

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Konsep *Syifā'* dalam Tafsir secara Umum (Ulama` dan Intelektual Muslim)

1. Konsep *syifā'* dalam Islam menurut Mufasssir

Menurut Ibnu Manzur, *syifā'* secara etimologis adalah term yang berasal dari huruf-huruf (ش - ف - ء - ا) dan terjadi penambahan menjadi *mudhori`* (شفئ - يشفي - شفاء) atau *shafa – yashfi – shifaun* yang dimaksudkan sebagai pengobatan atau obat yang dikenal untuk mengobati penyakit.²⁴ Menurut Ibnu Faris kata *Syifā'* adalah obat yang digunakan untuk menyembuhkan semua penyakit apapun.²⁵ Dalam beberapa kamus besar, seperti kamus *AI-Munawir*, kata *syifā'* didefinisikan sebagai pengobatan, kesembuhan, dan termasuk obat.²⁶ Dalam kamus *al-Munjid fi al-Lughah wa al-A'lam*, kata *syifā'* didefinisikan sebagai kesembuhan dan obat. Dalam *Al-Qur'an*, Husayn bin Muhammad menggunakan kata *syifā'* untuk menggambarkan empat aspek: kesejahteraan, kesenangan, penjelasan, dan tepi. Quraysh Shihab menganggap kata *syifā'* sebagai kesembuhan dan dapat digunakan untuk menghilangkan kekurangan. Ini juga dapat digunakan untuk menghilangkan ketiadaan dalam memperoleh atau mendapatkan manfaat. *Syifā'* menurut Ibnu Baqis berarti kesembuhan dari penyakit fisik dan mental.

Makna *syifā'* dalam terjemah perkata surat *Al-Isra'* ayat 82 tafsir *al-Ibriz* karya Bisri Mustofa adalah *tombo* atau obat²⁷, begitu juga dalam terjemah perkata pegon surat *Al-Isra* ayat 82 tafsir *al-Iklil*, *syifā'* berarti

²⁴ Jamāl al-Dīn Muḥammad b. Manẓūr al-Anṣārī, *Lisān al-Arab* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998), Vol. 19, 167.

²⁵ Aḥmad b. Fālis b. Zakariyyah, *Mu’jam Maqāyis al-Lughah* (Beirut: al-Risālah, 1995), Vol 3, 188.

²⁶ Ahmad Warson al-Munawwir, *AI-Munawir: Kamus-Arab Indonesi* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 713.

²⁷ Bisyri, *al-Ibriz*, 861.

*tombo*²⁸/ obat Al-Qur'an adalah *syifā'* atau obat. Beragam ahli tafsir meneliti bahasan untuk menyingkap makna *syifā'* yang terkandung dalam Al-Qur'an berusaha untuk memahami isi kandungan arti dalam setiap kata *syifā'*. Salah satu tokoh yang berusaha untuk memahami hal tersebut adalah Fakhrudin Ar-Razi. Penelitian ini akan mengkaji tentang konsep *syifā'* menurut Fakhrudin Ar-Razi dengan menggunakan pendekatan kualitatif, melakukan observasi terhadap beragam sumber referensi atau pustaka yang berkaitan langsung dengan tema dan judul serta fokus kajian peneliti. Adapun hasil penelitian menemukan fakta bahwa terdapat beragam kata dalam Al-Qur'an yang memiliki kaitan makna yang sama seperti *shifa'* yakni Bur'ah dan Salamah. Selain itu, menurut Al Razi bahwa maksud dari kata *syifā'* adalah manusia, oleh karenanya *syifā'* dalam Al Qur'an dimaksudkan sebagai Obat bagi jism manusia untuk menjaga kesehatan manusia, menyembuhkan dan menguatkan jasmani dan rohani seseorang secara global yang juga bermanfaat bagi lingkungannya.²⁹

2. Ayat-ayat *syifā'* dalam Al-Qur`an :

1) Surat Al-Isro (17) ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : Selain itu, Al-Qur'an diciptakan untuk menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman; Al-Qur'an tidak menambah manfaat kepada orang-orang yang dzalim, tetapi hanya membawa kerugian bagi mereka..³⁰

2) Surat Asy-Syu`aro` (26) ayat 80

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Artinya : Dan Dialah yang menyembuhkanku saat aku sakit.

²⁸ Misbah Zainal Mustofa, *al-Ikfil fi Ma`ān al-Tanjīl* (Surabaya: Al-Ihsān, 2004) 2640.

²⁹ Aswadi, *Konsep Shifa dalam Mafātīh al-Ghayb Karya Fakhr al-Dīn al-Rāzī* (Disertasi Doktoral -- IAIN Jakarta, 2007) 56.

³⁰ Ibid 97.

3) Surat Yunus (10) : ayat 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ ۖ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wahai manusia! Al-Qur'an adalah pelajaran dari Tuhanmu, pengobatan untuk penyakit hati, petunjuk dan rahmah bagi orang yang beriman.

4) Surat An-Nahl (16) ayat 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۗ يَخْرُجُ مِنْ ۚ بُطُونِهَا شَرَابٌ
مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ۚ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Setelah itu, makanlah dari semua jenis buah-buahan dan kemudian tempuhlah jalan Tuhan yang telah dimudahkan bagimu. Dari perut lebah keluar minuman (madu) dengan berbagai warna yang mengandung obat yang dapat digunakan oleh manusia. Sungguh, ini adalah tanda (kebesaran Allah) bagi mereka yang berpikir.

5) Surat Fussilat (41) ayat 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۚ ءَأَنْعَجِمِي وَيَعْرَبِي ۚ قُلْ هُوَ
لِّلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۚ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ۚ إِذَا نُهُوا عَنْهُ وَهُمْ عَلَىٰ
عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ يَنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ ۚ بَعِيدٍ

Mereka akan mengatakan, "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" jika Al-Qur'an dibaca dalam bahasa selain bahasa Arab. Apakah patut (Al-Qur'an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? Katakanlah, "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan bagi orang-orang yang tidak beriman, pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur'an) itu merupakan kegelapan bagi mereka." Mereka adalah orang-orang yang datang dari jauh.”³¹

6) Surat At-Taubah (9) ayat 14

³¹ Al-Qur'an, 41:44.

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِيهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ

مُؤْمِنِينَ

Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tanganmu dan Dia akan menghina mereka dan menolongmu (dengan kemenangan) atas mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman.

3. Ayat-ayat yang berhubungan *syifā'* (tombo) dalam Al-Qur`an :

a. Surat Al-Fatihah ayat 1-7

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Artinya: Dengan mengucapkan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam.

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Maha Pemurah lagi Maha Penyayang

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

Yang menguasai di Hari Pembalasan.

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Kami hanya menyembah Engkau dan meminta bantuan Engkau.

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

Tunjukilah kami jalan yang lurus,

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Jalan orang-orang yang Engkau beri nikmat kepada mereka, bukan jalan mereka yang dimurkai atau bukan pula mereka yang sesat.

b. Surat *Mu`awidzatain* (Surat An-Nas dan Al-Falaq)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿الْفَلَق: ١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿الْفَلَق: ٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿الْفَلَق: ٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿الْفَلَق: ٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿الْفَلَق: ٥﴾

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh,
2. dari kejahatan yang dilakukan oleh makhluk-Nya,
3. dan dari kejahatan malam saat semuanya gelap,
4. dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul³²
5. dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki."

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿النَّاس: ١﴾

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia.

مَلِكِ النَّاسِ ﴿النَّاس: ٢﴾

2. raja manusia.

إِلَهِ النَّاسِ ﴿النَّاس: ٣﴾

3. sembah manusia.

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿النَّاس: ٤﴾

4. dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi,³³

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿النَّاس: ٥﴾

5. yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia,

³² Al-Qur'an, 114 : 1-5.

³³ Al-Qur'an, 113 : 1-6.

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

6. dari (golongan) jin dan manusia.

4. Term *syifā'*

Di antara istilah-istilah dalam Al-Qur'an yang membahas istilah *syifā'* adalah :

a. *Bur'ah*

Ada dua sumber untuk istilah *bur'ah*. Pertama, berbicara tentang makna penciptaan dan bagaimana peristiwa itu terjadi, seperti yang ditunjukkan dalam Surat Al-Baqarah ayat 54 dan pernyataan Allah Swt yaitu *برأ الله الخلق* yang menjelaskan bahwa Allah Swt. menciptakan makhluk. Kedua, bebas berarti bebas dari penyakit atau sembuh. Terma *Bur'ah* ini lebih berfokus pada kata *syifā'* yang berarti kesembuhan dan kebebasan. Selain itu, terdapat 31 kali ulangan dalam istilah *bur'ah* dalam Al-Qur'an, 11 kali ulangan termasuk dalam kategori ayat makkiyah dan 20 termasuk dalam kategori ayat madaniyah..

b. *Salamah*³⁴

Salamah juga berarti penyembuh atau obat. Pada mulanya, kata "salim" berarti keselamatan dari bencana, balak, ujian, atau musibah. Selain itu, *salamah* adalah inti dari istilah yang berasal dari ajaran Nabi Ibrahim dan berfungsi sebagai cara untuk memohon kepada Allah Swt. sejak dia hidup hingga hari kiamat dan kebangkitan yang juga dijelaskan dalam surat Al-Saffat: 83-84 dan dalam surat Al-Syu'ara: 78-79 yang membahas tentang hari kebangkitan.

Dalam Al-Qur'an, kata *Syifā'* itu terdiri dari berbagai jenis kata, urutan mushaf, makkiyah madaniyah, dan tertib nuzulnya. Di antaranya termasuk:

1. Term *syifā'* menurut bentuk katanya

Menurut bentuknya, term *syifā'* adalah suatu bentuk

³⁴ Aswadi, *Konsep Shifa dalam Mafātīḥ al-Ghayb Karya Fakhr al-Dīn al-Rāzi*. 99.

masdar dari kata (شَفَى - يَشْفِي - شفاء) dan di dalam Al-Qur'an kata ini diulang sebanyak 6 kali. Term syifa' ini pada dasarnya akar dari susunan huruf huruf (ش - ف - ي) yang kemudian akar ini menjadi bentuk mudhori' dan dalam bentuk masdar.³⁵

2. Term *syifā'* menurut urutan mushafnya³⁶

Tema *syifā'* dalam Al-Qur'an dijelaskan dari urutan mushafnya ini seakan dengan *syifā'* dan beberapa surat termasuk di dalamnya. Misalnya, Surat at-Taubah: 14 yang termasuk dalam surat madaniyah dalam urutan mushafnya surat ke-9 nomer 113, Surat Yunus: 57 yang termasuk dalam ayat Makiyah dalam urutan mushafnya surat ke-10 dan 51, dan Surat An-Nahl: 69 yang termasuk dalam ayat makiyah dalam urutan mushafnya . Surat Al-Isra': 82 yang termasuk dalam kategori ayat makiyah dalam mushafnya pada surat ke-17 atau surat ke-50, Surat As-Syu'ara': 80 yang termasuk dalam kategori ayat makiyah dalam mushafnya pada surat ke-26 dan surat ke-47, dan Surat Fussilat: 44 yang termasuk dalam kategori ayat makiyah dalam mushafnya pada surat ke-41 atau 61.

3. Term *syifā'* menurut tertib nuzulnya³⁷

Dalam Al-Qur'an, terma syifa' sangat penting dalam tertib nuzulnya. Ini terlihat dalam surat Al-Isra': 82 di urutan mushafnya di surat 17 atau 50 dan termasuk dalam kategori ayat makiyah; Surat As-Syu'ara': 80 di urutan mushafnya di surat 26 dan 47 dan termasuk dalam kategori ayat makiyah; dan surat Fussilat: 44 di urutan mushafnya di surat 26 dan 47 karena

³⁵ *Ibid.*, 56.

³⁶ *Ibid.*, 67.

³⁷ Aswadi, Methodology of Darwazah and Its Contribution to the Interpretation of the Qur'an: Study of the Book of Al-Tafsir al-Hadith: Tartib al-Suwar Hasb, *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*, Jilid 3 terbitan 4, 77-86

menjelaskan kronologinya. Selain itu, term-term yang seakar dengan *syifā'* jelas terlihat dalam surat-surat ini, seperti dalam Surat As-Syu'ara (80), di mana surat ke-26 dalam mushafnya atau surat ke-47 termasuk dalam ayat makkiyah, dan Surat Al-Isra' (82), di mana surat ke-17 atau surat ke-50 termasuk dalam ayat makkiyah, Dalam urutan mushafnya, surat Yunus 57 termasuk dalam surat 10 atau surat ke-51 dan termasuk dalam ayat makkiyah; Surat Fussilat 44 termasuk dalam surat 41 atau 61 dan termasuk dalam ayat makkiyah; Surat An-Nahl 69 termasuk dalam surat 16 atau s 70 dan termasuk dalam ayat makkiyah; dan yang terakhir, surat al-Taubah 14, termasuk dalam urutan mushafnya surat ke-16 atau 70 dan termasuk dalam ayat makkiyah..

Syifā' berasal dari kata *Shifay*, *yasfii*, *syifa*, yang artinya menyembuhkan, kesembuhan, atau pengobatan, dan bentuknya adalah masdar yang berarti penyembuh. Selain kata *syifā'*, ada beberapa istilah lain dalam bahasa arab, seperti *dawa'*, *thibb*, dan *ilaj*.

Penyembuhan adalah upaya untuk sembuh dengan berbagai cara, seperti doa, mantra, pijat, ramuan jamu, obat, terapi, atau normalisasi. Semua itu bagian dari penyembuhan. Azis C. Widoyoko membedakan definisi penyembuhan dan pengobatan. Dia mendefinisikan pengobatan sebagai proses penyembuhan melalui penggunaan obat. Sementara penyembuhan sendiri berarti semua upaya untuk sembuh..³⁸

Kesembuhan atau *syifā'* adalah bebas dari penyakit dengan minum ramuan dan mengikuti petunjuk yang jelas.³⁹ *Syifā'* juga dikenal sebagai terapi. Obat untuk penyakit fisik dan mental atau lahir dan batin.

³⁸ Azis C. Widoyoko, *Hindari Ketergantungan Obat* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2006), 9.

³⁹ Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik* (Jakarta: Gema Insani: 2009), 102.

Al-Maridh adalah sesuatu yang mengganggu tubuh sehingga membuatnya keluar dari keadaan imbang. lebih jelasnya setiap hal yang membuat manusia keluar dari keadaan sehat, seperti penyakit, kemunafikan, atau kelalaian dalam suatu hal.⁴⁰

Syifā' melalui teknik *Suwuk* dan *ruqyah*. *Ruqyah* berasal dari bahasa Arab dan sering disebutkan dalam hadis, sedangkan *Syifā'* berasal dari bahasa Jawa dan ditemukan di Al-Qur'an. Ketiganya memiliki arti yang sama, yaitu penyembuhan atau pembebasan dari penyakit atau hal-hal yang mengganggu manusia. *Syifā'* dilakukan dengan membacakan sesuatu di dekat orang yang sakit atau mengalami gangguan. membacakan sesuatu bersama dengan air untuk diusapkan, dipercikkan, atau diminumkan pada tubuh orang yang sakit, bahkan bisa digunakan untuk mandi untuk mendapatkan berkahnya.

Syifā' adalah metode penyembuhan alternatif yang bersifat umum.⁴¹ *Syifā'* adalah metode penyembuhan alternatif yang umum digunakan. Jika yang menggunakannya adalah orang yang tidak bertauhid, dia dapat disalahgunakan dengan melibatkan kekuatan lain, seperti jin. Namun, jika yang menggunakannya adalah orang yang bertauhid, dia akan aman dan bebas dari bahaya syirik karena orang yang bertauhid akan berusaha merujuk kepada ajaran nabi dalam melakukan *suwuk* atau *ruqyah* dan hanya berharap kepada Allah untuk menyembuhkan mereka. Setelah mendapatkan legalisasi dari Al-Qur'an dan Hadis berdasarkan keterangan dari banyak kitab Arab dan diperkuat oleh penemuan sains modern, *suwuk* belakangan ini semakin diterima oleh masyarakat umum.

Menurut ilmu pengetahuan kontemporer, penyembuhan melalui *suwuk* atau *ruqyah* dapat dipandang dari dua sudut pandang. Pertama, air adalah media yang digunakan. Hasil dari penelitian atau eksperimen

⁴⁰ *Ibid.*, 5.

⁴¹ Zuhdi DhAchmad. "Tradisi Suwuk Dalam Tinjauan Sains Modern". *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 13, no. 1 (September 1, 2018): 115-138. Accessed May 28, 2023. <https://islamica.uinsby.ac.id/index.php/islamica/article/view/558>.

yang dilakukan oleh Masaru Emoto menunjukkan bahwa air dapat membaca, mendengar, dan bergerak ke arah yang diinginkan. Jika seorang terapis membacakan pesan kesembuhan melalui air, pesan itu akan ditransmisikan melalui air menjadi energi positif yang memiliki kemampuan untuk memiliki efek kesembuhan. *Kedua*, pasien akan merasa tenang jika terapis dianggap mahir, ahli, dan berpengalaman. Hormon melatonin akan diproduksi dalam keadaan pasien yang tenang dan senang ini dalam tubuhnya.⁴² Hal ini dapat memengaruhi penetralan energi negatif sehingga pasien dapat sembuh dari sakitnya.

B. Konsep *syifā'* dalam Islam menurut Ilmu Tasawuf

Pada dasarnya, Al-Qur'an dan hadis memiliki posisi yang sama dalam membahas pengobatan: mereka sama-sama memberikan pengetahuan untuk melakukan pengobatan terhadap berbagai penyakit, baik fisik maupun nonfisik. Oleh karena itu, Al-Qur'an menggunakan kata *syifā'* daripada istilah *al-Ṭibb* yang merujuk pada makna pengobatan. Kajian ini akan menyelidiki bagaimana para sufi menafsirkan konsep *syifā'* dalam Al-Qur'an. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep ini ditafsirkan dalam tafsir-tafsir sufi. Studi ini merupakan bagian dari penelitian kepustakaan yang datanya berasal dari sumber kepustakaan. Daftar penulis tafsir sufi yang sudah diklarifikasi Al-Zahabi dalam kitab *Tafsīr wa al-Mufasssirūn* adalah sumber informasi yang digunakan dalam penelitian ini.⁴³ Kajian ini menggunakan model tematik dengan mempertimbangkan elemen pemaknaan kata *syifā'* dalam Al-Qur'an. Hasilnya menunjukkan bahwa para sufi lebih cenderung mengutamakan aspek metafisis teks ketika mereka memaknai kata tersebut. Mereka menafsirkan *Syifā'* berdasarkan pemahaman mereka tentang pengobatan spiritual (batin) yang fokusnya

⁴²Hormon *melatonin* sangat berperan dalam mengatur, mengontrol, dan mengendalikan kelenjar dan hormon yang lain serta fungsi-fungsi biologis organ tubuh yang lain, di antaranya 1) mengurangi ketegangan jiwa; 2) memperbaiki tidur; 3) memperkuat daya kekebalan tubuh; meningkatkan daya tahan terhadap bakteri dan virus; 4) mencegah kanker; dan 5) mencegah pikun. Hambali, *Islamic Pinal Therapy*, 22-23.

⁴³Al-Zahabi, *Tafsīr wa al-Mufasssirūn*, 133.

adalah mengobati hati manusia. Hampir semua ayat yang ditafsirkan selalu dikaitkan dengan obat batin, seperti obat untuk membersihkan jiwa (hati) dari segala keburukan yang melingkupinya, obat untuk rindu kepada Allah, obat untuk mengatasi keraguan, obat untuk tawakal, dan obat untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah.⁴⁴

Untuk mencapai tingkat spiritual, ada tiga tahapan yang perlu diperhatikan dalam bahasa tasawuf. Pertama, menyingkirkan dan membersihkan diri dari sifat-sifat keduniawiaan yang tidak baik, kedua, berusaha membiasakan diri dengan sikap, perilaku, dan akhlak yang baik, dan ketiga, mengganti sifat-sifat kemanusiaan dengan sifat-sifat ketuhanan.

Dalam Al-Qur'an, manusia digambarkan sebagian besar di satu sisi, dan kecil di sisi lain. Dalam menanggapi masalah, manusia memiliki dua dimensi yang berbeda. Di satu sisi, mereka berani, sportif, bertanggung jawab, siap memberi, dan berani. Di sisi lain, mereka takut, curang, tidak bertanggung jawab, dan putus asa. Manusia memang unik. Mereka memiliki kecenderungan tertentu, baik yang positif maupun yang negatif dan di antara kecenderungan positif dan negatif itulah kemanusiaan manusia diuji kualitasnya.⁴⁵

Berpikir, merasa, dan berkehendak adalah fungsi jiwa. Bagaimana sifat dan corak kejiwaan seseorang dapat diamati, serta cara berpikir dan merasakannya. Dalam Al-Qur'an, aktivitas berpikir dan berperasaan dihubungkan dengan apa yang disebut sebagai *nafs* (jiwa), *qalb* (hati), *bashirah* (hati nurani), dan *aq"* (akal), syahwat, dan hawa. Jiwa manusia bekerja dalam sistem yang disebut sebagai sistem nafsani dengan akal.

a. Sistem Nafsani

Psikologi atau Ilmu Jiwa dalam bahasa Arab disebut *Ilm a Nafs*, tetapi kata *nafs* tidak selalu berarti jiwa. *Nafs* dalam tasawuf juga didefinisikan sebagai sesuatu yang menghasilkan sifat tercela

⁴⁴Mubarock, *Jiwa dalam al-Qur'an*,79.

⁴⁵ Ahmad Mubarak, Psikologi Islam (Jakarta:Paramadina,2010).17.

dan perilaku buruk. Dalam bahasa Indonesia, nafsu juga didefinisikan sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat buruk. Namun, kembali ke Al-Qur'an, *nafs* tidak hanya bermakna buruk (Q/91:7-8). Hal itu juga disebut sebagai totalitas manusia (Q/5:32), sesuatu di dalam diri manusia yang menentukan tingkah lakunya (Q/13:11), dan sisi dalam manusia yang diciptakan secara sempurna di mana potensi baik dan buruk ada di dalamnya (Q/91:7-8).

Al-Qur'an mengatakan bahwa meskipun manusia memiliki potensi baik dan buruk, potensi positifnya lebih besar daripada potensi negatifnya. Karena daya tarik keburukan lebih kuat daripada daya tarik kebaikan, manusia diminta untuk selalu menjaga kemurnian *nafs*-nya dan tidak mengotorinya dengan perbuatan dosa.

Nafs adalah sisi dalam yang luas dan dalam sehingga dapat menampung alam bawah sadar yang tidak disadari. Menurut Al-Qur'an, apa yang tidak disadari Tuhan tetap mengetahuinya (Q/17:25), dan apa yang ada dalam alam bawah sadar seseorang mungkin hanya mimpi. Mimpi yang disebut *ru'ya* dalam Al-Qur'an (Q/12; 5, 43), dapat menunjukkan apa yang telah, sedang, atau akan terjadi. Selain itu, mimpi dapat muncul sebagai akibat dari kegelisahan atau fokus pada sesuatu yang disebut *adghatsu ahlam* dalam Al-Qur'an (Q/12:44).⁴⁶

Kejiwaan seseorang dapat memilih antara luas dan sempitnya ruang *nafs* mereka. Jika seseorang memiliki kapasitas jiwa yang besar, *nafs*-nya dapat menampung masalah yang mereka hadapi secara proporsional. Akan tetapi, jika kapasitas *nafs* seseorang terbatas, ia mudah terguncang jika harus menghadapi banyak masalah yang rumit. Orang yang berjiwa kecil mudah

⁴⁶Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi: Telaah Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. 10.

terguncang hanya karena cita-citanya terhalang. Selain itu, meskipun seseorang memiliki kapasitas *nafs* yang tinggi, tetapi jika ia melakukan perbuatan dosa yang besar dan banyak, kerumitan masalah dan perasaan yang disebabkan oleh dosa menimbulkan kegelisahan yang tidak bisa dilupakan. Orang yang mengalami gangguan ini tidak tenang secara pribadi.⁴⁷ Tidur seharusnya membuatnya melupakan masalah dan bangunnya segar, tetapi apa yang dilupakannya selalu muncul saat tidur sehingga tidur tidak membuatnya tenang. Dia terbangun dan memikirkan alam bawah sadarnya. Konseling agama dapat membantu orang yang jiwanya gelisah seperti ini. Ini berarti menempatkan semua masalah di tempatnya sehingga orang itu dapat mengukur posisinya, merencanakan tindakan untuk meluruskan yang salah, dan mengharapkan ampunan dan petunjuk Tuhan. Jika seseorang yang berdosa memiliki kesempatan untuk berbicara dengan Tuhannya, pandangan dan perasaannya akan berubah ke arah berpikir konstruktif, dan perasaannya akan siap untuk mengambil risiko apa pun yang harus ia tanggung..⁴⁸

b. Tentang *Qalb* (hati)

Dalam bahasa Arab, *qalb* adalah kata untuk jantung, bukan hati. *Al-Qabid* adalah kata untuk hati. Dalam bahasa Indonesia, kalbu berarti hati, baik secara maknawi maupun fisik. Secara lughawi, *qalb* berarti bolak balik yang merujuk pada sifat yang tidak konsisten atau bolak-balik yang ada pada hati manusia. Dalam bahasa Arab, istilah umum untuk menyebutkan sifat *qalb* adalah *summiya al qalbu qalban litaqallubih*; kalbu disebut sebagai kalbu karena sifatnya yang tidak konsisten.

Dalam Al-Qur'an, kata *al qalb* atau *qulub* digunakan untuk menyebut ruh (Q/33:10), alat untuk memahami (Q/7:189),

⁴⁷ Ibid 7.

⁴⁸ Ibid 9.

keberanian (Q/3:26), dan ketakutan (Q/33:26). Menurut pandangan ini, *qalb* berkaitan dengan proses berpikir ketika perlu memahami sesuatu dan dengan perasaan ketika menghadapi situasi tertentu.

Qalb adalah kamar kecil di dalam ruangan besar *nafs*. Memori *qalb*, atau hati, hanya dapat menyimpan hal-hal yang sepenuhnya disadari, berbeda dengan, *nafs* yang dapat menyimpan semua hal yang sudah tidak disadari. Oleh karena itu, tanggung jawab manusia kepada Tuhan terbatas pada apa yang disadari oleh hati (Q/2:225), bukan apa yang tersimpan dalam ingatan *nafs*. *Nafs* lebih berkaitan dengan aktivitas merasa, sementara *qalb* lebih fokus pada aktivitas berpikir yang dilakukan oleh akal.

Hati atau kalbu memang memiliki karakter yang tidak tetap, atau *taqallub* yang berubah-ubah, terkadang bergejolak, terkadang lembut, terkadang benci setengah mati, dan terkadang hanyut dalam kelembutan cinta. Jika hari sebelumnya Anda merasa yakin, hari ini Anda kembali tidak yakin. Namun, meskipun hatinya selalu berubah, ia tetap sepenuhnya memahami keputusannya. Menurut Al-Qur'an, hati dapat diuji (Q/49:3), diperlonggar dan dipersempit (Q/6:125), dan bahkan dapat ditutup rapat (Q/2:7) karena sifatnya yang dapat berubah.

Qalb sebagai bagian dari sistem nafsani, memiliki peran yang paling penting dalam menentukan kualitas tingkah laku manusia. Akses ke layanan Bimbingan dan Konseling Agama diperlukan karena sifat hati yang seperti itu. Bimbingan dan agama bergantung pada sifat hati yang dapat diuji, dipersempit, dan diperlonggar.

c. Hati Nurani

Hati nurani dapat dipahami sebagai cahaya hati, mata hati, kata hati, hati kecil, atau lubuk hati yang terdalam yang merupakan perasaan atau pemikiran manusia yang paling dalam. Hal ini karena kata *nuraniyyun* berasal dari bahasa Arab yang artinya

sebangsa cahaya.⁴⁹

Dalam Al-Qur'an, nurani disebut sebagai "*bashirah*" (Q/75: 15) yang dapat diterjemahkan sebagai pandangan mata batin atau pandangan mata hati sebagai lawan dari pandangan mata kepala. Dalam hal ini, pandangan mata hati lebih tajam daripada pandangan mata kepala, bahkan jika pandangan mata kepala dapat berubah karena keadaan. Perbedaan hati dengan hati nurani adalah pada karakternya. Hati nurani atau *bashirah* selalu konsisten, jujur, dan peka, tetapi hati atau *qalb* yang tidak konsisten masih dapat menipu diri sendiri dan berpura-pura tidak tahu. Nurani yang terpelihara sebanding dengan cermin yang bersih yang dapat menampilkan wajah sepenuhnya apa adanya. Namun, cermin hati orang yang sering melakukan kejahatan tertutup oleh cairan hitam sehingga wajah pemiliknya hanya dapat terlihat sedikit. Mereka yang suka melakukan kejahatan secara terbuka sambil melakukan kebaikan (mencampur kebaikan dengan kejahatan), cermin hatinya telah retak sehingga mereka tidak dapat lagi melihat wajah pemiliknya.

Dalam struktur sisi dalam atau sistem nafsani manusia, *nafs* digambarkan sebagai ruangan yang luas dan hati digambarkan sebagai kamar kecil. *Bashirah* juga dikenal sebagai "kotak hitam", adalah titik kecil atau kotak kecil yang tersembunyi dengan aman di dalam *qalb*. Dalam pandangan sufistik, nurani adalah jalur utama antara manusia dan Tuhan. Itu juga merupakan Nur yang menghubungkan Lahut dan Nasut. Seperti yang dijelaskan oleh Ibn Qayyim al Jauzy, *bashirah* adalah cahaya yang ditempatkan Allah di dalam hati manusia: *nurun yaqifuhullah fi alqalbi*. Nurani dapat bekerja dengan baik ketika bening, memberikan usul-usul dan mengingatkan pemiliknya, tetapi ketika fungsi jiwa lainnya terganggu, nurani terkadang kurang jelas, terganggu oleh pikiran

⁴⁹ Ahmad Mubarak, Jiwa dalam al Qur'an (Jakarta:Paramadina 2000), 10.

dan perasaan lain yang kacau. Pada saat itulah bantuan psikologis dan spiritual diperlukan.

d. Tentang Akal

Secara umum, akal dipahami sebagai potensi untuk menerima ilmu pengetahuan (*quwwah al mutohayyiah liqabul al 'ilmi*), dan kata *aqala* berasal dari kata Arab yang artinya mengikat atau menahan. Dalam psikologi kontemporer, akal didefinisikan sebagai kemampuan untuk memecahkan masalah.

Dalam Al-Qur'an, kata *aql* berbeda dengan kata *qalb* karena dalam Al-Qur'an tidak pernah digunakan dalam bentuk kata benda atau ism, tetapi selalu dalam bentuk fi'il atau kata kerja. Misalnya, kalimat *aqaluh* dalam kalimat *ta'qilun* dan dalam kalimat *na'qilu* pada kalimat *ya'qiluha* ".⁵⁰

Kata *aqala* bermakna mengerti, mahami, dan berpikir, menurut ayat tersebut. Namun, enam kata lain digunakan dalam Al-Qur'an untuk menjelaskan arti berpikir: (1) *nazara* yang berarti nalar atau melihat secara abstrak (Q/50: 6-7, Q/86:5-7 dan Q/88:17-20), (2) *tadabbara* yang berarti merenungkan (Q/38:29, Q/47:24), (3) *tafakkara* yang berarti berpikir atau tafakkur (Q/16/68:69, Q/45: 12-13), (4) *faqiha tafaqquh* yang berarti mengerti (Q/17:44, Q/16:97-98, Q/9:12). (5) Selain itu, Al-Qur'an juga menggunakan istilah "*ulu al albab*", "*ulu al 'ilmi*", "*ulu al abshar*", "*ulu al nuha*", dan "*dzi hijr*" untuk menggambarkan orang-orang yang berpikir.

Al-Qur'an menggunakan banyak istilah, tetapi kata *aqala* mengandung arti yang jelas, yaitu mengerti, memahami, dan berpikir. Hanya saja, Al-Qur'an tidak menerangkan bagaimana proses berpikir seperti yang dibahas oleh psikologi. Al-Qur'an juga tidak menjelaskan mana yang daya berpikir dan mana yang alat berpikir, atau di mana pusat kegiatan berpikir, di kepala (otak) atau

⁵⁰Ibid 11.

di dada, tetapi menyebut *qalb (yafqa)* di dada juga memiliki fungsi berpikir.

Menurut Al-Qur'an, saat berpikir manusia harus menggunakan sistem nafsani yang terdiri dari unsur-unsur "*aql, qalb, nafs, dan bashirah*," serta akal, hati, jiwa, dan hati nurani. Bagaimana mekanisme sistem nafsani berfungsi masih belum jelas. Dalam situasi tertentu, seseorang dianggap memiliki kesehatan mental yang baik karena keempat komponen ini bekerja dengan baik dalam struktur sistem *nafsani* seseorang. Meskipun demikian, jika salah satunya, apalagi jika semuanya terganggu, orang itu mungkin mengalami bias yang membuatnya tidak sadar diri dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Banyak teori yang ditemukan dalam tradisi tasawuf yang membahas sifat-sifat keluhuran yang seharusnya dimiliki oleh manusia. Konsep sufistik seperti tahapan-tahapan (*maqam*) dan kondisi kejiwaan (*ahwal*) menggambarkan karakter-karakter tersebut.

Ada banyak orang yang memiliki banyak harta, tetapi wajah mereka pucat; ada juga yang miskin uang, tetapi wajah mereka bersinar. Jiwanya akan mencapai tingkat kesucian yang sama dengan kekuatan dan usaha dirinya.

Hidup kita penuh dengan perjuangan. Kesalahan dan kelemahan manusia tidak dapat dihindari. Kebahagiaan datang dari dalam, bukan dari luar. Kebahagiaan yang berasal dari sumber luar, seringkali hampa, tidak benar. Artinya, ketika seseorang diberi rahmat, mereka merasa senang, tetapi mereka lupa bahwa hidup tidak abadi. Sangat sedih jika terancam bahaya sehingga lupa bahwa kesenangan terletak di antara dua kesusahan dan kesusahan terletak di antara dua kesenangan. Atau dalam kesenangan ada kesusahan, dan dalam kesusahan ada kesenangan.

Orang-orang yang percaya pada materialisme akan hidup

dalam kegelapan abadi. Mereka selalu diombang-ambingkan oleh jabatan, kekayaan, istri, dan anak-anaknya, dan terjerumus ke dalam lautan berbagai hasrat dan keinginan jahat. Mereka menangis dan memohon bantuan. Namun, hal itu sia-sia dan hanya menghasilkan kekecewaan pada akhirnya.

Tidak mengherankan bahwa banyak orang di zaman sekarang merindukan untuk mencari pemahaman diri yang lebih mendalam karena mereka terjebak dalam rasa putus asa dan tidak bermakna.⁵¹

Terkadang, ketika dia berada di lautan ini, hembusan angin yang menghidupkan kalbu (dorongan Ilahi) membelai-membelainya dan memberinya harapan untuk menyelami dan sampai di pantai dengan selamat. Namun, angin ini tidak selalu datang. Mulai saat ini, mari melakukan rutinitas untuk menghirup udara yang menyenangkan dari Tuhan Yang Maha Esa. Manfaatkan semua itu, dan jangan berpaling darinya sehingga kita dapat mencapai cita-cita hidup yang damai dan bahagia.

Orang dapat gagal mendekatkan diri kepada Tuhan jika mereka memiliki pikiran yang mengejawantah pada kebutuhan duniawi atau materialistis. Pada dasarnya, manusia diciptakan menurut gambar Tuhan, tetapi sebagai binatang, ia menunjukkan dunia spiritual dan dunia binatang.⁵² Singkatnya, dunia alam dan dunia spiritual terkait erat dengan nasib manusia. Oleh karena itu, pemulihan terakhir berarti perjalanan spiritual ke Tuhan dan pemulihan semua makhluk hidup, termasuk tumbuhan dan binatang.

Orang-orang dengan watak binatang hanya akan berpikir tentang makan, minum, dan berhubungan seksual. Dalam hal ini,

⁵¹ Pir Vilayat Inayat Khan, *Membangkitkan Kesadaran Spiritual : Sebuah Pengalaman Sufistik*, Penerj : Rahmani Astuti, (Pustaka Hidayah, Bandung, 2002). 49.

⁵² Seyyed Hossein Nasr, *Jembatan Filosofis dan Religius Menuju Puncak Spiritual ; Antara Tuhan, manusia, dan Alam*, terj. Ali Noer Zaman, (Yogyakarta: IRCISoD, 2003), 122.

ruh manusia tidak berhubungan dengan ruh binatang. Batin, fitrah, dan kemanusiaannya hilang. Sebaliknya, ia memiliki sifat kebuasan dan kebinatangan.

Orang-orang yang ingin menemukan jalan spiritual dalam dunia Islam, seperti tasawuf atau kesufian, harus bersungguh-sungguh dan fokus, artinya mereka harus benar-benar rela untuk meninggalkan kenistaan duniawi. Mereka juga disebut sebagai orang-orang yang bijak atau arif karena mereka rela mengorbankan kehidupannya demi mendapatkan kekuatan yang tidak terhitung hebatnya. Sebagai upaya untuk mencapai tujuan tertentu, seorang murid harus terlebih dahulu mengalami *penyucian jiwa* seperti halnya dalam dunia tasawuf. Pada titik ini, manusia harus berusaha sebaik mungkin hingga dia merasakan kepuasan dalam peralihan dari keburukan ke kebaikan yang benar karena penyucian jiwa adalah tahap awal perjalanan sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya.⁵³

Para bijak berpendapat bahwa di masa lalu, manusia mengumpulkan hal-hal seperti kenikmatan, kekayaan, atau materi surgawi. Seorang spiritualis, di sisi lain, memulai perjalanannya dari titik berakhirnya minat mereka terhadap hal-hal tersebut. Evolusi mirip dengan roda berputar daripada proses langsung jadi. Jadi, pengalaman orang yang pergi ke kehidupan spiritual mulai dari yang paling rendah sampai yang tertinggi.⁵⁴ Kita diciptakan untuk mencari kebenaran yang benar, yaitu untuk beribadah dan menapaki jalan Allah Swt. Ibadah dilakukan untuk mencapai ketakwaan yang merupakan gerbang atau mukadimah untuk mendapatkan falah yang berarti kemenangan.⁵⁵ Seperti apa yang

⁵³ *Ibid.*, 89.

⁵⁴ Hazrat Inayat Khan, *Kehidupan Spiritual: Tiga Esai Klasik Tentang Kehidupan Ruhani*, Terj. Imron Rosjadi (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002), 28.

⁵⁵ Muhsin Qiraati, *Mencari Tuhan: Mengapa dan Bagaimana*, terj. Muhammad Bafaqih (Bogor: Penerbit Cahaya, 2001), 43.

telah diungkapkan dalam Kitabullah, Allah Swt. berfirman ;

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya : "Hai manusia, agar kamu bertakwa, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang yang sebelummu." (Q.S. al-Baqarah :21)

Ibadah kepada Tuhan memberikan perlindungan dari bahaya dunia kontemporer. Hal itu memberikan kehidupan kepada tubuh dan jiwa serta membantu merenungkan kembali hakikat tertinggi yang membawa kita ke hakikat terakhir itu sendiri.⁵⁶ Akibatnya, ketika jiwa seorang spiritualis berkembang, ia semakin menunjukkan sifat kemanusiaan yang sebenarnya karena dari sinilah kemanusiaan yang sebenarnya bermula. Dalam jiwa seseorang, tanda-tanda karakter asli dapat dilihat tanpa sifat kebinatangan. Kaum arif menyebut perjalanan spiritual *sayr wa suluk* ketika sang salik memutuskan untuk meninggalkan dunia material karena dorongan Allah Swt.⁵⁷

Apa pun yang terjadi, orang yang benar-benar mencari Allah Swt. dan menempuh jalan-Nya tidak mengalami kesulitan atau kehilangan kekuatan karena hal-hal ini. Sebaliknya, mereka terus-menerus bergerak maju menuju tujuannya dengan dorongan Tuhan dalam diri mereka dan terus bergerak maju menuju tujuannya dengan keberanian sampai mereka berhasil keluar dari keadaan pikirannya yang lemah dan menghadapi perjuangan yang dikenal sebagai *barzakh*. Mereka harus berhati-hati jika pikiran

⁵⁶ Seyyed Hossein Nasr, *Spiritualitas dan Seni Islam*, terj : Drs. Sutejo, Mizan, Bandung, 1993, hlm. 219

⁵⁷ Suluk berarti menempuh perjalanan dan sayr bermakna melihat berbagai karaktersitik dan ciri-ciri menonjol dalam berbagai tahap dan kedudukan di jalan spiritual atau untuk lebih jelas suluk adalah perjalanan di jalan spiritual menuju sang Sumber. Ini adalah metode perjalanan melalui berbagai keadaan dan kedudukan, di bawah bimbingan seorang guru spiritual (pir, syaikh, mursyid). Seseorang yang menempuh jalan ini disebut salik. Sang hamba yang telah jauh berjalan menuju Allah Swt. adalah yang telah sungguh-sungguh menunjukkan penghambaan kepada Allah Swt. Lihat Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi ; kunci memasuki dunia tasawuf*, Mizan, Bandung, 2000, 268.

jahat tetap tenang dan tersembunyi di bagian tersembunyi otak mereka.

Sang salik harus memusatkan pikiran-pikirannya dengan bantuan *riyadlah* (latihan) dan berbagai amalan pengekangan diri agar perhatiannya tidak teralih dari Allah Swt. Setelah melalui alam *barzakh*, sang salik akan masuk ke alam spiritual, tetapi untuk memasuki alam spiritual, dia masih harus melewati beberapa tahap latihan lagi.

Salat adalah kegiatan yang sangat penting bagi kaum sufi dalam perjalanan spiritual mereka karena membuatnya lebih mudah untuk bertindak dari segala hal yang dihadapinya, membuat hati tenang, dan mengarahkan kita dalam perbuatan. Salat adalah cara lain hamba menunjukkan cintanya pada Tuhan. Shalat merupakan thoriqoh atau jalan seseorang muslim memperoleh ketenangan batin, mendekatkan diri kepada Tuhan-Nya, tempat mencari jalan keluar dari persoalan kehidupan, riziki yang tidak disangka sangka terutama meminta kesembuhan dari Allah dari segala penyakit Seperti halnya Allah Swt berfirman dalam surat at-talaq ayat 2-3 :

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى

اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya : “Jika seseorang bertakwa kepada Allah Swt, dia akan diberi jalan keluar dan rezeki melalui jalan yang tidak dapat diprediksi, jika seseorang bertakwa kepada Allah Swt, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu. (Q.S. at-Talaq : 2-3)

Ketika seseorang ingin mencapai puncak perjalanan

spiritualitas, diperlukan ketekunan dalam berlatih. Tidak hanya harus meninggalkan hal-hal yang buruk, tetapi juga harus menghindari dorongan material karena keduanya dapat menghancurkan atau bahkan menghancurkan upaya seorang salik untuk mencapai tujuannya.

e. Ketulusan dalam ibadah

Perlu diingat bahwa tanpa bersikap tulus di jalan Allah Swt. tidak dapat mencapai berbagai tahap dan kedudukan spiritual. Kebenaran tidak dapat diakses oleh mereka yang menempuh jalan spiritual kecuali mereka benar-benar tulus dan benar-benar ikhlas dalam ibadah mereka.⁵⁸ Keikhlasan adalah niat yang benar dan keikhlasan hati kepada Allah Swt. yang berarti bahwa seseorang melakukan ibadah kepada-Nya hanya untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan mengharapkan ridha-Nya, tanpa maksud riya atau ingin dipuji orang lain.⁵⁹ Jika tujuan peribadatan dipengaruhi oleh riya, sombong, atau hal-hal lainnya, amalan-amalan itu tidak sesuai dengan keikhlasan.⁶⁰ Ikhlas sangat memengaruhi jiwa orang yang menderita kesedihan. Saat sedih manusia ingin melepaskan diri dari pengaruh hawa nafsunya dan melepaskan diri dari segala kesalahan. Mereka akan berdiri di hadapan Allah Swt. dengan menyatakan tobatnya, mengharapkan rahmat-Nya, dan takut akan siksaanya.

Sebagai seorang arif yang ingin mendapatkan rida Allah Swt., setiap amal yang dilakukan harus benar-benar tulus karena hanya dengan ketulusan seseorang dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt. dengan lebih baik. Allah Swt. akan memberikan kemudahan bagi hamba-hamba yang benar-benar tulus untuk

⁵⁸ Murtadha Muthahari dan Thabathaba'i, *Menapak Jalan Spiritual*, terj : M.S Nasrullah, pustaka hidyah, Bandung, 1995, 86.

⁵⁹ Al-Makki As-Syyid Bakri, *Merambah Jalan Sufi*, terj : A. Wahid SY, Sinar Baru Algesindo, Bandung, 1995, 47.

⁶⁰ Amin Syukur, MA, *Tasawuf Kontekstual*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, 120-121.

melakukan ibadah. Amal yang dilakukan dengan ikhlas akan lebih bermanfaat daripada amal yang banyak tanpa ikhlas

Keikhlasan beribadah dibagi menjadi dua fase. Pada tahap pertama, seseorang melakukan semua perintah agama hanya untuk mencari keridaan Allah Swt. Pada tahap kedua, seseorang mengabdikan sepenuhnya dirinya kepada Allah Swt. seperti halnya Allah Swt. telah berfirman ;

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ
وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya : “Mereka hanya diminta untuk beribadah kepada Allah Swt. dengan cara yang tulus dalam iman mereka....”. (Q.S. al-Bayyinah : 5)

Tahap kedua diisyaratkan seperti ayat di bawah ini ;

إِلَّا عِبَادَ اللَّهِ الْمُخْلِصِينَ

Artinya : “Kecuali hamba-hamba Allah Swt. yang benar-benar tulus”.⁶¹

Selain itu, perlu diingat bahwa seseorang yang mencapai tingkat ketulusan pribadi memiliki karakteristik tertentu yang tidak dimiliki oleh orang lain. Kebal dan tidak terpengaruh oleh setan adalah sifat penting yang dibutuhkannya.. Seperti halnya firman Allah Swt. ;

قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَا أُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ٨٢. إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلِصِينَ ٨٣.

Artinya : “...Dengan kekuatan dan keagungan-Mu, akan aku menyesatkan mereka semua, kecuali hamba-hamba-Mu yang benar-benar setia.”.⁶² (Q.S. Shaad : 82-83)

Uraian di atas menunjukkan berbagai anugrah yang

⁶¹ Ibid., 727.

⁶² Ibid., 742.

ditemukan di tahap akhir "irfan." Namun, perlu diingat bahwa berbagai anugerah dan karunia ini hanya dapat diperoleh oleh orang yang melakukan ibadah terus-menerus hingga mencapai tahap peniadaan diri (fana). Dengan demikian, orang tersebut dapat dianggap gugur dan terbunuh di jalan Allah Swt. dan berhak atas balasan dan ganjaran sebanding dengan yang diterima oleh orang yang mati syahid..

Sebagai awal dari perjalanan spiritualnya, sang hamba harus menempuh jalan hidup kezuhudan. Dia harus terus-menerus merenungkan betapa tidak berharga dan tidak bernilainya hal-hal duniawi dan memusatkan dirinya pada dunia modern.⁶³ Ketika dia tidak lagi tertarik pada dunia, tidak ada keuntungan material yang dapat membuatnya senang atau sedih.

Seorang salik melakukan hal-hal dengan harapan yang tulus dan benar dengan harapan bahwa Allah Swt. akan membantunya. Dia juga berusaha sekuat tenaga untuk melakukan semua amal kebajikan yang dia bisa lakukan dan menghadap ke pintu-Nya dengan harapan mendapatkan rahmat-Nya.⁶⁴

Bersikap acuh tak acuh terhadap kebahagiaan dan kesedihan bukanlah berarti bahwa orang yang menempuh jalan spiritual tidak merasa gembira dan bahagia atas anugerah dan karunia Allah Swt. atau tidak merasa sedih atas segala sesuatu yang menyusahkannya. Kegembiraan dan kebahagiaan atas anugerah dan karunia Allah Swt. bukanlah hasil dari kecintaannya pada hal-hal duniawi seperti kekayaan, jabatan, kehormatan, dan ketenaran, tetapi lebih dari itu.

Keadaan-keadaan yang dialami oleh seorang yang menempuh jalan spiritual dan cahaya-cahaya yang dilihatnya harus mendahului upaya mereka untuk memperoleh berbagai sifat dan

⁶³ Murtadha Muthahari dan Thabathaba'i, 89.

⁶⁴ Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, Terj : Tri Wibowo Budi Santoso, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2001, 74-75.

kualitas tertentu. Mengubah kondisi yang dia alami juga tidak cukup. Dengan melakukan perenungan dan berbagai amalan ibadah terus menerus, orang yang menempuh jalan spiritual harus benar-benar menghindari segala hal yang tidak penting dalam dirinya di dunia yang kadarnya lebih rendah. Tanpa memperoleh dan mengikuti sifat-sifat mereka, tidak mungkin menjadi orang yang benar dan bertakwa. Ketika seseorang tergesa-gesa dalam melakukan perenungan dan amalan ibadah, mereka akan mengalami kerugian. Oleh karena itu, orang yang menempuh jalan spiritual harus membersihkan hati dan kalbunya, menyucikan dirinya secara lahir dan batin, dan menggunakan sikap mukhlis dalam melakukan segala hal yang berkaitan dengan amal ibadah. Karena rida-Nya, Allah Swt. memberikan persahabatan dengan jiwa-jiwa yang suci dan suci..⁶⁵

C. Konsep *Syifā'* menurut Psikologi.

1. Pengertian Psikosomatis

Bahasa Yunani mengatakan *psikosomatis* yang berarti psikis dan badan. Seorang dokter Jerman bernama Heinroth adalah orang pertama yang memasukkan istilah ini ke dalam kedokteran Barat. Ia menerbitkan disertasi pada tahun 1818 menekankan betapa pentingnya faktor psikososial dalam perkembangan penyakit fisik.

Seringkali, proses modernisasi mengutamakan nilai-nilai yang bersifat materi dan anti-spiritual sehingga mengabaikan nilai-nilai spiritual. Pergeseran yang terjadi di dunia modern antara nilai-nilai materi dan rohani secara tidak langsung menunjukkan sikap hidup suatu komunitas di masa lalu.⁶⁶ Saat orang mengagungkan materi, mereka hanya akan mengganggu jiwa dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Menurut analisis Ahmad Mubarak, ada beberapa gangguan atau penyakit kejiwaan yang dialami oleh

⁶⁵ Ibid 19.

⁶⁶ Ahmad Mubarak, *Jiwa dalam al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000). 1.

orang-orang modern, seperti: 1) kecemasan karena kehilangan arti hidup (makna hidup), 2) kesepian karena hubungan atau relasi interpersonal yang tidak tulus, 3) kebosanan karena hidup dalam kepalsuan dan kepura-puraan, dan 4) perilaku menyimpang. 5) psikosomatik yang merupakan gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor kejiwaan dan sosial.⁶⁷

Dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Abnormal*, Kartini Kartono mendefinisikan psikosomatis sebagai jenis penyakit fisik yang disebabkan oleh konflik psikis dan gangguan mental. Dia juga mendefinisikan psikosomatis sebagai kegagalan sistem syaraf dan sistem fisik yang disebabkan oleh kecemasan dan gangguan mental.⁶⁸

Menurut Kamus Psikologi JP Chaplin, psikosomatis adalah penyakit yang disebabkan oleh kombinasi faktor fisik dan psikologis.

Secara tradisional, gangguan psikosomatis didefinisikan sebagai penyakit fisik yang dipengaruhi oleh faktor psikologis. Namun, gangguan psikosomatis tidak termasuk faktor psikologis yang terlalu berat untuk digolongkan ke dalam gangguan mental. Namun, gangguan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap gangguan medis.

Pada psikosomatis, penyakit fisik dan kegagalan sistem syaraf ini terus berlanjut tanpa ada stimulus atau perangsang khusus. Ada hubungan antara tubuh dan jiwa, seperti perasaan dan emosi yang memiliki latar belakang jasmaniah dan mental. Oleh karena itu, ada korelasi (saling ketergantungan) antara proses-proses mental dan fungsi-fungsi somatik (jasmani, fisik). Dalam kasus ini, sistem syaraf dan sistem fisik tidak dapat mengatasi tekanan kecemasan dan gangguan mental.

Kecemasan dan konflik mental atau psikologis dapat menyebabkan berbagai macam penyakit jasmani atau bahkan dapat menyebabkan penyakit jasmani semakin parah. Sebagai contoh, detak jantung menjadi sangat cepat karena ketakutan yang besar, dan ada kelelahan ekstrem sebagai akibat dari reaksi asthenis, atau kelelahan pada tubuh yang lemah.

⁶⁷ Ahmad Mubarak, *Jiwa dalam Al Quran*, 96.

⁶⁸ Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, 124.

Kedua-duanya adalah benar-benar gejala fisiologis atau jasmaniah yang ditemukan sebagai hasil dari konflik emosional yang bersifat psikologis.

Biasanya, gangguan psikosomatik diklasifikasikan menurut organ yang terkena, seperti:

- 1) gangguan kulit seperti neurodermatitis dan hiperhidrosis (kulit kering)
- 2) gangguan pernafasan seperti asma bronchial dan hiperventilasi (bernafas sangat cepat seringkali menjadi pingsan)
- 3) gangguan kardiovaskular seperti migraine dan tekanan darah tinggi (hipertensi)
- 4) gangguan gastrointestinal seperti luka lambung⁶⁹

2. Penyebab Timbulnya Gangguan dan Gejala⁷⁰

Suatu konflik menimbulkan ketegangan pada manusia dan jika tidak diselesaikan dan didistribusikan dengan baik, jiwa mengalami reaksi yang tidak biasa yang disebut nerosa. Ada banyak alasan mengapa perkembangan nerotik terutama manifes pada tubuh. Mudah sukarnya timbulnya gangguan tergantung sebagian besar pada kematangan kepribadian individu, serta tingkat dan durasi stres. Faktor penyebabnya meliputi:

- 1) Penyakit organik sebelumnya dapat meningkatkan kemungkinan timbulnya gangguan psikosomatis pada bagian tubuh yang pernah sakit. Contoh: Saya pernah menderita disentri, lalu dalam situasi emosional tertentu saya mengalami masalah pencernaan..
- 2) Tradisi keluarga dapat memengaruhi perasaan tentang tugas tertentu. Misalnya, jika menu dan diet selalu diperhatikan, mungkin ada masalah lambung yang sering.
- 3) Suatu emosi berubah menjadi masalah fisik tertentu secara simbolik. Misalnya, ketika seseorang merasa cemas, hati mereka mengeluh, dan sebaliknya, kebencian menyebabkan muntah.

⁶⁹ *Ibid.*, 98.

⁷⁰ Mubarock, *Jiwa dalam al-Qur'an.*, 90.

- 4) Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh adat istiadat, pendapat, dan keyakinan orang-orang di lingkungannya. Misalnya, asumsi bahwa menopause menyebabkan wanita sakit sehingga mereka juga mengeluh ketika menopause.

Orang yang stabil, orang dengan gangguan kepribadian, dan orang dengan psikosa dapat mengalami gangguan psikosomatis.⁷¹ Mereka yang memiliki organ yang secara biologis lemah atau peka akan mengalami gangguan psikosomatis, menurut Teori Kelemahan Organ (*Theory Of Somatic Weakness*). Kelemahan ini dapat disebabkan oleh gen, penyakit, atau luka sebelumnya.

Teori Hans Selye tentang Sindrom Adaptasi Umum (*General Adaptation Syndrome*) mengatakan bahwa tubuh bereaksi terhadap stres dalam tiga tahap.:

- 1) Reaksi alam: Mobilisasi sumber daya tubuh untuk mempersiapkan tubuh untuk pertahanan diri. Ini termasuk merangsang sistem saraf otonom, meningkatkan tekanan darah, dan sebagainya.
- 2) Resistansi adalah reaksi yang bertahan sampai mendekati batas adaptasi. Jika stressor berlanjut dan tubuh terus berusaha untuk mempertahankan diri, sumber daya tahan pun habis sehingga resistensi tidak dapat berlanjut atau mencapai tahap exhaustion.
- 3) Exhaustion atau kelelahan, yaitu ketika sumber daya habis, pertahanan terhadap stresor berhenti yang menyebabkan psikosomatis. Hal ini karena reaksi pertahanan yang bertahan lama terhadap stresor. Teori Diathesis Stress menggabungkan teori-teori sebelumnya. Metode ini mempertimbangkan bukan hanya dampak stresor lingkungan dan efek organ sensitif, tetapi juga cara individu menganggap dan mengatasi stresor.

3. Berbagai Jenis Gangguan Psikosomatis

Konflik dan gangguan jiwa dapat menyebabkan gangguan

⁷¹ Ahmad Zen Sarnoto, "Psikosomatis dan pendekatan Psikologi dalam al-Qur'an", *Statement*, Vol. 6 No. 1 (2016), 111.

badaniah yang terus menerus, biasanya hanya pada satu alat tubuh, tetapi kadang-kadang beberapa organ terganggu sekaligus. Sebagaimana disebutkan sebelumnya, gangguan psikosomatik biasanya digolongkan berdasarkan organ yang terkena.⁷²

1) Kulit

Sejak lama diketahui bahwa emosi dapat menyebabkan gangguan kulit. Baru-baru ini diperhatikan dan diselidiki hubungan antara timbulnya neurodermatitis, hiperhidrosis, dan reaksi kulit lainnya dengan masalah penyesuaian diri terhadap stres dalam kehidupan manusia.

2) Sistem pernafasan⁷³

Sindrom hiperventilasi dan asma bronkiale bersama dengan berbagai keluhan yang menyertainya adalah gangguan psikosomatis yang sering terjadi pada saluran pernapasan. Hiperventilasi biasanya merupakan tarikan nafas panjang yang dapat menjadi kebiasaan. Ini seperti mengisap rokok saat tegang atau bernafas panjang untuk orang lain. Ketakutan dapat menyebabkan serangan asma dan mengganggu ritme pernapasan. Jika sistem saraf vegetatif tidak stabil dan mudah terangsang, stimulasi emosi dan alergi menyebabkan kontriksi bronkoli.

3) Jantung dan pembuluh darah

Stres yang menyebabkan kecemasan mempercepat denyut jantung, meningkatkan daya pompa jantung, dan meningkatkan tekanan darah, dan mengubah ritme dan elektrokardiogram. Kehilangan semangat dan putus asa mengurangi frekwensi, daya pompa jantung, dan tekanan darah. Hipertensi, migren, dan sakit kepala vaskuler adalah gejala yang paling umum. Faktor emosi dalam pembentukan hipertensi masih belum diketahui dengan pasti, tetapi banyak orang percaya bahwa emosi adalah penyebab hipertensi.⁷⁴

4) Saluran pencernaan.

Salah satu manifestasi gangguan psikosomatis adalah gangguan saluran

⁷² *Ibid*, 119.

⁷³ Sarnoto, *Psikosomatis*, 145.

⁷⁴ Mubarock, *Jiwa dalam al-Qur'an*, 75.

pencernaan. Namun, penderita harus diperiksa secara menyeluruh untuk mengidentifikasi penyebab somatogenik. Gangguan saluran pencernaan dapat menimbulkan berbagai gejala yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

- 5) Memori dan hubungan menyebabkan nafsu makan yang berasal dari sistem syaraf pusat. Gerakan pencernaan yang agak keras juga menyebabkan lapar.
- 6) Saat muntah, isi lambung disemprotkan ke luar karena otot-otot dinding perut, diafragma, dan jantung berkontraksi dalam keadaan relaksasi. Muntahnya adalah refleks yang sangat kompleks. Banyak sentra yang lain memengaruhi muntah, seperti sentra olfaktorius, penglihatan, dan vestibularis.
- 7) Diare, pencernaan yang terlalu cepat, dan kurangnya resorpsi air.
- 8) Sistem Endokrin

Sistem endokrin memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, baik fisik maupun mental. Hipertiroidi dan syndrome menopause adalah beberapa gangguan psikosomatik yang berkaitan dengan sistem endokrin.

- a. Konflik atau stres dalam kehidupan penderita sering muncul sebelum gejala hipertiroidi muncul. Sebelum sakit, hampir semua penderita mengalami krisis emosional. Seringkali, gejala hipertiroidi hanya merupakan peningkatan karakteristik kepribadian sebelumnya, seperti: cepat terpengaruh, mudah terkejut oleh suara atau cahaya keras, gugup, cepat marah, dan cemas yang ringan.⁷⁵
 - b. Menopause sering mengalami gangguan jiwa seperti gangguan psikosomatis, nerosa, atau psikosa.
- 9) Otot dan tulang

Nyeri otot atau malgi sering terjadi saat bekerja. Selain hawa dan pekerjaan, faktor emosi sangat penting dalam menimbulkannya. Penderita mengeluh nyeri kepala, kaku pada kuduk, dan nyeri

⁷⁵Sarnoto, *Psikosomatis*, 113.

punggung bawah sebagai akibat dari tekanan emosional. Nyeri dan ketegangan di sekitar sendi dapat disebabkan oleh ketegangan otot..

4. Terapi penderita psikosomatis

Jenis terapi yang digunakan untuk pasien psikosomatis adalah sebagai berikut:

1) Psikoterapi Kelompok dan Terapi Keluarga

Modifikasi hubungan telah diajukan sebagai fokus utama psikoterapi untuk gangguan psikosomatik karena kepentingan psikopatologis dari hubungan ibu-anak dalam perkembangan gangguan psikosomatik. Menurut Toksoz Bryam Karasu, pendekatan kelompok juga harus memungkinkan kontak intrapersonal yang lebih besar, menumbuhkan ketakutan akan ancaman isolasi dan perpisahan parental, dan mendukung ego pasien psikosomatis yang lemah. Hubungan antara keluarga dan anak dapat berubah melalui terapi keluarga. Kedua pendekatan menunjukkan hasil klinis awal yang sangat baik..

2) Terapi Perilaku⁷⁶

Biofeedbac ini adalah metode terapi perilaku yang banyak digunakan dalam pengobatan psikosomatik. Pemikiran bahwa *operant conditioning* dapat membantu seseorang mengendalikan sendiri berbagai reaksi atau respon yang dikendalikan oleh sistem syaraf otonam adalah dasar dari terapi yang dikembangkan oleh Nead Miller.

Dengan menggunakan alat *biofeedback*, orang dapat mengidentifikasi perubahan fisik dan psikologis dan mencoba mengatur reaksinya. Misalnya, seseorang yang mengalami migrain atau sakit kepala dapat menggunakan *biofeedback* untuk berusaha untuk rileks saat mereka mendengar bunyi sinyal yang menunjukkan kontraksi otot atau denyutan di kepala, dan berusaha untuk rileks. Teknik ini telah digunakan pada pasien dengan hipertensi, aritmia jantung, epilepsy, dan nyeri kepala tegangan. Hasilnya menunjukkan peningkatan hati tetapi tidak menyakitkan.

⁷⁶*Ibid.*, 114.

Teknik Relaksasi,⁷⁷ Teknik relaksasi dapat menjadi bagian dari terapi hipertensi. Penggunaan meditasi transcendental untuk mengobati penyalahgunaan alkohol dan zat lain telah menunjukkan hasil yang positif.

Metode meditasi juga digunakan untuk menyembuhkan nyeri kepala.

3) Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur'an

Kerasnya kompetisi untuk bertahan hidup adalah fenomena menarik yang terjadi dewasa ini dan hampir melanda umat manusia. Tidak jarang konflik yang berkepanjangan muncul seiring dengan waktu dalam upaya seseorang untuk bertahan hidup. Orang itu terlalu sibuk berpikir tentang masa depannya, masa depan anak-anaknya, kehidupannya saat ini, penyakitnya yang tidak kunjung sembuh, vonis dokter bahwa dia mengidap penyakit darah tinggi, takut tidak mampu menyelesaikan studinya, dan banyak hal lainnya. Akibatnya, ia terbawa oleh arus pikirannya, yang tanpa disadari mengganggu.⁷⁸

Dia terus mengalami hal ini sepanjang hidupnya, hingga pada titik tertentu ia kehilangan kemampuan untuk mengontrol pikirannya. Ini berarti dia menderita penyakit yang dikenal sebagai psikosomatik atau depresi terselubung. Apa definisi psikosomatik? Psikosomatik adalah masalah yang berkaitan dengan jiwa dan raga, dan berkaitan dengan kondisi emosi atau mental di mana seseorang tidak dapat mengendalikan bagaimana mereka berpikir, yang mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh..

Penyebab utama penyakit ini adalah ketidakmampuan seseorang untuk mempertimbangkan hal-hal yang menjadi tantangan bagi kehidupan mereka. Rasa cemas yang berlebihan dan berkepanjangan, takut terhadap sesuatu, apakah itu benda atau orang. Takut bertemu orang, terutama berbicara dengan mereka. Mereka tidak memiliki kemampuan untuk berpikir secara optimal, merasa tidak dapat memecahkan masalah yang mengganggu pikirannya, takut mengunjungi rumah orang yang sakit atau

⁷⁷ *Ibid.*, 143.

⁷⁸ *Ibid.*, 115.

meninggal, takut mendengar sirene ambulan, bersama dengan banyak lagi ketakutan yang tidak beralasan atau tidak beralasan, semuanya berujung pada perasaan takut atau cemas akan kematian sendiri. Dengan kata lain, orang biasa tidak melihat si penderita mengalami gangguan kejiwaan secara fisik karena mereka tidak merasakan penderitaan penderita.⁷⁹

Namun, si penderita telah berusaha sekuat tenaga untuk mengatasi penyakitnya. Karena Al-Qur'an mengandung ayat-ayat tentang perasaan takut dan kecemasan, pendapat orang awam ini tampaknya benar. Selain itu, orang biasa tidak pernah mengalami pengalaman menjadi penderita psikosomatik. Ini adalah fenomena yang terlihat pada orang yang menderita psikosomatik..⁸⁰

Penyakit ini juga merusak tubuh. Salah satu efek penyakit psikosomatik adalah peningkatan asam lambung. Si penderita mungkin merasa lambungnya sakit, tetapi sebenarnya asam lambung meningkat karena faktor pikiran yang tidak dapat dikendalikan.

Penderita psikosomatik mungkin mengalami rasa lelah, dadanya berdebar-debar kencang tanpa sebab, susah tidur, bernafas pendek yang tampaknya hanya mencapai leher dan tidak sampai ke paru-paru, dan ototnya terasa tegang seolah-olah mereka menderita penyakit darah tinggi, meskipun sebenarnya mereka tidak menderita penyakit tersebut. Ia tidak dapat berjalan jauh karena merasa letih cepat dan gamang untuk berjalan, terutama ke tempat yang ramai seperti pasar atau plaza. Hal ini terjadi karena orang yang menderita psikosomatik sering membayangkan apa yang akan terjadi jika mereka pergi ke tempat tertentu dan kemudian meninggal di sana. Hal-hal seperti ini masih ada di pikirannya dan dia merasa bahwa ini adalah penyakit batin yang menyebabkan perasaan tegang. Orang-orang yang menderita penyakit ini tidak jarang berusaha untuk bunuh diri. Rasa ingin bunuh diri ini disebabkan oleh penyakitnya yang tidak kunjung sembuh. Ketika situasi ini terjadi, ke mana ia harus mengadu?

⁷⁹Mubarock, *Jiwa dalam al-Qur'an*, 79.

⁸⁰Amalia Azizah, "Hubungan antara Manusia, Tubuh, dan Psikosomatis Pendekatan Ontologi, *Statement*, Vol 12 No. 2 (2022), 34.

5. Pendekatan Psikologi Qur'ani

Langkah pertama adalah mengadu kepada Allah Swt. Setelah itu, kita pergi ke dokter yang menangani masalah psikologis. Dalam surat Al-Baqarah ayat 155–157, Allah berkata dalam Al-Qur'an:

Dan Kami benar-benar akan mencobamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan beritahu orang-orang yang sabar, yaitu mereka yang mengatakan, "Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raa'ji'unn." Mereka akan mendapatkan keberkahan dan rahmat yang sempurna dari Tuhan mereka, dan mereka akan mendapat petunjuk.⁸¹

Ayat di atas dengan jelas menunjukkan bahwa Allah Swt. menguji hamba-Nya dengan berbagai jenis ujian, seperti kesenangan, kesusahan, kesehatan, sakit, kekayaan, dan miskin. Tujuannya adalah untuk mengetahui dan menunjukkan siapakah yang tetap bergantung pada Allah Swt. dalam semua situasi, siapa yang berjuang dan siapa yang sabar. Mereka yang jatuh dan melakukan syirik akan disiksa.

Oleh karena itu, manusia harus menghadapi perjuangan karena hidup adalah pertarungan antara kebenaran dan kebatilan, atau kebaikan dan keburukan. Selanjutnya, Rasulullah *shallalla-hu'alaihi wasallam* berkata, "Perkara orang mukmin sangat menakjubkan!" Semuanya baik-baik saja baginya. Jika dia bersyukur atas kesenangan dan bersabar atas kesedihan, hal itu baik baginya." (HR. Muslim).

Demikian juga termuat dalam surat Al-Baqarah ayat 216, Allah Swt. berfirman :

"Ada kemungkinan bahwa kamu membenci sesuatu, meskipun ia sangat bermanfaat bagimu, dan bahwa kamu menyukai sesuatu, meskipun ia sangat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahuinya.."

Selain ayat-ayat di atas, ada sekitar 134 ayat yang membahas rasa takut dalam berbagai konteks dan 48 ayat dengan lafal gelisah. Dari uraian di atas, jelas bahwa pendekatan psikologi Qur'ani adalah solusi yang tepat

⁸¹ Al-Qur'an 2: 155-157.

untuk menghilangkan rasa cemas dan takut yang tidak beralasan. Selain itu, Anda harus pastikan untuk melakukan konsultasi dengan ahli psikologi.⁸²

Dokter umum atau spesialis yang tidak menangani psikosomatik biasanya menanganinya tanpa ingin merujuk penanganannya pada dokter spesialis yang menangani psikosomatik. Ada kemungkinan untuk menebak apa yang terjadi. Dokter pasien psikomatik biasanya berganti-ganti. Terakhir, sebagai orang beragama, kita harus mempelajari isi Al-Qur'an karena ia dengan jelas menguraikan peristiwa-peristiwa yang terjadi di dunia ini. Kita jangan langsung mengatakan bahwa pendengki "membuat" pasien sakit.

Abdul Mujib dalam teori Psikologi kepribadian islami menjelaskan bahwa suatu kepribadian yang terbentuk dari dua aspek, yaitu aspek intelektual Islam dan aspek spiritual Islam. Maksud dari intelektual Islam adalah aktivitas Islam, serta berdasarkan landasan teori yang integral tentang alam, manusia dan kehidupan.⁸³

Seringkali dianggap bahwa karena kita tidak tahu tentang penyakit dewasa ini, orang yang dengki telah berbuat zalim kepada kita. Padahal, penyakit yang kita derita adalah akibat dari tekanan kehidupan kita yang dapat memecah kita secara sistematis. Kita hanya boleh mengadukan masalah kita dan menyerahkannya kepada Allah Swt. Kita harus banyak bersabar dan terus mendekatkan diri kepada Allah Swt., yang menciptakan alam semesta. Hanya Dia satu-satunya yang dapat membantu kita dengan semua kesulitan dan kesulitan kita. Oleh karena itu, sudah waktunya kita mengadukan masalah dan kesulitan kita hanya kepada Allah Swt.⁸⁴

⁸² Amalia Azizah, "Hubungan antara Manusia., 36.

⁸³ Mujib, Abdul. Teori kepribadian perspektif psikologi Islam, (Jakarta : Rajagrafindo, 2017).

⁸⁴ Ibid, 45.