BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tauhid adalah kata benda verbal yang berasal dari *(wahhada yuwahhidu tawhīdan)*, artinya mengesakan, menyatakan atau mengakui yang maha esa. Tauhid menurut istilah adalah pengakuan atas keesaan Allah swt. Yang tidak dapat dibagi-bagi, yang mutlak, dan sebagai satu-satunya yang mahanyata. Ia merupakan pusat ajaran Islam dan sungguh ia merupakan dasar keselamatan bahkan dia dipahami sebagai Islam dua jalan yang berlawanan secara diametris, yaitu satu yang bersifat eksklusif dan yang lainnya bersifat inklusif.[1]

Ilmu tauhid adalah suatu ilmu yang membahas tentang wujud Allah, tentang sifat-sifat yang wajib tetap pada-Nya, sifat-sifat yang boleh disifatkan kepada-Nya dan sifat-sifat yang sama sekali wajib dilenyapkan dari pada-Nya, juga membahas tentang Rasul-rasul Allah, meyakinkan kerasulan mereka, meyakinkan apa yang wajib ada pada diri mereka, apa yang boeh dihubungkan (nisbah) kepada

[1] Imam Al-Ghazali, *Ensiklopedia Tasawuf* (Jakarta: Mizan Publika, 2009), p. 535

diri mereka dan apa yang terlarang menghubungkannya kepada diri mereka.[2]

Tauhid merupakan pegangan pokok dan sangat menentukan bagi kehidupan manusia, karena tauhid menjadi landasan bagi setiap amal yang dilakukan.

Hanya amal yang yang dilandasi dengan tauhidullah, menurut tuntunan Islam, yang akan menghantarkan manusia kepada kehidupan yang baik dan kebahagiaan yang hakiki di alam akhirat nanti. Allah Ta'ala berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

"barangsiapa yang mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki maupun peremuan, sedang ia dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik, dan sesungguhnya akan kami berbalasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik lagi dari apa yang telah mereka kerjakan." (QS. An-Nahl: 97).[3]

Dan Tauhid merupakan hal yang paling urgen dalam Agama Islam, dimana Tauhid mengambil peranan penting dalam membentuk pribadi-pribadi yang tangguh, selain itu juga sebagai inti atau akar

---

[2] Syekh Muhammad Abduh, *Risalah Tauhid* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), p. 36

[3] Muhammad Bin Abdul Wahab, *Kitab Tauhid*, terj. Yusuf Harun (Jakarta: Islamhouse, 2007), p. 3

daripada Aqidah Islamiyah. Kalimat Tauhid yang lebih dikenal dengan kalimat Syahadat atau juga disebut Kalimah Thayyibah begitu masyhur di kalangan umat Islam. Dalam kesehariannya, seorang muslim melafalkan kalimat tersebut dalam setiap shalat wajibnya yang lima waktu.

Bahkan banyak dari umat Islam yang hanya mengenal agama Islam dengan hanya yakin dan percaya bahwa Allah Swt. Adalah tuhannya. Mereka tidak mengenal secara luas tentang tauhid dan bagaimana cara menegaskan Allah Swt. Sehingga mereka hanya yakin dan percaya dengan Islam tanpa adalah dan pelaksanaan dalam kehidupan sehari-hari.

Tauhid adalah landasan dari setiap orang yang beragama Islam, bahkan saat kita mengikrarkan diri masuk agama Islam, kita sudah dmengucapkan kalimat syahadat yang didalamnya terdapat kalimat Asyhadu allā ilahā illā Allāh yang berarti saya bersaksi tiada Tuhan selain Allah yang berarti kita telah meyakini bahwa Allah itu Esa dan tidak ada yang mempersekutukannya. Dan sebagai konsekuensi atas kesaksian kita dan pengakuan kita terhadap Allah, maka kita harus mau menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya sebagain wujud tauhid kita terhadap Allah Swt. Selain

itu, kita sebagai manusia memang sepantasnya menyadari bahwa kita sebagai makhluk Allah dan sebagai hamba-Nya memiliki tugas untuk beribadah kepada-Nya dan bertakwa pada-Nya.

Adapun hubungan tauhid dengan kesehatan mental dalam kehidupan manusia merupakan masalah yang amat penting karena menyangkut soal kualitas dan kebahagian manusia. Tanpa kesehatan yang baik orang tidak akan mungkin mendapatkan kebahagian dan kualitas sumber daya manusia yang tinggi. Kenapa hal itu bisa terjadi? Jawabannya karena kesehatan mental tersebut menyangkut segala aspek kehidupan yang menyelimuti manusia mulai dari kehidupan pribadi, keluarga, sosial, politik, agama serta sampai pada bidang pekerjaaan dan profesi hidup manusia. Kehidupan mewah dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tidak akan menjamin kebahagian manusia. Hal itu karena yang bisa menjamin kebahagian manusia tersebut adalah kejiwaan, kesehatan dan keberagamaan yang dimiliki manusia. Tiga faktor tersebut sangat sejalan sekali dalam mencapai kebahagian hidup manusia didunia dan akhirat, karena kebahagian yang harus dicapai itu tidak hanya kebahagian didunia melainkan juga kebahagian diakhirat kelak.[4]

---

[4] Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: CV Ruhama, 2002), p. 68

Adapun kaitannya dengan kesehatan mental adalah suatu kondisi bathin yang senatiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyarahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).[5]

Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental.

Ayat-ayat yang berkaitan tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Ayat tentang kebahagiaan.

Firman Allah Swt.

وَٱبۡتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنۡيَاۖ وَأَحۡسِن كَمَآ أَحۡسَنَ ٱللَّهُ إِلَيۡكَۖ وَلَا تَبۡغِ ٱلۡفَسَادَ فِي ٱلۡأَرۡضِۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُفۡسِدِينَ ٧٧

"*Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) duniawi dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat kepadamu dan jangan kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan (QS. Al-Qashash* :77).

---

[5] Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), p. 153

2. Ayat tentang ketenagan jiwa.

Firman Allah Swt:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

"*Orang-orang yang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ketahuilah, bahwa mengingat Allah itu dapat menentramkan jiwa. (QS. Al-Ra'd:28).*[6]

Dari keterangan ayat pertama diatas Allah dengan tegas menerangkan, bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan dzikir (mengingat) Allah. Pada ayat kedua dikatakan oleh Allah, bahwa rasa takwa dan perbuatan baik adalah metode pencegahan dari rasa –rasa takut dan sedih, dan telah ditunjukkan pula oleh Allah jalan bagaimana cara seseorang mengatasi kesukaran dan prblema kehidupan sehari-hari, yaitu dengan cara kesabaran dan shalat. Allah telah menyifati diri-Nya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Manusia sebagai makhluk multi potensial manusia memiliki potensi yang amat banyak yang dikaruniakan Allah Swt. kepadanya yang dalam islam terkandung dalam asma'ul husna. Salah satunya adalah agama. Agama adalah jalan utama menuju kesehatan mental,

---

[6] Jalaluddin, *Psikologi Agama* ... p. 154

karena dalam agama ada kebutuhan-kebutuhan jiwa manusia, kekuatan untuk mengendalikan manusia dalam memenuhi kebutuhaan, serta sampai kepada kekuatan untuk menafikan pemenuhan kebuthan manusia tanpa membawa dampak psikologis yang negatif.

Oleh karena itu, konsep tauhid dalam ajaran Islam memiliki fungsi yang signifikan. Tauhid yang merupakan inti dari ajaran Islam adalah suatu kepercayaan.[7]

Tauhid juga membebaskan manusia dari ambisi yang melampaui batas dalam memperoleh jabatan dan kekuasan. Sebab tauhid menyadarkan manusia bahwa Allah yang dapat mengangkat dan menurunkan seseorang dari kemuliaan dan kehormatan. Allah Swt. Adalah sumber segala kemuliaan, maka barang siapa siapa yang mencari kemuliaan dan kedudukan harus senantiasa ingat kepada Allah Swt. Karena semuanya itu ada pada sisi Allah Swt. Seperti firman Allah QS. Fathir ayat 10 :

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَكْرُ أُولَئِكَ هُوَ يَبُورُ

[7] Nasruddin Razak, *Dienul Islam*, (Bandung: Alma`arif, 2016), p. 24

Artinya : Barang siapa yang menghendaki kemuliaan, maka bagi Allahlah segala kemuliaan itu.(QS. Fathir: 10).[8]

Ayat tersebut menegaskan tauhid membebaskan manusia dari perasaan takut akan mati. Tauhid menyadarkan manusia bahwa persoalan mati ada di tangan Allah, dan setiap yang berjiwa pasti mengalami mati. Baginya mati adalah awal kehidupan baru yang sesungguhnya setelah manusia melewati kehidupan yang fana ini. Konsekuensinya menumbuhkan semangat jihad seseorang untuk menegakkan yang hak dan menghancurkan yang batil, sekalipun ia harus menyabung nyawa dan mempertaruhkan jiwa raga. Seorang muslim harus memiliki keberanian: berani berpihak kepada kebenaran dan keadilan, berani hidup, juga berani mati demi keagungan Allah Swt.[9]

Bagi manusia bimbingan dan pendalaman terhadap makna tauhid tersebut akan membantu seseorang untuk senantiasa berikir positif terhadap berbagai kondisi atau kejadian negatif yang sedang menimpanya, jiwa tetap tenang, dan hati menjadi tabah. Keimanan kepada Allah ini, kalau benar-benar dihayati dan diamalkan besar manfaatnya bagii kesehatan mental manusia, rasa sejahtera akan

---

[8] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah* (Jakarta: Khairul Bayan, 2005), p. 606

[9] Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2002.*)*, p. 433.

dirasakan tidak hanya bagi perorangan, tetapi juga dirasakan bagi keluarga, masyarakat dan bangsa secara keseluruhan.

Satu-satunya alternatif untuk menyelamatkan diri dan ummat dalam era klenik ini adalah masuk benteng Allah yang kokoh yaitu, "Tauhid" tidak ada kompromi sedikitpun mengesakan Allah. Kalau didunia saja manusia merasa aman dalam benteng, apalagi kalau benteng itu bukan buatan manusia, tetapi adalah benteng Allah. Dalam aqidah islamiyah, seorang muslim tidak akan menyembah selain Allah. Dan pula si muslim tidak akan meminta kepada selain Allah.[10]

Maka menurut Imam Al-Ghazali arti tauhid yang merupakan dasar tawakkal adalah terjemahan dari perkataanmu, yaitu "Lā ilāha illā Allāhu wahdahu lā syarīka lahu", (Tiada Tuhan selain Allah sendiri tiada sekutu bagi-NYA), dan iman kepada kekuasaan yang merupakan terjemahan perkataanmu "lahu al-mulku" (Dia memiliki segala kekuasan). Dan iman (percaya) kepada kemurahan Allah dan hikmah yang ditunjukkan oleh perkataanmu "wa lahu al-hamdu" (Dan baginya segala puji).

---

[10] Tarmizi taher, *Menyegarkan Akidah Tauhid Insan* (Jakarta: Gema Insani, 2002), p. 92

Maka barang siapa hatinya diliputi makna kalimat tersebut ia pun menjadi orang yang bertawakal.[11]

Tawakal merupakan pekerjaan hati manusia dan puncak tertinggi keimanan. Sifat ini akan datang dengan sendirinya jika iman seseorang sudah matang, HAMKA mengatakan, belum berarti pengakuan iman kalau belum tiba dipuncak tawakkal. Orang yang bertawakkal kepada Allah Swt. Tidak akan berkeluh kesah dan gelisah. Ia akan selalu berada dalam ketenangan, ketentraman, dan kegembiraan. Di dalam Al-Qur'an Allah Swt. Menegaskan,

وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ ۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

"Dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan tekad maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukain orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya (QS Ali Imran [3]: 159),

فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِٱللَّهِ وَكِيلًا ﴿٨١﴾

"*Maka berpalinglah kamu dari mereka dan tawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah menjadi pelindung,"* (QS An-Nisa [4]: 81).

Menurut Al-Ghazali, pendapat yang mengatakan tawakal adalah meninggalkan usaha-usaha badaniah dan tadbir (memutuskan)

---

[11] Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin* (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2004), p. 235

dengan hati merupakan pendapat orang yang tidak paham agama. Hal tersebut haram didalam syari'at. Syariat memuji orang-orang yang bertawakal (yang disertai usaha). Oleh karena itu, Hujjatul Islam tersebut menjelaskan bahwa amal orang-orang yang bertawakal menjadi empat bagian yaitu sebagai berikut:

1. Berusaha memperoleh sesuatu yang dapat memberi manfaat kepadanya.
2. Berusaha memelihara sesuatu yang dimilikinya dari hal-hal yang bermanfaat itu.
3. Berusaha menolak dan menghindarkan diri dari hal-hal yang akan menimbulkan mudarat (bencana).
4. Berusaha mengilangkan mudarat yang menimpa dirinya.

Keyakinan utama yang mendasari tawakal adalah keyakinan sepenuhnya akan kekuasaan dan kemahabesaran Allah Swt. Oleh karena itu, tawakal merupakan bukti nyata dari tauhid. Didalam bathin seseorang yang bertawakal tertanam iman yang kuat bahwa segala sesuatu terletak di Allah Swt. Dan berlaku atas ketetuan-Nya. Tidak seorang pun dapat berbuat dan menghasilkan sesuatu tanpa izin dan kehendak Allah Swt. Baik berupa hal-hal yang memberikan manfaat atau mudarat dan menggembirakan atau mengecewakan.

Sekali pun seluruh mahluk berusaha untuk memberikan sesuatu yang bermanfaat kepadanya, mereka tidak akan dapat melakukan kecuali dengan izin Allah swt. Demikian pula sebaliknya. Sekali pun mereka semua berkumpul untuk memudaratkannya mereka tidak akan dapat melakukannya kecuali dengan izin—Nya.[12]

Oleh karena itu, hikmah tawakal antara lain membuat seseorang penuh percaya diri, memiliki keberanian dalam menghadapi setiap persoalan, memiliki ketenangan dan ketentraman jiwa, dekat dengan Allah Swt.[13]

Selain bertawakal, seseorang juga harus bertaqwa kepada Allah Swt. Taqwa artinya menjaga diri dari azab Allah, dengan menjauhi tindakkan maksiat dan melaksanakan tata aturan yang telah digariskan Allah Swt. Dengan kata lain, takwa berarti melaksanakan perintah Allah, dan mejauhi larangan-Nya. Dalam taqwa terkandung pula pengertian pengendalian manusia akan dorongan emosinya dan kecenderungan hawa nafsunya. Ini berarti, ia memenuhi dorongan-dorongan itu dalam batas yang diperkenankan oleh ajaran agama. Selain itu, terkandung perintah kepada manusia agar ia melakukan tindakan yang baik. Misalnya, berlaku benar, adil, memegang

---

[12] Al-Ghazali, Imam. *Ensiklopedia Tasawuf*... p. 543
[13] Al-Ghazali, Imam. *Ensiklopedia Tasawuf*... p. 542

amanat, dapat dipercaya, dapat menyesuaikan diri dan bergaul dengan orang lain, dan menghindari permusuhan serta kezaliman.

Taqwa merupakan buah dari iman yang sesungguhnya. Iman dan taqwa merupakan dwitunggal, satu kesatuan yang utuh, tidak dapat dipisah-pisahkan. Seorang yang benar-benar beriman seharusnya benar-benar bertaqwa. Taqwa iniah yang akan membedakan derajat kemuliaan seseorang di sisi Allah Swt.

Agama Islam membina kehidupan manusia yang diawali dengan tauhid. Dari tauhid tumbuh iman dan aqidah yang kemudian membuahkan amal ibadah dan amal saleh. Akhirnya amal perbuatan yang didasari oleh iman dan dipelihara terus menerus menciptakan suatu sikap hidup muslim yang bermakna taqwa. Dalam surah An-Naba ayat 31 Allah berfirman yang artinya, *"Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa mendapat kemenangan.*[14]

B. Rumusan Permasalahan.

1. Faktor apakah yang mempengaruhi tauhid terhadap kesehatan mental menurut Imam Al-Ghazali?
2. Bagaimana dampak tauhid terhadap kesehatan mental menurut Imam Al-Ghazali?

---

[14] Al-Ghazali, Imam. *Ensiklopedia Tasawuf*... p. 524

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan usaha dalam memecahkan masalah yang disebutkan dalam perumusan masalah. Karena itu tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui yang mempengaruhi tauhid dalam kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui dampak tauhid Imam al-Ghazali terhadap kesehatan mental.

D. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penulisan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Secara teoritis, yaitu untuk menambah khasanah ketauhidan yang dimiliki pada seorang Muslim yang menghasilkan mental yang sehat.
2. Secara praktis, untuk memperluas wawasan keilmuan guna dapat menjawab permasalahan yang muncul dan berkembang di masyarakat.

E. Kajian Pustaka

Ada beberapa literatur yang berkaitan dengan landasan tauhid terhadap Kesehatan Mental diantaranya adalah:

1. Skripsi yang disusun oleh Afifah Asfaruwaida tahun 2012 yang berjudul, *"Pengaruh Keberagamaan Terhadap Kesehatan Mental*

dan Keharmonisan Sosial", skripsi ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan keharmonisan sosial.[15]

2. Skripsi yang disusun oleh tarwalis tahun 2017 yang berjudul, *"Dampak Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Studi kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar",* skripsi ini bertujuan untuk mengetahui dampak jamaah dzikir terhadap ketenangan jiwa di Gempong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.[16]

Perbedaan antara penelitian yang terdahulu dengan yang sekarang yaitu: judul skripsi yang pertama fokus kajiannya hanya tentang pengaruh keberagamaannya terhadap kesehatan mental, dan skripsi yang kedua fokus kajiannya terhadap dampak dzikir bagi ketenangan jiwa, sedangkan penelitian yang sekarang titik tekannya terfokus pada masalah terkait landasan tauhid terhadap kesehatan mental yang diambil dari pemikiran Imam Al-Ghazali.

---

[15] Afifah Asfaruwaida, *"pengaruh keberagamaan terhadap kesehatan mental dan keharmonisan sosial"* (Skripsi, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri "Sunan Kalijaga" Yogyakarta, 2012)

[16] Tarwalis, *"Dampak Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa:* Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar" (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri "Ar-Raniry" Banda Aceh, 2017)

F. Metode Penelitian

Oleh karena itu, bimbingan dan pendalaman mengenai dampak tauhid terhadap kesehatan mental sangat penting. Metode penelitian dalam pembahasan ini meliputi berbagai hal sebagai berikut:

1. Jenis penelitian

Dilihat dari segi teknik pengumpulan data, penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*)[17] karena sumber data yang diperoleh berupa naskah yang tertulis dalam berbagai referensi atau rujukan yang terdapat di dalamnya.

2. Sumber penelitian

Karena penelitian ini penelitian kepustakaan, maka sumber data semuanya diperoleh dari buku-buku, bahan bacaan, komputer dan lain-lain yang menunjang pengumpulan data ini, semuanya bersumber dari perpustakaan. Adapun sumber data di sini dibedakan menjadi dua, sumber data primer dan sumber data sekunderYang menjadi sumber data penulisan skripsi terdiri dari sumber data primer dan sumber data skunder. Sebagai sumber primernya, penulis menggunakan karya-karya ilmiah yang disusun oleh para tokoh-tokoh

---

[17] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), p. 10

ilmiah yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu buku "*Ihya Ulumuddin, Bidayatul Hidayah," dan Psikologi Agama*. Demikian pula digunakan kepustakaan lainnya yang membahas masalah ketauhidan dalam hubungannya dengan kesehatan mental serta kepustakaan yang menguraikan teori-teori bimbingan dan konseling Islam. Sedang sebagai data sekunder adalah semua kepustakaan yang ada relevansinya dengan judul di atas.

1. Metode Analisis Data

Mengingat data yang diperoleh adalah berupa teks yang tertulis dalam berbagai kitab, maka metode pertama yang penulis gunakan adalah metode *content analysis* yaitu suatu metode penelitian literatur dengan menganalisis isi buku.[18]

Yang kedua Metode deduktif, yaitu metode yang digunakan untuk menyajikan bahan atau teori yang sifatnya umum untuk kemudian diuraikan dan diterapkan secara khusus dan terperinci.

Yang ketiga, Metode induktif, yaitu metode analisis yang berangkat dari fakta-fakta yang khusus lalu ditarik suatu kesimpulan yang bersifat umum.

---

[18] Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian* ... p. 10

G. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan, maka disusun sedemikian rupa secara sistematis yang terdiri dari lima bab, masing-masing memperlihatkan titik berat yang berbeda namun dalam satu kesatuan.

Bab kesatu berisi pendahuluan, merupakan gambaran umum secara global namun dengan memuat: latar belakang masalah, pokok permasalahan, tujuan penelitian dan manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan

Bab kedua berisi biografi dan pemikiran Imam Al-Ghazali yaitu: tentang Nama dan Sejara Imam Al-Ghazali dan karya-karya Imam Al-Ghazali.

Bab ketiga berisi pemikiran Imam Al-Ghazali tentang tauhid dan kesehatan mental yang meliputi ; hakikat tauhid, pokok-pokok, makna tauhid, macam-macam tauhid, kesehatan mental yang baik, kesehatan mental yang buruk, dan dampak mental tauhid

Bab keempat berisi dampak tauhid Imam Al-Ghazali terhadap kesehatan mental yang meliputi: penguat mental tauhid, pelemah mental tauhid, dan dampak mental tauhid.

Bab kelima berisi penutup yang meliputi: kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN IMAM AL-GHAZALI

A. Nama dan Sejarah Imam Al-Ghazali

Mengenal Imam Al-Ghazali, Beliau adalah Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad Al-Ghazali, At-Thūsy.[1] Dan beliau adalah Imam Zainud Diin, Hujjaul Islam, Abū Hāmid, Muhammad ’Ibnu Muhammad ’Ibnu Muhammad Al-Gazāli, At-Thūsi, An-Naisabūri, seorang ulama fiqih ahli taṣawuf, bermadzhab fiqih Syafi’I dan beraliran tauhid Al-Asy‘āri.[2]

Penyebutan namanya biasa diawali dengan Nama Abu Hamid sebagai kuniyah. Beliau dilahirkan pada tahun 450 H atau 1058 M di Kota Al-Gazālah, sebuah kota kecil dekat Kota Thūs di daerah Khurasan. Pada zaman dahulu hingga sekarang daerah itu adalah pusat ilmu dan pengetahuan, sehingga tidak mengherankan jika dari sana muncul para ulama terkemuka dan ilmuwan yang disegani. Di daerah itu dimakamkan pula seorang ulama yang mulia dari ahli bait Nabi

---

[1]Abū Hāmid Muhammad Al-Gazāli Aṭ-Thūsy, *Bidāyatul Hidāyah*, diterjemahkan oleh Yahya Abdul Wahid Dahlan Al-Mutamakkin, (Semarang: Karya Toha Putra Semarang, 2003), p. 11

[2]Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, diterjemahkan oleh.Bahrun Abu Bakar dan Anwar Abu Bakar,(Bandung: Sinar Baru Aligensindo, 2016), P. 3

(cucu Nabi Saw.) yang bernama Imām Ali Ar-Riḍā bin Mūsā Al-Kadẕīm.[3]

Nama lengkapnya Imam Al-Ghazali adalah Zainuddīn, Ḥujjatul ’Islām ’Abū Ḥamid, Muhammad ’Ibn Muhammad Al-Gazāli Al-Thūsi Al-Naisabūri, Al-Faqih Al-Ṣūfi, Al-Asy‘āri. Beliau lahir di Kota Thūs yang merupakan kota kedua di Khurāsan setelah Naisabur pada tahun 450 Hijriyah. ’Ibn ‘Asākir mengatakan bahwa Imam Al-Ghazali dilahirkan di Kota Thūs pada tahun 450 Hijriyyah. Di Kota ini, sejak kecilnya ia mempelajari ilmu fiqih, kemudian ia datang ke Kota naisabur dan memperdalam pelajaran-pelajaran Imam Al-Haramain. Ia berusaha dengan sungguh-sungguh sehingga dapat menamatkannya dalam waktu singkat. Ia menjadi orang terpandang pada zamannya. Ia duduk untuk membacakan dan membimbing mewakili gurunya, dan menulis buku.[4]

Imam Al-Ghazali adalah orang yang lebih dikagumi dan disegani daripada gurunya sendiri. Kemudian ia keluar dari Naisabur dan menghadiri majlis Al-Wazīr Niẓāmul Mālik; Al-Ghazali datang

---

[3] Abū Hāmid Muhammad Al-Gazāli Aṭ-Thūsy, *Bidāyatul Hidāyah ... p.* 11

[4]Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin,* diterjemahkan oleh Irwan Kurniawan, (Bandung: Mizan Pustaka, 2016), p. 9

kepadanya lalu beliau memberinya kedudukan yang terhormat kerana ketinggian derajat ilmunya dan cara munazharahnya yang baik. Istana Nizhamul Malik adalah tempat persinggahan para ulama dan menjadi tujuan para imam orang yang memiliki keutamaan. Dan ditempat itu Imam Al-Ghazali memperoleh kesempatan yang baik untuk bermunazharah dengan ulama-ulam yang kondang, sehingga namanya mencuat dan termasyhur.[5]

Julukan dan Popularitas Imam Al-Ghazali, beliau dijuluki sebagai Hujjatul Islam karena jasanya yang besar didalam menjaga agama Islam dari pengaruh ajaran bid'ah.

Dan ajaran rasionalisme Yunani (*Helenisme).* Beliau adalah seorang pemikir Islam sepanjang sejarah, ahli fiqih, filsuf, teolog dan termasuk sufi terpopuler sepanjang masa. Beliau juga seorang orator yang hebat, ahli retoika yang dahsyat dan seorang penulis Islam yang produktif, outentik serta representatif.

Pemikiran-pemikirannya telah membanjiri dunia Islam dan menyelimuti berbagai kawasan kaum intelektual berabad-abad, bahkan hingga abad ini. Guru beliau, Imam Al-Haramain, pernah berkata

---

[5] Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* ... p. 3

tentang dirinya saat dia masih muda beliau: “Al-Ghazali adalah lautan yang sangat dalam dan menenggelamkan”. Julukan Al-Ghazali adalah nisbat kepada Nama Kota kelairannya yaitu Al-Ghazalah. Ada pula sebagian ahli sejarah yang berpendapat bahwa Nama itu dinisbatkan kepada profesi ayahnya yang bekerja sebagai pemintal wol, yang didalam bahasa arabnya disebut dengan “Al-Ghazzal”.[6]

Gurunya membanggakan dan memercayakan kepadanya kedudukannya. Kemudian, ia meninggalkan Naysabur dan menghadiri majelis Al-wazīr Niẓām Al-Mulk. Ia mendapat hangat darinya dan kedudukannya yang agung karena ketinggian derajatnya dan pandangan-pandangannya yang cemerlang. Majelis Niẓām Al-Mulk senantiasa dipadati para ulama dan didatangi para imam. Pada suatu kesempatan Imam Al-Ghazali mengemukakan pandangannya yang sesuai dengan pandangan-pandangan para tokoh itu, maka mencuatlah namanya. Lalu Niẓām Al-Mulk memerintahkannya pergi ke Baghdad untuk mengajar di Al-Madrasah Al-Niẓāmiyyah, maka ia pergi kekota itu, dan semua orang mengagumi pengajaran dan pandangan-pandangannya. Maka, ia menjadi penduduk Irak setelah menjadi imam

---

[6] Abū Hāmid Muhammad Al-Gazāli Aṭ-Thūsy, *Bidāyatul Hidāyah* ... p. 12

di khurāsan. Di Baghdad, naiklah derajatnya dikalangan para penguasa, para menteri, tokoh-tokoh masyarakat, dan para pemegang kendali kekhalifahan. Kemudian, disisi lain, keadaannya terbalik. Maka, ia meninggalkan Baghdad, meninggalkan semua kedudukan dan menyibukkan dirinya dengan ketakwaan.

Keluarga dan Masa Kecil Imam Al-Ghazali, beliau dilahirkan dari keluarga yang shalihdan sederhana. Ayahnya adalah seorang pecinta ulama dan seorang “pengabdi” para wali, dia adalah orang yang sangat gemar menghadiri majelis ilmu agama (pengajian para ulama). Walaupun hidup sederhana dan seadaanya serta harus menggeluti pekerjaan sebagai pemintal wol setiap hari, dia tidak pernah melewatkan satu hari pun tanpa menghadiri majelis ilmu, baik diwaktu pagi ataupun sore hari. Profesi itu tidak menghalangi kecintaanya kepada ilmu agama dan kegigihannya untuk mempunyai anak yang tinggi derajatnya. Dalam beberapa riwayat diceritakan bahwa setiap kali sang ayah menghadiri mejelis ilmu atau bertemu dengan para ulama, dia selalu memanjatkan doa kepada Allah Swt. didalam hatinya, dia berkata, ya Allah, karuniailah aku anak-anak yang shalih seperti para ulama dan para wali itu.” Dengan keikhlasan

dan berkat keistiqomahannya itu, maka ia mendapatkan dua anak yang kedua-duanya adalah ulama yang sangat agung dan termuka. Yang pertama adalah Imam Muhammad Al-Ghazali dan yang kedua adalah Ahmad Al-Ghazali.[7]

Pada tahun 489 H, ia pergi ke Damaskus dan tinggal disitu selama beberapa waktu. Kemudian, dari Damaskus ia pergi ke Bait Al-Maqdis dan mulai menulis bukunya, *Al-Iḥya*; Ia mulai berjihad melawan nafsu, mengubah ahlak, memperbaiki watak, dan menempa hidupnya. Ia melawan setan kebodohan. Tuntunan kepemimpinannya dan pangkat, serta kepura-puraan dengan ahlak mulia menuju ketenangan, mengenakan pakaian orang-orang saleh, dan meninggalkan angan-angan yang panjang. Ia banyak mewakafkan harta bendanya demi memberi petunjuk kepada makhluk, menyerukan kepada mereka agar mementingkan urusan akhirat, membenci dunia, membimbing para pesuluk, bersiap-siap untuk berangkat menuju negeri abadi, taat kepada setiap orang yang melihat tanda atau mencium bau makhrifat, atau berjaga unuk memperoleh cahaya *musyahadah* hingga terbiasa. Kemudian ia kembali ke kampungnya,

---

[7] Abū Hāmid Muhammad Al-Gazāli Aṭ-Thūsy, *Bidāyatul Hidāyah* ... p. 12

tinggal di rumah, banyak bertafakkur, mengisi waktu dengan sesuatu yang bermanfaat, dan menanamkan ketakutan ke dalam kalbu.[8]

Pendidikan dan perjalanan mencari ilmu, latar belakang pendidikan Imam Al-Ghazali diawali dengan mengambil ilmu dari ayahnya sendiri. Kepada ayahnya yang shalih dan bersih hati itu, dia belajar membaca Al-Qur'an dan dasar-dasar ilmu keagamaan yang lain, darinya juga dia mendapatkan pendidikan ahlak yang baik. Sang ayah yang wara' (hati-hati dalam hal agama) itu tidak lupa untuk selalu membawanya hadir dalam berbagai majelis para ulama guna berjumpa dengan kaum shalihin dan mendapat ilmu serta doa dari mereka, sehingga secara otomatis hal itu sangat membekas didalam ingatannya, dan sangat berpengaruh dalam mengunggah semangatnya serta membentuk keperibadiannya dimasa ia dewasa.

Akan tetapi Allah berkehendak lain, ayah terserang sakit yang parah. Oleh karena merasa umurnya tidak akan panjang lagi, maka segera ia memanggil seorang temannya untuk memberikan wasiat kepadanya. Dia berpesan kepada temannya itu; *"sungguh aku sangat menyesal atas kegagalanku dalam mencari ilmu dan aku ingin sekali mengganti kegagalan itu dengan menjadikan anak-anakku sebagai*

---

[8] Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin* ... p. 10

ulama. Oleh karena itu, ajari dan bimbinglah mereka! gunakanlah seluruh harta peninggalanku untuk kebutuhan mereka selama mencari ilmu!.

Sejak kecil Imam Al-Ghazali telah menampakkan bakat yang tinggi dan kemauan yang luhur. Ia selalu belajar dengan tekun dan selalu meraih prestasi terbaik dikelasnya. Di sekolahnya ia banyak belajar kepada para guru dan para ilmuan dengan berbagai karakter dan latar belakang pemikiran yang berbeda, akan tetapi guru yang paling ia dekati adalah Yusuf As-Sajaj yang ternyata juga seorang sufi.

Setelah lulus, Imam Al-Ghazali melanjutkan pendidikannya di kota Jurjan yang saat itu juga menjadi kota pelajar dan pusat kegiatan ilmiah. Dia pergi kesana kemudian mengambil ilmu dari seorang ulama yang terkemuka bernama Abu Nasr Al-Isma'ili, darinya dan dari ulama yang lain di kota itu, Imam Al-Ghazali mendalami berbagai cabang ilmu agama dan ilmu bahsa. Setelah dinyatakan tamat,

Imam Al-Ghazali segera pulang kekampungnya dengan membawa hasil yang menggembirakan.[9] ImamAl-Ghazali segera

---

[9] Abū Hāmid Muhammad Al-Gazāli Aṭ-Thūsy, *Bidāyatul Hidāyah*, ... p. 14

pulang kekampungnya dengan membawa hasil yang menggembirakan.[10]

Adapun wafatnya Imam Al-Ghazali, Ibn Asakir mengatakan, bahwa ia berpulang ke Rahmatullah pada hari senin tanggal 14 bulan Jumadil Akhirah tahun 505 Hijriyyah, dan dikebumikan di Zhahir, yaitu salah satu kawasan dari Thabran. Semoga Allah SWT mengkhususkan baginya dengan berbagai kemuliaan dan penghormatan di negeri akhirat, sebagaimana dikhususkan baginya ilmu yang diterima di dunianya berkat karunia-Nya. Ibnu Juzi pun di dalam kitab *Al-Muntazhim* mengatakan bahwa salah seorang murid Al-Ghazali pernah bertanya kepadanya sebelum ia wafat, "Berwasiatlah kepadaku!". Maka Al-Ghazali menjawab, "kamu harus berpegang teguh pada keikhlasan!". Dan Al-Ghazali mengulang-ngulang kata-katanya itu sampai ia meninggal dunia.[11]

B. Karya-karya Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali memiliki banyak karya ilmiyah dan tidak terfokus pada cabang ilmu, meskipun semua karangannya dikaitkan

---

[10] Abū Hāmid Muhammad Al-Gazāli Aṭ-Thūsy, *Bidāyatul Hidāyah*, ... p. 14

[11] Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* ... P. 13

dengan agama. Dalam karangan itu, al-Ghazali menulis tentang ilmu al-Qur'an, ilmu fiqih, ilmu tasawwuf, ilmu kalam, filsafat, ushul-fiqih, tentang pemerintahan, tentang akhirat dan karya-karya nasihat mau'izah. Semua itu disusun dengan menggunakan bahasa Arab yang fasih dengan sebagian lagi dengan menggunakan bahasa Fersia.[12] Karya itu secara abjadi adalah sebagi berikut.

3. Al-Ajwībah al-Musqīṭah
4. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn
5. Akhlāq al-Abrār
6. Asās al-Qiyās
7. Asās al-Mażāhib
8. Asās al-Anwār al-Ilāhiyah
9. Asrār al-Ḥurūf wa al-Kalimah
10. Isyrāq al-Ma'kāż
11. Al-I'qtiṣād fī al-I'tiqād
12. Ilhām al-Gawām
13. Al-Imlā' 'am Musykil al-Iḥyā'
14. Al-Intiṣār fil Ajnās min al-Asrār

---

[12]Mansur Thoha Abdullah, *Kritik Metodologi Studi Hadits Tinjauan Atas Kontroversi Pemikiran Al-Ghazali* (Yogyakarta: Pustaka Rihlah, 2003), p. 16

15. Al-Anīs fī al-Waḥdah

16. Ayyuhal Walad

17. Bidāyah al-Hidāyah

18. Badāi‘ al-Ḍānī

19. Al-Budūr fī Ikhbār al-Ba‘ṡ wa al-Nusyūr

20. Al-Basīṭ fil furū‘

21. Al-Bayān fi Maṣāliḥ al-Īmān

22. Al-Nibr al-Masbūq fī naṣā’iḥ al-Mulūk (Farisi)

23. Tukfah al-’Adillāh

24. Taḥqīq al-Ma‘kāż

25. Tad-īis Ibīis

26. Ta‘liq al-Ushūl

27. Tahaffūt al-Falāsīfah

28. Al-Jawābah al-Marqūmah

29. Jawābu Mufaṣīl al-Khilāf

30. Jawāhir al-Qur’ān

31. Ḥujjah al-Ḥaqq

32. Ḥujjah al-Syar‘

33. Ḥisn al-Ma‘khād

34. Ḥaqīqah al-Qawānīn

35. Hill al-Syukūk

36. Khulāṣah al-Fiqh

37. Ḥaqā’iq al-Daqā’iq

38. Ḥayāh al-Qulūb

39. Khazā’in al-Dīn

40. Al-Durāj

41. Al-Durār al-Manzūm Was sirril Makhtūm

42. Khatam fil I‘lm al-Ḥurūf

43. Al-Durr al-Fākhirah, fī kasyf ‘Ulūm al-Ākhirah

44. Dzikir al-Ālamīn

45. Al-żahāb al-Abrār

46. Al-Rādd al-Jamīl ‘alā Man Gayyār al-Tawār wa al-Abrār

47. Risālah al-Tasrīkh

48. Risālah al-Ḥudūd, al-Falsafi

49. Risālah al-Thair

50. Risālah fi Ruju‘ ’Asma Allāh ila żat Wāhidah

51. Risālah al-Qudsiyah

52. Al-Risālah al-Ladūnniyah

53. Al-Risālah al-Mustarsyīdiyah

54. Rauḍātuṭ al-Ṭālibīn

55. Zād al-Muta‘al-limīn

56. Zād al-Ākhirah

57. Jazr al-Nafs

58. Subūl al-Salām

59. Sidrah al-Muntahā

60. Al-Sirr al-Maṣnūn wal Jauhār al-Maknūn

61. Sarair al-‘Uyūb

62. Sir al-‘Ālamīn, wa Kasyf mā fī al-Darain

63. Syifā al-‘Alīl fī al-Qiyās wa Kasyf wa al-Ta’līl

64. Syifā al-Qulūb

65. Shirr al-Anām

66. Unqūd al-Mukhtaṣār fī Talkhīṣi Mukhtaṣar al-Muzāni, fi al-Furū’

67. Al-‘Unwān,

68. Gāyah al-Faur fī al-Durār

69. Gāyah al-Wuṣūl fī al-’Uṣūl

70. Ghurār al-Durār fī al-Maw’iẓah

71. Al-Ghurār fī al-Durār

72. Fātihah al-‘Ulūm

73. Al-Fatawā

74. Farḍ al-‘Ain

75. Faḍa’iḥ al-‘Ibāḍiyyah

76. Al-Fikr wa al-‘Ibrah

77. Fawātih al-Ṣuwār

78. Faiṣal al-Tafrīqah Bain al-’Islām wa al-Zindīqah

79. Qānūn al-Rasūl

80. Al-Qurbah ilā Allāh

81. Al-Qisṭaṣ al-Mustaqīm

82. Qawā‘id al-‘Aqā’id

83. Al-Qawl al-Jamīl fī Iṡbat al-Sifāh

84. Kitab al-Ḥudūd

85. Kitab al-Firāq bain al-Ṣāliḥ wa Gair al-Ṣāliḥ

86. Al-Kasyf wa al-Tabyīn fī al-Jawāhir

87. Kīmīā al-Sa‘ādah (Farisi),

88. Kanz al-Qawm wa al-Sirr al-Makhtūm

89. Lubbāb al-Lubbāb

90. Lubb al-Albāb

91. Kitab al-Sulūk

92. Al-Ma‘khāż fī al-Khilāf bain al-Ḥanāfiyah

93. Al-Mabādi wa al-Gāyah

94. Mah-k al-Nażhār

95. Madkhal al-Sulūk ilā Manāzil al-Mulūk

96. Madārij al-Istidrāj

97. Madrāj al-Zalq

98. Murtaqā al-Zulfā

99. Mursyid al-Ṭālibīn

100. Mursyid al-Ṣāliḥīn

101. Al-Masā’il al-Mustazhhariyah

102. Al-Mustasyfā fī Uṣūl al-Fiqh

103. Misykah al-Anwār fī Laṭā’if al-Akhbār fī al-Mawā’iz

104. Misykah al-Anwār wa Muṣaffah al-Asrār fī Tafsīr āyah al-Nūr

105. Al-Maṣāliḥ wa al-Mafāsid

106. Nuṣṭafāwiyah al-Asrār

107. Ma‘ārij al-Quds, ilā Ma’arij al-Nafs

108. Al-Ma‘ārif al-‘Aqliyah wā al-Ḥikām al-Ilāhiyah

109. Al-Mu‘taqād

110. Mi‘raj al-Ṣāliḥīn
111. Ma‘rifah al-Nafs
112. Mi‘yār al-‘Ilm fī al-Manṭiq
113. Miftāḥ al-Darājah Maqāsid al-’Aqṭār
114. Maqāsid al-Falāsifa
115. Maqāmah al-‘Ulamā bain Yadai al-Khulafā wa al-‘Umarā
116. Al-Maqāsid al-Asna fī Syarḥ Asmā al-Khilāf fil ‘Ilm al-Kalām
117. Munāqa ‘aqāḍah
118. Al-Muntahal fī ‘Ilm al-Risālah fī Ahkām al-Zaig wa al-Ḍalālah
119. Al-Munqīḍ min al-Ḍalāl
120. Minhāj al-‘Ābidīn
121. Mīzān al-‘Āmal
122. Naṣīḥah al-Mulūk (Farisi)
123. Nair al-‘Ālimīn
124. Nuz-ḥah al-Ṣāliḥin
125. Al-Wajīz fī al-Furū‘
126. Al-Washith fi al-Furū‘
127. Yāqūt al-Ta’wīl
128. Fī Tafsīr al-Tanzīl dan

129. Yawāqīt al-‘Ulūm

Nama-nama kitab tersebut banyak yang popular dikalangan ulama Indonesia dan banyak pula yang tidak dikenal. Adapun uraian rincian dari nama-nama kitab karya Imam al-Ghazali tersebut, akan penulis sebutkan sesuai kelompok ilmu pengetahuannya, yaitu:

1. Kelompok Filsafat dan Ilmu Kalam, yang meliputi:
    a. Maqāsid al-Falāsifah
    b. Tahafut al-Falāsifah
    c. Al-Iqtisād fi al-I‘tiqād
    d. Al-Munqīż min ad-Ḍalāl
    e. Al-Maqāsid al-’Asnā fī Ma’ānī ’Asmillāh al-Ḥusnā
    f. Faiṣal at-Tafrīqah bain al-’Islām wa az-Zinđīqah
    g. Al-Qiṣāṣ al-Mustaqīm
    h. Al-Mustāziri
    i. Ḥujjah al-Haqq
    j. Muṣfil Al-Khilāf fī Usūl ad-Dīn
    k. Al-Muntahā fī ‘Ilm al-Jidāl
    l. Al-Madnūn bi‘alā Gairi Ahlihī
    m. Maḥk an-Nazār

n. Asrār ‘Ilm ad-Din

o. Al-Arba’īn fī Usūl ad-Dīn

p. Ilzām al-‘Awām ‘an ‘Ilm al-Kalām

q. Al-Qawl al-Jamīl fī Raddi ‘alā Man Gayyāra al-Injīl

r. Mi‘yār al-‘Ilm

s. Al-Intisyār

t. Isbāt an-Nazār

2. kelompok Ilm Fiqh dan Ushul Fiqh, yang meliputi:

a. Al-Bāsit

b. Al-Wāsit

c. Al-Wājiz

d. Khulāṣah al-Mukhtaṣar

e. Al-Mustasyfā min ‘Ilm al-Usūl

f. Al-Mankhūl

g. Syifā’ al-Galīl fī al-Qiyās wa at-Ta‘līl

h. Az-Zāri‘ah ilā Makārim asy-Syāri‘ah

3. Kelompok Ilmu Akhlak dan Tasawuf, yang meliputi:

a. Iḥya’ Ulūm ad-Dīn

b. Mīzān al-‘Amal

c. Kīmīyā as-Sa‘ādah

d. Misykah al-Anwār

e. Minhāj al-‘Ābidīn

f. Ad-Darār al-Fakhrīyah fī kasyf ‘Ulūm al-Ākhirah

g. Al-Ainis fī al-Waḥdah

h. Al-Qurbah Ilā Allāh ‘Azzā wa Jallā

i. Akhlāq al-Abrār wa an-Najāh min al-Asrār

j. Bidāyah al-Hidāyah

k. Al-Maba’di’ wa al-Gāyah

l. Talbīs al-Iblīs

m. Nasīḥah al-Mulk

n. Al-‘Ulūm al-Ladūniyyah

o. Ar-Risālah al-Qudsiyyah

p. Al-Ma‘khāz

q. Al-‘Amāli

4. Kelompok Ilmu Tafsir, yang meliputi

   a. Yāqūt at-Ta‘Wīl fī Tafsīr at-Tanzīl

   b. Jawāhir al-Qur’ān.[13]

---

[13] Mansur Thoha Abdullah, *Kritik Metodologi Studi Hadits Tinjauan Atas Kontroversi Pemikiran Al-Ghazali* ... p. 31

Dari sekian banyak hasil karya al-Ghazali yang telah disebutkan diatas, hanya beberapa karyanya yang akan menjadi rujukan utama dan sekaligus menjadi focus penelitian penulis yakni kitab Bidayatul hidayah, Arba'īn fī Uṣūl al-Dīn dan Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn.

Al-Faqīh Muḥammad ibnul Ḥasan ibnu 'Abdullāh Al-Ḥusaini Al-Wāsiṭi di dalam kitabnya yang berjudul *Aṭ-Ṭabānatul 'Āliyyah Fī Manāqib Al-Syāfi'iyyah,* menyebutkan bahwa Imam Al-Ghazali Mempunyai 98 karya tulis. Al-Subki di dalam kitabnya *ṬabāqaH Al-Syāfi'iyyah* menyebutkan bahwa Imam Al-Ghazali mempunyai 58 karya tulis. Thasy Kubra Zadeh dalam kitabnya yang berjudul Miftah Al-Sa'ādah wa miṣbāḥ Al-Siyādah menyebutkan bahwa karya-karyanya Imam Al-Ghazali mencapai 80 buah. Selanjutnya ia mengatakan bahwa kitab-kitab dan risalah-risalahnya Al-Ghazali sulit diketahui jumlah maupun judulnya karena terlalu banyak, sehingga disebutkan bahwa dia mempunyai karya tulis yang jumlahnya mencapai 999 buah tulisan. Ini memang sulit dipercaya. Tetapi siapa yang mengenalnya kemungkinan akan percaya.[14]

---

[14] Imam Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumuddin* ... p. 11

BAB III

PEMIKIRAN IMAM AL-GHAZALI

TENTANG TAUHID DAN KESEHATAN MENTAL

A. Pemikiran Imam Al-Ghazali tentang Tauhid

1. Ilmu Tauhid

Ilmu tauhid secara etimologi ialah ilmu artinya pengetahuan, sedangkan tauhid artinya menyatukan, menunggalkan, mengesakan dan menganggap satu. Secara terminologi ilmu tauhid ialah suatu ilmu yang menerangkan tentang sifat-sifat Allah yang wajib diketahui dan dipercayai.[1]

2. Hakikat Tauhid

Hakikat tauhid adalah mempercayai satu Tuhan yang menguasai seluruh jagad raya, Dia-lah Allah, Tuhan yang dapat menghidupkan dan mematikan seluruh makhluk yang bersifat wujud maupun ghaib yaitu manusia, malaikat, dan jin. Kepercayaan tersebut merupakan suatu pengakuan secara ikhlas lahir batin dengan segenap keyakinan dan hati nurani.[2]

---

[1] Muhammad fariz kasyidi, *Pendidikan kelaurga berbasis tauhid* (Jakarta: Daarul Hijrah Technology, 2015), p.34

[2] Siswo sanyoto, *Membuka tabir pintu langit* (Jakarta: Noura Books Publishing, 2008), p.25

Menurut pandangan Ibn ‘Araby tauhid berarti upaya diri manusia atau pencari Tuhan untuk mengetahui bahwa Allah yang menciptakannya adalah Tungga, Satu dan Esa, tidak ada sekutu baginya bagi-Nya dalam hal ketuhanan-Nya. Sedangkan dalam pandangan Abdurrahman bin Hasan Ali Asy-Syaikh hakikat tauhid adalah kesaksian tidak sekadar meyakini, menetapkan, dan mengakui bahwa tiada tuhan yang berhak disembah kecuali Allah semata.[3]

Tauhid adalah pemurnian ibadah kepada Allah. Yaitu menghambakan diri hanya kepada Allah secara murni dan konsekuen dengan mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya, dengan penuh rasa rendah diri, cinta, harap dan takut kepada-Nya. Untuk inilah sebenarnya manusia diciptakan Allah, dan sesungguhnya misi para Rasul adalah untuk menegakkan tauhid dalam pengertian tersebut di atas, mulai dari Rasul pertama sampai Rasul terakhir, yaitu Nabi Muhammad Saw.

Diutusnya seluruh para Rasul ke dunia ini secara berturut-turut, tujuan utamanya adalah menanamkan nilai ketauhidan kepada manusia. Hal itu menunjukkan bahwa ketauhidan merupakan perkara

---

[3] Muhammad Fariz Kasyidi, *Pendidikan kelaurga berbasis tauhid* ... p.34

yang sangat penting, begitu pula penyimpangan atas perkara itu sendiri sangat berbahaya, maka diutuslah pembaharu pada setiap masa yaitu para rasul, nabi dan ulama untuk menjaga dari penyimpangan nilai-nilai tauhid.[4]

Sampai akhirnya Allah mengutus Nabi Muhammad Saw, dan memberikan kitab tauhid (al-Qur'an) dengan menjadikannya sebagai mukjizat yang kekal sepanjang zaman. Dengan demikian Allah tidak perlu lagi mengutus nabi dan rasul setelah Nabi Muhammad. Akan tetapi menyampaikan nilai-nilai tauhid yang terkandung di dalam al-Qur'an serta menanamkannya ke dalam hati merupakan kewajiban bagi seluruh umat Islam.

Sesungguhnya tauhid dan 'ubudiyah merupakan permulaan, pertengahan dan akhir bagi kehidupan setiap manusia. Oleh karena itu, keduanya 'ubudiyah dan tauhid ibarat air bagi makhluk hidup, ibarat udara bagi manusia dan ibarat roh bagi kehidupan yang masuk ke dalam bagian-bagian dan seluruh anggota tubuh, serta dalam berbagai tujuan perbuatan. Maka dari itu para rabaniyyin (orang yang

---

[4] Sa'id hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddi Karya Imam Al-Ghazali* (Depok, Mutiara Media, 2017), p.396

menerapkan nilai-nilai ketuhanan dalam perbuatan sehari-hari) menjadikan nilai-nilai ‘ubudiyyah dan tauhid merupakan hal yang sangat penting bagi mereka dan tugas tertinggi mereka. [5]

Hakikat tauhid menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin pada sebuah pasal mengatakan bahwa tauhid merupakan asal tawakal dan derajat-derajatnya.

اعلم أن التوكل من باب الإيمان، وجميع أبواب الإيمان لا تنتظم إلا بعلم وحال وعمل، والتوكل كذلك ينتظم من علم هو الأصل, وعمل هو الثمرة, وحال هو المراد باسم التوكل.[٦]

“Ketahuilah bahwa sesungguhnya tawakal merupakan pintu dari iman, dan semua pintu keimanan tidak bisa diatur kecuali dengan ilmu pengetahuan, keadaan dan amal perbuatan, dan tawakal juga terorganisir dari ilmu adalah asalnya, dan amal perbuatan adalah buahnya, dan keadaan adalah tujuan atas nama tawakal.”

3. Pokok-pokok Tauhid

Adapun pokok-pokok tauhid menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin menjelaskan:

---

[5] Sa’id hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddi Karya Imam Al-Ghazali* ... p.396

[6] Abī Ḥamīd Muhammad Al-Ghāzalī, *’Iḥyā’ ‘Ulūm Al-Dīn* (Kairo: Dar Al-Salam, 2003), p. 1597

فنقـول: للتوحيـد أربـع مراتـب، وينقسـم إلى لـب، وإلى لـب اللب، وإلى قشر، وإلى قشر القشر. ولنمثل ذلك تقريباً إلى الأفهام الضعيفة بالجوز في قشرته العليا فإن له قشرتين، وله لب، وللب دهن هو لب اللب.[٧]

"Bahwa pokok tauhid itu mempunyai empat tingkatan, dan terbagi atas biji, isinya biji, kulit, dan kulitnya kulit, dan dan kami mengumpamakan semuanya itu seperti buah jauz. Pada kulit paling atas mempunyai dua lapis kulit dan mempunyai biji, dan biji terinti adalah isinya biji."

فالرتبة الأولى من التوحيد: هي أن يقول الإنسان بلسانه " لا إله إلا الله " وقلبه غافل عنه أو منكر له كتوحيد المنافقين.[٨]

"Tingkatan pertama dari tauhid yaitu manusia yang mengucapkan dengan lisannya "Laa Ilaaha Illallah", dan hatinya lalai terhadap ucapannya atau mengingkarinya seperti tauhidnya orang munafik."

والثانيـة: أن يصـدق بمعـنى اللفـظ قلبـه كمـا صـدق بـه عمـوم المسلمين وهو اعتقاد العوام.[٩]

"Kedua, yaitu membenarkan dengan makna lafadz-lafadz hatinya seprti membenarkan umumnya orang muslim dan itu merupakan keinginan kaum awam."

والثالثة: أن يشـاهد ذلـك بطريـق الكشـف بواسـطة نـور الحـق وهـو مقـام المقـربين، وذلـك بأن يـرى أشـياء كثيرة ولكـن يراهـا على كثرتها صادرة عن الواحد القهار.[١٠]

---

[7] Abī Ḥamīd Muhammad Al-Ghāzalī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn* ... p. 1598
[8] Abī Ḥamīd Muhammad Al-Ghāzalī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn* ... p. 1598
[9] Abī Ḥamīd Muhammad Al-Ghāzalī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn* ... p. 1598
[10] Abī Ḥamīd Muhammad Al-Ghāzalī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn* ... p. 1598

"Ketiga, bilamana orang yang menyaksiakan melalui cara kasyaf dan ini merupakan tingktan kaum muqorrobin. Dan seseorang tersebut melihat berbagai macam penyebab, tetapi penglihatan seseorang terhadap banyaknya penyebab tersebut merupakan sumber dari yang maha Esa lagi maha perkasa."

والرابعة: أن لا يرى في الوجود إلا واحداً، وهي مشاهدة الصديقين وتسمية الصوفية الفناء في التوحيد، لأنه من حيث لا يرى إلا واحداً فلا يرى نفسه أيضاً، وإذا لم ير نفسه لكونه مستغرقاً بالتوحيد كان فانياً عن نفسه في توحيده، بمعنى أنه فني عن رؤية نفسه والخلق،[11]

"*Keempat, bilamana seseorang tidak melihat melainkan hanya yang Esa, ini adalah kesaksian kaum siddiqin, yang dinamakan di kalangan ulama sufi dengan istilah kaum maqam fana dalam tauhid. Karena dia tidak melihat kecuali yang Esa maka dia juga tidak melihat dirinya, dan apabila seseorang tidak melihat keadaan dirinya karena tenggelam dengan sebab tauhid, merupakan fana terhadap dirinya dalam ketauhidannya, dengan makna bahwa dia orang yang fana terhadap penglihatan dirinya dan seluruh mahluk."*

Namun dari tingkatan pertama adalah iman dengan lisan semata, dan iman ini tidak ada gunanya kecuali untuk menolak pedang dan terpeliharanya harta benda dan darah, karena ada sabda Nabi SAW, yang menyebutkan:

فَإِذَا قَالُوهَا عَصَمُوا مِنِّي دِمَاءَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ ،

[11] Abī Ḥamīd Muhammad Al-Ghāzalī, *'Iḥyā' 'Ulūm Al-Dīn* ... p. 1598

"Dan apabila mereka mau mengucapkan kalimat tauhid, terpeliharalah dariku darah dan harta benda mereka.''[12]

Tingkatan kedua dinamakan tingkatan orang yang bertauhid, dengan pengertian bahwa orang yang bersangkutan meyakini dengan hatinya akan makna kalimat lagi terbebas dari keraguan mengenainya, akan tetapi batinnya masih belum lapang. Keadaan seperti ini dapat memelihara pelakunya dari adzab di akhirat jika dia mati dengan membawanya, dan imannya tidak terhapuskan karena membiasakan diri dengan perbuatan-perbuatan maksiat. Dan terhadap keyakinan inilah kilah ahli bid'ah termasuki kekuragan kekurangan sedang kliah ahli kalam terbebas dari kekurangan.

Yang ketiga, orang yang mengesakan Allah, dengan pengertian bahwa dadanya terbuka lapang dan tidak menyaksikan selain hanya yang Maha Esa, sekalipun penyebabnya banyak tetapi dia mengetahui bahwa sumber semuanya itu dari yang Mahahak.[13]

Dan yang keempat, orang yang mengesakan Allah, dengan pengertian bahwa dalam kesaksiannya juga dalam kalbunya tidak

---

[12] Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* ... p. 449
[13] Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* ... p. 449

menghadirkan yang Esa lagi Mahahak, dan terlepas dari semua perantara juga dari dirinya. Keadaan ini merupakan tingkatan tertinggi, dan kalau ditamsilkan sama dengan minyak yang dihasilkan dari intisari isi buah kelapa.[14]

Dari semua tingkatan tidak ada pembicaraan tentang tingkatan yang keempat ini, kecuali pembahasan pada tingkatan yang ketiga, yaitu orang yang melihat Yang Maha Esa lagi Maha Hak dan melihat semuanya satu karena bersumber dari Yang Maha Esa lagi Maha Hak. Dan pada tingkatan ini berkatalah orang yang masih belum tersinari kalbunya oleh cahaya Allah sebagaimana yang dimaksudkan oleh firman Allah SWT:

أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدۡرَهُۥ لِلۡإِسۡلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٖ مِّن رَّبِّهِۦۚ

"*Lalu apakah orang-orang yang dibukukan hatinya oleh Allah untuk* (menerima) *agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya* (sama dengan orang yang hatinya membantu)" (QS. Az-Zumar: 22).

4. Makna Tauhid

Secara bahasa istilah tauhid berarti menyatakan dan meyakini sesuatu yang tunggal, satu, atau esa. Dalam Islam tauhid

[14] Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin* ... p. 450

adalah menyatakan dan meyakini bahwa Allah Maha Esa. Tauhid merupakan keyakinan kepada Allah yang mempengaruhi konsep ibadah dan mu'amalah seseorang muslim.[15]

Makna tauhid lainnya adalah merobek dan memutus seluruh faktor yang menyebabkan kaum muslim terpinggirkan dan jatuh dibawah penguasaan orang lain. Tauhid juga bisa dimaknai dengan tidak mengamini segenap perintah yang bertentangan dengan perintah Allah.[16]

Menurut Imam al-Ghazali makna tauhid menjadi sandaran sekaligus buah dari bashirah, mukasyafah, musyahadah, mu'ayanah, hidup, yakin, ilham dan firasat. Selain itu tauhid berarti memisahkan yang dahulu (*qadim*) dengan yang baru (*huduts*), berpaling dari mahluk, dan menghadap kepada yang Mahadahulu, hingga tak melihat keunggulan diri dibanding orang lain.

Allah berfirman:

"katakanlah: Dialah yang maha Esa (QS.112:1)", "Dan Tuhanmu adalah Tuhan yang Maha Esa, tidak ada Tuhan (yang berhak

---

[15] Asep usman ismail, *Pengembangan Diri Menjadi Pribadi Mulia* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), p. 30

[16] Muhammad Alcaff, *Tafsir Populer AL-Fatihah* (Jakarta: Mizania Pustaka, 2011), p. 197

disembah) melainkan Dia (QS. 2:163)", "Tuhan kamu adalah Tuhan yang Maha Esa (QS. 16:22)", "Dialah Yang Awal dan Yang Akhir, Yang Lahir dan Yang Bathin, Dan Dia Maha Mengetahui" (QS. 57:3)

Itulah beberapa mutiara tauhid yang disebutkan oleh Allah didalam Al-Qur'an sebagai pentauhidan akan ke-Esa-an Diri-Nya. Maka secara harfiah, tauhid adalah Mengesakan Tuhan.[17]

Al-Ghazali dalam kitab Raudah Al-Thalibin Wa Umdah Al-Salikin, Pada awalnya, tauhid adalah menafikan pembedaan dan berdiri diatas segalanya. Akhirnya, ketika orang yang bertauhid melakukan pemilahan, ia tenggelam dalam mata semua, dan dimata keseluruhan dengan mata semua seraya memandang pemilahan.[18]

Al-Ghazali mengartikan tauhid sebagai penyucian Al-Qidam daru sifat al-huduts (baru), menjauhkannya dari segala sesuatu yang baru, sehingga seseorang tidak kuasa melihat dirinya lebih terhadap yang lainnya. Artinya, dirinya menjadi tiada atau

---

[17] Atmonadi, *Kun Fayakun Man Arofa Nafsahu faqod Arofa Robbahu: Menyingkap Hakikat Tauhid Hamba Allah* (Jakarta: Atmon Self Publishing, 2018), p. 230

[18] Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran Sebuah Destinasi Spiritual Mencari jati diri Menemukan Tuhan, Terjemahan Raudhatu ath-Thalibin wa 'Umdatu as-Salikin"*, diterjemahkan oleh Kaserun AS. Rahman (Jagaraksa: Turos Khazanah Pustaka Islam, 2017), p. 44

fana. Sebab bila dia melihat kepada dirinya sendiri atau orang lain disaat dia berada dalam mentauhidkan Al-Haqq, maka akan terjadi dualism, dan itu berarti tidak mengesakan terhadap Dzat-Nya yang qadim, yang memiliki sifat Esa dan Tunggal (disinilah Iblis tertipu sehingga menolak perintah Allah). KeEsaan sebagai Yang Tunggal sebagai makna tauhid pada hakikatnya berkaitan erat dengan pengenalan yang baru (semua mahluk) terhadap yang qadim. Maka dalam siklus makrifatullah tak pernah berhenti, tauhid merupakan makrifat dari yang menyaksikan, ia dikatakan rahasia dan ruh dari makrifat. Namun, tauhid juga merupakan awal dari makrifatullah, karena diujung perjalanan makrifat si pencari (salik) akan mengalami penyaksiannya diawal mula sebelum ia menjadi dirinya (lihat QS.57:3) yaitu sebelum ruhnya ditiupkan kedalam jasad (QS.7:172).[19]

Adapun pengertian kalimat tauhid keesaan secara konprehensif mempunyai berbagai pengertian sebagai berikut:

1. Lā Khōliqo illā Allāh : Tiada Pencipta selain Allah
2. Lā Rāziqo illā Allāh : Tiada Pemberi Rizki Selain Allah

[19] Atmonadi, *Kun Fayakun Man Arofa Nafsahu faqod Arofa Robbahu: Menyingkap Hakikat Tauhid Hamba Allah* ... p. 230

3. Lā Ḥafīḍa illā Allāh : Tiada Pemelihara selain Allah
4. Lā Mālik illā Allāh : Tiada Penguasa selain Allah
5. Lā Waliyya illā Allāh : Tiada Pemimpin selain Allah
6. Lā Hakīma illā Allāh : Tiada Hakim selain Allah
7. Lā Gāyata illā Allāh : Tiada Yang Maha menjadi tujuan selain Allah
8. Lā Ma'buda illā Allāh: Tiada Yang Maha disembah selain Allah.

Lafal Al-ilah pada kalimat tauhid menurut Ibnu Taimiyah memiliki pengertian yang dipuja dengan cinta sepenuh hati, tunduk kepada-Nya, merendahkan diri kepada-Nya, takut dan mengharapkan kepada-Nya, berserah hanya kepada-Nya ketika dalam kesulitan dan kesusahan, meminta pelindungan kepada-Nya, dan menimbulkan ketenangan jiwa dikala mengingat dan terpaut cinta dengan-Nya. Ini yang disebut tauhid rububiyyah.[20]

5. Macam-macam Tauhid

Pahamilah, tauhid menegaskan lima prinsip yang harus diyakini oleh setiap mukalaf (orang dewasa yang wajib menjalankan hukum agama).

---

[20] Wahyuddin dkk, *Pendidikan Agama untuk Perguruan Tinggi* (Jakarta: Grasindo, 2009), p. 28

1. Pertama, yaitu Wujud Allah untuk membebaskan diri dari pandangan ateisme.
2. Kedua, yaitu keesaan Allah untuk membebaskan diri dari kemusyrikan.
3. Ketiga, yaitu penyucian Allah dari keberadaan sebagai substansi maupun aksiden, akibat dari keduanya, sekaligus membebaskan diri dari penyerupaan.
4. Keempat, yaitu penciptaan Allah dengan kekuasaan dan kehendak-Nya terhadap segala sesuatu selain Dia, dan untuk membebaskan diri dari ungkapan sebab dan akibat.
5. Kelima, yaitu perancangan Allah terhadap semua ciptaan-Nya guna membebaskan diri dari pengaturan tabiat, bintang-bintang dan malaikat. Sedangkan firman Allah, “Tiada Tuhan selain Allah”. Menunjukkan kelima ini.

Kaum Muslimin sepakat, Allah SWT. Memiliki segala kesempurnaan dan bersih dari segala kekurangan, tetapi mereka berselisih pendapat tentang beberapa sifat Allah. Sebagian mereka meyakini bahwa sifat-sifat itu adalah kesempurnaan. Sementara

yang lain memandang sifat-sifat tersebut sebagai kekurangan sehingga merekapun menafikan sifat Allah SWT.[21]

B. Pemikiran Imam Al-Ghazali tentang Mental

Mental secara bahasa adalah suatu hal yang berhubungan dengan batin dan watak manusia. Secara kodrati setiap manusia terdiri dari unsur lahiriah atau jasmaniah dan unsur batiniah.

Karena Kondisi individu kelihatan gembira, sedih, bahkan sampai hilangnya gairah untuk hidup ini semua tergantung pada kapasitas mental dan kejiwaannya.[22]

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi system tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram. Menurut H. C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta

---

[21]Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran, Sebuah Destinasi Spiritual Mencari jati diri Menemukan Tuhan …* p.44

[22] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak* Analisi Pemikirn Imam al-Ghazali (Jurnal Ilmiah Pendidikan: Studia didkatika, 2016), p. 93

prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama.[23]

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).[24]

Menurut Daradjat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan yang terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandasan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan diakhirat. Dengan rumusan lain kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagian manusia yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan diri sendiri, maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan tuhan.[25]

---

[23] Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), p. 143

[24] Jalaluddin, *Psikologi Agama* ... p. 153

[25] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak* ... p. 94

Menurut Imam al-ghazali, kondisi mental memang sangat menentukan dalam kehidupan manusia. Hanya orang yang sehat mentalnya saja yang dapat merasa bahagia, mampu, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan rintangan dalam hidup. Apabila kesehatan mental terganggu akan tampak gejala dalam aspek kehidupan, misanya perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan.[26]

Selanjutnya Al-Ghazali menyatakan bahwa manusia yang mengalami gangguan mental berarti dia dalam keadaan sakit (terganggu mentalnya) kecuali manusia yang dikehendaki oleh Allah SWT untuk tidak sakit mentalnya, seperti nabi dan rasul Allah. Orang yang terganggu mentalnya memiliki sifat-sifat seperti nifak, memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam berbicara, marah, iri hati/dengki, cinta keduniaan, cinta harta, ria, takabbur, sombong, dan ghurur. *Al-akhlak al-mazmummah* inilah yang dipandang sebagai gangguan mental karena akhlak tersebut dapat merusak ketenangan dan ketentraman mental (jiwa).

Lebih lanjut Al-Ghazali menjelaskankan akhlak adalah suatu perangai (watak, tabiat) yang menetap kuat dalam jiwa seseorang dan

---

[26] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak ...* p. 95

merupakan sumber timbulnya perbuatan-perbuatan tertentu dari dirinya, secara mudah dan ringan, tanpa perlu dipikirkan atau atau direncanakan sebelumnya.[27]

Imam al-Ghazali membagi kesehatan mental menjadi dua bagian yang pertama yaitu kesehatan mental yang baik dan yang kedua yaitu kesehatan mental yang buruk.

1. Mental yang baik

Menurut Imam al-Ghazali ada sepuluh prinsip diantaranya yaitu sebagai berikut:

a. tobat

Tobat merupakan awal perjalanan para penempuh dan merupakan kunci kebahagiaan para pengharap hadirat Allah.[28]

Allah SWT. Berfirman,

إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

"Sesungguhnya Allah meyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri." (QS. Al-Baqarah: 222).

---

[27] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak ...* p. 93

[28] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* (Surabaya: Risalah Gusti, 1996), p. 209

Adapun Hakikat tobat adalah kembali dari maksiat menuju taat, dan kembali dari jalan yang jauh menuju jalan yang dekat, disertai dengan upaya untuk menata kembali ilmu pengetahuan, konsisi spiritual (*hal*) dan amal.[29] Namun demikian, tobat itu memiliki pilar, prinsip dasar dan kesempurnaan.

Namun, Prinsip dasar tobat adalah iman. Yang berarti, terpancarnya cahaya ma'rifat pada kalbu sehingga dosa-dosa yang ada didalamnya merupakan racun yang membinasakan. Dari sana bara rasa takut (khauf) dan penyesalan (nadam), kemudian dari bara itulah memancar sikap waspada dan sikap memperbaiki kekeliruan. Untuk saat itu, berupaya meninggalkan dosa-dosa. Untuk kelak, berarti kemauan yang sungguh-sungguh guna meninggalkan dosa-dosa, dan pada masa silam, berarti memperbaiki kekeliruan semaksimal mungkin. Dengan demikian, kesempurnnaan tobat dapat digapai.

Maka sangat jelas tobat merupakan kewajiban setiap individu yang wajib dilakukan dalam kondisi apapun. Karena itulah Allah SWT. Berfirman,

---

[29] Imam Al-Ghazali, *Raudhah Taman Jiwa Kaum Sufi* (Surabaya: Risalah Gusti, Surabaya 2005), p. 197

وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ

"Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah ...."
(QS. An-Nur: 31).

Di sini Allah mengarahkan kitab-Nya kepada semau pihak secara menyeluruh. Tobat itu wajib karena muatan maknanya adalah mengetahui bahwa dosa-dosa itu bia menghancurkan, serta dari hal itu motivasi adalah yang kuat untuk meninggalkannya.

Dan ini merupakan komponen keimanan, yakni mengenal faktor-faktor diatas.

Tobat itu wajib dilakukan setiap saat, karena tingkah laku manusia, tidak lepas dari dosa, baik organ tubuhnya atau pada kalbunya, ia juga tidak lepas dari moral dan perilaku tercela, sesuatu yan harus dijauhi dan dibersihkan dari hati. Perilaku tercela itu menjauhkan diri dari Allah dan upaya menyingkirkan merupakan tobat itu sendiri, karena hal tersebut merupakan tindakan meninggalkan jalan yang jauh (al-bu'du) kembali menuju jalan yang dekat (al-qurb) kepada-Nya.

Jika lepas dari semua itu, ia tidak bisa sunyi dari kealpaan mengingat-Nya, karena kealpaan juga termasuk jalan yang

menjauhkan diri (dari-Nya), akan tetapi harus kembali melalui dzikir. Itulah sebabnya, Allah berfirman:

وَٱذۡكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ

"Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa…."

(QS. Al-Ghazali: 24).[30]

Adapun tobat yang diterima, yaitu tobat yang yang telah terpenuhi syarat-syaratnya, dan tidak perlu adanya rasa khawatir, jika mengerti tentang makna penerimaan tobat. Makna penerimaan tobat adalah kesiapan hati untuk menerima cahaya-cahaya ma'rifat dalam dirinya. Hati itu bagaikan cermin yang pencerahannya terhalangi oleh kotoran-kotoran hawa nafsu dan cinta hawa nafsu. Setiap dosa merupakan bintik hitam kalbu, sedangkan setiap kebaikan adalah bintik cahaya pada kalbu. Karena ituah, kebaikan-kebaikan dapat membersihkan dan mencerahkan jiwa.

b. Khauf

Imam al-Ghazali berkata bahwa penuh pengharapan (*raja*') dan takut (*khauf*) adalah dua sayap yang dapat membawa orang-orang saleh terbang menuju tempat yang mulia. Selain itu,

[30] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an … p. 212*

keduanya merupakan kendaraan yang dapat membawa mereka menembus jalan menuju akhirat yang penuh hambatan dan rintangan.[31]

Allah SWT. Benar-benar memberi anugerah kepada orang-orang yang takut -Nya, berupa hidayat, rahmat ilmu dan ridha.

Allah SWT. Berfirman:

هُدًى وَرَحۡمَةٞ لِّلَّذِينَ هُمۡ لِرَبِّهِمۡ يَرۡهَبُونَ ١٥٤

"...petunjuk dan rahmat untuk orang-orang yang takut kepada Tuhannya..." (QS. Al-A'raaf:154).[32]

Tidak ada yang dapat membawa kepada Tuhan kecuali dengan pengharapan yang besar (*raja')* atas rahmat Allah agar terhindar dari penyakit hati dan pengaruh syahwat yang memberatkan badan untuk melalui jalan kesana.

Begitu pula tidak ada yang dapat dari azab Allah, kecuali dengan rasa takut (*khauf)* hingga ia selalu berwaspada atas bisikan syahwat yang sangat halus dan kenikmatan yang luar biasa yang dia dapati dalam perjalanan menuju kesana. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk memberikan penjelasan tentang dua sifat

---

[31] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* (Depok: Mutiara Media, 2017), p. 425

[32] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 218

tersebut dan cara untuk menyatukan keduanya walaupun merupakan dua hal yang berbeda.

Adapun esensi rasa taku (*khauf*) adalah rasa pedih dan terbakarnya hati disebabkan oleh kejatuhannya pada situasi yang dibenci pada masa yang akan datang. Rasa takut itu dapat bersumber dari mengalirnya dosa-dosa yang tiada pernah berhenti. Adakalanya rasa takut kepada Allah itu bersumber dari ma'rifat terhadap sifat-sifat-Nya. Ini benar-benar *khauf* paling sempurna, karena orang yang mengenal Allah, pasti takut kepada-Nya.[33]

c. Zuhud

Imam al-Ghazali berkata, Ketahuilah terkadang seorang yang meninggalkan hartanya mengatakan bahwa ia telah memiliki sifat zuhud, sesunggunya tidaklah demikian. Karena orang yang meninggalkan harta dan hidup prihatin mudah dilakukan oleh orang yang ingin disebut sebagai orang yang zuhud. Berapa banyak para pendeta (rahib) yang setiap harinya tidak pernah makan kecuali hanya sedikit, tinggal di biara yang tidak ada

[33] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 219

pintunya, hanya agar dilihat orang lain bahwa ia menjalani hidup secara zuhud dan mendapat pujian dari mereka.[34]

Yang seperti ini tidak dapat dikategorikan seorang yang memiliki sifat zuhud. Maka mengetahui sifat zuhud merupakan perkara yang sulit demikian juga keadaan zuhud pada seorang yang zuhud. Ada tiga ciri-ciri tentang sifat zuhud yaitu:

Pertama, tidak sengang apabila memiliki sesuatu dan tidak bersedih ketika kehilangan sesuatu, Allah berfirman, "supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan_Nya kepada-Mu." (QS. al-Hadid: 23)

Kedua, menganggap sama antara pujian dan celaan. Cirri pertama merupakan zuhud dalam harta, sedangkan cirri kedua merupakan zuhud dalam kedudukan.

Ketiga, hatinya dipenuhi dengan kecintaan kepada Allah, meskipun hati tidak dapat lebih dari kecintaan kepada dunia dan kecintaan kepada Allah. Keduanya di dalam hati ibarat air dan udara di dalam gelas. Apabila ditiupkan udara akan keluar air,

---

[34] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 410

keduanya (air dan udara) tidak mungkin dapat disatukan. Seorang yang menyibukkan hatinya kepada Allah, maka ia tidak akan ada yang dapat menyibukkannya selain Allah.

Adapun esensi zuhud adalah menjauhkan diri dari kehidupan dunia dan memalingkan diri darinya, penuh kepatuhan semaksimal mungkin. Dasar dari zuhud adalah ilmu dan cahaya yang memancar dalam kalbu, dan melapangkan dada. Dengan cahaya itu akhirat jelas lebih baik dan kekal. Perbandingan duia dengan akhirat paling sederhana adalah ibarat buah-buahan dengan permata.[35]

Sedangkan buah zuhud yaitu merasa cukup dengan apa adanya, untuk sekadar memenuhi kebutuhan, sekadar biaya penumpang kendaraan. Sementara dasar dari hidup zuhud itu adalah cahaya ma'rifat yang membuahkan hal menjauhkan diri dari dunia. Ini menjelma pada anggota tubuh berupa sikap mencegah diri dari dunia, kecuali sekadar memenuhi kebutuhan sebagai bekal perjalanan. Bekal darurat di tengah jalan adalah tempat tinggal, pakaian, makanan dan perkakas rumah.

---

[35] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 226

Ada beberapa tingkatan hidup zuhud yaitu sebagai berikut:

Pertama, dia hidup zuhud, sementara nafsunya cenderung pada dunia, namun ia namun ia terus berjuang dan memeranginya. Ia adalah orang yang berupaya hidup zuhud (mutazahhid), bukan zahid. Sungguh demikian, awal orang yang zuhud adalah upaya hidup zuhud adalah upaya hidup zuhud (mutazahhid).

Kedua, dirinya berpaling dari dunia, sama sekali tidak cenderung kepadanya. Karena dia tahu, bahwa kompromi antara kenikmatan dunia dan akhirat sangatlah mustahil. Maka jiwanya dibiarkan meninggalkan dunia, sebagaimana seseorang yang mengorbankan dirham, guna mendapatkan permata, meskipun dirham itu sangat ia cintai. Inilah hidup zuhud.

Ketiga, jiwanya tidak cenderung dan tidak berpaling dari dunia. Baginya, ada dan tidaknya harta-benda (dunia) adalah sama. Harta bagi dia seperti air, perbendaharaan (khazanah) Allah seperti samudera. Itulah sebabnya, hatinya tidak pernah bergerak, baik itu karena cinta ataupun berpaling dari harta-benda. Tingkatan ini yang paling sempurna, karena orang yang benci terhadap sesuatu,

disibukkan oleh sesuatu itu sendiri, sebagaimana orang yang mencintainya.[36]

1. Kesempurnaan zuhud

Hidup zuhud yang sempurna adalah zuhud dalam zuhud. Yakni, dia tidak menganggap hidup zuhud itu sebagai derajat tertentu. Sebab, orang yang meninggalkan kehidupan dunia dan mengira bahwa dirinya meninggalkan sesuatu, identik dengan mengagungkan dunia.

2. Motivasi Zuhud

Ditinjau dari motif-motifnya, zuhud itu terbagi dalam tiga tingkatan yaitu:

Pertama, motivasi zuhud itu adalah rasa takut (khauf) terhadap api neraka. Ini adalah zuhudnya orang-orang yang takut (al-kha'ifun).

Kedua, motivasi zuhud yang berupa cinta pada kenikmatan akhirat. Ini lebih tinggi dari yang pertama. Inilah zuhud orang-orang yang berharap (ar-raajun). Ibadat yang berdasarkan rasa harap (ar-raja') lebih utama dari ibadat yang berdasarkan rasa takut

[36] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 231

(al-khauf). Karena rasa harap itu mengantarkan pada rasa cinta (mahabbah).

Ketiga, ini lebih tinggi lagi. Motivasi zuhud di sini adalah sikap menjauhkan diri dari perhatian terhadap selain Al-Haq, sebagai upaya menyucikan diri dari selain Al-Haq dan sebagai sikap mengecilkan selain Allah swt. ini adalah zuhud orang-orang yang ma'rifatullah (al-'arifuun). Ini zuhud yang hakiki. Sedangkan dua bentuk zuhud sebelumnya adalah sekadar muamalat, sebab bisa saja si zahid dalam dua tingkatan di atas lepas dari sesuatu harapan masa kini (dunia) untuk diganti dengan masa depan (akhirat) yang pahalanya berlipat ganda.[37]

3. Kandungan Zuhud

Zuhud ditinjau dari kandungan isinya terbagi dalam tiga tingkatan pula. Sedangkan zuhud yang sempurna adalah hidup zuhud meninggalkan selain Allah swt. Di dunia dan akhirat. Sedangkan tingkatkan di bawahnya adalah hidup zuhud meninggalkan dunia, tanpa akhirat. Berarti ia meninggalkan segalah bentuk kesenangan di dunia termasuk di dalamnya, baik

[37] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 232

itu berupa harta-benda, kehormatan, jabatan dan kenikmatan duniawi.[38]

Tingkatan di bawahnya lagi adalah hidup zuhud dari harta-benda, namun tanpa meninggalkan kedudukan atau kehormatan. Atau, hidup zuhud dalam beberapa hal, tanpa meninggalkan lainnya. Dan zuhud itu tergolong lemah, karena kedudukan itu lebih menggiurkan dari pada harta-benda; maka zuhud dengan meninggalkan kedudukan itu lebih utama.

d. Sabar

Imam Al-Ghazali telah menjelaskan maqam-maqam ini secara panjang lebar, dan berikut ini intisari dari perkataan beliau:

1. Keutamaan Sabar

Allah menyifati orang-orang yang sabar dengan berbagai sifat mulia, dan menyebutkan keutamaan sabar dalam Al-Qur'an lebih dari Sembilan puluh empat. Ditambah lagi kemuliaan-kemuliaan atau derajat yang tinggi yang diperoleh karena sifat sabar itu.[39]

---

[38] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 232

[39] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 456

Adapun esensi sabar adalah, keteguhan yang mendorong hidup beragama, dalam menghadapi dorongan hawa nafsu. Itu adalah salah satu karakteristik manusia yang terkomposisi dari unsur malaikat dan unsur binatang. Binatang hanya dikuasai oleh dorongan-dorongan nafsu birahi, sedangkan para malaikat tidaklah dikuasai oleh hawa nafsu.[40]

Mereka semata-mata diarahkan pada kerinduan untuk menelusuri keindahan hadirat ketuhanan dan dorongan ke arah derajat kedekatan dengan-Nya. Mereka bertasbih menyucikan Allah swt. Sepanjang siang dan malam tiada henti.

Pada diri mereka tidak terdapat dorongan-dorongan hawa nafsu. Sementara pada diri manusia dan binatang tidak terdapat sifat sabar, bahkan manusia itu cenderung dikuasai oleh dua macam pasukan yang saling menyerang dan berebut untuk menguasainya. Salah satunya, pasukan Allah dan para malaikat-Nya, berupa akal pikiran berikut seluruh instrumennya. Yang kedua, dari pasukan setan, yaitu hawa nafsu dan seluruh instrumennya, setelah adanya informasi

[40] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 236

unsure pendorong agama dan akal. Sebab, pandangannya terpaku pada akibat-akibat sesudahnya.

2. Derajat Kesabaran

Ditinjau dari kuat dan tidaknya, kesabaran itu terdiri atas tiga tingkatan:

Tingkatan tertinggi adalah terkekangnya seluruh dorngan hawa nafsu hingga tidak memiliki kekuatan sama sekali untuk kontra. Hal ini dicapai dengan kesebaran yang kontinya dan mujahadah yang terus-menerus.[41]

3. Kebutuhan Sabar

Kebutuhan akan sifat dan sikap sabar berlaku umum dalam segala hal. Karena segala peristiwa yang ditemui oleh seorang hamba dalam hidup ini, tidak lepas dari dua bentuk. Pertama, ia sepakat dengan hawa nafsunya. Kedua, bertentangan dan bertolak belakang dengan hawa nafsunya.[42]

e. Syukur

Imam Al-Ghazali berkata ketahuilah bahwa Allah menyebutkan syukur diringi dengan perintah berzikir,

---

[41] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 237
[42] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 240

sedangkan zikir merupakan ibadah yang sangat mulia. Sebagaiamana dalam firman-Nya,

وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ

"Dan sesungguhnya mengingat Allah (zikir) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain." (QS. al-ankabut: 45).[43]

1. Maqam Syukur

Syukur termasuk maqam yang tinggi. Maqam syukur lebih tinggi dari sabar, khauf, zuhud dan maqam-maqam lainnya yang telah disinyalir sebelumnya. Sebab, maqam-maqam itu tidak diproyeksikan untuk diri sendiri, tapi untuk pihak lain. Sabar misalnya, ditujukan untuk menaklukan hawa nafsu, khauf merupakan cambuk yang menggiring orang yang takut menuju maqam-maqam yang terpuji, dan zuhud merupakan sikap melepaskan diri dari ikatan-ikatan hubungan yang bisa melupakan Allah swt.

Sedangkan syukur itu dimaksudkan untuk diri sendiri, karenanya, ia tidak terputus di dalam surga. Sedangkan maqam-maqam lainnya, tobat, khauf, sabar dan zuhud tidak

---

[43] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 449

ada lagi disurga. Maqam-maqam itu telah terputus dan habis masa berlakunya. Beda dengan syukur, ia abadi di dalam surga itulah sebabnya Allah swt. Berfirman:

وَءَاخِرُ دَعْوَىٰهُمْ أَنِ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿١٠﴾

"Dan penutup do'a mereka (penghuni surga) ialah, 'Alhamdulillahi Rabbil Alamiin (Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam)." (QS. Yunus: 10)

2. Definisi Syukur dan hakikatnya

Ketahuilah bahwa syukur termasuk salah satu maqam para penempuh jalan rohani (salikin). Syukur terdiri dari ilmu, hal (kondisi spiritual), dan amal perbuatan, ilmu adalah dasar darinya melahirkan hal (kondisi spiritual) dan hal melahirkan amal perbuatan.[44]

3. Syukur Sempurna

Yang mampu mencapai syukur sempurna adalah orang yang dilapangkan oleh Allah swt, untuk menerima Islam, yang berarti juga ia mendapatkan cahaya dari Tuhannya. Ketika ia memandang segala yang ada, yang dilihat adalah hikmah, rahasia dan cinta kasih Allah kepada makhluknya.[45]

---

[44] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 245
[45] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 250

f. Ikhlas dan Jujur

Ikhlas memiliki hakikat, prinsip dan kesempurnaan. Prinsip ikhlas adalah niat, sebab dalam niat itu terdapat keikhlasan. Sedangkan hakikat ikhlas adalah kemurnian niat dan kotoran apa pun yang mencampurinya. Kesempurnaan ikhlas adalah kejujuran.[46]

Imam al-Ghazali berkata tentang hakikat ikhlas yaitu, ketahuilah bahwa setiap suatu benda berpotensi dapat terndai oleh benda lainnya. Jika benda itu bersih dan terhindar dari kotoran dan noda, maka itu disebut dengan *khalish* (benda yangbersih) dan pekerjaan untuk membersihkan disebut ikhlashan. [47]

Ikhlas tempatnya di dadam hati, yang berarti berkaitan dengan niat dan tujuan, dan hakikat niat itu sendiri mengacu kepada respon dari berbagai hal. Bila faktor pembangkitan hanya satu, maka perbuatan itu disebut ikhlas (dalam kaitannya dengan apa yang diniatkan), seperti seseorang yang bersedekah

---

[46] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 254

[47] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p.398

dengan tujuan riya (pamrih kepada manusia) semata-mata, maka dia disebut ikhlas secara bahasa.

Begitu pula seorang yang tujuannya semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah, maka dia juga disebut ikhlas, tetapi sudah menjadi tradisi bahwa istilah ikhlas itu khusus berkenaan dengan pekerjaan yang tujuannya semata-mata untuk mencari ridha Allah, maka pelakunya disebut mukhlis.

Jadi, pengetahuan tentang hakikat ikhlas dan pengamalannya merupakan lautan yang dalam. Semua orang tenggelam didalamnya kecuali sedikit yaitu orang-orang yang dikecualikan di dalam firman-Nya, *"kecuali hamba-hamba-Mu yang mukhlis diantara mereka,"* (QS. al-Hijr: 40). Maka hendaklah seorang hamba sangat memperhatikan dan mengawasi hal-hal yang sangat mendetail ini. Jika tidak, maka akan tergolong para pengikut setan tanpa menyadari.[48]

g. Tawakal

Imam Ghazali berkata tentang keadaan tawakal, maqam tawakal terdiri dari, Ilmu, hal, dan amal.

---

[48] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 402

Adapun maksud dari ilmu merupakan dasar dari tawakal, hal adalah menerapkan tawakal dalam dirinya, sedangkan dan amal adalah buahnya. Cukup banyak definisi dari tawakal yang diberikan oleh para ulama, dan setiap definisi menyebutkan maqam-maqam dan batasannya.[49]

Lafal tawakal diambil dari kata wakalah (perwakilan), katakanlah "seseorang mewakilkan (wakalahu) urusannya kepada fulan," artinya menyerahkan seluruh urusan kepadanya dengan penuh kepercayaan tanpa ada keraguan sedikit pun, Tawakal merupakan menyandarkan diri hanya kepada yang diwakilkan.[50]

Adapun secara esensial (hakiki) tawakal merupakan kondisi ruhani yang lahir dari tauhid, dan pengaruhnya terwujud dalam amal nyata. Tawakal memiliki tiga pilar. Pengenalan diri akan Allah (ma'rifat), kondisi tawakal (haal) dan amal.

---

[49] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 413

[50] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 413

Pilar pertama yaitu Ma'rifat. Inilah dasar tawakal. Yakni, tauhid. Orang yang bertawakal hanya berserah diri kepada Allah swt, ia tidak melihat subyek lain selain Allah SWT. Kesempurnaan ma'rifat ini tersimpan dalam ucapan.

"Tiada Tuhan selain Allah, sendiri tiada berserikat, milik-Nyalah segenap kekusaan dan segala bentuk puja-puji. Dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu".

Didalam ucapan tersebut terkandung keimanan penuh tauhid, mengandung kekuasaan yang sempurna dan Wujud yang paripurna, serta hikmah, yang karenanya, dia berhak mendapat pujian.[51] Orang yang mengucapkan kalimat tersebut dengan penuh kejujuran dan ketulus-ikhlasan, berarti tauhidnya telah sempurna. Didalam hatinya tertancap dasar yang dapat melahirkan kondisi tawakal.

Penuh kejujuran artinya, makna dari ucapan lafadz tersebut telah menjadi predikat yang lazim bagi dirinya, dan predikat tersebut telah menguasai kalbunya.[52]

---

[51] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 271
[52] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 272

h. Cinta kepada Allah (*Mahabbatullah)*

Imam Al-Ghazali berkata, “sesuatu yang berhak dicintai hanyalah Allah.”[53]

Seorang puncak kecintaanya diberikan kepada selain Allah, merupakan sesuatu kebodohan dan ketidaktahuan akan hakikat Allah (makrifat). Akan tetapi mencintai selain Allah yang ada hubungan dengan-Nya merupakan cinta yang dibenarkan, seperti cinta kepada Rasulullah, ulama dan orang-orang yang bertakwa, karena itu merupakan buah dari kecintaan kepada Allah.

Selain itu, seorang yang dicintai Allah patut baginya dicintai, seorang yang menjadi utusan Allah patut baginya dicintai, seorang yang mencintai Allah patut pula dicintai. Kecintaan semua ini kembali kembali kepada Allah.

Allah SWT. Berfirman:

يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُۥٓ

“Allah mencintainya dan merekapun mencintai-Nya.”

(QS. Al-Maidah: 54).[54]

---

[53] Sa’id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazal i...* p. 416

Adapun cintanya orang Arif yaitu orang yang kenal Allah (al-arif) hanya cinta kepada Allah SWT. Semata.

Apabila mencintai selain Allah, dia mencintainya demi dank arena Allah SWT. Sebab, bisa terjadi seorang pecinta itu mencintai hamba orang yang dicintainya, mencintai krabat, negara, pakaian, anak angkat, karya dan ciptaanya, serta setiap yang berasal darinya dan dikaitkan kepadanya.[55]

i. Ridha terhadap Qadha

Imam Al-Ghazali berkata bahwa:

Allah SWT. Berfirman,

رَّضِيَ ٱللَّهُ عَنۡهُمۡ وَرَضُواْ عَنۡهُ

"Allah ridha terhadap merekadan merekapun ridha terhadap-Nya." (QS. Al-Maidah: 119).[56]

Dan Imam Al-Ghazali berkata didalam buku Sa'id Hawwa intisari ihya ulumuddin, bahwa puncak dari sifat ihsan (kebaikan) adalah ridha Allah terhadap hamba-Nya, yaitu

---

[54] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 283
[55] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 290
[56] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 300

pahala yang diberikan Allah kepada hamba-Nya yang ridha kepada-Nya.[57] Seperti dalam firman-Nya,

وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ جَنَّٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا وَمَسَٰكِنَ طَيِّبَةً فِى جَنَّٰتِ عَدْنٍ ۚ وَرِضْوَٰنٌ مِّنَ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ ﴿٧٢﴾

"Allah menjanjikan kepada orang-orang yang mukmin lelaki dan perempuan, (akan mendapat) surge yang dibawahnya mengalir sungai-sungai, kekal mereka didalamnya, dan (mendapat) tempat-tempat yang bagus disurga 'And. Dan keridhaan Allah adalah lebih besar , itu adalah keberuntungan yang besar." (QS. At-Taubah: 72

Dalam ayat ini Allah meletakkan kemuliaan ridha lebih tinggi dan surga-Nya.[58] Dan diantara bentuk ridha terhadap qadha Allah ialah, berhubungan dengan kekasihnya melalui berbagai sebab yang bisa sampai kepada sang kekasih. Ia juga meninggalkan sebab-sebab yang bertentangan dengan apa yang diinginkan kekasihnya itu, dari ridhanya.

Tindakan keluar dari peraturan-peraturan syariat dan dari sunnatullah juga bukan perilaku ridha terhadap qadha'

---

[57] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 475

[58] Sa'id Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali* ... p. 475

Allah SWT. Justru pengertian dari sikap ridha adalah, tidak menentang terhadap Allah SWT. Baik secara lahir maupun bathin. Ridha berarti pula mengerahkan seluruh tenaga untuk berhubungan segala hal yang dicintai Allah SWT. dengan cara melaksanakan perintah dan meninggalkan seluruh larangan-Nya.[59]

j. Mengingat Mati dan Hakikat Mati serta Ragam Siksa Ruhani.

Menurut Imam Al-Ghazali dari kesembilan maqam ruhani yang disebutkan tadi bukanlah satu kategori yang berdiri sendiri-sendiri. Akan tetapi justru sebagian diantaranya menunjukan esensi maqam lainnya, seperti prinsip atau maqam cinta (*mahabbah*) dan prinsip atau maqam ridha (rela terhadap ketetapan Allah), keduanya merupakan maqam tertinggi. Karena diantaranya maqam tersebut saling berkaitan dengan maqam yang lainnya, sperti maqam tobat dan zuhud dan maqam takut (*khauf*) dan sabar.[60]

Sebab, tobat itu merupakan tindakan kembali dari jalan yang menjauhkan (diri dari Allah) menuju jalan yang

[59] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 307
[60] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 308

mendekatkan diri kepada-Nya. Sedangkan zuhud merupakan tindakan meninggalkan ragam kesibukan yang menghalangi pendekatan diri kepada-Nya, rasa takut (*al-khauf*) merupakan cambuk yang mengiringi perilaku untuk meninggalkan kesibukan-kesibukan tersebut. dan Sabar adalah perjuangan ruhani melawan ragam nafsu yang menghalangi jalan pendekatan diri kepada-Nya.

Jadi, masing masing maqam tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya, melalui ma'rifat dan mahabbah, yang berdiri sendiri. Hanya saja ma'rifat dan mahabbah tidak dapat berwujud sempurna, kecuali dengan cara menafikan rasa cinta kepada selain Allah dalam kalbu. Untuk kepentingan tersebut memerlukan *al-khauf*, sabar dan zuhud. Diantara hal yang besar manfaat dan fungsinya dalam hal ini mengingat akan mati. Inilah pembahasan yang dimaksudkan.

Syari'at memberikan imbalan pahala yang besar terhadap orang yang suka mengingat mati. Karena dengan mengingat mati, akan menyulitkan dirinya dalam mencintai

dunia, dan memutuskan hubungan hati dengan dunia itu sendiri.[61]

Allah SWT. Berfirman:

قُلۡ إِنَّ ٱلۡمَوۡتَ ٱلَّذِي تَفِرُّونَ مِنۡهُ فَإِنَّهُۥ مُلَٰقِيكُمۡ

"katakanlah, Sesungguhnya kematian yang kamu lari dari padanya, maka sesugguhnya kematian ituakan menemuimu."(QS. Al-Jumu'ah: 8).

1. Manfaat ingat kematian yaitu:

Mati merupakan persoalan besar, sekaligus masalah yang luar biasa. Tiada sesuatupun yang luar biasa melebihi kematian ini. Mengingat mati besar manfaatnya. Kematian dapat mempersempit kehidupan dunia dan menjadikan hati benci pada dunia. Membenci duniawi merupakan pangkal segala kebaikan, sebagai mana cinta dunia merupakan pangkal dari segala kesalahan. Bagi orang arif (ahli ma'rifat) mengingat Allah itu memiliki dua fungsi dan kegunaan, yang pertama benci pada dunia dan yang kedua rindu pada akhirat.[62]

Dan orientasi duniawi itu muncul dikarenakan sebab-sebab oleh kurangnya mengingat mati. Maka untuk bertafakkur

---

[61] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 308
[62] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 310

pada kematian ialah, hendaklah seseorang mengosongkan pikiran dan ingatannya selain kematian. Artinya pikirannya harus selalu mengingat kepada kematian. Yang selanjutnya dengan duduk berkhalwat dan mengendalikan ingatan tentang mati dengan lubuk kalbunya. Sehingga muncul ingatan tentang sahabat-sahabatnya yang telah lalu (meninggal dunia), teringat satu-persatu, lalu mengingat sifat rakus, ambisi, angan-angan dan kecintaan mereka terhadap kedudukan dan harta. Dan kemudian mengingat pergulatan menjelang direnggut maut dan dan timbul terhadap penyesalannya menyia-nyiakan waktu dan umur. [63]

Selanjutnya, bertafakkur tentang tubuh-tubuh mereka, bagaimana tubuh tersebut terobek-robek dalam tanah dan menjadi bangkai yang dimakan ulat.

Selanjutnya lamunan panjang, yaitu merupakan akar dari kelalaian mengingat mati. Lamunan itu merupakan suatu kebodohan yang sebenarnya.[64]

---

[63] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 311
[64] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 312

Kematian dimata orang arif yang paripurna, ia tidak putus putus menyebut dan mengingat Allah, tidak lagi mengingat mati, bahkan dia itu fana' dalam tauhid. Dia tidak pernah menoleh kemasa lalu dan masa depan, tidak pula keadaan dari sisi bahwa itu sekedar keadaan.

Dia adalah anak waktunya, yang patuh terhadap waktu, maksudnya adalah dia seperti orang yang menyatu dengan yang diingat atau yang disebutkannya. Dan tidak dinyatakan bahwa dia menyatu dengan zat Allah SWT. Hal tersebut jangan dirasionalisasikan, nanti anda tergelincir dan salah, kemudian berburuk sangka. Orang arif tidak akan lagi merasakan rasa takut atau cemas (*khauf)* dan rasa berharap (raja'), karena *khauf* dan *raja'* itu adalah cambuk yang menggiring seorang hamba kepada suatu kondisi yang penuh dengan rasa.[65]

2. Hakikat dan esensi mati

Seseorang tidak akan mengetahui hakikat mati, sebelum seseorang itu mengetahui tentang hakikat hidup. Dan

[65] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 313

seseorang tidak akan pernah mengetahui hakikat hidup sebelum seseorang mengetahui tentang ruh. Maka hakikatnya adalah jati diri dari seseorang itu sendiri. Ruh adalah hal yang tersembunyi dalam diri seseorang. Jangan terlalu giat untuk mengenal Tuhan, sebelum mengenali diri sendiri. Maksudnya yang ada dalam diri adalah ruh, yaitu sesuatu yang dinisbatkan kepada Allah SWT. Dalam firman-Nya yang berbunyi

قُلِ ٱلرُّوحُ مِنۡ أَمۡرِ رَبِّي

"Katakanlah Ruh itu termasuk urusan Tuhanku"
(QS. Al-Isra: 85).[66]

3. Ruh yang tidak binasa

Sedang ruh yang memikul amanat itu adalah ruh istimewa manusia (*ar-ruhul khassah lil insan)*, yang kami maksud dengan amanat adalah penguasaan terhadap janji taklif, dalam bentuk keterbukaan terhadap kemungkinan memperoleh pahala dan siksa dengan kepatuhan dan kedurhakaan.[67]

---

[66] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 314
[67] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 315

4. Kematian bukan ketiadaan

Seharusnya kita tahu bahwa orang yang berpendapat, bahwa makna dari maut adalah ketiadaan, sebenarnya dia tertutup oleh dorongan taklid dan inti penguasaan perenungan hati secara keseluruhan, yang dampaknya terhalang dari hal-hal diketahui mata hati.

2. Mental yang buruk

Mental yang buruk yaitu identik dengan ahlak tercela yang mencakup sepuluh sifat tercela, yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, yang meliputi:

a. Nafsu makan yang rakus

Nafsu makan merupakan sumber penyebab dari segala kerakusan. Sebab lambung merupakan sumber dari syahwat, yang kemudian melahirkan nafsu birahi. Dan apabila nafsu makan dan kelamin mencapai klimaksnya, timbullah nafsu baru, yaitu kerakusan terhadap harta benda. Sebab mustahil dua nafsu itu (makan dan kelamin) dapat terpenuhi, kecuali dengan harta benda. Dan apabila kecenderungan terhadap harta benda ini menggelora dalam

diri, muncullah gila kekuasaan. Sebab, dalam realitanya tidak mungkin harta benda didapatkan tanpa jabatan dan kekuasaan.[68]

Ternyata setelah harta dan kedudukan berhasil direngkuh, berbagai bencana mulai bermunculan. Mulailah timbul rasa takabur, dengki, riya', dendam kesumat, persaingan yang tidak sehat dan lain sebagainya. Semua itu bersumber dari perut. Karena itu, tidak mengherankan bila Rasulullah SAW. sangat menghargai budaya lapar dan menganjurkannya.

b. Berbicara kotor

Berbicara kotor harus segera dihentikan, karena sangat berpengaruh terhadap hati. Secara khusus, lisan merupakan proyektor hati. Setiap kata ysng terucap akan membekas didalam hati akan tergores didalam benaknya. Karena, bila lisan berkata dusta, akan terjelma gambaran dusta didalam hati, dan dengan demikian hatipun akhirnya berkecenderugan melakukan penyimpangan. Demikian

[68] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 117

pula bila lisan mengobral kata yang tidak berguna, hati pun menjadi pekat dan akhirnya mematikan hati.[69]

c. Amarah

Marah adalah nyala Api dari neraka Allah SWT. Yang menjilat sampai ke relung hati. Orang yang tidak mampu menahan amarahnya yaitu identik dengan orang nyang telah menggeser perilakunya pada perangai setan yang memang diciptakan dari api. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan nafsu amarah dipandang penting oleh agama.[70]

1. tindakan preventif

Yaitu tindakan yang harus dilakukan dengan dua cara yakni sebagai berikut:

Pertama yaitu menahannya secara bertahap dengan latihan secara insentif. Sama sekali kita tidak bermaksud untuk menghancurkan marah secara total, sebab hal itu tidak bisa dicabut akarnya, dan tidak sepantasnya demikian. Bahkan jika amarah itu hilang sama sekali, harus

[69] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 123
[70] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 136

diupayakan adanya. Karena, nafsu amarah itu diperlukan sebagai alat untuk menghadapi orang-orang kafir, mencegah kemungkaran dan melakukan berbagai kebaikan yang memerlukan sifat marah.[71]

Potensi marah itu ibarat anjing pemburu, ia perlu terus menerus dilatih dan dibina agar tunduk pada pertimbangan akal sehat dan syari'at agama. Sehingga ia dapat bangkit dan memuncak atas petunjuk akal dan agama, dan dapat dingin atas petunjuknya pula. Sebagai mana anjing pemburu, dapat diam dan mengejar,duduk dan memburu, atas perintah tuannya. Pengendalian ini hanya mungkin dilakukan dengan perjuangan (mujahadah). Yaitu, membiasakan bersikap lembut dan menahan diri dengan mencegah kemarahan.

Kedua: menahan amarah ketika mencapai klimaksnya dengan jalan bediam diri. Dan hal ini dapat ditempuh dengan ilmu dan amal.

---

[71] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 137

Melalui ilmu, kita mengetahui sepenuhnya bahwa tiada sesuatu pun yang menyebabkan seseorang marah, kecuali bahwa orang tersebut mengingkari kehendak Allah, bukan kehendak dirinya. Pengingkaran takdir Allah merupakan pangkal kebodohan.[72]

Kita harus menyadari bahwa murka Allah kepada diri kita lebih hebat dari pada amarah orang lain kepada kita, sedang karunia-nya jauh lebih besar dari segala sesuatu yang ada.

d. Kedengkian

Kedengkian berarti menginginkan hilangnya karunia dari seseorang atau menginginkan turunnya musibah atas diri orang lain. Ini haram hukumnya. Tetapi, jika merasa iri dan ingin meniru seperti orang lain tanpa menginginkan hilangnya karunia dari diri orang tersebut atau turunnya musibah kepadanya, hal ini dinamakan persaingan sehat (munafasah).[73]

---

[72] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 137
[73] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 140

Dan hal seperti ini tidak dilarang oleh agama. Atau boleh saja mengharapkan hilangnya karunia dari seseorang, jika ternyata karunia tersebut dipergunakan untuk berfoya-foya dan berbuat durhaka kepada Allah swt. Namun apabila kemaksiatan telah hilang. Ia tidak menginginkan hilangnya kenikmatan dari orang tersebut.

Sebab-sebab timbulnya kedengkian, adakalanya merasa sombong, bermusuhan dan karena dirinya memang kotor (khabatsun nafs), karena munculnya kikir diri, agar pihak lain tidak mendapat nikmat Allah, tanpa tujuan yang benar.[74]

1. Terapi kedengkian

Sesungguhnya, hasud itu merupakan penyakit hati yang paling kronis, dan hanya dapat diobati dengan ilmu dan amal.[75]

Dari segi ilmu kita harus menyadari bahwa kedengkian hanyalah akan merugikan diri sendiri, dan

[74] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 141
[75] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 141

sedikitpun tidak akan merugikan orang yang kita benci, bahkan sebaliknya akan semakin menguntungkannya.

Kebaikan kita terhapus dan kita dihadapkan dengan murka Allah oleh karna benci atas ketentuannya dalam hal pembagian nikmat kepada hambanya. Ini merupakan kerugian dan bahaya terhadap kehidupan agamanya. Sedang bahaya duniawi, setiap hari kita akan dirundung kegelisahan, karna seseorang yang kita anggap sebagai rival itu, yang kita inginkan kehancurannya, ternyata justru semakin jaya.

Demikian pula musibah yang kita harapakan turun kepadanya, ternyata justru menimpa diri kita berikut sejumlah kesedihan dan kegelisahan.

Hal ini jelas menguntungkan pihak yang dihasud, karna sesungguhnya karunia itu tidak akan musnah dengan rasa dengki kita, tetapi justru semakin dilipat gandakan kebaikan-kebaikannya. Sebab setiap waktu kebaikan dari seorang pendengki itu akan dipindahkan pada catatan kebaikan orang yang didengkinya, sehingga akhirnya

pendengki itu tidak mempunyai simpanan kebaikan sama sekali dan pada akhirnya merugi.

Apabila kedengkian itu disertai dengan cacian, jelas pihak yang didengki termasuk orang yang dizalimi, karna pendengki menginginkan agar pihak yang didengki kehilangan nikmat dunia, maka kelak diakhirat yang didengki justru mendapat nikmat akhirat dari perbuatan pendengki. Dalam kaitan ini pendengki jelas mendapatkan siksa dunia dan akhirat.

Orang yang dengki itu ibarat orang yang melempar batu pada musuh dan tidak mengenai sasaran, tetapi justru memantul mengenai matanya sendiri hingga buta. [76]

Adapun terapi amaliah, harus mengetahui dan menyadari hukum dengki serta kata-kata dan perilaku yang menjurus pada perbuatan itu, ia mengamalkan sebaliknya, bahwa yang didengki itu patut dipuji, perlu ikut gembira jika kawannya itu mendapat nikmat. Sehingga yang

[76] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 141

didengki justru menjadi teman, rasa dengki jadi hilang, bahkan ia bersih dari dosa dengan kepedihannya.[77]

Allah swt. Berfirma:

وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ
فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

"Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba tiba orang yang antara kamu dan dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia." (Q.S. Fushilat: 34).

Barangkali anda tidak berkenan menyamakan antara musuh dan teman anda. Bahkan anda benci bila teman dapat bencana, tapi tidak jika menimpa musuh. Anda juga senang jika nikmat mencurah pada teman, tidak pada musuh. Sebenarnya anda tidak dipaksa pada hal-hal yang tidak anda mampu. Kalau anda tidak mampu melakukan sikap sama antara musuh dan kawan, seserang bisa bebas dari dosa yaitu dengan dua cara:

[77] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 142

1. Jangan menampakan kedengkian terhadap musuh melalui ucapan, gerakan fisik, dan upaya upaya bebas. Kalau perlu perlakuan sebaliknya, dari tindakan semu itu.
2. Tidak menyukai diri sendiri jika muncul rasa senang apabila nikmat Allah atas hamba-hambanya musnah.[78]

e. Bakhil dan cinta harta

Bakhil adalah penyakit hati yang sangat kronis dan riskan.[79]

Allah SWT. Berfirman:

وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ۝٩

"Dan barang siapa dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang ynag beruntung" (QS. Al-Hasyr: 9)

a. Asal usul Bakhil

Sesungguhnya sumber sifat bakhil itu lantaran cinta harta, sebagai sifat tercela. Dan orang yang tidak mempunyai harta tidak akan tampak kebakhilan dengan keengganan bersedekah, tetapi akan tampak dengan adanya orang yang cinta harta.[80]

---

[78] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 142
[79] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 144
[80] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 145

Betapa banyak orang yang sederhana, tetapi hatinya sangat terpaut dan cinta pada harta, sehingga bila berderma, yang diharapkannya adalah agar dirinya disebut dermawan. Inipun tercela dalam agama. Karena cinta dunia membuat hati lupa berdzikir kepada Allah, berpaling pada kepetingan duniawi, dan tidak suka pada kematian yang merupakan wahana bertemu Allah SWT.

Selanjutnya yaitu kriteria bakhil, perlu diketahui bahwa batasan bakhil adalah mencegah kewajiban (Harta), yang digariskan syariat atau menurut harga diri (*muruah)*. jangan menduga, orang yang telah menyerahkan harta pada istri dan kerabatnya sesuai dengan kewajiban yang digariskan seorang hakim, namun setelah itu ada kekurangan dalam sesuap makanan, bukan tergolong bakhil walaupun hal demikian sesuai dengan syari'at.

Arti syari'at dalam konteks ini adalah memutuskan pengaduan orang-orang bakhil dengan ukuran menurut kekuatan si bakhil.[81]

---

[81] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 150

f. Ambisi dan Gila Tahta

Hakikat tahta dan kedudukan adalah penguasaan terhadap hati orang lain sehingga tunduk kepadanya karena tahtanya, dan memujinya dengan ucapan serta berusaha memenuhi segala keinginannya sesuai perintahnya.[82]

Adapun etika bertahta, perlu kita ketahui bhawa menggapai keluhuran yang hakiki merupakan tindakan terpuji, tidak tercela, apabila motivasi secara keseluruhan adalah taqarrub kepada Allah SWT. Dikarenakan supremasi dan kesempurnaan sejati, yang tidak mengandung kehinaan, kekayaan yang tidak mengandung kefakiran, kekekalan yang tidak mengandung kehancuran, serta kenikmatan yang tidak mengandung penyesalan sama sekali. Sementara ambisi yang dicaci adalah upaya mencapai kesempurnaan semu, bukan kesempurnaan hakiki.[83]

g. Cinta dunia

Cinta dunia adalah merupakan pangkal dari segala dosa. Dunia tidaklah sama dengan harta dan tahta saja. Harta

---

[82] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 154
[83] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 156

dan tahta hanyalah bagian terkecil dari kehidupan dunia yang amat luas itu.[84]

Kehidupan dunia adalah kondisi obyektif sebelum meninggalkan dunia. Sedangkan akhirat adalah kondisi obyektif setelah meninggal. Apapun isi kehidupan yang dihadapi sebelum meninggal, maka itu adalah kehidupan dunia, kecuali ilmu pengetahuan, ma'rifat dan kebebasan. Kehidupan duniawi itu amat variatif.

Apa yang ada setelah kematian, juga merupakan wahana kenikmatan, bagi yang memiliki matahati. Tetapi wahana setelah meninggal itu bukanlah dunia. Walawpun muncul didunia.

h. Takabbur

Hakikat takabur adalah merasa diri lebih sempurna dari yang lainnya. Sifat takabur akan menimbulkan kehinaan dan bisa mengganggu akidah. Dan takabbur tergolong dosa besar. Bahkan orang yang hatinya ada sebesar *dzarah* ketakaburan, tidak akan masuk surga.[85]

---

[84] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 160
[85] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 170

Terapi takabur secara keseluruhan terhadap penyakit kotordari takabur, pertama kali manusia harus tahu diri, bawa awalnya adalah sperma yang hina dan akhirnya adalah bangkai yang renda.[86]

Dengan demikian, ia bisa menyadari diri, dan memahami firman Allah SWT.

قُتِلَ ٱلۡإِنسَٰنُ مَآ أَكۡفَرَهُۥ ﴿١٧﴾ مِنۡ أَيِّ شَيۡءٍ خَلَقَهُۥ ﴿١٨﴾ مِن نُّطۡفَةٍ
خَلَقَهُۥ فَقَدَّرَهُۥ ﴿١٩﴾ ثُمَّ ٱلسَّبِيلَ يَسَّرَهُۥ ﴿٢٠﴾ ثُمَّ أَمَاتَهُۥ فَأَقۡبَرَهُۥ ﴿٢١﴾

"Binasalah manusia, alangkah amat sangat kekafirannya? Dari apakah Allah menciptakannya? Dari setetes sperma, Allah menciptakannya lalu menentukannya dan memasukannya dalam kubur (QS. Abasa: 17-21).[87]

i. Takjub diri

Hakikat takjub adalah merasa diri serba berkecukupan dan berbangga hati atas nikmat yang ada, dan lupa jika kelak akan sirna. Apabila ia menyandarkan diri bahwa dirinya merasa benar disisi Allah, hal itu disebut menonjolkan diri (*idlal*).[88]

---

[86] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 171
[87] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 171
[88] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 179

Disisi lain sifat takjub itu merupakan induk dari sifat takabur. Sifat takabur berdampak kepada pihak yang ditakaburi. Sementara takjub diri hanya terbatas bagi diri sendiri. Orang yang memandang nikmat Allah atas dirinya melalui amal, ilmu dan lainnya, sedangkan ia sendiri merasa khawatir atas hilangnya nikmat tersebut, disamping merasa bahagia bahwa nikmat itu semata dari Allah, bukan tergolong orang yang takjub diri. Takjub adalah melupakan sandaran nikmat kepada Allah SWT.

j. Riya'

Hakikat *riya*' adalah mencari kedudukan dihati manusia dengan cara melakukan ibadat dan amal-amal kebajikan.[89] Dilihat dari segi bentuknya, maka riya' tersebut dapt dibagi menjadi enam bagian:

1. Riya' lewat anggota badan, yaitu dengan cara menampakkan kurus krempengnya badan, agar disangka orang yang kurang tidur (selalu bangun malam) dan banyak berpuasa, atau menampakkan rasa sedih dan iba agar disangka sangat peduli terhadap urusan agama,

[89] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 184

menampakkan khusutnya rambut agar disangka betul-betul tenggelam dalam urusan agama, menampakkan keringnya bibir dan rendahnya suara agar disangka betul-betul akti berpuasa dan tekun berjuang.

2. Riya lewat gaya penampilan, yaitu dengan cara menyukur kumis, menundukkan kepala saat berjalan, sangat berhati-hati dalam setiap gerak-geraknya, sengaja membiarkan bekas sujud dalam salat, dan memejamkan mata saat berbicara agar orang menilai bahwa dirinya betul-betul memiliki kasyaf dan wawasan pengetahuan yang dalam.
3. Riya lewat pakaian, yaitu dengan mengenakan baju wol dan baju kasar yang menjulur kebetis, memakai baju yang cumpang-camping dan lusuh agar orang mengira bahwa dirinya tidak sedikit pun berpaling dari mengingat Allah, mengenakan sorban dan membawa serta sajadah sebagaimana seorang tasawuf, mengenakan baju takwa agar disangka orang alim, membuat penutup diatas sorban dengan kain, memakai kaus kaki agar disangka meninggalkan hidup duniawi karena begitu kuatnya wara', agar terhindar dari debu jalanan

4. Riya’ lewat kata-kata, yaitu seperti riya’ seorang mubaligh dan pakar. Yaitu dengan cara berkata-kata indah yang memikat, berucap dengan legak bijak, mengutip hadis dan kata-kata ulama salaf, dengan suara yang lembut, dan menampakkan rasa sedih dan iba, padahal dalam hatinya kosong dari nilai-nilai keikhlasan dan kejujuran. Mengaku ahli hadis, berteman dengan para syeikh, dengan cepat-cepat menyela pebicaraan bahwa itu benar dan tidak agar disangka ahli ilmu pengetahuan.
5. Riya’ melalui amal, seperti melambatkan berdiri dan memanjangkan bacaan shalat, memperbagus cara ruku’ dan sujud, tidak menoleh kanan-kiri, banyak bersedekah, puasa, berkali-kali menunaikan ibadah haji, berjalan khusyu’, padahal Allah SWT. Maha Tahu batinnya, kalau ia dalam keadaan sendiri tidak bergaya seperti itu semua. Bahkan jika tidak dilihat orang, ia berjalan cepat dan meremehkan shalat. Jika merasa ada yang melihat, ia kembali tenang agar disangka khusyu’.
6. Riya’ karena banyak murid, dan menyebut banyak syeikh agar disangka bahwa dia betul-betul banyakk berteman

dengan para syeikh. Seperti orang yang senang ketika dikunjungi oleh para penguasa dan ulama, agar dia disebut sebut banyak berkatnya.[90]

Adapun riya' jaly dan khafy yaitu riya' yang dilakukan dengan cara terang-terangan (jaly) ada pula dilakukan dengan cara yang samar (khafy). Lebih kecil dari binatang semut kecil[91]

Ada pula terapi riya' diantara terapinya yaitu untuk melawan faktor-faktor penyebab riya' (cinta pujian, takut dicaci, dan tamak) sebagai berikut:

1. Terapi cinta pujian, terapinya serupa dengan terapi cinta tahta. Yaitu harus mengetahui bahwa cinta pujian itu hanyalah semu, bukan hal yang hakiki. Dalam konteks riya', khusunya, harus mengikrarkan dirinya bahwa riya' mengandung bahaya.
2. Terapi motivasi takut dicaci maki, yaitu seorang hamba harus ikrar kepada dirinya, bahwa caci maki orang tersebut tidak berbahaya, apabila meman terpuji disisi Allah SWT. [92]

[90] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 185
[91] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 188
[92] Imam Al-Ghazali, *Teosofia Al-Qur'an* ... p. 191

Maka kesimpulannya yaitu, kesehatan mental yang buruk atau ahlak tercela itu sangat banyak. Namun prinsipnya kembali kepada yang telah diuraikan diatas. Seseorang tidak bisa membersihkan hanya sebagian saja, melainkan harus secara keseluruhan. Jika meninggalkan satu dari prinsip tersebut, maka yang lainnya akan tertinggal. Karena masing-masingnya berkaitan satu sama lain.

Masing-masing dari akhlak tercela yaitu saling mendukung. Tidak ada seorang pun yang selamat, kecuali orang yang diberi keselamatan hati oleh Allah SWT. Keselamatan juga tidak mungkin didapatkan dengan menolak satu penyakit, dan yang lainya dibiarkan. Kesehatan harus lewat terapi secara keseluruhan, sebagaimana kebagusan, tidak bisa dipandang dengan bagusnya sebagian anggota tubuh, melainkan sepanjang seluruh tubuhnya bagus, dan selamat dalam berbudi pekerti yang baik.

3. Hubungan tauhid dengan kesehatan mental

Hubungan terhadap tuhan memperlihatkan adanya keterkaitan pendidikan agama yang berkaitan dengan akhlak

dengan mental manusia, ketika pendidikan berlangsung dipendidkan formal atau non formal, maka pendidikan agama yang berkaiatan erat dengan mentalitas dan akhlak harus di masukan. Hal ini telah lama menjadi pemikiran imam Al-Ghazali, yang menerangkan pentingnya pembinaan akhlak melalui pembiasaan yang positif, maka manusia akan memiliki mentalitas yang lebih baik. [93]

Ditinjau dari psikologi agama, hubungan manusia dengan agama tampaknya merupakan hubungan yang bersifat kodrati. Agama itu sendiri menyatu dalam fitrah penciptaan manusia. Terwujud dalam bentuk ketundukan, kerinduan ibadah, serta sifat-sifat luhur. Manakala dalam menjalankan kehidupannya, manusia menyimpang dari nilai-nilai fitrahnya, maka secara psikologis ia akan merasa adanya semacam hukuman moral. Lalu spontan akan merasa bersalah atau berdosa (*sense of guilty*).[94]

Adapun mental yang sehat atau akhlak yang baik menurut pandangan Islam, haruslah berpijak pada keimanan. Iman tidak

---

[93] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak ... p. 93*

[94] Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), p.138

cukup sekedar disimpan dalam hati, melainkan dilahirkan dalam perbuatan yang nyata dan dalam bentuk amal saleh atau tingkah laku yang baik. Jika amal saleh yang dilakukan terlahir karena dorongan dari iman, barulah dapat dikatakan bahwa iman itu mencapai kesempurnaan, karena telah dapat terrealisasi. Dengan demikian, jelas bahwa akhlakul karimah adalah bagian dari mata rantai iman.

Sebab-sebab yang dapat tercapainya mental yang sehat atau kebagusan akhlak. Menurut imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin mengatakan bahwasanya bagusnya akhlak itu kembali kepada kelurusan kuatnya akal dan sempurnanya hikmah dan kepada kelurusan kuatnya amarah dan nafsu-keinginan, dan adanya sifat-sifat itu patuh kepada akal dan dan juga kepada agama.[95] Kelurusan ini berhasil dengan adanya dua jalan yaitu:

1. Jalan pertama yaitu dengan adanya karunia Ilahi dan sempurnanya fitrah (kejadian), dimana manusia itu dijadikan dan dilahirkan dengan akal yang sempurna, akhlak yang baik, yang mencukupkan kekuasaan nafsu-syahwat dan amarah.

[95] Ḥujjatul Islām Abī Ḥāmid Al-Gazāli, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn bahasa Indonesia jilid 2* ... p.1046 terj, Saifuddin Zuhri (Jakarta: Menteri Agama, 1964), p. 1046

Bahkan nafsu-syahwat dan amarah itu menjadi lurus, patuh kepada akal dan agama. Lalu jadilah manusia tersebut berilmu (alim), tanpa belajar, terdidik tanpa pendidikan, seperti Isa anak Maryam dan Yahya anak Zakariya as. Dan begitupula para nabi-nabi yang lain. Kiranya rahmat Allah kepada mereka itu semuanya.

Dan tidak jauh dari kebenaran, bahwa ia berada pada tabiat dan fitrah (kejadian) itu, kadang-kadang tercapai oleh usaha. Banyak anak kecil yang lahir dengan cara bicaranya yang benar, pemurah dan berani, kadang-kadang dijadikan sebaliknya. Lalu sifat demikian, berhasil dengan dibiasakan dan bergaul dengan orang-orang yang berakhlak dengan akhlak-akhlak tersebut. Dan terkadang demikian itu berhasil dengan belajar.

2. Jalan yang kedua yaitu, mental atau akhlak tersebut diusahakan dengan mujahadah dan riyadlah. Yaitu membawa diri kepada perbuatan-perbuatan yang dikehendaki oleh akhlak yang dimaksud. Siapa, umpamanya, yang bermaksud supaya dirinya memperoleh akhlak kemurahan, maka jalannya ialah memberatkan diri melakukan perbuatan orang yang pemurah,

yaitu memberikan harta. Lalu ia senantiasa menuntutkan dirinya dan membiasakannya, memperjuangkan dirinya pada yang demikian. Lalu ia akan menjadi seorang pemurah.[96]

a. Mujahadah (bersungguh-sungguh).

Mujahadah menurut bahasa berasal dari kata *Jahada*, seakar dengan kata Jihad, artinya bersungguh-sungguh agar sampai kepada tujuan. Secara lebih luas, mujahadah adalah suatu upaya yang sungguh-sungguh dalam memerangi hawa nafsu (keinginan-keinginan) serta segala macam ambisi pribadi supaya jiwa menjadi suci bersih bagaikan kaca yang segera dapat menangkap apa saja yang bersifat suci, sehingga ia berhak memperoleh perbagai pengetahuan yang hakiki tentang Allah dan kebesaran-Nya.[97]

Mujahadah bersighat isim maf'ul dari tsulatsi mazid karena menyatakan sebuah proses tanpa akhir, istilah dalam ilmu tashawuf selalu menggunakan isim maful. Perbedaan antara mujahadah dan mujahid adalah terletak pada objek yang diperanginya. Para mujahid berjuang memerangi kafir yang

---

[96] Ḥujjatul Islām Abī Ḥāmid Al-Gazāli, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn bahasa Indonesia jilid 2* ... p.1046

[97] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak* ... p.96

jelas-jelas memusuhi secara nyata, sedangkan mujahadah berperang melawan hawa nafsu, jelas sangat sulit sekali, karena hawa nafsu berada di dalam diri kita.

Dalam kaitan ini Imam al-ghazali berkata: “Allah menggantungkan hidayah dengan laku jihad. Maka orang yang paling sempurna hidayah (yang diperoleh)-nya adalah dia yang paling besar laku jihadnya. Jihad yang paling fardu adalah jihad melawan nafsu, melawan syahwat, melawan syetan, melawan rayuan duniawi. Siapa yang bersungguh-sungguh dalam jihad melawan keempat hal tersebut, Allah akan menunjukkan padanya jalan ridha-Nya, yang akan mengantarkannya ke pintu surga-Nya. Sebaliknya, siapa yang meninggalkan jihad, maka ia akan sepi dari hidayah.[98]

b. Riyadlah (latihan)

Riyadlah artinya latihan. Maksudnya adalah latihan rohaniah untuk menyucikan jiwa dengan memerangi keinginan-keinginan jasad (badan). Proses yang dilakukan adalah dengan jalan melakukan pembersihan atau pengosongan jiwa dari segala sesuatu selain Allah, kemudian menghiasi

[98] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak ...* p. 96

jiwanya dengan zikir, ibadah, beramal saleh dan berakhlak mulia. Pekerjaan yang termasuk kedalam amalan riyadhah adalah mengurangi makan, mengurangi tidur untuk salat malam, menghindari ucapan yang tidak berguna, dan berkhalwat yaitu menjauhi pergaulan dengan orang banyak diisi dengan ibadah, agar bisa terhindar dari perbuatan dosa.[99]

Tujuan riyadhlah bagi seorang sufi adalah untuk mengontrol diri, baik jiwanya maupun badannya, agar roh tetap suci. Karena itu, riyadhah haruslah dilakukan secara sungguh-sungguh dan penuh dengan kerelaan. Riyadhah yang dilakukan dengan kesungguhan dapat menjaga seseorang dari berbuat kesalahan, baik terhadap manusia ataupun makhluk lainnya, terutama terhadap Allah Swt. Dan bagi seorang sufi riyadhah merupakan sarana untuk mengantarkan dirinya lebih lanjut pada tingkat kesempurnaan, yaitu mencapai hakekat.

---

[99] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak ...* p. 98

BAB IV

ANALISIS LANDASAN TAUHID TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM PRESPEKTIF IMAM AL-GHAZALI

A. Landasan Mental Tauhid

Bagi seorang muslim, usaha yang paling penting dan utama untuk menuju mental yang sehat adalah memantapkan, menguatkan, dan mengokohkan akidah (tauhid) yang ada dalam dirinya. Sebab, dengan akidah (tauhid) yang kuat, kokoh, dan mantap, jiwanya akan selalu stabil, pikirannya tetap tenang, dan emosinya terkendali. Untuk memperoleh akidah yang kuat dan kokoh tersebut, mau tidak mau, seseorang harus memperoleh pendidikan akidah yang baik, intensif, dan benar. Sebagaimana diketahui, pendidikan akidah yang paling utama adalah didalam lingkungan keluarga, baru kemudian di sekolah dan di masyarakat. Bagaimana peranan akidah Islamiah memberikan ketenangan dan ketenteraman jiwa dalam hubungannya dengan

pemenuhan kebutuhan manusia yang dirasakan harus ada pada setiap orang, dapat dilihat pada uraian berikut ini.[1]

Pertama, perasaan ingin dikasihi dan disayangi merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap insan dalam hidup dan kehidupannya. Bentuk perasaan yang diinginkan tersebut bermacam-macam seperti perhatian, bantuan atau pertolongan dan penghormatan dari pihak lain, misalnya, saran atau pendapatnya selalu menjadi tumpuan perhatian orang, dalam kesulitan atau kesusahan ia mendapat bantuan dan pertolongan, jika ia bekerja di kantor ia disegani bawahan dan diperhatikan atasan, dan sebagainya. Kalau hal-hal tersebut dapat terpenuhi, ia sangat senang dan gembira. Tapi, jika terjadi sebaliknya, keseimbangan mentalnya akan terganggu. Dalam dirinya mungkin muncul perasaan yang bukan-bukan seperti rasa dibenci, tidak disenangi orang, dimusuhi, atau rasa dikucilkan. Apabila perasaan demikian sangat mendalam, mentalnya menjadi sakit. Penyakit ini membawa pula kepada penyakit tubuh atau raganya. Penyakit mental ini bisa juga membawa sikap atau tindakan yang negatif yang justru

---

[1] Kastolani, *Internalisasi Nilai-nilai Tauhid dalam Kesehatan Mental* (*Interdisciplinary Journal of Communication* Volume 1, No.1, Juni 2016: h. 1-24), p.18

makin merendahkan derajat dan martabatnya di tengah-tengah masyarakat, seperti marah-marah tanpa arah dan sebab yang jelas, berusaha menyakiti orang lain yang dianggap tidak perduli atau memperhatikannya dengan berbagai cara, dan bersikap tidak sopan.

Dalam akidah Islam diajarkan bahwa Allah SWT sangat memperhatikan hamba-hamba-Nya, Allah Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Hamba-Nya tidak pernah ditinggalkan, apalagi jika hamba itu selalu berusaha mendekatkan diri kepada-Nya dengan melaksanakan ibadah dan kewajiban-kewajibannya. Akidah Islamiah juga mengajarkan bahwa segala sesuatu kembali kepada Allah. Pujian, cinta kasih, perhatian, dan sebagainya adalah untuk Allah dan karena Allah. Biarpun seluruh umat manusia tidak ada yang memperhatikan, memperdulikan, mencintai, atau mengasihi, namun Allah akan selalu memperhatikan, memperdulikan, mencintai, dan mengasihinya.

Apabila akidah semacam ini tertanam kuat di dalam diri seseorang, mentalnya akan kuat dan tangguh. la tidak lagi tergoda oleh perhatian, cinta kasih, dan kepedulian orang lain. Yang penting baginya adalah mendapat perhatian dan cinta kasih Allah SWT disertai dengan perbuatan-perbuatan positif yang ditampilkannya di tengah-

tengah masyarakat atau lingkungannya. Direncanakan atau tidak, sikap dan perbuatan positif yang lahir dari perilakunya yang didasari oleh mental akidah islamiah tersebut, akan membawa pengaruh positif pula bagi dirinya. Perhatian, kasih sayang, dan kepedulian orang pun muncul dengan sendirinya, tanpa rekayasa. Bahkan kepedulian dan cinta kasih ini bersifat tulus dan murni.

Kedua, perasaan aman. Setiap orang membutuhkan rasa aman dalam dirinya, baik lahir maupun batin. Apabila perasaan aman ini tidak diperoleh seseorang, jiwa dan mentalnya akan terganggu. Jiwa yang terganggu dapat menimbulkan berbagai penyakit dan melahirkan tindakan negatif sebagaimana disebutkan di atas.

Dalam Islam diajarkan, alam semesta dengan segenap isinya adalah makhluk Allah yang selalu berada dalam pengawasan, pemeliharaan, dan pengetahuan-Nya. Allah akan memberikan perlindungan kepada hamba-hamba-Nya, terutama hamba yang bakti dan faat kepada-Nya. Akidah atau keyakinan seperti ini apabila tertanam kuat dalam jiwa seseorang, ia akan merasa aman dan selalu merasa dilindungi. Ia tidak akan takut menghadapi apapun dari siapa pun dan dalam bentuk apa pun. Dalam surat al-Quran surat al-Quraisy

ayat 4, Allah berfirman yang artinya Allah memberikan makanan kepada mereka untuk menghilangkan rasa lapar dan mengamankan mereka dari ketakutan.

Ketiga, rasa harga diri. Setiap orang memiliki rasa harga diri dan ingin agar dirinya dihargai orang lain. Untuk mendapatkan penghargaan masyarakat tersebut ia berusaha menuruti dan menaati norma-norma sosial yang ada dalam lingkungannya, bahkan kalau mungkin ia berusaha mempengaruhi dan menguasainya. Setiap orang ingin harga dirinya terangkat, dipuji, tidak dilecehkan, direndahkan, apalagi dihinakan. Apabila rasa harga ini terganggu, jiwanya akan tergoncang, perasaan kecewa dan tidak senang menyerangnya, bahkan dapat menimbulkan dendam terhadap orang lain dan berusaha mencelakakan orang tersebut.

Jika akidah atau keyakinan sebagaimana diajarkan Islam di atas tertanam dalam jiwa seseorang, mentalnya akan kuat, mental tidak tergoncang hanya oleh karena orang lain tidak memberikan penghargaan kepadanya. la yakin, Allah memuliakan dan menghargainya. Buktinya, Allah selalu berikan rezeki padanya. Apalagi kalau ia bertakwa kepada Allah, ia yakin derajatnya di sisi

Allah semakin tinggi. Karena itu, yang penting baginya, bukan berharap penghargaan dan penghormatan orang lain, tapi penghormatan dan penghargaan dari Allah. Untuk itu, ia berusaha secara maksimal bertakwa kepada Allah SWT. Hasilnya, bukan saja jiwanya tenang, tapi juga penghargaan dari manusia pun ia peroleh.

Keempat, rasa ingin tahu atau mengenal sesuatu. Setiap orang mempunyai naluri ingin tahu. Ini memang sifat manusia. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini merupakan wujud dari rasa ingin tahu manusia. Perkembangan kebudayaan dan peradaban juga tidak lepas rasa ingin tahu manusia itu yang terwujud dalam bentuk kemajuan kebudayaan dan peradaban tersebut. Manusia berusaha keras menembus ruang angkasa, menjelajahi bulan, dan berusaha menjangkau planet-planet, semuanya karena ingin tahu. Keingintahuan seseorang terhadap sesuatu kadang-kadang tidak terbatas, bahkan ada yang menginginkan sesuatu yang tidak mungkin diketahuinya atau tidak mungkin dicapai oleh kemampuannya. Ingin tahu yang tak terbatas inilah yang dapat merugikan dirinya, bahkan orang lain. Orang lain bisa menjadi korban dari berbagai percobaan yang dilakukannya dalam usaha untuk mengetahui sesuatu, atau

dirinya sendiri menjadi stress berat karena ia tidak berhasil mengetahui obyek yang dikaji dan dicobanya tersebut.

Orang yang memiliki akidah Islamiah akan sadar bahwa obyek yang bisa diketahui manusia terbatas, sebab manusia adalah ciptaan Tuhan yang diciptakan dengan segala keterbatasannya. Dengan keterbatasan itu, kemampuan otak manusia pun terbatas. Tidak semua yang ada dapat diketahui oleh manusia, sekalipun ilmu pengetahuan itu selalu berkembang.

Dengan keyakinan bahwa kemampuan manusia terbatas, yang bisa diketahui manusia terbatas, seorang Muslim tidak akan terjerumus kepada stres berat dan melakukan tindakan yang merugikan dirinya sendiri atau orang lain. la bisa bebas dari tekanan mental keingintahuan yang menggebu-gebu, tanpa harus menjadi apatis dan statis.

Kelima, rasa ingin sukses. Setiap orang ingin sukses dalam kehidupannya sebab kesuksesan itu akan membawa kebahagiaan. Makin banyak sukses yang dicapai, makin bertambah rasa kepuasan yang dirasakan seseorang. Akan tetapi, apabila terjadi sebaliknya, kegagalan, batinnya akan mengalami ketegangan dan kegoncangan.

Ketegangan yang terus menerus terjadi akan mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, baik lahir maupun batin. Ketegangan, apalagi stress berkepanjangan, tidak akan terjadi pada manusia yang memiliki akidah Islamiah yang kuat karena dengan keyakinannya yang kokoh akan adanya Allah, kekuasaan, bantuan, dan pertolongan-Nya, ia bisa tenang menghadapi setiap kegagalan.[2]

Dari uraian di atas dapat ditegaskan bahwa kehidupan jiwa seseorang merupakan barometer dari kesehatan jasmaninya. Obat yang paling mujarab untuk membasmi basil-basil gangguan mental adalah suntikan imunitas keimanan (tauhid) kepada Allah dan mempraktekkannya dalam sikap hidup sehari-hari dengan baik dan benar.

Dengan mengkalkulasi nikmat dan nilainya yang diberikan Allah, bersyukur, dan berdoa kepada-Nya, seseorang akan sadar bahwa Tuhan mencintai dan mengasihinya. Tuhan tidak membiarkannya sendiri. Tuhan selalu memberinya nikmat dan nikmat itu sangat banyak. Tak seorang manusia pun yang mampu menghitung

---

[2] Kastolani, *Internalisasi Nilai-nilai Tauhid dalam Kesehatan Mental* (*Interdisciplinary Journal of Communication* Volume 1, No.1, Juni 2016: h. 1-24), p.21

berapa banyak nikmat yang diberikan Tuhan itu. Dengan kesadaran ini, jiwa seseorang akan tenang, tenteram dan damai. Ia terbebas dari stress dan ketegangan jiwa.

Oleh sebab itu dengan senantiasa bertauhid yang kuat dan benar maka jiwa seseorang akan senantiasa sehat karena ia senantiasa dapat menyesuaikan diri, bersifat *qona'ah* atau merasa cukup apa yang diterima, terhindar dari rasa gelisah takut ia hidup selalu penuh dengan harapan atau optimis tanpa ada rasa sikap putus asa. Hal ini sesuai dengan rumusan kriteria jiwa yang sehat yang telah dirumuskan dalam sidang umum WHO pada tahuin 1959 di Geneva yaitu: (a) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya. (b) Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya. (c) Merasa lebih puas memberi daripada menerima. (d) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stres, cemas dan depresi). (e) Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.[3]

---

[3] Kastolani, *Internalisasi Nilai-nilai Tauhid dalam Kesehatan Mental* (*Interdisciplinary Journal of Communication* Volume 1, No.1, Juni 2016: h. 1-24), p.22

Dengan demikian uaraian di atas menunjukkan bahwa ada relasi yang kuat antara bertauhid dengan kesehatan mental, karena dengan tauhid mental seseorang dapat berkembang sesuai dengan tuntunan Allah SWT yang tidak perlu lagi diragukan akan kebenaran dari semua petunjuknya yang ada dalam al-Quran.

B. Penguat Mental Tauhid

Menurut Imam al-Ghazali memandang bahwa keabnormalan mental identik dengan akhlak yang buruk.[4] Maka faktor yang merupakan penguat mental tauhid seseorang yaitu, akhlak yang mulia. Akhlak yang mulia dikategorikan sebagai sifat para rasul Allah, dan perbuatan para al-Shiddiqin yang paling utama. Sedangkan akhlak yang buruk dinyatakan sebagai racun yang berbisa yang dapat membunuh, atau kotoran yang bisa menjauhkan seseorang dari Allah SWT.

Diantaranya sepuluh prinsip akhlak mulia inilah yang disebutkan oleh Iman al-Ghazali secara panjang lebar, yang merupakan faktor-faktor penguat mental tauhid seseorang, karena

---

[4] Apipudin, *Peningkatan Kesehatan Mental melalui Pembinaan Akhlak* Analisi Pemikirn Imam al-Ghazali, (Jurnal Ilmiah Pendidikan: Studia didkatika, 2016), p. 93

orang akan sehat mentalnya dan kuat tauhidnya apabila orang itu memiliki sepuluh prinsip akhlak mulia yang mencakup dari sepuluh sifat mulia yang satu dengan yang lainnya itu saling berkaitan, yaitu meliputi:

1. Taubat
2. Khauf
3. Zuhud
4. Sabar
5. Syukur
6. Ikhlas dan jujur
7. Tawakal
8. Cinta
9. Ridha terhadap qadha
10. Mengingat mati

Namun, semua sifat mulia dari sepuluh perinsip ahlak mulia yang disebutkan itu, ternyata yang pertama disorot oleh Imam al-Ghazali yaitu, tentang mengingat mati. Karena, kesembilan prinsip atau sifat mulia dari selain mengingat mati, maqam ruhaninya saling

berkaitan antara satu dengan yang lainnya, seperti maqam tobat dan zuhud, maqam *khauf* dan sabar dan maqam-maqam yang lainnya.

Dan dari segi syari'at dapat memberikan imbalan pahala yang besar terhadap orang yang suka mengingat mati, sebab, dengan mengingat mati, seseorang akan menyulitkan dirinya dalam mencintai dunia, dan menjadi sempurna keimanannya, karena cinta dunia adalah pangkal dari segala dosa.

C. Pelemah Mental Tauhid

Menurut Imam al-Ghazali bahwa manusia yang mengalami gangguan mental berarti dia dalam keadaan sakit (terganggu mentalnya) kecuali manusia yang dikehendaki oleh Allah SWT. Untuk tidak sakit mentalnya, seperti nabi dan rasul Allah.

Orang yang terganggu mentalnya memiliki sifat-sifat tercela dari sepuluh prinsip akhlak tercela, dan antara satu dengan yang lainnya saling berkaitan, yaitu meliputi :

1. Nafsu makan yang rakus
2. Berbicara kotor
3. Amarah
4. Kedengkian

5. Bakhil dan cinta dunia
6. Ambisi dan gila tahta
7. Cinta dunia
8. Takabur
9. Takjub diri
10. Riya’

Itulah sepuluh sifat-sifat tercela yang merupakan faktor-faktor teranggunya mental seseorang karena prinsip akhlak tersebut yang dapat merusak ketenangan dan ketentraman mental (jiwa) seseorang.

Dari kedua faktor itulah yang menentukan kondisi mental seseorang dalam kehidupan manusia, sehingga ia mempunyai akhlak yang terpuji atau sebaliknya. Dan hanya orang yang sehat mentalnya saja yang dapat merasa bahagia, mampu, berguna dan mampu menghadapi kesukaran dan kesehatan.

D. Dampak mental tauhid

Dari penjelasan diatas tersebut, menurut penulis, ada dua faktor yang mempengaruhi terhadap penguat dan pelemah mental tauhid yaitu:

1. Sepuluh prinsip akhlak mulia yang mencakup sepuluh sifat mulia.
2. Sepuluh prinsip akhlak tercela yang mencakup sepuluh sifat-sifat mulia.

Dari kedua faktor itulah yang menentukan kondisi mental seseorang dalam kehidupan manusia, sehingga ia mempunyai akhlak yang terpuji atau sebaliknya. Dan sebab-sebab yang dapat tercapainya mental yang sehat atau kebagusan akhlak, dan kuatnya keimanan seseorang yaitu berdampak pada:

1. Adanya karunia ilahi dan sempurnanya fitrah
2. Mujahadah (bersungguh-sungguh) dan riyadlah (latihan).

Al-Ghazali memandang bahwa keabnormalan mental indetik dengan akhlak yang buruk. Akhlak yang baik dikategorikan sebagai sifat para rasul Allah, perbuatan para al-Shiddiqin paling utama. Sedangkan akhlak yang buruk dinyatakan sebagai racun yang berbisa yang dapat membunuh, atau kotoran yang bisa menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Disamping itu akhlak yang buruk juga termasuk ke dalam langkah setan yang bisa menjerumuskan manusia masuk dalam perangkapnya.

Gangguan mental dalam Islam berkaitan dengan penyimpanan-penyimpangan sikap batin. Inilah yang menjadi dasar dan awal dari semua pendarita batin. Ada aspek penting yang menjadi ciri-ciri gangguan mental menurut islam yaitu *qalb* dan *af'al* (hati dan perbuatan). Gejala-gejala gangguan mental semacam ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Hati yang menyimpang dari keikhlasan dan ketundukan kepada Allah sehingga menjadi lupa terhadap posisinya sebagai hamba Allah. Wujud dari penyimpangan ini bisa dalam bentuk ria, hasad, ujub, takabur, tamak dan sebagainya.
2. Perilaku yang terbiasa dengan pelanggaran ajaran agama disebabkan oleh dominannya peran *nafs al-ammarah* dalam kehidupan.

Indikator Kesehatan Mental Menurut Al-Ghazali didasarkan kepada seluruh aspek kehidupan manusia baik *habl min Allah, habl min al-nas,* dan *habl min al-alam.* Menurutnya ada tiga indikator yang menantukan kesehatan mental seseorang yaitu:

a. Keseimbangan yang terus menerus antara jesmani dan rohani dalam, kehidupan manusia.
b. Memiliki kemuliaan akhlak dan kezakiyahan jiwa, atau memiliki kualitas iman dan takwa yang tinggal.
c. Memiliki makrifat tauhid kepada Allah.

Adapun indikasinya kesehatan jiwa dalam Islam yang terdapat pada buku konseling terapi yang kaitannya dengan dampak mental tauhid Imam al-Ghazali terhadap kesehatan jiwa, yaitu tampak dari beberapa sisi sebagai berikut. [5]

1. Sisi spiritualitas, yaitu adanya keimanan kepada Allah, konsisten dalam melaksanakan ibadah kepada-Nya, menerima takdir dan ketetapan yang telah digariskan oleh-Nya, selalu merasakan kedekatan kepada Allah, memenuhi segala kebutuhan hidupnya dengan cara yang halal, dan selau berzikir kepada Allah.
2. Sisi sosial, yaitu cinta kepada orang tua, anak dan pasangan hidup (istri/suami), suka membantu orang-orang yang

[5] Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* diterjemahkan oleh Sari Narulita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), p. 451

membutuhkan, amanah, berani mengatakan kebenaran, menjauhi segala hal yang dapat menyakiti manusia (seperti berbohong, menipu, mencuri, berzina, membunuh, sumpah palsu, memakan harta anak yatim, memfitnah, iri, dengki, menggunjing, gossip, khianat ataupun menzalimi), jujur kepada orang lain, suka bekerja, dan mampu membawa tanggung jawab sosial.

3. Sisi biologis, yaitu terhindarnya tubuh dari segala bentuk penyakit dan juga cacat fisik dengan adanya pemahaman akan selalu menjaga kesehatan tubuh dengan tidak membebaninya dengan suatu tugas yang tidak sesuai dengan kemampuannya.

Dari berbagai tingkah laku manusia yang beraneka ragam, mendorong para ahli ilmu jiwa untuk mnyelidiki apa penyebab perbedaan tingkah laku orang-orang dalam kehidupan bermasyarakat, sekalipun dalam kondisi yang sama. Selain itu juga menyelidiki penyebab seseorang tidak mampu mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Usaha ini kemudian menimbulkan satu cabang ilmu jiwa yaitu kesehatan mental.

Dengan memahami ilmu kesehatan mental dalam arti mengerti, mau, dan mampu mengaktualisasikan dirinya, maka seseorang tidak akan mengalami bermacam-macam ketegangan, ketakutan dan konflik batin. Selain itu ia melakukan upaya agar jiwanya menjadi seimbang dan keperibadiannya pun terintegrasi dengan baik, ia juga akan mampu memecahkan segala permasalahan hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah penulis membahas mengenai landasan tauhid terhadap kesehatan mental dalam prespektif Imam Al-Ghazali dan bagaimana pengaruh tauhid terhadap kesehatan mental menurut Imam Al-Ghazali pada Bab-bab sebelumnya, maka pada bab penutup, penulis memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah sepuluh prinsip akhlak mulia yang mencakup sepuluh sifat-sifat mulia, yaitu taubat, khauf, zuhud, sabar, syukur, ikhlas dan jujur, tawakal, cinta, ridha terhadap qadha dan mengingat mati. Karena dengan demikian itulah yang menjadi landasan penguat mental tauhid seseorang, dan orang akan sehat mentalnya dan kuat tauhidnya.

   Apabila sudah memiliki sepuluh prinsip akhlak mulia tersebut. Dan faktor yang mempengaruhi terganggunya mental seseorang adalah apabila telah memiliki sepuluh prinsip akhlak tercela yang mencakup sepuluh sifat-sifat tercela pula, yaitu nafsu

makan yang rakus, berbicara kotor, amarah, kedengkian, bakhil dan cinta dunia, ambisi dan gila tahta, cinta dunia, takabur, takjub diri dan riya'.

Dengan demikian pula, sepuluh prinsip akhlak tersebut yang menjadi pelemah dan terganggunya mental seseorang sehingga lemah pula keimanan dan tauhidnya. Maka kesehatan mental dipengaruhi oleh sepuluh prinsip akhlak mulia dan memiliki sifat-sifat mulia, dan yang menjadi penyabab terganggunya mental yaitu sepuluh prinsip akhlak tercela yang memiliki sifat-sifat tercela, karena keabnormalan mental itu identik dengan akhlak tercela atau akhlak yang buruk dan kenormalan mental itu identik dengan akhlak mulia atau akhlak yang baik.

2. Dampak tauhid terhadap kesehatan mental yang dipengaruhi oleh sepuluh prinsip akhlaq mulia, yaitu melalui mujahadah (bersungguh-sungguh) dan riyadlah (pelatihan). Karena hal itulah yang berdampak dan memperdalam dari beberapa sisi yaitu sisi spiritual, sisi sosial dan sisi biologis. Kerana mujahadah dan riyadlah itu sebuah pelatihan atau terapi untuk memperdalam sprititual seseorang agar semakin kuat keimanannya dan sehat mentalnya, jadi semakin baik mental seseorang maka semakin baik

pula spiritualnya, kehidupan sosialnya dan semakin baik dalam memakan-makan yang sehat dan halal.

Peranan tauhid sangat penting dalam memelihara dan membentuk kesehatan mental seseorang. Tauhid dengan rukun iman yang berjumlah enam saling berhubungan. Bila seseorang menjalankan dan menyakini serta menghayati rukun iman yang berjumlah enam sangat mustahil mentalnya terganggu. Justru sebaliknya orang yang beriman bisa dipastikan memiliki mental yang sehat.

Orang yang beriman kepada rukun iman yang berjumlah enam itu dengan sangat yakin serta penghayatan yang dalam maka bukan tidak mungkin bahkan merupakan kepastian bahwa mentalnya akan senantiasa sehat. Kesehatan mental jika diimplementasikan dalam bentuk yang konkrit maka ada relevansinya dengan bimbingan dan konseling Islam. Dengan demikian dapat sesuai tujuan bimbingan dan konseling Islami yaitu membantu individu atau klien yang sedang terkena masalah atau belum terkena masalah untuk menjadi manusia seutuhnya dan bertakwa kepada Tuhan menuju kebahagian hidup di dunia dan akhirat.

B. Saran-saran

1. Untuk lembaga pendidikan khususnya jurusan bimbingan dan konseling islam, supaya diperhatikan yang kaitannya dengan kesehatan mental.
2. Supaya Mahasiswa agar lebih fokus kepada hati karena itu merupakan suatu kesehatan mental.
3. Penelitian ini belum begitu tuntas harus ada peneliti lainnya yang lebih lanjut lagi, yang kaitannya dengan kesehatan mental.