilakukan. Ia tidak bisa memutuskan sesuatu, dan ia tidak tahu jalan mana yang harus ditempuh. Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh ini, maka ketika seseorang tidak mampu berpikir jauh, kecenderungan kepada memuaskan motif kepada hal-hal yang rendah menjadi sangat kuat, karena pemuasan atas motif kepada hal-hal yang rendah sedikit menghibur.

Manusia dalam tingkat gangguan kejiwaan seperti itu mudah sekali diajak atau dipengaruhi untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, meskipun perbuatan itu menyimpang dari norma-norma moral. Kondisi psikologi mereka seperti hausnya orang yang sedang berada dalam pengaruh obat terlarang. Dalam keadaan tidak mampu berpikir, apa saja ia mau melakukan asal memperoleh minuman. Kekosongan jiwa itu dapat

¹² Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 33.

mengantar mereka pada perbuatan merampok uang, meskipun mereka tidak membutuhkan uang, memperkosa orang tanpa mengenal siapa yang diperkosa, membunuh orang tanpa ada sebab-sebab yang membuatnya harus membunuh, pokoknya semua perilaku menyimpang yang secara sepiantas seakan memberikan hiburan dapat mereka lakukan.¹³

Kesimpulannya bahwa kecemasan, kesepian dan kebosanan yang diderita berkepanjangan, menyebabkan seseorang tidak tahu persis apa yang harus dilakukan. Ia tidak bisa memutuskan sesuatu, dan ia tidak tahu jalan mana yang harus ditempuh.

e. Psikosomatik

Psikosomatik adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial. Seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak, maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya goncangan dan kekacauan dalam dirinya. Jika faktor-faktor yang menyebabkan memuncaknya emosi itu secara berkepanjangan tidak dapat dijauhkan, maka ia dipaksa untuk selalu berjuang menekan perasaannya. Perasaan tertekan, cemas, kesepian dan kebosanan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya.

Jadi psikosomatik dapat disebut sebagai penyakit gabungan, fisik dan mental, yang dalam bahasa Arab disebut *nafs jadiyah* atau *nafs biologiyyah*. Yang sakit sebenarnya jiwanya, tetapi menjelma dalam bentuk sakit fisik. Penderita psikosomatik biasanya selalu mengeluh merasa tidak enak badan, jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan tidak bisa konsentrasi. Wujud psikosomatik bisa dalam bentuk syndrome, trauma, stress, ketergantungan kepada obat penenang/alkohol/narkotik atau berperilaku menyimpang. Manusia modern penderita psikosomatik adalah ibarat penghuni kerangkeng yang sudah tidak lagi menyadari bahwa kerangkeng itu merupakan belenggu. Baginya berada dalam kerangkeng

¹³ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 33-34.

seperti ini, memang sudah seharusnya begitu, ia sudah tidak bisa membayangkan seperti apa alam di luar kerangkeng.¹⁴

Berpijak pada uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa psikosomatik adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor kejiwaan dan sosial. Seseorang jika emosinya menumpuk dan memuncak, maka hal itu dapat menyebabkan terjadinya goncangan dan kekacauan dalam dirinya.

2. Solusi Krisis Manusia Modern

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

a. Pendidikan Tasawuf

Menurut Mubarak sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya, oleh karena itu sejarah manusia juga mencatat adanya upaya mengatasi problem tersebut. Upaya-upaya tersebut ada yang bersifat mistik yang irrasional, ada juga yang bersifat rasional, konsepsional dan ilmiah. Secara alamiah manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani, kesehatan yang bukan hanya menyangkut badan, tetapi juga kesehatan mental. Suatu kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada semakin kompleksnya gaya hidup manusia. Bersamaan dengan pesatnya modernisasi kehidupan, manusia harus menghadapi persaingan yang sangat ketat, pertarungan yang sangat tajam, satu keadaan yang menimbulkan kegalauan dan kegelisahan. Di antara ciri kehidupan modern adalah berlangsungnya perubahan yang sangat cepat dan datangnya tuntutan yang terlalu banyak serta segala sesuatu terkesan serba sementara, tidak terjamin kepastiannya. Semua itu menyebabkan manusia tidak lagi memiliki waktu yang cukup

¹⁴ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 34

untuk melakukan refleksi tentang eksistensi diri, hingga manusia cenderung mudah letih jasmani dan letih mental.¹⁵

Pada masyarakat Barat modern atau masyarakat yang mengikuti peradaban Barat yang sekular, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi problem kejiwaan itu dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi, dalam hal ini kesehatan mental (*mental health*). Sedangkan pada masyarakat Islam, karena mereka (kaum muslimin) pada awal sejarahnya tidak mengalami problem psikologis seperti yang dialami oleh masyarakat Barat, maka solusi yang ditawarkan lebih bersifat ***religijs-spiritual, yakni tasawuf atau akhlak***, Keduanya menawarkan solusi bahwa manusia itu akan memperoleh kebahagiaan pada zaman apapun, jika hidupnya bermakna. Pertanyaan yang kemudian muncul ialah bagaimana hidup bermakna pada zaman modern itu.¹⁶

Menurut Mubarak dalam khazanah keilmuan Islam, filsafat berkembang dengan sangat pesat, tetapi psikologi tidak berkembang. Hal ini bukan berarti para ulama tidak tertarik kepada masalah jiwa. Al-Qur'ān dan hadiś sendiri banyak berbicara tentang jiwa (*nafs*), tetapi pengalaman psikologis masyarakat Islam berbeda dengan pengalaman psikologis masyarakat Barat. Masyarakat modern Barat tumbuh di atas puing-puing kekecewaan kepada Gereja yang berseberangan dengan pemikiran modern sehingga agama (gereja) kemudian dipisahkan dari urusan dunia, dan implikasinya kemudian ilmu pengetahuan dan peradaban Barat berjalan sendiri tanpa panduan agama, dan jadilah kemudian peradaban sekular. Sedangkan dalam sejarah Islam, perkembangan ilmu pengetahuan berjalan seiring dengan agama, dan bahkan ajaran Islam itu sendiri mendorong umatnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu pertumbuhan ilmu pengetahuan dan peradaban kaum muslimin berada

¹⁵ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis*, hlm. 13.

¹⁶ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis*, hlm. 14.

dalam panduan agama, bahkan filsafat (Islam) pun—meski pada mulanya digelitik oleh pemikiran Yunani—pertumbuhannya tetap berada dalam koridor al-Qur'ān. Tentang jiwa (*nafs*) misalnya, dalam khazanah keilmuan Islam tidak tumbuh ilmu jiwa {*'ilm 'an nafs*) sebagai ilmu yang membahas perbuatan sebagai gejala-gejala jiwa, tetapi *nafs* dibahas dalam konteks sistem kerohanian yang memiliki hubungan vertikal dengan Tuhan, karena al-Qur'ān dan juga sunnah banyak menyebut secara langsung term *nafs* maupun term yang menyebutnya secara tidak langsung seperti *qalb*, *'aql*, *ruh* dan *bashirah*, yang semua itu bersifat multi interpretasi, hingga para ulama dibuat sibuk untuk menggali pengertian *nafs* dan sistemnya dalam perspektif al-Qur'ān dan sunnah. Di antara ilmu yang membicarakan *nafs* dalam khazanah keilmuan Islam adalah ilmu tasawuf. Meski nama tasawuf itu sendiri tidak diambil dari al-Qur'ān atau hadiś, tetapi esensi dari kajian tasawuf bersumber dari keduanya. Bertasawuf artinya mematikan nafsu kediriannya secara berangsur-angsur untuk menjadi diri yang sebenarnya. Bertasawuf artinya berusaha menempuh perjalanan rohani (*al-sayr wa al-suluk*) mendekati diri kepada Tuhan hingga benar-benar merasa dekat. Tentang bagaimana metode mendekat (*taqarrub*) kepada-Nya para sufi berpedoman kepada tingkah laku keagamaan Nabi, para sahabat Nabi dan para wali, sehingga dalam bertasawuf, faktor mata rantai penghubung tradisional dengan asal usulnya atau rantai kerohanian (silsilah) dalam bentuk guru-murid sangat dipegang teguh.¹⁷

Menurut Mubarak kemajuan zaman (baca kehidupan modern) juga mempunyai andil dalam kecenderungan kaum Muslimin kepada tasawuf. Dalam kurun waktu 30 tahun setelah hijrah Nabi, kaum Muslimin generasi pertama ini mengalami perubahan yang sangat cepat, dari penduduk padang pasir yang miskin menjadi penguasa (imperium) dengan wilayah kekuasaan yang sangat luas dan kekayaan

¹⁷ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis*, hlm. 19.

yang melimpah ruah. Pada masa 'Umar ibn al-Khaththab, wilayah jajahan Romawi di Afrika Utara dan Syam serta imperium Persia telah ditaklukkan.¹⁸

Lebih lanjut Mubarak mengatakan, bahwa pada akhir masa Khalifah 'Utsman ibn 'Affan dan masa 'Ali ibn Abi Thalib, ketika kekayaan melimpah ruah, konflik elit politik terjadi dengan sangat tajam, dengan menelan korban yang tidak tanggung-tanggung, yaitu Khalifah 'Utsman, 'Ali dan bahkan cucu Nabi sendiri, Husayn, ketiganya terbunuh secara aniaya. Meski perubahan datang begitu cepat, tetapi para ulama tidak kehilangan kemampuan untuk merenung, mengambil hikmah dan mencontoh perilaku keagamaan Nabi serta para sahabat-sahabatnya. Abu Bakar dikenal sangat sederhana, tetapi mampu mengorbankan seluruh harta kekayaannya untuk perjuangan. 'Umar ibn al-Khaththab tetap hidup sangat sederhana, dengan baju tambalan, meskipun ia ketika itu seorang kepala negara dari negara baru yang kaya raya, satu bentuk kehidupan yang dalam tasawuf disebut sebagai *zuhud*, atau meninggalkan kehidupan bendawi di tengah melimpahnya harta benda. Ketinggian akhlak Rasul dalam kehidupan kesehariannya juga masih belum hilang dari kenangan para sahabatnya. Hal inilah yang menjadikan kekecewaan masyarakat atas konflik elit politik (sebagai limbah "modernisasi") tidak sampai menumpulkan pemahaman para sahabat (ulama) atas ketinggian ajaran agama Islam. Sebaliknya semangat memahami al-Qur'ān dengan multi interpretasi menjadi subur, antara lain melahirkan metode tafsir *'isyari*, yakni memahami realitas dengan isyarat-isyarat al-Qur'ān, satu tafsir yang kelak dikenal sebagai corak tafsir tasawuf. Bahwa dalam praktik dijumpai penyimpangan-penyimpangan, terutama pada tataran tarekat, adalah hal yang bisa dimaklumi, tetapi konsistensi menjadikan syari'at agama sebagai koridor, membuat perkembangan tasawuf tetap tidak terlepas dari

¹⁸Achmad Mubarak, *Solusi Krisis*, hlm. 20.

agama Islam, meskipun tasawuf itu sendiri universal, ada pada semua agama.

Lebih jauh Mubarak mengungkapkan, bahwa pada abad ke-19 ketika dunia Islam diserbu oleh ide-ide Barat sekuler, seperti gerakan rasional dan gerakan anti mistik, tasawuf pernah dituding sebagai biang keladi kemunduran Islam dan dikutuk oleh beberapa kalangan modernis ketika itu. Demikian pula jatuhnya kekuasaan politik dunia Islam ke penjajahan Barat, kesalahannya seringkali dialamatkan kepada tasawuf oleh orang Islam yang ke barat-baratan, dan bahkan mereka berteori bahwa kajian tasawuf itu sengaja direkayasa oleh pihak kolonialis Barat untuk melemahkan Islam dari dalam. Para orientalis sangat berperan dalam menanamkan kesan dangkalnya nilai kerohanian dan metafisik ajaran-ajaran Islam kepada kaum terpelajar Muslim yang menimba ilmu di Barat, yang karena faktor bahasa,—tidak mampu memahami literatur berbahasa Arab—menjadi sangat bergantung kepada karya para orientalis tersebut. Menurut Seyyed Hossein Nasr, pada akhir Perang Dunia II dapat dijumpai dua kelompok mahasiswa di Universitas di negeri kaum Muslimin yang mengalami modernisasi sekular, pertama yang anti Islam dan yang kedua Muslim tapi tidak respek kepada syari'ah Islam, dan keduanya menentang tasawuf. Akan tetapi hal-hal berikut ini; (a) disintegrasi nilai-nilai kebudayaan Barat serta kekecewaan yang dirasakan akibat modernisasi, (b) ancaman malapetaka yang dibawa oleh peradaban Barat, dan firasat makin dekatnya ancaman itu dan (c) bukti adanya ketidak jujuran intelektual Barat terhadap Islam menyatukan dua kelompok itu, dan kini mereka justru tampak haus terhadap tasawuf, atau sekurang-kurangnya sudah ada sikap baru yang lebih positif terhadap tasawuf.¹⁹

Memang peradaban Barat yang telah mencapai puncaknya, di sisi lain juga mencapai semacam titik jenuh dengan sekularisasi yang

¹⁹ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis*, hlm. 21

melampaui batas dan kebebasan yang negatif, suatu proses yang tidak lain merupakan penjarahan benda-benda dari makna spiritualnya. Dari kejenuhan itu akhirnya masyarakat Barat menerima kehadiran dukun-dukun kebatinan dan ahli yoga yang datang ke Barat secara berduyun-duyun membentuk organisasi.²⁰

b. Melakukan Zikir

Menurut Mubarak, kesadaran merasa berhubungan dengan Tuhan itulah yang disebut zikir. Secara sederhana zikir memang bisa difahami sebagai pekerjaan selalu menyebut nama Allah, ada yang dengan hitungan sebelas, tigapuluh tiga, sembilan puluh sembilan bahkan ada yang ribuan. Untuk memudahkan menghitung lalu digunakanlah alat berupa tasbeih. Tetapi zikir yang sebenarnya bukanlah itu. Zikir adalah kesadaran selalu berhubungan dengan Allah, sehingga zikir adalah aktifitas mental, bukan aktifitas mulut. Meski demikian kita dapat memahami bahwa zikir dalam bentuk aktifitas mulut adalah permulaan dari zikir sebagai aktifitas mental. Salat kita, perjalanan kita, perkataan kita, pekerjaan kita, semuanya, sebagaimana disebut dalam hadis pada hakikatnya adalah wujud dari zikir itu sendiri; *an yakuna shumthy fikran wa nuthqy dzikran wa bashori 'ibrotan*.²¹

Al-Qur'an secara jelas memerintahkan kaum beriman agar banyak berzikir, dan bertasbeih; *wa uzkur robbaka katsira, wa sabbih bi al 'asyiyyi wa al ibkar* (Q/3:41) Dengan zikir yang benar dijanjikan al-Qur'an akan memperoleh ketenangan hati, *ala bi zikrillah tathma'inn al-qulub* (Q/13:28). Jika kesibukan hidup di alam modern membutuhkan liburan dan hiburan sebagai keseimbangannya, maka zikir terutama yang dilakukan sebagai wirid seperti yang dibimbingkan oleh kebanyakan tarekat dapat berfungsi sebagai rekreasi spiritual. Meski boleh jadi orang yang berwirid kalimah

²⁰ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis*, hlm. 22.

²¹ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 124.

thayyibah tidak faham makna yang dilafazkan, tetapi seperti yang dikatakan oleh Psikologi Komunikasi, kata-kata juga berpengaruh terhadap orang yang berkata-kata (Psikologi kata-kata). Jika dalam tasauif suluki kalimat zikir memusat dari kalimat *la ilaha illallah* ke lafaz Allah, Allah terus hingga lafaz *Hu, Hu*, maka dalam tasauif falsafi kalimat zikirnya memusat dari *La ilaha illallah* (tiada Tuhan selain Allah) ke *La ma'buda illalloh* (tiada Tuhan yang layak disembah kecuali Allah), terus ke lafaz *La fa'ila illalloh* (tiada pelaku yang sebenarnya kecuali Allah) hingga lafaz *la maujuda illalloh* (tiada eksistensi yang sebenarnya kecuali Allah).²²

Tradisi masyarakat Islam mengenal adanya majlis zikir, yakni sekumpulan orang yang secara rutin menyelenggarakan zikir bersama, setiap malam, setiap malam jum'at, atau setiap even tertentu. Majlis zikir ini pada umumnya merupakan komunitas tarekat, tetapi ada juga yang bukan. Di masjid Husein di depan Universitas al-Azhar Kairo, setiap malam sesudah isya, dapat dijumpai majlis zikir yang menarik. Mereka datang bergantian, sekitar 10-20 orang. setelah salat isya mereka berdiri membuat lingkaran, saling berpegangan tangan, kemudian secara bersama-sama membaca kalimat *thayyibah*, berirama, disertai sedikit tarian dan adakalanya diiringi musik ringan berupa rebana. Mereka berzikir dengan lembut tetapi ceria. Penulis mengamati siapa sebenarnya kelompok-kelompok kecil itu. Mereka ternyata banyak terdiri dari pedagang yang baru pulang dari pusat perdagangan, atau ada juga pemuda yang baru pulang kerja malam. Bagi mereka berzikir bersama merupakan rekreasi yang menyegarkan jiwa, nampak dari wajah mereka yang berseri-seri, dan saling berjanji untuk hadir lagi esok malamnya. Secara psikologis, fenomena ini sama dengan kebiasaan eksekutif muda yang sedap malam sepulang dari pekerjaan, mereka tidak langsung pulang, tetapi mampir ke cafe

²² Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 124-125.

untuk minum, berkaraoke atau lebih dari itu. Bedanya, yang satu rekreasi spirituil, yang lain rekreasi syahwati.²³

Pada komunitas tarekat Naqsyabandiyah, majlis zikir juga ada yang dilaksanakan seminggu sekali, dua kali, dan ada juga yang setiap hari. Zikir tarekat Naqsabandi, ada yang disebut *tawajjuh*, ada juga yang disebut khataman. Mereka hadir di suatu tempat, bisa di masjid, di rumah, atau di hotel, setelah salat fardu dan sunnat mereka duduk membuat lingkaran di bawah temaran lampu mereka mengumandangkan zikirnya, dengan suara keras, di bawah pimpinan "imam" dan "asisten". Kalimat zikir itu terdiri dari ayat *Qur'an*, *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, *basmalah*, *istighfar* dan lain-lainnya, yang diarsir dengan irama, sesuai dengan budaya yang hidup. Sebagaimana yang nampak di Kairo, para peserta majlis zikir ini juga nampak memperoleh pencerahan rekreasi spirituil sesuai zikir. Mereka pada umumnya bergaul sangat akrab, saling membantu, saling kirim salam, saling mengirimkan do'a.

Pada masyarakat modern, majlis zikir sangat efektif dalam membuat keseimbangan antara menurun dinamika kerja yang terus menantang, dan dorongan batin yang merindukan ketentraman spirituil.²⁴

²³ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 125.

²⁴ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, hlm. 126.