

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Biografi Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

1. Riwayat hidup

Nama lengkap Ibnu Qayyim Al- Jauziyyah ialah Muhammad bin Abu Bakr bin Sa'ad bin Hariz Az-Zar'i Ad Dimasqi. Gelarnya ialah Syamsudin. Kunyahnya ialah Abu Abdullah. Ia lebih dikenal dengan panggilan Ibnu Qayyim Aljauziyyah. Al-Jauziyyah ialah nama salah satu sekolah di Damaskus yang dibangun oleh Muhyidin bin Hafizh bin Faraj Abdurahman Al-Jauzi. Ayah Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah ialah salah seorang pengurusnya.¹ Adapun Al-Jauzi ialah nisabat kepada sebuah nama tempat di Bashrah. Dan, ada yang mengatakan jika nama ini dinisbatkan kepada kepompong (ulat sutera) serta penjualannya.²

Ia dilahirkan di kota Damaskus pada tahun 691 H/1292 serta meninggal di Damaskus juga pada tahun 751/1350.³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah ialah tipekal orang yang hatinya bersih, lapang dada, serta menyayangi orang miskin serta orang-orang yang baik. Ia tidak pernah iri hati pada orang lain serta tidak pernah mencaci maki orang lain ataupun menyakiti mahluk apapun.

Setelah ia berhasil dalam pendidikan dasar, ia meneruskan pelajaran serta berguru kepada beberapa ulama terkemuka di daerahnya. Dalam usia yang relatif beliau, sekitar umur tujuh tahun, Imam Ibnul Qayyim telah mulai menyimpan hadits serta ilmu lainnya di majlis-majlis para syaikh/guru beliau. Pada jenjang usia ini beliau rahimahullah telah menyimak beberapa juz berhubungan dengan Ta'bir ar-Ruyaa (tafsir mimpi) dari syaikh beliau Syihabuddin al-Abir. serta juga beliau telah mematangkan ilmu Nahwu serta ilmu-ilmu bahasa Arab lainnya pada Syaikh beliau Abu al-Fath al-Ba'labakki, semisal Alfiyah Ibnu Malik serta selainnya. Beliau juga telah melakukan perjalanan ke Mekah serta Madinah selama musim haji. serta beliau berdiam di Mekah. Juga beliau mengadakan perjalanan menuju Mesir sebagaimana yang

¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Cerdas Ala Rasulullah SAW*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011), h. 3

² Syaikh Ahmad Farid, *60 Biografi Ulama Salaf*, (Jakarta: Pustaka Al-kaustar, 2006), h. 822

³ Mansyur.H.M.Laily, *Ajaran serta teladan para sufi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999), h. 220

beliau isyaratkan dalam kitab beliau *Hidayah al-Hiyaraa* serta pada kitab *Ighatsah al-Lahafaan*.⁴

Dalam riwayat pendidikannya, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah berguru kepada banyak ulama untuk memperdalam berbagai bidang keislaman. Di antara sekian banyak gurunya itu, yang paling berpengaruh ialah Syekhal-Islam Ibn Taimiyah. Adapun sang guru, ia mempunyai tulisan-tulisan yang umumnya termasuk kritik terhadap berbagai paham serta tradisi yang berkembang ketika ituyang menurut pendapatnya menyimpang dari ajaran islam. Secara umum, dalam tulisan-tulisannya,ia menentang pendapat ulama tentang persoalan-persoalan kalam serta tasawuf. Sementara Ibnu Qayyim Al-Jauziyah mengikuti metode sang guru tersebut, sama-sama menentang serta memerang orang-orang yang menyimpang dari agama.⁵

2. Kedalaman ilmu dan akhlakunya

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mempunyai akhlak yang mulia, mempunyai perangai lembut dalam pergaulan, mempunyai semangat tinggi, wawasan luas, termasuk orang besar dalam sisi karakteristik, kebaikan, keilmuan, keutamaa, tahajud serta ibadah.⁶ Dan ia mempunyai tekad yang luar biasa dalam mengkaji serta menelaah sejak masih muda belia. Ia memulai perjalanan ilmiahnya pada usia tujuh tahun. Allah memberi karunia serta bakat yang ditopang dengan daya akal luas, pikiran cemerlang, daya hafal mengagumkan, serta energi yang luar biasa. Karena itu, tidak mengherankan jika beliau ikut berpartisipasi aktif dalam berbagai lingkaran ilmiah para gurunya dengan semangat keras, jiwa energis untuk menyembuhkan rasa haus serta memuaskan obsesinya terhadap ilmu pengetahuan. Sebab itu, ia menimba ilmu dari setiap ulama spesialis, sehingga ia menjadi ahli dalam ilmu-ilmu Islam serta mempunyai andil besar dalam berbagai disiplin ilmu.

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menguasai berbagai disiplin ilmu pengetahuan, diantaranya: ilmu ushul fiqih serta fiqih yang beliau pelajari syaikh Shafiyuddin al-Hindi, syaikh Ibnu Taimiyah, syaikh Ismail ibn Muhammad al-Harrani. Ia membaca kepada mereka kitab *ar-Raudhah* karya Ibnu Quddamah alMaqdisi,

⁴ Rishky Abu Zakariya, Jakarta, Biografi Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, 01 Agustus 2013. <http://kisahmuslim.com>. (di akses pada 25 mei 2022)

⁵ Ulin Na'mah, Ibnu Qayyim Al-Jauziyah serta Pendapatnya Tentang Tradisi Kalam, Vol. 9, No.1 (Januari, 2015), h.67.

⁶ Hujaeni, " Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyah tentang Tazkiyatul Qalbi" Skripsi, Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2013", h.21-22

al-ihkam karya al-Amidi, *al-Muhasal*, *alMaushul* dan *al-Arba'in* karya ar-Razi serta *al-Muharraz* karya Ibnu Taimiyah.⁷

Ilmu-ilmu bahasa Arab dipelajari dari Ibnu Abi al-Fath alBa"li, beliau membaca kitab kepadanya, kitab *al-Mulakhas* karya Abu al-Baqa", kitab *alJurjaniyah*, lalu *Alfiyah Ibnu Malik*. Beliau membacakan pula sebagian besar kitab *al-Kafiyah asy-Syafi'iyah* serta sebagian kitab *at-Tashil*. Setelah itu, beliau membaca kepada Syaikh Majduddin at-Tunisi beberapa bagian kitab *alMuqarrab* karya Ibnu al-Ushfur. Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah juga belajar hadis dari Asy-Syihab an-Nablisi, Al-Qadhi Taqiyuddin ibn Sulaiman, Abu Bakr ibn Abdudda"im, Isa al-Mu"thim, Ismail ibn Maktum, Fatimah binti Jauhar.⁸

Disiplin ilmu yang dialami serta dikuasainya hampir meliputi semua ilmu syariat serta ilmu alat. Ibnu Tughri Burdi berkata, "Ia menguasai beberapacabang ilmu, di antaranya tafsir, fikih, sastra serta tata bahasa Arab, hadits, ilmu-ilmu ushul serta furu'. Ia telah mendampingi Syaikh Ibnu Taimiyyah sekembalinya dari Kairo, tahun 712 H. Menyerap darinya banyak ilmu. Karena itu, Beliau menjadi salah satu tokoh zamannya serta memberi manfaat kepada umat manusia."⁹

Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah memanfaatkan seluruh waktunya untuk menuntut ilmu serta memperdalam pokok-pokok ajaran Islam. Seluruh hidupnya dihabiskan untuk memerangi masalah syubhat yang berkembang di sekitar Islam. Memegang teguh akidah para ulama" salaf. Ia sangat gigih memerangi taklid buta serta menyerukan kebebasan berpikir, namun tetap berpegang teguh pada pokok-pokok ajaran Islam serta akidah para ulama" salaf.

Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah ialah seorang ulama yang menjalankan agama dengan sebenarnya, mencintai Allah serta Rasul-Nya, serta tidak pernah takut dalam membela agama Allah. Ia ialah sosok yang berjiwa tenang, kuat kepribadiannya. Seperti yang diceritakan oleh Ibnu Katsir (w. 1372 M), Ibnu Qayyim ialah seorang yang sangat baik bacaan serta akhlaknya. Seorang yang sangat penyayang, tidak pernah dengki kepada orang lain serta tidak pernah pula menyakiti mereka. Dia tidak pernah menzalimi

⁷ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Zadul Ma'ad Bekal Perjalanan Akhirat* ..., h. 14

⁸ Al-Jauziyyah, *Zadul Ma'ad Bekal Perjalanan Akhirat*,...h. 15

⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Kunci Kebahagiaan* ..., h. 5

serta mengejek orang lain. Dia sangat tawadhu¹⁰, banyak kebaikannya serta mempunyai akhlak yang sangat terpuji.¹⁰

Ibnu Rajab (w.795 H) mengatakan, ia pakar dalam tafsir serta tak tertandingi, ahli dalam bidang ushuluddin serta ilmu ini mencapai puncak di tangannya, ahli dalam fikih serta ushul fikih, ahli dalam bidang bahasa Arab serta mempunyai kontribusi besar di dalamnya, ahli dalam bidang ilmu kalam, serta juga ahli dalam bidang tasawuf. Dia berkata juga, "Saya tidak melihat ada orang yang lebih luas ilmunya serta yang lebih mengetahui makna alQur'an, Sunnah serta hakekat iman daripada Ibn al-Qayyim. Ia tidak makshum (terjaga dari dosa) tapi memang saya tidak melihat ada orang yang menyamainya."¹¹

Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah ialah sosok ulama yang banyak beribadah serta bertahajud, selalu berdzikir serta amat mencintai serta fakir kepada Allah. Ia juga ulama¹² yang amat memberi perhatian terhadap penyakit hati, sambil memberi terapi tentang cara mengobatinya serta menghilangkan penyakit ini dari hati, dengan cara mujahadah, latihan rohani, banyak berdzikir kepada Allah, bertawakkal kepada-Nya, serta mencintai para kekasih serta wali-Nya.

Mempunyai pengetahuan tentang tasawuf secara mendalam, bukan diperoleh dari gurunya, melainkan sebagai titik berangkat untuk beribadah serta sebagai arah untuk berzuhud, serta untuk memahami isi agama dalam pengertian wara'. Dalam kitab Madārij al-Sālikīn, Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah menggabungkan ilmu hakikat serta ilmu syari'at, sehingga mendapatkan pemahaman keagamaan yang lurus, pemikiran yang tegak serta akhlak yang mulia.

Kecenderungan yang ditempuh oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah ini, membuat sebagian ulama serta peneliti memasukkannya sebagai seorang ulama tasawuf. Diantarasifatnya yang menonjol dalam dirinya ialah sifat *tawadhu* nyakepada para sahabatnya yang seiman. Meskipun ia mempunyai ilmuyang banyak serta hujjah yang kuat. Ia selalu melihat dirinya sebagai sosok yang banyak berbuat salah serta banyak berdosa, serta ilmunya ini bakal menjadi hujjah baginya, jika tidak mendapatkan rahmat dari Allah serta anugrah-Nya.

Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah memegang jabatan imam di Jauziyyah, juga menjadi pengajar di Madrasah Shadriyyah. Ia

¹⁰ Farid, 60 Biografu Ulama Salaf, H. 826

¹¹ Ibnul Qayyim al-Jauziyyah, Tobat Kembali Kepada Allah, h. 27

menulis banyak sekali karangan, dalam pelbagai ilmu pengetahuan. Ia ialah sosok yang sangat mencintai ilmu pengetahuan. Ia mempunyai banyak sekali kitab yang tidak dimiliki orang lain. Sehingga putranya, perlu waktu lama untuk menjual kitab-kitab yang tidak diperlukan, selain kitab-kitab yang mereka pilih untuk diri mereka sendiri.¹²

3. Karya-karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah

Ibnu qayyim al-jauziyyah telah meninggalkan kekayaan ilmiah yang besar. Kitab-kitab karyanya, bukanlah hasil dari perdebatan seperti layaknya mayoritas kaarya gurunya. Tulisan-tulisan beliau juga merangkum cahaya salaf dan hikmah ulama terdahulu. Beliau sering kali berhujjah dengan kata-kata ulama *salaf as-shalih*, seperti kalangan sahabat dan tabiin. Ibnu qayyim al-jauziyyah telah menyusun karya sangat banyak dalam berbagai disiplin ilmu, diantaranya:

1. Dalam bidang ilmu fiqih dan ushuul fiqih
 - a. *I'lam al-Muwaqqi'in an Arabbi al-Alamin*
 - b. *Ath-Thuruq al-Hukmiyah fi as-Siyasah asy-Ariyah*
 - c. *Ighasat al-Lahfan fi Maka'id asy-Syathin*
2. Dalam bidang ilmu kalam:
 - a. *Al-Kafiyah al-Syafiah fi al-Intishar li al-Farq al-Najiyah*
 - b. *Al-Syifa al-Aqil fi Masail al-Qadha wa al-Qadr wa al-Hikmah*

4. Wafatnya Ibnu Qayyim al-Jauziyyah

Ibnu qayyim al-jauziyyah dengan berbekal keberaniannya, tidak pernah takut terhadap orang-orang yang menyimpan dari aqidah dan agama islam, walaupun jiwa raga Ibnu qayyim al-jauziyyah dalam ancaman, tetapi ia tidak gentar untuk menghadapinya dan memberikan ajaran ajaran yang berlandaskan al-Qur'an dan Hadits, ajaran-ajaran itu berlangsung sampai ia meninggal dunia.

Ibnu Qayyim al-jauziyyah wafat pada malam kamis tanggal 13 Rajab tahun 751 Hijriyah, dengan demikian usianya genap enam puluh tahun. Ia dishalatkan keesokan harinya setelah dzuhur di masjid Jarah dan dimakamkan dikuburan al-Bab ash-Shagir, berdampingan dengan ibundanya yang disaksikan oleh banyak orang.¹³

¹² Al-Jauziyah, Tobat Kembali Kepada Allah ...h.27

¹³ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, al-Fawaid, Terj. Dzulhikmah, *Terapi Mensucikan Jiwa* (Jakarta: Qisthi Press, 2013), h. 2

B. Konsep Tombo Ati Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah

1. Mengobati Penyakit Hati

Dalam membahas ragam penyakit jiwa, Ibnu Qayyim memulai pendekatan dengan mengklasifikasikan keadaan hati, sebab atasnyalah episentrum keadaan jiwa manusia bersemayam. Ibnu Qayyim mensifatinya seperti pemimpin dalam sebuah pasukan perang, dimana seluruh perintah datang darinya, niat yang menjadi penentu perbuatan berhulu darinya, sehingga pertanggung jawaban ada padanya. Oleh karena itu, perhatian atas keadaan hati, menjaganya serta mengobatinya saat sakit sangat penting. Sebab hati yang sakit, melahirkan niat, perintah, serta amal keburukan. Sedang hati yang sehat menyemai bibit kebaikan.¹⁴

Keadaan hati bisa dikelompokkan menjadi tiga macam. Pertama, hati yang sehat (sahiih) serta selamat saat menghadap Allah di hari akhir (qalbun saliim). Keadaan kedua ialah hati yang mati (mayyit), yakni hati yang tidak menerima serta tidak taat pada kebenaran. Ketiga ialah hati yang sakit (saqim), jika penyakitnya sedang kambuh maka hatinya menjadi keras serta mati, serta jika ia sanggup mengalahkan penyakit hatinya, maka hatinya menjadi sehat serta selamat.¹⁵

Dalam kitab *Madaarij al Saalikin* disebutkan, jika fondasi hati yang sakit serta mati dibangun atas empat rukun, yakni kebodohan (terhadap ilmu agama), kezaliman, hawa nafsu, serta kemarahan. Sumber dari empat perkara tersebut asalnya dari dua macam. Pertama, jiwa yang berlebih-lebihan saat lemah, yang melahirkan kebodohan, kehinaan, bakhil, kikir, celaan, kerakusan serta kekerdilan. Kedua, jiwa yang berlebih-lebihan saat kuat yang melahirkan kezaliman, amarah, kekerasan, kekejian, serta kesewenang-wenangan.¹⁶

Dalam pandangan Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah, penyakit hati terbagi menjadi dua bagian, *pertama*, jenis penyakit hati ini ditandai dengan melekatnya penyakit kebodohan, penyakit syubhat serta keraguan sekaligus penyakit syahwat dalam diri seseorang, namun beberapa tanda-tanda tersebut tidak bisa dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Penyakit hati ini

¹⁴ Kesehatan mental (hygen mental), Kesehatan Mental, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983). h.12.

¹⁵ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *IghatsatulLahfan...*, h.13.

¹⁶ Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Madaarij al-saalikin bayna Manaazil Iyyaka Na "budu waiyyaaka nasta" in*, (Beirut: Daar al Kutub al -Araby, 1972)

termasuk jenis penyakit yang besar, dikarenakan kebodoha serta hawa nafsu telah menghalangi terhadap yang bersangkutan untuk menyadari penyakit tersebut. Oleh karenanya jenis penyakit ini tidak bisa disembuhkan oleh siapapun kecuali oleh para rasul serta pengikutnya.¹⁷

Kedua, penyakit hati yang bisa menimbulkan sakit seketika, seperti sedih, gundah, resah, serta marah. Penyakit ini terkadang bisa hilang dengan obat-obat alamiah, seperti dengan menghilangkan sebab-sebabnya. Sebagaimana terkadang hati merasa sakit dengan sakit yang dirasakan oleh badan, demikian juga badan ia sering merasa sakit dengan sakit yang dirasakan oleh hati. Oleh karenanya dikatakan, jika “dia telah sembuh dari marahnya”. Jika musuh hati sedang menguasai maka hal itu bakal menyakitinya., namun jika ia membelahnya maka hatinya bakal sembuh. Sebagaimana firman Allah dalam surah At-Taubah ayat 14:

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ۗ

Artinya:“Perangilah mereka, niscaya Allah bakal menyiksa mereka dengan (perantaraan) tanganmu serta Dia bakal menghina mereka serta menolongmu (dengan kemenangan) atas mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman”.

Dalam pandangan Ibnu Qoyyim, Rasa marah hanya bakal menyakitkan hati sementara obatnya hanya dengan meredakan kemarahan tersebut. Jika seseorang mengobati rasa amarah dengan cara yang benar maka dia kan sembuh dari penyakitnya, namun jika ia mengobatinya dengan kezaliman serta kebatilan niscaya penyakit tersebut bakal semakin bertambah. Begitu juga dengan kegundahan, kegelisahan serta kesedihan, untuk mengobati itu semua ialah dengan cara mencarikan hal yang berlawanan dengannya yakni dengan kesenangan serta kegembiraan. Jika hal itu diobati dengan benar maka hati bakal menjadi sembuh serta sehat. Namun, jika diobati dengan cara yang batil maka penyakit tersebut bakal terus bersemayam serta menyelinap di dalam diri yang bersangkutan.¹⁸

¹⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, (2018), *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar) h. 145.

¹⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, (2018), *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar) h. 147.

Dan yang terakhir yakni kebodohan, ia termasuk penyakit yang menyiksa hati. Diantara manusia ada yang mengobatinya dengan ilmu-ilmu yang tidak bermanfaat, sedang ia mempercayainya jika dengan ilmu-ilmu tersebut bisa menghilangkan penyakitnya. Namun sejatinya, hal itu hanya bakal menambah penyakit lain. Tetapi hati tidak mau mempedulikan sakit yang membebani hatinya. Oleh karena itu, Rasulullah menganjurkan untuk mengobati penyakit kebodohan tersebut dengan ilmu-ilmu yang bermanfaat supaya bisa menjadikan hati sembuh serta semakin sehat.

Berdasarkan hasil pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengenai metode penyembuhan hati ada dua cara mengatasi atau menyembuhkan hati:

- a. Menjaga kekuatan mental, Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa salah satu cara yang harus dilakukan oleh orang yang memiliki penyakit hati adalah menjaga kekuatan mentalnya, dengan ilmu yang bermanfaat dan melakukan berbagai ketaatan. Hal ini harus dipaksa mendengarkan nasihat dan ilmu yang bersumber dari al-Qur'an dan sunnah, serta fisiknya dipaksa untuk melakukan ibadah dan ketaatan. Karena ilmu dan amal merupakan nutrisi bagi hati manusia.
- b. Menghindari hal-hal yang membuat penyakit lebih parah, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyatakan orang yang sakit hati harus menghindari sesuatu yang bisa memperparah penyakit dalam hatinya, yaitu dengan menjauhi semua perbuatan dosa dan maksiat. Dia dihindarkan dirinya dari segala bentuk penyimpangan, karena dosa dan maksiat adalah sumber penyakit bagi hati.

Pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang upaya-upaya yang dalam penyembuhan hati yang diderita:

- a. Mentauhidkan Allah
- b. Membaca Al-Qur'an dan memahami isi kandungannya
- c. Do'a
- d. Muhasabah
- e. Menjauhkan diri dari dosa dan maksiat
- f. Berdzikir dan istigfar

2. Al-Qur'an Sebagai Terapi Penyakit Hati

Di dalam al-Qur'an terdapat penjelasan serta bukti-bukti nyata yang menerangkan tentang hal yang benar serta hal yang batil. Melalui al-Qur'an manusia bisa melihat segala sesuatu sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Bahkan tidak ada satu

kitabpun yang sanggup menyamai al-Qu'an dari segi penjelasannya yang mengandung bukti-bukti nyata serta ayat-ayat yang menjelaskan persoalan eskatologi yang berhubungan dengan ilmu tauhid, penetapan sifat Allah, hari kiamat, kenabian. Oleh karena itu, al-Qur'an termasuk obat yang sebenar-benarnya dari berbagai syubhat serta keraguan.¹⁹

Karena dalam pandangan Ibnu Qoyyim terdapat dua penyakit di dalam hati yakni penyakit syubhat serta penyakit syahwat, maka penulis bakal membahas terkait relevansi al-Qur'an sebagai obat hati bagi kedua penyakit tersebut.

Pertama, kontekstualisasi al-Qur'an sebagai media yang bisa menyembuhkan penyakit syubhat, dimana Ibnu Qoyyim berpendapat jika sebaik apapun *ahlul kalam* serta selainnya tidaklah sanggup melebihi apa yang ada di dalam al-Qur'an. Tidak apa yang mereka miliki kecuali hanya mempersulit, memperpanjang diskusi serta bertele-tele. hal itu diperkuat dalam sebuah syair Arab yang berbunyi:

*“kalau bukan karena persaingan di dunia, niscaya tidak bakal dikarang buku-buku perdebatan, tidak al-Mughni tidak pula al-Umd, mereka menyangka mencoba menguraikan kerancauan, padahal apa yang mereka karang hanyalah menambah keruwetan.”*²⁰

Dalam kutipan syair tersebut bisa dipahami jika para pengarang ataupun penulis buku merasa telah memberi sumbangsih dalam rangka memecahkan kerancauan serta kebingungan. Padahal jika dikaji secara mendalam apa yang mereka tulis bukanlah termasuk suatu ilmu, hidayah, serta keyakinan yang bisa menyembuhkan penyakit syubhat yang terdapat di dalam diri seseorang, melainkan hanya menambah keruwetan yang dikemas melalui pembahasan yang sangat bertele-tele. Sepertihalnya ucapan para *ahlul kalam*, yakni “akhir perkara daripada *ahlul kalam* ialah keraguan serta akhir perkara dari orang-orang tasawuf ialah hilangnya akal.

Lebih lanjut, Ibnu Qoyyim memaparkan jika segala upaya yang dijalankan oleh mereka dalam rangka mencari racikan terapi untuk menyembuhkan penyakit syubhat sangatlah

¹⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, (2018), *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar) h. 150

²⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, (2018), *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar) h. 151.

tidak mungkin, karena ujung petualangan dari sebuah logika ialah belunggu, sementara kebanyakan usaha para makhluk ialah kesesatan. Lebih lanjut Ibnu Qoyyim mengatakan jika tidak ada satupun manusia yang bisa mengambil faedah dari semua pembahasannya di dalam dunia seumur hidup kecuali mengumpulkan di dalam ucapannya tentang apa-apa yang dinyatakan serta katanya.²¹

Pendapat di atas diperkuat oleh Ibnu Katsir dalam tafsirnya yang menjelaskan jika al-Qur'an telah diturunkan kepada manusia melalui Rasul-Nya sebagai peringatan terhadap perbuatan-perbuatan yang keji serta "*wa syifa'ullima fisshudur*" maksudnya ialah penyembuhan yang tertuju pada rasa kebimbangan serta keraguan, yakni melenyapkan segala kotoran serta najis yang ada di dalam dada. Yakni dengan mengamalkannya maka bakal memperoleh petunjuk serta rahmat dari Allah Swt. Pernyataan ini hanya ditujukan bagi orang-orang mukmin serta orang-orang yang mau meyakini apa yang terkandung dalam al-Qur'an.²²

Bahkan Allah SWT menyebutkan jika al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw, tanpa membawa kebatilan sedikitpun. Sesungguhnya al-Qur'an termasuk penawar serta rahmat bagi orang-orang mukmin, yakni bisa melenyapkan segala penyakit hati, antara lain berupa keraguan, kemunafikan, kemusyrikan, serta menyimpang dari perkara yang haq serta cenderung kepada yang batil. Al-Qur'an pun termasuk rahmat bagi mereka, karena dengan adanya al-Qur'an bisa mempertebal keimanan, hikmah bisa diperoleh, kebaikan serta kecintaan kepada-Nya. Hal seperti ini tidak bisa diperoleh kecuali oleh orang yang beriman kepada al-Qur'an, membenarkannya, serta mengikuti petunjuknya. Maka dengan begitu al-Qur'an bisa menjadi penyembuh serta rahmat baginya.²³

Dengan demikian, memposisikan al-Qur'an sebagai media terapi dalam konteks menyembuhkan penyakit syubhat menjadi sangat relevan. Karena al-Qur'an telah menyampaikan manusia pada tingkatan jiwa yang yakin dalam tingkat pencarian

²¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, (2018), *Thibbul Qulub Klinik Penyakit Hati*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar) h. 151

²² Al Imam Abul Fida' Isma'il Ibnu Katsir Ad-Dimasyqi, Tafsir al Qur'an al 'Azim, terj. Bahrin Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2006), Juz 11, h. 237-238

²³Sa'adiyah, I. S. (2019). *Fungsi Al-Qur'an Sebagai Obat Hati Prespektif Tafsir Ibnu Katsir*. h. 73-74

yang setinggi-tingginya. Selain itu al-Qur'an juga bisa menjadi terapis bagi penyakit yang ada di dalam dada, menjadi petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Kedua, al-Qur'an menjadi media terapis bagi penyakit syahwat, yakni Ibnu Qayyim menjelaskan jika hawa nafsu diciptakan ada pada diri manusia guna menjaga eksistensi hidupnya. Tanpa nafsu manusia tidak bakal bisa hidup, nafsu untuk makan minum, nafsu untuk menikah, nafsu untuk membangun suatu bangunan, serta sebagainya. Tidak ada yang salah dengan nafsu, yang patut direnungkan ialah seberapa bijak manusia menempatkan nafsunya dengan adil. Kebanyakan manusia tak sanggup mengendalikan hawa nafsu secara proporsional, cenderung melampaui batas (*israf*). Yang sering terjadi ialah manusia hanyut serta hanya membudak pada hawa nafsu, syahwat, serta amarahnya sehingga terperosok dalam jurang kehinaan serta jauh dari berbagai nilai kemanusiaan. Karena itulah hawa nafsu sering dilabeli dalam konteks tercela.²⁴

Upaya mengendalikan hawa nafsu ini bukan perkara mudah. Karakter nafsu yang abstrak serta kerap kali memantik kenikmatan dunia menjadikannya sebagai musuh yang sulit untuk ditandingi. Sampai-sampai Rasulullah saw. sendiri mengistilahkan "ikhtiar" pengendalian nafsu ini dengan "jihad". Di era sekarang, ada baiknya makna "jihad" diaplikasikan dalam qauliyah (perkataan yang mengandung ujaran serta seterusnya diganti dengan perkataan yg menyejukkan), fi'liyah (perbuatan dari mengetwit kabar hoax, saling fitnah tuduh menuduh hingga menimbulkan pertumpahan darah)

Oleh karenanya al-Qur'an diturunkan sebagai media terapis untuk menghilangkan penyakit-penyakit yang mengarah pada keinginan yang merusak, sehingga dengan melalui al-Qur'an jiwa bakal cenderung untuk memperbaiki hati untuk mengantarkan hati serta jiwa ke arah yang lebih baik. Dengan demikian, hati menjadi tidak menerima selain kebenaran sebagaimana anak kecil tidak bakal menerima selain susu. Sebagaimana yang dinyatakan dalam syair Arab:

"pemuda kembali menjadi bayi, yang tidak menerima kecuali susu murni, sehingga berhenti hari-hari panasnya"

²⁴ H Fathuddin, M. and R Amir, F., "Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan", | TADBIR MUWAHHID 5, no. 2 (2016): 117–27, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30997/jtm.v5i2.332>.

Jika terapi dijalankan dengan memakai al-Qur'an, maka menurut Ibnu Qoyyim, hati bakal membutuhkan makanan yang beupa iman serta al-Qur'an, yang dengannya bakal membersihkan hati, menguatkan, meneguhkan sekaligus menggembirakannya.

3. Manfaat Terapi Al-Qur'an

Orang yang beriman meyakini al-Qur'an berfungsi sebagai hudan (petunjuk), syifa' (obat) dan rahmat. Bila al-quran dimanfaatkan dan diterapkan dengan benar pasti akan mendapatkan hasil yang membahagiakan baik didunia dan akhirat. Disamping memperoleh kesembuhan dan rizki tak terduga, terapi Qur'an juga memberikan manfaat lain.²⁵

a. Ketentraman

Ketentraman ini diperoleh sebagai buah dari keyakinan dan prasangka baik kepada Allah, keyakinan membuat hati selalu sadar akan makna hidup yang penuh nilai dan kebajikan dihadapan Allah. Hal yang semula gelisah, khawatir, takut, cemas, marah, kecewa dan sebagainya akan berubah menjadi tentram. Kemudian menjadikan kita lebih tenang dan bersemangat berbuat kebajikan. Keyakinan membuat hati kita tidak pernah lalai dari mengingat kasih sayang Allah dan selalu mensyukurinya.²⁶

b. Kesehatan

Allah Yang Maha Penyembuh, Allah Yang Maha Baik, Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, tidak akan membiarkan hamba-Nya menderita. Dialah yang maha penolong, keyakinan ini harus selalu melekat pada didalam diri sebagai upaya dalam meyakini bahwa Allah lah yang memberikan kita pertolongan, salah satunya yaitu kesehatan bagi diri kita.²⁷

c. Keselamatan

Allah SWT tidak akan membiarkan hamba Nya yang beriman hidup menderita di dunia dan di akhirat. Bagi orang yang beriman di dunia adalah tempat sarana berbuat kebaikan. Allah akan menguji manusia dalam rangka

²⁵ Lukman Hakim, *Terapi Qur'an Untuk Kesehatan Dan Rizki Tak Terduga*, Cet-1 (Jakarta: Link Counseling, 2012), H. 68

²⁶ Ibid, h. 22

²⁷ Ibid, h. 22

meningkatkan kualitas imannya. Dengan ujian ini Allah akan memberikan pelajaran, ilmu dan hikmah sehingga derajatnya disisi Allah dan dihadapan manusia semakin tinggi. Allah akan menjamin keselamatan didunia dan di akhirat.²⁸

d. Keberkahan

Orang beriman selalu dalam lindungan Allah dan memberikan kehidupan yang lebih berkah sebagaimana dialami para nabi dan para salehin. Kasih sayang Allah kepada orang yang beriman bukan hanya jaminan surga di akhirat tetapi di dunia ini pun dibukakan pintu keberkahan dilangit dan bumi.²⁹

C. Kategori Psikoterapi Islam Menurut Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah

1. Kategori Psikoterapi Islam

Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk (1) membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi serta kesulitan penyesuaian diri, serta memberi perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya; (2) membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis serta pelaksanaan terapinya.³⁰ Diakui ataupun tidak, banyak seseorang yang sebenarnya telah mengidap penyakit jiwa, namun ia tidak sadar bakal sakitnya, bahkan ia tidak mengerti serta memahami bagaimana seharusnya yang diperbuat untuk menghilangkan penyakitnya. Karenanya dibutuhkan pengetahuan tentang psikoterapi.

Sampai saat ini, sebagaimana dikemukakan Atkinson, terdapat enam tehnik psikoterapi yang dipakai oleh para psikiater ataupun psikolog, antara lain:³¹

- a. Tehnik Terapi Psikoanalisa jika di dalam tiap-tiap individu terdapat kekuatan yang saling berlawanan yang menyebabkan konflik internal tidak terhindarkan. Konflik ini mempunyai pengaruh kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stres dalam kehidupan. Tehnik ini menekankan fungsi pemecahan

²⁸ Muzakir, *Hidup Sehat Dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf*, cet-2 (Jakarta: Prenamedia, 2019), h. 69

²⁹ *Ibid*, h. 69

³⁰ Muhammad Mahmud Mahmud, *Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi Dhaw'i al-Islam*, (Jiddah: Dar al-Syuruq, 1984), h. 403.

³¹ Rita L. Atkinson, dkk. *Pengantar Psikologi*, terj. Widjaja Kusuma, judul asli —Introduction to Psychology (Batam: Interaksara, tt.), h. 491-543.

masalah dari goyang berlawanan dengan impuls seksual serta agresif. Model ini banyak dikembangkan dalam Psiko-analisa Freud. Menurutnya, paling tidak terdapat lima macam tehnik penyembuhan penyakit mental, yakni dengan mempelajari otobiografi, hipnotis, chatarsis, asosiasi bebas, serta analisa mimpi. Tehnik freud ini selanjutnya disempurnakan oleh Jung dengan tehnik terapi Psikodinamik.

- b. Tehnik Terapi Perilaku Tehnik ini memakai prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu, antara lain desensitisasi, sistematis, flooding, penguatan sistematis, pemodelan, pengulangan perilaku yang pantas serta regulasi diri perilaku.
- c. Tehnik Terapi Kognitif Perilaku Tehnik modifikasi perilaku individu serta mengubah keyakinan maladaptif. Terapis memberi bantuan seseorang mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis.
- d. Tehnik Terapi Humanistik Tehnik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang memberi bantuan seseorang menyadari diri sesungguhnya serta memecahkan masalah mereka dengan intervensi terapis yang minimal (client-centered-therapy). Gangguan psikologis diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi serta aktualisasi diri terhalang oleh situasi ataupun orang lain.
- e. Tehnik Terapi Elektik ataupun Integratif Yakni memilih tehnik terapi yang paling tepat untuk klien tertentu. Terapis mengkhususkan diri dalam masalah spesifik, seperti alkoholisme, disfungsi seksual, serta depresi.
- f. Tehnik Terapi Kelompok serta Keluarga Terapi kelompok ialah tehnik yang memberi kesempatan bagi individu untuk menggali sikap serta perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang mempunyai masalah serupa. Sedang terapi keluarga ialah bentuk terapi khusus yang membantu pasangan suami-istri, ataupun hubungan orang tua- anak, untuk mempelajari cara yang lebih efektif, untuk berhubungan satu sama lain serta untuk menangani berbagai masalahnya.

Berbagai tehnik terapi di atas, tidak satupun menyebutkan tehnik terapi khawari (psikoterapi yang berpijak pada ajaran agama). Freud bahkan dalam *The Future of an Illusion* mengaggap jika orang yang memeluk suatu agama

berarti ia telah menderita delusi, ilusi serta (obsessional neurosis) yang asalnya dari ketidakmampuan manusia (helplessness) dalam menghadapi kekuatan alam di luar dirinya serta juga kekuatan insting dari dalam dirinya sendiri. Agama termasuk kumpulan neurosis yang disebabkan oleh kondisi serupa dengan kondisi yang menimbulkan neurosis pada anak-anak.³²

Teori Freud ini kemudian dibantah oleh Carl Jung putra mahkotanya sendiri. Jung terpaksa mengadakan kajian pada mitologi, agama, alkemi dari sumber-sumber kontemporer.³³ Selanjutnya Allport juga membantah teori Freud. Para serta astrologi. Kajiannya ini bisa membantuar archetipe-archetipe yang sulit diperoleh psikolog kontemporer tidak menemukan patologi-patologi yang terjadi pada pemeluk agama yang salih. Pemeluk agama yang salih justru sanggup mengintegrasikan jiwanya serta tidak pernah mengalami hambatan-hambatan hidup secara serius.³⁴ Dengan demikian, teori Freud yang hanya mengutamakan psikoterapi duniawi tidak bisa dipertahankan lagi serta dipandang perlu untuk penambahan psikoterapi lain yang dikaitkan dengan kehidupan agama, yakni psikoterapi ukhrawi yang berasaskan agama.

Pentingnya kesehatan mental telah mendorong banyaknya kajian untuk mengetahui determinan kesehatan mental. Dalam Psikoterapi Islam, kesehatan mental bisa dijaga serta disembuhkan dari penyakit dengan membantu sisi terapi spiritualitas ataupun psikhis manusia dengan paradigma psiko-teo-antroposentris yakni jenis psikoterapi yang berbasis pada agama (psikoterapi religius) yang bersandar pada ke-Mahamutlakkkan Tuhan serta upaya maksimal manusia melalui tujuh metode psikoterapi yang telah dikembangkan yakni terapi dengan al-Qur'an, do'a, dzikir, shalat, puasa, wudhu serta mandi (hidroterapi), hikmah, serta tasawwuf melalui tarekat-tarekat.³⁵

³² Fromm, *al-Din wa al-Tablily al-Nafs*, terj. Fu'ad Kamil, (Cairo: Maktabah al-Gharbiyah, tt.), h. 15-17.

³³ Calvin Hall and Gardner Lindzey, *Teori-teori Psikodinamik (klinik)*, terj. Yustinus, judul asli — *Theories of Personality* (Yogyakarta: Kanisius, 1993), hlm. 217.

³⁴ Malik B. Badri, *Dilema Psikolog Muslim*, terj. Zainab Luxfiati, judul asli — *The Dilemma of Muslim Psychologists*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994), hlm. 57

³⁵ Arifin, I. Z., *Bimbingan serta Konseling Islam Berbasis Ilmu Dakwah*, Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies, 11. 4 (2008), h.27-42.

Salah satu faktor protektif dari penyakit mental serta distress psikologis ialah agama yang pada kajiannya menemukan jika agama serta spiritualitas berhubungan dengan kesehatan mental. Beberapa ahli kedokteran jiwa juga meyakini jika penyembuhan penyakit pasien ataupun klien bisa dijalankan cepat jika memakai metode-metode yang sesuai dengan spiritual keagamaan, dengan menggerakkan potensi keimanan menuju keyakinan jika Allah satu-satunya Penyembuh.³⁶

Kajian pada Muslim Indonesia memperlihatkan jika agama sanggup memprediksikan kesehatan mental sebesar 40,3%.³⁷ hal itu mengisyaratkan jika agama termasuk modalitas yang baik untuk menyokong kesehatan mental di Indonesia. Indikasi tersebut juga terlihat pada kajian Anggoro & Widhiarso yang menemukan jika pencapaian spiritual yang mengacu pada proses pemenuhan serta terpenuhinya target individu terkait berbagai hal spiritual serta aktivitas dalam keyakinan agama menjadi salah satu tolok ukur kebahagiaan menurut masyarakat Indonesia.³⁸ Dalam agama Islam, salah satu jalan untuk meraih derajat tersebut ialah dengan bertasawuf.

Pada hakikatnya, tasawuf termasuk disiplin ilmu yang berhubungan erat dengan unsur kejiwaan dalam diri manusia. Untuk itu, dalam substansi pembahasannya, tasawuf selalu membicarakan persoalan seputar jiwa manusia, berikut soal pemeliharaan kesehatan, pembinaan, serta pensuciannya. Ilmu tasawuf bagaikan psikoterapi yang mempunyai tujuan untuk menghilangkan sifat-sifat neurotik, serta membantu seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap masyarakat. Tujuannya, ialah untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, untuk berhubungan dengan kearifan mendalam di dalam diri, serta untuk mendekatkan diri kepada Allah.³⁹

Setelah mempelajari teks-teks al-Qur'an, Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi membagi obat (syifa") dengan dua bagian: Pertama, obat hissi, yakni obat yang bisa

³⁶ Gusti Abdurrahman, Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2010), h.5.

³⁷ Jalaluddin, Psikologi Agama, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2000), h.197

³⁸ Anggoro W. J & Widhiarso W, "Konstruksi serta identifikasi property psikometris instrument pengukuran kebahagiaan berbasis pendekatan indigenous psychology": studi multitrait-multimethod', Jurnal Psikologi, 37 (2), (2010), h.176-188.

³⁹ Robert Frager, Psikologi Sufi; Untuk Transformasi Hati, Jiwa serta Ruh, (Jakarta: Zaman, 2014), h.35-36.

menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebutkan dalam al-Qur'an, dalam hal itu contohnya pengobatan memakai air, air disini hanya sebagai media yang menyembuhkan penyakit pasien tidak lain ialah sugesti; kedua obat ma'nawi, yakni obat yang bisa menyembuhkan penyakit ruh serta kalbu manusia, seperti doa-doa serta isi kandungan dalam al-Qur'an.⁴⁰

Pembagian dua kategori obat tersebut didasarkan atas asumsi jika dalam diri manusia terdapat dua substansi yang bergabung menjadi satu, yakni jasmani serta ruhani. Masing-masing substansi ini mempunyai sunnah (hukum) tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain. Kelainan (penyakit) yang terjadi pada aspek jasmani harus ditempuh melalui sunnah pengobatan hissi, bukan dengan sunnah pengobatan ma'nawi seperti berdoa. Tanpa menempuh sunnahnya maka kelainan itu tidak bakal sembuh. Permasalahan tersebut menjadi lain apabila yang mendapat kelainan itu kepribadian (tingkah laku) manusia.⁴¹ Kepribadian termasuk produk fitrah nafsani (jasmani-ruhani). Aspek ruhani menjadi esensi kepribadian manusia, sedang aspek jasmani menjadi alat aktualisasi. Oleh karena kedudukan seperti ini maka kelainan kepribadian manusia tidak bakal bisa disembuhkan dengan sunnah pengobatan hissi, melainkan dengan sunnah pengobatan ma'nawi. Demikian juga, kelainan jasmani seringkali disebabkan oleh kelainan ruhani serta cara pengobatannyapun harus dengan sunnah pengobatan ma'nawi pula. Dokter sekaligus filosof Muslim yang pertama kali memfungsikan pengetahuan jiwa untuk pengobatan medis ialah Abu Bakar Muhammad Zakariah al-Razi.

Menurut al-Razi, tugas seorang dokter di samping mengetahui kesehatan jasmani (al-thibb al-jasmani) dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa (at-thibb al-ruhani). hal itu untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, supaya tidak terjadi keadaan yang minus ataupun berlebihan. Oleh karena konsep ini maka al-Razi menyusun dua buku yang terkenal, yakni al-Thibb al-Manshuriyah (kesehatan al-Manshur) yang menjelaskan pengobatan jasmani,

⁴⁰ Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi, al-Istisyfa' bi al-Qur'an, (Beirut: Dar al-Kutub alIlmiah, 1996), h. 8.

⁴¹ Tarmizi, Kesehatan Jiwa, (Jakarta: Bulan Bintang, 1986), h. 29-30. C.P Chaplin, Op.Cit. h. 235, 352, 445.

serta at-thibb al-ruhani (kesehatan mental) yang menerangkan pengobatan jiwa.⁴²

Kutipan diatas menunjukkan urgensinya suatu pengetahuan tentang psikis, Pengetahuan psikis ini tidak sekedar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tetapi juga untuk pengobatan penyakit jasmaniah serta ruhaniah. Banyak di antara penyakit jasmani seperti kelainan fungsi pernapasan, usus perut serta sebagainya justru diakibatkan oleh kelainan jiwa manusia. Penyakit jiwa seperti stres, waswas, dengki, iri-hati, nifak serta sebagainya seringkali menjadi kondisi emosi seseorang labil serta tak terkendali. Kelabilan jiwa ini mempengaruhi syaraf serta fungsi organik, sehingga terjadi penyempitan di saluran pernapasan, ataupun penyempitan usus perut yang mengakibatkan penyakit jasmani.

2. Psikoterapi *Taba'iyah* dan *Syar'iyah* Sebagai Perantara Tahalli Menuju *Tajalli al-nafs*

Perlu diketahui, indikasi adanya penyakit pada manusia ialah dengan tidak berfungsinya suatu organ ataupun berkurangnya fungsi organ tersebut. Mata yang sakit menghalangi pandangan sama sekali, ataupun membuatnya kabur. Ibnu Qayyim memberi tolak ukur yang menjadi indikasi sakit serta sehatnya hati ataupun jiwa. Sakitnya hati, bakal menghalangi kemampuan guna meraih ma'rifatullah, cinta epada-Nya, kerinduan untuk bertemu-Nya, berharap hanya kepadaNya, yang mana keseluruhannya menghidupkan syahwat yang buruk.⁴³

Sementara salah satu indikasi sehatnya hati ialah menjadikan dunia hanya sebagai tempat singgah, seperti musafir, mengambil yang perlu, serta mempersiapkan bekal untuk tujuan yang lebih kekal.⁹⁷ Ambisinya untuk berkhidmah kepada Allah demi ridha-Nya ibarat seorang yang kehausan melihat air.⁴⁴

Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam "*Ighatsah al-Lahfan*"⁴⁵ lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori, yakni *taba'iyah* serta *syar'iyah*. Psikoterapi *taba'iyah* ialah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya

⁴² Zainul Kamal, dalam pendahuluan edisi terjemah Ibn Maskawaih, Menuju Kesempurnaan Akhlak, terj. Helmi Hidayat, judul asli —Tahzib al-Akhlaq wa Tathiyah al'Araq, I (Bandung: Mizan, 1994), h. 13.

⁴³ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan*...., h.112.

⁴⁴ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *IghatsatulLahfan*....., h. 26

⁴⁵ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Ighatsahal-Lahfan*, (Cairo: Dar al-Fikr, 1939), juz I, h. 18-20.

bisa diamati serta dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti penyakit kecemasan, kegelisahan, kesedihan, serta amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya. Dalam penerapannya di lapangan, psikoterapi *taba'iyah* serta *syar'iyah* mempunyai ragam serta corak. Namun pada pembahasan ini, penulis ingin mengambil salah satu contoh ialah terapi dengan al-Qur'an beserta seluruh kandungannya. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, seluruh kandungan Al Qur'an ialah obat bagi segala macam penyakit hati. Hal tersebut karena asas dari seluruh kebahagiaan, kesempurnaan serta kemuliaan bagi seorang hamba ialah hati yang sehat. Sementara hati yang hidup serta sehat, hanya didapatkan dengan menghidupkan Al Qur'an serta Sunnah Rasulullah dalam keseharian. Ibnu Qayyim mengibaratkan seseorang yang terlepas dari dua pedoman tersebut sebagai ahli kubur. Badannya mati seperti hatinya yang mati. Hidupnya hati ialah hidupnya segala kebaikan, sementara matinya ialah sumber keburukan.

Bacaan dzikir yang diambil dari al-Qur'an pada penerapannya juga baik dipakai untuk terapi. Bacaan yang pertama yakni *Laillahailallah* mempunyai makna tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang mempunyai kemampuan spiritualitas yang tinggi mempunyai keyakinan yang kuat bakal tuhannya. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, bisa memaknai serta menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif serta yakin jika ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu bisa mengurangi ketegangan (stres), mengatasi masalah kesehatan serta meningkatkan kekuatan mental dengan cepat.⁴⁶

Bacaan yang kedua, yakni *Astagfirullahaladzim*, menurut Yurisaldi jika proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid serta *istighfar*, bakal meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru.⁴⁷

⁴⁶ Bogar, C.B. & Killacky, D.H. "Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse", *American Counseling Association*. 84. 1 (2006), hlm.318- 327.

⁴⁷ Sholeh, M. & Musbikin, *Agama sebagai terapi: Telaah menuju ilmu kedokteran holistic*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005), hlm.75

Bacaan ketiga yakni Subhanallah maha suci Allah, dimana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci serta sangat penyayang. selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif bisa menghindarkan diri dari reaksi stres.⁴⁸

Bacaan keempat, yakni Alhamdulillah, termasuk sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse, yang membuktikan jika efek stres pada kesehatan bisa dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan.⁴⁹

Bacaan kelima yakni Allahu Akbar, dimana sungguh besarnya kekuasaan Allah. besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup serta menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan ataupun persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, serta gangguan psikologis lainnya, seperti stress.⁵⁰ Berbagai objek kajian telah memberi hasil yang positif, dzikir untuk menangani stres serta penyakit hati lainnya, seperti pada janda serta lansia, wanita single parent, hingga penderita aids.⁵¹

Sementara psikoterapi syar'iyah ialah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak bisa diamati serta tidak bisa dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya, sebab bisa merusak kalbu seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, serta syahwat. Pengobatannya ialah dengan penanaman syariah yang datangnya dari Tuhan.

Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi termasuk petunjuk (hidayah) serta anugrah (wahbah) dari Allah

⁴⁸ Yurisdaldi, Berzikir untuk Kesehatan Syaraf, (Jakarta: Hikaru Publishing, 2018), hlm.75.

⁴⁹ Krouse, N, 'Gratitude toward god, stress, and health in late life', Research on aging journal, hlm.28. 1, 163.

⁵⁰ Az-Zumaro, Aktivasi Energi Doa serta Dzikir Khusus untuk Kecerdasan Super, (Yogyakarta: Diva press. 2011), hlm.231.

⁵¹ Setyabudi, I. (2012) "Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres serta Afek Negatif Pada Penderita Stadium Aids", Jurnal Psikologi, 10.

SWT. Yang berisikan kerangka ideologi serta teologis dari segala psikoterapi. Sedang psikoterapi duniawi termasuk hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa tehnik-tehnik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniyah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat sisi mata uang yang satu sama lain saling terkait. Sesuai dengan uraian di atas tampak jika pendekatan pencaharian psikoterapi yang didasarkan atas kerangka Psiko-teo-antropo-sentris, yakni psikologi yang didasarkan pada kemahakuasaan Tuhan serta upaya manusia.

Dengan membersihkan jiwa dari yang tercela (takhalli)⁵² serta mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji (tahalli),⁵³ maka ia bakal berjalan bahkan hingga pada derajat mengenal Allah ataupun ma'rifatullah. Tidak ada kebahagiaan, kenikmatan serta ketenangan hati, kecuali dengan menjadikan Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang disembah, cinta terbesar serta puncak pengharapan (tajalli).⁵⁴ Pada titik tersebut, hati manusia berada pada titik kesehatan yang maksimal.

D. Implementasi Konsep Tombo Ati Sebagai Bentuk Psikoterapi Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental Menurut Ibnu Qoyyim al-Juziyyah

Al-Muhasibi merumuskan cara menerapi jiwa seperti berikut:

- 1) Seranglah kemarahanmu dengan kesabaranmu, kelalaianmu dengan tafakurmu, kelupaanmu dengan kesadaranmu. Sesungguhnya engkau telah diuji serta dicoba dengan berbagai tabiatmu serta hawa nafsumu. Hendaklah engkau tawadu serta bertindaklah dengan benar serta pasti.
- 2) Tawadu yang paling utama serta mulia ialah engkau memandang jika dirimu tidak punya kelebihan di atas siapa pun serta memandang jika setiap orang yang engkau lihat oleh hati serta batin berada di atas darimu. Seorang hamba bertawadu dengan hatinya dalam rangka mencintai orang yang dikenalnya tanpa meremehkan orang yang berbeda dengannya serta menganggap luhur orang yang ada di hadapannya, juga merasa tidak sepantar dengannya.
- 3) serta tawadu lainnya yakni sujud kepada Allah Swt.⁵⁵

⁵² M. Jamil, *Cakrawala Tasawuf; Sejarah, Pemikiran serta Kontekstualitas*, (Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta, 2007), hlm.6.

⁵³ Abu al Wafa' al-Ghanimi al-Taftazani, *Sufi dari Zaman ke Zaman*, (Bandung: Pustaka, 1997), h.7.

⁵⁴ Ibnu Qayyim al Jauziyah, *Ighatsatul Lahfan...*, 39.

⁵⁵ Al-Muhasibi, A. L. B. *Psikoterapi Sufistik Dalam Perspektif Al Muhasibi. Antalogi Kajian Tasawuf*, Hlm. 106.

Ada beberapa cara implementasi psikoterapi Islam dalam menangani masalah kejiwaan diantaranya:

- a. Membacakan ayat-ayat al-Qur'an. Dalam hal itu, membacakan ayat-ayat al-Qur'an dijalankan dengan cara membacakan beberapa ayat dari al-Qur'an, surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan, ataupun gangguan kejiwaan yang sedang dialami klien. Adapun fungsi dari membacakan ayat-ayat al-Qur'an ini ialah:
 - 1) Pemberian nasehat. Pembacaan ayat al-Qur'an ataupun surat-surat tertentu dalam al-Qur'an dijalankan dalam rangka memberi wejangan, bimbingan serta nasehat tentang berbagai macam masalah yang ada hubungannya dengan Allah, manusia serta problematikan kehidupan manusia yang diberikan dengan bijaksana, penuh kasih sayang, keteladanan yang tidak mengundang perdebatan.
 - 2) Tindakan Pencegahan serta Perlindungan. Do'a ini dipanjatkan sebagai permohonan supaya senantiasa bisa terhindar serta terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana ataupun ujian yang berat. Karena dalam kehidupan sehari-hari tidak sedikit orang menjadi stress, depresi serta frustrasi bahkan menjadi hilang ingatan serta kesadarannya, karena keimanan dalam dada tidak kokoh, mental sangat rapuh sehingga gangguan kejiwaan mudah menimpa seseorang.⁵⁶
 - 3) Tindakan Pengobatan ataupun Penyembuhan. Fungsi serta tujuan yang lain dari pembacaan ayat-ayat al-Qur'an ialah memberi penyembuhan ataupun pengobatan terhadap penyakit bahkan bisa juga untuk penyakit spiritual serta fisik. Tindakan penyembuhan ataupun pengobatan terhadap gangguan psikologis dengan memakai ayat-ayat al-Qur'an tersebut bisa dipakai untuk penyembuhan penyakit lupa ingatan, rasa sedih serta duka, serta pencegahan, perlindungan serta penyembuhan secara umum. Dalam hal itu segala bentuk ataupun sesuatu apapun yang menjadi penyebab terganggunya eksistensi kejiwaan (mental) bakal hilang, lenyap bahkan menyehatkan kejiwaan (mental), spiritual, ataupun fisik, apabila metode, cara serta tehnik membacanya, memahaminya serta mengamalkannya dengan

⁵⁶Musa, N., Yaakub, A., Ihwani, S. S., Muhtar, A., Mustafa, Z., & Rashid, M. H. (2018). "Psikoterapi Islam Menurut Al-Qur'an serta Al-Sunnah Dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara". *E-Bangi*, 13(2), hlm. 135

penuh keyakinan yang mantap, disiplin serta berulang-ulang.⁵⁷

- b. Penyucian Diri. Yang dimaksud dengan penyucian diri (tazkiah) ialah suatu upaya untuk menghilangkan ataupun melenyapkan segala kotoran serta najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis serta rohaniyah. Adapun objek yang disucikan ialah bekas pengingkaran serta kedurhakaan yang melekat pada jiwa, qib, akal, pikiran, inderawi serta fisik, sehingga cahaya ketuhanan tidak bisa memancarkan sinarnya ataupun cahaya itu kembali ke hadirat Allah SWT, karena tempat-tempat ia berlabuh telah penuh sesak dengan noda-noda hitam, beraroma tidak sedap serta sangat kotor. Penyakit yang perlu disucikan termasuk puncaknya penyakit kejiwaan, yakni penyakit yang diakibatkan karena sikap musyrik, munafiq, kafir, fasiq, serta dhalim kepada Allah SWT. Terapinya sangatlah berat, karena ada kaitannya dengan qudrat serta iradat Allah SWT. Oleh karena itu seorang terapis yang tidak tahu ataupun belum mempunyai otoritas Ilahiyah, tidak bakal bisa melakukan terapi terhadap penyakit ini.⁵⁸
- c. Pengajaran al-Qur'an serta al-Hikmah. Al-Qur'an yang kebenarannya tidak diragukan lagi, menjadi petunjuk bagi orang yang bertaqwa. Ia sebagai al-furqon, (pembeda antara yang benar serta salah) serta mempunyai fungsi sebagai kitab suci yang berisi ajaran serta pedoman yang bisa dipakai untuk mengarungi kehidupan ini. Ia juga sebagai al-Dzikru (peringatan) supaya manusia hidup bahagia dunia akhirat. Oleh karena itu, al-Qur'an juga mengajak manusia untuk mengajak manusia kepada berbagai hal yang lurus serta memakainya untuk menyelesaikan masalah praksis kehidupan, termasuk di dalamnya bisa mengatasi masalah kejiwaan. Al-Hikmah termasuk suatu ilmu yang membahas tentang hakekat segala sesuatu yang terdapat pada yang wujud (yang ada).

Ibnu Abbas RA. Telah menafsirkan al-Hikmah dalam al-Qur'an dengan pengajaran tentang halal serta haram. Dalam rangka pengembangan eksistensi seorang manusia, setelah menjadi sehat serta baik kondisi kejiwaannya (mental), maka

⁵⁷Hasan, C. J. (2019). "Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Tazkiyatun Nafs". *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, serta Psikoterapi Islam*, 7(2), hlm. 125

⁵⁸Saâ, C. Z., & Muhsin, S. B. S. (2012). "Cadangan model psikoterapi remaja Islam berasaskan konsep tazkiyah al-Nafs". *Jurnal Usuluddin*, 36, hlm.49.

Islam mewajibkannya untuk memahami serta mempelajari pedoman hidupnya (Al-Qur'an) serta bisa memahami seluruh esensi hidup dan kehidupan (al-hikmah) secara mandiri.

Lebih lanjut Dzaky menyebutkan jika praktek terapi Islam dengan pembacaan ayat-ayat suci al-Qur'an serta al-hikmah dijalankan satu minggu sekali pada malam jum'at, karena jum'at termasuk hari yang di dalamnya mengandung keutamaan besar, sebagaimana sabda Rasulullah yang artinya: "Sesungguhnya pada hari jum'at itu benar-benar terdapat suatu saat, yang jika setiap muslim memohon kepada Allah, bertepatan dengan waktu itu, niscaya bakal dikabulkan permohonannya. Beliau bersabda; "saat itu ialah waktu yang ringan".⁵⁹ (HR. Muslim dari Abu Hurairah RA)

Disamping itu, terapi lain yang dijalankan dengan shalat Sunnah tasbih, taubat serta hajat. Dilanjutkan dengan membaca wirid yang terdiri dari memohon ampunan kepada Allah (istighfar), mensucikan Allah (tasbih), memuji Allah (Tahmid), mengesakan Allah (tahlil), membesarkan Allah (takbir), membaca ayat kursi, surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Naas, shalawat, tasallim, tabarruk kepada Nabi Muhammad SAW. serta ditutup dengan doa-doa khusus yang mengandung terapi.

Para Sufi ialah manusia yang paling tentram jiwanya sebab mereka selalu bersama dengan Allah Swt, mereka termasuk manusia yang paling kuat imannya. Dengan iman orang bisa menahan jiwanya dari guncangan, keterpecahan konsentrasi (tasyattut), serta ketakmenentuan kehendak (syalal iradi). Dalam pandangan para Sufi, iman ialah ucapan, perbuatan, serta niat. Yang dimaksud niat ialah membenarkan (tashdiq). Seorang Sufi, dalam rangka membersihkan niat, tidak sekedar menjauhi perkataan-perkataan buruk (khatharat as-su) seperti ujub serta riya, tetapi ia pun menjauhi semua hal yang mendorong kepada selain Allah Swt.⁶⁰

Menurut para sufi jiwa mempunyai tujuh karakter, yakni yang menyuruh pada keburukan (amarah), yang menyesali dirinya sendiri (lawwamah), memberi ilham (mulhimah), tenteram (muthma'innah), rida (radhiyyah), diridai (mardhiyyah),

⁵⁹Musa, N., Yaakub, A., Ihwani, S. S., Muhtar, A., Mustafa, Z., & Rashid, M. H. (2018). "Psikoterapi Islam Menurut Al-Qur'an serta Al-Sunnah Dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara". *E-Bangi*, 13(2), hlm. 137.

⁶⁰Suhendi, S. (2017). "*Psikoterapi sufistik dalam pandangan khairunnas rajab* (Doctoral dissertation)", UIN Sunan Gunung Djati Bandung). Hlm. 5

serta sempurna (kamilah). Titik pijak psikoterapi Islam dimulai dengan menerapi jiwa amarah (yang menyeluruh pada keburukan). Sebab jiwa amarah tidak bakal terbebas serta selamat dari kelemahan, kerakusan, kezaliman, kebodohan, ketundukan pada indra lahir, kecenderungan pada kemegahan diri, kesombongan, serta egoisme tanpa dibarengi oleh berbagai nilai, prinsip serta keluhuran moral (fadha'il).⁶¹

Ketika jiwa melanjutkan perjalanannya dalam kebaikan serta amal saleh serta melakukan kebaikan untuk orang lain yang termasuk penampilan lahiriah, pemikiran, serta kegiatannya, maka ia tetap stabil dalam ketenangan. Ia hanya melihat kebaikan sebagai prinsip serta hanya memilih kebaikan sebagai alternatif. Rasa amannya hanya bersama Al-Haq serta harapan-harapannya hanya kepada-Nya. Maka, disinilah, atas karunia Allah Swt, jiwa ini dinamai dengan jiwa yang tentram.

Apabila seseorang telah melakukan terapi gangguan kejiwaan melalui psikoterapi Islam serta konseling sufistik, serta telah berhasil melakukan pendidikan serta pelatihan penyehatan, pengembangan serta pemberdayaan jiwa (mental), maka ia bakal bisa mencapai tingkat kejiwaan ataupun mental yang sempurna, yakni tercapainya integritas jiwa muthmainnah (yang tentram), jiwa radhiyah (jiwa yang meridhai) serta jiwa yang mardhiyah (yang diridhai).

Dengan eksistensinya jiwa dalam tingkat ini, seseorang bakal mempunyai stabilitas emosional yang tinggi serta tidak mudah mengalami stres, depresi serta frustrasi. Jiwa muthmainnah ialah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah ilahiyah. Tuhannya, etos kerja serta kinerja akal pikiran, qalbu, inderawi serta fisiknya senantiasa dalam qudrat iradat Tuhan Yang Maha Kuasa.

Al-Qur`an termasuk sarana terapi utama. Sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang bisa menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti itu bisa diraih dengan mendengar serta membaca, memahami serta merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya. Masing-masing tahapan perlakuan terhadap al-Qur`an bisa mengantarkan pasien ke alam yang bisa menenangkan serta menyejukkan jiwanya. Allah berfirman, "Dan

⁶¹Rajab, K. (2008). "Psikoterapi Sufistik Tela'ah Atas Dimensi Psikologi serta Kesehatan Mental Dalam Sufisme". *Ta'dib*, 11(2). Hlm. 105-106.

kami turunkan dari al-Qur`an suatu yang menjadi penawar serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Qs. Al- Isra` 82)⁶²

Salah satu contoh implementasi tomo ati sebagai bentuk psikoterapi islam terdapat di pondok pesantren istighfar. Gus Tanto pemilik pondok Pesantren Istighfar atau yang dikenal pondok pesantren Tombo Ati, pondok pesantren ini cukup unik karena pondok pesantren ini bertujuan menyadarkan para preman agar mendekatkan diri kepada Allah. Para santri yang sebagian dari kalangan abangan (napi, pencuri, preman dan yang masih jauh dengan ilmu agama). Gus Tanto menggunakan terapi tomo ati pada pelaksanaan ibadah yang bersifat *mahdah* dan *ghairu mahdah* yang dilaksanakan melalui beberapa cara yaitu bersuci atau mandi taubat, melaksanakan tadarus al-Qur`an baik dilakukan individu maupun kelompok, mengadakan pengajian psikologi al-Qur`an, sholat malam (tahajud, tasbih, taubat), puasa, mujahadah dan dzikir bersama.⁶³

Tahapan yang pertama yaitu bersuci atau mandi taubat, biasanya dilakukan sebelum shalat tahajud menggunakan air suci yang mengalir setelah itu melaksanakan shalat taubat dan diakhiri dengan shalat tahajud. Hal tersebut memiliki filosofi sebagai pembersihan diri santri yang berarti sudah suci, bersih baik badan pikiran termasuk suci jiwa, *dhohir* dan rasa.

Tahapan selanjutnya para santri diharapkan mengikuti aktifitas yang diterapkan oleh pondok pesantren istighfar. Aktivitas tersebut berupa shalat wajib lima waktu, pengajian al-Qur`an, shalat malam, berpuasa, mujahadah bersama dan selalu berdzikir kepada Allah, melarang para santri melakukan kebiasaan buruk dimasa lampau dan diharapkan bertaubat dengan sungguh-sungguh.

Gus Tanto menjelaskan pada dasarnya ajaran al-Qur`an para santri ditekankan selalu membaca al-Qur`an dan memahami isi kandungan untuk diamalkan dalam kehidupan mereka dengan begitu para santri mendapatkan ketenangan, ketentraman, keselamatan dan keberkahan dalam hidup. Di pondok istighfar dilaksanakan setiap hari kegiatan tadarus al-Qur`an.⁶⁴

⁶²Rajab, K., & Bardansyah, Y. (2016). Rekonstruksi Psikoterapi Islam. Hlm 25

⁶³ Riska Merdini, *Metode Terapi Tombo Ati Dalam Perspektif Pendidikan Islam Studi Kasus Dipondok Pesantren Istighfar Kampung Perbalan Kelurahan Purwosari Kota Semarang* (Semarang: IAIN Walisongo Semarang,2010) h. 8

⁶⁴ Ibid, h. 68