

BAB II LANDASAN TEORI

Dalam landasan teori terdapat dua konsep yang akan dibahas yakni, Variabel *Thariqat* dalam *Tazkiyat An-Nafs* dan Variabel *Altruis*.

A. KONSEP *THARIQAT* DALAM *TAZKIYAT AN-NAFS*

1. Pengertian *Thariqat* dan *Tazkiyat An-Nafs*

a. Pengertian *Thariqat*

Thariqat berasal dari bahasa arab "*At-Thariqah*, yang berarti "jalan". Jalan yang dimaksud disini adalah jalan yang ditempuh oleh para sufi untuk dapat dekat dengan Allah.¹

Menurut Harun Nasution dalam Bachrun, *Thariqat* yang berasal dari kata "*thariqah*" adalah jalan yang harus ditempuh oleh seorang calon sufi agar ia berada sedekat mungkin dengan Allah. *Thariqat* juga mengandung arti organisasi (tarekat), yang mempunyai syekh, upacara ritual dan bentuk *zikir* tertentu.

Dengan demikian ada dua pengertian *thariqat*: 1) tarekat sebagai pendidikan kerohanian yang dilakukan oleh orang-orang yang menjalani kehidupan tasawuf untuk mencapai tingkat kerohanian tertentu. *Thariqat* dalam arti ini adalah dari sisi amaliah, 2) *thariqat* sebagai sebuah perkumpulan atau organisasi yang didirikan menurut atauran yang telah ditetapkan oleh seorang syekh yang menganut suatu aliran tarekat tertentu. Dalam organisasi itulah, seorang *syekh*

¹ Bachrun Rif'i, Hasan Mud'is, *Filsafat Tasawuf* (Bandung: cv Pustaka Setia, 2010),233.

mengajarkan amalan-amalan (tasawuf) menurut aliran tarekat yang dianutnya, kemudian diamalkan oleh para muridnya secara bersama-sama di satu tempat yang disebut *ribath*, *zawiyah* atau *taqiyah*. Gurunya disebut *mursyid* atau *syekh* dan wakilnya disebut *khalifah*.²

Thariqat dalam Bachrun, secara harfiah berarti jalan atau cara untuk mencapai tingkatan-tingkatan (maqamat) dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan. Mengikuti tarekat berarti melakukan olah batin, latihan-latihan (*riyadhoh*), perjuangan sungguh-sungguh (*mujahadah*) dibidang kerohanian. Untuk membersihkan diri dari sifat mengagumi diri sendiri (*'ujub*), sombong(*takabur*), ingin dipuji orang(*riya'*), cinta dunia dan sejenisnya, juga harus bersikap ikhlas, rendah hati(*tawadhu'*), berserah diri(*tawakal*), dan rela(*rida*).³

Dalam Sabil Al-Hidayah, *Thariqat* adalah melaksanakan hal-hal yang wajib dan yang sunnah, meninggalkan hal-hal yang dilarang tidak melakukan hal-hal yang mubah yang tak berguna, memilih berperilaku yang hati-hati. *Thariqat* adalah cara tertentu yang dilakukan oleh seseorang untuk menuju pada Allah Swt, dengan menempuh pos dan peningkatan maqam demi maqam, untuk membersihkan hati dari budi pekerti yang buruk, serta menghiasinya dengan berbagai keutamaan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.⁴

² Ibid.,235.

³ Dadang kahmad, *Tarekat dalam Islam spiritualitas masyarakat modern* (Bandung: pustaka setia,2002),74.

⁴ Ibid.,15.

b. Pengertian *Tazkiyat An-Nafs*

Tazkiyat an-nafs secara bahasa artinya pembersihan jiwa, penyucian diri. Kata *tazkiyat* berasal dari bahasa arab *tazkiyah*, yakni masdar dari *zakka*. Pengertiannya tidak sama dengan *tathir* tetapi *tathir* termasuk dalam *tazkiyat an-nafs* yang dilakukan sebelumnya. *Tazkiyat an-nafs* berfungsi mengangkat jiwa ke tingkat yang tinggi. Pengertian *tazkiyat an-nafs* dapat dipahami dari ayat Al-Qur'an Al-Syams: 7-10

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن
زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

“Dan jiwa serta penyempurnaan (penciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. (QS. As-Syam: 7-10)⁵

Pengertian *Tazkiyat Al-Nafs* menurut beberapa tokoh,

- 1) Menurut Sa'id Hawwa *Tazkiyat Al-Nafs* secara harfiah adalah *tathir* dan *al-Namy/Al-Islah* yaitu pertama bermakna menumbuhkan dan memperbaiki jiwa dengan sifat terpuji, dan makna kedua adalah pembinaan dan pengembangan jiwa. Pengertian ini sesuai dengan QS. Al-Jumu'ah :2

⁵ AF.Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amanah, 2001),43-44.

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ
وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿١٠١﴾

“Dialah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang rosul diantara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka. Menyucikan mereka, dan mengakarkan kepada mereka kitab dan hikmah. Dan sebelumnya mereka benar-benar dalam kesesatan yang nyata(QS. Al-Jumu'ah: 2)⁶

- 2) Hasan Langgulung dalam Jaelani, mengartikan *Tazkiyat An-Nafs* sebagai penghayatan dan pengamalan nilai-nilai yang ada dalam ajaran Islam (rukun Iman dan rukun Islam) yang tersimpul dalam ketakwaan.⁷
- 3) Menurut Al-Ghazali dalam ujam, mengartikan *Tazkiyat An-Nafs* sebagai taqwa, taat pada Allah, yang terdapat dalam tiga komponen dasar *Tazkiyat al-ibadah*(ibadah), *al-adat* (mu'amalah), *al-Akhlak* (*Al-Munjiyat* dan *Al-Muhlikat*).⁸

⁶ Ibid.,44.

⁷ AF.Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amanah, 2001),46.

⁸ Ibid.,60.

c. Sejarah Macam-Macam *Thariqat*

Macam-macam *thariqat*, yang dalam penelitian ini khusus tentang *Qadiriyyah* dan *Naqsabandiyyah* sebagai berikut:

1) *Thariqat Qadiriyyah*

Thariqat Qadiriyyah adalah *thariqat* yang didirikan oleh syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, beliau adalah seorang sufi yang lahir di Desa Naif kota Gilan pada tahun (470 H/1077 M) dan meninggal tahun (561 H/ 1166 M) di Baghdad. Beliau terkenal dengan sebutan Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani Al-Ghauws atau "*Quthb Al-Auliya*" atau "*Shultan Al-Auliya*". Beliau sangat terkenal dikalangan masyarakat muslim. *Manakib* (biografi) nya sering dibaca oleh pengikutnya, karena beliau dipercaya sebagai seorang wali yang memiliki derajat yang tinggi. *Thariqat Qadiriyyah* menempati posisi yang amat penting dalam sejarah spiritualitas di dunia Islam, karena tidak hanya sebagai pelopor lahirnya organisasi *thariqat*, tetapi juga sebagai cikal bakal munculnya berbagai cabang *thariqat* di dunia Islam.

Diantara praktik spiritual yang diadopsi oleh *Thariqat Qodiriyyah* adalah dzikir (terutama dalam melantunkan asma Allah secara berulang-ulang). Dalam pelaksanaannya terdapat berbagai tingkatan penekanan dan intensitas. Ada dzikir yang terdiri atas satu, dua, tiga dan empat gerakan. Dzikir dengan satu gerakan dilaksanakan dengan mengulang asma Allah melalui tarikan nafas panjang yang kuat. Nafas ini seakan dihela dari tempat yang tinggi

diikuti penekanan dari jantung dan tenggorokan, kemudian dihentikan sampai napas kembali normal. Hal ini harus diulang-ulang secara konsisten untuk waktu yang lama. Sehubungan dengan itu, untuk memperoleh amalan thariqat tersebut diperlukan baiat.

Thariqat Qodiriyyah berkembang dari pusat kelahirannya di Asia Tengah ke Baghdad, Irak, Turki, Arab Saudi sampai ke Indonesia, Malaysia, Singapura. Di Indonesia *Thariqat Qadiriyyah* masuk pada masa Syekh Hamzah Fansuri di Abad XVI-XVII Masehi dan banyak memperoleh pengikut di kalangan masyarakat luas sampai sekarang.⁹

2) *Thariqat Naqsyabandiyyah*

Thariqat Naqsyabandiyyah adalah thariqat yang didirikan oleh Muhammad An-Naqsyabandi. Nama lengkapnya adalah Muhammad bin Muhammad Bahauddin Al-Uwaisi Al-Bukhari An-Naqsyabandi (717-791 H / 1318-1389 M). Beliau adalah seorang ulama' sufi yang terkenal yang lahir di desa Qashrul Arifah a mil dari Bukhara.

Thariqat Naqsyabandiyyah merupakan sebuah thariqat yang mempunyai dampak dan pengaruh sangat besar kepada masyarakat muslim di berbagai wilayah, thariqat ini juga memiliki banyak pengikut di Indonesia.

Thariqat ini mempunyai ciri yang menonjol. *Pertama*, dalam hal agama, memberikan syariat secara ketat, menekankan keseriusan

⁹ Samsul Munir Amin, *Ilmu tasawuf* (Jakarta: Hamzah, 2012), 308-309.

beribadah sehingga menolak musik dan tari, serta menyukai berdzikir dalam hati, *kedua*, dalam hal politik, adanya upaya serius dalam memengaruhi kehidupan penguasa dan mendekatkan negara pada agama. Berbeda dengan thariqat lainnya, thariqat ini tidak menganut kebijaksanaan isolasi diri dalam melancarkan konfrontasi dengan berbagai kekuasaan politik. Selain itu, Thariqat ini pun membebankan tanggung jawab yang sama kepada para penguasa dan menganggap bahwa upaya memperbaiki penguasa adalah sebagai persyaratan untuk memperbaiki masyarakat.

Adapun di Indonesia, thariqat ini antara lain dipelopori oleh Syaikh Yusuf Al-Makasari (1626-1699). Ia merupakan orang pertama yang memperkenalkan *Thariqat Naqsabandiyyah* di Nusantara.

Praktik dzikir *Naqsabandiyyah* ada dua cara. *Pertama*, dzikir *qalbi* (dzikir hati), yaitu tafakur mengingat Allah, merenungi rahasia ciptaan-Nya secara mendalam. Dan merenungi tentang Dzat serta sifat-Nya yang Maha mulia. *Kedua*, dzikir *Jawarih*, (dzikir anggota), yaitu tenggelam dalam ketaatan.¹⁰

3). *Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyyah*

Thariqat ini merupakan gabungan dari *Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyyah*. Dua *thariqat* besar tersebut menjadi unsur utamanya kemudian ditambah dengan unsur-unsur lain. *Thariqat* ini

¹⁰ Ibid.,312-313.

merupakan satu-satunya tarekat *mu'tabarah* yang didirikan oleh ulama' asli Indonesia, yaitu Ahmad Khatib Sambas (Kalimantan Barat) yang lama belajar di Mekkah.

Menurut Martin van Bruinessen, Khatib Sambas adalah murid kesayangan Syaikh Syamsuddin dan telah dipilih sebagai penggantinya. Buku petunjuk tentang amalan *Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyyah* adalah kitab *Fath Al-Arifin*. Kitab ini dikarang oleh Syaikh Khatib Sambas dan dihimpun oleh muridnya, yaitu Ma'ruf Al-Falimbani, dan satu naskah yang ditulis oleh muridnya yang lain, yaitu Abdur Rahim Al-Bali (murid muslim yang berasal dari Bali).

Ahmad Khatib Sambas adalah seorang ahli fiqh, tauhid, dan tasawuf. Ia pun mempunyai banyak pengikut. Ketika ia wafat tahun 1873, khalifahnya Abdul Karim dari Banten menggantikannya sebagai syaikh tertinggi tarekat ini yang berkedudukan di Mekah. Disamping itu, dua orang khalifah utama lainnya adalah syaikh Thalhah dari Cirebon dan syaikh Ahmad Hasbullah dari Madura. Sementara itu, pemimpin pusat yang terakhir adalah Abdul Karim. Ketika ia wafat, tarekat ini pecah. Kepecahan tersebut berasal dari tiga khalifah utama. Setelah itu, muncul sejumlah cabang yang masing-masing berdiri sendiri.

Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyyah merupakan salah satu tarekat yang mempunyai jumlah pengikut terbanyak di Indonesia.

Pusatnya adalah di Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya, Pesantren Mranggen, Demak dan Pesantren Rejoso, Jombang. Tarekat ini juga memiliki banyak pengikut di Singapura dan Malaysia.¹¹

2. Tujuan *Thariqat dalam Tazkiyat An-Nafs*

Secara umum tujuan *tazkiyat an-nafs menurut al- Ghazali* adalah pembentukan keharmonisan hubungan manusia dengan Tuhan dengan sesama manusia dengan makhluk-Nya, dan dengan diri manusia itu sendiri.¹²

Dengan kata lain tujuan *tazkiyat an-nafs* membentuk manusia taat, taqwa dan beramal saleh dalam hidupnya, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, negara, maupun agama.¹³ Dengan keseimbangan dan membina akhlak baik dengan menjaga keseimbangan kekuatan akal, kesempurnaan hikmah, dan kekuatan marah(hawa nafsu) untuk bernaung kepada akal dan agama, maka kebagusan akhlak dan kebahagiaan jiwa akan diperoleh.¹⁴

sehingga seseorang yang melakukan *tazkiyat an-nafs* akan mencapai jiwa yang seimbang antara kebutuhan dunia dan ahirat sehingga disebut - *insanul kamil*¹⁵, diantara ciri-ciri seorang *insanul kamil* yang di terangkan Al-Ghazali adalah:

¹¹ Samsul Munir Amin, *Ilmu tasawuf*,314-315.

¹² Malik., 192.

¹³ Jaelani, *Penyucian Jiwa*,66.

¹⁴ Ibid.,72-73.

¹⁵ *Insanulkamil* (manusia sempurna) menurut Al-Ghazali adalah *muthi'at* (orang yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya). Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental* ,40.

1. Adanya keseimbangan antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia karena keseimbangan adalah pokok dalam konsepnya tentang manusia
2. Memiliki ketinggian akhlak dan kesucian jiwa, dan
3. Memiliki ma'rifat dan *ketauhidan* kepada Allah, karena kedua hal ini merupakan tujuan dari ajaran tasawufnya

Selain itu ada pula yang memberikan kriteria pada ketajaman intuisi dan kesempurnaan akal. Menurut Al-Ghazali unsur keseimbangan (*i'tidal*) dan ketaatan erat kaitanya dengan pembersihan jiwa (*tazkiyat an-nafs*).¹⁶

Tujuan *Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyah* adalah tercermin dalam visi dan misinya yaitu:

a. Dasar berperilaku dalam Thariqat Naqsabandiyah

- 1) Berpegang teguh pada Aqidah ahlussunah.
- 2) Meninggalkan rukhsah dalam beribadah
- 3) Mengikuti hukum yang jelas.
- 4) Menjaga diri agar senantiasa bersama Allah
- 5) Zuhud
- 6) Melatih diri untuk berkemampuan "merasakan" kehadiran Allah dalam setiap tarikan nafas.
- 7) 'Uzlah/menjauhkan diri dari godaan dunia
- 8) Berpenampilan sederhana
- 9) Berakhlak karimah sesuai dengan sunnah Rasulullah Saw

¹⁶ Ibid.,41.

10) Dzikir Ikhfa yaitu berdzikir tanpa suara.

b. *Dasar berperilaku dalam Thariqat Qodiriyyah*

1) Himmah, bercita-cita yang tinggi dan mulia.

2) Muruah, menjaga kehormatan diri.

3) Istiqomah, kuat pendirian.

4) Pandai Bersyukur.

5) Sanggup menjadi abdi yang baik,¹⁷

3. Indikator *Thariqat* dalam *Tazkiyat An-Nafs*

Secara spesifik *Ahlu Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyyah* menyatakan ada tiga jalan untuk menuju pada Allah SWT, meliputi *Dzikir Khafi, Muraqabah, Mengingat Guru/Mursyid*.

a. *Dzikir Khafi*

Adalah dzikir yang samar dalam hati yang ditujukan pada Allah, dan menghilangkan kekhawatiran dengan ingat pada Allah.

b. *Muraqabah*

Adalah menghadirkan Allah di hati dalam semua aktifitas/tindakan dengan niat beribadah pada Allah.

c. *Mengingat Guru/Mursyid*

Mengingat, Menghadirkan, menghubungkan, mengabdikan diri pada guru/*Mursyid* yang telah memberikan tuntunan atau cara *thariqat*.¹⁸

¹⁷ Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 273.

¹⁸ Ahmad Ibnu Hajar Al-Damhani, *Kitab Fakira ila Rahmatu Rabbah* (Pare: Darul Ulum Press, 1983), 11.

4. Proses *Thariqat* dalam *Tazkiyat An-Nafs*

Proses pembersihan jiwa yang diajarkan oleh Al-Ghazali, Ia merupakan konsep keseimbangan/*balance* antara kebaikan dunia dan ahirat, yang terbagi menjadi empat indikator *Tazkiyat Al-Nafs* yakni: *Al-Ibadah* (hubungan ibadah dengan Tuhan), *Al-Adat* (Mu'amalah/hubungan dengan manusia), *Al-Munjiyat* (melaksanakan akhlak Baik), *Al-Muhlikat* (menghindari akhlak Buruk). Dengan melaksanakan empat indikator *Tazkiyat Al-Nafs*, dapat dimaknai seorang melaksanakan pengosongan diri dari sifat tercela dan penghiasan diri dengan sifat mulia.¹⁹

Dalam kaitannya dengan *Thaharat* Al-Ghazali mengartikan terapi penyucian jiwa dengan *Thaharat Al-Qalb* ia membagi dalam empat langkah yakni: 1) Pembersihan badan lahir dari segala hadats, kotoran dan benda-benda yang menjijikkan, 2) Menyucikan anggota badan dari dosa dan salah, 3) Penyucian jiwa dari akhlak tercela, 4) menyucikan *sirr* dari segala sesuatu selain Allah.²⁰

Agar harmonis hubungan dengan Allah dengan sesama manusia dan dirinya sendiri agar sukses dunia dan ahirat” *Tazkiyat Al-Nafs* adalah pengosongan diri dari sifat tercela (*takhliyat Al-Nafs*) dan penghiasan diri dengan sifat mulia (*Tahliyat Al-Nafs*).²¹

Tazkiyat Al-Nafs sebagai konsep Allah bagi manusia diletakkan atas dasar kodrat, kemampuan naluri, fitrah dan kenyataan historisnya.

¹⁹ Malik.,181-182.

²⁰ Af Jaelani.,53.

²¹ Malik.,181-182.

Sehingga dalam prosesnya pelaksanaan dan keberhasilannya menekan usaha (perjuangan) manusia itu sendiri. *Tazkiyat Al-Nafs* bertujuan untuk menjadikan hidayat sebagai buah usaha, dan perlunya jihad untuk mendapat hidayat Allah agar manusia tidak pasif dalam hidupnya.²²

Al-Ghazali menyatakan bahwa orang yang bersungguh-sungguh dalam membina jiwa dan mendidik akhlaknya dengan jalan agama, pasti Allah memberinya hidayat dan kemenangan, yang dalam prosesnya menempuh tiga periode 1) mengosongkan jiwa dari segala sifat tercela, 2) mengisi jiwa dengan berbagai sifat terpuji, 3) periode *musyahadat* (melihat Allah/terbukanya *kasf*) dan *shibbiyat* (kesehatan jiwa) pada hadirat Allah.²³

Sebagaimana tersebut diatas *Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyah* mempunyai langkah-langkah dalam pembersihan jiwa/*tazkiyat An-Nafs* adalah diawali dengan menjalankan *syariat*, yakni memperbaiki organ-organ tubuh secara lahir, dan *syariat* merupakan jalan menuju *thariqah*, yang mana *thariqat* adalah usaha untuk memperbaiki bathiniyah, dan *thariqah* merupakan pengantar menuju hakikat, yang dapat membuka penghalang(hijab), dan melihat (musyahadah) dengan Allah.²⁴

Berdasarkan *Al-Futhat Al-Ilahiyah* dalam *Thariqah Mu'tabarah Nahdliyah*, *syariat* adalah beribadah pada Allah, *Thariqat* adalah

²² Ibid., 195

²³ Malik.,196.

²⁴ Buku panduan. *Silaturahhim Mursyid dan Khalifah Thariqah Mu'tabarah Nahdhiyah se-Jawa Timur* (Purwoasri:15 September 2013),7.

menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan, dan *hakikat* adalah kemampuan melihat Allah Swt dengan mata hati.²⁵

Dalam proses mengamalkan thariqah harus melalui tahapan yakni dengan melaksanakan amalan wajib dan amalan sunat. Yang termasuk amalan wajib diantaranya bai'at dan talkin, sementara itu amalan sunat meliputi dzikir khataman, dan manaqiban shalat-shalat sunat dan dzikir di luar yang di sebutkan itu terutama dzikir khafi. Amalan-amalan tersebut diuraikan berikut ini:

a. Bai'at dan talkin

Kegiatan pengajaran pertama yang harus dilalui oleh seorang pengamal *Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyyah*(TQN), tanpa terkecuali adalah Talkin, yaitu upacara ritual pertama bagi seorang ikhwan baru untuk menerima peringatan dan penanaman ajaran *thariqat* dari guru mursyid. Dalam kesempatan itu, murid melakukan baiat, yaitu sumpah setia murid dihadapan guru untuk mengamalkan dan mengajarkan semua kebajikan yang diperintahkan kepadanya.²⁶

Talkin merupakan gabungan antara pengajaran tentang tata cara zikir dan nasehat tentang kebersihan hati. Guru memberi wejangan pada ikhwan untuk semakin bertaqwa kepada Allah Swt secara sempurna lahir dan batin. Selanjutnya guru mursyid memberi tata cara zikir keras (*jahar*) diikuti para murid dengan mengucap "*la illaha illallah*" dengan keras dan hentakan. Dengan rincian ucapan "*la*" pertama ditarik dari

²⁵ Ibid.,7.

²⁶ Dadang, *Tarekat dalam Islam spiritualitas masyarakat modern.*,158.

pusar ke ubun-ubun dikepala, seterusnya ucapan "illaha" dibarengi gerakan kepala miring kekanan, dan ucapan "illallah" dibarengi gerakan miring ke kiri dengan dihentakkan kejantung di dada kiri. Setelah zikir keras, diajarkan pula zikir pelan (*khafi*) yaitu zikir yang dilaksanakan dalam hati sehingga tidak terdengar. Dalam pengajaran zikir ini, murid memejamkan mata, kepala tunduk miring ke sebelah kiri, lidah ditekan kelangit-langit mulut, bibir dirapatkan sambil mengucapkan *Allah Allah* secara terus menerus. Guru memerintahkan untuk megamalkannya setiap waktu, terutama setelah selesai sholat wajib sebanyak 165 kali untuk zikir keras dan sebanyak-banyaknya dan tidak terikat waktu untuk zikir khafi.²⁷

b. Zikir kataman dan manaqiban

Amalan sunnat lain yang dianjurkan adalah hataman dan manaqiban adalah kegiatan pertemuan kelompok kecil ikhwan yang bertempat dirumah salah seorang diantara mereka, biasanya dilakukan bergilir minimal satu bulan sekali setiap malam jum'at kliwon mereka melakukan dzikir secara berjamaah dengan bimbingan mubaligh setempat.²⁸

²⁷ Ibid., 159.

²⁸ Dadang, *Tarekat dalam Islam spiritualitas masyarakat modern.*,165.

5. Amalan *Thariqat* dalam *Tazkiyat An-Nafs*

Dalam *Thariqat Qodiriyyah wa Naqsabandiyyah* mempunyai amalan-amalan seperti:

a. Dzikrullah

Dzikir Khafi, Adalah dzikir yang samar dalam hati yang ditujukan pada Allah, dan menghilangkan kekhawatiran dengan ingat pada Allah. Yakni selalu membaca lafadz Allah-Allah dalam setiap gerak aktifitasnya. Dan 1000 kali seusai sholat yang diterapkan pada tiap-tiap titik atau kelas hati meliputi: 1) kelas satu *Latifatul Qolbi* yakni halusnya hati yang bertempat dibawah susu kiri dengan jarak 2 jari dan condong ke arah kiri, pada titik ini lafadz Allah di bacakan sebanyak 100 kali, 2) Kelas dua *Latifatul Ruhi*, dibawah susu kanan kadar dua jari condong kearah kanan pada titik ini lafadz Allah di bacakan sebanyak 100 kali, 3) kelas ketiga *Latifatul Syirri*, halusnya perasaan tempatnya susu kiri kadar dua jari dan condong kedada pada titik ini lafadz Allah di bacakan sebanyak 100 kali, 4) kelas empat *Latifatul Khofi*, halusnya isi perasaan yang dalam dan tersembunyi, tempatnya susu kanan kadar dua jari dan condong kedada, pada titik ini lafadz Allah di bacakan sebanyak 100 kali, 5) kelas lima *Latifatul Ahfa*, halusnya isi perasaan yang lebih dalam tempatnya ditengah dada pada titik ini lafadz Allah di bacakan sebanyak 200 kali, 6) kelas enam *Latifatul Nafsi* halusnya isi pikiran tempatnya diantara kedua mata dan kedua alis mata(kening), pada titik ini lafadz Allah di bacakan

sebanyak 200 kali, kelas Tujuh *Latifatul Qolab* halusnya seluruh badan, tempatnya dari ujung rambut sampai ujung kaki, pada titik ini lafadz Allah di bacakan sebanyak 200 kali.²⁹

Ada tiga jenis dzikir yang dilakukan oleh pengamal *thariqat*. *Pertama*, dzikir *nafi isbad* yaitu dzikir yang dilakukan dengan mengucapkan *la ilaha illallah*, *kedua*, dzikir *ismu adz-dzat*, yaitu dzikir yang dilakukan dengan mengucapkan *Allah*, *ketiga*, dzikir *hifzh al-anfus*, yaitu dzikir yang dilakukan dengan mengucapkan *huwa Allah*.³⁰

b. Rabithah (mengingat Guru)

Mengingat Guru/*Mursyid*, Mengingat, Menghadirkan, menghubungkan, mengabdikan diri pada guru/*Mursyid* yang telah memberikan tuntunan atau cara *thariqat*.³¹

Rabithah, adalah ikatan atau pertalian. Secara fungsional pengertian *rabithah* ada tiga macam, yaitu: *rabithah* wajib, *rabithah* sunnah, *rabithah* mubah.

1) *rabithah* wajib, adalah *rabithah* yang harus dilakukan, kalau tidak maka amalan tidak sah, misal meghadap ka'bah saat sholat adalah wajib padahal yang disembah adalah Allah bukan ka'bah, fungsinya hanya sebagai *rabithah*.

²⁹ Habib dan Jaelani, *Jam'iyah Thariqoh Al-Mu'tabaroh An-Nahdliyyah* (Kunjang:survei tanggal, 12 Mei 2015, jam 08.19-09.38 WIB)

³⁰ Samsul Munir Amin, *Ilmu tasawuf*, 305.

³¹ Ahmad Ibnu Hajar Al-Damhani, *Kitab Fakira ila Rahmatu Rabbah*, 11.

2) *rabithah* sunnah, adalah amalan akan lebih sempurna apabila dilakukan dengan *rabithah*, sholat berjamaah adalah sunnat, yang dalam tata tertibnya disunnatkan memperhatikan imam. Yang disembah makmum dan imam sama-sama Allah, sehingga fungsi iman sebagai *rabithah*.

3) *rabithah* mubah, adalah bisa diartikan sebagai meniru, yakni meniru guru dalam perjumpaan dengan Allah dengan demikian maknanya adalah “bersahabat intim” antara murid dan mursyid.³²

c. Suluk

Pengertian suluk hampir sama dengan thariqah, yakni mendekati diri kepada Allah. Perbedaannya adalah kalau thariqat masih bersifat konseptual, sedangkan suluk sudah dalam bentuk teknis operasional. Oleh karena itu, dalam dunia thariqah suluk dimaknai latihan atau *riyadhah* berjenjang dan dalam waktu tertentu dalam bimbingan guru thariqah. Orang yang melakukan suluk disebut *salik*. Tujuan dari *suluk* adalah *tazkiyah an-nafs*.

Ada empat macam dalam *suluk* yang dijumpai dalam *thariqat* yaitu:

- 1) *Suluk Dzikir*, kegiatan pokok dalam suluk adalah dzikir yang diselingi dengan ibadah sunnah lainnya sesuai dengan arahan mursyid.

³² Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, 279.

- 2) *Suluk Riyadhah*, ialah suluk latihan fisik dan psikis untuk membangun ketahanan rohani dan jasmani. Cara yang ditempuh biasanya dengan mengurangi makan, minum, mengurangi masa tidur, menekan dorongan hasrat-hasrat biologis, dan sedikit bicara.
- 3) *Suluk Penderitaan*, yakni suluk yang dijalani dengan melalui berbagai rintangan dan kesulitan yang menuntut keuletan dan keberanian, kesabaran dan ketabahan, suluk semacam ini biasanya dijalani melalui pengembaraan atau berkelana keberbagai kawasan.
- 4) *Suluk Pengabdian*, dalam hal ini pengabdian dengan sesama, yaitu *suluk* yang bersifat humanistik, bersifat satria yang bertujuan menumbuhkan suburkan rasa solidaritas dan cinta sesama makhluk Tuhan.³³

Dari sekian banyak aktivitas suluk ada beberapa yang dinilai mendasar, yang harus dijalani antara lain:

- 1) *Tahkim*, peneguhan tekad melalui ikrar dihadapan *mursyid* sebagai pernyataan kesediaan secara sukarela untuk mengikuti setiap kegiatan dalam suluk.
- 2) *Himmah*, membangun optimisme dan keteguhan mental spiritual agar mampu mengikuti seluruh kegiatan secara ikhlas dan sungguh-sungguh tanpa keraguan.

³³ Ibid.,282.

- 3) Berbekal *Taqwa*, kesanggupan diri meninggalkan setiap kemaksiatan serta mengerjakan kebajikan, baik yang bersifat lahiriyah maupun bathiniyah.
- 4) Melaksanakan *Syariat*, melaksanakan kewajiban sebagai seorang muslim.
- 5) *Khalwat*, semedi atau menyendiri dalam saat-saat tertentu untuk mendapatkan suasana yang kondusif dalam pengembaraan spiritual.
- 6) *Dzikir*, adalah senjata yang paling ampuh dalam pertempuran melawan hawa nafsu.
- 7) Mentaati Guru, karena guru adalah figur kesalehan, maka diyakini tidak akan memfatwakan yang salah atau sesat, maka harus dipatuhi.³⁴

6. Faktor yang mempengaruhi *Tazkiyat An-Nafs*

Diantara faktor-faktor yang mempengaruhi kebersihan jiwa adalah sifat syetan dengan mengikuti nafsu badaniyah, seperti: Rakus, Pendendam, Angkuh, Licik, Syahwat perut dan Faraj, Marah, Iri hati, Dengki, Cinta Dunia, Riya, Takabur dan Ujub(Sombong).³⁵

Selain itu ada faktor yang menjadi peningkat keistiqomahan pengamal *thariqat* dalam ber-*tazkiyat an-nafs* yakni:

- a). *Muahadat*, yakni selalu ingat dan sadar akan janji yang telah didiikrarkan pada Allah. Sejak dialam arwah, manusia telah

³⁴ Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*,284.

³⁵ Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*,50.

mengikat janji bahwa ia akan taat dan setia kepada Allah sebagai satu-satunya pencipta dan pemelihara, sebagai satu-satunya Tuhan yang layak dan wajib disembah.³⁶

- b). *Muhasabah*, memikirkan, menganalisis dan memperhitungkan secara teliti dan jujur segala apa yang sudah dan akan dilakukan. Muhasabah diperlukan dalam kehidupan, karena apa saja yang dilakukan semasa hidup akan dipertanggungjawabkan di hari akhir kelak. Keberanian dalam muhasabah akan menuntun seseorang untuk lebih berhati-hati dalam segala aspek kehidupan, teliti dalam mengambil sikap dan tindakan yang akan datang.³⁷
- c). *Mu'aqabah*, pemberian sanksi kepada diri sendiri apabila kenyataan hasil muhasabah menunjukkan nilai kurang walau sekecil apapun. Dengan tujuan agar diri sendiri sadar akan adanya sanksi yang lebih berat di akhirat nanti.³⁸
- d). *Muraqabah*, adalah kesadaran rohaniah tentang “kebersamaan” dengan Allah dalam segala suasana. Artinya di mana saja berada, dalam suasana dan kondisi yang bagaimanapun, “kebersamaan” dengan Allah harus dihidupkan dalam hari. Kesadaran yang demikian akan menutup hasrat yang menyimpang, sehingga memperkuat tekad untuk melakukan yang baik.³⁹

³⁶ Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, 255.

³⁷ *Ibid.*, 256.

³⁸ *Ibid.*, 256.

³⁹ *Ibid.*, 257.

e). *Mujahadah*, berarti perjuangan yakni, kemauan dan kemampuan mengarahkan segala daya dan upaya untuk mengalahkan godaan hawa nafsu. *Mujahadah* dimaksudkan bahwa kebahagiaan yang hakiki tidak mudah, tetapi menuntut ketekunan, kesungguhan dan kesabaran tahan uji.⁴⁰

B. KONSEP ALTRUIS

1. Pengertian *Altruis*

Altruis dari bahasa Inggris dan Latin *alter* (lain, yang lain) kata ini diangkat oleh Auguste Comte filsuf Perancis, istilah ini mengisyaratkan penghargaan dan perhatian terhadap kepentingan orang lain bahkan terhadap pengorbanan kepentingan pribadi.⁴¹

Pengertian *altruis* menurut beberapa tokoh;

- a. Dalam Kamus Filsafat Jalaludin, *Altruis* bahasa Latin "*alter*" sesuatu yang lain/ yang lain. Pengertian kepedulian sosial dan cinta akan sesama manusia serta dedikasi demi tercapainya kesejahteraan manusia dan masyarakat.⁴²
- b. Dalam Kamus Psikologi Arthur S. i pengertian *pertama*, *altruis* adalah perilaku yang lebih mengutamakan kesejahteraan, kebahagiaan, kepentingan bahkan kelangsungan hidup orang lain ketimbang dirinya sendiri. Dalam pengertian *kedua* *Altruis* adalah bersikap sedemikian rupa untuk meningkatkan rasa aman, terpuasnya kepentingan atau

⁴⁰ Ibid., 257.

⁴¹ Lorens Bagus, *Kamus Filsafat* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1996), 44.

⁴² Jalaludin Rahmat, *Kamus Filsafat* (Bandung: Remaja Rosdakarya Offset, 1995), 8.

kebahagiaan orang lain, meski disaat yang sama membahayakan keselamatan hidupnya sendiri.(*altruism nepotis/kin selection altruism*), atau altruisme resiprok, tindakan-tindakan seringkali didasarkan kepada gagasan bahwa menjadi pemberi sekarang akan memperbesar kemungkinan menjadi penerima dihari esok.⁴³

- c. Menurut Budiardjo *altruism* tidak berpamrih sebagai kebalikan dengan aktifitas mementingkan diri sendiri.⁴⁴*reciprocal Altruism*, aktifitas yang jarang pada kerajaan binatang tetapi ditunjukkan oleh manusia dan semutdimana perilaku kegotong-royongan diperluas oleh suatu individu kepada anggota-anggota species dari padanya dalam keluarga dekat.⁴⁵
- d. *Altruism* adalah sejenis perilaku menolong dalam hal si penolong memberikan bantuan pada orang lain tanpa mengarpakan keuntungan.⁴⁶
- e. *Altruism* pengertian lain adalah tindakan sukarela untuk membantu orang lain tanpa pamrih, atau ingin sekedar beramal baik, definisi ini bergantung pada niat si penolong.⁴⁷
- f. Menurut Mudhofir dalam Kamus Filsafat dijelaskan bahwa *Altruism* berasal dari kata *alter* (lain,yang lain).⁴⁸

⁴³ Arthur. S reber, Emily S. Reber, *Kamus Psikologi, terj.Yudi Santoso* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010),34.

⁴⁴ A. Budiardjo, et.al, *Kamus Psikologi* (Semarang: Dahara Prize,1991),21.

⁴⁵ Ibid.,258.

⁴⁶ Agus Abdul rahman, *Psikologi Sosial integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik* (Jakarta:PT.Raja Grafindo, 2013), 221.

⁴⁷ Shelley E, et.al, *Pikologi Sosial* (Jakarta: Kencana, 2009),457.

⁴⁸ Ali Modhofir, *Kamus Istilah Filsafat dan Ilmu* (Yogyakarta:Gajah Mada University Press,2001),18.

g. *Altruis*, ialah tindakan sukarela yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang lain tanpa mengharapkan imbalan apa pun (kecuali perasaan telah melakukan kebaikan).⁴⁹

Didalam QS. Al-Hasyr, 9 Allah berfirman tentang perilaku menolong

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

Artinya: “Dan mereka penduduk mandinah kaum anshar, yang sudah beriman terlebih dahulu, sangat cinta kepada saudara-saudaranya kaum Muhajirin. Sedikitpun mereka tidak iri hati terhadap saudara-saudaranya itu dan atas apa yang sudah diterimanya dari barang sitaan. Malah mereka lebih mengutamakan saudara-saudaranya tadi dari pada dirinya sendiri, sekalipun mereka sangat membutuhkannya. Orang-orang yang dapat melepaskan dirinya dari sifat kekikiran mereka itulah kaum yang bakal menang (QS. Al-Hasyr, 9)

Beberapa pendapat tokoh tentang *Altruis* adalah:

- 1) **Auguste Comte (*Greater Good of Humaity*)** Menyatakan bahwa “setiap individu memiliki kehendak moral untuk melayani kepentingan orang lain atau melakukan kebaikan kemanusiaan tertinggi (*Greater*

⁴⁹David O.sears, et. al., *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 1985), 47.

Good of Humanity). Kehendak hidup untuk sesama merupakan bentuk asli moralitas manusia, yang memberi arah suci dalam rupa naluri untuk melayani yang lain dan menjadi sumber kebahagiaan dan karya⁵⁰

- 2) **Bason**, seorang yang menyaksikan orang lain menderita selain akan memunculkan kesedihan dan tekanan personal juga memunculkan emosi lain yakni empati. Jika motifnya mengurangi rasa sedih atau menghilangkan perasaan sedih dan tekanan personal maka akan menimbulkan perilaku sosial yang yag bersifat egoistik. Namun jika motifnya karena empati maka akan menimbulkan perilaku *altruistik*.⁵¹
- 3) **APA (*Assosiation Psychology America*)** menyebutkan bahwa *altruis* adalah merupakan tipe penyesuaian diri yang paling tinggi dan baik (*High adaptive level*) yakni: *Altruis* salah satu penyesuaian diri dengan sesama melalui tindakan mementingkan orang lain. Semua problem yang dapat menimbulkan tekanan psikis dialihkan dengan melakukan pengabdian pada kebutuhan orang lain. Dalam berbagai kepercayaan *Altruis* mendapat nilai yang tinggi sebagai perwujudan kedewasaan spiritual manusia.⁵² Berkorban, memberikan diri bagi sesama menjadi nilai universal yang sangat dihargai oleh umat manusia. Manusia yang mampu membuktikan *Altruis* mereka dianggap sebagai pahlawan kemanusiaan.⁵³

⁵⁰ Uii Ar-Risalah/Altruisme (Al-Itsar) *Dalam Menciptakan Kehidupan Masyarakat Yang Baik*.[htm](#). di akses tanggal 18 desember 2014.

⁵¹ Abdul rahman, *Psikologi Sosial integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik*, 222.

⁵² Lihat HR. Muslim "sebaik-baik manusia adalah manusia yang bermanfaat untuk orang lain"

⁵³ Siswanto, *Kesehatan Mental konsep cakupan dan perkembangan* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2007), 67.

2. Indikator-Indikator *Altruis*

Menurut Emile Durkheim dalam Khabibah, menyatakan bahwa indikator perilaku altruis meliputi:

- a. Rela Berkorban
- b. Tidak Egois
- c. Tidak Tegaan
- d. Tidak Sombong
- e. Keinginan Membantu
- f. Empati
- g. Rela dan Siap Bertindak
- h. Kasih sayang⁵⁴

Indikator perilaku

a. Rela Berkorban

Rela berkorban menurut Emile Durkheim, (1990: 153) ialah mengorbankan dirinya untuk emasnya. Maksudnya seseorang rela berkorban demi orang lain. Memberikan waktu, energi, dan uang untuk orang lain tanpa mengharapkan imbalan/ tanpa pamrih

b. Tidak Egois

Egoisme adalah suatu motif (yang mungkin mendasari semua perilaku) untuk meningkatkan kesejahteraan dirinya (David, 2012: 190). Tidak egois berarti suatu perilaku yang motifnya tidak untuk meningkatkan kesejahteraan dirinya sendiri melainkan untuk kesejahteraan orang lain.

⁵⁴Khabibah Tri Nurlaili, *persepsi anak tentang perilaku altruis orang tua dan takaful dirinya studi korelasi di dusun garangan, desa garangan, kec. Wonosegoro, kab.boyolali tahun 2013* (STAIN SALATIGA: PAI, 2013),23.

c. Tidak Tegaan

adanya perasaan kasihan/iba pada oranglain yang dalam, menaruh belas kasihan, merasa sayang. (lukman Ali, 1997: 1020)

d. Tidak Sombong

perasaan rendah hati, tak menampakkan kelebihan diri, tidak ingin dipuji, menghargai orang lain. (lukman Ali, 1997: 956)

e. Keinginan Membantu

perasaan menghendaki ikut serta menolong oranglain tanpa mengharap balasan. (lukman Ali, 1997: 379)

f. Empati

Menurut David, (2012: 205) adalah pengalaman yang mewakili perasaan orang lain. Ketika kita merasakan empati, kita tidak berfokus terlalu banyak kepada tekanan yang kita rasakan sendiri, melainkan berfokus kepada mereka yang mengalami penderitaan. Dalam diri manusia empati muncul dengan sendirinya.

g. Peka dan Siap Bertindak

Ketika melihat orang lain dalam kesulitan ia langsung membantu (sensitif) terhadap permasalahan orang lain. Sebagai contoh kisah yang diutarakan oleh James Sully dalam bukunya Emile Durkheim (1990: 160)

h. Kasih sayang

Banyak orang yang bilang kasih sayang dapat menciptakan hubungan yang harmonis, dapat menciptakan kerjasama yang baik diantara sesama manusia. Kasih sayang merupakan metode yang sangat berpengaruh dan efektif dalam mendidik anak. Seperti yang disampaikan oleh Amirulloh, (2012: 55) bahwa "manusia adalah budak kasih sayang".⁵⁵

3. Ciri-ciri perilaku *Altruis*

- a. Munculnya spontan (panggilan hati, terlihat pada situasi-situasi yang darurat).
- b. Tidak ada paksaan dari luar.
- c. Tujuan untuk menolong orang supaya lepas dari penderitaan tanpa mengharap imbalan, pujian, atau sanjungan.⁵⁶

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam *Teory Altruis*

- a. *Teory Evolusionis*, menjelaskan bahwa perilaku menolong bersifat genetik
- b. *Teory perspektif belajar sosial*, menjelaskan bahwa perilaku menolong karena proses belajar dari pengalaman dan pengamatan bahwa menolong dapat menguntungkan.
- c. *Teory perspektif sosial-Kultural*, menjelaskan bahwa perilaku menolong lebih banyak dipengaruhi oleh faktor kultural. Dalam banyak

⁵⁵ Ibid., 24.

⁵⁶ Khabibah Tri Nurlaili.,41.

budaya terdapat norma yang mendorong orang untuk menolong orang lain.

- d. *Teory perspektif sosial-Kognitif*, menjelaskan bahwa perilaku menolong merupakan hasil pertimbangan kognitif yang dijelaskan dalam teori pengambilan keputusan.⁵⁷

Beberapa penelitian sosial memperlihatkan bahwa faktor lain yang mempengaruhi dan *altruis* meliputi:

- 1). **Situasi**, orang yang paling *altruis* pun cenderung tidak memberikan bantuan dalam situasi tertentu. Makna situasional disini meliputi, kehadiran orang lain, sifat lingkungan, fisik, dan tekanan keterbatasan waktu.⁵⁸
 - a). Kehadiran Orang Lain, semakin banyak orang yang hadir, semakin kecil kemungkinan seseorang benar-benar memberikan pertolongan, dan semakin besar rata-rata tentang waktu pemberian bantuan. Darley, dan latane menamakan *efek penonton (bystander effect)*.⁵⁹
 - b). Kondisi Lingkungan, keadaan fisik juga mempengaruhi kesediaan untuk membantu seperti cuaca, ukuran kota, kebisingan. Orang akan cenderung membantu bila hari cerah dan suhu udara cukup menyenangkan.⁶⁰
 - c). Tekanan Waktu, Penelitian menyatakan bahwa kita berada dalam keadaan tergesa-gesa untuk menolong. subjek cenderung menolong

⁵⁷ Agus Abdul rahman, *Psikologi Sosial integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik* (Jakarta:PT.Raja Grafindo, 2013), 227-228.

⁵⁸ David O.sears, et. al., *Psikologi Sosial.*, 61.

⁵⁹ Ibid.,62.

⁶⁰ Ibid.,63.

dalam keadaan tergesa-gesa (70 persen), dan hampir sama dengan subjek yang tidak tergesa-gesa (80 persen).⁶¹

2). **Berhubungan dengan si penolong**, faktor kepribadian, suasana hati, rasa bersalah, empatik dapat mempengaruhi seseorang dalam memberikan bantuan.

a). Faktor Kepribadian, ciri kepribadian tertentu mendorong seseorang untuk memberikan pertolongan dalam beberapa jenis situasi dan tidak dalam situasi lain. "Orang yang memiliki tingkat kebutuhan tinggi untuk menjadi pengasuh lebih cenderung secara sukarela memberikan nasehat pada orang lain".⁶²

b). Suasana Hati, ada sejumlah bukti bahwa orang lebih terdorong untuk memberikan bantuan bila mereka berada dalam suasana hati yang baik. Orang lebih cenderung menolong bila misal mendengarkan musik yang meyejukkan hati, dari pada terjadi peristiwa yang tidak meningkatkan suasana hati.⁶³

c). Rasa Bersalah, beberapa penelitian memperlihatkan rasa bersalah yang timbul meningkatkan kesediaan untuk menolong. "keinginan untuk mengurangi rasa bersalah bisa menyebabkan kita menolong orang yang kita rugikan."⁶⁴

d). Distres dan Rasa Empatik, Distres Diri (*personal distres*), reaksi pribadi kita terhadap penderitaan orang lain, perasaan terkejut, takut,

⁶¹ Ibid.,65.

⁶² Ibid.,66.

⁶³ Ibid.,66.

⁶⁴ Ibid.,68.

cemas, prihatin, tidak berdaya atau perasaan apapun yang kita alami. dan Rasa Empatik (*emphatic concern*) perasaan simpati dan perhatian terhadap orang lain, khususnya untuk berbagai pengalaman atau secara tidak langsung merasakan penderitaan orang lain. Perbedaan utamanya adalah distress terfokus pada diri sendiri, dan empati terfokus pada penderitaan orang lain.⁶⁵

Distress diri memotivasi kita untuk mengurangi kegelisahan kita sendiri, kita bisa membantu orang lain yang membutuhkan. Empati, dapat dikurangi dengan membantu orang yang berada dalam keadaan kesulitan.

- 3). **Berhubungan dengan orang yang membutuhkan**, altruis juga dipengaruhi oleh karakteristik orang yang kita sukai dan yang membutuhkan.
 - a). Menolong orang yang disukai; rasa suka pada orang lain dipengaruhi oleh daya tarik fisik dan kesamaan. Penelitian menyebutkan bahwa karakteristik yang sama dan daya tarik fisik mempunyai kemungkinan besar untuk mempengaruhi pemberian bantuan.
 - b). Menolong orang yang pantas ditolong, sebagian orang menolong bergantung pada “manfaat” kasus tersebut. Orang akan lebih cenderung menolong pria yang terjatuh bila dia tampak sakit dari pada mereka yang tampak mabuk.⁶⁶

⁶⁵ Ibid.,70.

⁶⁶ Ibid.,71.

5. Tahap Seseorang dalam *Altruis*

Dalam situasi tertentu, keputusan untuk menolong melibatkan proses kognisi sosial kompleks dan pengambilan keputusan yang rasional.⁶⁷ yaitu:

- a. *Mempersepsi Kebutuhan*, memperhatikan bahwa sesuatu sedang berlangsung dan memutuskan apakah pertolongan itu dibutuhkan.
- b. *Memikul Tanggung Jawab Pribadi*, orang yang merasa mempunyai tanggung jawab pribadi lebih cenderung melakukan tindakan membantu orang lain. Tampaknya kita merasa kewajiban untuk turut campur tangan dalam situasi jika kita mempunyai kecakapan untuk membantu secara efisien.
- c. *Mempertimbangkan Untung Rugi*, menurut teori insentif orang selalu mempertimbangkan kemungkinan untung dan rugi dari suatu tindakan tertentu, termasuk menolong orang lain.
- d. *Memutuskan Menolong Dan Bertindak*, adalah menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan, dan kemudian melakukan tindakan.

6. Jenis-Jenis Perilaku *Altruis*

Mc. Guire menyimpulkan bahwa terdapat empat jenis perilaku menolong yakni:

- a. *Causal Helping*, yaitu memberi pertolongan yang sifatnya biasa/umum. Seperti meminjamkan pulpen pada teman.

⁶⁷ Ibid.,56.

- b. *Substantial personal helping*, yaitu pertolongan yang membutuhkan usaha yang dapat menguntungkan orang lain, seperti membantu teman pindah rumah.
- c. *Emotional helping*, yaitu pertolongan dengan memberikan dukungan emosional/sosial. Seperti mendengarkan cerita teman tentang masalah pribadinya.
- d. *Emergency Helping*, yaitu pertolongan bersifat darurat. Seperti memberikan pertolongan kepada orang asing yang terkena serangan jantung atau kecelakaan lalu lintas.⁶⁸

7. Komponen Perilaku *Altruis*

Menurut Einsberg dan Mussen (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2003) hal-hal yang termasuk dalam komponen altruisme adalah sebagai berikut:

- a. *Sharing* (memberi)

Individu yang sering berperilaku altruis biasanya sering memberikan sesuatu bantuan kepada orang lain yang lebih membutuhkan dari pada dirinya.

- b. *Cooperative* (kerja sama)

Individu yang memiliki sifat altruis lebih senang melakukan suatu pekerjaan secara bersama-sama, karena mereka berfikir dengan berkerja sama tersebut mereka dapat lebih bersosialisasi dengan sesama manusia dan dapat mempercepat pekerjaanya.

⁶⁸Abdul rahman, *Psikologi Sosial integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik*.,223.

c. *Donating* (menyumbang)

Individu yang memiliki sifat altruis senang memberikan sesuatu atau suatu bantuan kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan dari orang yang ditolongnya.

d. *Helping* (menolong)

Individu yang memiliki sifat altruis senang membantu orang lain dan memberikan apa-apa yang berguna ketika orang lain dalam kesusahan karena hal tersebut dapat menimbulkan perasaan positif dalam diri si penolong.

e. *Honesty* (kejujuran)

Individu yang memiliki sifat altruis memiliki suatu sikap yang lurus hati, tulus serta tidak curang, mereka mengutamakan nilai kejujuran dalam dirinya

f. *Generosity* (kedermawanan)

Individu yang memiliki sifat altruis memiliki sikap dari orang yang suka beramal, suka memberi derma atau pemurah hati kepada orang lain yang membutuhkan pertolongannya tanpa mengharapkan imbalan apapun dari orang yang ditolongnya.⁶⁹

g. Mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain

Individu yang memiliki sifat altruis selalu berusaha untuk mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain, mereka selalu berusaha agar orang lain tidak mengalami kesusahan.

⁶⁹ Agustin Pujiyanti, *kontribusi empati terhadap perilaku altruism pada siswa siswi negeri 1 setu bekasi* (Jakarta: Univ.Guna Darma, skripsi), 8.