

BAB III

**KONSEP AHMAD MUBAROK TENTANG PENYULUHAN TERHADAP
GANGGUAN PSIKOLOGIS MANUSIA MODERN**

3.1. Biografi Achmad Mubarak dan Karya-karyanya

3.1.1. Biografi Achmad Mubarak

Dr. Achmad Mubarak, MA., lahir 15 Desember 1945 di Purwokerto. Ia dikenal sebagai anak yang cerdas, ayahnya bernama Abdul Jaiz Mubarak dan ibunya bernama Siti Muarofah. Kedua orang tuanya hidup dalam kesederhanaan mengingat pekerjaannya hanya seorang tani yang menggaraf tanah orang lain. Sebagai pekerja keras, orang tuanya ditengah kesederhanaan memiliki idealisme yang tinggi dengan menanamkan prinsip bahwa hidup harus bermanfaat untuk orang lain (<http://mubarak-institute.blogspot.com/2010/04/3.html>, diakses tanggal 10 Mei 2014).

Achmad Mubarak yang dikenal sebagai insan pendidik dalam perkembangannya mengalami perubahan orientasi, ia mulai memasuki jalur politik dengan payung Partai Demokrat yang mengusung SBY menjadi orang nomor satu di Indonesia. Semula Achmad Mubarak banyak bergumul dengan disiplin ilmu aspek kejiwaan yang menyangkut psikologi dan tasawuf namun kemudian setelah memasuki ke ranah politik maka perubahan mulai terjadi ((<http://mubarak-institute.blogspot.com/2010/04/3.html>, diakses tanggal 25 April 2013).

Latar belakang Achmad Mubarak memasuki dunia politik adalah karena ia melihat bahwa Islam tidak boleh diam saja dalam percaturan politik. Nafas dan jiwa Islam menurut Achmad Mubarak harus dikembangkan dalam semua ranah termasuk di dalamnya ranah politik. Pada ranah politik maka ajaran Islam sedikit demi sedikit dapat ditanamkan pada para pemimpin. (<http://www.oocities.org/fauzy70/para/p043.html> diakses tanggal 10 Mei 2014).

Pada dasarnya Achmad Mubarak (2000: 229) adalah insan pendidik 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.

Dalam kegiatan internasional, Mubarak (2001: 166) 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).

Sekarang, di samping sebagai dosen dan da'i, Mubarak (2000: 287) 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 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, anggot Dewan Pembina Partai Demokrat.

3.1.2. Karya Achmad Mubarak

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) (Mubarok, 2000: 230).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Achmad Mubarok 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.

3.2. Penyuluhan terhadap Gangguan Psikologis Manusia Modern

Menurut Achmad Mubarok

3.2.1. Kajian tentang Jiwa Manusia

Mubarok dalam bukunya *Psikologi Qur'ani* menyatakan manusia adalah makhluk yang bisa menjadi subyek dan obyek sekaligus. Kajian tentang manusia oleh manusia terus berlanjut sepanjang masa. Pertanyaan abadi tentang manusia ada tiga, yaitu dari mana asal manusia, akan ke mana nantinya, dan untuk apa manusia hadir dalam kehidupan. Pertanyaan pertama dan kedua relatif sudah terjawab meski jawabannya berbeda-beda, tetapi pertanyaan ketiga sering menggelitik kita, terutama ketika kita berhadapan dengan situasi yang tidak kita inginkan. Ketika seorang tokoh "terhormat" tiba-tiba menjadi penghuni penjara, ketika kejahatan yang selama ini disembunyikan rapi tiba-tiba terbongkar, ketika kita tersadar oleh perbuatan bodoh yang telah kita lakukan, ketika itu kita bertanya: siapa

sebenarnya saya? dan untuk apa aku hidup, jika begini? (Mubarok, 2001: 65).

Pertanyaan yang muncul dalam keadaan terpepet itu menunjukkan bahwa orang itu selama ini tidak mengenal dirinya, atau tidak tahu diri. Sedangkan orang yang tahu diri maka ia mengenal dirinya dalam segala keadaan, di waktu suka dan di waktu duka, ketika di "atas angin" dan ketika di "bawah angin". Karena tahu diri maka ketika di "atas" ia bersyukur dan ketika di "bawah" ia bersabar, sedangkan orang yang tidak tahu diri, ketika di "atas" lupa daratan, ketika di "bawah" ia lupa ingatan. Begitu tingginya makna tahu diri sampai Rasul pernah bersabda bahwa barang siapa yang mengenal siapa dirinya maka ia pasti mengenal siapa Tuhannya (*man 'arafa nafsahu 'arafa robbahu*). Meski perenungan tentang manusia telah berlangsung sepanjang sejarah manusia, tetapi pembicaraan tentang manusia hingga kini (dan masa mendatang) tetap menarik. Daya tarik pembicaraan tentang manusia antara lain seperti yang dikatakan oleh Dr. Alexis Careel dalam bukunya *Man The Unknown*, adalah karena pengetahuan tentang makhluk hidup dan terutama tentang manusia belum mencapai kemajuan seperti yang telah dicapai dalam bidang ilmu pengetahuan lainnya. Pertanyaan tentang manusia, kata Careel, pada hakikatnya hingga kini masih tetap tanpa jawaban (Mubarok, 2001: 66).

Ada apa di dalam diri kita? Tidak semua orang bisa mengenali dirinya, bahkan banyak orang yang tidak akrab dengan diri sendiri. Setiap saat ia meratapi diri sendiri, menyesalkan kehadiran dirinya di pentas

kehidupan, ia tidak tahu apa yang harus dilakukan, dan bahkan tidak tahu apa yang ia inginkan. Yang ada hanya menyesal, sedih, putus asa atau marah. Sementara itu orang yang sudah mengenali dirinya, ia tahu persis di mana ia harus menempatkan diri, tahu persis apa yang semestinya dan sepantasnya dikerjakan. Ia benar-benar menjadi orang yang merdeka atas dirinya. Banyak analisis tentang anatomi "siapa" hakikat manusia dan bagaimana klasifikasinya., baik dari sudut Psikologi, filsafat maupun etika (Mubarak, 2001: 67).

Sebuah hadis Nabi menyebutkan ada tiga klasifikasi manusia. Pertama ada orang yang secara fisik manusia, tetapi hakekatnya ia masih hewan, yaitu mereka yang berhati tetapi hatinya tak berfungsi untuk memahami, mempunyai mata, tetapi matanya tak berfungsi untuk membedakan, punya telinga tetapi telinganya tak berfungsi untuk membedakan mana yang harus didengar dan mana yang tidak. Kedua ada yang fisiknya manusia, tetapi jiwanya masuk kategori jiwa syaitan, yaitu mereka yang tak berperikemanusiaan dan tak berperikehewanan. Ketiga, manusia pilihan (yang berkualitas manusia) ditambah mata hati (Mubarak, 2001: 67).

Kajian ilmu jiwa, tidak berbicara tentang jiwa tetapi tentang tingkah laku manusia sebagai gejala jiwa. Ada empat teori psikologi sekurang-kurangnya yang berbicara tentang konsepsi manusia, yaitu teori Psikoanalisa, teori Behaviourisme, teori Kognitif dan teori Humanisme. Yang pertama menyebut manusia sebagai *Homo Volent*, manusia yang

dikendalikan oleh keinginan bawah sadar. Yang kedua menyebut *homo mechanicus*, yang menyebut manusia bagaikan mesin, tak punya keinginan apa-apa, tetapi sepenuhnya tunduk kepada lingkungan. Yang ketiga menyebut *homo sapient*, makhluk yang berfikir, yang tidak tunduk begitu saja kepada lingkungan tetapi mampu mendistorsinya. Keempat *Homo Ludent*, manusia yang menyadari makna hidup (Mubarok, 2001: 67).

Jika kajian filsafat menekankan kepada berfikir. Maka kajian tasauf lebih menekankan pada merasa. Hubungan dengan Tuhan juga lebih ditekankan pada rasa, rasa berketuhanan. Tasauf mengajarkan tentang stasiun-stasiun perjalanan manusia mendekati kepada Tuhan, dari taubat, zuhud, *faqr* terus hingga ridla, makrifat dan cinta. Selanjutnya rasa itu bisa berlanjut ke tingkat tertinggi yaitu *wahdatul wujud* atau *manunggaling kawula lan Gusti*, bersatu dengan Tuhan. Jiwa manusia juga mengalami peningkatan dari *nafs zakiiyah* (jiwa yang suci secara alami) kemudian meningkat ke *nafs lawwamah* (jiwa yang sedang mencari jati diri) terus jika berhasil meningkat menjadi *nafs mutma'innah* (jiwa yang tenang) atau terjerembab menjadi *nafs ammarah* (jiwa yang banyak menyuruh berbuat kejahatan) (Mubarok, 2001: 68).

Dalam al-Qur'an, fungsi-fungsi psikologis disebut dengan istilah *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), *aql* (akal), ruh (nyawa) dan *bashirah* (hati nurani), fitrah (desain awal), syahwat (keinginan) hawa (dorongan negatif syahwat). Nafs merupakan ruangan luas di dalam diri setiap manusia sebagai sistem *nafsaniyah* dengan subsistem akal sebagai alat berfikir, *qalb* sebagai alat

memahami yang sering tidak konsisten, bashirah sebagai mata batin yang konsisten, fitrah sebagai desain awal yang menetapkan fungsi, syahwat sebagai motif penggerak, hawa nafsu sebagai motif menyimpang, dan ruh sebagai spirit yang menyebabkan semuanya berfungsi (Mubarak, 2001: 68).

Perkembangan kajian psikologi mutakhir bersentuhan dengan nuansa tasawuf, yakni dengan ditemukannya potensi lain selain potensi intelektual, yaitu kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual. Jika sebelumnya emosi dianggap sebagai penghambat, kajian mutakhir justru menempatkan emosi sebagai potensi yang lebih menentukan dibanding kecerdasan intelektual. Emosi yang dikelola (bukan ditekan) merupakan kekuatan merasa yang menyebabkan seseorang mampu memahami keadaan, mampu berimprofisasi saat sulit, mampu mentertawakan diri sendiri ketika merasa bersalah, mampu bercanda di ujung maut (Mubarak, 2001: 68).

Emosi dapat diasah kualitasnya melalui pengalaman hidup, *muhasabah* (kalkulasi diri), *mujahadah* (latihan spiritual). *Safar* (perjalanan), *zikir*, kontemplasi (perenungan), *saum* (puasa), *zuhud* (menanggalkan urusan dunia) dan jihad, kesemuanya dapat menajamkan kekuatan emosi. Semangat hidup orang yang memiliki kecerdasan emosi itu lebih konstruktif dibanding semangat hidup rasional. Jika seseorang sudah terlatih dalam mengelola emosinya, maka ia dapat meningkat ke tingkat yang lebih tinggi, yaitu kecerdasan spiritual. Orang yang sudah memiliki kecerdasan spiritual, ia mempunyai kemampuan melampaui dimensi ruang dan waktu. Ia sudah dapat membaca hari esok, dapat berada di tempat lain

dalam waktu yang sama, dapat bertandang ke alam lain mengunjungi orang yang sudah lama mati dan sebagainya (Mubarak, 2001: 69).

Yang masih diperdebatkan ialah apakah tiga kecerdasan, Intelektual, Emosional dan Spiritual merupakan kecerdasan yang berstruktur atau berdampingan. Jika berstruktur, mana yang awal dan mana yang terakhir. Sebagian orang berpendapat bahwa kecerdasan emosional merupakan buah dari kecerdasan spiritual, yang lain berpendapat sebaliknya. Menurut pendapat saya, rahasia tiga kecerdasan itu merupakan sebagian dari rahasia manusia. Artinya, di belakang hari nanti akan ditemukan lagi rahasia lain yang sekarang masih tersembunyi di balik makhluk Tuhan yang bernama insan ini (Mubarak, 2001: 69).

Dalam perspektif teologi, manusia adalah *tajalli* atau perwujudan dari kebesaran Tuhan Sang Pencipta, oleh karena itu sebagaimana dikatakan oleh Alexis Careel, pertanyaan tentang manusia pada hakikatnya hingga kini (dan hingga nanti) tetap tak terjawabkan secara lengkap. Hanya iman (kecerdasan emosional dan spiritual) yang dapat menghayatinya, meski belum tentu bisa mengungkapkannya, karena tiap individu, di depan Tuhan adalah unik. Al-Qur'an mengingatkan bahwa Allah melahirkan anak manusia (melalui proses persalinan) dalam keadaan tidak tahu apa-apa, *Wallohu akhrojukum min buthuni ummahatikum la ta'lamuna syaia* (Q/16:78). Sebagian ada yang mati muda, sebagian lagi ada yang sangat dipanjangkan umurnya hingga pikun, kembali tidak mengerti apa-apa

seperti ketika baru lahir, *Wa minkum manyuroddu ila ard'syli al 'umuri likaila ya'lama ba'da 'ilmin syai'a* (QS.16:70 dan QS. 22: 5).

Al-Qur'an mengajak manusia untuk merenungkan betapa kecilnya eksistensi dirinya di mana sebelum dikandung ibunya, manusia tidak memiliki unsur apa pun (Mubarak, 2001: 70)

3.2.2. Kerangkeng Manusia Modern

Mubarak dalam bukunya *Konseling Agama Teori Kasus* menyatakan ketidakberdayaan manusia bermain dalam pentas peradaban modern 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 (Mubarak, 2001: 27)

Menurut 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 (Mubarak, 2000: 6)

Selanjutnya Menurut 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 yang bisa amat leluasa mempermainkannya sekehendak hati mereka. Nilai-nilai luhur kebudayaan sudah menjadi komoditi pasar yang *fluktuasinya* susah diduga (Mubarak, 2001: 28)

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 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 (Mubarok, 2001: 28-29)

Lebih jauh menurut Mubarok, 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 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 Mubarok 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 menangis (Mubarok, 2001: 29-30)

Mubarok dalam bukunya *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern* menyatakan jika secara keseluruhan manusia modern tidak lagi mampu menangkap dan memahami kebenaran-kebenaran agama yang universal dan abadi maka pudarnya visi intelektual semacam ini menurut Seyyed Hossein Nasr sebagian besar berkaitan dengan tidak berartinya lagi keberadaan sebagian umat manusia. Keadaan ini, yakni kepasrahan menerima dirinya dan kekeliruan memandang benda-benda, yang lazim disebut "keadaan genting manusia modern yang eksistensial" adalah tipe manusia yang tidak mampu mempertajam daya kritisnya terhadap dirinya dan dengan demikian juga tidak lagi kritis memandang kebenaran-kebenaran obyektif yang terkandung dalam ajaran dari agama (Mubarok, 2000: 8).

3.2.3. Gangguan Psikologis Manusia Modern

Mubarok dalam bukunya *Konseling Agama Teori dan Kasus* (2000: 8) 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 Mubarok menguraikan satu persatu sebagai berikut:

3.2.3.1. 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 perjuangkannya 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 (Mubarok, 2000: 9)

3.2.3.2. 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 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 dipandangnya 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 (Mubarak, 2000: 10)

3.2.3.3. 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 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 (Mubarok, 2001: 32)

3.2.3.4. 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 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 (Mubarok, 2001: 33-34)

3.2.3.5. 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 biolojiyah*. 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 seperti ini, memang sudah seharusnya

begitu, ia sudah tidak bisa membayangkan seperti apa alam di luar kerangkeng (Mubarok, 2001: 34)

3.2.4. Terapi Psikologis Untuk Manusia Modern

Menurut Mubarok dalam bukunya *Konseling Agama Teori dan Kasus* (2002: 166) karena derita manusia modern itu berasal dari kerangkeng yang membelenggunya, maka jalan keluar dari problem itu adalah dengan berusaha ke luar dari kerangkeng itu. Kerangkeng yang membelenggu manusia modern sebenarnya hanya berupa nilai, atau tepatnya karena kekosongan nilai. Kekosongan nilai manusia modern itu disebabkan (arena ia tidak lagi mengenal dirinya dalam konstelasi makhluk—Khalik. Ia terpuruk hanya berkuat di pojok (makhluk, oleh karena itu dunianya menjadi sempit, langitnya menjadi rendah.

Untuk berani ke luar dari kerangkengnya maka mula pertama manusia modern harus terlebih dahulu mengenali kembali jati dirinya, apakah makhluk itu, apa sebenarnya manusia itu, siapa dirinya sebenarnya, untuk apa ia berada di dunia ini dan mau ke mana setelah itu.

Bagi manusia modern yang belum terlalu parah penyakitnya, ia dapat diajak berdialog, diajak berfikir, merenung tentang apa yang telah terjadi dan seberapa sisa hidupnya. Ia diajak untuk mengenali dirinya dalam konteks ciptaan Allah, karena sebagaimana kata Nabi barang siapa mengenali siapa dirinya maka ia akan mengenali siapa Tuhannya.

Menurut Mubarak bagi penderita yang sudah parah, maka dialog tidak dapat menolongnya. kepadanya sebaiknya dibawa saja dalam situasi yang tidak memberi peluang selain berfikir dan merasa berada dalam suasana religious, misalnya diajak dalam forum dzikir, sabar, dan taubat.

Dalam perspektif ini, maka tasauf atau spiritualitas agama sebenarnya sangat relevan bagi manusia modern, bagi yang masih sehat, dan terutama bagi yang sudah sakit.

Mubarak dalam bukunya *Meraih Kebahagiaan* (2005: 162) mengatakan:

Meski para sufi berbeda pendapat tentang urutan-urutan stasiun, tetapi semuanya sepakat tentang stasiun pertama, yaitu taubat. Semua pendaki atau *salik* harus terlebih dulu berhasil melalui stasiun taubat, karena taubat merupakan persinggahan awal dan pintu gerbang bagi perjalanan selanjutnya. Selanjutnya “sertifikat” taubat yang masih berlaku harus selalu ditunjukkan pada stasiun berikutnya sampai stasiun terakhir.

Mubarak dalam bukunya *Konseling Agama Teori dan Kasus* (2002: 167) menegaskan:

Bagi penderita yang sudah parah, maka dialog tidak dapat menolongnya. kepadanya sebaiknya dibawa saja dalam situasi yang tidak memberi peluang selain berfikir dan merasa berada dalam suasana religious, misalnya diajak dalam forum dzikir *jahr*, seperti yang ada dalam lingkungan tarekat Naqsyabandiyah. Iklim dzikir *jahr* itu akan memaksa dia mengikuti pembacaan *kalimah thayyibah*, dan pembacaan yang berulang-ulang akan membantu secara perlahan-lahan larut dalam suasana yang kurang difahami tetapi indah dan menyenangkan.

Mubarak dalam bukunya *Psikologi Qur’ani* (2001: 73) menyatakan:

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqâmat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang *salik* dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur *maqâmat* agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma’ârif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwâl*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya,

dan (3) perbuatan (amal) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur *maqâmat* itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis.

3.2.5. Metode Penyuluhan Agama

Ahmad Mubarak dalam buku *Psikologi Qur'ani* (2001: 131) menyatakan meskipun ada perbedaan arti bimbingan dan penyuluhan, namun dalam perspektif dakwah keduanya dapat disatukan dalam kata penyuluhan. Penyuluhan agama dapat difahami sebagai usaha memberikan bantuan yang bersifat psikologis, mental spiritual, kepada seseorang atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir batin dalam menjalankan tugas-tugas hidupnya, dengan menggunakan metode/pendekatan agama, yakni dengan membangkitkan kekuatan getaran batin (iman) di dalam dirinya untuk mendorongnya mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

Fokus perhatian penyuluhan Agama adalah pada bagaimana membangkitkan daya rohani manusia melalui iman dan takwanya kepada Tuhan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam hidup klien atau mad'u. Jadi penyuluhan agama adalah dakwah yang ditujukan kepada mad'u bermasalah, yakni klien yang sedang mengalami problem kejiwaan.

Secara kodrati, manusia memang membutuhkan bantuan kejiwaan, termasuk penyuluhan agama, oleh karena itu profesi konselor agama atau da'i konselor juga merupakan kebutuhan masyarakat. Ada lima hal sekurang-kurangnya yang menjadikan pengembangan dakwah penyuluhan itu menjadi relevan:

- (1). Bahwa kodrat kejiwaan manusia membutuhkan bantuan psikologis.

- (2). Gangguan kejiwaan yang berbeda-beda membutuhkan terapi yang tepat.
- (3). Meskipun manusia memiliki fitrah kejiwaan yang cenderung kepada kebaikan, keadilan dan kebenaran, tetapi daya tarik kepada keburukan dan kezaliman lebih kuat sehingga motif kepada keburukan lebih cepat merespond stimulus keburukan, mendahului respon motif kepada kebaikan atas stimulus kebaikan.
- (4). Keyakinan kepada agama (keimanan) merupakan bagian dari struktur kepribadian, sehingga getar batin iman dapat dijadikan penggerak tingkah laku (motif) kepada kebaikan.
- (5). Jumlah penderita gangguan kejiwaan cenderung meningkat tajam pada masyarakat modern, disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara laju peradaban modern yang sangat cepat dengan kesiapan mental masyarakat yang sangat heterogen.

Achmad Mubarak dalam buku *Konseling Agama Teori dan Kasus* (2002: 93) mengatakan mengingat luasnya bidang kehidupan manusia, maka bidang binaan/garapan penyuluhan Agama secara garis besar dapat dibagi dalam bidang-bidang konseling pendidikan, konseling perkawinan/keluarga, konseling pekerjaan, dan konseling kejiwaan/keagamaan. Secara agak mendetail penyuluhan agama itu diperlukan untuk bidang-bidang:

- a. Penyuluhan Perkawinan/Keluarga
- b. Penyuluhan Sosial
- c. Penyuluhan Pendidikan
- d. Penyuluhan Pekerjaan

- e. Penyuluhan Keagamaan
- f. Penyuluhan Perilaku Menyimpang dan Kriminal
- g. Penyuluhan Perilaku Fanatik
- h. Penyuluhan Pengidap Penyakit Manusia Modern

berdasarkan hasil wawancara spontan dengan Achmad mubarak (15/6/2014) dapat penulis ikhtisarkan sebagai berikut:

menurut Mubarak bahwa kalau anda menulis skripsi tentang gangguan psikologis terhadap manusia modern, maka sudah cukup membaca tulisan-tulisan yang dikarang oleh Ahmad Mubarak. Pernyataan Mubarak seperti itu mengisyaratkan bahwa, pendapat, gagasan dan pemikiran Mubarak yang tertuang dalam bukunya masih relevan dengan konteks masa kini. Jawaban Mubarak dikemukakan hanya lewat telepon singkat dan SMS. sehingga Mubarak mempersilahkan penulis mengelaborasi (memperluas) tema skripsi berdasarkan kajian dari buku-bukunya saja. dan pada Pelaksanaan penyuluhan Mubarak menggunakan metode percakapan pribadi agar lebih tepat untuk menyelesaikan masalah konselor dan memberikan penyuluhan agama.