

**KONSEP *KHAUF* DAN *RAJA'* IMAM AL-GHAZALI DALAM TERAPI  
GANGGUAN KECEMASAN**

**SKRIPSI**

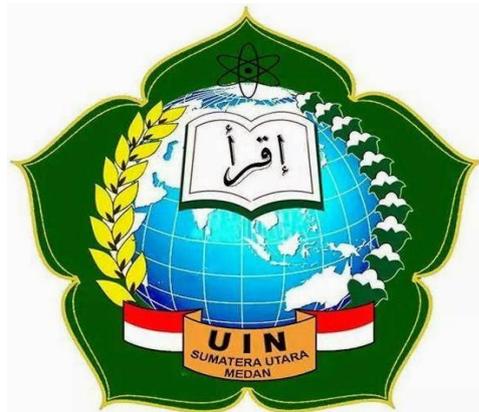
Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas  
Dan Memenuhi Syarat-Syarat Mencapai Gelar Sarjana (S.1)

OLEH :

**MOHD AMIR BIN JAPRI**

**NIM: 41.13.3.004**

Program Studi : Aqidah Filsafat Dan Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM**

**JURUSAN AQIDAH FILSAFAT ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2017**

## ABSTRAK



Nama : MOHD AMIR BIN JAPRI  
Nim : 41.13.3.004  
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Islam  
JudulSkripsi : **KONSEP KHAUF DAN RAJA' AL-GHAZALI DALAM TERAPI GANGGUAN KECEMASAN**  
Pembimbing I : Drs. Parluhutan Siregar, M.Ag  
Pembimbing II : Dr. Husnel Anwar, M.Ag

Masyarakat dewasa ini semakin banyak dilingkupi oleh kecemasan, akan tetapi sebaliknya mereka mengalami krisis takut kepada Allah, sedang kecemasan merupakan penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Mereka tahu kecemasan bagaimana cara mengatasinya. Permasalahan ini tidak lepas dari penyakit hati. Penulis mengambil konsep al-Ghazali sebagai kajian dalam penelitian ini, karena begitu besarnya perhatian beliau tentang hati, penyakitnya, serta obatnya. Menurut al-Ghazali *khauf* dan *raja'* adalah obat yang dengan keduanya hati akan diobati, dan keutamaan keduanya tergantung penyakit yang ada.

Rumusan masalah yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep *khauf* dan *raja'* menurut al-Ghazali serta bagaimana perannya dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan. Penelitian ini merupakan *library research* atau penelitian literer, yang menggunakan data primer kitabnya "*Ihya' Ulumuddin* yang membahas tentang *khauf* dan *raja'* dan kitab al-Qusyairy An-Naisabury. Teknik dalam mengumpulkan data dengan membaca, klasifikasi dan analisis dengan metode interpretasi. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dengan metode diskriptif kualitatif dan metode *content analysis* (analisis isi).

Dari penelitian ini penulis menemukan bahwa konsep *khauf* menurut al-Ghazali adalah suatu getaran dalam hati berupa kepedihan dan kebakaran hati ketika ada perasaan akan menemui hal-hal yang tidak disukai dan *raja'* adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba. *Khauf* dan *raja'* sempurna dari *hal*, ilmu dan amal. *Khauf* dan *raja'* merupakan dua macam obat, yang dengan keduanya hati diobati. Keduanya adalah motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan.

Konsep *khauf* dan *raja'* al-Ghazali dapat digunakan sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan, yaitu dengan menjadi motivator yang menggerakkan kepada perbuatan, menguatkan sabar, menjadikan hidup ini menjadi lebih bermakna karena *raja'* dapat menimbulkan semangat dan optimisme. *Khauf* pula menjadikan seseorang hanya takut kepada Allah, mendekatkan diri kepada Allah, sehingga tidak takut kepada selain Allah.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala limpahan anugerah dan rahmat yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana yang diharapkan. Tidak lupa shalawat dan salam penulis hadiahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi ini penulis beri judul: “Konsep *Khauf* dan *Raja*’ al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan ” Disusun dalam rangka memenuhi tugas-tugas dan melengkapi syarat-syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama Pada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam UIN SU Medan.

Pada awalnya sungguh banyak hambatan yang penulis hadapi dalam penulisan skripsi ini. Namun berkat adanya pengarahan, bimbingan dan bantuan yang diterima akhirnya semuanya dapat diatasi dengan baik.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi baik dalam bentuk moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk itu dengan sepenuh hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, M. Ag** selaku Rektor UIN Sumatera Utara Medan.
2. Bapak **Prof. Dr. H. Katimin, M.Ag** selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara Medan.

1. Bapak **Drs. Parluhutan Siregar, M.Ag** selaku Dosen pembimbing Skripsi I yang telah memberikan banyak arahan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis untuk hasil yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak **Dr. Husnel Anwar, M.Ag** selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan banyak arahan dan bimbingan serta motivasi kepada penulis untuk hasil yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu **Dra. Mardhiah Abbas, M.Hum** selaku Ketua Jurusan Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. H. Muzakkir, MA** selaku Dosen Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis selama berada di bangku perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf pegawai yang telah mendidik penulis selama menjalani pendidikan di Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Utara Medan.
6. Teristimewa penulis sampaikan terima kasih dengan setulus hati kepada kedua orang tua tercinta, ayahanda, atas untaian do'a yang tak pernah berhenti mengalir, kasih sayang yang selalu dilimpahkan tanpa mengenal batas waktu, motivasi dan dukungan yang tak ternilai serta dukungan moril dan materil kepada penulis yang tak pernah putus sehingga penulis mampu menjalani perjuangan ini dan dapat menyelesaikan studi hingga sarjana. Tak lupa pula kepada rakan-rakan seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan perhatiannya selama ini dalam pembuatan skripsi. Semoga

Allah memberikan balasan yang tak terhingga dengan surga-Nya yang mulia kepada mereka semua.

Penulis telah berupaya dengan segala upaya dalam penyelesaian skripsi ini. Namun penulis menyadari bahwa tentu masih terdapat kekurangan dan kelemahan baik dari segi isi maupun tatabahasa, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, dengan rendah hati penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya dan mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan penulisan yang akan datang.

Tiada kata yang patut penulis sampaikan selain dengan memohon semoga amal bakti senantiasa dicatat sebagai amal sholeh dan mendapat balasan dari Allah swt, Amin.

Medan, 10 November 2017

Penulis,

**MOHD AMIR BIN JAPRI**  
**NIM. 41133004**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>

### **BAB I: PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian. ....	8
D. Tinjauan pustaka .....	9
E. Batasan Istilah.....	11
F. Metode Penelitian. ....	12
G. Sistematika Pembahasan.....	13

### **BAB II: BIOGRAFI IMAM AL-GHAZALI**

A. Latar Belakang Sosial. ....	15
B. Pendidikan.....	16
C. Pekerjaan.....	18
D. Murid-Murid al-Ghazali.....	25
E. Karya-Karya.....	28

### **BAB III: PENGERTIAN *KHAUF* , *RAJA*' DAN KECEMASAN**

A. Pengertian <i>Khauf</i> .....	30
B. Pengertian <i>Raja</i> '.....	34
C. Pengertian <i>Khauf</i> al-Ghazali .....	36
D. Pengertian <i>Raja</i> ' al-Ghazali .....	46
E. Pengertian Kecemasan .....	52

**BAB IV: FUNGSI *KHAUF* DAN *RAJA* ' DALAM MENGATASI**

**GANGGUAN KECEMASAN**

- A. Karakteristik Konsep *Khauf* dan *Raja* ' al-Ghazali..... 74
- B. Relasi *Khauf* dan *Raja* ' dengan Gangguan Kecemasan..... 75
- C. Peran *Khauf* dan *Raja* ' dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan... 79

**BAB V: PENUTUP**

- A. Kesimpulan..... 85
- B. Saran-saran ..... 86

**DAFTAR PUSTAKA ..... 87**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... 89**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Masalah kecemasan (*anxiety*)<sup>1</sup> dan kegelisahan (*restlessness*)<sup>2</sup> merupakan salah satu masalah yang banyak dipelajari, diteliti dan dibahas dalam psikologi. Berbagai teori dan metode terapi untuk memahami dan mengatasi gejala kecemasan telah dikembangkan secara intensif oleh ahli psikologi. Teori-teori tentang rasa cemas menganggap kecemasan sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Freud mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat. Kecemasan adalah respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Kecemasan dapat menyebabkan stress. Rasa cemas tarafnya bermacam-macam. Mulai dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Mulai dari kecemasan yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gejala gangguan kejiwaan.<sup>3</sup>

Ilmuan telah menyebut abad ke-20 sebagai abad kecemasan (*The age of Anxiety*). Beberapa gejalanya adalah peperangan antara bangsa, antara suku dan

---

<sup>1</sup>*Anxiety* adalah keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut yang menonjol.

<sup>2</sup>*Restlessness* yaitu kesesakan, gelisah dan merupakan gejala negatif.

<sup>3</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005), h.156.

antara negara yang tidak henti-hentinya, resesi ekonomi yang melanda banyak negara, ledakan penduduk yang tidak terkendali lagi oleh upaya perencanaan keluarga, membanjirnya pengungsi dari negara-negara yang dilanda peperangan yang pada gilirannya menimbulkan problem-problem sosial pada negara yang mereka datangi, pencemaran alam akibat limbah industri, pergantian berbagai tata nilai yang serba cepat, munculnya berbagai krisis dalam kehidupan pribadi-keluarga-masyarakat, melunturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat sampingan kemajuan teknologi-industri-modernisasi, serta munculnya berbagai macam penyakit yang mengerikan dan sulit disembuh.<sup>4</sup>

Di era modern ini, berbagai krisis menimpa kehidupan manusia mulai dari krisis sosial, struktural, sampai krisis spiritual. Semuanya bermuara pada persoalan makna hidup manusia. Modernitas dengan segenap kemajuan teknologi dan pesatnya industrialisasi membuat manusia kehilangan orientasi. Kekayaan materi kian menumpuk, tetapi jiwa mengalami kekosongan. Seiring dengan logika dan orientasi yang kian modern, kerja dan materi lantas menjadi aktualisasi kehidupan masyarakat. Gagasan tentang makna hidup menjadi berantakan. Akibatnya, manusia ibarat sebuah mesin. Semuanya diukur atas dasar materi. Manusia pun makin terbawa arus deras desak ralisasi dan dehumanisasi. Begitu besarnya pengaruh teknologi, bukan saja sebagai sarana kehidupan manusia, tetapi sudah menjadi tujuan manusia. Peradaban modern membawa manusia menuju kehancuran manusiawi, ketakutan, kegelisahan, kecemasan dan kecurigaan, yang bercampur aduk dan perjalanannya menuju batas akhir yang

---

<sup>4</sup> Hanna Djumhana Bastaman, h. 157.

mengerikan. Gejala-gejala ini sampai saat ini belum dapat teratasi, bahkan dapat dikatakan semakin buruk, masyarakat dewasa ini semakin banyak dilingkupi oleh kecemasan, akan tetapi sebaliknya, mereka mengalami krisis takut terhadap Allah Swt.

Manusia mulai kehilangan kebebasan, kreatifitas dan semangat kritisnya, mereka tidak berdaya menghadapi arus yang timpang tapi faktual, dan mulai hidup dalam ketakutan. Dengan berbagai sebab dan alasan manusia kehilangan keutuhan dirinya. Ini yang disebut adanya distorsi konsep, dimana orang takut berbicara terus terang, takut menyatakan sikap jujur, takut membuat alternatif. Distorsi itu kemudian menjadi *split personality*, dimana orang sudah tidak dapat berfikir lagi secara lugas dan berbicara dengan bahasa langsung dan bersih. Maka timbullah alienasi. Indikator yang paling gampang dilihat antara lain timbulnya gejala psiko-sosioneurosis, kecenderungan hidup tampak gontai dan tanpa arah, moral semakin tersingkir oleh vulgarisme pemujaan benda yang berlebihan.<sup>5</sup>

Rasionalisme, sekularisme, materialisme, dan lain sebagai ternyata tidak menambah kebahagiaan dan ketenteraman hidupnya. Akan tetapi sebaliknya menimbulkan kegelisahan dalam hidup ini. Masyarakat yang demikian dikatakan *the post industrial society* telah kehilangan visi Ilahi. Kehilangan visi keIlahian bisa mengakibatkan timbulnya gejala psikologis, yakni adanya kehampaan spiritual. Sehingga banyak dijumpai orang yang stress, resah, bingung, gelisah, gundah-gulana dan setumpuk penyakit kejiwaan, akibat tidak mempunyai

---

<sup>5</sup>Dr. Abdul Muhaya, MA. “*Peran Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*”, dalam Prof. Dr.H.M. Amin Syukur dan Dr. Abdul Muhaya, *Tasawuf dalam Krisis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 22.

pegangan dalam hidup ini. Mereka tidak tahu mau ke mana, akan ke mana dan untuk apa hidup ini.

Beraneka ragam terapi dikembangkan para ahli guna mengatasi rasa cemas itu, di antaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku (*behaviour therapy*), terapi-terapi yang dilandaskan teori psikoanalisis yang berusaha menelusuri masa lalu dan menyadarkan kembali pengalaman-pengalaman hidup yang sudah tidak disadarinya lagi serta menyusun kembali sejarah hidupnya secara proporsional, dan pendekatan yang bercorak humanistik (*humanistic psychology*) seperti logoterapi, dan sebagainya. Saat ini pendekatan-pendekatan tersebut telah dikembangkan secara canggih (*sophisticated*) dan menunjukkan hasil guna (*effectivity*) yang cukup baik dalam menanggulangi berbagai penyakit kejiwaan. Walaupun demikian, dalam kenyataannya, orang yang cemas dan mendambakan masa tenang dan tenteram tampaknya dari hari ke hari makin bertambah juga.<sup>6</sup>

Untuk itu, tasawuf mampu memberikan jalan keluar dari semua masalah ini. Tasawuf mampu berfungsi sebagai terapi krisis spiritual. Ini karena, *pertama*, tasawuf secara psikologis, merupakan hasil dari berbagai pengalaman spiritual dan merupakan bentuk dari pengalaman langsung mengenai realitas-realitas ketuhanan yang cenderung menjadi inovator dalam agama. Dalam ungkapan William James, pengetahuan dari pengalaman tersebut disebut *noetic*. Pengalaman keagamaan ini memberikan sugesti dan pemuasan (pemuahan kebutuhan) yang luar biasa bagi pemeluk agama. *Kedua*, kehadiran tuhan dalam bentuk pengalaman mistis dapat menimbulkan keyakinan yang sangat kuat. Perasaan-

---

<sup>6</sup> Hanna Djumhana Bastaman, h. 157.

perasaan mistik, seperti *ma'rifat*, *ittihad*, *hulul*, *mahabbah*, *uns*, dan lain sebagainya mampu menjadi *moral force* bagi amal-amal salih. Selanjutnya, amal salih akan membuahkan pengalaman-pengalaman mistis yang lain dengan lebih tinggi kualitasnya. *Ketiga*, dalam tasawuf hubungan seorang dengan Allah dijalin atas rasa kecintaan. Hubungan yang mesra ini akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang baik, lebih baik, bahkan yang terbaik, inti dari ajaran tobat. Di samping itu, hubungan tersebut juga dapat menjadi moral kontrol atas penyimpangan-penyimpangan dan berbagai perbuatan yang tercela. Sebab, melakukan hal yang tidak terpuji berarti menodai dan mengkhianati makna cinta mistis yang telah terjalin, karena Sang Kekasih hanya menyukai yang baik saja. Manakala seseorang yang telah buat sesuatu yang positif saja, maka ia telah memelihara, membersihkan, menghias spirit yang ada dalam dirinya.<sup>7</sup>

Psikologi bagi para sufi merupakan bagian persoalan moral atau sufisme. Mereka berpartisipasi secara praktis dalam ilmu psikologi, sebagaimana mereka telah menemukan fakta-fakta penting psikologi. Mereka mengetahui kecemasan dan bagaimana cara mengatasinya. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai ketakutan terhadap sesuatu yang diketahui individu, apakah terjadi pada masa lalu maupun sekarang, atau sesuatu yang tidak ia ketahui, akan tetapi diharapkan terjadi pada masa mendatang. Kesedihan atau kecemasan mungkin terjadi karena hilangnya sesuatu yang diduga ada, atau karena kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi, atau penundaan terhadap sesuatu yang dirindui, atau karena pengingatan terhadap beberapa penyimpangan dari kebenaran. Timbulnya

---

<sup>7</sup> Dr. Abdul Muhaya, MA., h. 24-25.

kecemasan adalah akibat pertentangan antara emosi naluriyah dan perasaan pada satu sisi dengan nilai-nilai moral yang membebaskan kemanusiannya pada sisi lain. Kekotoran jiwa merupakan salah satu kegelisahan atau kecemasan yang dirasakan seseorang ketika ia percaya terhadap nilai-nilai dan moral agama. Oleh karena itu, menurut sufi, ada tiga faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

- a) Hilangnya keimanan.
- b) Menyembah Tuhan selain Allah.
- c) Penyimpangan dari moral-moral agama.

Para sufi juga membicarakan tentang ketenteraman yang berarti sesuatu keadaan dimana seseorang individu mampu mengatasi kegelisahannya sampai pada kondisi mental yang stabil sebagai akibat dari pengendalian diri. Permasalahan ini tidak lepas dari masalah hati. Karena rasa cemas dan tenteram timbul dari hati. Kecemasan bisa ditimbulkan karena adanya penyakit hati. Salah satu tokoh sufi yang memiliki perhatian besar terhadap hati adalah al-Ghazali. Beliau banyak menulis tentang masalah ini dalam kitabnya, beliau menyebut sebagai masalah hati ini di dalam *syarah Ajaib al-Qalbi* (penjelasan pada bab Keajaiban Hati) dari kitab "*Ihya Ulum al-Din*" dan telah menerangkan secara rinci beserta *kaifatnya* (terapinya). Menurut al-Ghazali *khauf* dan *raja'* adalah obat yang dengan keduanya hati akan diobati, dan keutamaan keduanya tergantung penyakit yang ada. Beliau juga menjelaskan masalah *khauf* dan *raja'* ini secara lebih lengkap dalam kitabnya dibandingkan dengan tokoh yang lain.

Al-Ghazali mendefinisikan *khauf* sebagai sesuatu yang tidak disukai yang akan terjadi di masa mendatang. Dengan *khauf*, berhasillah dalam hati ini

kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan. *Khauf* adalah seperti cemeti, yaitu membawa kepada amal perbuatan. Faedah *khauf* adalah hati-hati, takwa, *mujahadah*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah. Dan setiap yang demikian, membawa kehidupan serta kesehatan badan dan kesejahteraan akal. Sedangkan *raja'* adalah sesuatu yang ditunggu dan disukai di masa mendatang. Al-Ghazali menyatakan bahwa sesungguhnya Rasulullah Saw. telah menyebut sebab-sebab *raja'* dan kebanyakan daripadanya supaya dapat mengobat serangan takut yang ekstrem, yang membawa kepada keputusan atau sifat-sifat lain yang melemahkan. Semangat *raja'* dapat menguatkan hati dan mencintai kepada Allah yang kepadaNya lah harapan.<sup>8</sup>

*Khauf* dan *raja'* merupakan salah satu tahap dalam *ahwal*. Dalam *sufi*, *maqamat* dan *ahwal* merupakan salah satu metode terapi. Tahapan dalam *maqamat* dan *ahwal* merupakan upaya pencegahan yang sangat efektif dalam menanggulangi berbagai penyakit jiwa dan hati, membersihkan segala kerendahan dan menghiasi keduanya dengan kebaikan. Ia menjamin kekukuhan jiwa dan juga membawa pada kesempurnaan jiwa.

Karena alasan-alasan diatas penulis ingin mengambil konsep *khauf* dan *raja'* sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan. Di samping itu, yang menarik penulis untuk mengangkat tema ini karena *khauf* merupakan *ahwal* sufi yang berupa ketakutan. Keduanya sama-sama bentuk ketakutan tetapi memiliki karakteristik yang berbeda. Takut di dalam psikologi adalah ketakutan yang

---

<sup>8</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-din* terj. Prof Ismail Yakub, *Ihya' Al-Ghazali*, jilid VII, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985), h. 66-68.

bersifat negatif, sedangkan *khauf* adalah bentuk ketakutan yang bersifat positif dan bersifat membangun.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi masalah pokok penelitian ini adalah “ Bagaimana *Khauf* dan *Raja*’ Al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan “?

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah yang dimaksudkan dengan *khauf* dan *raja*’ menurut Al-Ghazali?
2. Bagaimana peran *khauf* dan *raja*’ dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

- a) Mengetahui konsep *khauf* dan *raja*’ Al-Ghazali.
- b) Mengetahui peran *khauf* dan *raja*’ dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan.

### 2. Manfaat Penelitian

- a) Manfaat teoritis

Penulis berharap penelitian ini bisa memberikan pengetahuan baru tentang *khauf* dan *raja*’ dan hubungannya dengan gangguan psikologis terkait cemas.

- b) Manfaat praktis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan salah satu solusi menghadapi permasalahan psikologi zaman modern, terutama yang terkait dengan kecemasan dan phobia.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Penulis belum menemui penelitian yang sama dengan judul ini, cuma sejauh ini ada beberapa penelitian yang ada kaitan dengan terapi untuk gangguan kecemasan dengan menggunakan metode terapi Islami yang penulis temukan adalah skripsi berjudul *Penyembuh Bagi Penderita Anxiety Neurosis (Telaah Psikoterapi Islami)* dan skripsi dengan judul *Penyembuhan Bagi Penderita Anxiety (Telaah Metode Psikoterapi Sufistik)*. Kedua penelitian tersebut membahas ibadah *mahdah* seperti shalat, puasa, zakat, dan ibadah *gairu mahdah* seperti dzikir, taubat, ketakwaan dan kesabaran sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan yang disebabkan *neurosis*.

Dalam buku Dr. Muhammad al-Ghazali (seorang tokoh kontemporer dari Mesir, w. 2006) yang berjudul "*Jaddid Hayyatak*" dijelaskan formula untuk melawan rasa cemas, yaitu dengan menerima setiap kenyataan (*rida*), melupakan segala macam musibah secara keseluruhan, memulai kehidupan yang lebih dekat kepada pengharapan, memperbanyak amal dan keberanian.

Buku "*At-Ta'sil al-Islami li al-Dirasat an-Nafsiyah*" karya Muhammad Izzudin Taufiq yang terjemahannya berjudul "Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam". Di dalamnya sedikit dijelaskan mengenai kecemasan dan phobia

serta terapinya, yaitu dengan medis, terapi kejiwaan, dan terapi spiritual. Untuk gangguan kecemasan umum, terapi kejiwaan langkah terapi yang pertama adalah membangun hubungan positif dengan pasien, hingga pasien mau mengungkapkan tentang dirinya dan problem yang dihadapinya. Selanjutnya terapi memberikan konseling berdasarkan pandangan Islam. Dalam terapi ini pasien juga dituntun untuk melakukan shalat istikharah. Shalat istikharah ini sudah mencakup terapi spiritual. Dalam terapi spiritual selain shalat istikharah juga dengan shalat sehari-hari. Sedang untuk phobia. terapi kejiwaan dengan menunjukkan kepada pasien kondisinya yang sebenarnya atau dengan memotivasinya untuk mengalahkan rasa takutnya, maupun dengan relaksasi dan terapi spiritualnya dengan mengarahkan pasien untuk sering beristighfar, mendirikan shalat lima waktu, shalat jumaat, puasa Ramadhan, melaksanakan ibadah hajin dan umrah.

Buku karya Dr. Savitri Ramaiah yang berjudul “Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya”. Dalam buku ini dijelaskan cara mengatasi kecemasan dari berbagai aliran pengobatan, seperti *alopati*, *ayurveda*, *homeopathy*, pengobatan alami dan *unani*. *Alopati* memberikan empat pendekatan pengobatan untuk keadaan cemas, yaitu psikoterapi dengan stabilitas hubungan keluarga, motivasi untuk berobat dan kemampuan menghadapi kesulitan dalam kehidupan, terapi relaksasi, meditasi dan terapi dengan obat-obatan. Untuk penderita phobia ditambah dengan terapi tingkah laku. *Homeopathy*, memberikan terapi untuk kecemasan dengan obat-obatan. Sedangkan menurut penyembuh cara alami, kecemasan diobati melalui teknik-teknik relaksasi, perilaku pendukung, pemberian semangat dari keluarga dan sahabat, latihan serta diet untuk mengatasi

kecemasan dan konseling untuk kasus kecemasan yang berat. *Unani* pula memiliki empat prinsip untuk pengobatan kecemasan, yaitu memperbaiki faktor-faktor yang menyebabkan perasaan murung yang berlebihan melalui diet olahraga, pekerjaan pikiran, kebiasaan, dan sebagainya; minum obat penenang untuk mengurangi ketegangan; minum obat pencahar untuk mengatasi suasana hati yang menyebabkan kesedihan dan pemberian *Muqawwiyat Asab wa Dimag* atau tonikum untuk sistem saraf.

Dalam buku “Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer” dijelaskan berbagai macam terapi dalam psikologi. Beberapa di antaranya dapat digunakan sebagai terapi untuk gangguan kecemasan. Terapi-terapi yang dapat digunakan untuk gangguan kecemasan dalam buku tersebut adalah terapi *client center*, terapi dengan pendekatan kognitif, relaksasi, meditasi dengan berbagai cara, dan berlatih senyum dan ketawa.

Hanna Djumhara Bastaman, dalam bukunya “Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Merah Hidup Bermakna”, menjelaskan mengenai terapi temuan Victor Frankl, logoterapi; terapi yang mengajukan metode untuk menemukan makna hidup dan mengembangkan hidup bermakna. Tiga metode terapi (*Medical Ministry; Paradoxical Intention* dan *Dereflaksion; Existencial Analysisi*) yang dikembangkan logoterapi mampu digunakan untuk menerapi berbagai jenis kecemasan, seperti stress pasca trauma, phobia, dan obsesif kompulsi.

#### **E. Batasan Istilah**

Sebagai langkah awal untuk membahas isi skripsi ini, supaya tidak terjadi kesalahan pahaman, maka penulis memberikan uraian dari judul penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. *Khauf*: adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan atau kekhawatiran. Kekhawatiran sendiri merupakan kata sifat yang bermakna takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dan pasti. Sedangkan takut adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna seperti, merasa gentar menghadapi suatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, tidak berani, gelisah dan khawatir. Jadi *khauf* berarti perasaan gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti.
2. *Raja'*: berarti perasaan gembira menanti atau berharap apa yang disukai. Dalam istilah syariat, *Raja'* adalah perasaan gembira akan karunia Allah swt. Dan berharap mendapat pemberian-Nya, disertai dengan sikap percaya akan kebaikan Allah swt. Dengan sikap *Raja'* ini hati akan terbimbing melangkah sampai negeri yang diidam-idamkan yaitu syurga Allah swt.

## **F. Metode Penelitian**

Metode penelitian dalam pembahasan skripsi ini meliputi berbagai hal sebagai berikut:

1. Metode pendekatan

Melalui metode ini, penulis menggunakan metode pendekatan “*penelitian filosofis*” mengenai teks dan buku. Teks tersebut diselidiki sebagai teks filosofis yang tidak dipandang sebagai nilai sastra, namun

sejauh membahaskan suatu isi mengenai judul skripsi ini. Dalam prakteknya penelitian diikat oleh naskah bahasa. Dengan demikian, sudah dengan sendirinya bahwa objek formal atau perspektif penelitiannya bersifat filosofis melalui kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah yang bertolak dari data, memanfaatkan teori yang ada sebagai penjelasan dan berakhir dengan suatu teori. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini bermaksud untuk menganalisis relasi antara *khauf* dan *raja'* al-Ghazali dalam terapi kecemasan.

## 2. Metode Pengumpulan Data

Mengenai pengumpulan data, penulis menggunakan metode atau teknik (*library research*). Pengumpulan dari segi bacaan literatur-literatur yang berkaitan dengan pembahasan. Sumber primer dan sekunder digunakan mendukung untuk melengkapi dalam pembahasan ini. Sumber primer adalah berhubungan dengan pembahasan pokok permasalahan dan sumber sekunder adalah pendukung untuk melengkapi sumber primer.

Adapun data primer dari kitab *Ihya' Ulumuddin* terjemahan Prof. Ismail Yakub, ringkasan kitab *Ihya'Ulumddin* terjemahan Fudhairrahman dan Aida Humaira, Al-Qusyairy An-Naisabury, *Ar-Risalah al-Qusyairiyyah* terjemahan Mohammad Luqman Hakim. Sedangkan sumber sekunder dari Dr.H. Muzakkir, *Tasawuf Jalan Mudah menuju Syurga*, M. Iqbal Irham, MA, *Membangun Moral Bangsa melalui Akhlak Tasawuf*,

Amin Syukur dan Abdul Muhayya, *Tasawuf dan Krisis*, Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3*.

## **G. Sistematika Pembahasan**

Untuk dapat melahirkan tulisan yang diharapkan mudah dibaca dan difahami oleh para pembaca, juga mengatur dengan baik alur pemikiran serta pemahaman dari penulis sendiri agar lebih tersusun secara sistematis, maka tulisan ini akan dibagi berdasarkan lima bab dan masing-masing bab tersebut terdiri dari beberapa sub bab topik pembahasan. Adapun bab-babnya sebagai berikut:

**Bab I:** Pendahuluan: Dalam bab ini, penulis mengawali penelitian ini dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, batasan istilah, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

**Bab II:** Pembahasan mengenai biografi atau sosok Imam al-Ghazali, pemikiran, murid-murid beliau dan hasil karya-karyanya.

**Bab III:** Menguraikan tentang makna *khauf* dan *raja* ' dari beberapa tokoh, dalam tasawuf serta pandangan sufi terhadap *khauf* dan *raja* '. Dan juga pengertian kecemasan , pembahagian dan faktor-faktor menimbulkan gangguan kecemasan.

**Bab IV:** Analisis tentang relasi *khauf* dan *raja* ' dengan kecemasan serta peran *khauf* dan *raja* ' dalam mengatasi masalah kecemasan.

**Bab V:** Penutup dan menerangkan kesimpulan dari seluruh pembahasan ini. Kesimpulan ini menjawab rumusan masalah yang ada serta juga berisi saran dari penulis.

## BAB II

### BIOGRAFI IMAM AL-GHAZALI

#### A. Latar Sosial Dan Keluarga

Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi merupakan nama lengkap dari Al-Ghazali. Al-Ghazali hidup pada tahun 450-555 H/ 1058-1111 M. Ia lahir di desa ghazaleh, dekat Thus. Ia belajar di Thus, jurjan dan Nisyapur. Di Nisyapur ia berguru dan bergaul dengan imam juwaini ( Imam Al-Ghazali Haramain) dalam usia 20-28 tahun. Selanjutnya ia bermukim di Muaskar (kompleks tentara) selama lima tahun, dan lima tahun berikutnya di bagdad. Di kota terakhir ini ia menjadi pemimpin dan guru besar di Universitas Nizhamiyah. Di baghdad pula ia berjuang keras mempelajari filsafat dan memperlihatkan keahliannya dalam bidang tersebut dengan menulis buku *Maqashid al-Falasifah* (Tentang Pemahaman Filsuf), serta menunjukkan ketajaman kritisismenya kepada sejumlah filsuf dengan menulis *Tahafut Al-Falasifah* (Inkonsistensi Para Filsuf).<sup>9</sup>

Al-Ghazali keturunan Persia dan mempunyai hubungan keluarga dengan raja-raja Saljuk yang memerintah daerah Khurasan, Jibal, Irak, Jazirah, Persia, dan Ahwaz. Ayahnya seorang miskin yang jujur, hidup dari usaha mandiri, bertenun kain bulu dan ia sering kali mengunjungi rumah alim ulama, menuntut ilmu dan berbuat jasa kepada mereka. Ia (ayah al-Ghazali) sering berdo'a kepada Allah agar diberikan anak yang pandai dan berilmu. Akan tetapi belum sempat

---

<sup>9</sup> Drs. Beni Ahmad Saebani, M.Si, *Filsafat Islam*, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006 ), h..50-51.

menyaksikan (menikmati) jawaban Allah (karunia) atas do'anya, ia meninggal dunia pada saat putra idamannya masih usia anak-anak.

Sebelum meninggal dunia, ia pernah menitipkan kedua anaknya (seorang diantara adalah Muhammad, yang kemudian dijuluki al-Ghazali), kepada seorang sufi (sahabat karibnya) sambil ungkap kalimatnya bernada menyesal: “ Nasib saya sangat malang, karena tidak mempunyai ilmu pengetahuan, saya ingin supaya kemalangan saya dapat ditebus oleh kedua anakku ini. Peliharalah mereka dan pergunakanlah sampai habis harta warisan yang aku tinggalkan ini untuk mengajar mereka. Setelah harta peninggalan ayahnya habis terpakai tidaklah mungkin bagi sang sufi itu untuk memberi nafkah kepada mereka berdua, sufi pun berkata, “ Ketahuilah bahwa saya telah membelanjakan bagi kalian, seluruh harta peninggalan ayahmu.<sup>10</sup>

## **B. PENDIDIKAN**

Setelah belajar dari teman ayahnya itu, al-Ghazali melanjutkan pendidikannya ke salah satu sekolah agama di daerahnya, Thus. Di sini, ia belajar ilmu fiqh pada salah seorang ulama yang bernama Ahmad bin Muhammad Ar-Razakani Ath-Thusy. Setelah itu, ia melanjutkan sekolahnya ke Jurjan untuk belajar kepada al-Imam al-Allamah Abu Nashr al-Isma'ily. Di Jurjan, al-Ghazali mulai menuliskan ilmu-ilmu yang diajarkan oleh gurunya. Ia sendiri menulis suatu komentar tentang ilmu fiqh. Akan tetapi, menurut sebuah cerita, di tempat ini, ia mengalami musibah. Semua barang yang dibawa oleh al-Ghazali yang

---

<sup>10</sup>Dedi Supriadi, *Pengantar Filsafat Islam*, ( Bandung:Pustaka Setia, 2009 ), h. 143.

berisi buku-buku catatan dan tulisannya dirampas oleh para perampok, meskipun pada akhirnya barang-barang tersebut dikembalikan setelah al-Ghazali berusaha keras memintanya kembali.

Kejadian tersebut mendorong al-Ghazali untuk menghafal semua pelajaran yang di terimanya. Oleh karena itu, setelah sampai di Thus kembali, ia berkonsentrasi untuk menghafal semua yang pernah ia pelajari selama kurang lebih tiga tahun. Sehingga menurutnya, apabila kelak dirampok lagi sampai habis, dia tidak akan kehilangan ilmu yang dipelajarinya. Akan tetapi, pengetahuan-pengetahuan yang ada di Thus, agaknya tidak cukup memadai untuk membekali al-Ghazali. Untuk itu, ia kemudian pergi ke Naisabur, salah satu dari sekian kota ilmu pengetahuan yang terkenal pada zamannya. Di sini, ia belajar ilmu-ilmu yang populer pada saat itu, seperti belajar tentang mazhab-mazhab *fiqh*, *ilmu kalam* dan *ushul*, *filosofat*, *logika*, dan ilmu-ilmu agama lainnya kepada Imam al-Haramain Abu al-Ma'ali al-Juwaini, seorang ahli teologi Asy'ariyah paling terkenal pada masa itu .

Pada masa itu dan dalam tahun-tahun berikutnya, sebagai seorang mahasiswa, al-Ghazali sangat mendambakan untuk mencari pengetahuan yang dianggap mutlak benar, yakni pengetahuan yang pasti, yang tidak bisa salah dan tidak diragukan sedikitpun, sehingga kepandaian dan keahliannya dalam berbagai ilmu dapat melebihi kawan-kawannya. Al-Ghazali belajar di Naisabur hingga Imam al-Haramain wafat pada tahun 478H/1085M.

Imam al-Haramain wafat, al-Ghazali meninggalkan Naisabur menuju Mu'askar, untuk menghadiri pertemuan atau majelis yang diadakan oleh Nidham al-Muluk, perdana menteri daulah Bani Saljuk. al-Ghazali ingin berdiskusi dengan mereka. Disana, ia dapat melebihi kemampuan lawan-lawannya dalam berdiskusi dan berargumentasi. Karena kemampuannya mengalahkan para ulama setempat dalam muhadharah, al-Ghazali diterima dengan penuh kehormatan oleh Nidham Al-Muluk memberikan kepercayaan kepada al-Ghazali untuk mengelola madrasah Nidhamiyah di Baghdad.

Guru pertama Imam al-Ghazali adalah seorang sufi yang bernama Yusuf An Nasaaj dari seorang faqih yang bernama Muhammad Ar Rakani At-Thousy. Belum sampai usia 20 tahun, beliau telah dapat melanjutkan pelajarannya pada Markaz ilmu yang terbesar waktu itu di jurjan di bawah asuhan Nasher Al-Ismaily. Hasrat beliau menuntut agama melebihi hasratnya mempelajari Bahasa Arab dan Persi. Kemudian dari Madrasah jurjan beliau beralih ke kota Naisabur. Disinilah beliau belajar kepada Dliyaa'uddin Al-Juwainy yang terkenal dengan gelar Imam Al-Haramain.<sup>11</sup>

### **C. PEKERJAAN**

Sebagai seorang ilmuwan yang berpengetahuan luas dan cerdas, maka pada tahun 484 H Al-Ghazali di angkat menjadi guru Besar dan sekaligus sebagai Rektor pada perguruan tinggi Syafi'iyah “ An-Nidhamiyah” di baghdad. Namun

---

<sup>11</sup>Imam Al-Ghazali, *Pembinaan Moral Di Mata Al-Ghazali*, ( Yogyakarta: BPFE, 1984), h. 2.

pekerjaan (jabatan) ini di pangku selama sepuluh tahun. Al-Ghazali mengurung diri untuk memperdalam ilmu tasawuf. Setelah al-Ghazali mengurung diri tak ketinggalan pula sebagai Ulama besar lagi berwibawa, juga membuka sebuah pengajian, yang pengajian itu mendapat julukan dari masyarakat “Majlis Tiga Ratus Surban “. Mungkin hal ini terjadi lantaran murid yang datang berguru kepadanya hanyalah terdiri dari kalangan ‘Ulama yang ingin memperdalam ilmu tasawuf saja.

Oleh karena pandangannya yang sangat luas, maka Al-Ghazali mendapat gelar julukan “ *Hujjatul-Islam*” (Argumentasi Islam). Keluasan pandangan dan ilmu pengetahuannya dapat dibuktikan dengan mengkaji pendapat dan pandangannya yang telah dituangkan dalam berbagai kitab karyanya, sehingga julukan di atas pun sangatlah tepat lagi cocok sekali diberikan kepadanya. Sewaktu Al-Ghazali bertempat tinggal di Damsyik selama dua tahun dan kembalinya dari melakukan ibadah Haji ke Makkah, maka Al-Ghazali sekali lagi memangku jabatan sebagai Guru Besar di Naisabur, Persia. Tetapi kemudian jabatan itu ditinggalkannya lagi, dan kembali ke Thus, tinggal disana bersama –sama dengan beberapa orang muridnya.

Al-Ghazali pergi ke Baghdad untuk mengajar di madrasah Nidhamiyah itu pada tahun 484H/1090M. Disana, ia melaksanakan tugasnya dengan baik, sehingga banyak penuntut ilmu memadati *halaqahnya*. Namanya kemudian menjadi terkenal dikawasan itu karena berbagai fatwa tentang masalah-masalah agama yang dikeluarkannya. Disamping mengajar, ia juga menulis beberapa buah buku, diantaranya tentang Fiqih dan Ilmu kalam, serta kitab-kitab yang berisi

sanggahan terhadap aliran-aliran Bathiniyah (salah satu aliran dari sekte Syi'ah), aliran Syi'ah Isma'illiyah dan falsafah.<sup>12</sup>

Setelah satu tahun berada di kota Baghdad, nama al-Ghazali menjadi terkenal sampai ke Istana khilafah Abbasiyah. Khalifah Muqtadi bi Amrillah pada masa pemerintahannya (467-487H/1074-1094M) begitu tertarik kepadanya, sehingga pada tahun 485H, ia mengutus al-Ghazali untuk menemui permaisuri Raja Malik Syah dari bani Saljuk, yang pada saat itu memegang kekuasaan pemerintahan di belakang layar untuk mengadakan pertemuan tingkat tinggi.

Di Baghdad inilah, al-Ghazali menikmati pangkat kedudukan yang ia dambakan. Najibullah dalam *Islamic Literature* sebagaimana yang dikutip oleh Zainal Abidin mengatakan bahwa al-Ghazali sebagai seorang imam atau pemuka agama, pada tahun 1085M pernah di undang untuk datang ke istana pemerintahan Malik Syah dari bani Saljuk oleh perdana menteri yang gemar ilmu pengetahuan, Nidham Al-Muluk.

Negarawan ini mengakui keahlian dan kemampuan ilmiah al-Ghazali, sehingga pada tahun 1090M, ia mengangkatnya menjadi guru besar dalam bidang hukum di Universitas Nidhamiyah di Baghdad, tempat ia mengajar selama empat tahun disana sambil melanjutkan pekerjaannya, mengarang. Ratusan pelajar dari luar Baghdad datang untuk menghadiri kuliah-kuliah yang diberikan al-Ghazali. Disamping itu, ia juga dijadikan sebagai konsultan (*mufti*) oleh para ahli hukum Islam dan oleh pemerintah dalam menyelesaikan berbagai kedudukan yang ia

---

<sup>4</sup> Mudjab Mahali, *al-Ghazali Tentang Ethika Kehidupan*, ( Yogyakarta: BPFE, 1984 ),h.1.

peroleh di Baghdad tidak berlangsung lama akibat adanya berbagai peristiwa atau musibah yang menimpa, baik pemerintahan pusat (Baghdad) maupun pemerintahan daulah bani Saljuk, di antaranya ialah:

1. Pada tahun 484H/1092M, tidak lama sesudah pertemuan al-Ghazali dengan permaisuri raja bani saljuk, suaminya, Raja Malik Syah yang terkenal adil dan bijaksana meninggal dunia.
2. Pada tahun yang sama (485H/1092M), perdana menteri Nidham al-Muluk yang menjadi sahabat karib al-Ghazali mati dibunuh oleh seorang pembunuh bayaran di daerah dekat Nahawand, Persi.
3. Dua tahun kemudian, pada tahun 487H/1094M, wafat pula khalifah Abbasiyah, Muqtadi bi Amrillah.

Ketiga orang tersebut bagi al-Ghazali merupakan orang-orang yang selama ini dianggapnya banyak memberi peran kepada al-Ghazali, bahkan sampai menjadikannya sebagai ulama yang terkenal. Dalam hal itu, mengingat ketiga orang itu mempunyai pengaruh yang besar terhadap pemerintahan bani Abbas yang pada saat itu di kendalikan oleh daulah bani Saljuk, meninggalnya ketiga orang tersebut sangat mengguncangkan kestabilan pemerintahan bergelar *Mustadhhir Billah* (dilantik pada tahun 487H/1094M). Pemerintahan menjadi sangat lemah untuk menangani kemelut yang terjadi dimana-mana terutama dalam menghadapi teror aliran Bathiniyah yang menjadi penggerak dalam pembunuhan secara gelap terhadap perdana menteri Nidham al-Muluk.

Suasana yang sangat kritis itulah, penguasa tinggi Abbasiyah, Khalifah Mustadhhir Bilah meminta kepada al-Ghazali untuk terjun dalam gelanggang politik dengan menggunakan penanya. Bagi al-Ghazali, tidak ada pilihan lain, kecuali memenuhi permintaan Khalifah itu. Ia kemudian tampil dengan karangannya yang berjudul *Fadha 'ih Al-Bathiniyah wa Fadha 'il Al-Mustdhhiriyah* (tercelanya aliran Bathiniyah dan baiknya pemerintahan Khalifah Mustadhhir), yang disingkat dengan judul Mustadhhiry. Buku tersebut kemudian disebar luaskan di tengah masyarakat umum, sehingga simpati masyarakat terhadap pemerintahan Abbasiyah dapat direbut kembali. Dimana-mana timbul gerakan menentang aliran Bathiniyah. Akan tetapi, sebaliknya gerakan Bathiniyah ini tidak berhenti pula menjalankan pengaruhnya melakukan pengacauan dan pembunuhan dimana-mana, sehingga pemerintah Abbasiyah merasa kewalahan menghadapi aksi teror dari gerakan tersebut yang politiknya berkiblat kepada daulah Fathmiyah di Mesir.<sup>13</sup>

Betapapun kuatnya al-Ghazali mendesak khalifah Mustadhhir supaya menggerakkan seluruh kekuatan negara untuk membasmi aksi-aksi teror itu, ia tetap terbentur oleh kelemahan pemerintah dimana-mana. Hingga akhirnya, al-Ghazali mulai merasakan bahwa aksi teror itu sudah ditujukan kepada dirinya karena karangannya yang menentang aliran Bathiniyah itu. Sejalan dengan situasi politik yang kurang menguntungkan itu, pada tahun 488H/1095M, al-Ghazali merasakan krisis rohani, yakni munculnya keraguan didalam dirinya yang

---

<sup>13</sup>Imam Al-Ghazali, *Bimbingan Permulaan Mencapai Hidayah*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1982 ), h. 1.

meliputi masalah aqidah dan semua jenis ilmu pengetahuan, baik yang empiris maupun yang rasional. Krisis tersebut berlangsung tidak lebih dari dua bulan. Setelah itu, ia memperdalam studinya tentang sekte-sekte teologi, ilmu kalam, dan falsafah, serta menulis beberapa buku dalam berbagai disiplin ilmu falsafah, fiqh, dan lain-lain. Akan tetapi, al-Ghazali tidak merasa puas terhadap kerjanya itu. Pada tahun itu juga, ia bertekad untuk meninggalkan kota Baghdad, meminta berhenti dari seluruh jabatannya, terutama jabatannya sebagai rektor Universitas Nidhamiyah.

Al-Ghazali meninggalkan kota Baghdad dengan membawa bekal secukupnya pergi ke Syam, menetap disana hampir dua tahun untuk berkhawatir melatih batin dan berjuang keras membersihkan diri, dan menyucikan hati dengan mengingat Tuhan, serta beri'tikaf di masjid Damaskus dengan mengurung diri di menara masjid itu di siang hari. Tidak puas dengan berkhawatir di masjid Damaskus, pada tahun 490H/1098M, ia menuju Palestina mengunjungi kota Hebron dan Jerussalem, tempat dimana para nabi sejak dari nabi Ibrahim sampai nabi Isa mendapat wahyu pertama dari Allah. Di tempat ini, ia berharap dapat mengobati penyakit bimbangannya itu. Ia berdoa di dalam masjid Bayt Al-Muqaddas, masuk ke dalam Shakhrah menguncinya dari dalam, seraya memohon kepada Allah agar diberi petunjuk sebagaimana yang telah di anugerahkan kepada para nabi.

Tidak lama kemudian, ia terpaksa harus meninggalkan Palestina karena kota tersebut mulai dikuasai oleh para tentara Salib, terutama setelah jatuhnya kota Jerussalem pada tahun 492H/1099M, lalu berangkat ke Mesir, yang

merupakan pusat kedua bagi kemajuan dan kebesaran Islam sesudah Baghdad. Hanya saja, ia tidak tinggal lama. Menurut Zwemer, hal ini disebabkan sarjana-sarjana dan para ulama di al-Azhar tidak memberikan sambutan yang baik atas kunjungan itu. Alasan ini tampaknya ditentang oleh Sulaiman dulunya. Dia mengatakan bahwa kemungkinan sebabnya ialah adanya paham yang prinsipil antara Universitas Nidhamiyah di Baghdad yang berhaluan Ahlu As-Sunnah, dengan Universitas Al-Azhar di Kairo yang berhaluan Syi'ah.

Dari Kairo, ia melanjutkan perjalanannya ke Iskandariyah. Dari sana, ia hendak berangkat ke Maroko untuk memenuhi undangan muridnya, Muhammad bin Taumart (1087-1130 M), yang telah merebut kekuasaan dari tangan kaum Murabithun, dan mendirikan pemerintahan baru yang bernama Daulah Muwahhidun. Akan tetapi, dengan alasan yang tidak jelas, ia mengurungkan keberangkatannya. Kuat dugaan bahwa itu disebabkan munculnya niat untuk melaksanakan ibadah haji, lalu ia berangkat ke Mekah dan selanjutnya ke Palestina untuk menziarahi kuburan Nabi Ibrahim. Kemudian ia kembali lagi ke daerah asalnya, Naisabur, pada tahun 499H/1105M. Setelah lebih kurang sepuluh tahun berpindah-pindah tempat, dari Syam, Bayt Al-Muqaddas, Mesir, dan Hijaz, akhirnya pada tahun 499H/1105, atas panggilan kerinduan terhadap anak-anaknya dan panggilan cinta terhadap keluarga, al-Ghazali kembali ke Naisabur.

Salah seorang putra dari Raja Malik Syah, Sanjar, yang pada saat itu menjabat sebagai Gubernur Khurasan, mengangkat Fakhru al-Muluk, putra Nidham Al-Muluk, menjadi perdana menterinya. Sebagaimana juga ayahnya, ia memanggil al-Ghazali dan mengangkatnya menjadi rektor Universitas

Nidhamiyah di Naisabur. Disamping jabatannya yang resmi di Naisabur itu, ia juga mendirikan madrasah fiqh yang khusus untuk mempelajari ilmu hukum, dan membangun asrama (*khanqah*) untuk melatih mahasiswa-mahasiswa dalam paham sufi di tempat kelahirannya, Thus.

Setelah Fakhru al-Muluk terbunuh pada tahun 500H/1107M, al-Ghazali kembali ketempat asalnya, Thus. Disana ia menghabiskan sisa umurnya untuk membaca Al-Qur'an, menelaah hadis dan mengajar. Ia wafat pada hari senin, 14 Jumadi al-akhir 505H/18 Desember 1111 M dalam usia 55 tahun. Ia meninggalkan 3 orang anak perempuan, sedangkan anak laki-lakinya yang bernama Hamid, sudah meninggal sebelum wafatnya. Al-Ghazali hidup ketika pemikiran di dunia Islam berada pada tingkat perkembangannya yang tinggi. Pemikiran-pemikiran tidak berhenti pada hasil karya individual, tetapi berkembang menjadi aliran-aliran dengan metode dan sistemnya masing-masing. Asy-Syahrastani (w.548H) sebagai pemikir yang sezaman dengan Al-ghazali, menggambarkan betapa banyaknya aliran pemikiran pada waktu itu yang didasarkan pada pandangan terhadap persoalan-persoalan tertentu.

#### **D. MURID-MURID IMAM AL-GHAZALI**

Imam al-ghazali mempunyai banyak murid, karena beliau mengajar di Madrasah Nidzhamiyah di Naisabur, di antara murid beliau adalah :

1. Abu Thahir Ibn Muthahir al-Syebbak al-Jurjani (w. 513 H)
2. Abu Fath Ahmad Bin Ali Bin Muhammad Bin Burhan (474-518), semula beliau bermadzhab Hambali, kemudian setelah beliau belajar kepada Ima Al-

Ghazali, beliau bermadzhab syafi'i. Di antara karya-karya beliau al-Ausath, al-Wajiz, dan al-Wushul.

3. Abu Thalib, Abdul Karim Bin Abi Thalib al-Razi (w. 522 H), beliau mampu menghafal kitab Ihya' 'Ulumuddin karya imam al-ghazali. Di samping itu juga beliau mempelajari fiqih kepada Imam Al-Ghazali.
4. Abu Hasan Al-Jamal al-Islam, Ali Bin Musalem Bin Muhammad Assalami (w. 541 H). Karyanya Ahkam al-Khanatsi
5. Abu Mansur Said Bin Muhammad Umar (462-539 H), beliau belajar fiqih pada Imam Al-Ghazali sehingga menjadi ulama Besar di Baghdad.
6. Abu Al-Hasan Sa'ad Al-Khaer Bin Muhammad Bin sahl Al-Anshari Al-Maghribi Al-Andalusi (w. 541 H). Beliau belajar fiqih pada Imam al-Ghazali di Baghdad.
7. Abu Said Muhammad Bin Yahya Bin Mansur Al-Naisabur (476-584 H), beliau belajar fiqih pada Imam al-Ghazali, diantara karya-karya beliau adalah mukhit fi sarh al-Wasith, al-Khilaf.
8. Abu Abdullah Al-Husain Bin Hasr Bin Muhammad (466-552 H), beliau belajar fiqih pada Imam al-Ghazali. <sup>14</sup>

---

<sup>14</sup>Dikutip Dari: [Http://Www.2lisan.Com/Biografi/TokohIslam](http://Www.2lisan.Com/Biografi/TokohIslam)

## **E. KARYA KARYA AL-GHAZALI**

Nama Al-Ghazali semakin masyhur di kawasan kerajaan Bani Saljuk ketika ia diangkat sebagai guru besar oleh Nizham Al-Muluk di Universitas Nizhamiyah Baghdad pada tahun 483 H/ 1090 M, dalam usia relatif muda, yaitu 30 tahun. Al-Ghazali sangat aktif dan disiplin dalam memberikan kuliah dalam bidang fiqh mazhab Syafi'i. Para teolog yang dihadiri kurang lebih tiga ratus tokoh ulama dalam satu paket, termasuk didalamnya beberapa ulama dari mazhab Hanbali, seperti Ibnu Aqil dan Abu Khattah kendati permusuhan di antara mazhab cukup berat pada waktu itu.

Di sela-sela kegiatan rutinitas dalam memberikan kuliah, ia juga rajin dan tekun mempelajari filsafat secara mendalam secara otodidak. Kurang lebih dua tahun, ia telah mampu dan menguasai segala aspek filsafat Yunani, terutama ilmu filsafat yang sudah di olah para filosof muslim kenamaan seperti Al-Farabi, Ibnu Sina, Ibnu Maskawih, (w.th 431 H ). Penguasaan terhadap kemampuan Al-Ghazali dibuktikan dengan sebuah karya yang mengagumkan dengan bukunya *Maqashid Al-Falasifah*.

Imam al-Ghazali dalam perjalanan hidupnya yang cukup singkat, banyak menyimpan rahasia yang terkandung dalam berbagai karya yang ditinggalkan untuk di kaji lebih lanjut dan mendalam untuk memahami pemikirannya. Hal ini menunjukkan keistimewaan Imam al-Ghazali sebagai seorang pengarang yang produktif. Sulaiman Dunya menyatakan dan mencatat bahwa karya tulis imam al-

Ghazali mencapai kurang lebih 300 buah. Ia mulai mengarang bukunya pada usia 25 tahun ketika masih berada di Naisabur.<sup>15</sup>

## 1. Karya imam al ghazali Bidang Teologi

- a. *Al-Munqidh min adh-Dhalal* (penyelamat dari kesesatan) kitab ini merupakan sejarah perkembangan alam pikiran al-Ghazali sendiri dan merefleksikan sikapnya terhadap beberapa macam ilmu serta jalan mencapai Tuhan.
- b. *Al-Iqtishad fi al-'Itiqad* (modernisasi dalam aqidah)
- c. *Al ikhtishos fi al 'itishod* (kesederhanaan dalam beri'tiqod)
- d. *Al-Risalah al-Qudsiyyah*
- e. *Kitab al-Arba'in fi Ushul ad-Din*
- f. *Mizan al-Amal*
- g. *Ad-Durrah al-Fakhirah fi Kasyf Ulum al-Akhirah*

## 2. Karya Imam al-Ghazali Bidang Tasawuf

- a. *Ihya Ulumuddin* (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama), merupakan karyanya yang terkenal, menghidupkan kembali ilmu-ilmu agama). Kitab ini merupakan karyanya yang terbesar selama beberapa tahun ,dalam keadaan berpindah-pindah antara Damakus, Yerusalem, Hijaz, Dan Thus yang berisi panduan fiqh,tasawuf dan filsafat.
- b. *Kimiya as-Sa'adah* (Kimia Kebahagiaan).
- c. *Misykah al-Anwar* (*The Niche of Lights* /(lampu yang bersinar), kitab ini berisi pembahasan tentang akhlak dan tasawuf.

---

<sup>15</sup>Drs. Atang Abdul Hakim, M.A., *Filsafat Umum*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2008 ), h. 469-470.

- d. *Minhaj al abidin* (jalan mengabdikan diri terhadap Tuhan)
- e. *Akhlak al abros wa annajah min al asyhar* (akhlak orang-orang baik dan keselamatan dari kejahatan).
- f. *Al washit* (yang pertengahan) .
- g. *Al wajiz* (yang ringkas).
- h. *Az-zariyah ilaa' makarim asy syahi 'ah* (jalan menuju syariat yang mulia)

### **3. Karya imam al-Ghazali Bidang Filsafat**

- a. *Maqasid al-Falasifah* (tujuan para filsuf), sebagai karangan yang pertama dan berisi masalah-masalah filsafat
- b. *Tahafut al-Falasifah*, buku ini membahas kelemahan-kelemahan para filosof masa itu, yang kemudian ditanggapi oleh Ibnu Rusd dalam buku *Tahafut al-Tahafut(The Incoherence of the Incoherence)*.

### **4. Karya imam al ghazali Bidang Fiqih**

- a. *Al-Mushtasfa min `Ilm al-Ushul*
- b. *Al mankhul minta'liqoh al ushul* (pilihan yang tersaing dari noda-noda ushul fiqih).
- c. *Tahzib al ushul* (elaborasi terhadap ilmu ushul fiqiha).

### **5. Karya imam al ghazali Bidang Logika**

- a. *Mi`yar al-Ilm* (The Standard Measure of Knowledge/ kriteria ilmu-ilmu).
- b. *al-Qistas al-Mustaqim* (The Just Balance)
- c. *Mihakk al-Nazar fi al-Manthiq* (The Touchstone of Proof in Logic)
- d. *Al-ma'arif al-aqliyah* (pengetahuan yang nasional)
- e. *Assrar ilmu addin* (rahasia ilmu agama)

f. *Tarbiyatul aulad fi islam* (pendidikan anak di dalam islam).

Beberapa karya imam al-Ghazali lain yang tidak termasuk dalam ke-5 bidang tersebut seperti: *Al hibr al masbuq fi nashihoh al muluk* (barang logam mulia uraian tentang nasehat kepada pararaja). *Syifa al qolil fibayan alsyaban wa al mukhil wa masalik at ta'wil* (obat orang dengki penjelasan tentang hal-hal samar serta cara-cara penglihatan), *Yaaqut at ta'wil* (permata ta'wil dalam menafsirkan al qur'an) dan lain-lain.

Al-Ghazali menggunakan bahasa dan metode yang berbeda dalam menulis sebuah kitab berdasarkan objek yang dihadapinya. Jika kitab itu ditulis untuk kalangan awam, maka bahasa dan metodenya berbeda dengan kitab yang ditulis untuk kalangan khawas, kalangan filosof, dan yang semisalnya. Karenanya, tidaklah mengherankan bila antara satu kitab dengan kitab lainnya yang ditulis al-Ghazali terdapat perbedaan-perbedaan.

Demikianlah karya-karya ilmiah al-Ghazali yang telah disumbangkan kepada dunia, khususnya dunia islam. Kesemuanya itu membuktikan keluasan pandangan dan ilmiah serta kecerdasan akal fikirannya. Karya-karya tulis tersebut hingga kini masih banyak mendapat perhatian dikalangan para ilmuan, dijadikan pegangan dalam mengadakan penelitian dan pengkajian ilmiahnya lebih lanjut, disamping masih beredar secara luas di penjuru alam raya ini.

Keberhasilan al-Ghazali yang begitu cemerlang lantaran dari do'a orang tuanya, yang setiap waktu memohon kepada Allah Swt agar supaya diberi seorang anak yang pandai, 'Alim dalam ilmu pengetahuan agama. Al-Ghazali datang dari keluarga miskin, tetapi sangat shalih dalam hidup dan kehidupannya. Orang tua

al-Ghazali tidak mau makan, kecuali dari hasil keringat sendiri, yaitu dari hasil penjualan kain (berdagang kain).

Kecintaan orang tuanya kepada para ‘Ulama sangatlah mendalam. Setiap waktu selalu datang kepada mereka, duduk bersama dan melayaninya, sehingga dirinya selalu berbuat baik kepada para ‘Ulama tersebut. Dari para ‘Ulama itulah orang tua al-Ghazali dapat memperoleh ilmu pengetahuan. Apabila ayah al-Ghazali mendengar tutur kata para ‘Ulama, hanya sempat menangis dan bertadlarru’, memohon kepada Allah s.w.t. agar supaya diberi rizki anak yang shalih dan ‘alim dalam ilmu agama.

Demikian juga apabila mendengar nasehat dari para ‘Ulama, selalu berdo’a agar diberi anak yang ahli memberi nasehat. Oleh sebab kesungguhannya dalam berdo’a, maka dikabulkan (dijabahkan) oleh Allah s.w.t. apa yang diinginkannya, yaitu dengan lahirnya seorang putra yang diberi nama “Abu Hamid” (Imam Al-Ghazali). Berkat do’a orang tuanya tersebut, maka al-Ghazali menjadi seorang yang berpengetahuan luas dan sangat masyhur hingga kini. Oleh karena ke’aliman al-Ghazali, maka tidak terlepas dari teman yang memuji dan lawan yang mengiri sekalipun ada juga lawan-lawan al-Ghazali yang mau beracun jempol kepadanya Abu ‘Abdillah, Muhammad bin Yahya bin ‘Abdil-Mun’im al-‘Abdari memberikan keterangan, bahwa diiskandariyah pada suatu waktu ada seseorang yang bermimpi seakan-akan matahari telah terbit dari tempat terbenamnya (dari arah barat). Mimpi ini dimintakan keterangan kepada para ahli dalam masalah “Ta’birur-Ru’ya” (Takwil mimpi). Selang beberapa hari kemudian

(dari kejadian mimpi itu), kitab-kitab milik al-Ghazali di bakar orang di Mariyah. Kemudian Al-Ghazali dengan terpaksa kembali ke khurasan.

Diterangkan pula, bahwa pada suatu waktu di Iskandariyah ada seseorang yang benci kepada al-Ghazali dan mencibir (mangumpatnya). Maka pada suatu malam orang yang mencibir tersebut bermimpi bertemu dengan Nabi s.a.w. seakan akan saat itu al-Ghazali berada ditengah-tengah mereka dan mengadu kepada Rasulullah : Wahai Rasulullah : orang ini (orang yang bermimpi lantaran telah mencibir Al-Ghazali) telah mencibir dan mengumpatku, menyakitkan hatiku”.Maka dalam mimpinya itu seakan-akan Rasulullah s.a.w. bersabda : “Datangkanlah pemukul (cemeti) !”. Kemudian Rasulullah memerintahkan agar supaya orang yang telah mencibir al-Ghazali, atau orang yang bermimpi dipukul lantaran telah mencibir dan mengumpat al-Ghazali. Dan dikala orang yang bermimpi terbangun dari tidurnya, maka bekas pukulan itu masih kelihatan membekas dengan nyata dibadannya.

Demikianlah suatu keajaiban yang dimiliki al-Ghazali, dan sesuatu yang luar biasa yang terdapat dalam pribadinya yang kaya akan ilmu pengetahuan. Ke’aliman Al-Ghazali telah banyak terbukti. Malah ada seorang yang mengatakan: “Kalau seandainya al-Ghazali seorang Nabi, maka (Kitab) Al-Wajiz adalah Mu’jizatnya”. Hal ini membuktikan akan kealiman Al-Ghazali, disamping kitab karyanya yang berjudul “Al-Wajiz” adalah suatu kitab (fiqih) yang sangat tinggi mutunya.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Ibid, *Pembinaan Moral Di Mata Al-Ghazali*, h.1-6.

### **BAB III**

#### **PENGERTIAN *KHAUF* DAN *RAJA*'**

##### **A. Pengertian *Khauf***

Secara etimologi *khauf* berasal dari bahasa arab *khafa*, isim masdarnya *khufaa* yang berarti ketakutan. Dalam KBBI, *khauf* adalah kata benda yang memiliki arti ketakutan atau kekhawatiran. Kekhawatiran sendiri merupakan kata sifat yang bermakna takut (gelisah, cemas) terhadap suatu hal yang belum diketahui dan pasti. Sedangkan takut adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna seperti, merasa gentar menghadapi suatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, tidak berani, gelisah dan khawatir. Jadi *khauf* berarti perasaan gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti.<sup>17</sup>

Adapun secara terminologi, sebagaimana diuraikan dalam kamus tasawuf, *khauf* adalah suatu sikap mental merasa takut kepada Allah karena kurang sempurna pengabdianya., takut atau khawatir kalau-kalau Allah tidak senang padanya. *Khauf* timbul karena pengenalan dan cinta kepada Allah yang mendalam sehingga ia merasa khawatir kalau Allah melupakannya atau takut kepada siksa Allah.

Menurut Imam Qusyairy, takut kepada Allah berarti takut terhadap hukumnya. Menurutnya, *khauf* adalah masalah yang berkaitan dengan kejadian

---

<sup>17</sup>Husain Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar Lengkap*, (Bangil: Yayasan Pasentren Islam, 1986), h. 89.

yang akan datang, sebab seseorang hanya merasa takut jika apa yang dibenci tiba dan yang dicintai sirna. Dan realitas demikian hanya terjadi di masa depan. Beliau mengemukakan dengan mengutip perkataan Ali Daqaq bahwa perasaan takut itu terbagi kepada tiga tingkatan yaitu *khauf*, *khasyyah* dan *haibah*.<sup>18</sup>

*Khauf* adalah sebagian dari iman sebagaimana yang dinyatakan dalam Alquran dalam surat Ali 'Imran (3; 175) "Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy) karena itu janganlah kamu takut kepada mereka tetapi takutlah kepada Ku jika kamu benar-benar orang yang beriman.

*Khasyyah* merupakan sesuatu bentuk takut yang disertai dengan membesarkan dan mengagungkan Allah. Hal ini hanya dapat dilalukan oleh orang-orang yang memiliki ilmu pengetahuan sebagaimana firman Allah:

وَمِنَ النَّاسِ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ ۚ ٢٨

Artinya: Dan demikian (pula) di antara manusia, binatang-binatang melata dan binatang-binatang ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hambaNya, hanyalah ulama. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun. (Q.S.Al-Fathir :28).

*Haibah* adalah salah satu syarat pengetahuan *ma'rifah* kepada Tuhan yakni takut akan peringatan siksa yang dialaminya. Seperti yang dijelaskan dalam

---

<sup>18</sup>M.Iqbal Irham, MA, *Membangun Moral Bangsa melalui Akhlaq Tasawuf*, (Ciputat, Pustaka Al-Ihsan: 2012), h. 183.

Alquran “Dan Allah memperingatkan kamu terhadap diri (siksa)Nya dan hanya kepada Allah kembali.”<sup>19</sup>

Ibn Jalla’ berkata bahwa orang tidak dikatakan takut karena menangis dan mengusap air matanya, tetapi karena takut melakukan sesuatu yang mengakibatkan ia disiksa karenanya.<sup>20</sup>

Sedangkan menurut Abu al-Qasim al-hakim *khauf* ada dua jenis, yaitu *rahbah* atau gentar dan *khasyyah*. Orang yang merasa gentar mencari perlindungan dengan cara lari ketika takut, tetapi orang yang merasa *khasyyah* akan berlindung kepada Allah.

Apabila *khauf* kepada Allah berkurang dalam diri seseorang hamba, maka ini sebagai tanda mulai berkurangnya pengetahuan dirinya terhadap Rabb-Nya. Sebab orang yang paling tahu tentang Allah adalah orang yang paling takut kepada-Nya. Rasa *khauf* akan muncul dengan sebab beberapa hal, di antaranya: *pertama*, pengetahuan seseorang hamba akan pelanggaran-pelanggaran dan dosa-dosanya serta kejelekan-kejelekannya, *kedua*, pembenarannya akan ancaman Allah, bahwa Allah akan menyiapkan siksa atas segala kemaksiatan, *ketiga*, mengetahui akan adanya kemungkinan penghalang antara dirinya dan taubatnya.

Para ulama’ membahagi *khauf* menjadi lima macam:

1. *Khauf* Ibadah, yaitu takut kepada Allah, karena Dia Mahakuasa atas segala sesuatu, memuliakan siapa yang dikehendaki-Nya dan

---

<sup>19</sup> *Ibid*, 184..

<sup>20</sup> Al-qusyairy An-Naisabury, h. 124.

menghina siapa yang dikehendaki-Nya, dan menahan dari siapa yang dikehendaki-Nya. Di tangan-Nya-lah kemanfaatan dan kemudharatan.

Inilah yang diistilahkan oleh sebahagian ulama' dengan *Khaufus-Sirr*.

2. *Khauf* Syirik, yaitu memalingkan ibadah qalbiyah ini kepada selain Allah, seperti kepada para Wali, Jin, Patung-patung, dan sebagainya.
3. *Khauf* Maksiat, seperti meninggalkan kewajiban atau melakukan hal yang diharamkan karena takut dari manusia dan tidak dalam keadaan terpaksa . Allah berfirman, “*Sesungguhnya mereka itu tidak lain syaitan-syaitan yang menakuti-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musryik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku jika kamu benar-benar orang-orang yang beriman. “*
4. *Khauf* Tabiat, seperti takutnya manusia dari ular, takutnya singa, takut tenggelam, takut api, atau musuh, atau selainnya. Allah berfirman tentang Musa, “*Karena itu, jadilah manusia di kota itu merasa takut menunggu dengan khawatir (akibat perbuatannya).*
5. *Khauf* Wahm, yaitu rasa takut yaang tidak ada penyebabnya, atau penebabnya tetapi ringan. Takut yang seperti ini amat tercela bahkan memasukkan pelaku ke dalam golongan para penakut.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Dr. H. Muzakkir, MA, *tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, (Medan: Perdana Publishing: 2012), h. 100-101.

## B. Pengertian *Raja'*

*Raja'* secara bahasa berarti perasaan gembira menanti atau berharap apa yang disukai. Dalam istilah syariat, *Raja'* adalah perasaan gembira akan karunia Allah swt. Dan berharap mendapat pemberian-Nya, disertai dengan sikap percaya akan kebaikan Allah swt. Dengan sikap *Raja'* ini hati akan terbimbing melangkah sampai negeri yang diidam-idamkan yaitu syurga Allah swt. Secara terminologi, *raja'* diartikan sebagai sesuatu sikap mental optimis dalam memperoleh karunia dan nikmat Ilahi yang disediakan bagi hamba-hamba-Nya yang shaleh. Imam Qusyairy mendefinisikan *raja'* sebagai keterpautan hati kepada sesuatu yang diinginkannya terjadi di masa yang akan datang. Sebagaimana halnya *khauf* berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa datang.<sup>22</sup>

Menurut Ibnul Qoyyim dalam "Madarijus-Salikin". "Orang-orang yang mengerti telah bersepakat bahwa *raja'* tidak akan sah kecuali jika dibarengi dengan amalan. Oleh karena itu, tidaklah seseorang dianggap mengharap apabila tidak beramal". Dengan demikian, *raja'* kepada Allah akan tercapai dengan beberapa hal, diantaranya: *pertama*, senantiasa menyaksikan karunia-Nya, kenikmatan-Nya, dan kebaikan-kebaikanNya terhadap hamba; *kedua* jujur dalam mengharap apa yang ada di sisi Allah dari pahala dan kenikmatan; *ketiga*, membentengi diri dengan amal shaleh dan bergegas dalam kebaikan.<sup>23</sup>

Ibnul Qoyyim membagi *raja'* kepada tiga bagian, dua diantaranya *roja'* ; yang benar dan terpuji pelakunya, sedang yang lainnya tercela. *Raja'* yang

---

<sup>22</sup> *Ibid*, h. 101.

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 104.

menjadikan pelakunya terpuji; *pertama*, seseorang mengharap disertai dengan amalan taat kepada Allah diatas cahaya Allah, ia senantiasa mengharap pahalanya; *kedua*, seseorang yang berbuat dosa lalu bertaubat darinya, dan ia senantiasa mengharap ampunan Allah, kebaikan-Nya dan kemurahan-Nya. Adapun yang menjadikan pelakunya tercela: seseorang terus-menerus dalam kesalahan-kesalahannya lalu mengharap rahmat Allah tanpa dibarengi amalan; *raja'* yang seperti ini hanyalah angan-angan belaka, sebuah harapan yang dusta.

Ahmad bin 'Ashim ketika ditanya tentang ciri orang yang memiliki *raja'* beliau menjawab, “Yaitu orang yang ketika diliputi kebaikan, ia terilhami untuk bersyukur sambil berharap kenikmatan yang diberikan kepadanya di dunia dan akhirat, serta terpenuhinya pengampunan di akhirat kelak”. Sedangkan Syah al-Kirmany menyatakan bahwa tanda adanya harapan adalah taat yang baik.<sup>24</sup>

Ibn Khubaiq menjelaskan tiga macam harapan, yaitu orang yang berharap amal baiknya diterima Allah, orang yang berharap tobatnya diterima Allah dan memperoleh pengampunan, serta orang yang berharap memperoleh pengampunan tetapi terus melakukan dosa.<sup>25</sup>

Demikianlah, seseorang yang benar *raja'* syurga, maka ia akan berusaha keras melakukan aktivitas yang dapat menghantarkan dirinya menuju syurga Allah ta'ala. Adapun orang yang benar memiliki rasa *khauf*, maka ia akan senantiasa takut kepada Allah swt. Rasa takut seperti ini adalah ibadah hati yang

---

<sup>24</sup>*Ibid*, h. 105.

<sup>25</sup>Al- Qusyairy An-Naisabury, h. 134.

juga senantiasa bersemayam dalam jiwa Rasulullah saw., sehingga jiwa beliau menjauhi dari perkara-perkara yang diharamkan dan dibenci Allah swt.

*Raja'* menuntut adanya *khauf* dalam diri seseorang mukmin, yang dengan itu akan memacukan untuk melakukan amalan-amalan sholeh, tanpa disertai *khauf*, *raja'* hanya akan bernilai sebuah fatamorgana. Sebaliknya *khauf* juga menuntut adanya *raja'* tanpa *raja'*, *khauf* hanyalah berupa keputusan tak berarti. Jadi, *khauf* dan *raja'* harus senantiasa menyatu dalam diri seorang mukmin dalam rangka menyeimbangkan hidupnya untuk tetap istiqomah melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya mengharap pahala dan takut akan siksa-Nya. Keduanya ibarat dua sayap burung yang denganya ia dapat menjalani kehidupannya dengan sempurna.<sup>26</sup>

### C. **Pemikiran *Khauf* al-Ghazali**

Menurut al-Ghazali *Khauf* dan *Raja'* merupakan dua konsep yang berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Keduanya menurut al-Ghazali bagaikan dua sayap yang dapat menerbangkan seorang sufi menuju *maqam* berikutnya. *Raja'* adalah harapan yang ditujukan kepada Allah setelah melakukan seluruh sarana kebajikan. Harapan ini mengandung permohonan agar Allah menerima (*maqbul* atau *mabrur*) kebajikan yang telah dilakukannya. Sebaliknya *khauf* adalah perasaan cemas, takut dan khawatir manakala sarana kebajikan yang dilakukan tersebut tidak diterima (*mardud*) oleh Allah. *Khauf* dan *Raja'* dalam tasawuf menurut al-Ghazali ini dapat menjadi hal dan dapat menjadi *maqam*. Jika

---

<sup>26</sup> Dr. H. Muzakkir, MA, *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, h. 106-107.

cepat hilangnya disebut dengan *hal*, sedangkan bila dapat bertahan lebih lama disebut *maqam*.<sup>27</sup> Sehingga manusia senantiasa berada di jalan yang lurus, tidak terjerumus ke dalam keputusan ataupun merasa aman dari azab Allah. *Khauf* menurutnya ibarat kepedihan dan kebakaran hati disebabkan terjadinya hal yang tidak disukai di masa depan. Hal ini senada dengan pendapat al-Qusyairy bahwa *khauf* berkaitan dengan kejadian yang akan datang, sebab seseorang hanya merasa takut jika apa yang dibenci tiba dan yang dicintai sirna.<sup>28</sup>

*Hal khauf* ini menurut al-Ghazali terdiri atas ilmu, *hal* dan amal. *Hal khauf* dapat diraih melalui ilmu, yang dimaksudkan ilmu adalah pengetahuan tentang perkara-perkara yang dapat mendatangkan ketakutan, seperti azab Allah, sifat-sifat Allah, kedsyatan sakaratul maut dan hari akhir. Ilmu dengan sebab-sebab yang tidak disukai, menjadi sebab yang menggerakkan, yang membangkitkan kepada terbakarnya hati dan kepedihan. Kebakaran ini yang disebut *khauf*. Kemudian *hal khauf* akan melahirkan amal, yaitu menjauhi perkara-perkara yang mendatangkan murka Allah dan perkara-perkara yang tidak mendatangkan ridha Allah. Jadi yang dimaksudkan amal adalah bekas daripada *hal khauf*. Dengan mengetahui jelas sebab-sebab *khauf*, *khauf* dan kepedihan hati menjadi sangat kuat. Kadang *khauf* tidak disebabkan penganiyaan yang diperbuat oleh orang yang takut, tetapi timbul dari sifat pihak yang menakutkan atau ditakuti.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Dr.H. Muzakkir, MA. *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, (Medan: Perdana Publishing, 2012), h. 98-99.

<sup>28</sup> Al-Qusyairy An-Naisabury, 123.

<sup>29</sup> Al- Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, h. 42-43.

Maka takut kepada Allah pun seperti itu. Takut kepada Allah menurut al-Ghazali, *pertama*, disebabkan *ma'rifah* kepada Allah dan sifat-sifat-Nya. *Kedua*, takut karena banyaknya penganiayaan hamba dengan mengerjakan perbuatan-perbuatan maksiat. Dan *ketiga*, menurut pengetahuan akan kekurangan dirinya dan *ma'rifah* akan keagungan Allah dan Allah tidak memerlukan kepadanya. Dan *ma'rifah* itu di atas ketakutannya. Maka, manusia yang paling takut kepada Tuhannya adalah mereka yang lebih mengenal akan dirinya dan Tuhannya.<sup>30</sup>

Apabila *ma'rifah* telah sempurna, niscaya mewariskan keagungan *khauf* dan terbakarnya hati. Kemudian melimpahkan bekas kebakaran dari hati kepada badan, akan terlihat dengan kurus, kuning, pingsan, jeritan dan tangisan. Dan kadang-kadang terhisap kepahitan, lalu membawa kepada kematian, atau naik ke otak lalu merosakkan akal, ataupun menguat lalu mewarisi patah hati dan putus asa. Pada anggota badan, terwujud dengan mencegahnya dari perbuatan-perbuatan maksiat dan mengikatnya dengan amal-amal taat untuk mendapatkan masa yang telah lewat dan menyiapkan untuk masa mendatang.<sup>31</sup>

Bekas pada sifat-sifat dengan mencegah dari nafsu syahwat dan mengeruhkan segala kesenangan. Lalu perbuatan maksiat yang disukai menjadi tidak disukai lagi. Dengan begitu terbakarlah nafsu syahwat dengan *khauf*. Dan menjadi beradablah semua anggota badan. Dan berhasillah dalam hati itu

---

<sup>30</sup> *Ibid*, h. 43.

<sup>31</sup> *Ibid*, h. 44.

kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan, dan terlepaslah dari kesombongan, kebusukan hati, dan kedengkian.<sup>32</sup>

Maka dengan *khauf*nya jadilah kesusahan hati dan perhatian pada bahaya akibatnya. Sehingga ia tidak mengosongkan waktunya bagi yang lain. Dan tidak ada kesibukan selain *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, dzikir dengan nafas dan perhatian, penyiksaan diri dari segala goresan, langkah dan kata-kata. Kuatnya *muraqabah*, *muhasabah* dan *mujahdah* ini, tergantung pada kuatnya *khauf* yang menjadi kepedihan dan terbakarnya hati. Dan kuatnya *khauf* tergantung pada kuatnya *ma'rifah* dengan keagungan Allah, sifat-sifat-Nya dan *af'al*-Nya, serta mengetahui kekurangan diri dan marabahaya serta huru-hara yang dihadapinya.

Derajat *khauf* yang paling rendah yang nampak bekasnya dalam amal perbuatan adalah mencegah dari perbuatan-perbuatan yang terlarang. Pencegahan terhadap perbuatan-perbuatan terlarang tersebut apabila berhasil dinamakan *wara'*. Apabila bertambah kuat, niscaya akan mencegah untuk mendekati hal-hal yang diharamkan dan juga yang diharamkan keharamannya. Yang demikian ini dinamakan takwa, karena takwa adalah meninggalkan yang meragukan kepada yang tidak meragukan, dan kadang membawanya meninggalkan yang tidak ada apa-apa padanya karena takut ada apa-apa padanya. Dan ini disebut *siddiq* dalam takwa. Apabila bercampur di dalamnya keikhlasan dalam pelayanan, maka ia tidak akan membangun apa yang tidak akan ditempatinya, tidak mengumpulkan apa yang tidak akan dimakannya, tidak berpaling kepada dunia yang diketahuinya

---

<sup>32</sup> *Ibid*, h. 44.

bahwa dunia itu akan berpisah dengan dia. Dan tidak mengerahkan satu nafaspun dari nafas-nafasnya kepada selain Allah. Inilah yang disebut *siddiq*.<sup>33</sup>

Jadi *khauf* membekas pada anggota badan dengan pencegahan dan penampilan dan terus diperbaharui dengan sebab-sebab pencegahan atau dinamakan '*iffah*, yaitu pencegahan dari kehendak nafsu-syahwat.' *Iffah* (terpeliharanya diri dari segala yang tidak baik) ini tercakup di dalam *wara*. *Wara* lebih umum karena mencegah dari segala sesuatu yang dilarang. *Wara* berada di dalam takwa yang mencegah dari semua yang dilarang dan *syubhat*, dan yang lebih tinggi lagi adalah *siddiq* dan *muraqabah*.

#### 1. Tingkat-Tingkat *khauf* Menurut al-Ghazali

##### a. *Khauf* singkat

*Khauf* yang singkat adalah apabila sebabnya lenyap dari perasaan, hati kembali pada kelupaan. Inilah *khauf* yang singkat, sedikit faedahnya, yang lemah manfaatnya.

##### b. *Khauf* sedang

*Khauf* yang sedang dan pertengahan adalah yang terpuji. *Khauf* ini membawa kepada amal. Alfudail bin 'Iyad: "Apabila ditanyakan kepada engkau: apakah engkau takut kepada Allah? Maka diamlah! Maka sesungguhnya jikalau engkau menjawab tidak niscaya engkau kufur. Jikalau engkau menjawab ya, niscaya engkau dusta". Beliau mengisyaratkan bahwa *khauf* adalah mencegah anggota-anggota badan

---

<sup>33</sup>*Ibid*, h. 45.

dari perbuatan-perbuatan maksiat. Dan mengingatkannya dengan amalan-amalan taat. Apa yang tidak membekaskan pada anggota badan, maka itu kata hati dan gerakan gurisan di hati. Itu tidak dapat dinamakan *khauf*.

Takut terpuji dengan dikaitkan pada kekurangan bani adam dan yang terpuji pada dirinnya dan zatnya adalah ilmu, *qudrah* (kemampuan) dan setiap apa yang boleh disifatkan Allah Swt. dengan dia.

c. *Khauf* sangat

*Khauf* yang bersangatan adalah yang kuat dan melampaui batas kesedangan. Sehingga ia keluar pada putus asa dan hilang harapan. Ini termasuk tercela karena dapat mencegah amal. Sedangkan yang dimaksud dengan *khauf* adalah apa yang dimaksudkan dari cemeti. Ia itu membawa kepada amal perbuatan. Jika tidak dapat membawa kepada amal perbuatan, maka tidaklah sempurna *khauf* itu, karena hakikatnya tidak terpenuhi. Disebabkan termpat terjadinya kebodohan dan kelemahan.

Kadang-kadang *khauf* keluar pula pada kesakitan dan kelemahan kepada kebimbangan, keheranan dan kehilangan. Kadang-kadang ia keluar kepada mati. Oleh demikian ini adalah tercela seperti pukulan yang membunuh anak kecil, dan cemeti yang membinasakan binatang kederaan atau menyakitinya atau memecahkan salah satu anggota tubuhnya. Rasulullah Saw. Menyebutkan sebab-sebab *raja* ‘dan kebanyakan dari padanya, supaya dapat mengobatkan serangan takut yang bersangatan yang membawa kepada putus asa atau salah satu dari hal-hal itu.

*Khauf* yang terjauh tingkatnya adalah yang membuahkan tingkat-tingkat orang *siddiqin*, yaitu tercabutnya zahir dan batin dari selain Allah, sehingga tidak dapat tinggal kelapangan bagi selain Allah. Maka inilah tingkat terpuji yang tertinggi. Demikian diikuti konstannya sehat dan akal. Jika *khauf* melampaui sehingga hilangnya akal dan kesehatan maka merupakan penyakit harus diobati.<sup>34</sup>

## 2. Macam-macam *khauf* al-Ghazali

*Khauf* hanya dapat diyakini dengan menunggu yang tidak disukai. Sesuatu yang tidak disukai dibagi menjadi dua, adakalanya ia tidak disukai pada zatnya sendiri, dan ada kalanya ia tidak disukai karena membawa kepada yang tidak disukai. Tingkat orang-orang yang takut tergantung pada apa yang mengerasi atas hatinya hal-hal yang tidak disukai, yang ditakuti. Orang yang hatinya dikerasi dengan yang tidak disukai bukan dari zat itu, akan tetapi dari lainnya adalah seperti:

- Ketakutan akan runtuhnya taubat dan ingkarnya janji.
- Ketakutan berbelok dari istiqomah.
- Ketakutan akan dikuasai kebiasaan mengikuti nafsu syahwat.
- Ketakutan akan hilang kehalusan hati dan berganti dengan kekasaran.
- Ketakutan pada kesibukan hal-hal yang membuatnya jauh dari Allah.
- Ketakutan datangnya kesombongan dengan nikmat yang diberi.
- Ketakutan terperosok ke jalan yang salah atas nikmat yang banyak.

---

<sup>34</sup>*Bid*, h. 49.

- Ketakutan tertipu dengan keelokan-keelokan dunia.
- Ketakutan dilihat oleh Allah rahasianya pada saat ia lalai.
- Ketakutan tersegeranya siksaan di dunia dan tersiarnya sebelum mati.

Semua ketakutan di atas merupakan *maqam khauf* orang-orang *arifin*. Setiap ketakutan di atas mempunyai faedah khusus, yaitu menempuh jalan berhati-hati dari hal-hal yang membawa kepada apa yang ditakutinya.<sup>35</sup>

Untuk memahami *khauf* mengenai sifat-sifat Allah harus dengan contoh. Bagi Allah contoh yang tertinggi (*al-masalu al-a'lai*). Siapa yang mengenal Allah, niscaya ia mengenal dengan menyaksikan batiniyah, yang lebih kuat, lebih terpecaya dan yang lebih jelas daripada penyaksian zahiriyah. *Maqam* kedua orang yang takut adalah ia mencontohi pada dirinya apa yang tidak disukai seperti:

- Azab kubur.
- Sakaratul maut dan kesangatannya.
- Huru-hara dari kebangkitan dari kubur.
- Takut dari titian sirat.
- Takut dari tidak mendapatkan nikmat yang paling besar yaitu syurga.
- Takut terhijab dari Allah.

Semua sebab-sebab tersebut tidak disukai pada sebab-sebab itu sendiri. Tingkat tertinggi dari sebab-sebab *khauf* itu adalah takut terhijab dari Allah, dan itu *khaufnya* orang-orang *arifin*.

---

<sup>35</sup>*Ibid*, h. 51.

### 3. Keutamaan *Khauf*

Yaitu melalui keutamaan segala sesuatu yang membawa kebahagiaan bertemu dengan Allah. Untuk sampai kepada Allah, melalui dua jalan, yaitu bagi yang memperoleh kasih sayangNya dan jinak hati kepadanya di dunia. Kasih sayang itu tidak akan berhasil tanpa *ma'rifah*, dan *ma'rifah* tidak akan berhasil selain dengan *takafur*. Sedangkan kejinakan hati hanya akan berhasil dengan kasih sayang dan dzikir yang terus-menerus. Dzikir dan *takafur* dapat dicapai dengan memutuskan kecintaan dunia dari hati dengan cara meninggalkan kelezatan dunia dan hawa nafsunya. Hawa nafsu dapat ditinggalkan dengan cara mencegah nafsu syahwat. *Khauf* adalah api yang membakar nafsu syahwatnya, kadar pencegahan perbuatan-perbuatan maksiat dan kadar yang menggerakkan kepda perbuatan-perbuatan taat. *Khauf* ini menghasilkan '*iffah, wara'*, *taqwa*, dan *mujahadah*.<sup>36</sup>

Al-Ghazali mengutip perkataan Abu al-Qasim al-Hakim sebagai berikut: “Siapa yang takut akan sesuatu, niscaya ia lari daripadanya. Dan siapa yang takut akan Allah, niscaya ia lari kepada Allah. Lawan *khauf* adalah berani atau merasa aman sebagaimana lawan *raja'* adalah putus asa. Karena itu celaan akan aman menunjukkan kepada kelebihan *khauf*.<sup>37</sup>

Sesungguhnya setiap orang yang mengharap akan kekasihnya, maka pasti ia takut akan kehilangannya. Maka *khauf* dan *raja'* itu saling ,mengharuskan, mustahil terlepas salah satu dari yang lainnya dari keduanya. Jadi, setiap apa yang

---

<sup>36</sup>*Ibid*, h. 55.

<sup>37</sup>*Ibid*, h. 61.

datang dari hadits tentang kelebihan *raja'* dan menangis, kelebihan taqwa dan taqwa, kelebihan ilmu dan celaan aman, maka itu menunjukkan kepada kelebihan *khauf*. Karena semua itu menyangkut dengan *khauf*. Adakalanya sangkutan sebab atau sangkutan musabbab.<sup>38</sup>

*Khauf* membawa faedah hati-hati, takwa, *mujahadah*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah. Setiap yang demikian membawa kehidupan serta kesehatan badan dan kesejahteraan akal. Maka setiap yang mencederakan dari sebab-sebab itu adalah tercela. Jadi, *khauf* apabila tidak membekas pada amal, maka sama saja seperti tidak ada.<sup>39</sup>

Keberhasilan *khauf* dan *raja'* membawa kepada keberhasilan sabar. Permulaan tingkat agama itu adalah yakin, yakin ini dengan mudah mengobarkan ketakutan kepada neraka dan harapan akan syurga, dan *khauf* dan *raja'* itu menguatkan sabar.

#### 4. Jalan Untuk Memperoleh *Khauf*

*Khauf* berhasil dengan dua jalan yang berlainan, yaitu *khauf* karena ikut-ikutan dan *khauf* karena *ma'rifah*. Maka orang yang mengetahui sebab ketakutan dengan *ma'rifah* yang timbul dari cahaya hidayah, maka itu dari kekhususan orang-orang *arifin* yang memperhatikan rahasia *qadar*. Sesungguhnya takut para nabi, bersama-sama nikmat yang melimpah ruah kepada mereka, adalah karena

---

<sup>38</sup> *Ibid*, h. 61.

<sup>39</sup> *Ibid*, h. 52.

mereka tidak merasa aman dari rencana Allah. Tidak ada yang merasa aman dari rencana Allah selain orang-orang yang merugi.<sup>40</sup> Firman Allah Swt.

أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ ٩٩

“Maka apakah mereka merasa aman dari azab Allah (yang tidak terduga-duga)? Tiada yang merasa aman dan azab Allah kecuali orang-orang yang merugi” (Q.S. al-Araaf: 99).

Tidak ada seorangpun yang mengetahui hakikat sifat-sifat Allah Swt. Dan orang yang mengetahui akan hakikat *ma'rifah*, niscaya sangat ketakutan. Maka dikatakan manusia yang paling bodoh adalah orang yang merasa aman daripadanya. Allah menyerukan supaya berhati-hati dari amannya itu. Jika bukan karena kasih sayang Allah kepada hamba-hambaNya yang *berma'rifah*, karena Allah menyemangatkan hati mereka dengan semangat *raja'*, niscaya terbakarlah hati mereka dengan api ketakutan. Maka sebab-sebab *raja'* adalah rahmat bagi orang-orang yang telah dikhususkan oleh Allah. Orang-orang *arifin* senantiasa menoleh pada yang telah lalu dengan ketakutan.

#### D. Pemikiran *Raja'* al-Ghazali

##### 1. Pengertian *raja'*

*Raja'* adalah kesenangan hati untuk menunggu apa yang disukai.<sup>41</sup> Imam Qusyairy pun mendefinisikan demikian, bahwa *raja'* adalah keterpautan hati kepada sesuatu yang diinginkannya terjadi di masa yang akan datang. Sebagaimana halnya *khauf* berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa

---

<sup>40</sup>*Ibid*, h. 77.

<sup>41</sup>*Ibid*, h. 6.

datang.<sup>42</sup> Akan tetapi apa yang disukai dan diharapkan itu harus ada penyebabnya. Apabila rusak dan kacau sebabnya maka ia bukanlah *raja'* melainkan *gurur* atau tipuan dan *hamuqa* atau dungu. Apabila tidak ada sebabnya maka dinamakan *tamanni* atau angan-angan. Jadi *raja'* sesungguhnya adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba, dan *raja'* itu sesungguhnya sesudah kuatnya sebab-sebab<sup>43</sup>. Allah Swt. berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَتِلْكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ٢١٨

*Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, mereka itu mengharapkan rahmat Allah, dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". (Q.S. al-Baqarah: 218).*

*Raja'* akan sempurna dari *hal*, ilmu dan amal. Ilmu adalah sebab yang membuahkan *hal*. Ilmu ini adalah pengetahuan tentang sifat-sifat pengasih Allah dan balasan yang dijanjikan Allah bagi hambaNya yang bertaqwa. Pengetahuan ini akan menghasilkan *hal* yaitu keadaan optimis. *Hal raja'* ini menghasilkan amal, yaitu perbuatan-perbuatan untuk meraih ridha Allah. Ketiganya disebut *raja*. Jadi, hakikat *raja'* adalah suatu *hal* yang dihasilkan oleh ilmu dengan berlakunya kebanyakan sebab-sebab, yang membuahkan kesungguhan menegakkan sisa-sisa sebab menurut kemungkinan.

## 2. Keutamaan *Raja'*

---

<sup>42</sup>Al- Qusyairy An-Naisabury, h. 133.

<sup>43</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulumddin*, 6-7.

*Raja'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. *Raja'* tidak berlawanan dengan *khauf*, akan tetapi ia merupakan kawan. *Khauf* adalah penggerak yang lain dengan jalan ketakutan. Lawan dari *raja'* adalah putus asa, karena putus asa memalingkan dari amal. Jadi *hal raja'* akan mewarisi panjangnya *mujahadah* dengan amal perbuatan dan rajin kepada taat bagaimanapun berbalik-balik dengan *ahwal*. Dengan *raja'*, orang akan bersemangat dalam melakukan ketaatan dan merasa ringan dalam menanggung berbagai kesulitan dan kesusahan. Diantara kesan *raja'* adalah kenikmatan menghadapkan hati kepada Allah, merasa nikmat dengan bermunajah dengan Dia dan berlemah lembut dalam berwajah manis kepadaNya.

### 3. Obat *Raja'*

Obat *raja'* diperlukan bagi orang yang benar-benar putus asa lalu ia meninggalkan ibadah dan orang yang mengerasi atasnya ketakutan lalu berlebihan rajin ibadah, sehingga mendatangkan kemelatan atas dirinya dan keluarga. Cara mengobati hati adalah dengan memberi pengajaran secara lemah lembut, memperhatikan tempat terjadinya penyakit atau apa penyakitnya dan mengobati dengan memberikan yang berlawanan dengan penyakit tersebut. Dengan menyebut sebab-sebab yang menghadirkan *raja'* dapat digunakan untuk menyembuhkan orang yang putus asa atau pada orang yang dicekam oleh ketakutan.

### 4. Jalan untuk memperoleh *Raja'*

a. Dengan *I'tibar*

Dengan bermuhasabah, memperhatikan nikmat-nikmat Allah yang halus yang dikarunikan kepada hambaNya dan memperhatikan keajaiban-keajaiban hikmahNya yang dipeliharaNya mengenai penciptaan manusia. *I'tibar* juga memperhatikan hikmah syari'at dan sunnah-sunnahNya tentang kemuslihatan dunia dan segi rahmat bagi semua hambaNya.

b. Dengan menyelidiki ayat-ayat al-quran contohnya:

﴿قُلْ لِيُعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ

الرَّحِيمُ ٥٣

*Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”*(Q.S. al-Zumar: 53).

5. Keutamaan *Khauf* dan *Raja'*

*Khauf* dan *Raja'* itu dua macam obat, yang dengan keduanya hati diobati. Kelebihan keduanya menurut penyakit yang ada. Apabila yang mendominasi hatinya penyakit aman dari siksaan Allah dan tertipu diri maka *khauf* lah yang lebih utama. Jika yang lebih keras putus asanya dan hilang harapan dari rahmat Allah maka *raja'* lah yang lebih utama. Kekerasan *khauf* lebih utama karena perbuatan maksiat dan tertipu diri atas manusia lebih keras. Jika dilihat dari

tempat terbitnya *khauf* dan *raja*, maka *raja*' lebih utama karena ia mendapat siraman dari lautan rahmat. Siraman *khauf* itu dari lautan amarah.<sup>44</sup>

Amal atas *raja*' lebih tinggi daripada atas *khauf*, karena hamba yang paling dekat dengan Allah Swt, adalah yang paling mencintainya, dan cinta itu dikuatkan dengan *raja*'.<sup>45</sup>

Ini menunjukkan bahwa ibadah atas harap lebih utama. Karena kecintaan itu lebih kuat pada orang yang mengharap daripada orang yang takut. Itulah sebab-sebab yang menarik semangat *raja*' ke dalam hati orang-orang yang takut dan putus asa.<sup>46</sup>

Namun kebanyakan manusia lebih patut *khauf* daripada *raja*', karena banyaknya perbuatan maksiat. Manusia pada masa ini lebih patut bagi mereka kekerasan takut, dengan syarat tidak membawa mereka pada putus asa, meninggalkan pekerjaan dan putus harapan dari ampunan Allah. Demikian itu menjadi sebab bermalas-malasan kerja dan membawa kepada terjerumus dalam perbuatan maksiat. Maka yang demikian itu putus asa, bukan *khauf*. Sesungguhnya *khauf* adalah yang menggerakkan kepada bekerja, mengeruhkan semua hawa nafsu syahwat, mengejutkan hati dari kecenderungan kepada dunia dan membawanya menjauhkan diri dari dunia. Inilah *khauf* yang terpuji.

Adapun orang yang taqwa yang meninggalkan dosa zahir dan batinnya, dosa yang tersembunyi dan terangnya, maka yang lebih benar adalah sedang

---

<sup>44</sup>*Ibid*, h. 66.

<sup>45</sup>*Ibid*, h. 11.

<sup>46</sup>*Ibid*, h. 37.

antara *khauf dan raja'*nya. Abu Ali ar-Rudbary berkomentar, “*Khauf dan raja'* adalah seperti sepasang sayap burung. Manakala kedua belah sayap itu seimbang, si burung pun akan terbang dengan sempurna dan seimbang. Tetapi manakala salah satunya kurang berfungsi, maka hal ini akan menjadikan si burung kehilangan kemampuannya untuk terbang. Apabila *khauf dan raja'* keduanya tidak ada, maka si burung akan terdampar ke jurang kematiannya.<sup>47</sup>” Antara *khauf dan raja'* hendaknya seimbang, dan ini adalah tujuan yang paling jauh bagi orang mukmin.<sup>48</sup>

Yahya bin Mu'adz berkata: “Siapa yang menyembah kepada Allah Swt. dengan semata-mata *khauf*, niscaya ia tenggelam dalam lautan fikir, dan siapa yang menyembahNya dengan semata-mata *raja'* niscaya ia berada dalam padang pasir ketipuan, dan siapa yang menyembahNya dengan keduanya, niscaya ia berjalan lurus pada tempat beralasannya dzikir.”

*Khauf* berlaku sebagai cemeti yang membangkitkan untuk bekerja. Adapun semangat *raja'* sesungguhnya menguatkan hati dan mencintaikan ia akan Allah yang kepadaNya adalah harapan. Kekerasan *raja'* ketika akan meninggalkan itu lebih patut, karena *raja'* itu lebih menghela kepada kasih sayang, dan kekerasan *khauf* sebelum meninggalkan itu lebih patut, karena *khauf* itu lebih membakar nafsu syahwat dan lebih mencegah kecintaan dunia dari hati”.

---

<sup>47</sup> Al-Qusyairy An-Naisabury, h. 134.

<sup>48</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumddin*, h. 67.

## E. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan peranan penting dalam perkembangan dari kehidupan manusia. Kecemasan sering muncul pada orang dianggap normal, meskipun kecemasan merupakan sintom semua psikopatologi terutama yang neurotik. Menurut Kamus Kesehatan kecemasan adalah rasa tidak nyaman, yang terdiri atas respon-respon psikofisik sebagai antisipasi terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah-olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertai meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang.

Beberapa ahli psikoanalisis menggunakan istilah *anxiety* untuk menunjukkan ketakutan yang abnormal. Misalnya Freud yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tidak normal akan melanda ego saat seseorang menghadapi stress yang berkepanjangan dan mengancam kesejahteraannya.<sup>49</sup> Freud membedakan tiga jenis kecemasan:

### a. Kecemasan realitis (*reality or objective anxiety*)

Kecemasan realitis adalah perasaan tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Kecemasan ini sangat dekat kaitannya dengan rasa takut, namun berbeda dengan rasa takut karena rasa takut tidak perlu melibatkan objek spesifik yang menakutkan. Kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap dunia luar.

---

<sup>49</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi; Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. (Malang: Uin Malang Press, 2009), h. 168.

b. Kecemasan neurotis (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotis didefinisikan sebagai *aprehensi* (kekhawatiran) mengenai bahaya yang tidak diketahui. Perasaan seperti ini berbeda dalam ego namun berakar dari impuls-impuls id.

c. Kecemasan moralistis (*moral anxiety*)

Kecemasan moralistis berasal dari konflik ego dan superego. Kecemasan terjadi sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistik dan pendekatan superego mereka. Kecemasan juga bisa muncul akibat kegagalan untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap benar secara normal.

Menurut Saparinah dan Markam kecemasan adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Setyadarma dan Hardjolukito mengutip pandangan Evans yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada sistem syaraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Greist menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.<sup>50</sup>

Lazarus membedakan kecemasan atas dua jenis kecemasan yaitu kecemasan sebagai respon dan kecemasan sebagai variabel antara. Kecemasan

---

<sup>50</sup>*Ibid*, h. 168.

sebagai respon dapat diartikan bahwa setiap individu pasti akan dan pernah mengalami suatu perasaan yang disebut kecemasan, yaitu suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini ditandai dengan kegelisahan, kebingungan, kekhawatiran dan ketakutan. Perasaan seperti ini berhubungan erat dengan aspek-aspek subyektif emosi, dan hal ini hanya diketahui dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Kecemasan sebagai respon menurut Lazarus dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a) *State anxiety*, kecemasan yang timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak selama situasi itu ada.
- b) *Trait anxiety* yaitu kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini mempunyai arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, oleh karena itu kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.

Selanjutnya Lazarus menyatakan bahwa kecemasan sebagai variabel antara yaitu suatu keadaan yang mempengaruhi pada serangkaian stimulus dan respon, sehingga kecemasan ini tidak dapat diketahui secara langsung melalui observasi, akan tetapi hanya dapat diketahui melalui keadaan yang mendahuluinya serta akibat-akibatnya dalam bentuk fisiologis dari keadaan yang mencemaskan itu, sedangkan individu yang mengalami kecemasan tersebut akan berusaha

membentuk pola penyesuaian diri untuk dapat mengatasi atau menghilangkan kecemasan itu.<sup>51</sup>

Selanjutnya, gejala-gejala pengikut pada kecemasan dan equivalen kecemasan antara lain ialah: gementar, getetar, berkeringat, mulut jadi kering, membesarnya anak mata atau pupil, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, dan lain-lain.

Kecemasan-kecemasan neurotis erat berkaitan dengan mekanisme-mekanisme pelarian diri dan pembelaan diri yang negatif banyak disebabkan oleh rasa-rasa bersalah dan berdosa, serta konflik-konflik emosional yang serius dan kronis berkesinambungan, frustasi-frustasi, dan ketegangan-ketegangan batin. Untuk mengatasi kecemasan neurotis ini biasanya orang menggunakan obat penenang seperti librium dan valium.

Kecemasan psikotis adalah kecemasan karena merasa terancam hidupnya dan kacau balau, ditambah kebingungan yang hebat disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis.

Pasien merasa tidak berdaya terhadap khas dalam diri pribadi, sebab ia tidak sanggup mengendalikan keliaran pikiran dan perasaan-perasaan sendiri. Kecemasan ini bisa jelas diamati pada peristiwa “bad trip” dan gejala psikotis sesudah penggunaan drug atau obat bius. Untuk mengatasi kecemasan-kecemasan psikotis dipergunakan obat-obat antipsikotika.

Macam-macam gejala neurotis serta psikotis itu pada intinya merupakan reaksi-reaksi penghindaran terhadap kecemasan-kecemasan yang tidak layak dan

---

<sup>51</sup>*Ibid*, h. 169.

tidak tepat caranya. Juga peristiwa kecanduan pada macam-macam drug dan obat-obatan, dan ikatan-ikatan yang patologis dengan orang-orang “tecinta” tertentu itu pada intinya bersumber pada kecemasan-kecemasan. Sedangkan obat-obatan dan pribadi kecintaan tadi dianggap sebagai “pemerkecil kecemasan”. Contohnya, kerinduan yang depresif biasanya bersumber pada kecemasan-kecemasan kehilangan kekasih, atau kecemasan memikirkan keadaan-keadaan yang tidak menentu dari orang yang dicintai.

Beberapa gangguan jiwa yang disebabkan oleh kecemasan antara lain ialah:

- 1) Psikoneurosa
- 2) Histeria
- 3) Somnambulisme
- 4) Neurastheria
- 5) Fobia
- 6) Hipokondria
- 7) Anxiety neurosis
- 8) Psikosomatisme
- 9) Hypertension
- 10) Effort syndrome den Postpower syndrome
- 11) Peptis ulcer<sup>52</sup>

---

<sup>52</sup>Dr. Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan Gangguan Kejiwaan*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), h. 131.

### **1) *Psikoneurosa***

Psikoneurosa ialah sekelompok reaksi psikis dengan adanya ciri khas yaitu kecemasan, dan secara tidak sadar ditampilkan ke luar dalam pelbagai bentuk tingkah laku dengan jalan menggunakan mekanisme pertahanan diri (defence mechanism).

Oleh pengkondisian yang buruk dari lingkungan sosial yang sangat tidak menguntungkan, muncul kemudian banyak ketegangan dan kecemasan, serta simptom-simptom mental yang patologis atau gangguan mental yang disebut neurosa.

Psikoneurosa atau singkatan dengan neurosa, disebabkan oleh faktor-faktor psikologis dan kultural, khususnya oleh ketakutan dan kecemasan-kecemasan terus-menerus yang menimbulkan stress atau ketegangan batin yang kuat dan kronis, sehingga orang mengalami frustasi hebat, konflik-konflik emosional, kepatahan fisik sehingga menjadi sakit secara jasmaniah, dan kepatahan mental. Ditambah pula oleh ketidakimbangan pribadi dan kurangnya atau dikitnya usaha serta kemauan, sehingga menambah banyaknya kecemasan, yang nantinya akan meledak menjadi gejala neurosa.<sup>53</sup>

### **2) *Histeria***

Histeria adalah gangguan psikoneurotik dengan ciri emosionalis yang ekstrim, dan kecemasan-kecemasan.

Histeria mencakup macam-macam gangguan fungsi psikis, sensoris, motor, vasomotor (syaraf-syaraf yang membesarkan, mengecilkan pembuluh-pembuluh

---

<sup>53</sup>*Ibid*, h. 132.

darah) dan alat pencernaan. Pada umumnya gejala histeria muncul disebabkan oleh usaha represi atau pendesakan terhadap macam-macam konflik internal. Ditambah dengan adanya disiplin keluarga dan kebiasaan hidup yang salah, serta menggunakan defence mechanism yang negatif serta maladjustment; yaitu cara penyesuaian diri yang salah, sehingga menimbulkan semakin banyak kesulitan. Juga ada usaha untuk melarikan diri dari kesulitan-kesulitan yang harus dihadapi, dan usaha untuk menguasai keadaan secara irrasional, serta “mentiranisir” lingkungan dengan macam-macam tingkah laku yang dibuat-buat atau dikondisidir. Konflik-konflik psikis, dalam bentuk histeria konversia, yang disebut pula sebagai histeria mayor dan somatisme.

Pada histeria konversia ada transformasi dalam bentuk simptom fisik atau organis, misalnya: *catalepsy*, yaitu menjadi kaku seluruh tubuh badan, kejang-kejang seperti pingsan, atau berupa gangguan *dyskinesis*, yakni gangguan gerak dalam bentuk. Gejala-gejala tersebut di atas pada umumnya merupakan perbuatan tiruan belaka atau perbuatan berpura-pura, atau dibuatnya terlampau berlebihan simptomnya, dengan tujuan minta belas kasihan orang luar dan mau menguasai lingkungan melalui kelemahan-kelemahan dan invalidismenya. Adakalanya bertujuan untuk menghindari tugas-tugas dan tanggungjawab yang tidak disenangi, atau agar dimaafkan atas segala kegagalan dan kelemahannya.

Reaksi-reaksi konversia lainnya ialah *anaesthesia* atau hilangnya rasa sensoris. Misalnya *anosmia* atau hilangnya rasa pengecap, kebutaan dan tuli sesaat (tidak untuk selamanya), *paraiysa* atau kelumpuhan, *paresis* atau lumpuh sebahagian, *aphonia* yaitu tidak bisa berbicara, *monoplegia* yaitu pada satu lengan

atau kaki atau satu kelompok syaraf, dan *hemiplegia* yaitu lumpuh pada satu sisi badan. Reaksi-reaksi konversia ini pada umumnya tidak permanen. Namun apabila terjadi demensia yang progresif atau gangguan kepribadian yang parah, gejala-gejala tersebut bisa jadi menetap.<sup>54</sup>

Pada histeria *minor*, yaitu bentuk lunak dari histeria, ada serangan-serangan kekejangan. Penderita suka menangis dan tertawa-tawa tanpa bisa dikendalikan, sebagai usaha pertahanan diri terhadap emosi-emosi yang kuat dan kecemasannya.

Pada gejala histeria *narkolepsi* yaitu lumpuh terbius, tidur terus-menerus seperti terbius, ada kecenderungan kuat untuk tidur terus-menerus, disebabkan oleh simtom histeris, dan bukan oleh kelelahan atau penyakit tidur. Tidurnya berlangsung dari beberapa menit, sampai beberapa jam atau beberapa hari. Selagi tidur, penderita sering tertawa-tawa, tersenyum-senyum dan berkata-kata. Sebabnya ialah, ada pengalaman-pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, kecemasan, ditambah dengan kelemahan jasmani, dan disertai fantasi-fantasi kematian, tidur atau menjadi pingsan. Dalam tidurnya, pasien ingin melupakan segala konflik batin dan derita hidupnya. Lalu dia ingin mati saja dalam tidurnya.

Pada histeria *anorrexia* (tanpa lapar), penderita tidak merasa lapar, dan menolak makan. Ia melakukan mogok makan. Hal ini bisa berlangsung selama beberapa hari, minggu, bulan sampai beberapa tahun sehingga jadi fatal, karena pasien mati sakit. Penolakan untuk makan dimulai dengan gejala-gejala sakit

---

<sup>54</sup>*Ibid*, h. 133.

perut dan rasa-rasa nyeri pada lambung, tidak ada nafsu makan, dan benar-benar dia juga tidak merasa lapar.

Sebab dari histeria *anorexy* ialah:

- a. Ada ide-ide yang salah bahwa makan itu adalah kegiatan yang tidak pantas dan menjijikkan, disertai sikap yang berhati-hati yang berlebihan tentang makanan, yang berkembang menjadi fobia terhadap makanan.
- b. Ada pengalaman-pengalaman emosional serta kecemasan yang sangat tidak menyenangkan, sehingga timbul keinginan kuat yang ditekan untuk mati, yang kemudian ditransformasikan dalam bentuk sikap mogok makan.<sup>55</sup>

### 3) *Somnambulisme*

*Somnambulisme* adalah tidur berjalan. Ada kondisi yang membuat si penderita tidur sambil berjalan dan berbuat sesuatu, seperti dalam keadaan berkhayal. Tampaknya pasien tidak sadar mengulangi lagi beberapa pengalaman dalam tidurnya, seperti yang pernah dilakukannya sewaktu bangun atau jaga. Sebabnya ialah, ada pengalaman-pengalaman yang mencemaskan atau kejutan emosional yang belum terselesaikan, yang mengakibatkan timbulnya disosiasi. Dan secara dramatis pengalaman-pengalaman tadi diulang kembali dalam tidurnya.

Ketika dalam terkejut dalam tidur itu, pasien biasanya didominir oleh satu ide, yang kemudian tidak disadari lagi ketika dia bangun. Hampir semua penderita

---

<sup>55</sup>*Ibid*, h.134

somnabulisme menunjukkan simptom-simptom kecemasan, kesusahan, kerisauan, kelelahan, serta ketidakstabilan emosi.

Somnabulis yang *monodeic* selalu melakukan tingkah laku somnabulistis yang berkaitan dengan satu ide saja, sehingga bentuk tingkah lakunya juga selalu sama. Sedang pada somnabulis yang *polydeic* selalu diganggu oleh ide-ide yang berbeda, sehingga tingkah lakunya juga selalu berbeda-beda pada waktu yang berlain-lainan.

#### **4) *Neurasthenia***

*Neurasthenia* ialah kondisi syaraf-syaraf yang lemah. Orangnya tidak memiliki energi selalu merasa capai lelah yang ekstrim disertai rasa-rasa sakit dan nyeri.<sup>56</sup>

Perasaan sangat lesu lelah selalu ada, sekalipun individu yang bersangkutan tidak rasa secara jasmaniah. Ada perasaan-perasaan rendah diri dan selalu merasa cemas akan melakukan kegagalan. Orangnya jadi malas dan segan berbuat, merasa selalu ragu-ragu, disertai ketegangan syaraf, dan cepat menjadi bingung. Rasa lemah dan lelah itu khususnya dipakai sebagai alat atau alasan untuk menghindari pertanggungjawab, dan mengharapkan belas kasihan orang lain terhadap dirinya.

#### **5) *Fobia***

Fobia adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional, dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu situasi atau objek tertentu.

---

<sup>56</sup>*Ibid*, h. 135.

Fobia merupakan ketakutan atau kecemasan khas neurotis dan merupakan simbol dari konflik-konflik neurotis yang menimbulkan macam-macam bentuk kecemasan dan ketakutan. Mengenai bermacam-macam fobia, ia pernah mengalami ketakutan hebat yang disertai rasa malu dan bersalah. Semua itu ditekan dalam ketidaksadaran dan sewaktu orang yang bersangkutan mengalami perangsang yang sama timbul kemudian respon ketakutan yang bersyarat kembali, sungguhpun peristiwa atau pengalaman yang asli sudah dilupakan. Respon-respon ketakutan dan kecemasan hebat itu selalu timbul kembali, walaupun ada usaha untuk menekan melenyapkan respon-respon tersebut.<sup>57</sup>

#### **6) *Hipokondria***

*Hipokondria* ialah kondisi kecemasan yang kronis dan penderitanya selalu merasakan ketakutan dan kecemasan yang patologis terhadap kesehatan badan sendiri.

Pasien merasa yakin benar bahwa dirinya menghidap penyakit yang serius. Setiap simptom kesakitan sekecil-kecilnya pun dirasakan sebagai suatu bencana luar biasa yang akan melanda dirinya. Dia merasa cemas kalau semua penyakit tadi menyebabkan kematiannya. Sebab-sebab hipokondria ialah konflik-konflik intrapsikis yang sudah lama, kronis, sudah parah, dan tidak bisa diselesaikan oleh si penderita.

#### **7) *Anxiety Neuronis (neurosa kecemasan)***

*Neurosa kecemasan* ialah kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis, sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik.

---

<sup>57</sup>*Ibid*, h. 136

Ada saja yang mencemaskan hatinya dan hampir setiap peristiwa menjadi sebab timbulnya cemas serta takut. Misalnya, takut kalau mati, takut menjadi gila, dan macam-macam ketakutan serta kecemasan yang tidak bisa dimasukkan dalam kategori fobia. Emosi pasien tidak stabil, ia sangat cepat marah, cepat tersinggung dan ia marah sering dalam keadaan ghairah atau gempar-gelisah. Namun ia juga cepat menjadi depresif disertai bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan rasa dikejar-kejar oleh sesuatu yang tidak jelas.

Dirinya selalu diliputi ketegangan-ketegangan emosional dan diganggu bayangan kesulitan yang imajiner. Pasien sering merasa mual dan muntah, badannya selalu lelah, menderita sesak nafas, banyak berkeringat, bergemetar kadangkala menderita murus.<sup>58</sup>

Sebab-sebab neurosa kecemasan antara lain ialah kecemasan ketakutan, kesusahan, dan kegagalan-kegagalan yang bertubi-tubi. Pasien lalu mengadakan penekanan atau represi terhadap emosi-emosi negatif akibat kegagalan-kegagalan tadi, namun semuanya tidak bisa berlangsung dengan sempurna. Menurut Freud, neurosa kecemasan juga disebabkan oleh dorongan-dorongan seksual yang tidak terpuaskan dan terhambat-hambat, sehingga mengakibatkan timbulnya banyak konflik batin, ketakutan dan kecemasan.

#### **8) *Psikosomatisme (otonomi psikofisiologis)***

*Psikosomatisme* ialah kondisi dimana konflik-konflik psikis atau psikologis dan kecemasan-kecemasan menjadi sebab timbulnya macam-macam

---

<sup>58</sup>*Ibid*, h. 137.

penyakit jasmaniah atau justru membuat semakin parahnya suatu penyakit jasmaniah yang sudah ada.

Ada kaitan antara tubuh dengan jiwa. Contohnya, kemunculan emosi-emosi tertentu bisa disebabkan oleh faktor mental, namun juga oleh faktor jasmaniah. Maka jelas ada interdependensi atau saling ketergantungan antara proses mental dengan fungsi somatis (fisis, jasmaniah).<sup>59</sup>

Konflik-konflik batin dan kecemasan-kecemasan hebat yang terus-menerus bisa menjadi sebab timbulnya bermacam-macam penyakit soma. Dalam hal ini ada kegagalan pada sistem syaraf dan sistem fisik untuk memperingan atau menyerap kecemasan dan konflik psikis tadi. Lalu muncul *psychosomatic disorder* (gangguan psikosomatik). Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa kondisi psike/jiwa menentukan timbulnya penyakit badan.

Sebagai contoh, oleh rasa ketakutan yang hebat, detak jantung menjadi sangat cepat, dan ada kelelahan yang ekstrim pada reaksi asthenis. Percepatan detak jantung dan reaksi asthenis itu kedua-duanya adalah betul-betul gejala fisiologis atau jasmaniah, yang disebabkan oleh konflik-konflik emosional yang psikologis sifatnya. Reaksi somatisasi ini bisa mengenai segenap fungsi dan sistem-sistem organis penting pada badan manusia. Misalnya mengenai lambung perut, alat pencernaan, sistem peredaran darah, alat pernafasan, sistem kelenjar, alat kelamin, sistem persendian, kulit limpa, jantung, ginjal dan lain-lain.

Dengan begitu setiap fungsi organis yang terganggu oleh emosi-emosi yang kuat (yaitu oleh konflik-konflik dan kecemasan-kecemasan hebat) bisa menjadi

---

<sup>59</sup> *Ibid*, h. 137.

basis bagi timbulnya bermacam-macam gangguan psikosomatis. Gangguan-gangguan tersebut yang paling penting ialah: hypertension, effort syndrome dan peptic ulcer.

**9) *Hypertension atau Supertension (Tekanan darah tinggi)***

Emosi-emosi sangat kuat dan kecemasan-kecemasan hebat yang berkelanjutan menjelma jadi reaksi somatisme itu langsung mengenai sistem peredaran darah, sehingga mempengaruhi detak jantung dan tekanan darah. Eksperimen-eksperimen menunjukkan bahwa ketakutan-ketakutan, kecemasan-kecemasan dan kemarahan itu selalu cenderung mempertinggi tekanan darah dan mempercepat detak jantung yang normal.

Jika ketegangan-ketegangan emosional berlangsung dalam waktu yang lama, dan kronis sifatnya, kemudian tidak bisa diredusir dan dikurangi dengan jalan penyesuaian diri dan mekanisme lain yang efektif, maka kejadian tersebut pasti akan menyebabkan timbulnya penyakit hypertenison atau tekanan darah tinggi. Hypertension ini merupakan penyakit jasmaniah yang sangat berbahaya dan banyak menyebabkan kasus kematian.<sup>60</sup>

**10) *Effort Syndrome dan Post Power Syndrome***

*Effort Syndrome* adalah reaksi somatisasi dalam bentuk sekelompok tanda-tanda dan simptom-simptom penyakit, luka-luka atau kerusakan, dengan gejala pengeluaran tenaga fisik yang sangat sedikit saja sudah menyebabkan bertambah cepatnya detak jantung, disertai kesukaran bernafas dan perasaan seperti mau pingsan.

---

<sup>60</sup>*Ibid*, h. 138-139.

Simptom tersebut pada dasarnya, disebabkan oleh kecemasan-kecemasan dan ketakutan-ketakutan mengenai aktiviti jasmaniah yang sering disertai perasaan-perasaan berdosa, atau diikuti kecemasan ketakutan terhadap impuls-impuls agresivitas sendiri.

Gejala syndrom yang popular pada tahun-tahun terakhir ini ialah *post-power syndrome*.

*Post-power syndrom* atau sindrom “purna-kuasa” ialah reaksi somatisasi dalam bentuk sekumpulan simptom penyakit, luka-luka dan kerusakan fungsi-fungsi jasmaniah dan rohaniah yang progresif sifatnya, disebabkan oleh karena pasien sudah pensiun, atau sudah tidak mempunyai jabatan dan kekuasaan lagi. Sebab-sebab syndrom tersebut adalah sebagai berikut:

Kerja dan bekerja itu merupakan aktiviti dasar dan dijadikan bagian esensial kehidupan manusia, seperti bermain-main bagi kanak-kanak, maka kerja memberikan kesenangan dan arti tersendiri bagi kehidupan manusia dewasa. Karena itu lingkungan kerja merupakan sentrum sosial. Sedang bekerja menjadikan aktivitas sosial yang memberikan pada individu: penghargaan atau respek, status sosial, dan prestise sosial. Tiga unsur tersebut merupakan faktor paling gawat dan terpenting bagi kesejahteraan lahir batin manusia.<sup>61</sup>

#### **F. Kecemasan dalam Perspektif Islam**

Kecemasan dan ketakutan biasa merasuki manusia, baik secara individu maupun komunal, sejak mereka memiliki kesadaran, kecuali orang-orang yang dikasihi Allah dan diberi nikmat keimanan. Kecemasan psikologi akan terus

---

<sup>61</sup>*Ibid*, h. 139.

meningkat seiring dengan pesatnya kemajuan peradaban material serta jauhnya manusia dari pemahaman dan pengalaman ajaran-ajaran Allah swt.<sup>62</sup>

Ketika kita berbicara tentang ketakutan dan kecemasan, ada baiknya kita membedakan penyakit ketakutan dan kecemasan dengan kecemasan dan ketakutan yang bersifat alamiah atau fisiologis. Kecemasan alamiah, dalam beberapa keadaan, sering muncul dengan didahului, disertai atau diikuti oleh adanya situasi kritis yang dihadapi manusia. Ini merupakan kesempatan fisiologis yang memungkinkan manusia menghadapi berbagai krisis atau melindungi diri darinya dengan segala persiapan psikologis dan struktur fisiologisnya. Kecemasan alamiah bukan hanya terbatas dialami oleh manusia, tetapi juga sering dialami oleh hewan, bahkan tumbuhan, serta segala hal yang memiliki naluri penjagaan diri.

Al-Quran telah menggambarkan berbagai tingkatan kecemasan dan ketakutan alamiah ini berikut berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Secara berturut-turut, tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah yang dialami oleh manusia adalah sebagai berikut:

### **1. Kesempitan jiwa**

Allah berfirman:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ۙ ۙ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّجِدِينَ ۙ ۙ  
وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ۙ ۙ

*Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji*

---

<sup>62</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi; Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, h. 169.

*Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal). (QS. Al-Hijr: 97-99).*<sup>63</sup>

## **2. Kegelisahan (kurang sabar)**

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۚ ٢٠

*Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. (QS. Al-Maarif: 20).*

## **3. Iman yang lemah**

Seseorang yang imannya lemah cenderung kurang yakin dalam melakukan segala sesuatu, karena dia tidak yakin ada Allah yang ada dibalik setiap masalah. Dan tidak yakin bahwa Allah akan menolongnya. Selain itu iman yang lemah juga akan membawa kepada kemaksiatan, dan kemaksiatan ini membawa ketidaktenangan.

## **4. Penyakit hati**

Penyakit hati seperti sombong, marah, iri, dengki, *ghaibah*, *namimah*, *riya'*, *ujub*, *khazib*, dan yang lain, pasti diikuti perasaan tidak tenang dan gelisah. Sebagai contoh orang yang dengki kepada seseorang pasti akan merasa tidak senang jika orang tersebut mendapat nikmat, bahkan ia berusaha untuk menghilangkan nikmat orang itu. Orang seperti ini akan menderita jika orang lain mendapat nikmat, hidupnya menjadi selalu gelisah dan cemas.

## **5. Maksiat**

---

<sup>63</sup> *Ibid*, h. 170.

Menurut Ibnu al-Qayyim al-Jauzy, maksiat mengakibatkan ketakutan dan kekhawatiran yang diletakkan Allah dalam hati pelakunya. Selain itu, dosa-dosa akibat kemaksiatan tersebut menjeruskan pelakunya kepada kecemasan ketercekaman yang besar di dalam hati atau yang disebut dengan *wahsyah*. Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang dalam *nash* pantas mendapat hukuman.

## **G. Teori- teori Kecemasan**

### **1. Perspektif Psikodinamika**

Menurut perspektif psikodinamika, kecemasan adalah suatu sinyal bahaya implus-implus yang mengancam sifat-sifatnya seksual atau agresif (membunuh) mendekati ke taraf kesadaran. Untuk menghalaukannya, ego mencoba untuk menghalangi atau mengalihkannya dengan memobilisasi mekanisme pertahanan, misalnya, pada fobia difungsikan mekanisme proyeksi dan *displacement*.

### **2. Perspektif Behavioris**

Menurut perspektif belajar, kecemasan dipelajari melalui proses belajar, terutama melalui *conditioning* dan belajar observasional. Objek atau situasi yang tadinya netral memperoleh kapasitas untuk menimbulkan takut karena dipasangkan dengan stimuli yang aversif atau yang tidak menyenangkan. Penghindaran dari fobia diperoleh dan dipertahankan oleh *operant conditioning*. Yaitu kelegaan dari kecemasan menguatkan penghindaran stimuli yang menimbulkan ketakutan. Jadi, dengan menghindari stimulus fobik, menguraingi kecemasan, yang kemudian secara negatif

menguatkan tingkah laku menghindar. Dengan menghindari stimulus fobik, ada "kerugian" signifikan, orang tidak mampu untuk belajar menghilangkan ketakutannya melalui pemaparan terhadap stimulus fobik tanpa adanya konsekuensi avertif. Belajar observasional memegang peran lebih besar dalam perolehan rasa takut dibandingkan dengan *conditioning*.

PTSD juga dapat dijelaskan dari kerangka pikir *conditioning* dari perspektif *classical conditioning*, pengalaman-pengalaman traumatis berfungsi sebagai stimulus tak terkondisi yang dipasangkan dengan stimulus netral seperti sesuatu yang dilihat, suara, dan bau, yang diasosiasikan dengan gambaran trauma, misalnya medan perang atau lingkungan dimana seseorang telah diperkosa atau diserang.

Dari perspektif belajar, tingkah laku kompulsif adalah respon-respon operant yang mendapat penguatan negatif karena kelegaan dari kecemasan yang di timbulkan oleh pikiran-pikiran obsesif.

## **1. Faktor kognitif**

### **a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut**

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan seringkali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.

### **b. Keyakinan yang *self-defeating* atau irrasional**

Pikiran-pikiran self-defeating dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik; mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunkannya harapan untuk self-efficacy sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

Orang dengan fobia cenderung mempunyai lebih banyak keyakinan irasional. Gangguan obsesif-kompulsif berhubungan dengan cara pikir membesar-besarkan risiko peristiwa kurang menguntungkan yang terjadi. Karena mereka mengharapkan akan terjadi hal yang mengerikan, orang-orang dengan OCD melakukan ritual untuk mencegahnya. Faktor kognitif lain yang dikaitkan dengan pembentukan OCD adalah perfeksionisme, atau keyakinan bahwa orang harus memberikan performa tanpa cacat.

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman

Orang-orang dengan fobia mempersepsikan bahaya pada situasi-situasi yang kebanyakan orang dianggap aman, seperti menaiki elevator atau mengendarai mobil melalui jembatan. Setiap manusia memiliki sistem alam internal yang sensitif terhadap sinyal ancaman. Emosi takut merupakan elemen kunci dalam sistem alam ini untuk mengambil tindakan defensif. Orang dengan gangguan kecemasan mempunyai sensitivitas berlebihan terhadap sinyal ancaman.

d. Sensitivitas kecemasan

Sensitivitas kecemasan biasanya didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simptom-simptom yang terkait dengan kecemasan. Sensitivitas terhadap kecemasan merupakan faktor risiko yang penting bagi gangguan panik.

e. Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh

Pada individu yang mudah panik, sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tujuh keliling atau kepala-enteng dapat salah diatribusikan dan dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan, sehingga menjadi pendorong timbulnya serangan panik yang parah. Salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh lebih lanjut dapat memperkuat persepsi akan adanya ancaman yang kemudian meningkatkan kecemasan, dan lebih lanjut lagi menyebabkan simptom-simptom tubuh yang terkait dengan kecemasan, dan seterusnya dalam suatu lingkungan setan yang dengan cepat akan membumbung menjadi serangan yang sepenuhnya.

f. *Self-efficacy* yang rendah

Orang dengan *self-efficacy* yang rendah (kurang keyakinan pada kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidak ada kuatan yang dipersepsikannya.

## 2. Faktor Biologis

Faktor biologis yang berperan dalam menimbulkan gangguan kecemasan seperti:

a. Faktor genetis

Sepuluh dari *trait neurotisisme*, suatu trait kepribadian yang mungkin mendasari kemudahan untuk berkembangnya gangguan-gangguan kecemasan, berasal dari faktor-faktor genetis.

b. Aspek biokimia

Serangan-serangan panik mempunyai dasar biologis, kemungkinan melibatkan sistem alarm yang disfungsi di otak. Kerusakan dalam sistem alarm respiratori otak menyebabkan individu-individu yang mudah panik cenderung untuk menunjukkan reaksi tubuh yang berlebihan terhadap sinyal-sinyal kekurangan udara (*suffocation*).

Pada gangguan obsesif-kompulsif aspek biologisnya melibatkan keterangsangan yang meninggi dari sirkuit cemas, suatu jaringan neural di otak yang ikut serta dalam memberi sinyal bahaya. Pada OCD, otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera. Sirkuit cemas ini menginkorporasi bagian-bagian dari sistem *limbik*. *Amigdala*, satu struktur dalam sistem *limbik* bekerja seperti semacam komputer emosional dalam mengevaluasi stimuli, apakah stimuli tersebut merepresentasi satu ancaman atau tidak. Tingkah laku kompulsi pada orang dengan gangguan OCD disebabkan adanya pada aktivitas abnormal pada bagian-bagian tertentu dari *lobus frontal*.

**BAB IV**  
**FUNGSI *KHAUF* DAN *RAJA* ' DALAM MENGATASI GANGGUAN**  
**KECEMASAN**

**A. Karakteristik Konsep *Khauf* dan *Raja* ' al-Ghazali**

Dari uraian pada bab sebelumnya, tampak bahwa konsep *khauf* dan *raja* ' al-Ghazali mempunyai karakteristik tersendiri. Dibandingkan tokoh-tokoh yang lain, al-Ghazali menjelaskan konsep *khauf* dan *raja* ' lebih rinci dan sistematis, mulai dari hakikat, macam, tingkat, keutamaannya hingga cara memperolehnya. Dalam penguraian beliau juga lebih banyak menuangkan pemikirannya sendiri daripada mengutip pendapat tokoh lain. Disamping itu dalam konsep *khauf* dan *raja* 'nya, menurut al-Ghazali *khauf* dan *raja* ' itu merupakan obat bagi penyakit hati. Sebagaimana yang beliau nyatakan: “*Khauf* dan *raja* ' itu dua macam obat yang dengan keduanya hati diobati. Kelebihan keduanya menurut penyakit yang ada.” *Khauf* membawa kepada kesehatan badan melalui faedah *khauf* yaitu hati-hati, taqwa, *mujahadah*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah.<sup>64</sup>

Menurut al-Ghazali hakikat *khauf* dan *raja* ' terdiri atas ilmu, *hal* dan amal, apabila *hal khauf* dan *raja* ', tidak membekas pada amal, maka itu tidak dapat dikatakan sebagai *khauf* dan *raja* ', akan tetapi hanya merupakan kata hati dan gurisan di hati.<sup>65</sup> Jadi *khauf* dan *raja* ' tidak cukup hanya keadaan merasa takut

---

<sup>64</sup>Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-din* terj. Prof Ismail Yakub, *Ihya' Al-Ghazali*, jilid VII, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985), h. 34.

<sup>65</sup>*Ibid*, h. 48.

dan berharap akan sesuatu tetapi keadaan itu harus membawa atau mendorong kepada amal perbutan. Oleh karena itu al-Ghazali menyatakan bahwa *khauf* dan

*raja'* adalah motivator yang dapat menggerakkan dan bimbingan pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan kemaksiatan.<sup>66</sup>

## **B. Relasi *Khauf* dan *Raja'* dengan Gangguan Kecemasan**

Berdasarkan pada penjelasan-penjelasan pada bab-bab sebelumnya, dapat diketahui relasi antara *khauf* dan *raja'* dengan gangguan kecemasan. *Khauf* dan gangguan kecemasan sama-sama memiliki unsur kecemasan, kedua keadaan tersebut mencemaskan suatu hal yang belum diketahui dengan pasti, takut jika hal yang tidak diinginkan terjadi. Namun kedua kecemasan tersebut berlawanan satu dengan yang lain. *Khauf* bersifat konstruktif sedangkan gangguan kecemasan bersifat destruktif.

Dari bab sebelumnya telah diketahui bahwa *khauf* berarti perasaan gelisah atau cemas terhadap suatu hal yang belum diketahui dengan pasti. *Khauf* adalah apa yang dimaksudkan dengan cemeti. Yaitu membawa kepada amal perbuatan. *Khauf* membawa kepada sesuatu yang positif, bekas *khauf* pada anggota badan, terwujud dengan mencegah dari perbuatan-perbuatan maksiat dan mengikatnya dengan amalan-amalan ta'at untuk mendapatkan lagi masa yang telah lewat dan untuk menyiapkan untuk masa mendatang. *Khauf* menghasilkan sifat-sifat yang mencegah nafsu syahwat dan mengeruhkan segala kesenangan. Lalu perbuatan maksiat yang sebelumnya disukai menjadi tidak disukai lagi. Dengan begitu terbakarlah nafsu syahwat dengan *khauf*. Dan semua anggota badan menjadi beradab. Sehingga berhasilah dalam hati itu kelayuan,

---

<sup>66</sup>*Ibid*, h. 46.

kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan. Dan terlepas dari kesombongan, kebusukan hati, dan kedengkian.<sup>67</sup>

Jika *khauf* membawa kepada sesuatu yang positif, sebaliknya gangguan kecemasan membawa kepada sesuatu yang negatif. Gangguan kecemasan memiliki efek pelenyapan pada orang dewasa. Gangguan kecemasan menghalangi perkembangan hubungan-hubungan antara pribadi yang sehat, membuat manusia tidak sanggup belajar, memperbaiki ingatan, memfokuskan persepsi, bahkan mungkin bisa terjerumus ke dalam amnesi total. Gangguan kecemasan menghasilkan perilaku-perilaku:

1. Mencegah manusia belajar dari kesalahan-kesalahan mereka.

Orang dengan gangguan kecemasan tidak dapat mengambil pelajaran dari kesalahan mereka dan memperbaikinya, mereka justru lari dari kenyataan, melakukan penyangkalan, dan lain sebagainya.

2. Mempertahankan agar mereka terus mengejar harapan-harapan kanak-kanak terhadap rasa aman.

Ketika seseorang menghadapi kesulitan atau kecemasan, perilaku sering menjadi kekanak-kanakan atau mundur seperti di masa lalu pada saat mengalami kenyamanan. Hal ini merupakan salah satu mekanisme pertahanan ego, yang disebut regresi.

3. Umumnya memastikan agar manusia tidak akan pernah bisa belajar dari pengalaman-pengalaman.

---

<sup>67</sup> *Ibid*, h. 44-48.

Rasa cemas yang tidak wajar membuat orang tidak mau mencoba, tidak mau berubah, kehilangan kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu, pesimis, ragu-ragu dan tidak produktif, mengakibatkan kesedihan, ketakutan yang menumpuk sehingga menjadi stress dan ujungnya depresi dan putus asa.

Menurut Sullivan, rasa cemas biasanya berasal dari situasi-situasi hubungan antara pribadi yang kompleks dan hadir dalam kesadaran hanya secara samar-samar. Rasa cemas juga tidak mempunyai nilai positif. Hanya ketika ditransformasi ke dalam tegangan lain contohnya rasa marah atau takut barulah dia dapat menghasilkan tindakan-tindakan yang biasa ditangani. Selain itu, rasa cemas menghalangi pemuasan kebutuhan, sementara rasa takut membantu manusia memenuhi kebutuhannya.

Kecemasan mempengaruhi gaya hidup atau berfungsinya seseorang, atau menyebabkan distress yang signifikan (pada gangguan phobia), keinginan untuk bunuh diri (pada gangguan panik), dan mengganggu aktivitas.

Rasa cemas yang timbul pada gangguan kecemasan tidak sebanding dengan penyebabnya. Reaksi kecemasan terasa lebih berat, lebih cepat dan menimbulkan kepanikan karena penyebab rasa cemas justru dilupakan seseorang. Objek gangguan kecemasan juga tidak jelas, berbeda dengan *khauf* yang objeknya jelas. Hal ini mengakibatkan semakin sering dihadapi kecemasan itu akan semakin besar kecemasannya, jadi tidak hilang-hilang bahkan bertambah. Jadi

antara gangguan kecemasan dengan *khauf* sekalipun sama-sama kecemasan namun keduanya saling berlawanan.<sup>68</sup>

Abu al-Qasim al-Hakim berkata; “Siapa yang takut akan sesuatu, niscaya ia lari daripadanya. Dan siapa yang takut akan Allah, niscaya ia lari kepada Allah.”

Begitupun *raja'*, berlawanan dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan putus asa, bahkan bunuh diri, sedangkan *raja'* merupakan obat bagi putus asa. *Raja'* merupakan kawan *khauf*, tidak berlawanan dengannya. *Raja'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. *Khauf* adalah penggerak yang lain dengan jalan ketakutan.<sup>69</sup>

Setiap orang yang mengharap akan kekasihnya, maka pasti ia takut akan hilangnya. Maka *khauf* dan *raja'* itu saling mengharuskan, mustahil terlepas salah satu dari yang lainnya dari keduanya. Jadi, setiap apa yang datang dari hadis tentang kelebihan *raja'* dan menangis, kelebihan taqwa, kelebihan ilmu dan celaan, maka itu menunjukkan kepada kelebihan *khauf*. Karena semua itu mengangkut *khauf*.<sup>70</sup>

Itu berarti *khauf* dan *raja'* berlawanan dengan gangguan kecemasan. Menurut al-Ghazali, cara mengobati hati adalah dengan memberi pengajaran secara lemah lembut, memperhatikan tempat terjadinya penyakit atau apa penyakitnya dan mengobatinya dengan memberikan yang berlawanan dengan

---

<sup>68</sup> Sentosa Mulia, *Menerjang Rasa Takut: Mengatasi Sumber Ketakutan Selemannya*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), h. 44.

<sup>69</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, h. 10.

<sup>70</sup> *Ibid*, h. 61.

penyakit tersebut. Dengan begitu, *khauf* dan *raja'* merupakan obat bagi gangguan kecemasan.<sup>71</sup>

Menurut al-Ghazali, (dari Rasulullah) dengan menyebut sebab-sebab *raja'* dan kebanyakan daripadanya, dapat mengobati serangan takut yang bersangatan yang membawa kepada keputus-asaan atau salah satu dari hal-hal itu. Kesan *raja'* adalah kenikmatan menghadapkan hati kepada Allah, merasa nikmat dengan bermunajah dengan Dia dan berlemah lembut dalam berwajah manis kepadanya. Obat *raja'* diperlukan bagi orang yang benar-benar putus asa.

### **C. Peran *Khauf* dan *Raja'* dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan**

Menurut al-Ghazali, *khauf* dan *raja'* adalah motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan. Joice Mc Fadden dalam *The Psychology of Hope* memaparkan hal serupa, bahwa baik harapan maupun ketakutan adalah motivator. Keduanya memiliki kemampuan meningkatkan pendewasaan terhadap sebarang persoalan. Bagian terbaik dari sebuah ketakutan adalah mengajarkan tentang apa yang kita khawatirkan akan musnah. Sedangkan bagian terbaik harapan adalah mengajarkan bahwa sekali kita tahu tentang apa yang ditakutkan akan musnah, kita berikhtiar untuk menjaga agar tetap kuat dalam keutuhan.<sup>72</sup>

*Raja'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. *Hal raja'* akan mewarisi panjangnya *mujahadah* dengan amal perbuatan dan rajin

---

<sup>71</sup> *Ibid*, h. 16.

<sup>72</sup> Sentosa Mulia, h. 23.

kepada taat bagaimana berbalik-baliknya *ahwal*. Dan *khauf* adalah penggerak yang lain dengan jalan ketakutan. Dengan adanya motivasi seseorang menjadi memiliki motif untuk hidup dan hidupnya menjadi lebih bermakna dan jauh dari putus asa. Putus asa ini, berlawanan dengan *raja'* karena putus asa memalingkan dari amal.

Sebagaimana pendapat H. D. Bastaman, bahwa harapan dapat menjadikan hidup ini menjadi bermakna. Harapan sekalipun belum tentu menjadi kenyataan, ia memberikan sebuah peluang dan solusi serta tujuan baru yang menjanjikan yang dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Orang yang tidak memiliki harapan senantiasa dilanda kecemasan, keputusan dan apatisme. Orang yang berpengharapan selalu menunjukkan sikap positif terhadap masa depan, penuh percaya diri, dan merasa optimis dapat meraih kehidupan yang lebih baik. Pengharapan mengandung makna hidup karena adanya keyakinan akan terjadinya perubahan yang lebih baik, ketabahan menghadapi keadaan buruk saat ini dan sikap optimis menyongsong masa depan.<sup>73</sup> Dan makna hidup ini dijadikan Victor Frankl sebagai salah satu terapi yang disebut Logoterapi untuk berbagai gangguan kejiwaan, termasuk diantaranya gangguan kecemasan. Dengan begitu *raja'* menjadi terapi untuk gangguan kecemasan dengan menghilangkan salah satu penyebab kecemasan yaitu hilangnya makna hidup, karena *raja'* menjadikan hidup bermakna.

Panduan *khauf* dan *raja'* mampu membangkitkan dorongan yang kuat pada diri kaum muslimin untuk mempelajari sistem kehidupan baru yang

---

<sup>73</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada: 2007), h. 50-51.

diajarkan Islam termasuk mempelajari metode-metode baru dalam berpikir dan bertindak. Harapan membuahakan penyemangatan dalam pencarian ampunan dan rahmat Allah, sedangkan buah takut adalah penyemangatan dalam lari dari perbuatan dosa. Rasa takut dari siksa Allah akan mendorong seorang mukmin untuk berusaha tidak terjatuh dalam perbuatan maksiat dan berpegang teguh dengan ketakwaan pada Allah serta disiplin dalam ibadah kepadaNya dan melakukan segala sesuatu yang diridhoiNya. Sedangkan *khauf* merupakan tiang penyangga iman. Keimanan yang benar kepada Allah, nantinya akan melepaskan seseorang dari takut mati, karena seorang Mukmin tahu dan yakin bahwa kematian menghantarkan pada kehidupan akhirat yang abadi dimana akan menerima karunia dan ridha Allah. Iman kepada Allah juga akan meghilangkan ketakutan pada selain Allah, kepada kemiskinan dan hal-hal yang membuat cemas. *Khauf* pada akhirnya akan membuat terealisasikannya kedamaian psikis, karena dalam jiwa seorang mukmin penuh dengan perasaan harapan akan ampunan dan keridhaan Allah.

Rasa takut merupakan sinyal alami yang dicetuskan apabila ada bahaya bagi makhluk hidup dan keturunannya sehingga dapat dengan cepat mengadakan suatu aksi untuk menghindar. Rasa takut juga dapat memberi motivasi untuk belajar dan melaksanakan suatu tugas sosial. Ketakutan merupakan anugerah yang menyandakan manusia akan ketidakberdayaan dan kebutuhan mereka akan perolehan bantuan. Ketakutan menjaga manusia tetap sadar dan mawas diri. Sehingga ia selalu mengingat Allah karena selalu merasa membutuhkan

bantuannya dan ini akan membuat manusia berusaha mendekatkan diri pada Allah.<sup>74</sup>

Selain sebagai motivator, menurut al-Ghazali *khauf* dan *raja'* berfungsi menguatkan sabar, sabar tidak mungkin berhasil selain sesudah berhasil *khauf* dan *raja'*. Dengan kesabaran seseorang cenderung tidak mudah terserang gangguan kecemasan. Karena orang yang sabar tabah dalam menghadapi segala cobaan yang menimpanya. Malik bin Dinar menjelaskan tentang manfaat sabar bagi pelakunya yaitu, kesabaran dapat menjamin kelanggengan interaksi hamba dengan Allah (*muamalah*), menjaga keislamannya, menambah keharmonisan hubungan antara sesama dan menghalangi munculnya kejahatan. Sedangkan Abdullah bin al-Mubarak menyatakan “Kesabaran memberikan kenikmatan dalam beramal. Jika seseorang hamba tidak memiliki kesabaran, ia tidak akan mampu mencapai derajat orang bertakwa. Sebab salah satu ciri orang bertakwa adalah sabar atas penderitaan yang menimpanya. Di dalam kesabaran terdapat keselamatan di dunia dan akhirat. Di dunia mendapat kemuliaan dan di akhirat berlimpah pahalanya.

Faedah *khauf* sendiri adalah hati-hati, takwa, *mujahadah*, ibadah, fikir, dzikir dan sebab-sebab yang menyampaikan kepada Allah. Dan setiap yang demikian membawa kehidupan serta kesehatan badan dan kesejahteraan akal. Karena semua itu membawa kepada ketenangan. Dengan berhasilnya *khauf* berhasillah dalam hati itu kelayuan, kekhusyukan, kehinaan diri dan ketenangan.

---

<sup>74</sup>Sentosa Mulia, h. 68.

Sedangkan faedah *raja'* adalah menumbuhkan optimisme dan semangat beramal.<sup>75</sup>

Bagi orang-orang yang *khauf* Allah melimpahkan petunjuk, rahmat, ilmu dan ridha. Dengan petunjuk dari Allah dan ilmu, orang akan selalu menemukan jalan terbaik, jalan yang lurus dan tidak akan dilanda kebingungan. Dan dengan limpahan rahmat dan ridha Allah orang akan mencapai puncak kebahagiaan. Semua ini menghilangkan kecemasan. Selain itu, orang yang *khauf* akan disibukkan dengan *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadahi* dan dzikir. Dengan *muraqabah* seseorang akan merasa dekat dengan Allah.

Demikianlah peran *khauf* dan *raja'* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan. Untuk memberikan terapi dengan mengubah atau memperbaiki kepercayaan atau pemikiran orang tersebut, karena sumber kegelisahan seseorang berasal dari kepercayaan atau pemikiran orang tersebut.<sup>76</sup> Caranya yaitu dengan memberikan pemahaman bahwa yang seharusnya ditakuti hanyalah Allah, karena kekuasaan berada di tangan Allah. Pemahaman ini dapat diperoleh secara sempurna dengan cara menyempurnakan *ma'rifah*. Dan *ma'rifah* hanya dapat diperoleh dengan ilmu. Jika *ma'rifah* telah dicapai, maka tercapailah *khauf*, dan jika telah sampai pada tahap ini maka tidak ada lagi yang ditakuti selain Allah. Karena *khauf* dan *raja'* tidak dapat dipisahkan, maka harus disebut sebab-sebab yang menghadirkan *raja'* menyembuhkan orang yang putus asa atau pada yang dicekam oleh ketakutan. *Raja'* ini akan sempurna dari *hal*, ilmu dan amal. Begitupun dengan *khauf*.

---

<sup>75</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, h. 48.

<sup>76</sup> Sentosa Mulia, h. 48.

Adapun cara memperoleh *khauf* yaitu dengan:

1. Mengingat banyaknya dosa yang telah diperbuat dan banyaknya musuh yang berbahaya.
2. Mengingat kepedihan siksaan Allah yang tidak akan kuat ditanggung.
3. Mengingat akan kelemahan diri dalam mananggung siksa Allah.
4. Mengingat kekuasaan Allah terhadap diri.<sup>77</sup>

Dan cara memperoleh *raja'* pula dengan:

1. Mengingat karunia Allah yang telah dirasakan.
  2. Mengingat janji Allah mengenai pahala yang agung dan kemuliaan yang besar.
  3. Mengingat besarnya nikmat Allah yang telah diberikan dalam urusan agama dan kebutuhan yang berupa berbagai macam bantuan dan karunia-karunia yang lembut.
  4. Mengingat luasnya rahmat Allah, yang kedatangannya lebih dulu mengalahkan kemurkaannya, serta mengingat bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Kaya, Maha Pemurah dan belas kasihan hamba-hambanya yang beriman.<sup>78</sup>
-

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari uraian pada bab-bab sebelumnya, dapat diketahui bahwa konsep al-Ghazali tentang *khauf* dan *raja'* berbeda dengan tokoh-tokoh tasawuf yang lain. Al-Ghazali menguraikan lebih lengkap mengenai apa dan bagaimana *khauf* dan *raja'* itu. Konsep *khauf* dan *raja'* al-Ghazali yaitu:

- a) *Khauf* adalah suatu getaran dalam hati berupa kepedihan dan kebakaran hati ketika ada perasaan akan menemui hal-hal yang tidak disukai.
- b) *Khauf* dan *raja'* adalah motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan.
- c) *Hal khauf* terdiri atas ilmu, *hal* dan amal. Ilmu menjadi sebab yang menggerakkan dan membangkitkan *khauf*.
- d) Tingkatan *khauf* terdiri dari *khauf* yang singkat, sedang dan sangat. *Khauf* yang terpuji adalah yang sedang, yang membawa kepada amal perbuatan.
- e) *Raja'* sesungguhnya adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba. *Raja'* itu sesungguhnya sesudah kuatnya sebab-sebab.
- f) *Raja'* akan sempurna dari ilmu, *hal* dan amal. Ilmu adalah sebab yang membuatkan *hal*, dan *hal* mengkehendaki amal.
- g) *Khauf* dan *raja'* itu dua macam obat, yang dengan keduanya hati diobati.

Dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan, *khauf* dan *raja'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan dan menguatkan sabar. Faedah *raja'* menjadikan hidup ini menjadi bermakna karena dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Sedangkan faedah *khauf* sendiri adalah hati-hati, takwa, *mujahadah*, *ibadah*, *fikir*, *dzikir* dan sebab-sebab lain yang menyampaikan kepada Allah dan ini membawa kepada kesehatan badan.

## **B. Saran**

### 1. Saran bagi akademis

Karena kajian ini membahas tentang terapi bagi salah satu gangguan kejiwaan dengan konsep tasawuf, maka penulis merasa kajian ini bisa memberi kontribusi dalam *sufi healing* jika potensi yang terkandung dalamnya dimaksimalkan. Penulis sarankan agar kajian ini bisa ditindak lanjuti dengan penelitian yang berkesinambungan.

### 2. Saran bagi pembaca

Dari semua paparan yang telah penulis sajikan tentu masih banyak kekurangan, dan belum tercapai secara maksimal. Mengingat tema yang penulis angkat masih menjadi problem serius dalam masyarakat, maka pendalaman masih sangat dibutuhkan bagi orang-orang awam pada umumnya tentang masalah ini. Untuk itu penulis sarankan bagi pembaca untuk lebih banyak mempelajarinya literatur-literatur terkait.

Penulis juga menyarankan penelitian ini tidak hanya menjadi bahan bahkan saja, akan tetapi bisa dipraktekkan secara nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2005).

Dr. Abdul Muhaya, MA. “*Peran Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*”, dalam Prof. Dr.H.M. Amin Syukur dan Dr. Abdul Muhaya, *Tasawuf dalam Krisis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-din* terj. Prof Ismail Yakub, *Ihya' Al-Ghazali*, jilid VII, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985).

Drs. Beni Ahmad Saebani, M.Si, *Filsafat Islam*, ( Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006 )

Dedi Supriadi, *Pengantar Filsafat Islam*, ( Bandung:Pustaka Setia, 2009 ).

Imam Al-Ghazali, *Pembinaan Moral Di Mata Al-Ghazali*, ( Yogyakarta: BPFE, 1984),

Mudjab Mahali, *al-Ghazali Tentang Ethika Kehidupan*, (Yogyakarta: BPFE,1984)

Imam Al-Ghazali, *Bimbingan Permulaan Mencapai Hidayah*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1982 ).

[Http://Www.2lisan.Com/Biografi/TokohIslam](http://Www.2lisan.Com/Biografi/TokohIslam).

Drs. Atang Abdul Hakim, M.A., *Filsafat Umum*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2008 ).

Husain Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar Lengkap*, (Bangil: Yayasan Pasentren Islam, 1986)

M.Iqbal Irham, MA, *Membangun Moral Bangsa Melalui Akhlaq Tasawuf*, (Ciputat, Pustaka Al-Ihsan: 2012).

Dr. H. Muzakkir, MA, *Tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, (Medan: Perdana Publisng: 2012).

Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi; Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. (Malang: Uin Malang Press, 2009).

Dr. Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan Gangguan Kejiwaan*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada).

Sentosa Mulia, *Menerjang Rasa Takut: Mengatasi Sumber Ketakutan Selemannya*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009).

Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007).

Abu Qasim Abdul Karim Hawazin Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2007).