

BAB I

PENDAHULUAN

A. PENEGASAN JUDUL

Penegasan judul merupakan upaya mempertegas maksud dan ruang lingkup yang terkandung dalam setiap istilah yang terdapat dalam judul penelitian. Istilah-istilah yang perlu dipertegas adalah kata atau kalimat yang dapat diinterpretasikan ke dalam beberapa arti/makna. Penegasan judul ini bertujuan tidak salah dalam memahami topik pembahasan secara keseluruhan. Dalam hal ini, judul penelitiannya adalah "Proses Pencapaian Hidayah Sebagai Terapi Kesehatan Jiwa (Studi Atas Pemikiran al Ghazali Dalam Kitab Bidayah al Hidayah)".

Beberapa istilah yang perlu diberikan penegasan dari judul penelitian di atas adalah :

1. Proses

Proses adalah suatu runtunan perubahan (peristiwa/kejadian) dalam perkembangan sesuatu, atau rangkaian tindakan, pembuatan atau pengolahan yang menghasilkan produk.¹

2. Pencapaian

Pencapaian berasal dari kata dasar 'capai' yang berarti hendak memegang, sampai, menyampaikan, memperoleh. Adapun kata 'pencapaian' adalah suatu proses, cara, atau perbuatan untuk mencapai sesuatu.²

¹Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Ed. 111, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm.899.

²*Ibid.*, hlm.194.

3. Hidayah

Hidayah merupakan bahasa serapan yang berasal dari bahasa Arab yang dalam kata kerja berarti memberi petunjuk/bimbingan. Hidayah mempunyai bentuk mashdar (kata asal), berarti petunjuk/bimbingan.³ Hidayah juga diartikan sebagai petunjuk atau bimbingan dari Allah SWT.⁴

Ibrahim Anis memberikan definisi *Hidayah*, yaitu:

الْهِدَايَةُ هِيَ الدَّلَالَةُ يُلَطِّفُ إِلَى مَا يُوصِلُ إِلَى الْمَطْلُوبِ

"Hidayah ialah petunjuk/bimbingan dengan kelembutan agar dapat menggapai tujuan yang diinginkan"⁵

Hidayah menurut istilahnya memiliki beberapa arti dan mempunyai kesamaan makna dengan *nur ilahi*, diantaranya yaitu usaha mencurahkan kekuatan yang memungkinkan seseorang untuk menggapai petunjuk bagi terwujudnya kemaslahatan hidup. Kekuatan tersebut berupa kekuatan pikiran, kekuatan indera batin dan kekuatan indera lahir. Hidayah diartikan pula usaha menegakkan dalil-dalil (argumen-argumen) yang membedakan antara kebenaran dan kebatilan, kebahagiaan dan kerusakan. Hidayah juga mempunyai makna terbukanya hati dari segala rahasia yang tersembunyi dan menampakkan segala sesuatu tersebut.⁶

Jadi Hidayah yang dimaksud dalam judul penelitian ini adalah proses mendapatkan Hidayah itu sendiri, yaitu amalan-amalan taqwa kepada Allah SWT dalam bentuk lahiriah dan amalan-amalan taqwa pada Allah SWT dalam bentuk

³Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar...*, hlm.398.

⁴Ibrahim Anis, dkk, *Al Mu'jam al Washit*, (Kairo: tp, 1972), hlm.978.

⁵*Ibid.*, hlm.978.

⁶Al Baidhowi, *Anwaru at-Tanzil wa Asroru at-Ta'wil al Ma'ruf bi Tafsiri al Baidhowi*, jilid.1, (Beirut-Lebanon: Daar al Fikr), hlm. 35

pengamalan bathiniah.⁷ Amalan-amalan lahiriah yang dimaksud adalah amalan-amalan normatif dalam syariat, yaitu berupa ibadah-ibadah praktis seperti sholat, puasa, membaca al Qur'an, dzikir dan ibadah-ibadah lainnya. Pelaksanaan amalan-amalan taqwa tersebut secara umum adalah melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangan yang ditetapkan syariat. Amalan-amalan bathiniah yang dimaksud adalah amalan-amalan yang berupa aktivitas jiwa dalam upaya membersihkan kotoran-kotoran bathin, yaitu aktifitas yang bersifat rohani yang bertujuan mendapatkan dan merasakan manisnya taqwa bathin, ketenangan jiwa dan kebahagiaan.

4. Terapi (therapy)

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit.⁸ A. Budiarjo, mendefinisikan terapi sebagai penyembuhan penyakit atau kelemahan (*cacat*) dengan memenuhi syarat-syarat. Jadi, terapi dalam penelitian ini adalah usaha memulihkan, menyembuhkan keadaan orang yang sakit jiwa atau orang yang mengalami gangguan jiwa dari penyakit atau kelemahan (*cacat*) dengan melakukan hal-hal yang disyaratkan.

5. Kesehatan Jiwa

Jiwa (*an nafs*) adalah sifat rohani yang *lathif* (lembut), *robbani* (mempunyai sifat ketuhanan) dan *rohaniah* (mempunyai sifat kerohanian). *An nafs* membedakan hakikat manusia atau pribadi manusia atau dzat manusia dari binatang dan makhluk ciptaan Allah yang lain. Jiwa atau *an nafs* mempunyai sifat yang bermacam-macam sesuai dengan tingkatannya. Apabila jiwa dalam keadaan

⁷Al Ghazali, *Bimbingan Mencapai Hidayah*, alih bahasa A. Mudjab Mahaly, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1995), hlm.xi.

⁸Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar...*, hlm.1180-1181.

tenang dan jernih dengan mengingat Allah, dan dapat terhindar dari sifat-sifat tercela atau akhlak yang buruk pada manusia maka dinamakan jiwa yang tenang (*an nafs al muthmainnah*). Jiwa yang masih selalu dalam pergulatan antara menentang dan menuruti perilaku tercela dinamakan jiwa yang menyesali diri sendiri atau nafsu pencela (*an nafs al lawamah*). Tingkatan terakhir adalah jiwa yang menyeru kepada kejahatan (*an nafs al ammarah bi al su'*), yaitu jiwa yang senantiasa menyerah dan tunduk pada perilaku dan akhlak tercela.⁹

Kesehatan jiwa dalam penelitian ini sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW:

أَلَا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً فَإِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ingatlah! sesungguhnya didalam diri manusia itu ada segumpal daging (*mudhghah*). Apabila (*mudhghah*) itu baik maka seluruh diri manusia juga baik, dan apabila (*mudhghah*) itu rusak maka rusaklah seluruh diri manusia, Ingatlah! (*mudhghah*) itu adalah hati"¹⁰

Qolb mempunyai dua makna, makna jasmani dan makna rohani. Makna jasmani qolb adalah segumpal daging yang berbentuk bulat panjang seperti jantung pisang yang terletak dirongga dada sebelah kiri, didalamnya berisi darah kental yang berfungsi tertentu sesuai penciptaannya didalam tubuh. Makna rohani qolb adalah suatu kelembutan (*lathifah*) yang mempunyai sifat *robbani* (sifat ketuhanan) dan *rohaniah* (sifat kerohanian). Makna qolb secara rohani ini mempunyai kaitan erat dalam pembahasan keagamaan dan psikis. Istilah lain yang

⁹Al Ghazali, *Manajemen Qalbu; Titian Kebahagiaan Dunia dan Akhirat*, (Yogyakarta: Harapan Utama (HARUM), 2003), hlm.4.

¹⁰"Musnad al Imam Ahmad", hadits ke 18030. Juga dalam "Sunan ad Darimy", hadits ke 2530. Dikutip oleh Sabit dalam *Pemikiran al Ghazali Tentang Kesehatan Mental*, Skripsi Strata I IAIN Sunan Kalijaga (2000), hlm.8.

semakna dengan qolb adalah *ruh*, yang juga mempunyai dua makna, makna jasmani dan makna rohani. Makna jasmani ruh adalah nyawa jasmani yang halus dan berasal dari rongga al qolb yang dengan perantaraan otot-otot dan urat-urat darah menyebar keseluruh bagian-bagian tubuh serta berpengaruh pada aktifitas perasaan, penglihatan, pendengaran dan penciuman. Makna rohani ruh adalah bisikan kelembutan yang bersifat *robbani*. Ia merupakan sifat halus pada manusia yang dapat mengetahui segala sesuatu dan dapat menangkap segala pengertian.¹¹

Penjelasan tersebut di atas menunjukkan bahwa istilah jiwa cenderung mendekati makna ruh, hati atau qolb, bahkan secara hakiki yakni makna rohani semuanya merupakan satu kesatuan yang membentuk eksistensi manusia. Jadi, kesehatan jiwa secara umum berarti sembuh atau bebas dari segala gangguan/penyakit jiwa, sebagaimana diungkapkan oleh Zakiah Darajat:

"Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya"¹²

Dengan demikian kesehatan jiwa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kondisi yang memungkinkan bagi perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal, dengan disertai penyesuaian diri yang baik, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya, berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, sehingga membawa rasa bahagia bagi dirinya, orang lain dan alam di luar dirinya.

¹¹Al Ghazali, *Manajemen Qalbu...*, hlm.2-3.

¹²Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 13.

6. Pemikiran

Pemikiran berasal dari kata ‘pikir’ yang berarti akal budi, ingatan, angan-angan, kata dalam hati, dan pendapat (pertimbangan). Kata pemikiran sendiri mempunyai arti proses, cara, atau perbuatan memikir.¹³ Adapun dalam penelitian ini, pemikiran yang dimaksud adalah hasil dari proses berfikir al Ghazali yang tertuang dalam kitab *Bidayah al Hidayah*.

7. Al Ghazali

Al Ghazali yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Zainuddin *hujjat al Islam* Abu Hamid Muhammad Bin Muhammad Bin Ahmad at Thusi al Ghazali. Penulis kitab *Ihya' Ulumuddin*, *Tahafut al Falasifah* dan kitab *Bidayah al Hidayah*. Ia adalah ulama abad ke 5 Hijriyah yang lahir pada tahun 450 Hijriyah di Ghazal, Thus, yang termasuk wilayah Khurasan, Mesir.¹⁴

8. Kitab Bidayah al Hidayah

Kitab *Bidayah al Hidayah* adalah salah satu karya al Ghazali dalam bidang Tasawuf dan Fiqih. Kitab tersebut ditulis pada masa-masa akhir usianya.¹⁵

Akhirnya, secara tegas maksud judul penelitian skripsi ‘Proses Pencapaian Hidayah Sebagai Terapi Kesehatan Jiwa (Studi Atas Pemikiran al Ghazali Dalam Kitab *Bidayah al Hidayah*)’ ini adalah penelitian pustaka tentang bagaimana metode/cara mendapatkan jiwa yang sehat berdasarkan terapi yang terkandung dalam proses pencapaian hidayah dalam Kitab *Bidayah al Hidayah* karya al Ghazali.

¹³Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar...*, hlm.872-873.

¹⁴A. Mudjab Mahaly, *Pembinaan Moral Di Muta al Ghazali*, (Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta, 1984), hlm.1-2.

¹⁵M. Ghazali Sa'id, dalam *Silsilah al Mu'allafat al Ghazali; Matan Bidayah al Hidayah*, (Surabaya: Diantama, 1998), hlm.iii.

B. LATAR BELAKANG MASALAH

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin menampakkan hasilnya. Ilmu pengetahuan memberikan perubahan mendasar pada pola pikir manusia. Semakin tinggi ilmu pengetahuan maka semakin canggih pula teknologi yang dihasilkan. Perkembangan teknologi telah mendorong peningkatan di bidang industri, sehingga segala keperluan manusia semakin mudah dan cepat terpenuhi.

Namun, di samping berbagai kemudahan fasilitas yang dinikmati oleh manusia, perkembangan teknologi yang diharapkan dapat menjamin kebahagiaan manusia ternyata banyak menimbulkan efek negatif. Perubahan pola hidup yang penuh persaingan mengakibatkan terjadinya praktik-praktik penyimpangan dalam tatanan sosial. Selain itu, dengan iklim yang penuh persaingan maka kebutuhan sehari-hari dirasakan semakin meningkat pula. Tuntutan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan ini mengakibatkan banyak orang terkena *depresi*, *stress*, dan bahkan sampai pada tingkat gangguan kejiwaan dan sakit jiwa.

Kondisi seperti itu diperparah dengan meningkatnya pengangguran di seluruh dunia yang disebabkan oleh berkurangnya lapangan pekerjaan karena tenaga manusia digantikan oleh tenaga-tenaga mesin. Maka semakin meluaslah depresi yang dialami oleh masyarakat.

Nugroho Noto Susanto menyatakan bahwa dibalik modernisasi yang serba gemerlap memukau itu ada gejala yang dinamakan *the agony of modernisation*, yaitu azab sengsara karena modernisasi. Ini merupakan ketegangan psikososial.¹⁶

¹⁶Dikutip oleh Dadang Hawari dalam *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Primayasa, 1997), hlm.3.

Penjelasan ekses negatif modernisasi sebagaimana dikemukakan oleh Zakiah Darajat adalah bahwa kemajuan masyarakat berdampak pada semakin banyaknya persaingan, perlombaan, dan pertentangan serta perebutan kesempatan dan keuntungan karena semakin komplikasinya kebutuhan dan keinginan yang harus tetap dipenuhi.¹⁷ Semua itu jika tidak segera disadari dan dikembalikan ke dalam persaingan yang sehat atau dalam bahasa al Qur'annya *fastabiqul khairot*, maka akan menimbulkan sifat individualitas dan rasa egois yang berlebihan, yang akhirnya akan melahirkan kecemasan dan ketegangan batin, dan semakin susahlah orang mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman hidup.¹⁸

Kecemasan dan ketegangan akibat dari semua itu dapat membawa ekses negatif berupa tindakan-tindakan *destruktif*, seperti pengrusakan, penjarahan, pembunuhan, dan penyimpangan-penyimpangan lain yang bersifat individual maupun sosial.

Keadaan seperti itu menuntut suatu tindakan pencegahan dan penyembuhan yang cepat dan *komprehensif*. Artinya, bukan hanya menghilangkan akibat yang ditimbulkan, tetapi mencari dan menghilangkan serta mencegah timbulnya kembali sebab-sebab gangguan kejiwaan tersebut.

Hamdani Bakran adz Dzaky menyatakan bahwa kecemasan, ketegangan, stres, depresi dan sebagainya merupakan akibat yang timbul dari kegagalan individu dalam berinteraksi dengan Tuhan, diri sendiri serta keluarganya. Sebab utama dari semua itu adalah kurangnya daya tahan jiwa spiritual, dimana

¹⁷Zakiah Darajat, *Kesehatan Jiwa...*, hlm.13.

¹⁸Sabit, *Pemikiran al Ghazali...*, hlm.12.

keimanan dan ketaqwaan merupakan landasannya.¹⁹ Keimanan dan ketaqwaan yang lemah sangat rentan bagi timbulnya gangguan kejiwaan. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kielholz dan Poldinger yang menyatakan bahwa 10 persen dari pasien yang berobat pada dokter adalah pasien depresi dan separuhnya dengan depresi terselubung.²⁰ Jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan adanya peningkatan stressor (penyebab stres) dan semakin ditinggalkannya kehidupan beragama (*kehidupan sekuler*).²¹ Maka, terapi agama melalui teknik konseling maupun psikoterapi sangat dibutuhkan dalam mengatasi keadaan tersebut.

Keadaan sebagaimana digambarkan di atas sebenarnya pernah dialami oleh manusia sejak zaman dulu, namun penanganan yang dilakukan dalam mengatasi persoalan tersebut belum dapat dijadikan sebagai pegangan yang ilmiah. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian masyarakat terhadap kesehatan jiwa sebenarnya telah lama terjadi, bahkan sejak sebelum masehi pun masyarakat sangat memperhatikan betapa pentingnya kesehatan jiwa. Terbukti dengan adanya pepatah Yunani *mens sana in corpore sano* sebagai indikasi atas perhatian mereka terhadap kesehatan jiwa.²²

Menurut sejarah, revolusi terapi penanganan gangguan kejiwaan mulai masa Sigmund Freud, bahkan hingga awal munculnya terapi Islam, ternyata

¹⁹M. Hamdani Bakran adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm.1-2.

²⁰*Ibid.*, hlm.3.

²¹*Ibid.*,

²²Moeljono Notoesudirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental dan Penerapannya, Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2002), hlm.153.

kering dari nilai-nilai religiusitas, sedangkan religiusitas merupakan fitroh bagi jiwa sekaligus sumber utama bagi ketenangan jiwa manusia.

Revolusi pertama terapi kesehatan jiwa menyatakan bahwa jiwa yang tidak sehat adalah karena gangguan dari makhluk halus dan sebagainya yang berada di luar dirinya, sehingga terapi yang digunakan juga bersifat mistis. Kemudian zaman selanjutnya menyatakan bahwa gangguan kejiwaan disebabkan karena hal-hal yang berada dilingkungan sekitarnya sehingga terapi yang dilakukan lebih mengutamakan pada terapi sosial. Sedang revolusi ketiga mulai menengarai bahwa gangguan kejiwaan disebabkan karena tidak terpenuhinya naluri-naluri biologis (seksual) saat usia anak-anak, hal ini diungkapkan pada era Sigmund Freud, sehingga terapi kesehatan jiwa diarahkan untuk mengatasi kekurangan-kekurangan yang terjadi pada saat masih anak tersebut.²³

Pemaparan di atas memberikan kesimpulan bahwa definisi-definisi kesehatan jiwa serta terapi-terapi penanganan gangguan kejiwaan yang dilontarkan oleh para tokoh psikologi (sejak zaman Hipocrates abad 4 SM – zaman Freud) sangat kering dari nuansa dan nilai-nilai religius.

Selain itu, pendapat yang berbeda-beda dalam memberikan penjelasan mengenai sebab-sebab ketidaksehatan mental/jiwa mengakibatkan perbedaan dalam menanganinya, sehingga pada akhirnya terapi dalam menangani ketidaksehatan jiwa tidak menyentuh sama sekali pada sebab-sebab hakikinya.

²³Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental...*, hlm.33-36.

Penanganan gangguan kejiwaan pada zaman sekarang merupakan revolusi selanjutnya dari penanganan gangguan kejiwaan abad-abad sebelumnya, yakni dengan memasukkan nilai-nilai dan nuansa religius.

Berangkat dari sini, secara umum munculnya diskursus kesehatan jiwa Islami, selain disebabkan sebagai adanya berbagai kekurangan dan kelemahan teori kesehatan jiwa yang dibangun berdasarkan *grand theory* psikologi modern, juga disebabkan adanya berbagai petunjuk al Qur'an dan teladan hadits yang dapat dijadikan dasar untuk meng-konstruksikan teori kesehatan jiwa Islami, dengan tanpa mengabaikan atau bahkan menghilangkan teori-teori kesehatan jiwa modern, akan tetapi lebih mengacu pada pengembangan teori-teori serta praktik psikologi yang berlandaskan pada nilai-nilai religiusitas.²⁴

Penanganan (*terapi*) kesehatan jiwa modern yang mahal menyebabkan terapi-terapi alternatif melalui teknik agama menjadi pilihan yang sangat dinantikan oleh mereka yang mengalami gangguan kejiwaan. Hal ini karena selain biaya yang relatif murah, terapi dengan nuansa agama lebih menyentuh pada sebab-sebab hakiki gangguan kejiwaan.

Al Ghazali, seorang Sufi dan Filsuf besar dizamannya, termasuk tokoh yang sukses memberikan gambaran secara detail terhadap perkembangan kepribadian dan kejiwaannya. Beliau juga termasuk tokoh pemikir Islam yang mempunyai kemampuan keilmuan yang multidisipliner. Selain pemikiran-pemikiran dalam bidang fiqh, tafsir, hadits, tauhid, dan filsafat, beliau juga diakui sebagai pemikir Islam yang handal dalam bidang pendidikan dan ilmu jiwa.

²⁴Sabit, *Pemikiran Al Ghazali...*, hlm.16.

Asumsi tersebut berdasarkan pembahasan al Ghazali yang mendalam mengenai jiwa dalam kitab *Ihya' Ulumuddin*, sehingga menempatkan al Ghazali pada urutan terdepan diantara para pakar psikologi dan ilmu jiwa, juga sebagai peletak dasar ilmu jiwa Islam.²⁵ Oleh karena itu, wajar apabila beliau termasuk dalam tingkatan tokoh psikologi Islam.

Karya al Ghazali merupakan hasil pengamatan dan pengalaman diri selama hayatnya. Setiap karya beliau, sekali pun membahas fiqih, filsafat, pendidikan, tasawuf dan sebagainya, terkandung pemikiran-pemikiran psikologis sebagai hasil eksplorasi jiwanya.

Berangkat dari asumsi-asumsi tersebut, penulis mencoba menelaah pemikiran al Ghazali dalam Kitab Bidayah al Hidayah dari perspektif psikologi. Artinya apakah pemikiran tentang proses pencapaian hidayah dalam kitab tersebut mempunyai nilai-nilai terapi bagi kesehatan jiwa, ditinjau dari aspek psikologi. Penelitian ini juga berusaha menyelami pemikiran al Ghazali dalam kitab tersebut dengan memperhatikan perkembangan aspek kejiwaannya, sekaligus untuk mencari tahu tentang cara al Ghazali membawa dirinya, yang saat itu mengalami guncangan kejiwaan, menuju keseimbangan dan keselarasan dalam jiwanya.

Pilihan atas kitab Bidayah al Hidayah sebagai bahan kajian dalam penelitian ini berdasarkan pengetahuan penulis bahwa kitab tersebut dikenal sebagai *muqoddimah* dari kitab *Ihya' Ulumuddin*.²⁶ Bidayah al Hidayah mencakup inti ajaran yang terdapat dalam kitab *Ihya' Ulumuddin* yaitu ajaran

²⁵Abdul Hasan Ali an Nadawi, *Tokoh-tokoh Pemikir dan Dakwah Islam*, alih bahasa M. Qodirun Nur, (Solo: C.V Pustaka Mantiq, 1995), hlm.227.

²⁶Al Ghazali, *Bimbingan Mencapai Hidayah*, alih bahasa Ahmad Sunarto, (Jakarta: Pustaka Amani, 1995), hlm.i.

tentang cara mewujudkan keseimbangan dan keselarasan antara ruh, nafsu dan akal melalui pendisiplinan diri dalam mengamalkan syari'at, menjauhi maksiat lahir dan maksiat bathin serta menjalin hubungan dengan Allah SWT, sehingga dapat teraktualisasikan dalam perilaku keseharian seorang hamba yang *muttaqien* (bertaqwa).

Kitab Bidayah al Hidayah juga merupakan salah satu karya al Ghazali dibidang fiqih dan tasawwuf, -di samping Ihya' Ulumuddin- yang membahas secara sistematis tentang cara dan etika mendapatkan *Hidayah* sebagai tangga memperoleh kebahagiaan hakiki. Yakni berisi amalan-amalan iman dan taqwa, baik yang bersifat lahiriah maupun bathiniah.

Al Ghazali menggunakan istilah *hidayah* sebagai jalan atau cara dalam mendapatkan kesehatan jiwa dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Pencapaian tersebut yaitu dengan mewujudkan kebersihan dan kesucian jiwa dari segala gangguan gejala nafsu serta sifat-sifat tercela. Berdasarkan pemahaman dan keterangan tersebut, penulis berpendapat bahwa teknik pencapaian *hidayah* dalam Kitab Bidayah al Hidayah merupakan salah satu alternatif bagi terapi kesehatan jiwa yang disodorkan al Ghazali melalui konsep '*hidayah*'-nya.

Penelitian ini mencoba mengungkap nilai tambah tersebut dalam penelitian yang berjudul 'Proses Pencapaian Hidayah Sebagai Terapi Kesehatan Jiwa (Studi Atas Pemikiran al Ghazali Dalam Kitab Bidayah al Hidayah)'.

C. RUMUSAN MASALAH

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka yang akan menjadi masalah sekaligus pokok pembahasan dalam penelitian ini adalah:

1. Apa pandangan al Ghazali tentang jiwa yang sehat?
2. Bagaimana proses pencapaian *Hidayah* sebagai terapi kesehatan jiwa menurut al Ghazali dalam Kitab *Bidayah al Hidayah*?

D. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah adalah:

1. Mengetahui secara umum pandangan al Ghazali tentang jiwa yang sehat.
2. Mengetahui proses pencapaian *Hidayah* sebagai terapi kesehatan jiwa menurut al Ghazali dalam Kitab *Bidayah al Hidayah*

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dengan penelitian ini, penulis berharap dapat memberikan sumbangsih berupa informasi bagi perkembangan teori-teori ilmu kesehatan jiwa Islami, khususnya bagi perkembangan Ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif bagi orang-orang yang berkecimpung dalam dunia kesehatan jiwa, sebagai terapi alternatif yang berdasarkan atas nilai-nilai religiusitas Islam. Juga berguna bagi tiap orang yang membutuhkannya.

F. TINJAUAN PUSTAKA

Kedudukan penelitian ini dari penelitian yang lain dapat diketahui dengan menyebutkan beberapa karya ilmiah dan buku-buku yang telah lebih dulu memberikan pembahasan tentang kesehatan jiwa dan terapi-terapi dalam menangani gangguan kejiwaan, baik yang bersifat umum maupun yang bernuansa religius.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan terhadap karya-karya al Ghazali adalah "*Manusia Menurut al Ghazali*" karya Ali Isa Othman dan dialih bahasakan oleh Anas Mahyudin. Karya ini berusaha mengungkap konsep manusia menurut al Ghazali dalam kitab "*Al Munqidzu Min al Dlalal*", serta mengungkap sejarah kehidupan al Ghazali dalam menggapai kebenaran hakiki melalui penyelarasan ilmu dan amal, serta akal dan wahyu.

Muhammad Nasir Nasution menulis dengan judul yang sama "*Manusia Menurut al Ghazali*", namun penelitian ini tidak difokuskan dalam meneliti satu karya al Ghazali, tetapi ia merangkai pemikiran-pemikiran al Ghazali yang tersebar dalam karya-karyanya, merangkum dan menganalisisnya. Ia juga berusaha mengungkap pemikiran al Ghazali tentang konsep manusia, ilmu pengetahuan dan pandangan-pandangannya tentang wahyu dan akal.

Imam Ghazali Said menjadikan kitab *Bidayah al Hidayah* sebagai bahan kajian dan menuangkannya dalam karya berbahasa Arabnya dengan judul "*Silsilah al Muallafat al Ghazali; Matan Bidayah al Hidayah*", namun karya ini tidak mengkaji kandungan pemikiran al Ghazali dalam kitab tersebut. Ia hanya menambahkan pengantar dengan menuliskan latar belakang kehidupan al Ghazali

serta peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Ia juga memberikan sedikit penjelasan tentang arti kata-kata dan kalimat yang sulit, mencantumkan surat dan ayat al Qur'an serta men-*takhrij* hadis dan memberikan kedudukan atas hadis tersebut dalam catatan kaki. Ia juga sedikit menyinggung tentang riwayat penulisan kitab Bidayah al Hidayah.

Kajian dan *Syarh* (penjabaran dan penjelasan) terhadap kitab Bidayah al Hidayah juga dilakukan oleh para ulama, diantaranya adalah "*Al Kifayah fi Talkhis Bidayah al Hidayah*" karya Abdul Qodir bin Ahmad. "*Talkhis Bidayah al Hidayah*" karya Muhammad Nawawi al Baghawi. Karya-karya tersebut berusaha menemukan inti sari dari pemikiran al Ghazali dalam kitab Bidayah al Hidayah, kemudian merangkum dan meringkasnya. Karya-karya tersebut juga masih tertuju pada pembahasan tentang fiqh dan tasawuf. "*Maraghy al Ubudiyah ala Syarhi Bidayah al Hidayah*" karya Muhamamad Nawawi al Banteni al Jawy lebih memfokuskan pembahasan pada tahapan-tahapan ibadah yang hendaknya dilalui oleh seorang pencari ilmu. Penjelasan dan penjabaran yang diberikan juga masih dalam batas kajian fiqh dan tasawuf.

Dari karya ilmiah, Sabit dalam karyanya yang berjudul "*Pemikiran al Ghazali Tentang Kesehatan Mental*" berusaha meng-*eksplorasi* pendapat al Ghazali tentang kesehatan mental yang terkandung dalam *Kitab Ihya' Ulumuddin*, ia berusaha menampilkan tokoh al Ghazali sebagai seorang psikolog religius, bukan hanya tokoh dalam bidang fiqh, filsafat, pendidikan dan lain sebagainya. Akan tetapi juga seorang Sufi besar yang peduli pada masalah kejiwaan. Hal ini

terbukti dengan ditemukannya pemikiran-pemikiran al Ghazali tentang teori kesehatan jiwa dalam karya-karyanya.

Masih banyak karya al Ghazali yang dijadikan sebagai bahan kajian dan penelitian oleh tokoh-tokoh pendidikan dan filsafat serta tokoh-tokoh tasawwuf, namun penulis belum mendapatkan karya-karya tersebut. Buku-buku berbahasa Indonesia yang membahas pemikiran al Ghazali kebanyakan adalah terjemahan.

Kajian tentang kesehatan jiwa dan terapinya, baik yang bersifat umum maupun yang bernuansa agamis, khususnya agama Islam, telah banyak ditulis oleh para ahli. Amir an Najjar menulis buku berbahasa Arab "*Al 'Ilmu an-Nafsi ash-Shufiyah*", yang kemudian dialih bahasakan ke dalam bahasa Indonesia oleh Hasan Abrori dengan judul "*Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf, Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*". Buku ini membahas tentang teori kesehatan jiwa Sufi dan kesehatan jiwa modern beserta terapi-terapinya. Inti pembahasan dalam buku ini adalah bahwa agama merupakan fitroh murni dalam diri manusia, inti dari rasa aman di dalam jiwa manusia, sebagai sumber rasa aman dan ketenangan dari ketakutan untuk menatap hari esok dan sesudah mati. Agama tidak seperti yang dikatakan oleh Freud atau Marx yang dianggap sebagai "*khayal*", tetapi agama itu merupakan hakikat manusia, eksistensinya dan keabsahannya. Agama juga bukan seperti yang dinyatakan oleh aliran Materialisme yang mengajarkan manusia pola hidup tanpa hati, tanpa ruh atau perasaan-perasaan lain. Karenanya, mereka hidup didalam gejolak dan keputusan-keputusan. Agama dapat menyembuhkan jiwa dari kelesuannya, dapat membersihkan jiwa dari waham-waham dan keinginannya, juga dapat mengembangkan

perasaannya melalui konsep taubat, cita dan harap, sabar. Selain itu juga dapat menghilangkan rasa putus asa, ragu-ragu dan gejolak dalam diri manusia. Inti pembahasan dari buku tersebut adalah ingin mengungkapkan bahwa nilai-nilai keruhanian mempunyai peran yang sangat penting dalam terapi penyakit jiwa.²⁷

Zakiah Darajat dalam bukunya yang berjudul “*Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*”, berusaha mengungkapkan betapa perkembangan zaman yang terjadi dewasa ini sangat mempengaruhi segala aspek kehidupan manusia, bahkan berpengaruh pada aspek kesehatan jiwa. Selanjutnya, ia juga menyatakan bahwa agama adalah sangat berperan dalam menyelamatkan jiwa manusia dari berbagai gangguan yang melingkupinya. Menurutnya, pengetahuan tanpa agama itu membahayakan, harta tanpa agama itu menyengsarakan, kedudukan tanpa agama itu menggelisahkan. Agama juga sangat berperan dalam membentengi moral dari kebobrokan, serta mempunyai peran juga dalam membina mental. Namun yang paling penting menurutnya adalah bahwa agama dapat digunakan sebagai terapi kesehatan mental. Ia juga menyatakan bahwa dengan jiwa agama segala penyelewengan akan terhindar dengan sendirinya. Permusuhan dan percekocokan berganti dengan kasih sayang dan tolong menolong. Kerukunan hidup dan kebahagiaan dunia akhirat pasti akan tercapai.

Sholat, doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah, semuanya merupakan cara-cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Tuhannya, dan semakin banyak ibadahnya maka semakin

²⁷Amir an Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf...*, hlm.351-355.

tentramlah jiwanya, serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang dari agama maka semakin susahlah baginya untuk mencapai ketentraman batin.

Sebagai kesimpulan akhir, Zakiah Darajat memberikan ungkapan bahwa mental yang tumbuh tanpa agama akan sulit mencapai integritas, karena kurangnya ketenangan dan ketentraman jiwa.

Sentot Haryanto dalam bukunya "*Terapi Religius, Psikologi Sholat*", berusaha mengungkap rahasia yang terkandung dalam pelaksanaan ibadah sholat. Menurutnya sholat selain sebagai rutinitas ibadah kepada Allah juga mengandung beberapa aspek psikologis yang dapat memberikan ketenangan dan kekuatan bagi jiwa, di sini terletak sifat Maha Pengasih dan Maha PenyayangNya Allah. Diantara aspek-aspek psikologis yang menjadi terapi kesehatan jiwa adalah: aspek olah raga, aspek *relaksasi*, aspek relaksasi kesadaran indera, aspek *meditasi*, aspek *auto sugesti/self hipnotis*, aspek pengakuan dan penyaluran (*katarsis*). Selain itu sholat juga sebagai sarana pembentukan kepribadian, juga adanya terapi air (*hydro therapy*) saat melakukan wudhu ataupun bersuci lainnya.

Kajian tentang kesehatan jiwa yang berkaitan dengan agama juga dilakukan oleh seorang pakar *Psikiatri* kondang, Dadang Hawari. Walaupun tidak membahas secara rinci tentang kesehatan jiwa dan terapinya, namun sebagai bukti perhatian atas kesehatan jiwa, ia membahas tentang kesehatan jiwa dan terapinya dalam bukunya "*Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*". Ia bahkan telah menggali dasar kesehatan jiwa dari sumber utama agama Islam yaitu al Qur'an.

Agama dan kesehatan jiwa merupakan kajian yang tidak dapat dipisahkan. Kekosongan spiritual, kerohanian dan rasa keagamaan menimbulkan permasalahan psikososial dibidang kesehatan jiwa. Ia mengatakan bahwa manusia bukan hanya makhluk *bio-psikososial* semata, melainkan *bio-psikososio-spiritual*. Ia juga mengungkapkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cancellaro, Larson dan Wilson yang menyatakan bahwa agama dapat berfungsi sebagai pelindung bagi kesehatan jiwa dari pada sebagai penyebab masalah.

Agama sangat berperan dalam mewujudkan kesehatan mental bagi para pemeluknya. Agama bukanlah sebagai dogma yang menyebabkan pemeluknya menjadi terganggu kejiwaannya, bahkan agama adalah sebaliknya, yang menunjukkan dan membimbing para pemeluknya agar selalu dalam keadaan sehat jiwa dan jasmaninya. Pembahasannya tentang kesehatan jiwa ini diakhiri dengan menyebutkan beberapa hikmah ibadah bagi kesehatan jiwa seperti: hikmah puasa bagi kesehatan jiwa, dimensi kesehatan jiwa yang terdapat dalam rukun iman dan Islam, serta penanganan penyakit-penyakit jasmani dan rohani melalui terapi klinis dan terapi agamis.

Ahmad Mubarak dalam karyanya "*Al Irsyad an Nafsi, Konseling Agama Teori dan Kasus*", mengungkapkan betapa banyak permasalahan (kasus-kasus) gangguan jiwa yang telah teratasi dengan melakukan terapi agama atau dengan melakukan aktivitas-aktivitas keagamaan (ibadah). Hal ini menunjukkan bahwa terapi melalui teknik agama telah teruji secara nyata dalam mengatasi berbagai permasalahan hidup (gangguan kejiwaan) yang dialami manusia. Semua ini, menurutnya tidak terlepas dari faktor agama itu sendiri yang memang diturunkan

sebagai petunjuk bagi umat manusia agar mencapai kebahagiaan didalam kehidupan dunia dan akhiratnya. Agama merupakan fitroh kesucian dan keimanan manusia.

Namun ada beberapa alasan yang membuat penelitian ini menarik untuk dilakukan, dan berbeda dari yang telah ada sebelumnya adalah:

- a. Penelitian ini mempunyai Subyek dan Obyek Penelitian seorang tokoh yang dikenal sebagai seorang pakar dalam berbagai bidang keilmuan, seperti ilmu fiqih, filsafat, tafsir, tasawuf, ilmu pendidikan dan ilmu bahasa.
- b. Kitab Bidayah al Hidayah, merupakan karya al Ghazali dalam bidang fiqih, dan tasawuf. Akan tetapi proses pelaksanaan dalam pencapaian hidayah yang terkandung didalamnya mengandung nilai-nilai terapi bagi kesehatan jiwa, sehingga menggugah minat penulis untuk mengkajinya.

Di samping itu, sampai saat ini penulis belum menemukan buku-buku atau karya ilmiah yang membahas kitab Bidayah al Hidayah dalam perspektif psikologi (khususnya ditinjau dari aspek kesehatan jiwa).

G. KERANGKA TEORITIK

Tinjauan terhadap pustaka-pustaka memberikan pengetahuan betapa banyak para pakar psikologi yang membahas, mengkaji dan meneliti tentang kesehatan jiwa. Ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap kesehatan jiwa sangat penting. Banyak usaha-usaha yang dilakukan demi mendapatkan teknik terapi dalam mencegah gangguan kejiwaan, sampai pada tarap penanganannya.

Pembicaraan tentang kesehatan jiwa dan terapinya banyak disinggung dalam ayat-ayat al Qur'an. Bahkan ada yang secara *eksplisit* maupun *implisit* menunjukkan perhatian terhadap pentingnya menjaga dan mewujudkan jiwa yang sehat.

Al Qur'an adalah obat penawar (terapi penyembuh) bagi setiap penyakit lahir maupun bathin. Allah bahkan mengungkapkan ancaman bahwa setiap penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan al Qur'an, maka Allah pun tidak akan memberikan kesembuhan atas penyakit tersebut.

Terapi-terapi yang terkandung dalam al Qur'an terwujud dalam amalan-amalan ibadah keseharian manusia, seperti sholat, dzikir, membaca al Qur'an dan sebagainya. Sebagaimana firman Allah yang menjelaskan betapa ibadah-ibadah religius, seperti sholat, merupakan terapi bagi kesehatan jiwa, sehingga menghindarkan dari berbagai penyakit lahir dan bathin, serta menjadi benteng dari segala perbuatan keji dan munkar.

Hidayah sebagai sebuah teknik terapi bagi kesehatan jiwa, banyak disebutkan dalam al Qur'an. Allah berfirman dalam Surat al Baqarah ayat 38:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَمَا يَأْتِيَكُمْ مِنْ يَدِي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*"Kami berfirman: turunlah kamu dari surga! Kemudian jika datang hidayah-Ku kepadamu, maka barangsiapa yang mengikuti hidayah-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati"(Q.S al Baqarah (2): 38)*²⁸

²⁸Departemen Agama Republik Indonesia, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Thoha Putera, 1989), hlm.635.

Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa manusia pada dasarnya mempunyai kesempatan untuk mendapatkan hidayah (bimbingan/petunjuk Allah). Namun juga memberi pengertian bahwa manusia mempunyai potensi untuk tidak menuruti hidayah tersebut. Allah pun memberikan penegasan bahwa hidayah tersebut dapat menjadi penolong dari ketakutan (*khauf*) dan kesusahan atau kesedihan (*al hazan ; yahzanuun*).

Pencapaian hidayah Allah hanya dapat dilakukan dengan memenuhi beberapa syarat, yaitu dengan melakukan amalan-amalan ibadah praktis seperti sholat, dzikir, dan membaca al Qur'an. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Surat al Ankabut ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

"Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu yaitu al Kitab (al Qur'an), dan dirikanlah sholat, sesungguhnya sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Dan sesungguhnya dzikir Allah adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan" (Q.S al Ankabut (29): 45)

Keimanan sangat diperlukan dalam menggapai hidayah, bahkan menjadi dasar atas perilaku yang harus dimiliki oleh setiap manusia, khususnya bagi keberhasilan terapi yang mengacu pada nilai-nilai agamis.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ يَلْهَدْ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ
عَلِيمٌ

"Tidak ada sesuatu musibah pun telah menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah. Dan siapa yang beriman kepada Allah niscaya Ia akan memberi hidayah kepada hatinya. Dan Allah maha Mengetahui terhadap segala sesuatu" (Q.S at Taghabun (64): 11)

Ayat tersebut memberikan penjelasan bahwa keimanan terhadap *qadha* dan *qadar* Allah, baik dan buruknya, dapat memberikan petunjuk (hidayah) dalam hati (jiwa)-nya. Segala sesuatu yang terjadi pada diri manusia tidak terlepas dari kehendak dan putusan Allah, sehingga jiwa merasa lapang dan *ridha* atas segala yang terjadi.

Syarat terakhir bagi tercapainya hidayah adalah dengan sabar. Sebab tiada suatu keberhasilan tanpa harus melalui berbagai rintangan dan hambatan. Oleh karena itu, sabar adalah syarat utama bagi tercapainya keberhasilan, yakni pencapaian hidayah.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

"Dan sesungguhnya kami selalu menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan dan kekurangan harta benda, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira pada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila suatu musibah telah menimpa kepada mereka, mereka mengatakan: sesungguhnya kami adalah milik Allah, dan sesungguhnya kami hanya kepada-Nya akan kembali. Mereka itu memperoleh *sholawat* (kesejahteraan) dan rahmat dari tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang memperoleh hidayah" (Q.S al Baqarah (2): 155)

Gangguan kejiwaan terjadi bila seseorang merasa jauh atau terasingkan dari sang Pencipta. Orang yang jauh dari Allah tidak dapat memperoleh hidayah atau pun kebahagiaan di dunia dan akhirat. Jiwa yang tenang dan tenteram adalah jiwa yang berjalan sesuai dengan fitrah *ilahiah*, yaitu jiwa keimanan dan ketaqwaan. Untuk mengembalikan jiwa dalam keadaan sehat, diperlukan usaha-usaha *taqorrub* (mendekatkan diri) kepada Allah, yakni dengan berdzikir

(mengingat). Allah pun menyatakan dalam al Qur'an bahwa jiwa manusia akan tenang, tenteram dan damai dengan *dzikrullah* (mengingat Allah).

Beberapa hadits Nabi SAW juga menganjurkan untuk selalu menjaga kebersihan dan kesucian jiwa. Kesehatan jiwa akan mewujudkan perilaku dan akhlak yang baik. Jiwa yang sakit dan penuh gangguan dapat menyebabkan kerusakan pada perilaku, akhlak dan moral. Rosululloh SAW bersabda:

أَلَا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً فَإِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ingatlah! Sesungguhnya didalam diri manusia itu ada segumpal daging (*mudhghah*). Apabila (*mudhghah*) itu baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan apabila (*mudhghah*) itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ingatlah! Itu adalah hati"²⁹

Hadits tersebut merupakan penggambaran tentang keberadaan *hati* (jiwa) yang bersih dan sehat yang perlu dijaga dan dibina, karena bersih dan sucinya jiwa merupakan pertanda sehat dan tidaknya jiwa seseorang.

Pentingnya nilai-nilai dan nuansa agama dalam terapi kesehatan jiwa juga diakui oleh para pakar psikologi. Carl Jung, seorang tokoh Psikoanalisis, menyatakan bahwa kurangnya *rasa keberagaman* merupakan penyebab kuat didalam segala bentuk penyakit jiwa yang dialami oleh orang-orang usia lanjut.³⁰ Ia juga menyatakan bahwa nilai-nilai keruhanian sangat penting didalam terapi penyakit jiwa. Nilai-nilai agama menjadi suatu keharusan sebagai media pengobatan penyakit jiwa.³¹

Pengamalan terhadap ibadah-ibadah praktis berupa amalan-amalan lahiriah dapat mempengaruhi perilaku dan sikap moral seseorang. Pernyataan tersebut setidaknya didukung oleh aliran psikologi modern yang berhaluan

²⁹Hadits Riwayat Thabrani dari 'Utbah al Khaulani dengan Isnad Hasan. Dikutip oleh Abdul Azis Masyhuri dalam *Mutiara Qur'an dan Hadits*, (Surabaya: Al Ikhlas, 1980), hlm.373.

³⁰Amir an Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf...*, hlm.354.

³¹*Ibid.*,

Behaviorisme. Aliran psikologi yang dipelopori oleh J.B Watson, I.P Pavlov, V.M Bechterev, E.L Thorndike, W. James dan Lange ini menyatakan bahwa sifat pembawaan (*tabiat*), sikap dan moral seseorang itu dipengaruhi oleh lingkungan fisiknya (*lahiriah*), serta latihan-latihan yang dilakukan dan diberikan kepadanya.³² Hubungan rangsang-balas yang sudah sangat kuat akan menimbulkan ‘reflek’, yaitu tingkah laku yang dengan sendirinya timbul bila terjadi suatu rangsangan tertentu.³³ Reflek-reflek yang terbentuk dari adanya rangsangan tersebut pada akhirnya akan menimbulkan kesadaran dan membentuk pengalaman-pengalaman yang menyatu dengan jiwa. Pernyataan aliran *Behaviorisme* ini lebih dikenal dengan *teori stimulus-response* (rangsangan dan balasan) atau *reward and punishment*.³⁴

Berdasarkan kerangka teoritik, penulis bermaksud membahas tentang terapi kesehatan jiwa yang bernilai dan bernuansa religius-Islami, yakni dengan meneliti pemikiran al Ghazali tentang proses pencapaian hidayah dalam Kitab *Bidayah al Hidayah*.

H. METODE PENELITIAN

Penelitian ini didesain dalam bentuk penelitian pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang dilakukan dengan mempelajari dan mengkaji secara rasional bahan pustaka yang relevan dengan tema atau obyek yang diteliti, yaitu dengan orientasi pada kerangka ilmiah secara paradigmatis (abstrak teoritis, bukan secara

³²Dikutip oleh H.M Arifin dalam *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniah Manusia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hlm.55.

³³Marwin E. Shaw dan Philip R. Costanzo, *Teori-teori Psikologi Sosial*, disadur oleh Sarlito Wirawan Sarwono, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995), hlm.13.

³⁴*Ibid.*, hlm.11-12.

empiris). Namun tetap dengan landasan penelitian yaitu metode penelitian kualitatif, yaitu suatu proses penelitian yang menghasilkan data-deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.³⁵ Kata-kata tertulis disini termasuk di dalamnya buku-buku, majalah ilmiah, dokumen pribadi, dan sebagainya.³⁶

Dokumentasi dilakukan terhadap beberapa sumber primer yaitu Kitab Bidayah al Hidayah karya al Ghazali, dan karya-karya al Ghazali yang mendukung, diantaranya kitab Ihya' Ulumuddin dan Minhaj al Abidin. Dokumentasi juga dilakukan terhadap sumber-sumber sekunder, yaitu terjemah kitab Bidayah al Hidayah ke dalam bahasa Indonesia oleh A. Mudjab Mahaly serta dengan mengambil pokok-pokok pikiran para ahli yang berkaitan dengan tema atau obyek penelitian.

Dalam menganalisa data-data yang telah terkumpul supaya menjadi suatu kesimpulan yang komprehensif, penulis menggunakan metode analisa data berupa teknik *Analisa Isi* (content analisis) yaitu suatu teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi yang dapat ditiru (*replicable*) dan shahih data yang memperhatikan konteksnya.³⁷ Usaha ini untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan (dari buku/dokumen) dan dilakukan secara obyektif dan sistematis. Analisa isi ini dilakukan dengan mengklasifikasikan data-data yang telah dikumpulkan, kemudian membuat inferensi-inferensi atau

³⁵Lexy V. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1996), hlm.3.

³⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hlm.148.

³⁷Klaus Krippendorff, *Analisis Isi; Pengantar Teori dan Metodologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 1991), hlm.15.

kategori-kategori dan memasukkan data-data tersebut kedalam kategori tertentu, sehingga terdapat suatu kejelasan dalam memahami data-data tersebut. Adanya penentuan berdasarkan kategori-kategori tertentu tersebut berfungsi untuk mempermudah menafsirkan dan memaknai data-data dan menarik suatu kesimpulan berdasarkan kategori yang telah dibuat.

Dalam penelitian ini, peneliti membuat kategori tertentu yakni dengan mengkategorikan ‘Proses Pencapaian Hidayah’ sebagai tehnik atau upaya terapi bagi kesehatan jiwa islami menurut al Ghazali. Pembuatan kategori ini dibangun dari bingkai penafsiran yang digunakan oleh peneliti, yaitu memahami isi kitab Bidayah al Hidayah dari bingkai atau perspektif psikologi dan ilmu jiwa. Dari proses analisa tersebut, peneliti berusaha mendapatkan kesimpulan yang akhirnya menjadi jawaban dari rumusan masalah yang telah ditetapkan.

Namun, jawaban dari rumusan masalah, yang merupakan penafsiran atas pembacaan dan pemahaman peneliti atas data-data yang diperoleh, dapat berbeda dengan hasil penafsiran peneliti lain. Hal ini dapat saja terjadi, namun itu bukan merupakan suatu kesalahan sebab perbedaan hasil penafsiran terhadap data yang sama bukan menjadi ukuran bagi obyektifitas dan validitas.³⁸

Hasil penafsiran atau kesimpulan dari data-data yang telah dikategorikan tersebut selanjutnya dijabarkan dengan menggunakan bahasa tulis yang runtut dan sistematis. Dalam hal ini peneliti akan menguraikan secara teratur konsepsi tokoh yang menjadi obyek penelitian.

³⁸ Analisis ini digunakan dalam menganalisa teks atau isi berita oleh Edelman. Lihat dalam Eriyanto, *Analisis Framing; Konstruksi, Ideologi dan Politik Media*, (Yogyakarta: LKiS Yogyakarta, 2002), hlm.156-160.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah memberikan penjelasan mengenai pendapat al Ghozali tentang kesehatan jiwa dan proses pencapaian *hidayah*, yang penulis interpretasi (tafsir)-kan sebagai proses penyembuhan (terapi) bagi kesehatan jiwa, pada bab akhir ini penulis menarik beberapa kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Konsep jiwa sehat al Ghozali merupakan konsep jiwa sehat yang sudah dirumuskan oleh agama Islam, yaitu kondisi jiwa yang berjalan sesuai dengan fitroh *ilahiah*, ketuhanan, yakni dengan memenuhi tiga karakteristik sebagai berikut:
 - a. Terhindarnya hati dari tipu daya nafsu, baik berupa nafsu sifat kebuasan, nafsu sifat kebinatangan dan nafsu sifat syetan.
 - b. Terwujudnya sikap moderat dan proporsional dalam akhlak, yaitu kondisi jiwa yang berada dalam keseimbangan dan kesadaran serta berjalan dalam kondisi pertengahan, dan;
 - c. Terwujudnya kesadaran pada eksistensi diri dan berma'rifat kepada Allah SWT, yaitu kesadaran bahwa manusia diciptakan hanya untuk beribadah (menyembah) kepada Allah dan kesadaran bahwa jiwa manusia bertujuan untuk berma'rifat kepada-Nya.
2. Proses pencapaian *hidayah* al Ghozali dapat dijadikan sebagai terapi (penyembuh) penyakit-penyakit jiwa, sebab amalan-amalan yang dilakukan

dalam mencapai *hidayah* merupakan *riyadhoh* (pelatihan) dan *mujahadah* yang bertujuan sebagai sarana *tazkiat an nafs* (penyucian jiwa), *tahdzibul akhlak* (pendidikan/peningkatan akhlak) dan mewujudkan manusia yang berkarakteristik jiwa sehat. Amalan-amalan yang dimaksud al Ghozali meliputi amalan ketaatan kepada Allah berupa ibadah-ibadah praktis, amalan menjauhi maksiat-maksiat lahiriah, amalan menjauhi maksiat-maksiat hati (*bathiniyah*) dan amalan-amalan dalam menjalin hubungan dengan Allah dan hubungan dengan sesama makhluk (*Mu'asyarah baina al Khalik wa al makhluk*).

B. SARAN-SARAN

Kesimpulan yang penulis sampaikan memberikan inspirasi untuk menyampaikan saran-saran bagi umat Islam umumnya dan bagi perkembangan wawasan ilmu jiwa dan psikologi yang bernuansa islami.

1. Kemajuan umat Islam sesuai dengan yang dicita-citakan (*ideal*) hanya dapat diwujudkan apabila kondisi kejiwaan setiap individu umat Islam dalam keadaan sehat. Sebab dalam kondisi jiwa yang tidak sehat, setiap individu tidak akan dapat mewujudkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal, sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan. Keadaan seperti ini menjadikan umat Islam tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Hal ini berarti bahwa umat Islam harus berusaha terlebih dahulu dalam mewujudkan kondisi umat yang sehat lahir dan bathin.

2. Banyaknya para pakar ilmu jiwa yang menjadikan al Ghozali sebagai rujukan merupakan bukti bahwa terapi jiwa Sufi berlandaskan ajaran Islam bukan hanya sebuah alternatif, akan tetapi merupakan ide dasar yang menjadi *grand theory* bagi perkembangan ilmu jiwa. Oleh karena, para akademisi dan pakar kesehatan jiwa harus lebih banyak melakukan penelitian dan kajian atas teori-teori kesehatan jiwa islami, khususnya ilmu jiwa Sufi.
3. Bahwa fakultas Dakwah, khususnya jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam hendaknya semakin meningkatkan penelitian dan kajian terhadap karya-karya para ulama dan *salafus sholih* yang banyak memberikan penjelasan mengenai penanganan gangguan jiwa, khususnya karya-karya Sufi seperti al Ghozali, al Muhasibi, at Tirmidzi, Dzun Nun al Mishri, Abdul Karim al Jilly, Muhyiddin Ibnu Arabi, al Qusyairi, dan sebagainya.

C. KATA PENUTUP

Puji syukur atas nikmat, rahmat, hidayah dan inayah Allah SWT, serta terima kasih atas bimbingan dan pengarahan semua pihak sehingga penulisan karya skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis telah berusaha mencurahkan segala daya, upaya dan kemampuan secara maksimal, namun penulis yakin bahwa karya skripsi ini sangat jauh dari sempurna. Banyaknya kekurangan-kekurangan dapat dilihat pada metodologi, isi dan pemilihan kata dalam penyusunan bahasa yang terkesan sembarangan dan panjang lebar. Oleh karena itu, penulis mengharapkan berbagai kritikan dan saran-saran membangun bagi perbaikan selanjutnya.

Sebagai kata akhir, penulis berharap semoga karya skripsi ini bermanfaat bagi penulis pribadi dan pembaca umumnya, dan segala kekurangan serta kesalahan semoga mendapatkan perbaikan, pertolongan dan ampunan dari Allah SWT melalui penulis maupun orang lain. Amin.





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adz Dzaky, Hamdani Bakran, 2002, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ahmad, Zainal Abidin, 1975, *Riwayat Hidup Imam al Ghazali*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Ahyadi, Abdul Azis, 1991, *Psikologi Agama*, Bandung: Sinar Baru.
- Al Baidhowi, Nasruddin Abi Sa'id Abdullah Bin Umar Bin Muhammad asy-Syairozi, tt, *Anwaru at-Tanzil wa Asroru at-Ta'wil al Ma'ruf bi Tafsiri al Baidhowi*, Jilid.1, Beirut-Lebanon: Daar al Fikr.
- Al Ghazali, tt, *Ihya' Ulumuddin*, jilid 111, Lebanon-Beirut: Dar al Kutub al Ilmiah.
- _____, tt, *Minhaj al Abidin*, Semarang: Thoha Putra.
- _____, tt, *Bidayah al Hidayah*, dicetak bersama 'Maraqy al Ubudiyah ala Syarhi Bidayah al Hidayah', Semarang: Thoha Putera.
- _____, 1995, *Bimbingan Mencapai Hidayah*, alih bahasa A. Mudjab Mahaly, Surabaya: Pustaka Prograssif.
- _____, 1995, *Bimbingan Mencapai Hidayah*, alih bahasa Ahmad Sunarto, Jakarta: Pustaka Amani.
- _____, 2003, *Manajemen Qalbu; Titian Kebahagiaan Dunia dan Akhirat*, alih bahasa Gamal Abdulah, Yogyakarta: Harapan Utama.
- Al Jawy, Muhammad Nawawi al Banteny, tt, *Maraqy al Ubudiyah ala Syarhi Bidayah al Hidayah*, Semarang: Thoha Putera.
- Al Qoyyim, Ibnu, 1996, *Terapi Penyakit Dengan al Qur'an dan Sunah*, alih bahasa Ahmad Sunarto, Jakarta: Pustaka Amani.
- An Nadawi, Abdul Hasan Ali, 1995, *Tokoh-tokoh Pemikir dan Dakwah Islam*, alih bahasa M. Qodirun Nur, Solo: C.V Pustaka Mantiq.
- An Najjar, Amir, 2001, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf, Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, alih bahasa Hasan Abrori, Jakarta: Pustaka Azam.
- Anis, Ibrahim, dkk, 1972, *Al Mu'jam al Washit*, Kairo.

- Arikunto, Suharsimi, 1993, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudi, 1996, *Pengantar Psikologi Inteligensia*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, Anton, dan Charis Zubair, 1990, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius.
- Bawani, Imam, 1985, *Pengantar Ilmu Jiwa Perkembangan*, Surabaya: P.T Bina Ilmu.
- Bukhori dan Muslim, tt, *Shohih al Bukhori wa Muslim*, Lebanon-Beirut: Dar al Fikr.
- Chaplin, J.P., 2001, *Kamus Lengkap Psikologi*, alih bahasa Kartini Kartono, Jakarta: P.T Raja Grafindo Persada.
- Darajat, Zakiah, 1982, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Departemen Agama Islam Republik Indonesia, 1989, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Semarang: Thoha Putra.
- Fahmi, Musthofa, 1977, *Kesehatan Jiwa; dalam Sekolah dan Masyarakat*, alih bahasa Zakiah Darajat, Jakarta: Bulan Bintang.
- Fahri, A., 1986, *Mencari Ketentraman Jiwa*, Pekalongan: BAHAGIA.
- Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Kalijaga, 2003, *Pedoman Penulisan Skripsi dan Karya Ilmiah Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Fuadi, Ahmad, Ak., 2003, *Menyiasati Iman yang Menurun*, Jawa Pos Radar Jogja, Edisi Jum'at Wage 14 November.
- Haryanto, Sentot, 2002, *Psikologi Sholat; Kajian Aspek-Aspek Ibadah Sholat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Hawari, Dadang, 1997, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Primayasa.
- Kamal, Zainal, 1995, *Antara Sukmani dan Sukma Dzulmani* dalam Budi Munawar Rahman (Editor) "Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Peradaban", Jakarta: Paramadina.

- Krippendorff, Klaus, 1991, *Analisis Isi; Pengantar Teori dan Metodologi*, Jakarta: Rajawali Press.
- Mahaly, Mudjab, A., 1984, *Pembinaan Moral Di Mata al Ghazali*, Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Ma'lub, Louis, 1960, *Kamus Munjid*, Beirut-Lebanon: Dar al Masyraq.
- Masyhuri, Abdul Azis, 1980, *Mutiara Qur'an dan Hadits*, Surabaya: Al Ikhlas.
- Moleong, Lexy.V., 1996, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: P.T Remaja Rosda Karya.
- Munawwir, Warson, A., 1997, *Kamus al Munawwir; Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Prograssif.
- Murphy, Joseph, tt, *Daya Bathin Bawah Sadar*, Semarang: Dahara Prize.
- Muthahhari, Murtadho, 1996, *Jejak-jejak Rohani*, alih bahasa Ahmad Subandi, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Nasution, Muhammad Nasir, 1999, *Manusia Menurut al Ghazali*, Jakarta: P.T Raja Grafindo Persada.
- Notosoedirdjo, Moeljono, dan Latipun, 2002, *Kesehatan Mental dan Penerapannya; Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press.
- Othman, Ali Issa, 1997, *Manusia Menurut al Ghazali*, alih bahasa Anas Mahyudin, dkk, Bandung: Pustaka.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2001, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Qosim, Abul, M., 1988, *Etika al Ghazali*, alih bahasa J. Mahyudin, Bandung: Pustaka.
- Rahkmat, Jalaluddin, 2001, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: P.T Remaja Rosda Karya.
- Sabit, 2000, *Pemikiran al Ghazali Tentang Kesehatan Mental* Skripsi Sarjana Strata I IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: Fakultas Dakwah Jur. BPI.
- Said, Ghazali, Imam, 1998, *Silsilah al Muallafat al Ghazali; Matan Bidayah al Hidayah*, Surabaya: Diantama.
- Salim, Peter, dan Yenny Salim, 1991, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press.

- Shihab, Quraish, 1999, *Lentera Hati; Kisah dan Hikamah Kehidupan*, Bandung: Mizan.
- Surur, Abdul Baqi, Thoha, 1992, *Alam Pemikiran al Ghazali*, Solo: C.V Pustaka Mantiq.
- Tarmizi, 1997, *Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Thoha, Idris, 1997, *Memetik Hikmah*, Jakarta: P.T Raja Grafindo Persada.
- Warsito, Ariadi, A., 1983, *Ilmu Kesehatan Mental*, Jakarta: UI Press.
- Zuhri, Saifuddin, 1994, *Konsep al Qur'an Tentang Kesejahteraan Masyarakat Melalui Zakat, Infaq dan Shodaqoh dan Implementasinya*, Tesis Pasca Sarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.