

PSIKOTERAPI ISLAMI

Oleh: Syukri

Abstrak

Dalam Alquran maupun Hadis serta kitab-kitab klasik yang merupakan warisan khazanah Islam klasik cukup banyak informasi tentang prinsip-prinsip dasar, pemikiran-pemikiran maupun penjabaran tentang teori maupun praktik di bidang psikologi Islam serta berbagai macam teknik terapi yang dapat dipergunakan baik dalam usaha penyembuhan penyakit-penyakit psikologis, usaha preventif maupun usaha yang bersifat konstruktif. dalam kajian tasawuf, banyak kegiatan bimbingan, amalan dan kegiatan-kegiatan ritual keagamaan yang dilakukan oleh para mursyid sufi dan murid-muridnya ternyata selain hal tersebut merupakan usaha dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt juga merupakan metode-metode yang dapat digunakan untuk upaya kesucian jiwa dan pengobatan terhadap orang-orang yang mengalami kelainan jiwa, atau usaha pertahanan dan penguatan mental agar tidak mudah terserang oleh gangguan-gangguan kejiwaan.

Kata kunci: *Psikoterapi Islami*

A. Pendahuluan

Kehidupan di zaman globalisasi seperti sekarang ini lebih-lebih di kota-kota besar sedemikian kompleks dan bervariasi. Persaingan dalam banyak hal sangat tajam, kebutuhan hidup semakin meningkat, standard ekonomi semakin tinggi, lapangan kerja yang layak semakin sulit didapatkan, norma-norma agama banyak terabaikan, pergaulan bebas antar lain jenis sudah menjadi pemandangan umum, pengaruh budaya dan tradisi luar bebas masuk tanpa hambatan, intervensi negara adikuasa sangat dirasakan, dan pada akhirnya persyaratan atau kriteria untuk dianggap telah dewasa, mandiri atau mempunyai kemampuan bertambah menjadi sederetan panjang.

Dalam kondisi yang demikian pengetahuan agama yang memadai dan pengamalannya sangat terasa mutlak diperlukan. Pengetahuan dan sekali gus pengamalan. Pengetahuan tanpa pengamalan belum memadai karena agama akan bermanfaat bila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebab ilmu pengetahuan

hanya sekedar alat karenanya ilmu pengetahuan agama selayaknya diamalkan. Di sinilah peran agama sangat dibutuhkan. Kondisi yang demikian bila tidak diantisipasi dengan modal ilmu pengetahuan agama yang memadai dan pengamalannya dapat mengakibatkan munculnya sikap hidup yang cenderung kepada masa bodoh, acuh tak acuh, bahkan individualistis, egois, apatis, dan hubungan sosial terasa semakin renggang. Di samping itu hidup terasa serba tergesa-gesa, penuh persaingan, penuh kompetisi yang terkadang kurang sehat, lebih memburu keuntungan komersial dan kemewahan materi. Karenanya banyak orang yang hidup terasa kesepian, dicekam rasa ketakutan dan rasa berdosa karena dalam menjalani kehidupan sehari-hari selalu tidak mempedulikan dan mengindahkan norma-norma agama.

Dalam suasana hidup yang penuh ketegangan, sebagian orang cenderung menggunakan mekanisme pelarian dan mekanisme pertahanan diri yang negatif. Tidak sedikit untuk menghindari kesulitan hidup orang melakukan tindakan kriminal seperti pencurian, perampokan, perzinahan, pemerkosaan, perkelahian, pembunuhan, manipulasi, korupsi, prostitusi, dan pengkhianatan terhadap negara dan bangsanya. Bentuk-bentuk penyimpangan perilaku negatif yang seperti ini merupakan perilaku yang tidak normal atau yang disebut dengan istilah patologis,¹ atau perilaku psikopat. Tindakan-tindakan perilaku psikopat ini sudah menjadi pemandangan umum sehari-hari yang diberitakan secara full gard di berbagai mess media baik cetak maupun elektronik.

Oleh karenanya, dalam makalah ini penulis akan berupaya membahas psikoterapi Islami.

Urgensi pembahasan ini dilakukan karena Islam sebagai *rahmatan lil-`alamin* (rahmat bagi seluruh alam) sementara realita dalam kehidupan sehari-hari di negara kita (yang bernetabene mayoritas umat Islam dan bahkan umat Islam Indonesia merupakan umat Islam terbesar di dunia), angka tindak kejahatan kriminal yang

¹ Baca: Juhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan*, (Bandung: 1988, PT Eresco), h. 40.

menggambarkan perilaku psikopat luar biasa banyaknya kasus yang terjadi di setiap waktu dan di berbagai tempat, tidak hanya terbatas di daerah perkotaan akan tetapi juga terkadang terjadi di daerah-daerah desa atau pedalaman, dan pelakunya tidak hanya terbatas pada masyarakat yang berpendidikan, dan kelas ekonomi rendah akan tetapi juga terkadang pelakunya dari kalangan masyarakat berpendidikan tinggi, kelas ekonomi menengah ke atas bahkan dari kalangan aparat kepolisian atau militer. Dalam konteks ini, penulis optimis bahwa dalam ajaran Islam berbagai perilaku penyimpangan (psikopat) tersebut dapat ditemukan teknik-teknik atau bentuk-bentuk penanganan psikoterapinya walaupun mungkin hanya dalam bentuk prinsip-prinsip dasar atau indikasi-indikasi/*isyarat-isyaratnya*. Oleh karenanya, Islam sebagai *rahmatan lil-`alamin* sudah sepatutnya terus digali isi kandungan ajarannya agar dapat membuktikan kebenarannya dan sekaligus mengambil manfaat dari padanya.

Dalam makalah ini sistematika pembahasan dimulai dengan pendahuluan, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan tentang pengertian psikologi, lalu pembahasan tentang macam-macam bentuk dan teknik terapi dan di akhiri penutup.

B. Pengertian Psikoterapi

Istilah psikoterapi berasal dari bahasa Inggris, yaitu *psychotherapy* yang dalam bahasa Arab disebut *al-Ilaj an-nafs* yang berarti "pengobatan kejiwaan".

Psikoterapi merupakan bagian dari ilmu kesehatan mental. Ia merupakan penggunaan teknik kejiwaan untuk meningkatkan kepribadian dan memperbaiki mental yang terganggu kesehatannya akibat problem emosional semacam kecemasan, rasa tertekan dan gangguan-gangguan mental yang lain. Psikoterapi juga digunakan untuk menumbuhkan kepribadian dan aktualisasi diri.²

Menurut Theron, Psikoterapi merupakan teknik pemberian bantuan kepada client sehingga ia dapat merubah pola hidup yang dirasa tidak bahagia dengan

² Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana*, Connecticut: I.A. Copyright Union, (1978), h. 734.

mengembangkan perasaan-perasaan yang lebih memuaskan tentang dirinya sendiri dan tentang hubungan kemasyarakatannya.³

Dari dua definisi di atas dapat dipahami bahwa dengan psikoterapi klien diharapkan akan lebih mampu memahami masalah-masalah kejiwaan pribadinya, baik dalam konteks individual maupun komunal. Dengan demikian dimaksudkan agar segi-segi positif yang ada pada pribadinya yang sedang tumbuh dan berkembang menjadi kuat,⁴ dan dengan demikian klien diharapkan pula akan semakin sadar akan kesubjektifan dan keobyektifan yang berlangsung dalam hidup ini.

Sebagai contoh, dapat dikemukakan di sini Psikoterapi modern yang dipelopori oleh Sigmund Freud (1856-1959) memiliki pandangan yang berbeda secara radikal mengenai penyakit mental dan keabnormalan dari pandangan para psikolog sebelumnya. Yang penting di antara pandangannya adalah bahwa segala bentuk tingkah laku manusia dipengaruhi oleh banyak faktor, akan tetapi faktor yang terpenting adalah *unconsciousness* (alam bawah sadar). Freud menemukan suatu teori untuk penyembuhan gangguan kejiwaan yang dikenal dengan istilah *Psikoanalisis*.⁵

Menurut teori ini, ahli jiwa perlu mengetahui segala pengalaman yang telah dilalui oleh penderita. Sebab menurutnya, manusia *determinan* (sangat bahkan terpaksa bergantung pada masa lalunya). Setelah itu dilakukan diagnosa kemudian barulah melakukan terapi. Itulah sebabnya terapi dengan metode ini memakan waktu relatif lama, terutama bila penderita (klien) tidak mau berterus terang atau menolak menjelaskan segala sesuatu yang pernah dialami.⁶

Tujuan terapi psikoanalitik adalah membentuk kembali struktur karakter individual dengan jalan membuat kesadaran yang tak disadari di dalam diri klien.

³ Alexander Theron, *Psychotherapy In Our Society*, (1963, Englewood Cliffs N.J., Prentice, Inc.), h. 3.

⁴ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Mental Dalam keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*, terjemahan: Zakiah Daradjat, jilid III, (Jakarta:1977, Bulan Bintang), h. 65.

⁵ Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana ...*, h. 734

⁶ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: 1988, Haji Mas Agung), h. 75.

Proses trapeutik difokuskan pada upaya mengalami kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa lalu direkonstruksi, dibahas dianalisis dan ditafsirkan dengan sasaran merekonstruksi kepribadian. Trapi ini menekankan dimensi afektif dari upaya menjadikan ketidak sadaran diketahui. Pemahaman dan pengertian intelektual mempunyai arti penting, akan tetapi perasaan-perasaan dan ingatan-ingatan yang berkaitan dengan pemahaman diri lebih penting lagi.⁷

Di antara pengikut Freud ada yang berperan penting dalam membangun ide-ide psikoanalisis, yaitu Carl Gustov Jung, akan tetapi pada akhirnya teorinya banyak yang berbeda dengan teori Freud. Menurutnya, manusia tidak ditentukan hanya oleh masa lalunya saja (masa kanak-kanaknya), akan tetapi manusia hidup dengan sasaran-sasaran di samping dengan sebab-sebab. Dia memiliki pandangan yang optimis dan kreatif tentang manusia dan menekankan tujuan aktualisasi diri. Masa kini tidak hanya ditentukan oleh masa lalu, tetapi juga oleh masa mendatang. Ia memperkenalkan juga konsep-konsep *introversion*, *extraversion*, *complex*, ketidak sadaran personal, ketidak sadaran kolektif, persona, animus dan anima serta empat fungsi psikologis dasar,⁸ yang merupakan ide-ide yang saling berhubungan mempengaruhi tingkah laku abnormal.

Dalam konsepsi Syari'at Islam yang ajarannya merupakan bimbingan wahyu dari Tuhan banyak terkandung di dalamnya prinsip-prinsip ajaran tentang kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani. Dalam hal kesehatan rohani atau jiwa ini banyak ayat-ayat al-Quran maupun Hadis-hadis serta pendapat para sahabat, Tabi'in dan ulama *Salaf as-Shalih* yang dapat digali dan diteliti, baik untuk tujuan

⁷ Gerald Corey, *Theori And Practice of Counseling And Psychotherapy*, terjemahan: E. Koeswara, Eresco, (Bandung: 1988, Eresco), h. 36.

⁸ Sikap introvert mengarahkan seseorang kepada dunia internal dan subyektif, dan sikap extrovert mengarahkan seseorang kepada dunia eksternal dan obyektif, sedangkan complex penggabungan keduanya. Lebih lanjut untuk mengetahui tentang keadaan personal, kesadaran kolektif, persona, animus dan anima serta empat fungsi psikologis dasar, lihat: Gerald Corey, *Theori And Practice of Counseling And Psychotherapy*, terjemahan: E. Koeswara, (Bandung, 1988, Eresco), h. 26-28.

penjagaan atau pemeliharaan (preventif dan konstruktif) kesehatan jiwa maupun untuk tujuan pengobatan atau tindakan kuratif. Misalnya dalam ketetapan hukum dalam masalah *jinayat* (hukuman terhadap pelaku tindak pidana) seperti human *qishash* dan *hudud* terkandung unsur psikoterapi. Demikian juga dalam ajaran tasawuf seperti dalam hal memperkokoh keimanan kepada Allah Swt dan meningkatkan ketaqwaan kepada-Nya, memperbanyak zikir, melatih sifat sabar serta dalam upaya meraih dan mengikuti tahapan-tahapan *maqam* dan *ahwal*.

C. Bentuk-bentuk dan Teknik Terapi

Aliran-aliran psikoterapi sepakat bahwa kegelisahan ialah sebab utama bagi tumbuhnya gejala-gejala penyakit kejiwaan, akan tetapi aliran-aliran itu berbeda pendapat mengenai faktor-faktor penyebab kegelisahan. Aliran-aliran itu juga sepakat bahwa tujuan utama bagi psikoterapi adalah membebaskan diri dari kegelisahan, dan memberikan perasaan-perasaan aman dalam jiwa manusia. Akan tetapi dalam merealisasikan tujuan ini, terdapat metode-metode terapi yang berbeda-beda. Metode terapi yang berbeda-beda ini tidak selalu berhasil merealisasikan penyembuhan yang tuntas dari penyakit-penyakit kejiwaan. Di bawah ini penulis ingin mencoba mengemukakan beberapa bentuk teknik terapi yang digali dari konsepsi Islam, baik yang bersifat kuratif, preventif maupun konstruktif. Penulis akan membatasi pada dua pembahasan, *pertama*: Psikoterapi yang bersifat jina`iyah yang terkandung dalam ketetapan hukum masalah *jinayat* (hukuman terhadap pelaku tindak pidana) seperti human *qishash* dan *hudud*, dan *kedua*: Psikoterapi yang bersifat sufistik yang terkandung dalam ajaran tasawuf seperti dalam hal memperkokoh keimanan kepada Allah Swt dan meningkatkan ketaqwaan kepada-Nya, memperbanyak zikir, melatih sifat sabar serta dalam upaya meraih dan mengikuti tahapan-tahapan *maqam* dan *ahwal*.

1. Psikoterapi Jina`iyah

Bila merujuk kepada ajaran Islam khususnya berkenaan dengan pembahasan tindakan-tindakan kriminal (*Fiqh Jinayat*) kita akan menemukan khazanah yang kaya tentang hukuman (*funishment*) yang dijatuhkan kepada pelaku tindak kriminal. Seperti apa yang diungkapkan QS. 5:33 dan QS. 5:38 berikut ini:

إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِّنْ خَلْفٍ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ۚ ذَٰلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي الدُّنْيَا وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٣٣﴾

Artinya: “*Sesungguhnya pembalasan terhadap orang-orang yang memerangi Allah dan rasul-Nya dan membuat kerusakan di muka bumi, hanyalah mereka dibunuh atau disalib, atau dipotong tangan dan kaki mereka dengan bertimbal balik, atau dibuang dari negeri (tempat kediamannya), yang demikian itu (sebagai) suatu penghinaan untuk mereka di dunia, dan di akhirat mereka beroleh siksaan yang besar. (QS.5)*”.

وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا ۗ مِنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ

حَكِيمٌ ﴿٣٨﴾

Artinya: “*Laki-laki yang mencuri dan perempuan yang mencuri, potonglah tangan keduanya (sebagai) pembalasan bagi apa yang mereka kerjakan dan sebagai siksaan dari Allah. dan Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana (QS. 5:38)*”.

Dalam dua ayat di atas ditemukan lima macam hukuman yang ditetapkan Allah Swt atas pelaku-pelaku kejahatan di permukaan bumi ini, yakni: 1) Dibunuh. 2)

Dibunuh dan disalib mayatnya. 3) Dipotong tangan dan kaki secara silang. 4) Dibuang dari tempat kediamannya, dan 5) Potong tangan. Sedangkan dalam dua ayat berikut ini dijelaskan dua macam bentuk hukuman cambuk, 1) Pezina dicambuk seratus kali, dan 2) Penuduh orang lain berzina dicambuk delapan puluh kali.

Dua ayat tersebut sebagai berikut:

الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيَشْهَدَ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ .

Artinya: “Perempuan yang berzina dan laki-laki yang berzina, maka deralah tiap-tiap seorang dari keduanya seratus dali dera, dan janganlah belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (menjalankan) agama Allah, jika kamu beriman kepada Allah, dan hari akhirat, dan hendaklah (pelaksanaan) hukuman mereka disaksikan oleh sekumpulan orang-orang yang beriman (QS.24:2)”.

وَالَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٤﴾

Artinya: Dan orang-orang yang menuduh wanita-wanita yang baik-baik (berbuat zina) dan mereka tidak mendatangkan empat orang saksi, maka deralah mereka (yang menuduh itu) delapan puluh kali dera, dan janganlah kamu terima kesaksian mereka buat selama-lamanya. dan mereka itulah orang-orang yang fasik (QS.24:4).

Berbagai bentuk hukuman yang telah dikemukakan di atas telah disyariatkan oleh Allah Swt melalui al-Quran. Bentuk-bentuk hukuman tersebut merupakan hukuman bila melihatnya dengan kaca mata pengadilan. Akan tetapi bila dilihat dari kaca mata psikologi maka ia tidak hanya merupakan hukuman akan tetapi lebih dari pada itu ia merupakan psikoterapi (dalam bentuk tindakan kuratif) terhadap pelaku-pelaku tindak kriminal yang mengidap perilaku psikopat. Psikoterapi dalam berbagai

bentuk hukuman tersebut dimaksudkan agar pelaku-pelaku tindak kriminal menjadi benar-benar jera atas perbuatannya⁹ dan menyadari benar bahwa perbuatannya itu salah menurut kacamata agama dan sangat merugikan orang lain dan bahkan juga dirinya sendiri serta sekaligus merupakan pelajaran atau *i`tibar* bagi masyarakat pada umumnya (dalam bentuk tindakan preventif dan konstruktif) agar tidak ada yang meniru atau melakukan tindakan-tindakan kriminal lainnya serta menyadari pula bahwa tindakan tersebut tidak layak dilakukan oleh orang-orang sehat mentalnya. Demikian berbagai bentuk hukuman tersebut merupakan bentuk-bentuk metode psikoterapi yang telah didesain oleh Allah Swt dan diwajibkan kepada umat manusia serta telah teruji pula keampuhannya dapat disaksikan khususnya di negara-negara yang telah menerapkan syari`at Islam secara konsisten dan utuh.

Pada prinsipnya hukuman terhadap pelaku kejahatan dalam ajaran Islam dapat dikelompokkan kepada tiga macam, yaitu: 1) Hukuman *qishash* atau diganti *diat*, 2) Hukuman *Had* (jama`nya *hudud*) dan, 3) Hukuman *Ta`zir*.¹⁰

Kejahatan yang pelakunya dihukum *qishash* adalah kejahatan: 1) Membunuh orang dengan sengaja, dan 2) Melukai orang dengan sengaja tidak mematikan.

Kejahatan yang pelakunya dihukum *diat* adalah: 1) Membunuh orang dengan sengaja akan tetapi ia mendapat kemaafan dari ahli waris korban. 2) Membunuh orang dengan menyerupai sengaja. 3) Membunuh orang dengan tersalah. 4) Melukai orang dengan sengaja tidak mematikan akan tetapi mendapat kemaafan dari korban. 5) Melukai orang dengan menyerupai sengaja tidak mematikan.

⁹ Ada empat tujuan mengapa agama-agama samawiy disyari`atkan dan salah satunya adalah: Menghentikan pelaku kejahatan ketika sampai pada batasnya (jangan sampai melampauinya). Keterangan selengkapnya tentang hal ini dapat dibaca: Ali Ahmad Jurjawiy, *Hikmat at-Tasyri` Wa Falsifatuh*, juzu` I (Kairo: tt., Muassasah al-Halabiy Wa Syirkah), p. 5.

¹⁰ Lihat: H.M. Arsyad Thalib Lubis, *Ilmu Fiqih (ibadat, Mu`amalat, Munakahat dan Jinayat)* (Medan: 1974, Firma Islamiyah Medan), cet. VII, p. 185.

Kejahatan yang pelakunya dihukum dengan *had* adalah 1) Berzina. 2) Menuduh berzina. 3) Meminum minuman yang memabukkan. 4) Mencuri. 5) Merampok atau menyamun. 6) Murtad, dan 7) Mendurhaka.

Kejahatan yang pelakunya dihukum dengan *ta`zir* adalah segala kejahatan yang diterangkan dalam ajaran Islam tetapi tidak termasuk dalam kejahatan yang dihukum dengan *qishash*, *diat*, dan *had*.¹¹

Berikut ini penulis akan uraikan sebagian dari bentuk-bentuk hukuman di atas yang ia juga merupakan bentuk atau teknik psikoterapi yang bersifat pengobatan (kuratif) antara lain: Hukuman dalam bentuk: *qishash*, *diat* (denda), cambuk, potong tangan dan atau kaki, rajam, dan hukuman bunuh dan mayatnya disalib.

a. Terapi Melalui Hukuman *Qishash*

Tindakan kriminal melukai orang lain atau membunuh yang dilakukan dengan sengaja dapat dituntut dengan hukuman *qishash*.¹² Hukuman *qishash* adalah hukuman yang dijatuhkan oleh pengadilan kepada pelaku tindak kriminal berupa hukuman yang sama atau seimbang dengan perbuatan kriminal yang dilakukan; Nyawa dibayar dengan nyawa, mata dibayar dengan mata, hidung dibayar dengan hidung, telinga dibayar dengan telinga, gigi dibayar dengan gigi dan melukai dengan dilukai.¹³ Akan tetapi orang yang dilukai atau ahli waris dari orang yang dibunuh boleh memaafkan hukuman *qishash* tersebut dengan menuntut pembunuh atau orang yang melukai membayar *diat*. Maka dengan

¹¹ Baca: H.M. Arsyad Thalib Lubis, *Ilmu Fiqih ...*, p. 184-197.

¹² Pelaksanaan hukuman *qishash* harus memenuhi persyaratannya. Tentang syarat-syarat tersebut dapat dibaca dalam: H.M. Arsyad Thalib Lubis, *Ilmu Fiqih ...*, h. 185-187.

¹³ Baca ayat QS. 5:45

pemaafan itu pembunuh atau orang yang melukai wajib membayar diat kepada orang yang dilukai atau ahli waris orang yang dibunuh.¹⁴

Kata *qishash* di dalam al-Quran dijumpai empat kali dalam empat ayat, di dua surat.¹⁵ Di antaranya, sebagaimana diterangkan dalam QS. 2:179 berikut ini:

وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَوةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٧٩﴾

Artinya: Dan dalam *qishash* itu ada (jaminan kelangsungan) hidup bagimu, hai orang-orang yang berakal, supaya kamu bertakwa (QS. 2:179).

Ayat di atas menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan hukuman *qishash* terkandung unsur kehidupan. Hal ini tentu akan diketahui oleh orang yang cerdas dan bijak; sebab orang awam mungkin akan mengatakan: Bagaimana dalam hukuman *qishash* (bila menghukum seorang pelaku pembunuhan dengan hukuman bunuh) mengandung unsur kehidupan? Pada hal sudah jelas nyawa telah melayang satu lagi yaitu nyawa milik pelaku pembunuhan setelah sebelumnya terjadi pada diri yang terbunuh. Secara matematika, dengan dilaksanakan hukuman *qishash* pembunuhan maka yang mati menjadi dua orang. Sedangkan kalau hukuman *qishash* tidak dilaksanakan maka yang mati hanya satu orang. Hal tersebut benar adanya dalam satu kasus pembunuhan tersebut. Akan tetapi kasus-kasus pembunuhan lainnya tidak

¹⁴ Diat membunuh seorang laki-laki yang beragama Islam dengan sengaja ialah diat yang berat, yaitu 100 ekor unta dengan pembagian sbb.: 30 ekor unta betina yang berumur empat tahun, 30 ekor unta betina yang berumur tiga tahun dan 40 ekor unta yang sedang mengandung. Diat ini dibayar oleh pembunuh kepada ahli waris orang yang terbunuh dengan tunai. Lihat: H.M. Arsyad Thalib Lubis, *Ilmu Fiqih ...*, h. 187.

¹⁵ 1) QS. 2:178, 179, 194 dan 5:45. Lihat: Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu`jam al-Mufahras li al-faz al-Quran al-Karim*, (Indonesia, Maktabah Dahlan, tt.), h. 694.

tertutup kemungkinan akan terjadi lebih banyak lagi karena kejahatan pembunuhan hukumannya ringan tidak seberat hukuman *qishash* dan dapat dianggap sepele karena tidak harus nyawa dibayar dengan nyawa.

Berbeda halnya, apa bila hukum *qishash* benar-benar ditegakkan dan dilaksanakan secara konsisten oleh pihak yang berwenang, maka hasilnya sebagaimana yang dijelaskan al-Quran akan dapat dibuktikan dan dapat dirasakan. Sebab bila seseorang melakukan pembunuhan terhadap orang lain pada hakikatnya ia telah mempersiapkan dirinya juga untuk dibunuh. Demikian juga dengan tindakan melukai atau merusak dan menghilangkan anggota tubuh orang lain yang tidak sampai mematikan, berarti ia telah mempersiapkan dirinya atau anggota tubuhnya juga untuk dilukai, dirusak atau dihilangkan. Dengan demikian, karena setiap orang tidak mau dilukai, dirusak, atau dihilangkan sebagian anggota tubuhnya, apa lagi untuk dibunuh maka ia juga akan berpikir panjang untuk melakukan tindak kriminal melukai, merusak atau menghilangkan anggota tubuh orang lain, apa lagi pembunuhan, sehingga pada akhirnya rasa aman bagi masyarakat dari ancaman pembunuhan atau penganiayaan orang lain benar-benar akan dapat teralisir. Hal ini merupakan terapi al-Quran yang sangat tepat untuk mencegah atau menghambat anggota masyarakat yang memiliki gangguan jiwa psikopat dari dorongan dalam dirinya yang maniak untuk melakukan pembunuhan atau penganiayaan terhadap orang lain.

Hukuman *qishash* disyariatkan oleh Allah Swt pada prinsipnya demi untuk memelihara jiwa atau nyawa manusia karena ia merupakan salah satu *adh-dhoruriyat*

*al-khamsah*¹⁶ atau dengan istilah lain salah satu hak asasi manusia yang wajib dipelihara menurut perspektif Islam.

Metode psikoterapi bagi penderita psikopat yang melakukan tindak kriminal melalui hukuman *qishash* ini tidak hanya efektif bagi pelaku pembunuhan, melukai, merusak atau menghilangkan anggota tubuh orang lain akan tetapi sangat efektif juga bagi masyarakat umum sebagai upaya preventif dan konstruktif atau untuk menjadi bahan *i'tibar* atau pelajaran bagi mereka agar tidak ada yang meniru melakukan tindakan kriminal semisalnya. Bagi terpidana mati khususnya, walaupun logika awalnya sebagaimana ungkapat berikut ini: “Orang yang membunuh akan dihukum bunuh berarti ia tidak lama lagi akan mati.” Akan tetapi secara Islami sebenarnya hukuman *qishash* memiliki nilai pembinaan mental yang penting bagi diri pelaku pembunuhan (terpidana mati) karena sebelum dilaksanakan hukuman *qishash* tentu dilakukan proses pembinaan mental keagamaan dari pihak berwenang untuk menasehati dan menyadarkan agar terpidana benar-benar bertaubat kepada Allah Swt dari dosa-dosanya sebelum hukuman *qishash* dilaksanakan serta dapat menerima dengan rasa *ridho* hukuman *qishash* yang akan dijalannya sebab hal itu sudah merupakan ketetapan syari`at Allah Swt. *Ridho* kepada ketetapan syari`at Allah merupakan suatu kepatuhan kepada-Nya. Dalam keadaan kondisi yang mencekam dan tidak ada pilihan yang dapat dilakukan untuk dapat mempertahankan hidupnya, kematian dirasa sudah di ambang pintu, terpidana mati biasanya hatinya akan luluh dan mencair menerima saran dan nasihat serta segera bertaubat dan memasrahkan diri

¹⁶ *adh-Dhoruriyat al-khamsah* atau dengan istilah lain Hak Asasi Manusia menurut perspektif Islam ada lima: Pertama: Agama. Demi memelihara agama maka disyari`atkan perang, kedua: Nyawa. Untuk memelihara nyawa maka disyari`atkan hukum *qishash*, ketiga: Akal. Untuk menjaga akal maka dalam Islam disyari`atkan hukuman cambuk bagi peminum minuman yang memabukkan, keempat: Harta. Untuk memelihara harta yang dimiliki secara syah maka disyari`atkan adanya hukuman potong tangan bagi pencuri dan potong tangan dan kaki secara silang bagi perampok atau penyamun yang hanya mengambil harta tidak melukai dan tidak membunuh, dan hukuman bunuh dan mayatnya disalib bagi perampok dan membunuh, dan kelima: Harga diri, karenanya disyari`atkan hukuman cambuk bagi orang yang menuduh orang lain berzina tanpa bukti dan saksi.

kepada Allah Swt. Bila taubat dan rasa *ridho* benar-benar dapat terealisasi dengan baik pada diri terpidana maka sebenarnya ia sudah sembuh dari gangguan jiwanya karena jiwanya sudah mau tunduk atau patuh terhadap ajaran agama sekalipun dalam bentuk hukuman *qishash* dijatuhkan terhadap dirinya sendiri. Di samping itu seseorang yang telah benar-benar taubat dari dosanya maka jiwanya menjadi bersih seperti orang yang tidak melakukan dosa sama sekali sebagaimana Hadis Nabi:

التائب من الذنب كمن لا ذنب له

Artinya: Orang yang telah taubat dari dosanya seperti orang yang sama sekali tidak berdosa.

a. Terapi Melalui Hukuman Diat

Di atas telah dikemukakan bahwa hukuman *qishash* dapat dimaafkan oleh orang yang di dilukai atau ahli waris dari orang yang dibunuh dengan menuntut pembunuh atau orang yang melukai membayar *diat*.

Diwajibkan membayar *diat* (denda) pembunuhan¹⁷ terhadap pelaku pembunuhan dan diat atau denda melukai atau mencederai anggota tubuh¹⁸ atas pelakunya sebagaimana yang telah ditentukan oleh Syari'at Islam merupakan upaya pembinaan mental bagi mereka khususnya dan sebagai tindakan preventif dan konstruktif bagi masyarakat pada umumnya. Dapat dibayangkan sedemikian besar,

¹⁷ Lihat Foot note 16 di atas

¹⁸ Diat melukai Anggota tubuh sebagai berikut: Memotong anggota-anggota badan atau merusakkan pancaindera yang akan disebutkan, diatnya seratus ekor unta, yaitu: Dua belah tangan, dua belah kaki, dua belah telinga, dua belah mata, dua belah bibir, empat pelupuk mata, lidah, hidung, tidak dapat berkata-kata, tidak dapat melihat, tidak dapat mendengar, tidak dapat mencium, hilang akal, pontong kemaluan dan pontong dua pelir. Anggota-anggota yang dua belah jika terpotong sebelah diatnya lima puluh ekor unta, dan yang empat seperti pelupuk mata, jika terpotong sebelah diatnya dua puluh lima ekor unta. Diat sebuah gigi lima ekor unta dan diat sebuah jari sepuluh ekor unta. Lihat: H.M. Arsyad Thalib Lubis, *Ilmu Fiqih ...*, h. 188.

berat dan sulitnya kewajiban diat yang harus dilaksanakan, karena bila tidak sanggup membayarnya maka hukuman qishash akan jadi dilaksanakan pada dirinya. Bayangkan, *diat* pembunuhan yang harus dibayar oleh pelakunya sebanyak seratus ekor unta. Demikian *diat* terhadap pelaku kejahatan yang merusak atau menghilangkan fungsi-fungsi anggota tubuh orang lain yang tidak sampai mematikan, misalnya memotong anggota badan seperti dua belah tangan, dua belah kaki, dua belah telinga, dua belah mata, dua belah bibir, empat pelupuk mata, lidah, atau hidung, masing-masing *diatnya* seratus ekor unta. Demikian juga *diat* merusak pancaindra sehingga tidak dapat berkata-kata, atau tidak dapat melihat, atau tidak dapat mendengar, atau tidak dapat mencium, atau hilang akal, atau sehingga pontong alat kelamin atau pontong dua pelir masing-masing seratus ekor unta.

Apa bila anggota badan terdiri dari dua belah jika terpotong sebelah *diatnya* lima puluh ekor unta (setengahnya), dan bila terdiri dari empat belah seperti pelupuk mata, jika terpotong sebelah *diatnya* dua puluh lima ekor unta. *Diat* sebuah gigi lima ekor unta dan *diat* sebuah jari baik jari tangan maupun jari kaki sepuluh ekor unta.¹⁹ Hukuman diat tersebut diwajibkan atas pelaku tindak kriminal pada prinsipnya mendidik para pelakunya agar benar-benar jera supaya tidak melakukan perbuatan kriminal lagi di samping mendidik mereka agar belajar menghargai diri orang lain dan menciptakan rasa aman kepada setiap orang. Dengan demikian melalui terapi dengan hukuman bayar *diat* ini si pelaku tindak kriminal diharapkan akan menjadi seorang yang bertaubat, dapat menghargai diri setiap orang, serta turut berupaya dalam memberikan jaminan rasa aman pada setiap orang. Bila hal ini dapat terealisasi sesungguhnya ia telah sembuh dari kelainan jiwanya dan dapat menjadi anggota masyarakat yang baik terhadap sesama.

b. Terapi Melalui Hukuman Cambuk

¹⁹ Lihat foot note: *I b i d.*

Dalam Syariat Islam ada beberapa tindak kejahatan yang hukumannya adalah dicambuk; Seperti peminum minuman yang memabukkan dicambuk empat puluh kali, pezina yang belum *muhsan*²⁰ dicambuk seratus kali, dan penuduh orang lain berbuat zina tanpa bukti atau saksi yang memadai dicambuk delapan puluh kali. Hukuman cambuk terhadap pelaku tindak kejahatan yang telah dikemukakan tersebut merupakan terapi kesehatan mental. Terapi melalui hukuman cambuk ini dapat membuat klien sembuh dari tindakan psikopatnya karena selain cambukan yang menyakitkan badan dilakukan bertubi-tubi dalam jumlah yang cukup banyak, ada yang empat puluh kali, ada yang delapan puluh kali dan ada yang seratus kali sebagaimana telah dijelaskan di atas, pelaksanaan hukumannya dilakukan di tempat terbuka dan dapat disaksikan oleh orang banyak.

Pelaksanaan hukuman secara terbuka merupakan terapi mental, karena harga dirinya dijatuhkan di hadapan orang banyak disebabkan ia melakukan pelanggaran terhadap ajaran agama secara serius, pada hal orang lain sangat menghargainya. Hal ini memberi pengajaran dan pengertian kepada dirinya bahwa sedemikian penting dan berharganya sikap mematuhi ajaran agama. Secara real tampak jelas bahwa orang yang mematuhi ajaran agama pasti terpelihara harga dirinya sementara yang melanggarnya seperti dirinya maka dijatuhkan harga dirinya di hadapan orang banyak; Pada hal setiap orang sangat membutuhkan rasa harga diri, karena ia merupakan salah satu kebutuhan jiwa setiap manusia.²¹ Kesadaran seperti inilah di antara harapan dari terapi melalui hukuman cambuk tersebut.

²⁰ *Muhsan* ialah orang yang baligh lagi berakal dan tidak seorang budak, yang telah pernah bersetubuh dengan wanita yang dinikahnya secara syah. Lihat: H.M. Arsyad Thalib Lubis, *Ilmu Fiqih ...*, h. 190.

²¹ Kebutuhan jiwa manusia ada tujuh, 1) Kebutuhan akan rasa kasih sayang, 2) Kebutuhan akan rasa aman, 3) Kebutuhan akan rasa sukses, 4) Kebutuhan akan rasa harga diri, 5) Kebutuhan akan rasa ingin tahu, 6) Kebutuhan akan rasa beragama, dan 7) Kebutuhan akan rasa kebebasan. Lihat: Musthafa Fahmi, *Kesehatan Mental Dalam keluarga ...*, jilid III, h. 24.

c. Terapi Melalui Hukuman Potong Tangan dan atau Kaki

Dalam Syariat Islam ada dua tindak kejahatan yang pelakunya dihukum dengan potong tangan dan atau kaki. Pencuri bila memenuhi persyaratannya dihukum potong tangan dan penyamun atau perampok bila hanya mengambil harta korban tanpa menganiaya atau membunuhnya hukumannya dipotong tangan dan kaki secara silang. Hukuman potong tangan dan atau kaki terhadap pelaku tindak kejahatan yang telah dikemukakan di atas merupakan terapi kesehatan mental. Terapi melalui hukuman potong tangan dan atau kaki ini dapat membuat klien sembuh dari tindakan psikopatnya berupa sifat suka mencuri atau merampok, karena hukuman potong tangan dan atau kaki tersebut selain menyakitkan badan teristimewa lagi menyakitkan dan menjatuhkan harga dirinya karena **pertama:** pelaksanaan hukumannya dilakukan di tempat terbuka dan dapat disaksikan oleh orang banyak dan yang **kedua:** akibat dari hukuman tersebut tangan dan atau kaki nya menjadi puntung atau cacat seumur hidup. Kedua hal tersebut benar-benar merupakan pukulan mental buat dirinya, harga dirinya dijatuhkan di hadapan orang banyak dan menjadi cacat sepanjang hidupnya dikarenakan ia melakukan pelanggaran terhadap ajaran agama secara serius, sementara orang lain sangat menghargai dan mematuinya. Hal ini dapat memberikan pengajaran dan pengertian yang sangat dalam kepada kesadarannya bahwa sedemikian penting dan berharganya sikap mematuhi ajaran agama dalam kehidupan ini. Secara real tampak jelas bahwa orang yang mematuhi ajaran agama pasti akan terpelihara harga dirinya bahkan bertambah tinggi martbatnya sementara orang yang melanggarnya seperti dirinya akan jatuh harga dirinya dan menjadi tambah hina baik di hadapan manusia maupun menurut pandangan Allah Swt. Bila kesadaran ini dapat dihayati dan dirasakan oleh terpidana maka selanjutnya besar harapan untuk mau kembali bertaubat dan berubah sikap serta pandangan hidupnya; Ini merupakan kesuksesan terapi desain Ilahiyah.

d. Terapi Melalui Hukuman Rajam atau Hukuman Bunuh dan Mayatnya disalib

Kejahatan yang pelakunya dihukum dengan hukuman *rajam* adalah perbuatan zina yang dilakukan oleh orang yang sudah *mukhshan*²² sedangkan kejahatan yang pelakunya dihukum dengan hukuman bunuh dan mayatnya disalib adalah perampokan yang mengambil harta korban serta membunuhnya.

Terapi melalui hukuman *rajam* dan hukuman bunuh dan mayatnya disalib hampir sama dengan hukuman *qishash* karena ketiga hukuman tersebut pada dasarnya semua pelakunya dibunuh. Sisi perbedaannya, hukuman *qishash* pelakunya dibunuh dengan dipancung lehernya lalu dilaksanakan keempat fardhu kifayah terhadapnya. Adapun hukuman *rajam*, membunuhnya dengan cara pelaku diikat di persimpangan jalan lalu setiap orang yang mampu secara disuruh untuk melemparinya dengan batu kerikil yang sedang besarnya sampai mati, lalu dilaksanakan keempat fardhu kifayah terhadapnya. Sedangkan hukuman bunuh dan mayatnya disalib bagi perampok sebagaimana yang telah dikemukakan, pelaku kejahatan dihukum bunuh dengan memancung lehernya lalu sebelum dikuburkan mayatnya digantung atau disalib di persimpangan jalan dalam beberapa waktu untuk dilihat oleh orang banyak yang berlalu di jalan tersebut.

Kedua hukuman ini memiliki kesan yang lebih khusus yaitu sengaja dipertontonkan kepada orang banyak baik menjelang kematiannya (teristimewa lagi pada hukuman *rajam* karena setiap orang tidak hanya sekedar menyaksikannya akan tetapi dituntut peran aktifnya dalam memberikan hukuman tersebut dengan dipersilakan setiap orang yang mampu untuk melemparinya secara bergiliran sampai terpidana mati) maupun setelah kematiannya untuk beberapa saat agar setiap orang

²² Pengertian *Mukhshan* lihat footnote no. 25 di atas.

yang menyaksikan dan atau turut berperan aktif dalam melaksanakan hukuman tersebut dapat mengambil pelajaran dan *i'tibat* dari kasus mereka sebagai upaya preventif dan konstruktif.

Sedangkan tindakan kuratif bagi terpidananya adalah mulai dari proses bimbingan dan pembinaan keagamaan sampai kepada pelaksanaan hukuman. Bimbingan dan pembinaan keagamaan dilaksanakan oleh pihak yang telah ditunjuk. Inti dari bimbingan tersebut adalah menasehati dan menyadarkan terpidana agar terpidana benar-benar bertaubat kepada Allah Swt dari dosa-dosanya sebelum hukuman dilaksanakan serta menerima dengan rasa *ridho* hukuman yang akan dijalannya karena hal itu sudah ketetapan syari`at Allah Swt. *Ridho* kepada ketetapan syari`at Allah dan *ridho* menjalannya merupakan kepatuhan kepada-Nya. Bimbingan terus dilakukan kepada terpidana sampai hukuman dilaksanakan. Karena dalam konsep Islam, bimbingan kepada setiap orang harus tetap dilakukan sepanjang hidup manusia sekali pun sudah di ambang kematian (*sakaratul maut*).²³ Dalam kondisi yang mencekam dan tidak ada pilihan yang dapat dilakukan untuk dapat mempertahankan hidupnya, kematian dirasa sudah di ambang pintu sebagaimana yang telah dikemukakan dalam membahas terapi melalui hukuman qishash, maka besar harapan terpidana akan menerima saran dan nasihat serta bertaubat dan memasrahkan diri kepada Allah Swt serta ridha atas hukuman yang telah ditetapkan-

²³ Dalam hadis shahih riwayat Muslim Rasulullah saw memerintahkan agar membimbing orang yang lagi dalam keadaan *sakar al-maut* dengan akidah tauhid (*mentalqinkan*)nya. Teks hadis selengkapnya sbb :

وَحَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ وَعُثْمَانُ ابْنَا أَبِي شَيْبَةَ ح وَ حَدَّثَنِي عَمْرُو النَّاقِدُ قَالُوا جَمِيعًا حَدَّثَنَا أَبُو خَالِدٍ الْأَحْمَرُ عَنْ يَزِيدَ بْنِ كَيْسَانَ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَقِئُوا مَوْتَكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar dan Usman kedua anak Abu Syaibah, sanad lain: Telah menceritakan kepada saya Amr an-Naqid mereka semuanya berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Khalid al-Ahmar dari Yazid Ibn Kaisan dari Abi Hazim dari Abu Hurairah dia telah berkata: Telah berkata Rasulullah saw talqinkanlah orang yang hampir mati di antara kamu (dengan) tiada Tuhan selain Allah. Lihat: Abu al-Husain Muslim Ibnu al-Hujjaj Ibnu Muslim al-Qusyairi an-Naisaburiy, *Shahih Muslim* (ttp: al-Qanaah, tt)., jilid II, h. 458.

Nya. Inilah di antara nilai terapi yang diharapkan terwujud pada diri terpidana sebelum kematiannya melalui hukuman rajam dan hukuman bunuh serta mayatnya disalib selain nilai pendidikan preventif dan konstruktif bagi masyarakat pada umumnya untuk tidak mengikuti jejak atau langkah-langkah yang telah dilakukan oleh terpidana mati tersebut.

Demikian lima bentuk teknik psikoterapi melalui hukuman-hukuman yang telah ditetapkan oleh Syari'at Islam berupa bentuk tindakan kuratif (pengobatan) bagi pelaku tindak kriminal yang mengidap psikopat, - sekalipun bagi masyarakat umum tetap mengandung nilai preventif (pencegahan) dan konstruktif (pembinaan) - berikut ini penulis berupaya menggali psikoterapi dalam bentuk lain yang bersifat tindakan preventif (pencegahan) dan konstruktif (pembinaan). Bentuk-bentuk psikoterapi tersebut antara lain:

2. Psikoterapi Sufistik

a. Terapi Melalui Memperkuat Iman Kepada Allah Swt dan Taqwa

Salah satu di antara kebutuhan jiwa manusia adalah rasa ingin bertuhan atau beragama. Sebagai landasan seseorang beragama adalah keimanan, dan keimanan yang paling mendasar dalam ajaran Islam adalah keimanan kepada Allah Swt.

Iman kepada Allah Swt adalah mempercayai dengan sepenuh hati bahwa Allah Swt Tuhan Satu-satu-Nya Pencipta segala makhluk, Dia satu-satu-Nya yang berhak dan wajib dijadikan sebagai tumpuan segala peribadatan, dan Dia satu-satu-Nya pula Yang memiliki segala sifat yang sempurna serta *Asma` al-Husna*.

Keimanan kepada Allah Swt harus didasari ilmu yang memadai. Tanpa ilmu tentu tidak mungkin seseorang dapat beriman, sebab apanya yang diimani ? karena ia

tidak mengetahui apa-apa. Memiliki ilmu saja pun kalau kurang memadai dapat mengakibatkan salah dalam beriman. Ilmu yang minimal harus diketahui adalah ilmu tentang hal-hal yang harus diimani dan bagaimana cara mengimaninya dengan benar. Dalam hal ilmu tentang keimanan yang harus diketahui adalah paling tidak tentang dasar-dasar keimanan atau apa yang disebut dengan rukun iman yang enam. Yang paling mendasar adalah keimanan kepada Allah Swt tentang sifat-sifat-Nya yang wajib dimiliki-Nya, sifat-sifat mustahil pada-Nya dan yang jaiz. Demikian sebaliknya sifat-sifat makhluk-Nya, juga sifat-sifat para rasul-Nya, dan berkenaan dengan kepastian akan terjadinya hari Kiamat dan fungsinya.

Dengan keimanan yang memadai manusia Mukmin akan menyadari bahwa dirinya dan bahkan semua yang ada selain-Nya adalah makhluk ciptaan-Nya. Semua makhluk tidak ada yang memiliki sifat yang sempurna, akan tetapi sebaliknya semua sifat yang dimilikinya adalah sifat kekurangan. Berbeda dengan makhluk, Allah Swt satu-satu-Nya Dzāt Yang Maha Sempurna karena semua sifat sempurna milik-Nya dan tidak satu pun sifat kekurangan dimiliki-Nya.

Dengan berbagai kelemahannya manusia dalam kehidupan ini wajar saja pernah mengalami tekanan-tekanan mental dikarenakan berbagai problema yang sedang dihadapi, baik problema pribadi, keluarga, pergaulan, pekerjaan dan sebagainya. Dalam kondisi yang demikian, keimanan yang memadai akan menyadarkan seseorang tentang betapa lemahnya manusia di hadapan-Nya dan betapa besarnya sifat ketergantungannya kepada-Nya di setiap saat. Dengan keimanan yang memadai sangat terasa fungsi iman sebagai modal dalam menyikapi berbagai problem yang sedang dihadapi. Dengan keimanan yang memadai seseorang akan dapat memasrahkan segala urusannya kepada Allah, karena Dialah Yang Maha Pengatur lagi Maha Menentukan, sementara kewajiban seorang hamba hanya berusaha dan berikhtiar seoptimal dan semaksimal mungkin di samping berdo`a.

Dengan demikian perasaan yang gelisah akan dapat dinetralisir dan usaha dapat dilakukan dengan niat dalam rangka kepatuhan diri kepada-Nya di samping optimis bahwa solusi akan ditemukan dan nilai pahala dari apa yang dilakukan akan didapatkan.

Studi tentang sejarah umat beragama memberikan bukti bahwa keimanan kepada Allah Swt dapat menyembuhkan jiwa manusia dari berbagai penyakit dan dapat merealisasikan perasaan aman dan tenteram, melindungi diri dari perasaan gelisah dan perasaan-perasaan yang dapat menimbulkan penyakit-penyakit kejiwaan. Keimanan kepada Allah, apabila telah tertanam dalam jiwa seseorang apa lagi dari sejak kecil, maka ia menjadi kekuatan batin sebagai pencegah dari kegelisahan batin. Al-Qur'an telah menggambarkan apa yang ditimbulkan oleh keimanan dalam jiwa orang mukmin berupa rasa aman dan tenteram sebagaimana ayat berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا ءِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ اُولَٰئِكَ لَهُمُ الْاَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾

Artinya: *Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk(QS. 6:82).*

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. 13:28).

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ



Artinya: Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu (QS.64:11).

Keimanan kepada Allah harus disertai dan diikuti ketaatan kepada-Nya. Keimanan dan ketaatan atau lebih tepat diistilahkan dengan takwa, adalah upaya seseorang memelihara dirinya dari murka Allah dan siksa-Nya dengan menjauhi perbuatan-perbuatan maksiat dan tekun mematuhi ajaran agama Allah Swt, karena kata *taqwa* berasal dari kata *waqa* yang berarti memelihara. Takwa mengandung penguasaan seseorang pada motivasi-motivasi dan emosi-emosi serta penguasaannya atas kecenderungan-kecenderungan dan keinginan-keinginannya, maka ia memenuhi motivasi-motivasinya dalam batas-batas yang diperkenankan syariat saja. Konsepsi takwa tidak mengandung penghinaan terhadap motivasi fitrahnya, akan tetapi hanya mengandung pengekangan dan pengontrolannya, serta pemenuhannya dalam batas-batas yang diperkenankan menurut syariat.

Konsep takwa mengandung juga, bahwa seseorang selalu menjaga diri agar apa saja yang dilakukannya yang benar, adil, amanah dan jujur, bergaul dengan sesama secara baik dan menjauhi permusuhan serta kesewenang-wenangan.

Begitu pula, bahwa konsep takwa meliputi seseorang melaksanakan segala hal yang diamanahkan kepadanya dengan cara yang terbaik, karena ia selalu merasa

diawasi bahkan dinilai oleh Allah Swt dalam setiap pekerjaan yang dilakukan dengan mencari keridhaan-Nya serta pahala dari-Nya.

Dengan demikian taqwa selalu mendorong seseorang untuk memperbaiki dirinya sendiri serta mengembangkan kemampuannya dan pengetahuannya guna mengantarkan pekerjaannya selalu dalam bentuk yang terbaik. Ketakwaan dengan pengertian ini menjadi kekuatan yang mengarahkan seseorang kepada perilaku yang baik atau mungkin malah yang terbaik. Juga kepada pengembangan jati diri serta peningkatannya, dan menjauhi perilaku yang buruk atau menyimpang.

Demikianlah taqwa menuntut dan sekaligus menuntun seseorang dalam berjuang melawan dirinya sendiri dan menguasai keinginan-keinginan serta syahwat-syahwatnya, hingga ia dapat menguasai dan mengarahkan kepada yang positif. Dengan demikian taqwa merupakan bagian dari faktor-faktor yang prinsipil, yang mengantarkan kepada kematangan dan integrasi kepribadian serta keseimbangan diri. Juga dengan takwa seseorang terdorong untuk peningkatan jati dirinya dengan memandang kepada pencapaian kesempurnaan manusiawi. Sebagaimana Allah Swt berfirman:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوْا اللّٰهَ وَاٰمِنُوْا بِرِسُوْلِهِۦٓ يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ كَفَرْتُمْ كَفَلَيْنَ مِنْ رَّحْمَتِيْهِۗ وَيَجْعَلْ
لَكُمْ نُوْرًا تَمْشُوْنَ بِهٖ وَيَغْفِرَ لَكُمْ ۗ وَاللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴿٥٨﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman (kepada para rasul), bertakwalah kepada Allah dan berimanlah kepada Rasul-Nya, niscaya Allah memberikan rahmat-Nya kepadamu dua bagian, dan menjadikan untukmu cahaya yang dengan cahaya itu kamu dapat berjalan dan Dia mengampuni kamu. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS. 57:28)”.

وَمَنْ يَتَّقِ اللّٰهَ تَجْعَلْ لّٰهُ مَخْرَجًا ﴿٦٥﴾

Artinya: barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya dia akan mengadakan baginya jalan keluar (QS. 65:2).

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ
 قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Artinya: “Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya, dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu (QS. 65:3).”

b. Terapi Melalui Memperbanyak Zikir

Zikir adalah mengingat Allah atau menyebut nama Allah atau nama-nama-Nya yang lain disertai mengingat-Nya. Dengan demikian orang yang berzikir harus tetap mengingat Allah baik disertai dengan ucapan lidah atau tidak.²⁴

Orang yang banyak berzikir akan merasakan bahwa dirinya dekat dengan Allah Swt, merasa senantiasa diawasi oleh Allah Swt dan ia juga dapat mengadukan kepada-Nya berbagai hal problem yang sedang dialaminya serta memohon solusi kepada-Nya, dan sekaligus mohon ampun atas dosa-dosa yang telah terlanjur ia kerjakan. Hal seperti ini akan menghasilkan rasa bertambah kedekatan dirinya kepada-Nya, rasa optimis akan diampuni dosa-dosanya dan akan mendapatkan solusi dari promlematikanya. Selain itu, ketika seorang tekun dalam berzikir kepada Allah Swt, ia akan merasakan selain ia dekat kepada Allah ia berada dalam perlindungan-Nya dan penjagaan-Nya. Hal itu semua akan dapat membangkitkan dalam dirinya perasaan keyakinan serta kekuatan, dan perasaan aman, tenteram, dan bahagia. Allah Swt berfirman:

²⁴ Ahmad Mustafa Almaraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (ttp, tp, tt.), Jilid I, Juzu`I, h. 27.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.(QS. 2:152)”.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (QS. 13:28)”.

Tumbuhnya rasa aman dan tenteram dalam jiwa, tidak diragukan bahwa ia pelipur bagi kegelisahan yang dirasakan seseorang di saat mendapati dirinya lemah tidak berdaya di hadapan tekanan-tekanan hidup. Oleh karenanya, seorang Mukmin yang ingin berada dekat dirinya kepada Allah Swt tidak cukup hanya berzikir kepada Allah setiap harinya saat shalat saja, akan tetapi ia juga harus memperbanyak zikir kepada-Nya di luar shalat, yakni dengan memperbanyak *tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istighfar* (memohon ampun), baca al-Quran dan berdoa. Sesungguhnya mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan cara membaca al-Qur’an, wirid-wirid, dan doa-doa adalah sesungguhnya merupakan uoaya pendalaman iman dalam kalbu dan memberikan perasaan-perasaan aman dan tenteram dalam jiwa.

c. Menerapkan Sifat Sabar

Walaupun manusia diciptakan dalam keadaan sebaik-sebaik ciptaan²⁵ bukan berarti kehidupan manusia selamanya mulus tanpa rintangan, cobaan dan kesulitan. Adanya perintah sabar dalam al-Quran memberikan suatu indikasi bahwa dalam kehidupan manusia adanya hal-hal yang perlu disikapi dengan sabar.

Al-Qur'an mengajak orang-orang Mukmin untuk menghiasi diri dengan sabar karena di dalamnya pasti terdapat manfaat yang besar baik dalam mendidik jiwa dan memperkuat pribadi atau jati diri, menambah kemampuan seseorang memikul kesulitan, menghadapi problematika hidup dan bebannya, bencana dan musibah dan untuk membangkitkan kemampuan dalam melanjutkan perjuangan memikul amanah.

Karenanya, sabar merupakan solusi atau bentuk terapi kejiwaan untuk dapat menetralsir perasaan yang kalut atau kusut dikarenakan problema yang sedang dihadapi seseorang; karena dengan bersikap sabar, ketegangan mental akan hilang atau berkurang karena perintah sabar dalam al-Quran sarat dengan janji imbalan bagi setiap orang yang melakukannya.

d. Terapi Melalui *Maqamat Dan Ahwal*

Dalam dunia tasawuf dikenal adanya istilah *maqam* jamaknya *maqamat* (kedudukan spiritual) dan *hal* jamaknya *ahwal* (keadaan spiritual).

Kata *maqâm*,²⁶ dengan *fathah* pada hurup *mim*, makna asalnya adalah tempat berdiri sedangkan *muqam*, dengan *dhammah* hurup *mim*, adalah tempat mendirikan (*maudhi' al-iqamah*). Tetapi terkadang kedua kata tersebut memiliki makna yang sama, yaitu mendirikan dan berdiri. Yang dimaksud berdiri (*qiyam*) di sini adalah keadaan seorang hamba bertambah baik karena sifat-sifat yang dihasilkannya melalui

²⁵ QS. 95:4

²⁶ Lihat Muhammad Syarqawi, *Nahw Ilm Nafs Islami* (Iskandariyah: 1976, Al-Haiiah Al-Mishriyyah Al-'Ammah li Al-Kitab), h. 157.

riyadhah dan ibadah. Sebagai contoh adalah *maqam khauf* (takut) kepada Allah Swt., ia mendorong seseorang untuk meninggalkan dosa-dosa besar dan kecil, kemakruhan, memakan barang haram, dan meninggalkan segala sesuatu yang melenakannya dari Allah Swt.

Maqam adalah aspek keimanan, keagamaan, dan pengabdian yang ditempati oleh *hati* sebagai *manzilah*. Namun, dalam pandangan At-Tirmidzi, *maqâm* adalah berbagai tahap pendakian kepada Allah dan berbagai fase penempuhan menuju kepada-Nya.

Al-Qusyairi berkata dalam buku *Al-Risâlah*²⁷ “*Maqâm* adalah etika yang dapat diwujudkan oleh seorang hamba dalam *manzilahnya*, yaitu berupa upaya yang menuntunnya kepada Allah Swt. dengan beragam cara”. Bisa saja *maqâm* tersebut diwujudkan melalui bentuk perjuangan yang keras dan berat. Dengan demikian, *maqâm* setiap orang merupakan tempat berdirinya ketika berupaya memanifestasikan etika dan sibuk melakukan *riyâdhah*.

Syarat suatu *maqâm* adalah bahwa sang hamba tidak boleh mendaki dari suatu *maqâm* ke *maqâm* lain sebelum ia memenuhi aturan-aturan *maqâm* tersebut. Sesungguhnya orang yang tidak memiliki sikap *qana'ah* (puas), maka ia tidak berhak masuk pada *maqâm tawakal*. Orang yang tidak memiliki sikap tawakal tidak berhak masuk pada *maqâm taslim* (penyerahan diri). Begitu juga orang yang tidak mau melakukan taubat tidak berhak masuk pada *maqâm inâbah*. Dan orang yang tidak mau melakukan pantangan (*wara*), maka tidak berhak masuk pada *maqâm zuhud*.

Dalam buku *Muqaddimah*, Ibnu Khaldun berkata, “Seorang murid tak henti-hentinya melakukan pendakian dari satu *maqâm* ke *maqâm* lain sampai ia mencapai

²⁷ Abu Qasim Abdul-Karim Al-Qusyairi *Ar-Risalah Al-Qusyairiyyah*, Juz I (ttp.: 1972, Dar Al-Kutub Al-Haditsah), diverifikasi oleh Dr. Mahmud dan Mahmud bin Syarif, h. 343.

tauhid dan *makrifat* yang merupakan tujuan akhir kebahagiaan.”²⁸ Sebab ketika pemilik suatu *maqâm* telah sampai kepada *tauhid* dan *makrifat*, maka ia telah terbukti secara meyakinkan bahwa ia mendapatkan tujuan akhirnya, yakni kebahagiaan, keamanan, dan kedamaian ruh dan jiwa. Pendapat Ibnu Khaldun di atas sedikit berbeda dengan pendapat At-Tirmidzi yang menyatakan bahwa tujuan akhir yang ditempuh oleh manusia, yaitu *hikmah* dan *makrifat*.

Adapun yang dimaksud dengan *hal* (keadaan spiritual) adalah makna ruhani yang meresap ke dalam hati tanpa diupayakan tetapi sebagai bagian dari limpahan kemurahan Allah Swt. atau ia merupakan suatu jenis hentakan yang terasa nikmat oleh hati, juga merupakan suatu jenis keimanan, ketenangan, dan *makrifat*, walaupun dalam banyak situasi sering kali hati berubah-ubah oleh pemberian Allah Swt. yang dilimpahkan ke dalam jiwanya. Dengan demikian, *ahwal* merupakan anugerah (*mawahib*) sedangkan *maqamat* adalah sesuatu yang diusahakan (*makasib*) melalui upaya pengerahan berbagai kemampuan. Dengan kata lain, bahwa pelaku keadaan spiritual (*shahib al-hal*) adalah orang yang melakukan pendakian secara progresif (*mutaraqqi*) dari satu keadaan spiritual ke keadaan spiritual yang lebih tinggi, sedangkan pelaku *maqam* adalah orang yang menempatkan dirinya secara kukuh (*mutamakkin*) pada suatu *maqam*. Keadaan spiritual dinamakan dengan *hal*, karena perubahannya, sedangkan kedudukan spiritual dinamakan *maqam* karena kekukuhannya.

Hal dan *maqâm* adalah perubahan kejiwaan yang melanda seorang hamba pada saat tertentu sesuai dengan aspek ibadah dan agama yang dilakukan jiwanya, Hati terkadang terlanda oleh kesedihan, kebahagiaan, kerinduan, kerelaan, dan

²⁸ Abu Al-Wafa Al-Ghanimi Al-Taftazani, *Dirasat fi Al-Falsafah Al-Islamiyyah* (Kairo: 1975, Maktabah Kairo Modern) ,h. 153.

penyesalan sesuai dengan *maqâm*-nya yang berupa taubat, kedekatan, penyaksian, dan *fana'*. Hati beralih dari satu keadaan ke keadaan lain sesuai dengan perubahan dan bergantinya sebuah *maqâm* atau sesuai dengan kekontinuannya atau sebaliknya. Semua itu adalah bentuk keadaan spiritual yang senantiasa melanda ke dalam hati seorang hamba seiring dengan *maqâm* yang ditempatinya.

Adapun keadaan spiritual dan *maqâm*, dalam pandangan At-Tirmidzi, adalah sesuatu yang luar biasa yang melanda manusia berupa berbagai perubahan jiwa dan pengabdian. Keadaan tersebut merupakan derajat hati ketika menempuh perjalanan menuju Allah Swt. sesuai dengan fase-fase penempuhan yang dijalankannya dan sesuai dengan kedudukannya dalam kedekatan kepada-Nya. Setelah keadaan yang demikian, timbullah beberapa keadaan, seperti kesenangan, kesedihan, dan ketakutan. Sebagian keadaan spiritual tersebut terkadang bercampur dan timbul tenggelam. Keadaan spiritual dan *maqâm*, dalam pandangan At-Tirmidzi, adalah keadaan dan kedudukan derajat seorang hamba di hadapan Allah Swt.

Berbagai *maqam* dan *hal* dalam pandangan para sufi, adalah jalan menuju *makrifat* kepada Allah Swt. Namun, para sufi berbeda pendapat mengenai jumlah *ahwal* dan *maqam-maqam* tersebut juga tentang urutan-urutannya dan hakikat masing-masing.

Menurut At-Tirmidzi dalam bukunya *Manâzil Al-'Ibad min Ad-Din*, untuk sampai kepada *hikmah* dan *makrifat* sebagai tujuan akhir ada tujuh *maqam* atau *manzilah* yang harus ditempuh oleh *salik*.²⁹ Ketujuh *maqam* tersebut adalah:

²⁹ Abdul.Muhsin Al-Husaini, *Al-Ma`rifah 'Ind Al-Hakim At-Tirmidzi* (Mesir: tt., Dar Al-Kitab, Al-'Arabi), h. 123-124.

1) Taubat. 2) *Zuhud*. 3) Permusuhan Dengan Diri. 4) *Mahabbah* (cinta) dan *qurbah* (kedekatan). 5) Memerangi hawa nafsu. 6) Keterungkapan Hijab Ketuhanan. 7) Penampakan Keagungan Tuhan.

Sedangkan sebagian ahli sufi yang lain ada yang mengemukakan *maqam-maqam* yang berbeda seperti adanya *maqam Wara`*, Sabar, *Tawakkal*, *Rida*, dan Syukur. Namun dalam makalah ini penulis hanya mengemukakan sebagian *maqam* yang akan dijadikan sebagai pembahasan. Antara lain adalah:

- 1. Maqam Taubat.** Kata taubat berarti kembali. Dengan demikian ungkapan “taubat kepada Allah” berarti kembali kepada Allah dengan pengertian menjalin kembali kedekatan kepada-Nya sebagaimana semula. Sebab Allah Swt sangat dekat kepada manusia, bahkan lebih dekat dari urat lehernya. Namun manusia dengan dosa dan maksiat yang dilakukannya maka ia telah menjauh dari-Nya.

Munculnya keinginan taubat dikarenakan adanya kesadaran tentang kelalaian dalam dirinya dan betapa buruk apa yang telah dilakukannya. Seseorang dapat sampai pada kesadaran tersebut dikarenakan munculnya cercaan yang datang ke dalam hatinya. Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa cercaan tersebut adalah penyadaran dari Allah Swt. yang mendatangi hati setiap orang muslim. Ketika seorang hamba memikirkan keburukan apa yang dilakukannya dan melihat bahwa apa yang dilakukannya adalah tindakan yang buruk, terbersitlah secara tiba-tiba ke dalam hatinya kemauan untuk melakukan taubat dan menjauhi kegiatan-kegiatan yang buruk. Maka, Allah Swt. membantu si hamba tersebut dengan tekad yang benar dan kesiapan melakukan penarikan diri dari dosa.

Menurut Ahmad Shubhi,³⁰ “Seorang *sufi* tidak merasa cukup dengan sekadar menuntut taubat dari dosa anggota zahir, akan tetapi juga berupaya membersihkan dosa batin (hati) yang berkarat melekat dalam hatinya secara baik. Maka taubat yang demikian merupakan taubat yang tulus dan tidak menyisakan bekas sedikit pun pada pelakunya. Taubat yang digagas para *sufi* bukan sekadar taubat dari maksiat tetapi termasuk pula taubat dari kehendak hati untuk melakukan dosa, bujukan jiwa, dan bisikan yang diembuskan setan.” Sesungguhnya segala ajakan keburukan yang masuk ke dalam hati adalah noda yang harus dibersihkan dari hati. Memang, dalam hukum formal, hal ini tidak ditemukan aturannya, akan tetapi tetap harus dilakukan supaya sang murid, setelah bertaubat, memiliki jiwa yang tenang dan hati yang sehat. Dengan demikian, tumpukan kesan dosa akan memudar dari jiwanya. Selain itu, pikiran-pikiran yang bukan-bukan pun akan terputus dari batinnya sehingga jiwanya benar-benar bersih dari setiap keburukan dan upayanya itu benar-benar merupakan pertaubatan yang sempurna kepada Allah Swt.

Berdasarkan sejauh mana dosa telah dilakukan, para *sufi* membagi taubat kepada enam model. Keenam model taubat tersebut sebagai berikut: **Pertama** : Taubat ketika ajakan keburukan timbul dalam pikiran, kemudian sebelum bertekad melakukannya, si hamba terjaga dan hatinya berpaling dari tekad tersebut.

Kedua: Taubat seorang hamba yang tidak boleh lalai untuk mengawasi jiwa ketika muncul ajakan-ajakan keburukan dalam hati sehingga ia bertekad melakukan perbuatan-perbuatan hati yang dibenci oleh Allah Swt., seperti

³⁰ Ibnu Abdillah Al-Harits Ibnu Asad al-Muhasibi, *Ar-Ri'ayah li Huquq Allah*, (Kairo: tt., Daral-Kutub Al-Haditsah), h. 278-281.

ujub, takabur, hasud, dan mencela. Tetapi setelah bertekad seperti itu, ia segera sadar, sehingga tercengang, menyesali, meninggalkan dan mengenyahkan ajakan-ajakan keburukan tersebut.

Ketiga: Taubat orang yang melupakan *muraqabah* sehingga seorang hamba bertekad akan melakukan suatu tindakan dan bersiap-siap melakukannya, tetapi kemudian ia terjaga dan menyesal terhadap ajakan hatinya serta meninggalkan apa yang ditekadkannya tadi.

Keempat: Taubat seseorang hamba ketika melupakan *muraqabah* sehingga beberapa anggota badannya mulai bertindak, seperti telinganya mulai menyimak, tangannya mulai menjulur, atau kakinya mulai melangkah, tetapi kemudian ia terjaga dan tersentak secara kaget sebelum tindakan dosa tersebut berlangsung secara sempurna.

Kelima: Taubatnya orang yang benar-benar telah melakukan keburukan, kemudian menyesal setelah melakukan tindakan dosanya itu, lalu bertaubat, dan meninggalkannya secara total dan tidak lagi melanjutkan perbuatan dosanya.

Keenam : Taubatnya orang yang melupakan *muraqabah* pada dirinya, lalu ia melakukan dosa dan berlaku tidak adil dan zalim terhadap manusia. Kemudian, setelah itu ia berniat tidak akan menzalimi siapa pun. Hanya saja jiwanya tidak merasa tulus untuk meninggalkan dosanya dan kegiatannya, seperti seorang pedagang yang melakukan riba dan berdusta dalam mempromosikan barang dagangannya -ia memuji barang dagangannya dan menjelek-jelekan barang dagangan orang lain—kemudian ia tobat dari riba, tetapi sebenarnya ia tidak bertaubatdariberdusta.

Para *sufi* mengajurkan agar melakukan *muraqabah*, *muhasabah*, dan berhati-hati terhadap berbagai ajakan keburukan yang muncul dalam hati secara tiba-tiba, sehingga perbuatan dosa tidak termanifestasikan dalam tindakan konkret yang dilakukan oleh anggota badan.

Sementara Abu Thalib Al-Makki berkata bahwa ada sepuluh hal yang harus dipenuhi oleh seorang hamba dalam melakukan taubat. *Pertama*, ia tidak boleh bermaksiat kepada Allah Swt.; *kedua*, jika diuji dengan suatu kemaksiatan, ia tidak mau berlama-lama; *ketiga*, bertaubat kepada Allah Swt. dan kemaksiatan tersebut; *keempat*, menyesali kegegabahan dirinya; *kelima*, bertekad kuat akan beristikamah dalam ketaatan kepada-Nya sampai ia meninggal; *keenam*, takut terhadap azab dan siksa; *ketujuh*, mengharapkan ampunan; *kedelapan*, mengakui dosa yang dilakukannya; *kesembilan*, meyakini bahwa Allah Swt. menghargainya dan berlaku adil kepadanya; *kese sepuluh*, mengakhiri perbuatan dosa dengan perbuatan saleh sebagai upaya kifarat, sebagaimana sabda Nabi Muhammad Saw., “*Ikutilah keburukan dengan kebaikan maka ia akan menghapusnya.*”

Sedangkan Al-Muhasibi membagi pula manusia berdasarkan tipe dasarnya dalam upaya terapi jiwa yang digagasnya untuk menyelamatkannya dari keterpurukan dan kehancuran ke dalam tiga tingkatan.³¹

Pertama, di antara manusia ada yang tumbuh besar di atas kebaikan. Tidak ada kesalahan yang menimpa dirinya kecuali keterpelesetan ketika ia lupa. Kemudian, ia kembali kepada hati yang suci tidak bergulat dengan

³¹ Lihat, Abu Thalib Muhammad bin Ali bin ‘Athiyah Al-Harits al-Makki, *Qut Al-Qulub fi Mu’amalah Al-Mahbub wa Washf Thariq Al-Murid ila Maqam At-Tauhid*, jilid I (Mesir:tt., Mushthafa Al-Babiy Al-Halabiy), h.367.

syahwat, tidak mengumbar kelezatan yang diharamkan dan berkubang dalam dosa. Dia menjaga hak-hak Allah Swt. dan menunaikannya; Yang demikian tidak sulit bagi orang semacam ini, sementara itu aneka macam kesulitan dan rintangan hidup terasa enteng baginya. Ajakan nafsu pun sangat lemah dan minim terhadap orang seperti ini, sebab hatinya yang suci selalu mendapat sambutan dari Allah Swt. dan senantiasa dicintai oleh-Nya.

Kedua, seorang manusia yang mau melakukan taubat setelah melakukan dosa. Ia kembali kepada Allah Swt. dari kebodohnya dan menyesal atas perbuatan yang telah dilakukannya. Selanjutnya, ia tidak lagi menyia-nyiakan kesempatan bertaubat dan menghilangkan kebiasaan diri atas dosa walaupun jiwanya terus-terusan membantah dan membujuknya agar ia kembali pada kebiasaannya dan menyenangkan kembali kelezatan dosa. Namun, orang ini tak henti-hentinya berusaha menaklukkan dan membungkam terjangan nafsu tersebut serta menakut-nakuti dirinya sendiri dengan berbagai akibat yang akan terjadi padanya, sehingga akhirnya melakukan ketaatan kepada Allah Swt. terasa mudah baginya. Orang tersebut tiada henti melakukan perjalanan menuju kepada Allah Swt. sehingga Dia menyambutnya dengan pertolongan-Nya dan ia dapat mengalahkan hawa nafsunya. Allah Swt. memperkuat kelemahan dirinya dan mematikan berbagai ajakan syahwatnya. Akal orang ini dapat menekan hawa nafsunya dan ilmunya dapat mengalahkan kebodohnya. Hatinya dapat menenangkan ketakutan, kesedihan, dan kesusahannya. Namun, jika orang ini lalai dari zikir kepada Allah Swt., maka ia akan lupa dari berpikir yang sehat. Oleh karena itu, nafsunya akan menyerangnya kembali dan memaksanya untuk cenderung kepada sebagian kekeliruan dan ketergelinciran yang tidak dapat dibendung oleh orang-orang saleh sekalipun ketika mereka lupa atau lalai. Selanjutnya

orang ini akan kembali kepada Allah Swt dengan hatinya yang bersih dari karatan dan kotoran. Ia telah berhasil mengenyahkan kebiasaannya yang buruk dan mengikutinya dengan rasa takut dari keinginan untuk terus-menerus cenderung kepada dosa dan mengulur-ulur waktu. Orang seperti ini adalah orang yang telah meninggalkan dosa-dosanya dan lari menuju rahmat Tuhannya.

Ketiga, seorang manusia yang terus-menerus berbuat dosa. Ia tiada henti dalam berbagai keburukan dan kelupaannya. Hatinya terkalahkan oleh hawa nafsunya. Rasa takut yang lemah bersarang dalam hatinya. Ia tidak merasa takut bahwa Allah Swt. adalah tempat kembalinya di hari akhir kelak. Allah Swt. telah menyediakan siksa dan pahala dan ia tidak takut atas apa yang didapatkan di antara keduanya. Keimanan dalam hati orang yang ketiga ini telah hilang. Hatinya terbelenggu sepenuhnya oleh syahwat sehingga tidak dapat berpikir. Karatan yang melekat dalam hatinya telah menjadikannya terhalang dari zikir. Hati orang ini benar-benar keras dan dipenuhi kelalaian. Hatinya selalu terisi oleh kesibukan dunia dan tidak pernah memiliki ruang kosong untuk berpikir. Orang ini tidak pernah mengecap manisnya berzikir. Bagaimana ia akan melakukan zikir, sementara berbagai kesibukan dunia dan kelalaian terhadap Allah Swt. telah menguasainya. Orang jenis ketiga ini sangat mendesak untuk segera diselamatkan dan keterikatan hatinya yang terus-menerus dalam dosa supaya ia segera bertobat kepada Tuhannya dan mengikuti jejak langlah kedua temannya—dua jenis orang yang telah disebutkan di atas—yang hidup dalam keadan terbebas dari dosa, dan segera kembali kepada Penciptanya.

Dalam hal taubat ini, Al-Muhasibi selalu menggunakan metode introspeksi (*manhaj istibthani*) dalam psikoterapi terhadap murid-muridnya.

Metode introspeksi Al-Muhasibi merupakan metode yang telah dikenal dalam psikologi modern. Dia pernah mengemukakan secara terperinci hal-hal yang dapat ditanyakan kepada diri sendiri dalam metode introspeksi ini. Antara lain ia pernah berkata,³² “Seorang hamba mengetahui berbagai keadaan tentang penggunaan umur yang telah ia lalui? Bagaimana tentang hak yang ia sia-siakan dan dosa yang ia lakukan? Kemudian ia menayangkan kembali hari-harinya yang telah lalu, yang diisinya dengan berbagai kegiatan atau diamnya, dan juga keadaan batinnya. Ia mengingat bagaimana ia marah, rida, mencintai, berusaha, berinfak dan menahan diri, menolak yang bukan haknya atau mengambil yang menjadi haknya, apakah ia mengambilnya dengan cara yang benar atautidak. Ia mengingat kembali kegiatan nalar, penelaahan, penyimpulan, langkah kaki, pukulan tangan, kezaliman terhadap orang lain, baik harta atau harga diri, pelanggaran, hak orang yang wajib dipenuhinya, baik kerabat atau orang lain. Ia mengingat keadaan-keadaan yang demikian seperti seseorang yang berniat melakukan penyucian diri sebelum berjumpa dengan Allah Swt., dan mengingat berbagai perilaku kezalimannya seperti seseorang yang menyiapkan diri untuk *diqishash* sebelum *diqishash* di hadapan-Nya).³³

Selanjutnya ia mengingat bagaimana keadaan dirinya sejak pagi hingga sore dan sejak sore hingga pagi. Kemudian ia mengenang kembali setiap perbuatan dosa yang dilakukannya siang ataupun malam hari. Lalu mengingat kembali bagaimana keadaan hatinya pada saat melakukan amal saleh, motif-motif melakukannya, untuk apa dilakukan, dan apa yang mendorongnya. Kemudian ia mengingat kembali bagaimana kedengkiannya

³² Lihat, Sahal Abdullah Al-Tustari, *Min at-Turats ash-Shufi*, (Mesir: 1974, Dar Al-Maarif), h. 219.

³³ Lihat penjelasannya secara panjang lebar, Abdul-Halim Mahmud, *Ustadz as-Sairin al-Harits Ibn Asad al-Muhasibi* (Mesir: 1973, Dar al-Kutub al-Haditsah), h.187-206.

dirinya kepada orang lain dan berbagai perbuatan hati lainnya. Ia mengingat kembali berbagai hak Allah yang disia-siakan. Dengan demikian, ketika ia mengingat ada hak yang pernah disia-siakan, timbullah rasa penyesalan dalam hatinya terhadap kegegabahannya menunaikan hak Tuhannya dan bertekad untuk melaksanakan kembali pada waktu yang akan datang. Ketika ia mengingat dosa yang telah dilakukannya, rasa sedih dan penyesalannya muncul dalam hatinya dan ia merasa takut Allah melihat dirinya dengan penuh kutukan dan kemarahan sehingga ia tidak akan diterima oleh-Nya dan disayangi-Nya selama-lamanya.”

Oleh karenanya, dengan taubat terbuka pintu cita-cita dan harapan bagi seseorang dalam kehidupan yang baru dan suci. Dengan demikian, seseorang yang benar-benar melakukan taubat, ia telah menyegarkan dan menyucikan dirinya kembali dari berbagai penyakit, syahwat dan keburukan yang digandrunginya. Oleh karenanya taubat sudah seharusnya terus diperbarui. Rasulullah Saw. selalu memperbarui taubatnya setiap hari. Dalam sebuah hadis beliau berkata, *“Bertaubatlah kalian kepada Allah, sesungguhnya aku bertaubat kepada-Nya dalam sehari sebanyak seratus kali.”* Allah Swt. berfirman, *“Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang menyucikan dirinya.”*³⁴

- 2. Maqam Zuhud.** Dalam *maqam* ini seorang hamba memulai dengan melepaskan dunia dari dirinya dan membebaskan diri dari berbagai perhiasan dunia. Ia berpaling dari aneka macam kepentingan dunia, menjauhi berbagai kesyubhatan dan berhati-hati untuk rnengambilnya.

³⁴ QS. 2 (al-Baqarah): 222.

Secara bahasa *zuhud* adalah tidak cenderung kepada sesuatu. Menurut kaum sufi, *zuhud* adalah meninggalkan sebagian dunia dan berpaling darinya.

Sebagian orang mengatakan, *zuhud* adalah meninggalkan kesenangan dunia demi kesenangan akhirat. Dan menurut sebagian yang lain, *zuhud* adalah bahwa engkau mengosongkan hati dari sesuatu yang bukan milikmu.³⁵ *Zuhud* dan tasawuf merupakan dua sisi dan satu mata uang. Para sufi adalah para pelaku *kezuhudan*. Orang yang tidak kukuh asas *kezuhudannya* tidak sah melakukan *maqam* selanjutnya. Sebab cinta pada dunia adalah pangkal setiap dosa sedangkan *zuhud* di dunia adalah pangkal setiap kebaikandanketaatan.³⁶

Menurut Imam Nawawi, *zuhud* ialah dengan meninggalkan sesuatu yang tidak dibutuhkan di dunia, walaupun halal, merasa cukup atas kebutuhan pokok sedangkan wara adalah meninggalkan berbagai hal syubhat.³⁷

Muhammad Kamal Ja'far berpendapat bahwa *zuhud* adalah ciri umum di kalangan para sufi. Lalu ia berkata, "Dalam sistem kesufian *kezuhudan* merupakan suatu keharusan yang krusial: tidak dapat diabaikan sama sekali. Keharusan ini tidak diperselisihkan lagi bagi seorang sufi jika ia memasuki dunia tasawuf. Sebab melalui *kezuhudan* seorang sufi dapat mengalahkan kesenangan terhadap dunia, menaklukkan syahwatnya, menyucikan jiwanya, dan mempersiapkannya untuk berjumpa dengan Allah Swt., sehingga terwujudlah apa yang dikejanya."³⁸

³⁵ Abu Nashr al-Siraj ath-Thusi, *Al-Luma'* (Mesir:1960, Dar al-Kutub al-Haditsah), divenifikasi oleh Abdul-Halim Mahmud dan Thaha Abdul-Baqi Surur, h. 55.

³⁶ Muhammad Kamal Ja'far, *Ath-Tashawwuf Thariqa wa Madzhaba* (ttp.: 1970, Dar al-Kutub al-Jami'iyah), h. 159.

³⁷ Abu Nashr Al-Siraj Ath-Thusi, *Al-Luma'*..., h. 72.

³⁸ Al-Muhasibi, *Al-Masail fi A'mal al-Qulub wa al-Jawarih, wa al-Makasib, wa al-Aql*, (Mesir: 1969, 'Alam Al-Kutub), h. 200.

Sebagian ulama membagi zuhud kepada beberapa bagian, yaitu zuhud orang-orang awam, zuhud kaum kehendak (*ahl al-iradah*), zuhud orang-orang terpilih di antara pilihan (*khashshahal-khashshah*), dan zuhud di dalam zuhud.

Al-Qasyani berkata, “Zuhud orang awam adalah membersihkan diri dari berbagai kesyubhatan setelah meninggalkan keharaman karena takut mendapat celaan. Zuhud kaum kehendak adalah membersihkan diri dari kelebihan dengan cara meninggalkan hal yang melebihi kadar kebutuhan pokok, kemudian mendandani diri dengan dandanan para nabi dan orang-orang tulus. Zuhud orang-orang terpilih di antara pilihan adalah berpaling dari setiap hal selain Allah Swt., berupa berbagai kepentingan jiwa. Adapun zuhud dalam zuhud adalah menganggap rendah apa yang engkau zuhudi. Dengan demikian, zuhud terhadap dunia adalah keburukan dalam pandangan orang-orang khawas sebab segala sesuatu selain Al-Haq adalah “benda” sehingga apalah artinya senang atau benci terhadapnya. Orang yang benar-benar mumpuni dengan konsep tersebut akan menilai sama terhadap berbagai keadaan yang terjadi—baik miskin atau kaya—karena dirinya mengetahui keseluruhan kehendak Al-Haq terhadap berbagai yang dikehendaki.”³⁹

Abu Said Al-Kharaz menyatakan bahwa seorang hamba tidak dikatakan memiliki kezuhudan yang sempurna sehingga batu dan emas tidak ada bedanya bagi dirinya. Segala hal berada di luar hatinya.⁴⁰

³⁹ Sayyid Syarif Ali al-Husain az-Zurjani, *At-Ta' rifat az-Zurjani*, (Mesir: 1357 H/1938 M, , Mushthafa Al-Halabiy),h. 102.

⁴⁰ Sahal Abdullah Al-Tustari, *Min At-Turats...*, h. 149.

Seseorang yang zuhud tidak merasa bahagia dengan kehadiran pemimpin dunia dan tidak merasa sedih atas kehilangan. Allah Swt. Swt. berfirman, *Supaya kalian tidak berduka terhadap apa yang luput dari kalian dan tidak merasa bangga terhadap apa yang diberikan kepada kalian...*⁴¹

Orang-orang zuhud, dalam pandangan Al-Kharaz, beragam bentuk. Di antara mereka adalah yang melakukan kezuhudan karena mencari kekosongan hati dan kesibukan sehingga orang tersebut menjadikan perhatiannya hanya untuk taat kepada Allah Swt., mengingat, dan berkhidmat kepada-Nya. Maka Allah Swt. membenikan kecukupan kepadanya. Rasulullah Saw. bersabda, *“Barang siapa menjadikan kesusahannya hanya satu (pada ketaatan) , Allah Swt. akan menjaganya dari berbagai kesusahan yang lainnya.* “Ada sebagian orang yang melakukan kezuhudan dalam rangka meringankan beban, untuk mempercepat melewati *sirath*, di mana orang banyak masih ditahan untuk dimintai pertanggung-jawaban. Ada sebagian orang yang melakukan kezuhudan karena rindu dan gandrung pada surga.

Al-Thusi berkata dalam buku *Al-Luma'*, “Orang yang tidak kukuh dalam kezuhudan, tidak sah baginya menempuh *maqâm* sesudahnya sebab cinta dunia adalah pangkal setiap dosa sedangkan zuhud terhadap dunia adalah pangkal setiap kebaikan dan ketaatan.”⁴²

Adapun At-Tustari, beliau berpijak pada hakikat ruh kezuhudan bukan pada bentuk dan format lahiriahnya. Sahal At-Tustari berupaya keras melawan nafsunya dengan melakukan puasa dan melatihnya dengan berbagai perjuangan spiritual yang keras. Namun, beliau menasihati kepada orang lain

⁴¹ QS. 57:23.

⁴² Ath-Thusi, *Al-Luma'...*, h. 43.

untuk sederhana dalam melakukan perjuangan spiritual. Tampaknya At-Tustari, dalam hal zuhud meniru jejak Rasulullah Saw. yang berupaya keras melakukan perbuatan yang berat, sementara beliau menganjurkan kemudahan kepada umatnya dan mengajak para pengikutnya untuk bersikap sederhana. Hal tersebut tampak secara jelas dalam beberapa nasihat At-Tustari kepada beberapa murid dan para pemula untuk bertindak secara hati-hati dan melakukan keakraban jiwa serta sadar dalam melakukan penempuhan. Ada beberapa peringatan keras dari At-Tustari kepada para murid yang melakukan tindakan ekstrem dan berlebihan yang membawa kepada kegilaan.

Sahal At-Tustari menemukan beberapa kekeliruan yang dilakukan oleh para pemula yaitu bersikap ekstrem dan melakukan berbagai pantangan yang keras dalam rangka menyucikan jiwanya, yang mengakibatkan gangguan pada fisik dan saraf dikarenakan mereka tidak menoleh terhadap berbagai keringanan Allah Swt. Di tempat lain At-Tustari memuji setiap murid yang mampu menahan syahwatnya dari naluri fisiknya tanpa menimbulkan berbagai penyakit dan kecacatan.

Sesungguhnya At-Tustani berpendapat bahwa zuhud adalah penting sesuai dengan kadar kesiapan jiwa dan ruh—artinya, kezuhudan tersebut benar-benar sebagai akhlak seorang sufi yang tidak lebih dan tidak kurang—sehingga kehidupan ruhaninya tidak terkoyak oleh suatu gerak jiwa kesyahwatan.

Pandangan Al-Muhasibi dan At-Tustari tidak terlalu beda dalam hal zuhud. Esensi kezuhudan menurut Al-Muhasibi bukan pada pengenyahan ketenangan jiwa dari dunia tetapi membebaskan diri dari tunduk dari dan kepadanya. Secara esensial, Al-Muhasibi sama pandangan dengan At-Tustari

bahwa pangkal kezuhudan adalah melaparkan diri. Dalam ungkapannya sangat mendalam Al-Muhasibi berkata, “Sesungguhnya Allah Swt. telah memfardukan berbagai keharusan yang jelas dan tidak samar.”

Perlu ditegaskan bahwa setiap keutamaan (*fadhilah*) memiliki kesunahan (*nâfilah*). Ia menyerupai suatu kefarduan yang dapat dipakai untuk mengukur suatu kesunahan. Jika kita mengalami kesulitan untuk mengetahui suatu kesunahan sehingga kita tidak mengetahui apakah suatu perbuatan sebagai keutamaan atau bukan, hendaklah lihat asal kefarduan tersebut. Jika kefarduan tersebut memiliki dasar maka suatu penambahan tersebut adalah keutamaan sedangkan jika tidak memiliki dasar maka penambahan tersebut bukan keutamaan. Sebagai contoh, Allah Swt. menganjurkan puasa dan Dia telah memfardukan puasa Ramadhan. Namun, Dia tidak memfardukan kepada Nabi Saw. untuk melakukan kelaparan dan kehauasan (yang bukan puasa). Orang yang melakukan kelaparan dan kehausan namun bukan sebagai bentuk puasa maka tidak diganjar.

Al-Muhasibi berkata, “Obat yang paling efektif untuk menerapi seorang mukmin dalam urusan agamanya adalah memangkas kecintaan pada dunia (*hubb ad-dunya*) dan hatinya. Jika seorang mukmin telah melakukan hal tersebut maka meninggalkan dunia akan terasa ringan bainya dan mencari akhirat akan terasa enteng baginya. Seseorang tidak akan mampu memangkas kecintaan pada dunia kecuali dengan alatnya. Lanjutnya, saya tidak mengatakan bahwa alat memangkas kecintaan pada dunia adalah kefakiran, menyedikitkan kekayaan, banyak berpuasa, salat, haji, dan jihad. Namun, pangkal alat memangkas kecintaan pada dunia adalah berpikir, memendekkan angan-angan, melakukan tobat, bersuci, mengeluarkan rasa besar diri dan hati, istikamah dalam ketawaduan, memakmurkan hati dengan takwa

3. **Maqam Wara`** Abu Dzarr menyebutkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda, “Di antara tanda baiknya keislaman seseorang adalah ia meninggalkan sesuatu yang tidak berguna baginya.⁴³

Ibrahim Ibnu Adham berkata, “Wara adalah meninggalkan setiap kesubhatan dan setiap hal yang tidak berguna bagimu, yaitu meninggalkan barang yang melebihi kadar kebutuhan (*fudhul*).⁴⁴ Sahal Ibnu Abdillah berkata, “Orang yang tidak memiliki kewaraan, memakan kepala gajahpun tidak akan kenyang.⁴⁵

Al-Kharaz berpendapat “Wara adalah engkau berupaya membebaskan diri dari menzalimi makhluk seberat atom sekalipun sehingga mereka tidak pernah merasakan mendapat perlakuan zalim darimu dan tidak mempunyai dakwaan dan tuntutan terhadapmu.⁴⁶

Setiap Muslim seharusnya menyadari hak-hak manusia di hadapan Allah dan di hadapan manusia lainnya. Sehingga, mereka sangat berhati-hati agar tidak menzalimi manusia dan mereka juga sangat berhati-hati tidak melanggar hak dan ketentuan Allah serta menjauhi setiap hal syubhat. Para sufi menghisab diri mereka dari setiap dosa yang kecil dan besar, yang dilakukan oleh tangan, kaki, hati, dan pikiran mereka.⁴⁷

Al-Muhasibi berkata, “Wara adalah menghisab setiap hal yang dibenci oleh Allah baik tindakan fisik, hati atau anggota tubuh dan menjauhi dari menyalakan sesuatu yang difardukan oleh Allah Swt. baik dalam hati

⁴³ Al-Muhasibi, *Ar-Ri'ayah li Huquq Allah...*, h. 62.

⁴⁴ *Ibid.*

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ Hadis ini diriwayatkan oleh at-Tirmizi, Ibnu Majah dan lainnya dengan sanad yang shahih.

⁴⁷ Abu Qasim Abdul-Karim Al-Qusyairi *Ar-Risalah Al-Qusyairiyah*, Juz I, h. 360.

maupun anggota badan. Dan hal tersebut hanya bisa dilakukan dengan muhasabah.”*Muhasabah* adalah penegasan terhadap setiap keadaan sebelum melakukan atau meninggalkan suatu pekerjaan sehingga tampak dengan jelas apa yang ia tinggalkan atau lakukan. Jika yang tampak padanya merupakan sesuatu yang dibenci oleh Allah Swt., hendaklah ia meninggalkannya dengan bertekad kuat

4. ***Maqam Mahabbah (cinta) dan Qurbah (kedekatan).*** *Maqam* ini berbeda dengan tiga *maqam* sebelumnya. Dalam tiga *maqam* sebelumnya seorang hamba berjalan terus menuju Allah Swt. atau pada tujuan akhir yang ditempuhnya, yaitu *hikmah* dan *makrifat* dengan *mujâhadah*, meninggalkan, berpaling, menghadang dan mengaitkan hatinya kepada Lokus Tertinggi (Allah). Adapun dalam *maqam*, ini hatinya ditujukan kepada Allah Swt., bukan kepada kekuasaan, karena kekuasaan itu sesungguhnya hanyalah milik Allah Swt.

Sesungguhnya cinta kepada Allah Swt. dan keakraban dengan-Nya memalingkan kita kepada ruh kasih sayang yang tidak menimbulkan kejahatan dan permusuhan. Terkadang cinta membawa kita untuk mencintai setiap hal yang ada ketika tergambar bahwa seluruh alam diciptakan oleh Yang Maha Kasih. Kecintaan kepada Allah Swt. tidak mudah terjadi kecuali ketika kesuciaan menguasai kita, sehingga ia melupakan kebencian, kedengkian, dendam, hasud, dan berbagai macam kekotoran hati lainnya yang akan merusak indahnya kehidupan dan menjadikan orang-orang yang dikasihi menjadi lawan yang merugikan.⁴⁸

⁴⁸ Ath-Thusi, *Al-Luma'...*, h.97.

Abu Hurairah berkata, “Jika Allah Azza wa Jalla mencintai seorang hamba maka Dia berfirman kepada Jibril, ‘Wahai Jibril, sesungguhnya Aku menyukai si anu maka engkau pun harus menyukainya!’ Maka Jibril pun menyukainya. Kemudian Jibril menyerukan kepada penghuni langit, ‘Sesungguhnya Allah Swt. telah menyukai si anu, maka kalian hendaklah menyukainya!’ Maka penghuni langit pun menyukainya kemudian ia selalu diterima oleh penduduk bumi.”

At-Tustani menggambarkan *mahabbah* dengan bahasa yang sangat tepat, “Sesungguhnya cinta adalah kesesuaian hati kepada Allah Swt. dan konsisten dalam kesesuaian tersebut, mengikuti Nabi-Nya, senantiasa berzikir, dan merasakan manisnya *munâjât* kepadaNya.⁴⁹

Cinta sufistik adalah emosi (*‘athifah*) yang melewati berbagai fase yang beragam dan berkesinambungan. Emosi ini merupakan keadaan perasaan yang dibarengi dengan kesemangatan yang bersinambungan dan terus-menerus sebagai buah dari kesiapan intuisi khusus yang mendorong seorang sufi melakukan suatu perilaku tertentu untuk meraih tujuannya, yakni sampai kepada Allah Swt. dan mengetahui hakikat alam.

Perlu dijelaskan di sini bahwa emosi adalah sesuatu yang bisa diusahakan, dan berkembang oleh pengaruh lingkungan tempat hidup seorang *sufi*, seperti kegiatan *khalwat*, majelis zikir, dan berbagai lingkungan yang dibuat oleh para sufi. Lingkungan tersebut adalah faktor yang memengaruhi dan memperkuat pertumbuhan emosi sufistik itu. Selain itu, apa yang dilakukan langsung oleh para sufi, yaitu tafakkur yang berkesinambungan,

⁴⁹ Lihat, “*Ishtikhat Ash-Shufiyah*” oleh: Ibnu Arabi pada catatan tulisan pinggir Sayyid Syarif Ali Al-Husain Az-Zurjani, *At-Ta’rifat Az-Zurjani* (Mesir: 1357 H/1938 M, Mushthafa al-Halabi),h. 236.

perenungan yang mendalam, dan berbagai percobaan mental yang beragam, turut memperkuat dan menumbuhkan emosi sufistik tersebut. Emosi sufistik dalam bentuk khusus termasuk di antara emosi yang menjadikan contoh ideal (*mutsul 'ulyâ*) sebagai objeknya.

5. **Maqam Memerangi Hawa Nafsu.** Caranya adalah bahwa dalam perjalanan menuju Allah Swt. melalui fase-fase yang telah lalu seorang hamba menggunakan upaya dan langkahnya untuk menuju kepada-Nya dengan bertumpu pada jiwanya. Adapun taubat, zuhud, dan memusuhi diri merupakan salah satu bentuk pengerahan kemampuan diri dan kehendak dalam rangka menuju Allah Swt., serta perjalanan menuju kepada *makrifat*, *mahabbah*, *qurbah*, dan keterkaitan kepada Lokus Tertinggi adalah salah satu jenis kekuatan diri manusia. Namun, seorang hamba tidak akan sampai kepada Allah Swt. kecuali oleh-Nya. Maka, dalam *maqam* ini ia melepaskan diri dari jiwanya dan menceraabut keakuannya. Ia memandang bahwa menempuh jalan menuju kepada Allah Swt. hanya dapat dilakukan oleh Allah Swt. sendiri, bukan oleh makhluk. Oleh karena itu, ia berupaya untuk membersihkan diri dari sesuatu yang masih menyisa dalam dirinya, yaitu hawa nafsu. Ini dilakukan dengan cara melihat bahwa *maqam* yang diraihnya bukanlah hasil upayanya, cinta, dan pengetahuannya. Begitu juga dengan penemuan atas kelezatan *mujâhadah* dan penaklukan jiwanya, kelezatan cinta kepada Allah Swt., keterkaitan dengan-Nya, dan berbagai bentuk kedekatan lain yang dicapainya.

Cara yang ditempuh seorang hamba dalam *maqam* ini adalah *khudhu'* (ketundukan), *tadarruj* (langkah secara bertahap), dan *khasyah* (ketakutan). Ia berdiri di depan pintu untuk menuju Allah Swt. tak henti-hentinya ia mengetuk pintu sambil merendahkan diri, tunduk, dan patuh kepada-Nya. Ia

terus-menerus terhubung dengan pintuNya—orang yang tak henti-hentinya mengetuk pintu, suatu saat, entah kapan—akan terbuka untuknya. Jadi, cara yang dilakukan si hamba dalam melakukan semua itu adalah melepaskan diri dari dirinya dan tunduk serta patuh kepada Allah Swt. yang dibarengi dengan kekhusyukan dan perendahan diri terhadap-Nya.

6. *Maqam Keterungkapan Hijab Ketuhanan.* Maksudnya adalah bahwa Allah Swt. senantiasa melihat hamba ketika ia tiada henti-hentinya melakukan *tadharru'* (ibadah) kepada-Nya, keterhubungan dengan-Nya dan kekhusyukan terhadap-Nya. Allah Swt. memandangnya dengan penuh kasih sayang sehingga tersingkaplah Hijab Ketuhanan. Ketika Hijab telah terbuka dari-Nya, maka si hamba mengalami keterpukauan dan keheranan tiada tara di samudera makrifat yang tanpa tepi. Dalam samudera makrifat tersebut ia menemukan dan merasakan kecemasan, dan kemencekaman. Ia tidak mengetahui sama sekali keadaan diri dan jiwanya. Hal tersebut terjadi ketika Hijab Ketuhanan telah terbuka baginya.

7. *Maqam Penampakan Keagungan Ilahi.* Ini terjadi ketika seorang hamba mengalami ketersingkapan pada Hijab Ketuhanan, sehingga ia mengalami keheranan dan kebingungan tiada tara di samudera *makrifat*. Kemudian ia diterpa kecemasan dan ketercekaman. Ia tidak tahu sama sekali tentang keberadaannya. Allah Swt. memandang si hamba dengan penampakan (*tajalli*). Allah Swt. menghendaki untuk memberi petunjuk kepadanya sehingga tersingkaplah hijab yang menampakkan keagungan ketuhanan. Maka, si hamba mendapat petunjuk untuk menuju kepada Tuhannya, mengenali-Nya, akrab bersama-Nya, dan hidup bersama-Nya, ia telah menjadi kekasih Yang Maha Pengasih, ia berada dalam genggamannya. Ia diperlakukan semuanya oleh Allah Swt. dan ia pun menjadi salah satu di

antara tiang-tiang bumi (*autad al-ardh*) sedang bumi tidak dapat berdiri tanpanya.

Seorang hamba yang telah meraih *maqam* ketujuh ini telah *fanâ'* dan hidup bersama Allah Swt. Hawa nafsunya telah mati sehingga ia bebas dari perbudakannya. Ia telah menjadi bagian dari orang-orang yang bebas dan mulia. Allah Swt. telah membebaskannya dari perbudakan hawa nafsu ketika ia menyerahkan jiwanya untuk menyembah kepada Allah Swt. dan penyembahan kepada Allah Swt. itu benar-benar telah membebaskannya dari perbudakan diri dan hawa nafsunya. *Maqam* ini merupakan *Maqam* para hamba yang paling luhur dan tingkatan *makrifat* yang paling akhir.

F. Penutup

Sebagai penutup penulis dapat mengemukakan kesimpulan: Bahwa di dalam Alquran maupun Hadis serta kitab-kitab klasik yang merupakan warisan khazanah Islam klasik cukup banyak informasi tentang prinsip-prinsip dasar, pemikiran-pemikiran maupun penjabaran tentang teori maupun praktik di bidang psikologi Islam serta berbagai macam teknik terapi yang dapat dipergunakan baik dalam usaha penyembuhan penyakit-penyakit psikologis, usaha preventif maupun usaha yang bersifat konstruktif.

Dalam kajian Fiqh jinayat ditemukan banyak metode terapi untuk penyembuhan bagi penderita gangguan psikopat dan tentunya juga untuk upaya yang bersifat konstruktif dan preventif bagi masyarakat secara umum. Demikian juga dalam kajian tasawuf, banyak kegiatan bimbingan, amalan dan kegiatan-kegiatan ritual keagamaan yang dilakukan oleh para mursyid sufi dan murid-muridnya ternyata selain hal tersebut merupakan usaha dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt juga merupakan metode-metode yang dapat digunakan untuk upaya kesucian jiwa dan pengobatan terhadap orang-orang yang mengalami kelainan jiwa, atau usaha pertahanan dan penguatan mental agar tidak mudah terserang oleh gangguan-gangguan kejiwaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, Muhammad Fuad, *al-Mu`jam al-Mufahras li alfaz Alquran al-Karim*, Indonesia, Maktabah Dahlan, tt.
- al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad, *Ihya` Ulum ad-Din*, jilid III, ttp. : Syirkah an-Nur Asia, tt.
- al-Makki, Abu Thalib Muhammad bin Ali bin 'Athiyah Al-Harits, *Qut al-Qulub fi Mu'amalah al-Mahbub wa Washf Thariq al-Murid ila Maqam at-Tauhid*, jilid I, Mesir:tt., Mushthafa al-Babiy al-Halabiy.
- Almaraghi, Ahmad Mustafa, *Tafsir al-Maraghi*, ttp, tp, tt., Jilid I, Juzu`I.
- Al-Muhasibi, *al-Masail fi A'mal al-Qulub wa al-Jawarih, wa al-Makasib, wa al-Aql*, Mesir: 1969, 'Alam Al-Kutub.
- al-Muhasibi, Ibnu Abdillah Al-Harits Ibnu Asad, *ar-Ri'ayah li Huquq Allah*, Kairo: tt., Dar al-Kutub Al-Haditsah.
- Al-Qusyairi, Abu Qasim Abdul-Karim *ar-Risalah al-Qusyairiyyah*, Juz I .ttp.: 1972, Dar al-Kutub al-Haditsah), diverifikasi oleh Dr. Mahmud dan Mahmud bin Syarif.
- Al-Taftazani, Abu al-Wafa, *Dirasat fi al-Falsafah al-Islamiyyah*, Kairo: 1975, Maktabah Kairo Modern.
- Al-Tustari, Sahal Abdullah, *Min at-Turats ash-Shufi*, Mesir: 1974, Dar al-Maarif.
- Americana Corporation, *The Encyclopedia Americana*, Connecticut: I.A. Copyright Union, 1978.
- an-Naisaburiy, Abu al-Husain Muslim Ibnu al-Hujjaj Ibnu Muslim al-Qusyairi, *Shahih Muslim*, ttp: al-Qanaah, tt., jilid II.
- Ath-Thusi, Abu Nashr Al-Siraj, *al-Luma*, Mesir:1960, Dar al-Kutub al-Haditsah, divenifikasi oleh Abdul-Halim Mahmud dan Thaha Abdul-Baqi Surur.

- At-Tirmidzi, Abdul Muhsin Al-Husaini, *al-Ma`rifah 'Ind al-Hakim*, Mesir: tt., Dar al-Kitab, al-'Arabi.
- az-Zurjani, Sayyid Syarif Ali al-Husain, *at-Ta`rifat az-Zurjani*, Mesir: 1357 H/1938 M, Mushthafa al-Halabiy.
- Corey, Gerald, *Theori And Practice of Counseling And Psychotherapy*, terjemahan: E. Koeswara, Eresco, Bandung: 1988, Eresco.
- Daradjat, Zakiah, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: 1988, Haji Mas Agung.
- , *Kesehatan mental*, Jakarta: 1983, Gunung Agung.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, cet. XXVI, Jakarta: 2005, PT Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Mental Dalam keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*, terjemahan: Zakiah Daradjat, jilid III, Jakarta: 1977, Bulan Bintang
- Ja'far, Muhammad Kamal, *ath-Tashawwuf Thariqa wa Madzhaba*, ttp.: 1970, Dar al-Kutub al-Jami'iyah.
- Jurjawi, Ali Ahmad, *Hikmat at-Tasyri` Wa Falsifatuh*, juzu` I, Kairo: tt., Muassasah al-Halabiy Wa Syirkah.
- Lubis, H.M. Arsyad Thalib, *Ilmu Fiqih (ibadat, Mu`amalat, Munakahat dan Jinayat*, Medan: 1974, Firma Islamiyah Medan, cet. VII
- Mahmud, Abdul-Halim *Ustadz as-Sairin al-Harits Ibn Asad al-Muhasibi*, Mesir: 1973, Dar al-Kutub al-Haditsah.
- Syarqawi, Muhammad, *Nahw Ilm Nafs Islami*, Iskandar: 1976, al-Haijah al-Mishriyyah al-'Ammah Li al-Kitab.
- Theron, Alexander, *Psychotherapy In Our Society*, 1963, Englewood Cliffs N.J., Prentice, Inc.,
- Wijaya, Juhana, *Psikologi Bimbingan*, Bandung: 1988, PT Eresco.