

**TERAPI FITRAH**  
(Memodifikasi Logoterapi Berdasarkan *Tazkiyatun Nafs Al Ghazali*)

**SKRIPSI**

Oleh:

**M. Faiq Al Wafiri**  
**01410031**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**  
**2008**

**TERAPI FITRAH**  
(Memodifikasi Logoterapi Berdasarkan *Tazkiyatun Nafs* Al Ghazali)

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar  
Strata Satu Sarjana Psikologi (S. Psi)**

**Oleh:**  
**M. Faiq Al Wafiri**  
**NIM: 01410031**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MALANG**  
**2008**

**TERAPI FITRAH**  
(Memodifikasi Logoterapi Berdasarkan *Tazkiyatun Nafs Al Ghazali*)

**SKRIPSI**

Oleh:

**M. Faiq Al Wafiri**  
**01410031**

Telah Disetujui Oleh:  
Dosen Pembimbing

**M. Mahpur M. Si**  
**NIP.150368781**

**Tanggal 5 Juli 2008**

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. Mulyadi. M. Pd**  
**NIP.150206243**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**TERAPI FITRAH**  
(Memodifikasi Logoterapi Berdasarkan *Tazkiyatun Nafs Al Ghazali*)

**Oleh:**

**M. Faiq Al Wafiri**  
**01410031/S-1**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
dan Dinyatakan Diterima sebagai Salah Satu Persyaratan  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Pada tanggal: 12 Juli 2008

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

No	Nama & NIP	Jabatan	Tanda Tangan
1	Rifa Hidayah M. Si (NIP. 150321637)	Ketua penguji	
2	M. Mahpur M. Si (NIP. 150368781)	Sekretaris	
3	Prof. H. M. Kasiram M. Sc (NIP. 150054684)	Penguji Utama	

**Mengesahkan,**  
**Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang**

**Drs. Mulyadi, M. Pd**  
**NIP. 150206243**  
**PERSEMBAHAN**

*Thanks for Allah swt atas rahmat, taufik dan hidayahnya*

*Dengan segenap rasa cinta kupersembahkan karya sederhana ini kepada:*

*Keluargaku, yang sudah mengiringi langkahku dalam menempuh ilmu, Ibu tercinta, mas Wasik, Safin, Ucik, serta mba` Mamik dan keponakanku Vira yang smart, cantik, dan lucu.*

*Bapak dan Ibu guru/dosenku yang telah memberiku ilmu, sehingga aku semakin faham dan bijak dalam memandang realitas.*

*Temen-temen psikologi hijau hitam, Hilmy Atok (makasih jasa-jasamu terutama dah pinjemin buku-bukunya Al Ghazali), Surahman n Anas (penguji skripsi q dah ngasih masukan-masukan), serta temen-temen yang lain ada: Aam, Uus, Untung, Adi (yang selalu elegan), Fadli, Irvan, Tizar, ketum HMI q Uthen n segenap pengurus serta kader-kadernya, dan juga buat temen-temen seperjuangan yang lain yang gak bisa disebutin satu persatu. tetep kreatif, optimis n be your self !.*

*Temen-temen psikologi 2001 dan seterusnya, terutama yang senasib (yang jadi mahasiswa abadi) qt tlah berbagi suka dan duka.*

*Psikologi 2003, Achy & Ilul, yang telah memberiku inspirasi dan tlah menyadarkanku tentang adanya suatu kecantikan yang tak lekang oleh waktu (inner beauty).*

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya

Nama : M. Faiq Al Wafiri

NIM : 01410031

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Logoterapi Al Ghazali

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan, baik untuk mendapatkan gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, maupun buku yang diterbitkan oleh penerbit buku, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 05 Juli 2008

M. Faiq Al Wafiri

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya  
sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

(QS. Alam Nasyroh: 5 – 6)



## KATA PENGANTAR

Pertama kali yang terucap dari hati adalah segala puji bagi Allah karena telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan karya ilmiah ini. Kedua, sholawat dan salam atas junjungan nabi Muhammad SAW yang telah memberikan jalan keselamatan bagi kita dan seluruh umat.

Penulisan skripsi ini adalah tugas akhir yang dibuat dalam rangka menyelesaikan studi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini telah banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Suprayogo selaku rektor UIN Malang yang telah menyediakan sarana dan prasarana pendidikan.
2. Bapak Dekan Drs. Mulyadi. M. Pd. beserta semua civitas akademik.
3. Bapak Mahpur M. Si. selaku dosen pembimbing. Berkat pembimbingan beliau dengan wawasan dan familiarnya, maka penulis berhasil untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu tercinta, dengan pemberian dan pengorbanannya, baik berupa do`a, motivasi dan materi, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bagian administrasi Psikologi: Pak Hilmy, Pak Dur, Pak Robby, dan Mas Hanif atas bantuannya.

Semoga segala kebaikan dan bantuannya dibalas oleh Allah SWT.

Penulis menyadari, bahwa karya ini tentu masih jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu penulis masih sangat membutuhkan kritik dan saran, demi perbaikan skripsi ini.

Semoga karya ini bisa memberikan manfaat kepada masyarakat umumnya dan kalangan Psikologi UIN Malang khususnya. Amin.

Malang, 5 Juli 2008

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGAJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Pertanyaan Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Kajian.....	6
E. Kegunaan Kajian.....	7
F. Batasan Istilah.....	7
G. Landasan Pemikiran.....	8
<b>BAB II. KAJIAN TEORI LOGOTERAPI &amp; TAZKIYATUN NAFS</b>	14
A. Logoterapi.....	14
1. Potret Viktor Frankl dan perjalanan hidupnya.....	14
2. Asumsi Dasar Manusia Logoterapi.....	18
3. Teknik-teknik Logoterapi.....	30
4. Konseling Logoterapi.....	38
B. <i>Tazkiyatun nafs</i> .....	42
1. Potret Al Ghazali dan Perjalanan Hidupnya.....	42
2. Konsepsi Al Ghazali Tentang Manusia	

dan Jiwa Manusia.....	45
3. <i>Tazkiyatun nafs</i> .....	49
4. Konsep Manusia Insan Kamil Al Ghazali .....	87
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	88
A. Jenis Penelitian dan Metode Pengumpulan Data.....	88
B. Metode Analisis Data.....	89
<b>BAB IV. PEMBAHASAN</b> .....	93
A. Relevansi <i>tazkiyatun nafs</i> al ghazali dengan logoterapi.....	93
1. Relevansi Filsafat Manusia Al Ghazali Dengan Filsafat Manusia Logoterapi.....	93
2. Relevansi <i>Tazkiyatun Nafs</i> Dengan Logoterapi.....	95
3. Relevansi Akhlaq Terpuji dan Buah <i>Tazkiyah</i> dengan Logoterapi.....	104
4. Relevansi Konsep Manusia Insan Kamil Al Ghazali Terhadap Filsafat Manusia Logoterapi.....	107
B. Terapi Fitrah (memodifikasi logoterapi berdasarkan <i>tazkiyatun         nafs</i> Al Ghazali).....	107
1. Filosofi dasar Terapi Fitrah.....	110
2. Teknik-Teknik Terapi Fitrah.....	111
3. Konseling Terapi Fitrah .....	119
<b>BAB V. PENUTUP</b> .....	124
A. Kesimpulan.....	124
B. Saran.....	125

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## ABSTRAK

---

Al Wafiri, Faiq M. 2008. *Terapi Fitrah (Memodifikasi Logoterapi berdasarkan Tazkiyatun Nafs Al Ghazali)*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Pembimbing : M. Mahpur M. Si

---

Kata Kunci : Terapi, Fitrah, Memodifikasi, Logoterapi, *Tazkiyatun nafs* dan Al Ghazali

Pesatnya kemajuan iptek yang tanpa dilandasi dengan nilai-nilai agama, telah menyeret manusia pada pandangan yang materialistik dan sekuleristik, yang merupakan sumber krisis spiritual. Dari krisis spiritual inilah kemudian banyak menimbulkan persoalan-persoalan baru di zaman modern, seperti kecemasan, kehampaan makna dan frustrasi. Kesemuanya belum terjawab sepenuhnya oleh psikologi, karena selama ini psikologi kurang memperhatikan aspek spiritual, sehingga solusi dari psikologi tidak menyentuh akar persoalan zaman modern, dimana akar persoalan semua problem adalah karena kegersangan spiritualitas. Maka dari persoalan itu, pendekatan dengan logoterapi yang memperhatikan aspek spiritual sangat relevan. Kemudian disamping logoterapi, untuk solusi diatas juga dengan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali. Alasannya adalah disamping nama besarnya, tentunya karena pemikirannya tentang manusia yang mencakup pada wilayah *Ruhaniyah* (Spiritual). *Tazkiyatun nafs* Al Ghazali adalah suatu metode terapi yang lebih berorientasi pada mensucikan wilayah hati dan jiwa serta pembentukan akhlaq. Kemudian alasan peneliti membandingkan antara logoterapi Viktor Frankl dan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali adalah karena keduanya terdapat relevansi, sehingga memungkinkan untuk memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali.

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui relevansi *tazkiyatun nafs* dengan logoterapi dan (2) memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Alghazali.

Untuk menjawab tujuan tersebut peneliti menggunakan penelitian kepustakaan (*literer*), maka dalam pengumpulan data peneliti menggunakan metode "*library research*", yaitu penelitian pustaka murni yang diperoleh dengan menelaah buku-buku ilmiah. Untuk metode analisis data menggunakan interpretasi, metode deduktif dan metode komparasi. Untuk menjawab tujuan tersebut juga menggunakan beberapa landasan pemikiran, yaitu: pertama, menggunakan wawasan-wawasan logoterapi seperti makna hidup, transendensi diri, dimensi spiritual, dan karakteristik eksistensi manusia lainnya yang menjembatani antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali. Kedua, karena perbedaan mendasar atau perbedaan filosofis antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs*

maka perlu pemikiran yang disebut sebagai *Fondasi Falsafi dan Sikap Islami*, yang artinya memberikan landasan filsafat yang bercorak Islami kepada logoterapi yang didukung oleh kesetujuan para ilmuwan sendiri untuk percaya dan mengakui bahwa al Qur`an sebagai firman Allah mengandung kebenaran paripurna, sehingga bersikap menempatkan kebenaran agama secara lebih tinggi dari kebenaran sains (*Sikap Islami*). *Sikap Islami* ini diperlukan untuk menghadapi pertentangan dan tidak sejalannya antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs*.

Hasil penelitian untuk tujuan penelitian yang pertama, menunjukkan adanya relevansi antara *tazkiyatun nafs* dengan logoterapi. Pada tataran pandangan dasar tentang manusia relevansi *tazkiyatun nafs* dengan logoterapi adalah adanya kesamaan: *pertama*, bahwasannya hidup manusia di dunia ini mempunyai makna /tujuan dalam menjalani hidupnya. Al Ghazali membahasakannya dengan manusia sebagai abdi/beribadah dan khalifah di dunia ini, sedangkan Frankl membahasakannya dengan makna hidup (*the meaning of life*). *Kedua*, antara Frankl dan Al Ghazali memiliki kesamaan pandangan bahwasannya, manusia secara inhern memiliki keinginan untuk mencari makna/tujuan hidupnya. Logoterapi membahasakannya dengan konsepnya keinginan akan makna (*the will to meaning*), sedangkan Al Ghazali membahasakannya dengan konsep yang diambil dari Al Qur`an yaitu fitrah, yakni naluri yang cenderung untuk mencari dan mengenal Allah SWT. Sedangkan hasil penelitian untuk tujuan penelitian yang kedua adalah, dengan memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali yang menghasilkan formulasi baru, yaitu Terapi Fitrah. Didalam formulasi Terapi Fitrah ini dilandasi dengan pandangan dasar tentang manusia/filsafat manusia, yang merupakan penggabungan dari filsafat manusia Viktor Frankl dan Al Ghazali. Kemudian dalam Terapi Fitrah ini melangkah kewilayah aplikatif yang didalamnya terdapat teknik-teknik untuk terapi.

## ABSTRACT

---

Al Wafiri, Faiq M. 2008. Thesis. *Fitrah Therapy (to Modify Logotherapy based on Ghazali's concept of tazkiyatun nafs)*. Malang. Faculty of Psychology. The State Islamic University (UIN) of Malang.

Advisor: M. Mahpur M. Si

---

Key Words: Fitrah, Therapy, Modify, Logotherapy, *Tazkiyatun Nafs* and Al Ghazali.

The progress of science and technology have created man views to the materialistic and secularity paradigm and it was being a source of spiritual crisis. It is because of religion's values not take the place in this course. In the case of spiritual crisis, there are many problems emerge in modern's life such as anxiousness, depression and meaningless. To solve and cope this phenomenon, Psychology as one of the science has to pay attention to the spiritual aspect and the complexity of modern's problem in order to useful to the human's prosperity. Therefore, logo-therapy as a spiritual approach that pays attention to the spiritual aspect is a relevant one. Moreover, combining logo-therapy with Ghazali's concept about *Tazkiyatun nafs*, covered a matter of *man's Ruhaniah (spiritual)* in this life. *Tazkiyatun nafs* is one of treatment method in wich oriented to the heart, spirit purity and a good behavior (*Akhlaq*). This researcher compare Viktor Frankl logotherapy and Ghazali's *Tazkiyatun nafs* because both of them are relevant. So the researcher is possible to modify logotherapy based on Ghazali's concept of *tazkiyatun nafs*.

The propose of this research is (1) to know the relevance of *Tazkiyatun nafs* and logo-therapy (2) to modify logotherapy based on Ghazali's concept of *tazkiyatun nafs*.

To answer this problem study, the researcher in collecting the data or research method use study literature in which the data collecting is gotten from books. While, in data analysis method the researcher apply interpretation, deductive and comparative method. Then, to answer the problem the researcher also use several thoughts, that are: using the insight of logo-therapy such as the meaning of life, self-transcendence, spiritual dimension, and the characteristic of human existence that appropriate with the logotherapy and *Tazkiyatun nafs*; Using a philosophy foundation and Islamic attitude to cover the substance of logo-therapy and Ghazali's approach. It means that giving a philosophy foundation with Islamic values to the logotherapy supports scientists to believe and admit the truth of Al-Qur'an as a divine revelation, in order religion has a high place truth than science (*Islamic attitude*). Islamic attitude needs to make available way to face differences between logotherapy and *Tazkiyatun nafs*.

The result of study to the first propose of research indicates the relevance between logotherapy and *Tazkiyatun nafs*. On the basic view of human kind, the relevance of *Tazkiyatun nafs* and logotherapy is; *fursfly*, that human have in this life. In this case, Ghazali said that human as servant and leader (*kholifah*), while

Frankl mention it as *the meaning of life*. *Secondy*, both of Frankl and gazali have same views about human kind that inherently has a will to understand *the meaning life*. In this case, logotherapy said *the will to meaning*, whereas Ghazali said as *Fitrah*, a concept that is taken from Al Qur'an which tends to know the God closely. Whereas, the results of study to the second propose of research is modifying logotherapy based on Ghazali's concept, *Tazkiyatun nafs*, which will create a new concept that is logotherapy Ghazali. A basic understanding of this concept, logotherapy Ghazali, is based on human philosophy or basic understanding of human, in which is the result of combining human philosophy based on Frankl though and Ghazali. In the end, logotherapy Ghazali made available to the application technique of therapy in this concept.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Prestasi abad 21 adalah dijuluki abad iptek, sehingga mampu meningkatkan taraf kualitas kehidupan umat manusia. Namun dampak negatifnya, menyeret manusia pada pandangan yang Matrealistik dan Sekularistik. Disamping itu prestasi lainnya, menurut Elizabeth Lukas, ada satu prestasi penting dari proses modernisasi di Barat, yakni melepaskan diri dari berbagai belenggu tradisi yang serba menghambat, sekaligus berhasil meraih kebebasan (*freedom*) dalam hampir semua bidang kehidupan<sup>1</sup>. Namun kebebasan yang berhasil dikembangkan pada era modern tersebut menunjukkan bahwa tanpa diimbangi *tanggung jawab* dan *kematangan sikap*, maka kebebasan itu tidak berhasil mendatangkan ketentraman dan rasa aman. Bahkan dapat menyuburkan penghayatan hidup tanpa makna dan kesewenang-wenangan<sup>2</sup>.

Maka tidak heran bila abad 21 juga dijuluki dengan abad kecemasan (*the Age of anxiety*) yang disebabkan oleh berbagai bencana, baik alam, sosial, dan pribadi. Sudah banyak solusi yang di lontarkan khususnya Psikologi. Namun jawaban yang diberikan Psikologi modern belum menjawab kebutuhan inti manusia. Ini disebabkan pemahaman Psikologi modern yang sempit terhadap manusia itu sendiri, yang selama ini hanya terfokus pada dimensi somatis (ragawi) dan psikis (kejiwaan). Akibatnya persoalan-persoalan zaman modern yang sebenarnya berakar pada kegersangan spiritualitas, tidak tejamah oleh Psikologi.

---

<sup>1</sup> HD. Bastaman 1995, Integrasi Psikologi dengan Islam. Yogyakarta: Pustaka pelajar. hal : 192

<sup>2</sup> *Ibid*, hal : 193

Jadi kehadiran logoterapi sungguh merupakan jawaban atas persoalan diatas yang berakar dari pemahaman yang sempit tentang manusia, ia bagai oase ditengah kegersangan spiritualitas di zaman modern.

Kemudian disamping logoterapi untuk permasalahan manusia modern diatas, alasan memilih pemikiran Al Ghazali sebagai solusi adalah, selain faktor kemasyhurannya, yaitu pemikirannya yang diterima oleh mayoritas muslim dunia, termasuk di Indonesia dari kalangan pondok pesantren, maupun kampus akademis dan telah selama seribu tahun pandangan-pandangannya tetap populer dan *up to date* sebagai bahan yang inspiratif bagi penelaahan para pakar di Timur dan di Barat<sup>3</sup>. Juga faktor hasil pemikirannya itu sendiri, pemikirannya tentang manusia terlihat utuh, dengan segenap dimensi dan komplektisitas manusia. Ini karena sumber inspirasi nya berasal dari al Qur`an *kalimah Allah* pencipta manusia. Karyanya tentang manusia mencakup pada wilayah *Ruhaniyah* (Spiritual), yang dianggap sebagai dimensi yang penting dan mutlak pada manusia. Untuk menjawab problem manusia modern diatas, ada karya Al Ghazali yang secara spesifik untuk menjawab problem itu, yaitu *tazkiyatun nafs* itu adalah suatu metode terapi yang lebih berorientasi pada mensucikan wilayah hati dan jiwa serta pembentukan akhlaq. *Tazkiyah* merupakan salah satu misi terpenting para nabi, karena hal ini hal yang sangat penting<sup>4</sup>.

Allah berfirman:

دَسَّهَا مِنْ خَابٍ وَقَدْ زَكَّيْنَهَا مِنْ أَفْلَحٍ قَدْ

---

<sup>3</sup> *Ibid*, hal : 76

<sup>4</sup> Sa`id Hawa. *Mensucikan Jiwa*. Robbani Press. Jakarta 2003. hal: 2

“*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*” (asy Syams: 9-10).

Al Ghazali berkata:

“Tazkiyah adalah pembersihan jiwa. Rasul bersabda: “Kebersihan adalah sebagian dari iman”. Oleh sebab itu dapat dipahami bahwa kesempurnaan iman terletak pada kebersihan hati dari perbuatan-perbuatan yang tidak disukai Allah”<sup>5</sup>.

Menurut Sa`id Hawa *tazkiyatun nafs* mengalami kelemahan dari generasi kegenerasi, ini karena lahir persoalan-persoalan baru, sehingga dituntut adanya pembaharuan tentang *tazkiyatun nafs*. Jadi meskipun kehidupan manusia modern telah terpenuhi secara fisik dan psikisnya, namun apabila tidak dibarengi dengan pemenuhan kebutuhan spiritual, maka yang terjadi adalah kehampaan makna, dari apa yang telah diperoleh. Kemudian meskipun umat Islam di Indonesia telah marak relijiusitasnya, tapi tanpa dibarengi dengan spiritualitas, maka Islam bukan lagi menjadi agama yang *rahmatan lyl alamyn*, tapi Islam justru telah menjadi alat justifikasi untuk melakukan kekerasan<sup>6</sup>.

Malik Badri mengkritik “Psikologi modern (Psikoanalisis dan Perilaku) yang dianggap telah mereduksi martabat manusia dan kualitas-kualitas kemanusiaanya kepada taraf yang lebih rendah”. Dalam logoterapi inilah Malik Badri menemukan kecocokan dan memberikan penghargaan khusus. Karena merupakan aliran Psikologi yang mengembangkan sikap optimis dan banyak kesesuaiannya dengan ajaran-ajaran Islam karena mencakup wilayah spiritual<sup>7</sup>. Logoterapi adalah gerakan psikologi humanistik sekuler yang mencoba

---

<sup>5</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 81

<sup>6</sup> Sa`id Hawa. *Mensucikan Jiwa*. Robbani Press. Jakarta 2003. hal: 3

<sup>7</sup> HD. Bastaman 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka pelajar. hal : 68

menjelaskan dan menjawab kondisi manusia modern yang gersang spiritualitas dan kehampaan makna.

Logoterapi dengan kedua teknikya, intensi paradoksikal dan derefleksi. Dari berbagai penelitian, keefektifitasnya secara umum telah terbukti<sup>8</sup>. Sayangnya di Indonesia logoterapi masih belum terkenal, praktisi logoterapi di Indonesia masih cukup langka. Karena ini pendekatan psikoterapi yang relatif baru bagi kalangan psikoterapis Indonesia. Padahal logoterapi yang penekananya juga pada dimensi spiritual dan makna hidup, bisa jadi lebih relevan untuk diterapkan di Indonesia, dari pada pendekatan-pendekatan psikoterapi yang lain. Alasan pertama, mengingat masyarakat Indonesia dikenal menghormati sepirtualitas, baik dalam konteks kehidupan sosio-kultural dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks kehidupan ritual<sup>9</sup>. Kedua, munculnya krisis multidimensi pada bangsa ini konon berakar dari krisis identitas yang bersumber dari tidak jelasnya jati diri sebagai pribadi dan bangsa. Krisis identitas dan “hilangnya” jati diri ini dalam tatanan psikologi berkaitan erat dengan tidak jelasnya nilai-nilai yang dapat dijadikan pedoman hidup<sup>10</sup>.

Logoterapi yang notabeneanya adalah pendekatan psikoterapi yang baku namun tidak kaku dan eksklusif, logoterapi mudah digabungkan dengan berbagai model psikoterapi yang lain. Viktor Frankl sebagai pencipta logoterapi tidak pernah secara eksplisit maupun implisit melarang untuk melintas batas antara logoterapi dan teologi, kemudian kenapa Viktor Frankl sendiri tidak melintas batas, itu semata-mata karena pilihan pribadinya, bukan pendapatnya. Kemudian

---

<sup>8</sup> E. Koeswara. *Logoterapi*. Kanisius. Yogyakarta. 1998. hal : 170

<sup>9</sup> *Ibid*, hal : 175

<sup>10</sup> HD. Bastaman dkk 2000. *Metodologi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka pelajar. hal : VII

alasan logoterapi akan dimodifikasi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali atau mempersandingkan Al Ghazali dengan Logoterapi, yaitu karena keduanya mempunyai banyak keterkaitan dan kesamaan, meskipun keduanya berasal dari latar belakang yang sangat berbeda. Beberapa keterkaitan dan kesamaan pemikirannya, antara lain : *pertama*, Logoterapi mempunyai ruang lingkup pada wilayah spiritual, sama dengan pemikiran Al Ghazali, meskipun spiritualitas logoterapi tidak berkonotasi agama tertentu, karena spiritualitas dalam pengertian logoterapi ini bercorak antroposentris. Spiritualitas ini dimiliki manusia tanpa memandang ras, ideologi dan agama yang ini tidak sama dengan konsep spiritualitas Al Ghazali yang bercorak teologis<sup>11</sup>, namun karena konsep spiritualitasnya logoterapi adalah sebuah konsep yang netral, maka masih ada keterkaitan dengan spiritualitas Al Ghazali sehingga bisa digunakan sebagai perspektif dalam mengurai dan menganalisis spiritualitas Al Ghazali. *Kedua*, antara Logoterapi dan pemikiran Al Ghazali, secara substansi mempunyai kesamaan tema, hanya pola bahasanya berbeda untuk mengangkat tema, Logoterapi memilih untuk menggunakan bahasa sekuler. *ketiga*, meskipun Logoterapi tidak melintasi batas dengan dimensi teologi, tetapi menjembatani diantara keduanya melalui wawasan-wawasan makna hidup, transendensi diri, dimensi spiritual, dan karakteristik eksistensi manusia lainnya<sup>12</sup>.

Penelitian studi pustaka berjudul “logoterapi Al Ghazali ” diharapkan bisa memberikan pemahaman baru, bukan saja terhadap *tazkiyatun nafs*, tapi juga pemahaman baru terhadap logoterapi dan psikologi barat. Selama ini psikologi

---

<sup>11</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 250

<sup>12</sup> *Ibid.* hal : 258

Barat diadopsi secara membabi buta oleh psikolog-psikolog muslim sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Malik Badri yang ditujukan kepada para psikolog Muslim yang katanya cenderung menerapkan psikologi (Barat) tanpa mempertimbangkan nilai-nilai Islami dan kondisi sosial budaya setempat.

### **B. Pertanyaan Penelitian**

Sebagaimana judul penelitian ini maka pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *tazkiyatun nafs* Al Ghazali?
2. Bagaimana konsep logoterapi Viktor Frankl?

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang diangkat dan akan dicari jawabannya dalam penelitian ini adalah :

1. Mengapa konsep *tazkiyatun nafs* relevan dengan logoterapi?
2. Bagaimana memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Alghazali?

### **D. Tujuan Kajian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui relevansi *tazkiyatun nafs* Al ghazali dengan logoterapi.
2. Untuk memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al ghazali.

## **E. Kegunaan Kajian**

Setelah dikemukakan tujuan penelitian diatas maka penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Dalam bidang teoritis, dapat menambah khazanah keilmuan psikologi, baik keilmuan psikologi umum maupun psikologi Islam.
2. Dalam bidang praktis, dapat dijadikan informasi dan acuan bagi praktisi psikoterapi pada umumnya dan praktisi logoterapi pada khususnya dalam memberikan terapi yang lebih Islam.

## **F. Batasan Istilah**

Agar penelitian ini mempunyai arah dan batasan yang jelas, maka perlu ada pembatasan istilah:

### **1. Terapi**

Terapi adalah usaha penyembuhan terhadap kondisi patologis<sup>13</sup>.

### **2. Fitrah**

Fitrah secara bahasa adalah suci atau murni. Adapun pengertiannya secara terminologi adalah naluri manusia pertama kali dilahirkan dengan kesucian atau kemurnian yang cenderung untuk mencari dan mengenal Allah SWT<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> H.M. Hafi Anshari 1996. Kamus Psikologi. Surabaya: Usaha Nasional. hal:

<sup>14</sup> Ali Isa O 1981. *Manusia Menurut Al Ghazali*. Bandung: Pustaka. hal: 27

### 3. Memodifikasi

Memodifikasi adalah suatu proses perubahan kebentuk baru.<sup>15</sup>

Berarti dalam penelitian ini logoterapi dirubah kedalam bentuk baru.

Berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali

### 4. Logoterapi

Logoterapi berasal dari kata logos dan terapi. Logos artinya makna atau bisa diartikan spiritual. Jadi logoterapi Artinya suatu pendekatan terapi yang berlandaskan pada makna hidup<sup>16</sup>. Dalam pendekatan terapi ini pasien dibimbing dan diarahkan untuk mencari dan merealisasikan makna hidupnya.

### 5. *Tazkiyatun nafs*

*Tazkiyatun nafs* berasal dari kata *tazkiyatun* yang secara etimologi artinya penyucian sedangkan *nafs* artinya jiwa. Kemudian *tazkiyatun nafs* menurut Al Ghazali adalah penyucian jiwa yang bermakna luas, yang mencakup penyucian hati (*al qalb*), aqidah (*al aqidah*), ibadah (*al ibadah*), dan akhlaq (*al akhlaq*)<sup>17</sup>.

## G. Landasan Pemikiran

### 1. Keterkaitan dan kesamaan antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs*,

Beberapa keterkaitan dan kesamaannya, antara lain : *pertama*, Logoterapi mempunyai ruang lingkup pada wilayah spiritual, sama dengan pemikiran Al Ghazali, meskipun spiritualitas logoterapi tidak berkonotasi agama tertentu,

<sup>15</sup> Achmad Maulana dkk. 2004. *Kamus Ilmiah Populer*. Yogyakarta: Absolut. hal: 317

<sup>16</sup> Viktor F 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 109

<sup>17</sup> Drs. A. f. Jaelani 2000. *Penyucian Jiwa (Takkziyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.. hal: 63

karena spiritualitas dalam pengertian logoterapi ini bercorak antroposentris. Spiritualitas ini dimiliki manusia tanpa memandang ras, ideologi dan agama yang ini tidak sama dengan konsep spiritualitas Al Ghazali yang bercorak teologis<sup>18</sup>, namun karena konsep spiritualitasnya logoterapi yang antroposentris dan sebuah konsep yang netral, maka masih ada keterkaitan dengan spiritualitas Al Ghazali sehingga bisa digunakan sebagai perspektif dalam mengurai dan menganalisis spiritualitas Al Ghazali. *Kedua*, antara Logoterapi dan pemikiran Al Ghazali, secara substansi mempunyai kesamaan tema, hanya pola bahasanya berbeda untuk mengangkat tema, Logoterapi memilih untuk menggunakan bahasa sekuler. *ketiga*, meskipun Logoterapi tidak melintasi batas dengan dimensi teologi, tetapi menjembatani diantara keduanya melalui wawasan-wawasan makna hidup, transendensi diri, dimensi spiritual, dan karakteristik eksistensi manusia lainnya.<sup>19</sup> Wawasan-wawasan itulah yang merupakan penghubung penting antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs* dalam penelitian ini. Baik pada bab *tazkiyatun nafs* perspektif logoterapi & juga pada bab memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs*.

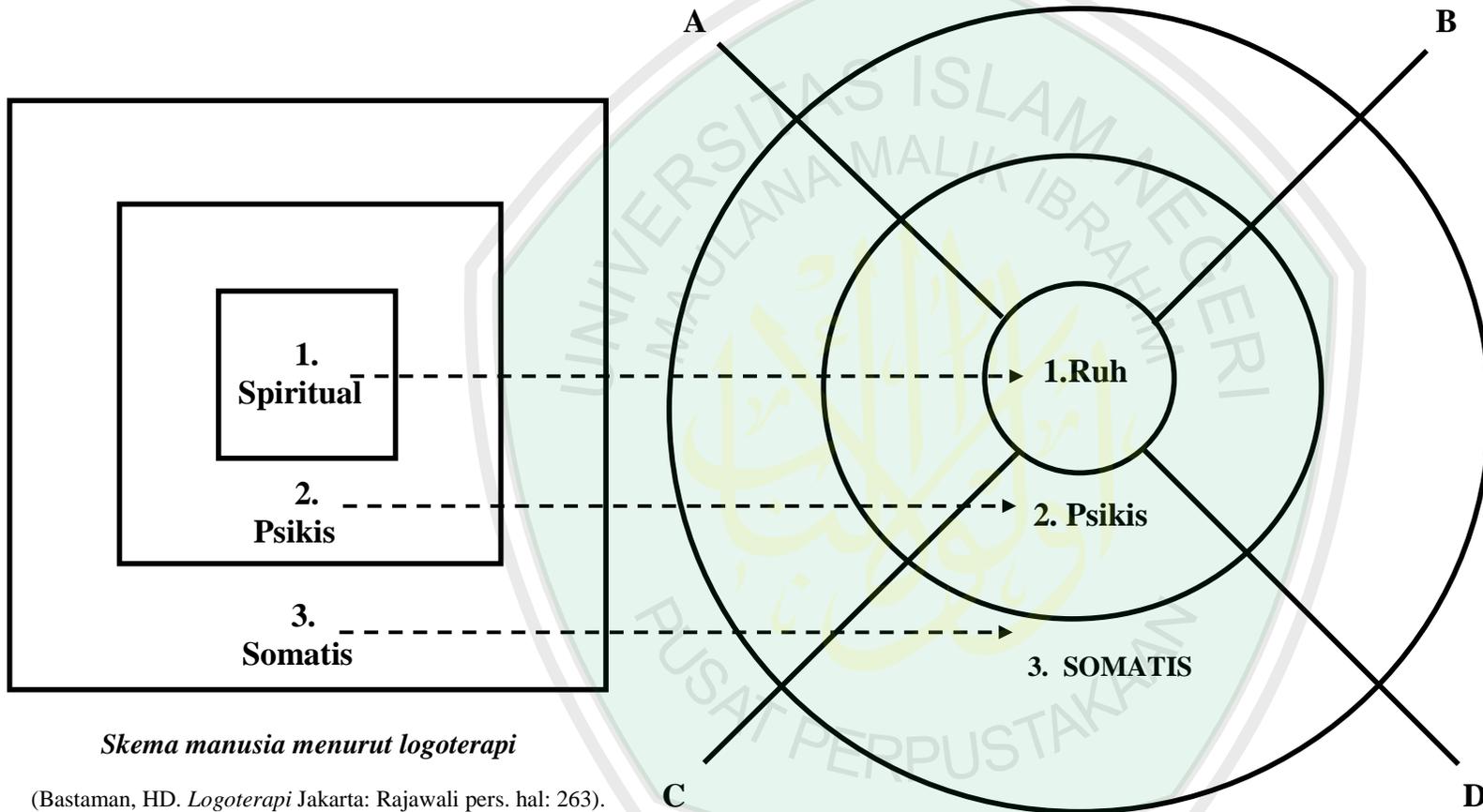
Keterkaitan dan kesamaan antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs* juga terdapat pada struktur manusia, yang akan digambarkan dihalaman selanjutnya.

---

<sup>18</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal: 250

<sup>19</sup> *Ibid.* hal : 258

**SKEMA MANUSIA PANDANGAN AL GHAZALI PERSPEKTIF LOGOTERAPI**



*Skema manusia menurut logoterapi*

(Bastaman, HD. *Logoterapi* Jakarta: Rajawali pers. hal: 263).

Ket.:

- A - B = Kalbu
- B - C = Ruh
- C - D = Nafsu
- D - A = Akal

*Skema manusia menurut Al Ghazali*

(Sumber: Bastaman, HD 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam*.  
Yogyakarta: Pustaka pelajar. Hal: 79)

## 2. Posisi studi / perspektif kajian

Ada perbedaan mendasar atau perbedaan filosofis antara sains/psikologi dan agama, dimana agama bersumber pada keimanan/wahyu yang bercorak metafisik sedangkan sains bersumber dari akal yang bercorak empirik. Dari persoalan perbedaan filosofis ini H. D. Bastaman menawarkan pemikiran yang disebut sebagai *Fondasi Falsafi dan Sikap Islami*, yang artinya memberikan landasan filsafat yang bercorak Islami kepada sains yang didukung oleh kesetujuan para ilmuwan sendiri untuk percaya dan mengakui bahwa al Qur`an sebagai firman Allah mengandung kebenaran paripurna sehingga bersikap menempatkan kebenaran agama secara lebih tinggi dari kebenaran sains (*Sikap Islami*). *Sikap Islami* ini diperlukan ketika menghadapi pertentangan dan tidak sejalanannya antara sains dan agama<sup>20</sup>.

Dalam penelitian ini memberikan *fondasi falsafi dan sikap islami* pada logoterapi. Maka dari situ nantinya akan berimplikasi pada sejauh mana memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs*. Jadi tingkat modifikasinya disamping pada tingkatan teknik, juga pada tingkatan filosofis, untuk disesuaikan dengan ajaran, ritual dan pemikiran *tazkiyatun nafs*.

## 3. Pemikiran pendekatan konseling eklektik

Dalam penelitian ini dalam batas dan hal-hal tertentu mengadopsi pemikiran konseling eklektik. Eklektisme berpandangan bahwa sebuah teori memiliki keterbatasan konsep, prosedur dan teknik. Karena itu eklektisme dengan

---

<sup>20</sup> HD. Bastaman. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2005. hal: 33-34.

sengaja mempelajari berbagai teori dan menerapkannya sesuai dengan keadaan riil klien. Salah satu pemikiran eklektik adalah menggabungkan berbagai pendekatan dan metode konseling, dengan tujuan saling menunjang dan mengisi kekurangan masing-masing pendekatan dan metode konseling<sup>21</sup>.

*Tazkiyatun nafs* yang secara filosofis ideal bagi umat Islam, tapi lemah dalam hal tekniknya. Sebaliknya logoterapi secara filosofis kurang ideal bagi umat Islam dan bagus dalam hal teknik. Maka antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs* bisa saling mengisi kekurangannya masing-masing.

Dalam penelitian ini logoterapi baik pada tataran filosofisnya dan tekniknya akan dimodifikasi berdasarkan filosofi dan teknik/ritual *tazkiyatun nafs*. Hasil akhirnya nanti diharapkan logoterapi menjadi psikoterapi yang ideal dan relevan bagi umat Islam di Indonesia.

#### **4. Psikoterapi yang berwawasan Islam**

Psikoterapi Islam mempunyai ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas tidak hanya pada lingkup psikologis, tapi juga moral-spiritual. Kemudian Selain menaruh perhatian pada proses penyembuhan, psikoterapi yang berwawasan islam sangat menekankan usaha peningkatan diri. Subandi (1994) menyebutkan tujuan psikoterapi yang berwawasan islam menyangkut juga usaha membersihkan kalbu, menguasai pengaruh dorongan primitif, meningkatkan drajat *nafs*, menumbuhkan *akhlaqul karimah* dan meningkatkan potensi untuk menjalankan tugas *khalifatullah*.

---

<sup>21</sup> Latipun 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. hal: 164 -166

Tingkah laku yang diterapi dalam psikoterapi yang berwawasan islam tidak hanya terbatas pada persoalan psikologis, tapi juga moral-spiritual, akan memiliki dampak positif bagi usaha pengembangan dan penyempurnaan diri manusia. Gangguan moral-spiritual ini lebih abstrak. Orang yang rajin beribadah, tetapi ternyata masih suka korupsi ini kalau dicermati bisa masuk dalam katagori gangguan moral-spiritual<sup>22</sup>.

Jadi dalam penelitian ini hasil akhirnya dari memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs* bisa menghasilkan psikoterapi yang berwawasan Islam.

---

<sup>22</sup> HD. Bastaman dkk 2000. *Metodologi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka pelajar. hal : 213 – 215.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. LOGOTERAPI**

##### **1) Potret Viktor F. dan Perjalanan Hidupnya**

Viktor Emile Frankl dilahirkan di Wina Austria pada tanggal 26 maret 1905 dari keluarga Yahudi saleh. Nilai-nilai dan kepercayaan Yudaisme berpengaruh kuat atas diri Frankl. Pengaruh ini ditunjukkan antara lain oleh minat Frankl yang besar pada persoalan spiritual, khususnya persoalan mengenai makna hidup. Pendidikan tinggi pertama yang diraih Frankl adalah kedokteran dengan spesialisasi neurologi dan kemudian psikiatri diselesaikannya di universitas Wina. Di universitas yang sama ia meraih gelar doctor dan membaktikan diri sebagai pengajar, disamping prakteknya sebagai terapis di Poliklinik Hospital Wina.

Kota Wina kelahirannya, adalah sebagai salah satu pusat kebudayaan yang terpenting di eropa dan melahirkan tokoh-tokoh seni dan ilmu pengetahuan termasuk tokoh-tokoh psikologi. Kota Wina relatif bersih dari antisemitisme, sehingga tidak mengherankan bahwa banyak warga keturunan Yahudi – termasuk Frankl – memilih kota ini sebagai tempat menetap dan mengembangkan karir<sup>23</sup>. Sehingga kota tempat tinggal Frankl kondusif untuk mengembangkan intelektualitasnya. Apalagi Freud dan Adler yang merupakan tokoh yang ikut menentukan perjalanan intelektualnya juga lahir di kota Wina ini

---

<sup>23</sup> Koeswara, E 1998. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius. hal: 12

Frankl pada waktu berusia 14 tahun ia sudah tertarik dengan mempelajari filsafat alam. Kemudian pada usia 15 tahun Frankl ikut sekolah malam untuk orang-orang dewasa dan mengambil pelajaran “Psikologi Terapan” dan “Psikologi Eksperimen,” kemudian mengikuti kursus Psikoanalisis yang diberikan oleh Paul Schider dan Eduard Hitschmann yang keduanya adalah pengikut setia Freud. Tahun 1922, saat Frankl berusia 17 tahun, ia diminta oleh pengelola sekolah malam untuk memberikan pelajaran mengenai arti kehidupan.

Keikutsertaan Frankl dalam kursus-kursus ini menimbulkan minat besar untuk belajar Psikoanalisis, sehingga ia sering menulis surat kepada Freud, pelopor dan pendiri Psikoanalisis. Akhirnya terjadi korespondensi selama 2 tahun.

Ketika Frankl akan mengakhiri pendidikan SMU, diwajibkan menulis makalah sebagai tugas akhir. Frankl menulis sebuah makalah tentang kaitan antara psikologi dengan pemikiran filsafat yang dijelaskan sepenuhnya dengan menggunakan teori Psikoanalisis. Ini menunjukkan pengaruh Psikoanalisis cukup besar pada diri Frankl waktu itu.

Perjalanan intelektualitas Frankl selanjutnya, terhentinya hubungan dengan Freud karena tidak setuju dengan teori dan asas-asas psikoanalisis yang dianggapnya deterministik dan berorientasi pada unsur psikoseksual. Ia kemudian bergabung dengan Alfred Adler, seorang murid Sigmund Freud yang menentang pandangan gurunya dan mengembangkan aliran sendiri yang dinamakan Psikologi Individual. Dalam kelompok ini sekalipun Viktor Frankl adalah anggota termuda, tetapi pemikirannya yang kritis dan mendalam sangat dihargai anggota-anggota lainnya. Kemudian hubungan dengan Adler pun juga mulai renggang setelah

Frankl dekat dengan orang yang kritis dengan Adler. Lebih-lebih setelah arah minat Frankl mulai cenderung kepada fenomenologi dan eksistensialisme dan menerbitkan majalah sendiri "*man in daily life.*" Akhirnya Viktor Frankl dipecat dari asosiasi karena dianggap tidak loyal dan pandangan-pandangannya dinilai menyimpang dari kerangka pemikiran psikologi individual.

Tahun 1929 saat Frankl berusia 24 tahun, sebelum Perang Dunia II, Frankl telah dikenal sebagai dokter muda pendiri "Pusat Bimbingan Remaja" di kota Wina. Pihak universitas menganggap bahwa Frankl telah menguasai psikoterapi, sehingga universitas mengizinkan untuk praktek psikoterapi, sekalipun belum menyelesaikan pendidikan spesialisasinya. Mulai tahun 30-an Frankl aktif mengungkapkan pandangan-pandangan sendiri dan menyosialisasikan konsep-konsep baru seperti "*existential vacuum,*" "*self transcendence*" dan "*logotherapie.*"

Tahun 1937 setelah menyelesaikan pendidikan spesialisasi Frankl membuka praktek pribadi sebagai neuro-psikiater dan mengamalkan pendekatan logoterapi. Beberapa bulan kemudian Hitler dengan Nazinya menguasai Austria dan kota Wina. Nazi meneror kaum yahudi. Pada waktu itu Frankl yang berencana mau menerbitkan naskah bukunya tentang makna hidup dan tinjauan baru atas berbagai gangguan dan penyakit jiwa, tetapi gagal karena situasi negara mulai tidak aman sehubungan dengan ancaman Perang Dunia II.

Ketika situasi mulai tidak aman dan tentara Jerman mulai menguasai Austria, saat itu Viktor Frankl dan istrinya sebenarnya telah memiliki surat izin bermigrasi ke Amerika Serikat, tetapi ia mempertimbangkan untuk tidak

menggunakan kesempatan itu karena tidak sampai hati meninggalkan orang tua dan sanak keluarga yang dicintai serta para pasien yang dirawatnya. Akhirnya kesempatan itu tidak digunakan sama sekali dan diberikan kepada saudara perempuannya yang bermigrasi ke Australia sebelum tentara Nazi menduduki kota Wina.

Setelah Jerman benar-benar menguasai Austria, Frankl ditunjuk pihak Nazi untuk mengepalai Bagian Saraf di RS Rothschild rumah sakit untuk orang Yahudi, tetapi kemudian Frankl dan keluarganya beserta warga Yahudi lain digiring untuk dikirim ke kamp konsentrasi. Ada empat tempat kamp konsentrasi yang dijalaninya selama hampir 3 tahun, antara lain : kamp konsentrasi Dachau, Maidanek, Treblinka, dan Auschwitz. Sebagai ilmuwan sejati Frankl ingin membuktikan teorinya mengenai makna hidup yang sudah dirintis sebelum masuk kamp konsentrasi. Kegiatan sehari-harinya secara diam-diam melakukan semacam konseling dan psikoterapi kepada sesama tahanan, agar bisa bertahan dalam penderitaan dengan mengarahkan untuk meraih makna dalam penderitaannya.

Di Auschwitz adalah kamp konsentrasi paling kejam diantara ketiga tempat tersebut. Kamp konsentrasi ini paling terkenal dan tercatat dalam sejarah Perang Dunia II sebagai sejarah tragedi umat manusia. Di tempat itulah telah terjadi pelecehan, penyiksaan, pembantaian, dan pemusnahan banyak sekali manusia yang tak berdaya (warga Yahudi). Dalam penderitaan itu ada dua macam reaksi mental dan perilaku, pertama ada yang berubah menjadi seperti binatang yang serakah dan bringas, dimana mereka tidak dapat mengendalikan diri atas dorongan-dorongan dasar (makan, minum, seks) yang mencerminkan kehampaan

dan ketidak bermaknaan (*meaningless*) hidup. Yang kedua, kebalikan dari yang pertama ada yang berlaku seperti orang suci. Dalam puncak penderitaan mereka masih mau tetap berbagi dan tabah menjalaninya yang mencerminkan bahwa mereka masih berusaha agar senantiasa tetap menghargai hidup dan menghayati hidup yang bermakna. Mereka seakan-akan menemukan makna dalam penderitaan. Frankl mengamati para tahanan tersebut mempunyai kemampuan untuk bertahan dalam menjalani penderitaan. Kalaupun sampai menyongsong ajal mereka menghadapi kematian dengan perasaan bermakna dan tabah<sup>24</sup>.

Pengamatan Frankl dalam “laboratorium hidup” menyimpulkan, walaupun kondisi penderitaan tidak bisa diubah namun manusia masih bebas untuk memilih dan mengambil sikap apakah akan menjadi seperti hewan ataukah berusaha untuk menjadi orang suci. Dan membuktikan kebenaran teorinya mengenai hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) sebagai motivasi dalam kehidupan manusia. Contohnya para tahanan yang berhasil menemukan dan mengembangkan makna dalam hidup mereka ternyata mampu bertahan menjalani penderitaan<sup>25</sup>.

## 2) Asumsi dasar Logoterapi

Pendekatan dan metode psikoterapi yang diciptakan, secara sadar maupun tak sadar adalah cermin dari aliran pemikiran filosofisnya tentang manusia. Begitu juga dengan Viktor Frankl yang mendirikan logoterapi. Ia banyak mendapat pengaruh dari fenomenolog besar tentang konsep keinginan akan makna dan dimensi spiritual. Kemudian konsep kebebasannya dipengaruhi oleh filsafat

---

<sup>24</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 1-12

<sup>25</sup> *Ibid.* hal: 14.

eksistensialisme<sup>26</sup>. Frankl merupakan salah satu tokoh penting yang menjadi pelopor penerapan eksistensialisme dalam praktek psikoterapi. Seperti halnya kaum eksistensial yang menjadikan eksistensialisme bukan sebagai aliran filsafat, maka para tokoh psikologi eksistensial pun menolak sebutan psikologi eksistensial sebagai aliran psikologi, melainkan psikologi eksistensial adalah suatu pendekatan terhadap manusia dan suatu sikap terhadap psikoterapi<sup>27</sup>.

Spiritualitas adalah tema sentral dalam logoterapi, bisa dilihat arti “logos” (penggalan kata logoterapi) yang dalam bahasa Yunani berarti “makna” (*meaning*) dan juga “ruhani” (*spirituality*), logoterapi dilandasi oleh wawasan mengenai manusia yang mengakui adanya dimensi keruhanian, disamping dimensi ragawi dan kejiwaan (termasuk dimensi sosial). Spiritualitas logoterapi tidak berkonotasi agama tertentu, tetapi hal yang netral yang ada pada semua manusia. Untuk itu Frankl menggunakan istilah *noetic* sebagai padanan *spirituality*, supaya tidak disalah pahami sebagai sebagai konsep agama. Menurut Danah Zohar dan Ian Marshal *spiritual quotient* (SQ) tidak mesti berhubungan dengan agama, orang yang beragama belum tentu SQ tinggi, walaupun agama bisa dijadikan media bagi SQ. Krisis spiritual dizaman modern sekarang membuat agama-agama konvensional harus berjuang untuk memenuhi dahaga spiritualitas<sup>28</sup>.

SQ sangat penting dalam beragama yang membuat agama lebih bermakna, karena SQ akan membawa kita ke jantung segala sesuatu dan bisa menghubungkan kita dengan makna dan ruh esensial dibalik perbedaan agama-

---

<sup>26</sup> E. Koeswara. *Logoterapi*. Kanisius. Yogyakarta. 1998.

<sup>27</sup> E. Koeswara 1999. *Psikologi eksistensial*. Kanisius, Yogyakarta.. hal: 4-5.

<sup>28</sup> Danah Z. dan Ian Marshal 2007. *Spiritual Question*. Bandung: Mizan. hal: 8

agama. Maka orang yang mempunyai SQ yang tinggi tidak akan fanatik, eksklusif, dan tidak picik dalam memandang agama lain<sup>29</sup>.

Kemudian citra manusia menurut logoterapi yang notabenehnya menjadikan spiritualitas sebagai tema sentral adalah sebagai berikut:

Pertama, manusia merupakan kesatuan utuh dimensi-dimensi ragawi, kejiwaan, dan spiritual. (*unitas bio-psiko-spiritual*). Dimensi-dimensi ini hanya dapat dibedakan, tetapi tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Artinya, tanpa keterpaduan utuh semua dimensi tersebut manusia tidak dapat disebut “manusia.” Mengintegrasikan fenomena spiritualitas dalam sistem psikofisik dan kepribadian manusia adalah pandangan orisinil Frankl, kemudian memanfaatkannya dalam metode psikoterapi.

Kedua, Viktor Frankl mengajarkan bahwa manusia memiliki dimensi spiritual di samping dimensi ragawi dan kejiwaan (termasuk sosial budaya) yang terintegrasi dan tak terpisahkan. Menurutnya dimensi spiritual demikian penting, yang didalamnya sumber potensi, sifat, kemampuan, dan kualitas khas insani. Daya pikir dan rasa lebih luas dan mendalam dari pada kekuatan raga, tetapi daya rohani jauh lebih tinggi dari pemikiran, perasaan, dan raga. Spiritualitas adalah kemampuan yang istimewa, ia adalah sumber kesehatan (*the source of health*) yang tidak pernah terkena sakit sekalipun badan dan psikisnya sakit. Kalaupun dimensi *noetic* ini tidak berfungsi secara optimal biasanya terjadi karena kita sendiri kurang memahami, menyadari, dan mengabaikannya atau terhambat oleh gangguan emosi dan penyakit fisik dan psikis.

---

<sup>29</sup> *Ibid.* hal: 12

Ketiga, dengan adanya dimensi noetik ini manusia mampu melakukan pemisahan diri (*self-detachment*), karena manusia bebas untuk tampil di atas determinan-determinan biologis dan psikologisnya. Dari situ ia bisa memasuki dimensi yang lebih tinggi, yaitu dimensi noetik atau spiritual, suatu dimensi tempat kebebasan manusia terletak. Dengan kemampuan untuk melakukan pemisahan diri secara sadar manusia bisa mengambil jarak terhadap dirinya serta mampu meninjau dan menilai dirinya, misalnya mengenali keunggulan dan kelemahan sendiri serta merencanakan apa yang kemudian akan dilakukannya. Artinya pada saat yang sama ia mampu sekaligus berfungsi sebagai subjek (yang meninjau dan penilai) dan objek (yang ditinjau dan dinilai).

Memungkinkannya manusia untuk melakukan pemisahan diri (*self-detachment*) atau transendensi diri karena sebagaimana menurut Stuart G. (2001) kehidupan dan eksistensi manusia terjadi pada tingkat: Yang mutlak atau tak sadar yang tak terukur, bawah sadar dan sadar<sup>30</sup>. Pada tingkat kehidupan dan eksistensi yang mutlak atau tak sadar yang tak terukur itulah ada kekuatan tak terbatas, karena pada tingkat inilah merupakan perjumpaan pribadi dengan kekuatan dan kehadiran yang agung yang kita sebut sebagai tuhan<sup>31</sup>.

Dalam hal pemisahan diri (*self-detachment*) Herbert dan William (2003) menggunakan istilah pengalaman puncak yaitu pengalaman transformasi spiritual yang dalam. Dalam pengalaman pada tingkat ini, saat terlintasnya ilham ada perasaan yang luar biasa yang sangat subyektif dan kompleks, sehingga sulit sekali

---

<sup>30</sup> Stuart Grayson 2001. *Spiritual Healing*. Semarang: Dahara Prize. hal: 40

<sup>31</sup> *Ibid* : 15

dijelaskan dengan kata-kata<sup>32</sup>. Pada tingkatan ini berada diluar jangkauan indra tubuh dan kemampuan analisis. Seseorang akan memasuki kemungkinan menemukan dunia diluar batas-batas ruang dan waktu yang kita kenal<sup>33</sup>.

Keempat, manusia adalah makhluk yang terbuka terhadap dunia luar serta senantiasa berinteraksi dengan sesama manusia dalam lingkungan sosial budaya serta mampu mengolah lingkungan fisik sekitarnya. Kemampuan ini hanya dimiliki manusia, jadi manusia tidak hanya didikte oleh lingkungannya, tapi juga bisa merubah lingkungannya<sup>34</sup>.

Dimensi *noetic* menempati dalam strata kesadaran (alam sadar dan alam tidak sadar). Dimensi *noetic* menempati alam tak sadar seperti halnya insting, namun juga bisa disadari seperti halnya insting, mengingat batas yang *permeable* (dapat ditembus) antara alam sadar dan alam tidak sadar. Namun, antara unsur insting dan unsur *noetic* berbeda secara hakiki: insting lebih bercorak bio-psikologis, dalam tingkatan perilaku, tindakan instingtif bersumber dari reaksi terhadap dorongan berbagai kebutuhan (*need*), misalnya kenikmatan, kekuasaan dan aktualisasi diri, tindakan manusia seakan-akan terdorong atau didorong (*driven*) oleh kebutuhannya. Sedang noetik bercorak psiko-spiritual, dalam tingkatan perilaku tindakan *noetic* merupakan respon yang benar-benar disadari, misalnya untuk mengambil tanggung jawab, menerima komitmen, menentukan pilihan pribadi, dan melakukan transendensi diri. Maka sejak berada dalam alam tak sadar sampai dalam alam sadar keduanya tidak bisa bercampur aduk karena berbeda sumber dan karakteristiknya.

---

<sup>32</sup> Herbert B. dan William P. 2003. *Inner Power*. Bandung: Kaifa. hal: 67

<sup>33</sup> *Ibid.* hal: 222 - 223

<sup>34</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 57-66.

Logoterapi mempunyai landasan filosofis dalam mengembangkan teknik-tekniknya. Ada 3 landasan filosofisnya antara yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan dan saling menunjang :

Pertama, kebebasan berkehendak (*freedom of will*). Manusia memiliki kebebasan yang luas, tetapi terbatas, karena manusia adalah makhluk yang terbatas. Sekurang-kurangnya ada dua hal yang membatasi kebebasan manusia, pertama. Manusia tidak bisa bebas dari kondisi-kondisi biologis, psikologis, dan sosiologis. Akan tetapi manusia mempunyai kebebasan untuk mengambil sikap terhadap kondisi-kondisi tersebut. Kedua, kebebasan harus disertai dengan tanggung jawab. Tanpa diimbangi rasa tanggung jawab kebebasan hanyalah akan menimbulkan kesewenang-wenangan.

Kebebasan manusia untuk mengambil sikap atas kondisi biologis, psikologis, dan sosiologis memungkinkan individu untuk sanggup mengambil jarak terhadap diri sendiri dan mengambil sikap terhadap situasi yang dihadapi, yang hal itu selanjutnya dikerahkan dan digunakan Frankl untuk tujuan terapeutik melalui dua teknik khusus logoterapi, yakni intense paradoksal dan derefleksi serta melalui suatu pendekatan yang disebut bimbingan rohani.

Kedua, keinginan akan makna (*the will to meaning*), Frankl mengkritik Freud atas prinsip keinginan akan kesenangan sebagai prinsip yang menempatkan manusia pada posisi mengalahkan dirinya sendiri, padahal menurut Frankl kesenangan itu sesungguhnya merupakan hasil atau efek samping dari pemenuhan dorongan atau pencapaian tujuan kita, yang akan merusak apabila dijadikan tujuan. Semakin seseorang mengarahkan langsung kepada kesenangan, maka dia

akan semakin kehilangan sasaran yang ditujunya itu. Menurut Frankl, itu adalah penyebab yang mendasari hampir semua kasus neurosis seksual. Selanjutnya kritik terhadap Adler atas prinsip keinginan akan kekuasaan. Frankl menekankan bahwa kekuasaan pada dasarnya adalah alat untuk mencapai tujuan. Jadi mengandung kekeliruan karena mempertukarkan alat dengan tujuan. Kemudian prinsip kesenangan mengandung kekeliruan karena mempertukarkan hasil atau efek dengan tujuan. Frankl pun menegaskan bahwa, dalam analisis akhir, baik keinginan akan kesenangan maupun keinginan akan kekuasaan bersumber pada keinginan akan makna. Kesenangan adalah efek dari pemenuhan makna, sedangkan kekuasaan merupakan prasyarat bagi pemenuhan makna. Jadi hasrat yang paling mendasar dari setiap manusia, yaitu hasrat untuk hidup bermakna. Bila hasrat ini terpenuhi maka kehidupan akan terasa berharga<sup>35</sup>.

Keinginan untuk “memaknai “ ini adalah sifat yang inherent dalam diri manusia dan merupakan kualitas insani, bukannya mekanisme pertahanan dari konsepnya Freud. Seperti yang diungkapkan oleh Frankl:

Pencarian manusia mengenai makna merupakan kekuatan utama dalam hidupnya dan bukan suatu “rasionalisasi sekunder” dari bentuk-bentuk insting. Makna tersebut adalah unik dan spesifik yang harus dan dapat diisikan oleh dirinya sendiri; hanya dengan itu seseorang akan memperoleh sesuatu yang penting yang yang akan memuaskan keinginannya untuk memaknai<sup>36</sup>.

Seharusnya perhatian manusia untuk mengisi makna dan mengaktualisasikan nilai-nilai, dari pada sekedar memuaskan insting-insting, atau

---

<sup>35</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 41 - 46

<sup>36</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. Hal: 110

menyatukan konflik antara id, ego dan super ego, atau hanya adaptasi atau pembenaran pada lingkungan dan sosial<sup>37</sup>.

Kesehatan mental justru berdasarkan derajat ketegangan tertentu, ketegangan antara apa yang telah diraih seseorang dan apa yang harus dilakukan seseorang, atau gap antara apa yang ada dan apa yang seharusnya. Ketegangan semacam ini ada secara inheren dalam eksistensi manusia. Maka manusia harus terus mencapai sesuatu yang ideal. Manusia jangan hanya berusaha untuk membuang ketegangan itu, karena yang dibutuhkan manusia bukanlah homeostatis, yakni kondisi tanpa ketegangan, tetapi yang dibutuhkan adalah *noodinamik*, yakni dinamika spiritual dalam medan ketegangan yang berlawanan dimana satu sisi diwakili oleh makna yang harus diisi dan disisi lain oleh orang yang harus mengisinya<sup>38</sup>.

Dalam kehidupan nyata kita bisa melihat setiap orang termotivasi untuk melakukan berbagai kegiatan, bekerja, dan berkarya, agar hidupnya lebih bermakna. Didalam kamp-konsentrasi Frankl telah membuktikan kebenaran teorinya mengenai hasrat untuk hidup bermakna sebagai motivasi asasi dalam kehidupan manusia. Frankl mengamati bahwa tahanan-tahanan yang berhasil menemukan dan mengembangkan makna hidup ternyata mampu bertahan dalam penderitaan. Walaupun menyongsong ajal, akan mati dengan perasaan bermakna dan tabah.

Ketiga, Makna hidup (*the Meaning of life*), makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi

---

<sup>37</sup> *Ibid.* Hal: 117

<sup>38</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. Hal: 118 - 119

seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Bila tujuan itu berhasil dipenuhi maka hidupnya akan terasa lebih berarti, yang pada akhirnya akan menjadi bahagia. Dan makna hidup ternyata ada dalam kehidupan itu sendiri, dan dapat ditemukan dalam setiap keadaan yang menyenangkan dan tak menyenangkan, keadaan bahagia, dan penderitaan. Ungkapan seperti “makna dalam derita” atau “hikmah dalam musibah” menunjukkan bahwa dalam penderitaan sekalipun makna hidup tetap dapat ditemukan. Bila hasrat ini dapat dipenuhi maka kita akan menjadi kuat dan tabah dalam menghadapi penderitaan<sup>39</sup>.

Dalam logoterapi konsep makna hidup bukan dalam term umum, tapi dalam arti khusus. Makna hidup satu orang berbeda dengan yang lainnya dan dari hari kehari. Makna hidup yang ideal untuk seseorang belum tentu cocok untuk orang lain dan makna hidup yang ideal untuk saat ini belum tentu cocok untuk waktu yang akan datang<sup>40</sup>.

Jadi makna hidup sifatnya adalah unik, temporer, dan personal. Artinya apa yang dianggap berarti oleh seseorang belum tentu berarti pula bagi orang lain dan apa yang dianggap penting dan bermakna pada saat sekarang belum tentu sama bermaknanya bagi seseorang pada saat yang lain<sup>41</sup>.

Selain itu Makna hidup adalah spesifik dan kongkret, dalam artian dapat ditemukan dalam kehidupan dan pengalaman sehari-hari, dan bisa ditemukan dalam setiap bidang kehidupan atau pekerjaan yang digelutinya, bidang/pekerjaan tersebut tidak harus mempunyai posisi yang tinggi dan besar,

---

<sup>39</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 45-46.

<sup>40</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 123

<sup>41</sup> HD. Bastaman dkk. *Metodologi Psikologi Islami*. Pustaka pelajar. Yogyakarta. 2000. hal : 73

tapi didalam bidang/pekerjaan yang rendah dan kecil masih bisa ditemukan makna hidup. Jadi menurut Frankl setiap pekerjaan bisa menghantarkan individu kepada makna asalakan pekerjaan itu merupakan usaha memberikan sesuatu kepada hidup (kehidupan diri dan sesama) yang didekati secara kreatif dan dijalankan sebagai tindakan komitmen pribadi yang berakar pada keberadaan totalnya<sup>42</sup>.

Mengingat sifatnya yang spesifik, temporer, personal, dan unik, makna hidup tak dapat diberikan oleh siapapun, melainkan harus dicari dan ditemukan sendiri. Orang-orang lain -termasuk konselor logoterapi- hanya semata-mata menunjukkan hal-hal yang potensial bermakna, akan tetapi pada akhirnya terpulung pada pasiennya sendiri, apa yang benar-benar bermakna baginya. Sekalipun demikian secara umum logoterapi memberikan tiga cara untuk menemukan makna hidup atau, yakni:

1. Dengan melakukan suatu perbuatan yang menonjolkan nilai-nilai kreatif (*creative values*). Intinya ialah memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan, seperti berkarya, bekerja, mencipta, dan melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi lingkungannya.
2. Dengan mengalami sebuah nilai yang menonjolkan nilai-nilai penghayatan (*experiential values*). Ini dilakukan dengan mengambil sesuatu yang bermakna dari lingkungan luar dan mendalaminya. Mendalami nilai-nilai penghayatan berarti mencoba memahami, meyakini dan menghayati berbagai nilai yang ada dalam kehidupan, seperti kebajikan, keindahan,

---

<sup>42</sup> E. Koeswara. *Logoterapi*. Kanisius. Yogyakarta. 1998. hal : 170

cinta kasih, kebenaran, dan keimanan. Menghayati cinta misalnya dapat member kepuasan, ketentraman, perasaan diri bermakna dan bahagia.

3. Dengan mengalami penderitaan, yang menonjolkan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*). Jadi yang lebih penting adalah mengambil sikap yang tepat dan benar atas peristiwa-peristiwa tragis yang tak dapat dihindarkan lagi setelah berbagai upaya maksimal dilakukan. Dalam hal ini yang diubah adalah sikap, bukan peristiwa tragisnya<sup>43</sup>.

Disamping makna hidup yang sifatnya personal, temporer, unik dan spesifik itu, logoterapi mengakui juga adanya makna hidup yang mutlak, universal, dan paripurna sifatnya. Contohnya adalah agama dan pandangan-pandangan filsafat tertentu<sup>44</sup>.

Menurut Frankl makna itu melampui intelektualitas manusia. Maka dalam logoterapi disebut sebagai supra-makna. Oleh karena itu ia tidak bisa dicapai dengan proses akal atau usaha intelektual. Untuk mencapai makna, individu harus menunjukkan tindakan komitmen yang muncul dari kedalaman dan pusat kepribadiannya, dan karenanya usahanya itu berakar pada keberadaan totalnya (*unitas bio-psiko-spiritual*)<sup>45</sup>.

Salah satu konsep utama Frankl adalah *hati nurani*, yang bisa dijadikan sebagai solusi diatas untuk menemukan makna hidup. Menurut Frankl hati nurani adalah semacam spiritualitas alam bawah sadar, yang sangat berbeda dari insting-insting alam bawah sadar seperti yang dikatakan Freud. Hati nurani bukan hanya

---

<sup>43</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 126

<sup>44</sup> HD. Bastaman dkk 2000. *Metodologi Psikologi Islami*. Pustaka pelajar. Yogyakarta. hal : 73-74

<sup>45</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 135 - 136

sekedar salah satu faktor diantara diantara bermacam-macam faktor. Dia adalah inti dari keberadaan manusia dan merupakan sumber integritas personal kita.

Dengan tegas dia menyatakan, "...menjadi manusia adalah menjadi bertanggung jawab –bertanggung jawab secara eksistensial, bertanggung jawab terhadap keberadaanya sendiri diatas dunia". Hati nurani adalah sesuatu yang sangat intuitif dan bersifat pribadi. Dia kembali pada seseorang yang riil yang berada pada situasi yang riil dan tidak bisa direduksi menjadi sebatas "hukum universal". Hati nurani haruslah sesuatu yang hidup.

Frankl mengartikan hati nurani sebagai "pemahaman diri yang bersifat pra-reflektif dan ontologism" atau kearifan hati" atau "sesuatu yang lebih sensitif dibanding kesensitifan rasio". Hati nurani itulah yang "menghirup udara" dan memberi makna pada hidup yang kita jalani<sup>46</sup>.

Makna hidup menurut Frankl bisa ditemukan dalam penderitaan, tentu untuk menemukan makna hidup didalam penderitaan tidak cukup hanya menggunakan intelektualitas manusia, tapi juga harus menggunakan hati nurani<sup>47</sup>.

Menurut Donah Zahar dan Ian Marshal pengertian tentang hati nurani sudah tercakup dalam konsep *spiritual quotient* (SQ). SQ dalam fungsinya sebagai pedoman hakiki, akan memberikan arahan saat kita berada dalam situasi yang kompleks dimana hukum dan nilai-nilai sudah tidak dapat menjangkau lagi. Dalam situasi seperti inilah peran SQ sangat dibutuhkan. SQ akan memberikan

---

<sup>46</sup> Gergree Brury 2003. *Personality theories*. Yogyakarta: Prisma sophie. hal: 388-389.

<sup>47</sup> [www. E-psikologi.com](http://www.E-psikologi.com)

pemahaman yang mendalam dan intuitif didalam situasi yang kompleks dan tidak menentu<sup>48</sup>.

SQ sebagai pedoman yang hakiki, lebih dari sekedar mengakui nilai-nilai dan budaya yang ada, tetapi dengan SQ secara kreatif kita dapat menemukan nilai-nilai baru<sup>49</sup>. Kini, kita harus memanfaatkan SQ bawaan kita yang sebenarnya mampu untuk menemukan jalan-jalan baru dan menemukan beberapa ekspresi makna yang segar, yaitu sesuatu yang menyentuh dan membimbing kita dari dalam<sup>50</sup>.

### **3) Teknik-teknik Logoterapi**

Logoterapi tidak hanya mengemukakan asas-asas dan filsafat manusia yang bercorak humanistik eksistensial, tetapi juga mengembangkan metode dan teknik-teknik terapi untuk mengatasi gangguan-gangguan neurosis somatogenik, neurosis psikogenik, dan neurosis noogenik. Metode-metode ini merupakan jbaran dari pandangan logoterapi yang mengakui kepribadian manusia sebagai totalitas raga-jiwa-rohani dan logoterapi memfungsikan potensi berbagai kualitas insani untuk mengembangkan metode dan teknik-teknik terapi<sup>51</sup>.

Frankl mengembangkan logoterapi bukan sekedar sekumpulan teori, tetapi juga terdapat teknik-teknik terapi yang spesifik, yang menjadikan logoterapi suatu pendekatan psikoterapi yang memiliki fungsi pemecahan praktis. Teknik-teknik terapi yang dimaksud adalah intensi pradoksikal, derefleksi, bimbingan rohani, dan eksistensial analisis.

---

<sup>48</sup> Danah Z. dan Ian Marshal 2007. *Spiritual Question*. Bandung: Mizan. hal: 12

<sup>49</sup> *Ibid.* hal: 9

<sup>50</sup> *Ibid.* hal: 8

<sup>51</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 96 - 97

Menurut Frankl, penting untuk untuk dicermati apakah kasus-kasus pasien berkaitan dengan wilayah empirik atau wilayah transenden. Sebab kalau kasus-kasus kongkret seperti ketakutan pada ruang terbuka dan fobia-fobia itu tidak bisa diselesaikan dengan pemahaman filosofis<sup>52</sup>.

Namun sebelum memahami teknik- teknik *paradoxical intention* dan *dereflection*, perlu dibahas lebih dulu suatu fenomena klinis yang disebut *anticipatory anxiety*, yakni rasa cemas akan munculnya suatu gejala patologis tertentu yang justru benar-benar memunculkan apa yang dicemaskannya itu dan tercetusnya gejala tersebut akan meningkatkan intensitas kecemasan. Dengan demikian penderita sebenarnya mengalami perasaan “takut menjadi takut” sehingga seakan-akan terjat dalam lingkaran kecemasan yang tak berakhir.

Terhadap *anticipatory anxiety* biasanya para penderita mengembangkan tiga pola reaksi khusus yang dalam logoterapi dikenal sebagai : *flight from fear*, *fight against obsession*, dan *fight for pleasure*.

Dalam pola *flight from fear* penderita menghindari semua objek yang ditakuti dan dicemaskannya. Reaksi ini terdapat pada semua reaksi cemas, dan secara khas terdapat pada fobia. Sementara itu, pada *fight against obsession* penderita mencurahkan segala daya upaya untuk mengendalikan dan menahan agar tidak sampai tercetus suatu dorongan aneh yang kuat dalam dirinya. Namun kenyataannya, makin keras upaya menahannya, makin kuat pula dorongan untuk muncul dan makin tegang pula perasaan penderita. Pola reaksi ini jelas merupakan pola reaksi khas gangguan obsesi dan kompulsi.

---

<sup>52</sup> Viktor Frankl 2003. Logoterapi. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 139

Pada *fight for plesure* terdapat hasrat yang berlebihan untuk memperoleh kepuasan. Hasrat ini sering disertai kecenderungan kuat untuk menanti-nantikan dengan penuh harap saat kepuasan itu terjadi pada dirinya (*hyper reflection*) dan terlalu menghasrati kenikmatan seccara berlebihan yang keduanya saling menunjang dalam memperkuat *anticipatory anxiety*. Pola reaksi ini sering terdapat pada gangguan seksual (misalnya frigiditas dan impotensi) dan non seksual (misalnya insomnia). Seperti pola reaksi pertama, kedua pola reaksi ini pun mengembangkan mekanisme lingkaran tak berakhir yang makin memperkuat kecemasan. Untuk mengatasi lingkaran proses yang tak berakhir ini logoterapi “menggungtingnya” dengan teknik-teknik *paradoxical intention* dan *dereflection*<sup>53</sup>

**a. *Paradoxical Intention*** (pembalikan keinginan)

Teknik *paradoxical intention* pada dasarnya memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri (biologis dan psikologis) dan lingkungan<sup>54</sup>. Disamping itu juga rasa humor, khususnya humor terhadap diri sendiri. Dalam penerapannya teknik ini membantu pasien untuk menyadari pola keluhannya, mengambil jarak atas keluhannya itu serta menanggapi secara humoristis. Dalam kasus-kasus fobia, teknik ini berusaha mengubah sikap penderita yang semula takut menjadi “akrab” dengan objek yang justru ditakutinya, sedangkan pada obsesi dan kompulsi yang biasanya penderita mengendalikan ketat dorongan-dorongannya agar tak tercetus justru diminta untuk secara sengaja mengharapkan (bahkan

---

<sup>53</sup> HD. Bastaman dkk. *Metodologi Psikologi Islami*. Pustaka pelajar. Yogyakarta. 2000. hal : 97 - 98

<sup>54</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 142 - 143

memacu) agar dorongan itu benar-benar muncul. Usaha ini mustahil dilakukan tanpa sikap humoristis pasien atas dirinya. Pemanfaatan rasa humor ini diharapkan dapat membantu pasien untuk tidak lagi memandang gangguan-gangguannya sebagai sesuatu yang berat mencekam, tetapi berubah menjadi lucu<sup>55</sup>.

Titik tolak dari *paradoxical intention* ada dua: pertama adalah kesanggupan manusia untuk bebas bersikap atau mengambil jarak terhadap diri sendiri, termasuk didalamnya sikap terhadap tingkah laku dan masalah-masalah yang dihadapinya<sup>56</sup>. Kedua adalah, bahwa kesengajaan yang memaksa untuk menghindari sesuatu semakin mendekatkan individu kepada sesuatu yang ingin dihindarinya, dan kesengajaan yang memaksa untuk mencapai sesuatu semakin menjauhkan individu dari sesuatu yang ingin dicapainya<sup>57</sup>.

Agar teknik intensi paradoksikal bisa dipahami lebih baik maka perlu dipaparkan penerapan teknik intensi paradoksikal pada kasus-kasus kongkrit hidrofobia dibawah ini.

Seorang pasien hidrofobia mendatangi Frankl dikliniknya. Si pasien menceritakan kalau gangguan ini sudah lama. Pada suatu hari si pasien bertemu dengan atasannya di jalan. Dan ketika dia mengulurkan tangannya untuk bersalaman dengan atasannya itu, mendadak tangannya gemetar dan mengeluarkan keringat. Pada kesempatan lain sipasien kembali bertemu

---

<sup>55</sup> HD. Bastaman 2007. *Logoterapi*. Jakarta: Rajawali pers. hal : 99

<sup>56</sup> E. Koeswara 1999. *Psikologi eksistensial*. Yogyakarta: Kanisius. hal: 76

<sup>57</sup> E. Koeswara 1998. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius. hal : 118

dengan atasannya itu di jalan. Karena telah ada antisipasi, tangan sipasien gemetar dan berkeringat ketika dia bersalaman dengan atasan. Jadi sipasien terjebak didalam suatu lingkaran proses yang tak berakhir: hiperhidrosis mencetuskan hidrofobia, dan kemudian hidrofobia menghasilkan hiperhidrosis. Untuk memutuskan lingkaran yang tak berakhir, yang telah menjebak pasiennya, Frankl mengajukan saran kepada sipasien agar pada kesempatan lain, jika bertemu lagi dengan atasannya, berusaha secara sengaja menunjukkan kepada atasannya itu bahwa dia bias menggetarkan tangan dan mengeluarkan keringat banyak. Saran ini diikuti oleh si pasien. Ketika sipasien bertemu kembali dengan atasannya, dia berkata kepada diri sendiri, “aku sebelumnya hanya berkeringat sedikit. Sekarang aku akan mengeluarkan keringat sebanyak-banyaknya jika bersalaman dengan dia.” Apa hasil intensi paradoksikal ini? Si pasien ternyata tidak mengeluarkan keringat sedikit pun ketika dia bersalaman dengan atasannya<sup>58</sup>.

b. ***De-reflection*** (meniadakan perenungan)

Sama seperti intensi paradoksikal, untuk menjelaskan prinsip derefleksi Frankl juga menggunakan kecemasan antisipatori sebagai titik tolak. Menurut Frankl pada kasus dimana kecemasan antisipatori menunjukkan pengaruhnya yang kuat, kita bisa mengamati satu fenomena yang cukup menonjol, yakni paksaan kepada observasi diri atau pemaksaan untuk mengatasi diri sendiri. Istilah lain untuk fenomena tersebut adalah perenungan yang berlebihan (*hyper-reflection*). Di dalam etiologi suatu

---

<sup>58</sup> E. Koeswara 1999. *Psikologi eksistensial*. Yogyakarta: Kanisius. hal: 77

neurosis, menurut Frankl, kita sering menemukan kelebihan perhatian maupun keinginan. Ini khususnya terjadi pada kasus insomnia dimana keinginan yang memaksa untuk tidur disertai oleh perhatian yang berlebihan dan dipaksakan untuk mengamati apakah keinginan itu efektif atau tidak.

Para penderita insomnia sering melaporkan bahwa mereka menjadi begitu sadar atas kesulitan tidur terutama jika mereka pergi ketempat tidur. Perhatian yang berlebihan serta keinginan yang memaksa untuk tidur justru menghambat proses tidur dan, sebaliknya, merangsang keterjagaan<sup>59</sup>.

Derefleksi memanfaatkan kemampuan transendensi diri (*self-transcendence*) yang ada pada setiap manusia dewasa. Artinya kemampuan untuk membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal lain yang positif dan bermanfaat<sup>60</sup>. Jadi pasien tidak sebatas hanya dianjurkan untuk mengabaikan gejala-gejalanya, tetapi dicurahkan untuk memperhatikan tugas tertentu didalam hidupnya, atau dengan perkataan lain, dikonfrontasikan kepada makna keberadaanya. Frankl kembali menekankan bahwa konfrontasi dengan makna bukan sesuatu yang neurotik, melainkan justru sesuatu yang sehat, suatu komitmen diri yang merupakan syarat bagi kesehatan. Hal ini juga didukung pernyataan Allport:

“Apabila fokus dorongan beralih dari konflik kepada tujuan-tujuan yang tidak terpusat pada diri sendiri, maka hidup seseorang secara keseluruhan menjadi lebih sehat, meskipun boleh jadi neurosisnya tidak akan pernah sepenuhnya hilang”.

---

<sup>59</sup> E. Koeswara 1998. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius. hal: 120

<sup>60</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 102

Jadi derefleksi membantu membantu pasien untuk menemukan makna. Seperti pernyataan Gofryd Kaczanowski yang intinya menyebutkan bahwa derefleksi adalah suatu teknik terapi yang kurang spesifik, lebih sulit namun lebih logoterapeutik dibanding dengan intensi paradoksikal<sup>61</sup>.

Ada suatu teknik dari Herbert dan William (2003) yang kurang lebih sama dengan derefleksi, namun mempunyai tujuan yang berbeda yaitu memasrahkan diri. Menurutnya sikap ini perlu pada saat kita sudah berada pada batas kemampuan dan jalan buntu. Karena sikap pasrah total dapat memutuskan ikatan masa lalu, membawa anda pindah dari pola pikiran yang merusak, dan menuju kinerja yang lebih baik<sup>62</sup>.

### **c. Bimbingan Rohani**

Bimbingan rohani kirannya bisa dilihat sebagai ciri paling menonjol dari logoterapi sebagai psikoterapi berwawasan spiritual. Sebab bimbingan rohani merupakan metode yang secara eksklusif diarahkan pada unsur rohani atau roh, dengan sasaran pemenuhan makna oleh individu atau pasien melalui realisasi nilai-nilai terakhir yang bisa ditemuinya, nilai-nilai bersikap. Jelasnya bimbingan rohani merupakan metode yang khusus digunakan pada penanganan kasus dimana individu dalam penderitaan karena penyakit yang tidak bisa disembuhkan atau nasib buruk yang tidak bisa diubahnya<sup>63</sup>, tidak lagi mampu berbuat selain menghadapi dengan cara mengembangkan sikap yang tepat dan positif terhadap penderitaan itu.

Pendekatan ini memanfaatkan kemampuan untuk mengambil sikap (*to take*

---

<sup>61</sup> E. Koeswara. *Logoterapi*. Kanisius. Yogyakarta. 1998. hal : 123-126

<sup>62</sup> Herbert B. dan William P. 2003. *Inner Power*. Bandung: Kaifa. hal: 109

<sup>63</sup> *Ibid.* hal: 127

*a stand*) terhadap kondisi diri dan lingkungan yang tak mungkin diubah logoterapi lagi. Bimbingan rohani merupakan perealisasiian dari nilai-nilai bersikap sebagai salah satu sumber makna hidup. Tujuan utama metode bimbingan rohani membantu seseorang menemukan makna dari penderitaannya: *Meaning in suffering*<sup>64</sup>.

Dalam bimbingan rohani logoterapi juga mengajarkan tentang kefanaan hidup. Segala sesuatu yang ada dalam kehidupan ini hanyalah sementara. Begitu juga dengan penderitaan yang harus dijalannya, semuanya juga akan berakhir. Namun dengan dengan kefanaan keberadaan kita jangan sampai membuat kita tidak berharga, tapi justru mewajibkan kita untuk bertanggung jawab. Dalam pemikirannya tentang kefanaan hidup logoterapi bukan pesimistik tetapi lebih aktivistik. Untuk menjelaskan pemikiran berikut penjelasannya : orang yang pesimis mirip dengan manusia yang mengamati kalender dindingnya dengan penuh ketakutan dan kesedihan, setiap lembar yang dibuka dia menangis, dia menjadi kurus setiap hari berlalu. Disisi lain seseorang yang menghadapi problem kehidupan secara aktif adalah seperti orang yang memindahkan setiap lembar kesuksesan dari kalendernya dan mengisinya dengan rapi dan hati-hati dengan semua lembar sebelumnya, setelah mulanya tercatat dalam beberapa diary dibelakang<sup>65</sup>.

---

<sup>64</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal : 103

<sup>65</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 138 - 139

#### 4. **Konseling Logoterapi**

Logoterapi dengan filsafat manusia, asas-asas, metode, dan pendekatannya memberi corak khusus pada kegiatan konseling sebagai salah satu bentuk aplikasinya. Karakteristik logoterapi bisa dilihat dari tujuan konseling logoterapi yaitu diharapkan agar pasien bisa menemukan dan memenuhi makna serta tujuan hidupnya dengan jalan lebih menyadari sumber-sumber makna hidup, mengaktualisasi potensi diri, meningkatkan keakraban hubungan antarpribadi, berpikir dan bertindak positif, menunjukkan prestasi dan kualitas kerja optimal, mendalami nilai-nilai kehidupan, mengambil sikap tepat atas musibah yang dialami, serta memantabkan ibadah kepada tuhan.

Jadi dari gambaran diatas menunjukkan bahwa konseling logoterapi merupakan konseling individual untuk masalah ketidakjelasan makna dan tujuan hidup, yang sering menimbulkan kehampaan dan hilangnya gairah hidup. Jadi bukan untuk problema eksistensial dan patologis berat yang memerlukan bantuan psikoterapi. Selain itu karakteristik konseling logoterapi adalah jangka pendek, berorientasi masa depan, dan berorientasi pada makna hidup. Dalam konseling ini, khususnya dalam proses penemuan makna hidup, terapis bertindak sebagai rekan-yang-berperan-serta (*the participating partner*) yang sedikit demi sedikit menarik keterlibatannya bila klien telah mulai menyadari dan menemukan makna hidupnya. Untuk itu relasi konselor dengan klien harus mengembangkan ecounter, yaitu hubungan antar pribadi yang ditandai oleh keakraban dan keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain. Fungsi terapis dalam hal ini adalah membantu

membuka cakrawala pandangan klien terhadap berbagai nilai dan pengalaman hidup yang secara potensial memungkinkan ditemukannya makna hidup, yakni bekerja dan berkarya (*creative values*); menghayati cinta kasih, keindahan. Dan kebenaran (*experiential values*); sikap yang tepat menghadapi musibah yang tak terelakkan (*attitudinal values*); serta memiliki harapan akan terjadinya perubahan yang lebih baik dimasa mendatang.

### **Proses konseling**

Proses konseling pada umumnya mencakup tahap-tahap: pengenalan, pengungkapan, dan penjajagan masalah, pembahasan bersama, evaluasi dan penyimpulan, serta perubahan sikap dan perilaku. Biasanya setelah masa konseling berakhir masih dilanjutkan dengan pemantauan atas upaya perubahan perilaku dan klien dapat melakukan konsultasi lanjutan apabila memerlukan. Dilain pihak tentu saja corak dan proses konseling dapat berbeda-beda sesuai teori dan metode yang dianut, serta permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai. Elisabeth Lukas misalnya mengajukan empat langkah logoterapi, sebagai berikut. a). mengambil jarak atas symptom: terapis membantu menyadarkan klien bahwa simptom sama sekali tidak "mewakili" dirinya. Simptom tidak lain hanyalah kondisi yang "dimiliki" dan dapat dikendalikan. b). modifikasi sikap: terapis –tanpa melimpahkan pandangan dan sikap pribadinya- membantu klien untuk mendapatkan pandangan baru atas diri sendiri dan situasi hidupnya, kemudian menentukan sikap baru untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam mencapai kehidupan yang lebih sehat. c). pengurangan simptom: terapis membantu klien menerapkan teknik-

teknik logoterapi untuk menghilangkan atau sekurang-kurangnya mengurangi dan mengendalikan sendiri keluhan dan simtomnya. d). orientasi terhadap makna: terapis bersama kliennya membahas nilai dan makna hidup yang secara potensial ada dalam kehidupan klien, kemudian memperdalam dan menjabarkannya menjadi tujuan-tujuan yang lebih kongkrit.

Dan dalam kenyataannya, konseling logoterapi sangat luwes, dalam artian bisa direktif dan bisa non direktif serta tidak kaku dalam mengikuti tahapan-tahapan konseling. Logoterapi juga telah ada beberapa yang memodifikasi dan juga dipadukan dengan pendekatan lain. Dengan logoterapi yang dipadukan dengan metode-metode dan pemikiran lain, konselor bisa mengaplikasikan dalam suasana yang berbeda-beda, baik yang bersifat sosial, kultural, dan rasial. Sehingga seperti menurut (Omar ali Shah: 2002) menjadi teknik yang riil, karena terapi yang riil bukanlah menggunakan terapi (termasuk konseling) yang dikenal paling efektif, tetapi menggunakan yang cocok dan saling melengkapi<sup>66</sup>.

### **Aplikasi Konseling Logoterapi**

Konseling logoterapi -seperti konseling pada umumnya- merupakan kegiatan menolong dimana seorang konselor memberikan bantuan psikologis kepada seorang klien yang membutuhkan bantuan untuk pengembangan diri. Dengan demikian, proses dan tahap-tahap konseling logoterapi pada dasarnya sejalan dengan proses dan tahap-tahap konseling pada umumnya, sedangkan komponen-komponen logoterapi sebagai kualitas-kualitas insani yang dibahas

---

<sup>66</sup> Omar Ali-Shah 2002. *Tasawuf sebagai terapi*. Bandung: Pustaka Hidayah hal: 258

selama konseling. Bagaimana mengintegrasikan keduanya dan menerapkannya dalam kegiatan konseling logoterapi?

Tahap pertama, pengenalan dan pembinaan rapport diawali dengan menciptakan suasana nyaman untuk konsultasi dengan membina rapport yang makin lama makin membuka peluang untuk sebuah encounter. Inti sebuah encounter adalah penghargaan pada sesama manusia, ketulusan hati, dan pelayanan. Percakapan pada tahap ini tak jarang memberikan efek terapi bagi klien. Omar ali Shah: Antara konselor dan klien sering ada batas dan dinding yang, disamping diciptakan oleh klien, tapi terkadang juga konselor menciptakan batas dan dinding itu<sup>67</sup>. Encounter ini merupakan karakteristik logoterapi, yang berbeda dengan konseling psikologi barat pada umumnya, menurut Agha praktisi terapi sufi, cinta adalah faktor yang absen dalam pemikiran psikologi barat. Masih menurut Agha padahal dasar setiap terapi adalah 50% cinta dan 50% pemahaman terhadap pasien. Jika memadukan kedua unsur itu maka terapis secara otomatis mengembangkan sebuah sikap dan teknik yang baik terhadap pasien dan problem-problemnya. Pemikiran Agha tentang terapi tentu juga bisa diterapkan untuk konseling logoterapi ini<sup>68</sup>.

Tahap kedua, pengungkapan dan penjajagan masalah, konselor mulai membuka dialog mengenai masalah yang dihadapi klien. Berbeda dengan konseling lain yang cenderung membiarkan klien "sepuasnya"

---

<sup>67</sup> *Ibid*: 309

<sup>68</sup> *Ibid*: 9

mengungkapkan masalahnya, dalam logoterapi klien sejak awal diarahkan untuk menghadapi masalah itu sebagai kenyataan.

Tahap ketiga, pada tahap pembahasan pertama, konselor dan klien bersama-sama membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi. Tujuannya untuk menemukan arti hidup sekalipun dalam penderitaan.

Tahap keempat, tahap evaluasi dan penyimpulan mencoba memberi interpretasi atas informasi yang diperoleh sebagai bahan untuk tahap selanjutnya, ketahap lima.

Tahap kelima, pada tahap perubahan sikap dan perilaku klien ini tercakup modifikasi sikap, orientasi terhadap makna hidup, penemuan dan pemenuhan makna, dan pengurangan simptom<sup>69</sup>.

## **B. TAKZIYATUN NAFS**

### **1. Potret Al Ghazali dan Perjalanannya**

Nama lengkap Al ghazali adalah Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad Al Ghazali al Thusi. Beliau dilahirkan pada tahun 450 H/1058 M di Thus (sekarang dekat Meshed), yaitu sebuah kota kecil di Khurasan (sekarang Iran), dan disana pula beliau wafat dan dikuburkan pada tahun 505 H/1111M.

Ayahnya seorang perajin wol yang hasilnya dijual sendiri di tokonya di Thus. Dengan kehidupannya yang sederhana itu, ayahnya tertarik pada kehidupan sufi. Pada saat ajalnya sudah dekat, dia berwasiat kepada seorang sufi yang juga

---

<sup>69</sup> HD. Bastaman. *Logoterapi*. Rajawali pers. Jakarta. 2007. hal: 131-141.

sahabatnya untuk memelihara dua anaknya yang masih kecil-kecil, yaitu Muhammad dan Ahmad serta menyerahkan sedikit bekal warisan untuk anak-anaknya itu. Sahabatnya sufi itu menerima wasiatnya dengan baik. Akan tetapi setelah harta itu habis, sementara sufi itu sendiri hidup fakir, membuatnya berinisiatif untuk menyerahkan Al Ghazali dan adiknya ke sebuah madrasah di Thus agar mendapatkan pendidikan dan pemeliharaan yang layak. Dimadrasah ini potensi intelektual dan spiritual Al Ghazali berkembang dengan pesat. Di madrasah tempat belajarnya ini menganut teologi asy`ari dan inilah awal karir intelektual Al Ghazali. Kemudian Al Ghazali pindah ke Jurjan madrasah yang lebih besar, waktu itu umurnya masih belum mencapai 20 tahun. Di Jurjan ia belajar ilmu agama dan bahasa arab. Namun akhirnya Al Ghazali kembali lagi ke Thus.

Sesudah itu Al Ghazali berangkat ke Nizabur bersama beberapa temannya ke perguruan tinggi al-Nizhamiyah yang dipimpin oleh al Juwayni tokoh Asy`arisme. Disini AlGhazali belajar berbagai disiplin ilmu agama dan umum seperti fiqih, ushul al fikih, teologi, logika, filsafat, dan metode berdiskusi. Dengan demikian intelektualnya berkembang dengan pesat, hal ini diakui oleh gurunya.

Pada tahun 478 H/1085M, Al Ghazali meninggalkan kota Nizabur dan menuju Mu`askar, karena guru yang sangat berjasa terhadap perkembangan intelektualnya al Juwayni meninggal. Di Mu`askar ia bergabung di majlis seminar yang didirikan oleh Nizam al-Mulk. Di majlis ini Al Ghazali namanya melangit karena kedalaman ilmunya, kehebatan analisisnya, dan ketajaman

argumentasinya. Selama enam tahun ia asik dengan perdebatan di majlis seminar ini. Karena Nizham al-Mulk kagum dengan intelektualnya, yang akhirnya Al Ghazali diangkat menjadi guru besar dan pemimpin perguruan al-Nizhamiyyah di kota Baghdad pada tahun 484 H/1091M.

Disela-sela kegiatan mengajar Al Ghazali mempelajari filsafat secara mendalam hanya dengan otodidak, dia sudah dapat menguasai filsafat Yunani, terutama yang sudah diolah para filsuf Islam, seperti Al Farabi, Ibnu Sina, Ibnu Maskawiyah. Karena menemui beberapa hal-hal yang menurutnya janggal kemudian ia balik menghantam pemikiran para filsuf. Ia adalah filsuf Muslim pertama yang bisa mengkritisi ilmu filsafat.

Pada tahun 488H/1095M Al Ghazali mendadak meninggalkan Baghdad menuju Damaskus di Siria untuk hidup sebagai seorang sufi yang fakir dan zuhud terhadap dunia. Ia meninggalkan keluarga dan jabatan serta kemewahan hidupnya.

Keputusan Al Ghazali untuk menjadi sufi diantaranya adalah keraguan kebenaran yang didapatkannya selama ini, yaitu kebenaran yang didapatkan dari dua sumber pengetahuan yaitu indrawi dan pikiran. Keduanya dianggap tidak mempunyai kebenaran mutlak. Akhirnya ia memilih menggunakan metode yang dipakai oleh kaum sufi yang terdiri dari dua aspek, yaitu ilmu dan amal. Dari segi ilmu ia sudah menguasainya, kemudian ia tinggal berusaha sekuat mungkin untuk mengamalkannya. Dalam praktek sufinya ia mengalami krisis kejiwaan, didalam jiwanya bergejolak dua kepentingan yang saling tarik menarik antara kepentingan duniawi dan spiritualnya. Al Ghazali mulai menjalani kehidupan sufi pada usia 38 tahun. Namun akhirnya keluar dari uzlah setelah melihat dekadensi moral dan

amal dikalangan umat, bahkan sampai ulama. Kemudian Al Ghazali kembali lagi mengajar di perguruan Nizamiyyah di Baghdad. Namun motivasinya mengajar sekarang semata-mata ikhlas karena Allah yang berbeda dengan 15 tahun yang lalu untuk materi dan kepentingan namanya. Akhirnya pada tanggal 14 Jumadil Akhir 505 H / 19 Desember 1111 m, Al Ghazali wafat<sup>70</sup>.

## 2. Konsepsi Al Ghazali Tentang Manusia dan Jiwa Manusia

Sebelum melangkah pembahasan pada *takziyatun nafs*, terlebih dahulu memahami konsepsi Al Ghazali tentang manusia dan jiwa manusia.

Menurut Al Ghazali, manusia itu tersusun dari unsur materi dan imateri atau jasmani dan rohani yang berfungsi sebagai abdi dan khalifah didunia. Sungguhpun demikian ia lebih menekankan pada rohani atau jiwa manusia itu sendiri. Manusia itu pada hakikatnya adalah jiwanya. Jiwalah yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah lainnya.

Menurutnya manusia adalah makhluk yang cenderung untuk mencari kebenaran. Ia menolak budaya taqlid yang berkembang pada masanya. Ia melawan budaya taqlid dengan pemikiran dan argumennya, yang terinspirasi dari hadist nabi SAW. Intinya adalah bahwa manusia dilahirkan dalam keadaan murni (fitrah), yakni naluri yang cenderung untuk mencari dan mengenal Allah SWT<sup>71</sup>. Namun orang tuanyalah yang mengotori fitrah itu. Dari kisahnya Al Ghazalipun juga terlihat pencariannya terhadap suatu kebenaran.

---

<sup>70</sup> Drs. A. f. Jaelani 2000. *Penyucian Jiwa (Takkziyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah. hal: 14-26

<sup>71</sup> Ali Isa O 1981. *Manusia Menurut Al Ghazali*. Bandung: Pustaka. hal: 27

Pemikiran Al Ghazali tentang manusia tercermin dari beberapa kitabnya. Tentang esensi atau hakikat manusia menurut Al Ghazali ditentukan oleh empat faktor. Empat faktor tersebut merupakan struktur hidup dan kehidupan manusia, dalam mekanisme kerjanya ke empat tersebut saling berkaitan dan menyatu: (1) Hati, (2) Ruh, (3) Nafsu, dan (4) Akal. Berikut penjelasannya secara terperinci:

a). Hati (*qolb*)

Menurut Al Ghazali hati ini mempunyai dua makna. Yang pertama adalah makna secara fisik atau biologis, yang berarti jantung, yaitu organ tubuh yang menjadi pusat saraf. Saraf tersebut adalah sumber kekuatan ruh. Kedua pengertian hati yang menunjukkan sebuah esensi kerohanian, yaitu zat halus yang berkaitan dengan Ketuhanan. Menurut Al Ghazali hati dalam arti ini menunjukkan hakikat kemanusiaan yang dapat menangkap segala pengetahuan dan memahami dirinya sendiri<sup>72</sup>.

Ciri khas yang dimiliki hati manusia (yang tidak dimiliki oleh hewan) yang pertama adalah pengetahuan, pengetahuan ini baik pengetahuan duniawi maupun pengetahuan ukhrawi serta hakekat-hakekat yang hanya dapat dicerp secara rasional. Pengetahuan ini tidak dimiliki hewan yang hanya dimiliki oleh manusia. Kedua, kehendak, kehendak muncul pada saat mengetahui –dengan akalnya- hasil yang akan diperoleh dari urusan dan hal tertentu. Kehendak ini berbeda dengan hewan, kalau hewan murni mengikuti naluri. Tapi kalau

---

<sup>72</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin IV*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 582.

manusia kehendaknya bisa tidak sejalan dengan naluri, contohnya manusia mau mengikuti pengobatan meski rasanya sakit<sup>73</sup>.

Hati mempunyai tentara, adapun hati adalah pemimpinnya, keseluruhan tentara hati tercakup dalam tiga jenis: Pertama, kehendak (*iradah*) yang berfungsi sebagai pembangkit atau pendorong, baik untuk yang bermanfaat dan cocok baginya seperti halnya naluri syahwat (ambisi, hasrat dan sebagainya), ataupun untuk menolak sesuatu yang bermudarat dan merugikan, seperti naluri *ghadhab* (emosi atau amarah). Kedua, kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh. Ketiga, yang mencerap (persepsi) dan mencari tahu tentang segala sesuatunya, seperti indera penglihatan, penciuman, pendengaran, dan alat perasa<sup>74</sup>.

Bagi yang hatinya hidup dan terbuka. Menurut Al Ghazali antara ilmu-ilmu rasional dan ilmu-ilmu syariat tidak ada pertentangan yang bisa digabungkan, bagi yang menganggap penggabungan itu mustahil itu karena semata-mata kebutaan mata batiniyahnya<sup>75</sup>.

Pengaruh bersihnya hati pada maqam hati (tingkatan spiritual) membuat hati mendapatkan kebenaran dan hidayah langsung dari Allah. Al Ghazali mengumpamakan hati seperti kolam dan pengetahuan seperti air dan sungai-sungai adalah pancaindranya. Jika sungai-sungai yang mengalir kolam di bendung dan kemudian berkonsentrasi memperdalam dan membersihkan kotoran kolam, maka dengan sendirinya air akan mengalir dari sumbernya

---

<sup>73</sup> Al Ghazali 2000. *keajaiban-keajaiban hati*. Bandung: Karisma. hal: 43

<sup>74</sup> *Ibid.* hal: 35-36

<sup>75</sup> *Ibid.* hal: 75

dibawah. Jadi apabila kita membendung “sungai-sungai pancaindra” (beruzlah) dan berkonsentrasi membersihkan hati maka dengan sendirinya bisa mendapatkan pengetahuan langsung atau ilham dari sumbernya yaitu Allah<sup>76</sup>.

b). Ruh (*ar Ruh*)

Istilah ruh juga mempunyai dua pengertian. Yang pertama secara fisik bertempat di jantung. Yang kedua esensi ruh, yaitu merupakan latifah dan oleh karenanya ia merupakan suatu unsur ilahi. Sebagai sesuatu yang halus, ia merupakan kelengkapan pengetahuan tertinggi dari manusia, yang bertanggung jawab terhadap sinar yang murni, apabila manusia bebas seluruhnya dari kesadaran fenomenal<sup>77</sup>.

c). Nafsu (*an Nafs*)

Nafsu mempunyai dua arti. Yang pertama, nafsu sebagai tandon, yaitu tempat kekuatan emosi dan syahwat. Ini cenderung kesifat yang tercela, yang munculnya diluar kesadaran akal. Kedua nafsu dalam pengertian hakikat yang halus, yang mendasari hakikat kemanusiaan. Pengeretian seperti ini ada kesamaan dengan pengertian ruh yang suci<sup>78</sup>.

d). Akal (*al `Aql*)

Menurut Al Ghazali akal itu adalah perlengkapan kejiwaan yang paling pokok dan sangat rumit, sehingga pengertian akal mengandung beberapa

---

<sup>76</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin IV*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 640 - 641

<sup>77</sup> *Ibid.* hal: 583 - 584

<sup>78</sup> *Ibid.* hal: 584 - 586

pengertian. Yang pertama, akal sebagai alat untuk mengetahui hakikat segala sesuatu. Dalam hal ini akal sebagai wadah dan tempat mengelola ilmu pengetahuan, yang kemudian ilmu tersebut direndam kedalam hati. Kedua, akal yang berarti kemampuan yang dapat menangkap dan menerima segala sesuatu. Dalam hal ini akal disamakan dengan hati, sebagai daya kemampuan yang halus<sup>79</sup>.

### 3. *Tazkiyatun Nafs*

Al Ghazali sosok yang mendapatkan gelar *Hujjatul Islam*, begitu juga dengan karya terbesarnya yaitu *Ihya`* yang merupakan sumber rujukan *takziyatun nafs*, sebagian besar umat Islam menilainya sebagai kitab yang tidak ada bandingannya dalam Islam. Bahkan sebagian orang sangat fanatik kepada *Ihya`* sehingga hampir mengharamkan upaya peninjauan terhadapnya.

Langgulang dalam (2000) pandangan Al Ghazali mengenai jiwa erat hubungannya dengan ilmu jiwa (psikologi). Pemikiran-pemikirannya tentang kejiwaan dalam Islam kalau dikaji secara mendalam bisa disimpulkan bahwa ia adalah “psikolog muslim terbesar”. Pengaruhnya dalam psikologi dan pemikirannya tentang pembagian jiwa dan fungsinya mempengaruhi psikologi modern. Contohnya adalah pendapatnya tentang motivasi, pembentukan kebiasaan, kemauan, pengamatan, ingatan, dan daya khayal, merupakan sumbangan yang besar terhadap psikologi modern<sup>80</sup>. Al Ghazali berpendapat ilmu jiwa bukan saja ilmu tingkah laku, tetapi menganggapnya sebagai ilmu yang

---

<sup>79</sup> *Ibid.* hal: 586 - 588

<sup>80</sup> Drs. A. f. Jaelani 2000. *Penyucian Jiwa (Takkziyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah. hal: 38

mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk aspek ketuhanan (agama) merupakan bagian ilmu jiwa disamping ilmu akhlaq<sup>81</sup>.

*Tazkiyatun nafs* berasal dari kata *tazkiyatun* yang secara etimologi artinya penyucian sedangkan *nafs* artinya jiwa. Kemudian *tazkiyatun nafs* menurut Al Ghazali adalah penyucian jiwa yang bermakna luas, yang mencakup penyucian hati (*al qalb*), aqidah (*al aqidah*), ibadah (*al ibadah*), dan akhlaq (*al akhlaq*)<sup>82</sup>. *Tazkiyatun nafs* istilahnya sama dengan *takhalli* (pengosongan dari sifat-sifat tercela) dari pemikiran tasawufnya Al Ghazali, ini adalah salah satu tahapan dari perjalanan sisuluk (penempuh spiritual). Jalan sisuluk (penempuh spiritual) lebih lengkapnya menurut Al Ghazali ada tiga tahap: *takhalli* (pengosongan dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (pengisian dengan sifat-sifat mulia, *tajalli* (penghayatan kehadiran-Nya secara intens)<sup>83</sup>.

Menurut pemahaman Sa'id Hawa Tazkiyah Al ghazali secara etimologis punya dua makna: penyucian dan pertumbuhan. Demikian pula maknanya secara istilah. *Takziatun-nafsi* artinya penyucian (*tathahhur*) jiwa dari segala penyakit dan cacat, merealisasikan (*tahaqquq*) berabagi maqam padanya, dan menjadikan asma` dan shifat sebagai akhlaqnya (*takhalluq*). Pada akhirnya *takziyah* adalah *tathahhur*, *tahaqquq* dan *takhaluq*. Kesemuanya ini memiliki berbagai sarana yang syar`i, hakekat dan hasil-hasil yang syar`i pula. Dampak dan pengaruhnya akan nampak pada perilaku dalam berinteraksi dengan Allah dan makhluk, dan dalam mengendalikan anggota badan sesuai perintah Allah.

---

<sup>81</sup> *Ibid.* hal: 38-39.

<sup>82</sup> *Ibid.* hal: 63

<sup>83</sup> [www.kajiislam.com/takhali, tahalli, dan tajalli](http://www.kajiislam.com/takhali, tahalli, dan tajalli)

Dari pendapat-pendapat diatas tentang pengertian *tazkiyatun nafs*, maka disamping dijelaskan tentang penyucian (*tazkiyah*), juga dijelaskan berbagai akhlaq terpuji dan buah *tazkiyah*.

*Tazkiyah* hati dan jiwa hanya bisa dicapai melalui ilmu, karena tanpa ilmu hatinya akan menjadi sakit dan mati, tetapi ia tidak merasakannya dan tidak tahu karena selalu disibukkan dengan keduniaan. Dengan penguasaan ilmu dampak baik yang pertama kali muncul adalah kesadaran bahwa hatinya sedang sakit dan mati, sehingga ia cepat-cepat segera menyembuhkannya<sup>84</sup>. Kemudian kedua adalah berbagai ibadah dan amal perbuatan tertentu, apabila dilaksanakan secara sempurna dan memadai. Pada saat itulah terealisasi dalam hati sejumlah makna yang menjadikan jiwa tersucikan dan memiliki sejumlah dampak dan hasil pada seluruh anggota badan seperti lisan, mata, telinga, dan lain-lain. Hasil dari yang paling nyata dari jiwa yang tersucikan ialah adab dan mu`amalah yang baik kepada Allah dan manusia. Kepada Allah berupa pelaksanaan hak-hak-Nya termasuk didalamnya mengorbankan jiwa dalam rangka jihad di jalan-Nya. Sedangkan kepada manusia, sesuai dengan ajaran, tuntutan maqam dan taklif ilahi.

#### **a. *Tazkiyah* akhlaq**

*Pertama, rakus terhadap makanan.* Rakus terhadap makanan adalah sumber dari berbagai macam akhlaq tercela, maka dari itu rakus terhadap makanan dijadikan sebagai pembahasan awal sebelum membahas akhlaq-akhlaq tercela yang lain. Banyaknya makanan yang masuk dalam tubuh akibat rakus

---

<sup>84</sup> Al Ghazali 1990. *Ihya` ulumiddin I*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 23

terhadap makanan bisa memperbesar syahwat seksual. Jika syahwat makanan dan seksual telah menguasai diri tumbuhlah kerakusan terhadap harta, sebab kedua nafsu tersebut harus ditopang dengan harta. Kemudian munculah syahwat jabatan, yang akhirnya syahwat-syahwat yang lain bermekaran, seperti sombong, riya`, dengki, dendam, permusuhan, dan sebagainya. Muara semua itu adalah perut. Maka dari itu nabi SAW pernah bersabda bahwasannya lapar dan dahaga adalah amalan yang paling disukai Allah.

Lapar dan dahaga manfaatnya sangat besar, diantaranya: *pertama*, membeningkan dan menajamkan mata hati. *Kedua*, menjadikan hati sensitif dan peka sehingga dapat menangkap kenikmatan *munajah* serta dapat merasakan pengaruh dzikir dan ibadah. *Ketiga*, merendahkan jiwa, menghilangkan rasa sombong dan kepongahan. *Keempat*, ujian adalah salah satu gerbang surga, sebab didalamnya terasa derita siksaan, dan karenanya akan menambah rasa takut terhadap siksa Allah. *Kelima*, ini merupakan faedah yang paling utama, menghancurkan syahwat maksiat, memberangus nafsu amarah dan mematahkan seluruh syahwat yang menjadi sumber kemaksiatan<sup>85</sup>.

*Kedua, bahaya bicara.* Semua tingkah laku anggota badan memiliki pengaruh dalam hati, terlebih dari lidah. Setiap kalimat yang dilontarkan akan membekas dalam hati. Maka bila lidah berkata dusta, maka akan terjelma gambaran dusta dalam hati dan wajah hatipun akan membengkok, jika lidah mengatakan sesuatu yang berlebihan dan tidak memiliki arti, maka wajah hati

---

<sup>85</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi.  
hal: 81 - 83

akan menghitam dan menjadi gelap, bahkan terlalu banyak bicara akan mematikan hati<sup>86</sup>.

Jadi bahaya lidah sangat besar dan tidak ada orang yang bisa selamat dari bahaya lidah kecuali seperti yang diperintahkan oleh nabi SAW yaitu dengan diam. Banyak sekali penyakit lidah, diantaranya:

Penyakit pertama, pembicaraan yang tidak berguna, jadi anda berbicara kalau itu memang bermanfaat, sehingga tidak menyia-nyiakan waktu anda dan teman bicara anda.

Penyakit kedua, berlebihan dalam berbicara, hal ini berarti juga menyia-nyiakan. Karena menambahi hal-hal yang tidak diperlukan, memang tidak berdosa tapi hal ini tercela. Nabi saw mengisyaratkan bahwa lidah apabila mengucapkan pujian secara panjang lebar –sekalipun jujur- dikhawatirkan akan diperalat syetan dengan menambahkan hal yang tidak diperlukan.

Penyakit ketiga, melibatkan diri dalam pembicaraan yang batil. Yaitu pembicaraan tentang berbagai kemaksiatan.

Penyakit keempat, perbantahan dan perdebatan. Muslim bin Yasar berkata: “Jauhilah perbantahan karena sesungguhnya ia merupakan saat kebodohan orang alim dan disitulah syetan mengharapkan ketergelincirannya.” Motivasi yang menggerakkan penyakit ini adalah rasa superioritas dengan menampakkan ilmu dan keunggulan disertai serangan terhadap orang lain dengan menampakkan kekurangannya. Kedua hal ini adalah syahwat bagi batin dan jiwa.

---

<sup>86</sup> *Ibid.* hal: 86

Penyakit kelima, pertengkaran. Ini lebih berat dari perbantahan dan perdebatan. Karena dalam pertengkaran sudah sampai bersikeras untuk mendapatkan harta dan hak yang direncanakan.

Penyakit keenam, memaksa bersajak dan membuat-buat kefasihan. Hal ini termasuk mengada-ada, melebihi dari yang diperlukan.

Penyakit ketujuh, berkata keji, jorok, dan cacian.

Penyakit kedelapan, melaknati. Yaitu baik melaknati manusia, binatang, dan benda mati; semua itu adalah tercela.

Penyakit kesembilan, nyanyian dan syair. Syair kalau perkataannya baik maka dibolehkan, jadi kalau perkataannya tidak baik maka sudah jelas tidak boleh. Dan syair yang meskipun perkataannya tidak jelek tetapi kalau tujuannya sudah syair itu sendiri maka itu juga tidak dibolehkan.

Penyakit kesepuluh, senda gurau. Bersenda gurau kalau berlebihan itu tidak boleh, meskipun tujuannya adalah untuk mengakrabkan suatu hubungan.

Penyakit kesebelas, ejekan dan cemoohan. Hal ini diharamkan karena menyakiti.

Penyakit keduabelas, menyebarkan rahasia. Hal ini dilarang karena dapat menyakiti dan meremehkan teman. Menyebarkan rahasia adalah pengkhianatan. Bahkan diharamkan bila mengandung bahaya dan merupakan kehinaan sekalipun tidak mengandung bahaya.

Penyakit ketigabelas, janji palsu. Sesungguhnya lidah sangat mudah memberikan janji, sedangkan jiwa terkadang tidak memungkinkan untuk menepatinya sehingga janji itu teringkari.

Penyakit keempatbelas, berdusta dalam perkataan dan sumpah. Ini termasuk dosa-dosa yang amat buruk dan aib yang keji.

Penyakit kelimabelas, menggunjing (ghibah). Batas menggunjing ialah bila anda menyebut saudaramu dengan hal yang tidak disukainya seandainya ia mendengarnya, baik anda menyebutnya dengan kekurangan yang ada pada badan, nasab, akhlaq, perbuatan, dan lain-lain. Menggunjing disini bukan sebatas pada tingkatan lisan, tapi juga hati. Jadi kalau anda menggunjing dengan hati atau berburuk sangka itu juga tidak diperbolehkan.

Penyakit keenambelas, menghasut (naminah). Menghasut adalah orang yang menyampaikan pembicaraan orang lain kepada orang yang dibicarakan, seumpama anda menghasut, “ si Fulan berbicara tentang kamu begini dan begitu.” Maka orang yang menghasut seperti mengadu domba.

Penyakit ketujuhbelas, perkataan yang berlidah dua. Predikat yang terkenal untuk sifat ini adalah bunglon. Yaitu perkataan orang yang bolak-balik antara dua orang yang berselisih, dan kepada masing-masing ia mengatakan apa yang disetujuinya.

Penyakit kedelapanbelas, sanjungan. Sanjungan dibolehkan dalam tingkat tertentu dan untuk tujuan yang baik. Namun yang terjadi umumnya sanjungan mempunyai tendensi yang buruk. Sanjungan dapat tersusupi oleh enam penyakit.

Penyakit yang terdapat pada orang yang menyanjung ialah: pertama, berlebih-lebihan sehingga sampai pada berbohong. Kedua, dapat tersusupi oleh riya`, karena dengan menyanjung bisa menampakkan kecintaan. Ketiga, kadang-kadang orang yang menyanjung mengatakan hal yang tidak sebenarnya dan hal

yang tidak dapat dilihat. Keempat, bisa jadi orang yang menyanjung membuat senang orang yang disanjung padahal ia orang yang zalim atau fasiq. Menyanjung dijadikan sebagai topeng.

Adapun penyakit yang bisa timbul pada orang yang disanjung, yaitu: pertama, mengakibatkan kesombongan dan ujub. Kedua, dari ujub itu berdampak pada merasa dirinya sudah sempurna, sehingga ia sudah tidak perlu lagi memperbaikinya.

Penyakit kesembilanbelas, kurang cermat dalam pembicaraan. Kelalaian dan kesalahan-kesalahan kecil dalam membicarakan agama tidak dapat diluruskan kembali, kecuali ulama-ulama yang fasih. Siapa yang ilmunya tidak fasih atau kurang luas pasti tidak dapat terhindar dari kesalahan-kesalahan itu.

Penyakit keduapuluh, melibatkan diri secara bodoh pada beberapa pengetahuan dan pertanyaan yang menyulitkan. Orang awam merasa senang melibatkan diri pada pengetahuan, karena syetan menumbuhkan khayalan bahwa dirinya termasuk kalangan ulama dan orang yang memiliki keutamaan. Syetan terus menimbulkan khayalan itu hingga dia berbicara tentang pengetahuan yang membawanya kepada kekafiran sedangkan dia tidak menyadarinya<sup>87</sup>.

*Ketiga, Amarah yang zalim.* Sifat marah sudah menjadi bagian dari jiwa manusia, jadi marah itu wajar. Nabi SAW juga pernah marah, jadi asalkan amarah itu tidak sampai dianggap suatu aib dan dalam batas-batas wajar. Yang tidak dibolehkan sifat marah adalah marah dalam kebatilan dan zalim.

---

<sup>87</sup> Al Ghazali. *Bahaya lidah*. Surabaya: Al Ikhlas. hal: 23 - 123

Cara mengantisipasi sifat marah ada dua cara: *pertama*, patahkan dengan riyadah (latihan ruhani). Mematahkan disini bukan menghilangkan, karena marah adalah bagian dari jiwa manusia yang tidak bisa dihilangkan. Marahpun bisa digunakan untuk amar makruf nahi mungkar asalkan sifat marah dikendalikan oleh akal. Jadi riyadah (latihan spiritual) tujuannya adalah untuk menundukkan sifat marah pada akal dan aturan-aturan. Jadi riyadah (latihan ruhani) tujuannya untuk melatih agar sifat marah tunduk pada akal dan aturan. *Kedua*, menguasai diri ketika marah dengan diam. Merenungkan dan ikhlas terhadap kehendak Allah dan mengucapkan: “Aku berlindung kepada Allah dari godaan syetan yang terkutuk”, karena marah itu bersumber dari setan. Maka orang yang dikuasai marah, berarti terseret dalam putaran setan<sup>88</sup>.

*Keempat, Kedengkian.* Kedengkian adalah mengharapkan lenyapnya nikmat dari orang yang didengki. Kedengkian termasuk buah dari iri hati, sedangkan iri hati termasuk hasil amarah. Jadi kedengkian merupakan cabang dari cabangnya sedangkan amarah adalah asasnya. Kedengkian juga memiliki sejumlah cabang yang tercela yang tidak bisa dihitung banyaknya. Tentang tercelanya kedengkian Rasulullah bersabda:

“*Kedengkian memakan kebaikan sebagaimana api memakan kayu bakar*”

(Diriwayatkan Abu Dawud dari Abu Hurairah, dan Ibnu Majah dari hadits Anas)<sup>89</sup>.

---

<sup>88</sup> Al Ghazali 2002. *Arba'in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu'di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 96 - 97

<sup>89</sup> Sa'id Hawa 2007. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Pena Pundi Aksara. hal: 215 - 216

Kedengkian termasuk penyakit yang berat bagi hati, sedangkan penyakit hati tidak bisa diobati kecuali dengan ilmu dan amal. Ilmu yang bermanfaat bagi penyakit kedengkian ialah mengetahui secara pasti bahwa kedengkian sangat berbahaya bagi dunia dan agama anda. Adapun bahaya dari sudut duniawi adalah karena dengan kedengkiannya seseorang selalu dilanda rasa sedih. Semakin banyak nikmat orang yang dibencinya, maka semakin sedihlah si penghasud<sup>90</sup>. Sedangkan amal yang bermanfaat dalam mengobati kedengkian ialah dengan menghukum kedengkian. Setiap kali melakukan kedengkian berupa perkataan atau perbuatan maka ia harus menghukum dirinya dengan kebalikannya. Jika kedengkian telah mendorongnya mencela orang yang didengki maka ia mewajibkan lisannya dengan memuji dan menyanjungnya. Jika kedengkian telah mendorongnya mencela kepada orang yang didengki maka ia mewajibkan lisannya dengan memuji dan menyanjungnya<sup>91</sup>.

*Kelima, kikir dan gila harta.* Sumber kikir adalah kecintaan terhadap harta. Yang lebih berbahaya kecintaan terhadap harta juga menyebabkan lupa untuk mengingat Allah. Memalingkan wajah hati dan terpaut kepada dunia<sup>92</sup>.

Kebakhilan termasuk penyakit hati yang menghalangi keakraban, kehidupan sosial, dan kerjasama, bahkan ia akan mengakibatkan keterpencilan. Kekikiran harus dihindari agar agar menjadi bagian dari orang-orang yang beruntung, Allah berfirman:

---

<sup>90</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi.

<sup>91</sup> Sa`id Hawa 2007. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Pena Pundi Aksara. hal: 227 - 228

<sup>92</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 102

....وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

“.....Dan siapa yang dihindarkan dari kekikiran darinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (al-Hasyr: 9).

Solusi untuk kekikiran adalah gabungan dari ilmu dan amal. Dengan ilmu dapat anda ketahui bahwa kikir akan menyebabkan kehancuran dinegeri akhirat dan kehinaan didunia. Sebenarnya harta adalah milik Allah yang seharusnya digunakan menurut ketetapan-ketetapan-Nya. Solusi secara praktek, hendaklah seseorang melakukan alokasi bersodakoh itu secara terpaksa dan selalu melakukannya hingga menjadi terbiasa. Pengaruh awal yang timbul mungkin seseorang tersebut menjadi senang terhadap reputasinya yang suka menolong. Pengaruh gila reputasi ini kemudian dihilangkan secara bertahap, hingga seseorang tersebut mempunyai sifat ikhlas<sup>93</sup>.

Kemudian menurut Sa`id hawa dalam memahami Ihya` Al Ghazali, Sebab kekikiran adalah kecintaan terhadap syahwatnya. Sedangkan pengobatan terhadap kecintaan syahwat diobati dengan *qana`ah* (rela) dengan yang sedikit dan bersabar. Kekikiran juga berkaitan dengan panjangnya angan-angan, pengobatan panjang angan-angan adalah selalu mengingat kematian<sup>94</sup>.

*Keenam, Cinta kedudukan dan kepemimpinan.* Apabila dalam beramal manusia termotivasi oleh cinta kedudukan dan kepemimpinan. Maka amal perbuatannya –sebagai hal tersebut- pasti akan terjerumus kedalam berbagai kesalahan. Karena berbagai tuntutan kedudukan dan kepemimpinan kadang-kadang mengundang berbagai tindakan yang tidak dibenarkan.

---

<sup>93</sup> *Ibid.* hal: 107 - 108

<sup>94</sup> Sa`id Hawa 2007. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Pena Pundi Aksara. hal: 276

Sesungguhnya kedudukan merupakan sarana untuk mencapai tujuan sebagaimana harta, sehingga tidak ada perbedaan antara keduanya, hanya saja realisasi dalam hal ini mengharuskan agar harta dan kedudukan itu sendiri tidak menjadi hal yang dicintainya.

Cara mengobati cinta kedudukan adalah dengan cara mengetahui keburukan dan kefanan dunia<sup>95</sup>.

*Ketujuh, Cinta Dunia.* Kehidupan zaman modern sekarang yang masih terpengaruh dengan filsafat barat yang materialistik dan timur yang komunis didasarkan pada anggapan bahwa hidup di dunia adalah sasaran satu-satunya. Maka dakwah pada orientasi akhirat menjadi penting dan mendesak.

Ayat-ayat yang menyebutkan tercelanya dunia sangat banyak. Mayoritas Al Quran mengandung celaan terhadap dunia dan mengajak kepada tujuan akhirat<sup>96</sup>.

Orang yang mampu mengenal dirinya, tuhaninya, mengenal perhiasan-perhiasan dunia, maka berarti ia mengenal akhirat. Orang yang menyaksikan dengan cahaya hati akan melakukan perlawanan terhadap dunia demi akhirat, sebab kebahagiaan akhirat baginya telah tersingkap<sup>97</sup>.

*Kedelapan, Ujub dan kesombongan.* `Ujub ialah membanggakan mendewa-dewakan kelebihan dirinya, dari sifat ini mengakibatkan kesombongan ialah sifat yang melecehkan orang dan menolak kebenaran. Jadi kesombongan adalah anak kandung dari `ujub.

---

<sup>95</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 108 - 111

<sup>96</sup> *Ibid.* hal: 117 - 118

<sup>97</sup> *Ibid.* hal: 116

Pengobatan `ubudiyah`jub dan kesombongan ada dua maqam:

Maqam pertama, mengikis habis akar-akarnya dan mencabut pohonnya dari tempat tanamannya didalam hati. Pengobatannya dilakukan dengan ilmu dan amal. Dengan ilmu ialah mengenal dirinya dan tuhannya. Mengetahui bahwa manusia adalah makhluk yang hina. Hanya Allah lah yang berhak untuk sombong. Sedangkan dengan amal ialah bersikap tawadhu` kepada Allah dan makhluk dengan amal perbuatan<sup>98</sup>.

*Kesembilan, Mengikuti Hawa Nafsu.* Apabila direnungkan semua penyakit diatas maka semuanya dilator belakangi mengikuti hawa nafsu. Hawa nafsu pada dasarnya adalah kecenderungan jiwa yang salah.

Allah berfirman:

وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ ۗ

“Andaikan kebenaran itu mengikuti hawa nafsu mereka, pasti binasalah langit dan bumi ini.....” (al Mu`minun: 71)

Para penempuh jalan ruhani dikenal dengan ungkapan, “musuhmu yang paling berbahaya adalah nafsu yang ada dalam dirimu.”

Adapun jika keadaanya dibalik, sehingga hawa nafsu semuanya ditundukkan kebawah kekuatan sifat ketuhannan (*rabbaniyah*), niscaya yang menetap di hati adalah sifat-sifat kebaikan, ilmu, hikmah, dan keyakinan<sup>99</sup>.

---

<sup>98</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 119 - 127

<sup>99</sup> Al Ghazali 2000. *Keajaiban-keajaiban hati*. Bandung: Karisma. hal: 55

## **b. Tazkiyah ibadah**

### 1). Shalat

.....إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ..... ﴿٤٥﴾

".....*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar.....*". (al Ankabut: 45)

Shalat akan berfungsi sedemikian rupa apabila ditegakkan dengan semua rukun, sunnah dan adab zhahir dan batin yang harus direalisasikan oleh orang yang shalat. Diantara adab zhahir ialah menunaikan secara sempurna dengan anggota badan, dan diantara adab batin ialah khusyu` dalam melaksanakannya. Khusyu` inilah yang menjadikan shalat memiliki peran yang lebih besar dalam *tazkiyah* (penyucian).

Didalam fasal tentang shalat ini akan dijelaskan tentang khusyu`, kehadiran hati, kefahaman, dan rasa takut. Dengan itu maka shalat akan menjadi sempurna.

Sesungguhnya khusyu` berkaitan dengan pensucian hati dari berbagai penyakit dan upaya merealisasikan kesehatannya. Pada saat bersamaan khusyu` juga merupakan manifestasi tertinggi dari sehatnya hati. Jika ilmu khusyu` telah sirna maka berarti hati telah rusak. Bila khusyu` tidak ada berarti hati telah didominasi berbagai penyakit yang berbahaya dan keadaan yang buruk, seperti cinta dunia dan persaingan untuk mendapatkannya. Bila hati telah didominasi berbagai penyakit maka telah kehilangan kecenderungan terhadap akhirat. Bila hati telah sampai kepada keadaan ini maka tidak ada lagi kebaikan bagi kaum muslimin.

Hilangnya khusyu` merupakan tanda hilangnya kehidupan dan dinamika hati sehingga membuatnya tidak bisa menerima nasihat dan didominasi oleh hawa nafsu. Bayangkanlah bagaimana keadaannya setelah itu? Pada saat hawa nafsu mendominasi hati, dan nasihat atau peringatan tidak lagi bermanfaat baginya dan maka berbagai syahwat pun merajalela. Bila hal-hal ini mendominasi kehidupan maka tidak akan terwujud kebaikan dunia dan agama.

Disamping khusyu`, didalam shalat menurut Al Ghazali juga diperlukan kehadiran hati, ialah mengosongkan hati dari hal-hal yang tidak boleh mencampuri dan mengajaknya berbicara, sehingga pengetahuan tentang perbuatan senantiasa menyertainya dan pikiran tidak berkeliaran diluar shalat.

Kehadiran hati adalah ruh shalat. Batas minimal keberadaan ruh ini ialah kehadiran hati pada saat takbiratul ihram. Bila kurang dari batas minimal berarti kebinasaan. Semakin bertambah kehadiran hati semakin bertambah pula ruh tersebut dalam bagian-bagian shalat. Berapa banyak orang hidup tidak punya daya gerak sehingga mirip dengan mayit. Demikian pula shalat orang yang lalai dalam seluruh pelaksanaan shalatnya kecuali pada waktu takbiratul ihram, seperti orang hidup yang tidak punya daya gerak sama sekali.

Kefahaman adalah peliputan hati terhadap pengetahuan tentang makna lafazh. Kefahaman terhadap makna pembicaraan merupakan sesuatu diluar kehadiran hati. Bisa jadi hati hadir bersama lafazh atau bisa jadi juga tidak. Tetapi sebelum mencapai kefahaman maka terlebih dahulu diperlukan kehadiran hati. Betapa banyak makna-makna yang sangat halus yang difahami oleh orang yang tengah menunaikan shalat, padahal tidak pernah terlintas dalam hatinya

sebelum itu? Dari sinilah menurut Al Ghazali bahwa shalat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar, karena ia memahamkan banyak hal yang pada gilirannya dapat mencegah perbuatan maksiat.

Terakhir yaitu haibah (rasa takut yang bersumber dari rasa hormat) rasa takut ini tidak sama ketika kita takut terhadap penjahat. Tetapi rasa takutnya seperti ketika takut menghadapi penguasa yang dihormati. Untuk menimbulkan rasa takut (haibah) maka harus mengetahui pengetahuan tentang Allah.<sup>100</sup>

## 2). Puasa

Urgensi puasa dalam *tazkiyatun-nafs* menduduki derajat yang tinggi, karena diantara syahwat besar yang bisa membuat manusia menyimpang adalah syahwat perut dan kemaluan. Sedangkan puasa merupakan pembiasaan terhadap jiwa untuk mengendalikan kedua syahwat tersebut. Oleh sebab itu, puasa merupakan faktor penting dalam *tazkiyatun-nafs*. Jika kesabaran termasuk kedudukan jiwa yang tertinggi maka puasa merupakan pembiasaan jiwa untuk bersabar. Oleh sebab itu disebutkan dalam sebuah hadits:

“*Puasa adalah separuh kesabaran*” (Diriwayatkan oleh Tirmizi dan Ibnu Majah, hadits hasan).

Karena penelitian ini tentang *tazkiyatun-nafs* maka peneliti membatasi diri pada masalah adab-adab orang yang berpuasa, karena dengan adab-adab tersebut puasa akan dapat menunaikan perannya yang terbesar dalam *tazkiyah*.

Puasa menurut Al Ghazali ada tiga tingkatan: pertama, puasa orang awam, ialah puasa menahan perut dan kemaluan dari tuntutan syahwat. Kedua, puasa

---

<sup>100</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 21 - 25

orang khusus, ialah puasa yang sampai pada menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan semua anggota badan dari berbagai dosa. Ketiga, puasa orang super khusus, ialah puasa ada tingkatan tertinggi, yaitu puasa hati dari berbagai keinginan yang rendah dan pikiran-pikiran yang tidak berharga; juga menahan hati dari selain Allah secara total, dan puasa ini menjadi “batal” karena fikiran tentang selain Allah dan hari akhir; karena fikiran tentang dunia kecuali dunia yang dimaksudkan untuk agama<sup>101</sup>.

Seperti diketahui bahwa tujuan puasa ialah pengosongan dan menundukkan hawa nafsu untuk memperkuat jiwa mencapai taqwa. Bila pada saat berbuka puasa dijalani secara berlebih-lebihan dengan berbagai kelezatan makanan, hingga akhirnya syahwat menjadi kuat lagi, maka hal itu tidak sesuai dengan makna dibalik puasa. Karena esensi dan rahasia puasa ialah melemahkan berbagai kekuatan syahwat yang menjadi sarana syetan untuk kembali pada keburukan. Maka dari itu kita harus makan seperti hari-hari biasanya. Jadi makan dibulan puasa secara kualitas dan kuantitas menurun. Bahkan adab yang lain ialah tidak memperbanyak tidur siang agar merasakan lapar dan dahaga dan merasakan lemahnya kekuatan sehingga hatinya menjadi jernih<sup>102</sup>.

### 3). Membaca (*tylawah Al Qur`an*)

Membaca alqur`an dapat menghaluskan jiwa dari beberapa segi. Ia mengenalkan manusia kepada tuntutan yang harus dilakukannya, membangkitkan berbagai nilai yang dimaksudkan dalam *tazkiyatun-nafs*, menerangi hati, mengingatkannya, menyempurnakan fungsi shalat dan puasa, dan lainnya.

---

<sup>101</sup> Al Ghazali 1992. *ihya` ulumuddin* II (alih bahasa Moh. Zuhri). Semarang: Asy Syifa`. hal: 98

<sup>102</sup> Ibid hal: 103 - 104

Agar fungsi al-Qur`an sebagai *tazkiyatun-nafs* bisa sempurna, maka menurut penjelasan Al Ghazali al-Qur`an bukan sekedar untuk dibaca secara lisan semata, tetapi haruslah memahami. Maka metodologi pemahaman mendalam penting untuk menguak pintunya, bukan untuk mendapatkan semuanya (karena sangat mustahil bagi makhluk yang terbatas). Barang siapa tidak memiliki pemahaman tentang apa yang terkandung dalam al-Qur`an sekalipun dalam tingkatan yang rendah maka ia masuk dalam katagori orang yang dikunci mati hatinya oleh Allah<sup>103</sup>.

Menurut Al Ghazali penghalang pemahaman terhadap al-Qur`an ada empat:

Pertama, perhatiannya tertuju pada penunaian bacaan huruf-hurufnya saja (*makharijul huruf*), sehingga tidak mungkin untuk mengungkap makna-maknanya.

Kedua, taqlid kepada mazhab yang didengarnya, terpaku, dan fanatik kepada mazhabnya. Sifat taqlidnya sampai menjadi penghalang bagi mata hatinya.

Ketiga, berterus-menerus dalam dosa atau sikap sombong atau secara umum terjangkiti oleh penyakit hawa nafsu kepada dunia yang diperturutkan, karena hal ini merupakan sebab timbulnya kegelapan dan karat hati. Dosa itu seperti kotoran yang menempel cermin sehingga menutupi munculnya kebenaran secara jernih. Semakin besar syahwat semakin besar pula penghalang untuk bisa memahami makna-makna al-Qur`an.

---

<sup>103</sup> *Ibid.* hal: 293

Keempat, terjebak pada “tafsir zhahir” dan meyakini tidak ada makna lain bagi kalimat-kalimat al-Qur`an<sup>104</sup>.

Kalau hati sudah hidup maka disamping bisa memahami makna-maknanya, tetapi juga merasakan kenikmatan dan kesenangan membaca al-Qur`an. Sementara itu didalam al-Qur`an banyak sekali terdapat hal yang membuat hati gandrung kepadanya. Jika pembaca sudah bisa melihat hal itu maka ia seperti dalam sebuah taman yang indah mempesona, tidak mungkin ia akan berfikir kepada pemandangan lainnya.

Ustman dan Hudzaifah ra berkata: jika hati bersih niscaya tidak akan pernah merasa kenyang dari membaca al-Qur`an.

Setelah hati bersih kemudian pada orang yang membaca Al Qur`an ada tiga tingkatan: pertama, seorang hamba yang merasakan seolah-olah ia membaca Al Qur`an kepada Allah dihadapan-Nya, sementara Allah melihat dan mendengarnya. Kedua yang lebih tinggi, pembaca al-Qur`an akan merasa seolah-olah Allah melihatnya dan mengajaknya bicara dengan berbagai taufik-Nya, memanggilnya dengan berbagai nikmat dan kebaikan-Nya. Ketiga, pada tingkatan penghayatan yang paling tinggi, pembaca melihat Zat yang berfirman (*Mutakallim*) dalam setiap kalam yang dibacanya, melihat sifat-sifat-Nya dalam kalimat-kalimat yang ada, sehingga ia tidak melihat dirinya dan bacaanya, juga tidak melihat pemberian nikmat-Nya, tetapi perhatiannya terkonsentrasi hanya kepada mutakalim<sup>105</sup>.

---

<sup>104</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin* II. Semarang: Asy Syifa`. hal: 294 - 297

<sup>105</sup> Sa`id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 106

#### 4). Amar Ma`Ruf Nahi Munkar

Allah bersfirman:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ  
وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

“Dan hendaklah ada dari kalangan kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma`ruf dan mencegah yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.” (Ali Imran: 104)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ  
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapatkan keberuntungan.” (Al Ma`idah: 35).

Dari pemahaman kedua ayat diatas, perintah terhadap amar makruf nahi munkar dan berjihad bisa terkait pada *tazkiyatun nafs*, dalam janjinya Allah akan memberikan keuntungan bagi yang melaksanakannya.

Setiap orang yang melihat kemungkaran, lalu tidak mau mengingkari dan berdiam diri, maka berarti ia juga bersekongkol didalamnya. Maka harus ada usaha untuk menghapus dan mencegah kemungkaran. Adapun caranya adalah pertama dengan cara yang halus, apabila cara pertama maka boleh menggunakan paksaan untuk menghentikan. Bahkan pada kemungkaran yang mendatangkan

mudharat yang besar, maka kemungkaran tersebut bisa dilawan dengan kekerasan<sup>106</sup>.

Sesungguhnya da`wah kepada kebaikan dan yang ma`ruf dapat mempertegas kedua hal tersebut didalam jiwa, dan itulah pensuciannya. Sedangkan mencegah kemungkaran dapat memperburuk gambaran kemungkaran didalam jiwa dan itulah pensuciannya. Demikian pula jihad, dapat membebaskan jiwa dari cinta kehidupan dan cinta dunia. Amar ma`ruf nahi munkar dan jihad sekaligus juga merupakan bukti jiwa yang telah tersucikan<sup>107</sup>.

#### 5). Pelayanan dan Tawadhu`

Pelayanan dan tawadhu` termasuk sarana *takziyatun nafs* dan sekaligus menjadi bukti bahwa jiwa telah tersucikan.

Pelayanan ada dua: pelayanan khusus dan pelayanan umum. Keduanya punya pengaruh dalam *takziyatun nafs*. Pelayanan umum memerlukan kesabaran, lapang dada dan kesiapan untuk memenuhi tuntutan pada setiap saat, sedangkan pelayanan khusus memerlukan tawadhu` dan kerendahan hati kepada kaum mu`minin. Oleh sebab itu pelayanan termasuk sarana penting dalam *tazkiyah* bagi orang yang menunaikan secara ikhlas dan bersabar. Jika landasan pelayanan adalah tawadhu` maka tawadhu` itu sendiri termasuk salah satu sarana *takziyatun nafs* karena ia dapat menjauhkan jiwa dari kesombongan dan `ujub.

Al Ghazali berkata, Rasulullah saw bersabda:

*“Allah tidak menambah seorang hamba yang memaafkan kecuali kemuliaan, dan tidaklah seseorang bersikap tawadhu` karena Allah kecuali Allah pasti mengangkatnya.”* (Muslim).

---

<sup>106</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin IV*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 398 - 399

<sup>107</sup> Sa`id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 165

Al-Fudhail ditanya tentang apa itu tawadhu`? Ia menjawab: “Kamu tunduk kepada kebenaran, dan patuh kepadanya sekalipun kebenaran itu kamu dengar dari anak kecil, bahkan sekalipun kamu dengar dari orang yang paling tidak tahu shalat kiblatnya.”

Dikatakan kepada Abdul Malik bin Marwan: Siapakah orang yang paling utama? Ia berkata: Orang yang tawadhu` pada saat berkuasa, zuhud pada saat berambisi, dan tidak membalas pada saat melakukannya.

### **c. Tazkiyah hati (*qolb*)**

Menurut Al Ghazali hati ini mempunyai dua makna. Yang pertama adalah makna secara fisik atau biologis, yang berarti jantung, yaitu organ tubuh yang menjadi pusat saraf. Saraf tersebut adalah sumber kekuatan ruh. Kedua pengertian hati yang menunjukkan sebuah esensi kerohanian, yaitu zat halus yang berkaitan dengan Ketuhanan. Menurut Al Ghazali hati dalam arti ini menunjukkan hakikat kemanusiaan yang dapat menangkap segala pengetahuan dan memahami dirinya sendiri<sup>108</sup>.

Ciri khas yang dimiliki hati manusia (yang tidak dimiliki oleh hewan) yang pertama adalah pengetahuan, pengetahuan ini baik pengetahuan duniawi maupun pengetahuan ukhrawi serta hakekat-hakekat yang hanya dapat dicerap secara rasional. Pengetahuan ini tidak dimiliki hewan yang hanya dimiliki oleh manusia. Kedua, kehendak, kehendak muncul pada saat mengetahui –dengan akal-nya- hasil yang akan diperoleh dari urusan dan hal tertentu. Kehendak ini berbeda dengan hewan, kalau hewan murni mengikuti naluri. Tapi kalau manusia

---

<sup>108</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin IV*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 582.

kehendaknya bisa tidak sejalan dengan naluri, contohnya manusia mau mengikuti pengobatan meski rasanya sakit<sup>109</sup>.

Hati mempunyai tentara, adapun hati adalah pemimpinnya, keseluruhan tentara hati tercakup dalam tiga jenis: Pertama, kehendak (*iradah*) yang berfungsi sebagai pembangkit atau pendorong, baik untuk yang bermanfaat dan cocok baginya seperti halnya naluri syahwat (ambisi, hasrat dan sebagainya), ataupun untuk menolak sesuatu yang bermudarat dan merugikan, seperti naluri *ghadhab* (emosi atau amarah). Kedua, kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh. Ketiga, yang mencerap (persepsi) dan mencari tahu tentang segala sesuatunya, seperti indera penglihatan, penciuman, pendengaran, dan alat perasa<sup>110</sup>.

Bagi yang hatinya hidup dan terbuka. Menurut Al Ghazali antara ilmu-ilmu rasional dan ilmu-ilmu syariat tidak ada pertentangan yang bisa digabungkan, bagi yang menganggap penggabungan itu mustahil itu karena semata-mata kebutaan mata batiniahnya<sup>111</sup>.

Sakitnya hati seperti sakitnya mata yang tidak bisa berfungsi sebagaimana mestinya (untuk melihat), begitu juga dengan hati yang sakit, sehingga tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Dimana tujuan penciptaan hati adalah agar supaya manusia bisa menyerap ilmu, hikmah dan makrifat, mencintai Allah, beribadah kepada-Nya, merasakan kenikmatan berzikir, lebih mengutamakan itu dari pada semua keinginan lain<sup>112</sup>.

---

<sup>109</sup> Al Ghazali 2000. *keajaiban-keajaiban hati*. Bandung: Karisma. hal: 43

<sup>110</sup> *Ibid.* hal: 35-36

<sup>111</sup> *Ibid* hal: 75

<sup>112</sup> Sa'id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 182.

Kemudian hati dalam kaitannya dengan kebenaran, Al Ghazali mengibaratkannya dengan cermin. Apabila hati seseorang tidak mampu membawa pada suatu kebenaran hakiki, maka seperti cermin yang tidak bisa menangkap sebuah benda. Ada lima sebab kenapa hati tidak bisa membawa pada kebenaran hakiki, diantaranya:

*Pertama*, Benda cermin itu belum sempurna. Hati pada seseorang itu belum sempurna, ini seperti hatinya anak yang masih kecil. Sehingga masih belum mampu dalam memahami kebenaran hakiki, karena jiwanya masih kekanak-kanakan.

*Kedua*, Noda pada cermin terlalu banyak, meskipun cermin itu sudah sempurna. Seorang yang telah dewasa yang sudah menyadari dan mampu menggunakan hatinya. Namun karena ia telah banyak melakukan perbuatan-perbuatan maksiat dan keji yang hanya menuruti hawa nafsunya, sehingga menjadikan noda dalam hatinya. Karena hatinya telah banyak noda sehingga tidak bisa melihat dan menerima kebenaran. Hati yang seperti ini adalah hati yang tunduk pada hawa nafsunya, padahal semestinya hawa nafsunyalah yang harus tunduk pada hati, karena dalam penjelasan awal, hati adalah tuannya dan nafsu adalah tentaranya.

Kemudian untuk menyuci noda pada hati, ia harus menucinya dengan taubat dan melakukan perintah-perintah agama dan juga melakukan kebaikan. Maka hati akan menjadi seperti cermin yang kembali mengkilap.

*Ketiga*, Cermin yang tidak bernoda, tapi cermin itu tidak diarahkan pada suatu benda yang seharusnya. Ini adalah hatinya orang-orang shaleh walaupun

bersih hatinya, tetapi hatinya tidak menangkap tujuan yang senarnya atau hakikat dari ibadah-ibadah badaniyah. Tujuan orang shaleh hanya berhenti pada sebatas ibadah-ibadah badaniyah tanpa memasuki wilayah tasawufnya.

*Keempat*, Cermin sudah mengarah pada benda yang seharusnya, tetapi terhalang oleh dinding. Ini adalah hatinya orang yang shaleh dan sufi, namun orang tersebut taklid dan fanatik terhadap mazhabnya, sehingga menghalangi untuk melihat kebenaran yang hakiki. Kebenaran yang dilihat hanya benar berdasarkan sudut pandangannya. Fanatismenya telah menganggapnya bahwa sudah tidak ada kebenaran lain selain kelompoknya.

*Kelima*, Cermin yang salah dalam metode mengarahkan pada benda. Ini adalah hatinya orang yang sejak semula sebenarnya mengalami kekeliruan dalam hal ilmu. Jalan yang ditempuh pada keimanan dan ketaqwaan salah. Sehingga arahnya terlanjur keliru yang akhirnya mengalami kesesatan. Contohnya adalah orang-orang yang mempraktekan ajaran-ajaran yang sesat<sup>113</sup>.

Pengaruh bersihnya hati pada maqam hati (tingkatan spiritual) membuat hati mendapatkan kebenaran dan hidayah langsung dari Allah. Al Ghazali mengumpamakan hati seperti kolam dan pengetahuan seperti air dan sungai-sungai adalah pancaindranya. Jika sungai-sungai yang mengalir kolam di bendung dan kemudian berkonsentrasi memperdalam dan membersihkan kotoran kolam, maka dengan sendirinya air akan mengalir dari sumbernya dibawah. Jadi apabila kita membendung “sungai-sungai pancaindra” (beruzlah) dan

---

<sup>113</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin IV*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 616 - 619

berkonsentrasi membersihkan hati maka dengan sendirinya bisa mendapatkan pengetahuan langsung atau ilham dari sumbernya yaitu Allah<sup>114</sup>.

#### **d. Tazkiyah aqidah**

Suatu kesaksian keimanan “tiada tuhan melainkan Allah, Muhammad adalah utusan Allah” tidak mempunyai keutamaan dan hasil jika tidak mempunyai pengetahuan mengenai dasar-dasar yang berkenaan dengan kesaksian ini. Harus diketahui bahwa dua kalimat sahadat yang ringkas itu mengandung empat rukun/dimensi pengetahuan: penetapan zat tuhan, sifat-sifat-Nya, perbuatan-perbuatan-Nya, dan penetapan kebenaran rasul. Setiap rukun/dimensi pengetahuan mempunyai sepuluh perinciannya lagi.

Rukun pertama adalah mengenai makrifat (menenal) zat Allah Ta`ala. Didalamnya terdapat sepuluh bagian: ilmu (mengetahui) wujud Allah Ta`ala, dahulu tanpa permulaan, kekal, bukan materi, bukan tubuh, bukan sifat dari materi, maha suci, diluar dimensi arah dan tempat, Dia melihat dan Esa.

Diantara sifat-sifat-Nya, yaitu: yang maha hidup, yang maha mengetahui, yang maha kuasa, maha berkehendak, maha mendengar, maha melihat, maha berfirman, maha suci dari ketempatan barang baru (makhluq), dan kekal firmannya.

Rukun ketiga adalah mengenai perbuatan-perbuatan-Nya, yaitu: bahwasannya perbuatan-perbuatan hamba itu diciptakan oleh Allah ta`ala, dan perbuatan-perbuatan itu diusahakan oleh hamba, dan dikehendaki oleh Allah Ta`ala, Dia berlebih dengan membuat dan mencipta, sesungguhnya Dia berhak

---

<sup>114</sup> *Ibid.* hal: 640 - 641

untuk membebani sesuatu yang diluar kemampuan makhluk, sesungguhnya Dia berhak untuk menyaliti orang yang bersih dari dosa, tidak wajib atas-Nya memelihara yang lebih baik, sesungguhnya tidak ada kewajiban kecuali dengan syara` (perintah syara`), sesungguhnya pengutusan para nabi itu jaiz (boleh hukumnya), dan sesungguhnya kenabian nabi kita Muhammad itu tetap dan dikuatkan dengan mu`jizat-mu`jizat.

Rukun keempat adalah mengenai pengetahuan dari Al Qur`an dan Hadits, yaitu: menetapkan adanya *hasyr* (dikumpulkan dipadang Mahsyar setelah dihidupkan lagi dari mati) dihidupkan setelah mati, adanya pertanyaan Munkar dan Nakir, siksa kubur, timbangan amal, *shirath* (jembatan), surga dan neraka, hukum-hukum imamah (kepemimpinan), dan seutama-utama sahabat adalah menurut urutan-urutan (Abu Bakar, Umar, Ustman, dan Ali), dan syarat-syarat imamah<sup>115</sup>.

Al Ghazali adalah ulama yang tidak sepakat dengan sifat taqlid, begitu juga taqlid dalam masalah aqidah. Aqidahnya orang-orang awam yang semata-mata karena pengajaran dan taklid menurut Al Ghazali kurang mantab, sehingga mudah goyah iman aqidahnya<sup>116</sup>.

Penggunaan ilmu kalam dalam mengokohkan aqidah harus digunakan secara hati-hati. Karena ilmu kalam didalamnya terdapat manfaat dan mudharatnya. Apabila ilmu kalam dapat memberikan manfaat karena hal-hal tertentu maka hukumnya sunnah bahkan bisa wajib apabila ilmu kalam memang benar-benar dibutuhkan untuk mencegah keburukan dan mendatangkan kebaikan.

---

<sup>115</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin I*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 334 - 335

<sup>116</sup> *Ibid.* hal: 299

Namun apabila penggunaan ilmu kalam hanya untuk perdebatan yang hanya menuruti hawa nafsu maka hukumnya haram<sup>117</sup>.

Jalan untuk menguatkan dan mengokohkan aqidah yang paling baik adalah bukanlah dengan perdebatan dan ilmu kalam tetapi ia menyibukkan diri dengan membaca Al Qur`an dan tafsirnya, membaca hadits dan pengertian-pengertiannya. Prakteknya menyibukkan untuk ibadah-ibadah sehingga i`tikadnya selalu bertambah meresap karena dalil-dalil dan hujjah-hujjah Al Qur`an yang mengetuk pendengarannya.

Untuk sampai kepada aqidah yang benar maka antara syari`at dan hakikat harus digunakan semua dan bersamaan. Barang siapa yang mengatakan bahwa hakikat itu menyalahi syari`at maka itu telah kufur, karena syari`at adalah ungkapan dari hakikat. Jadi meskipun seorang sufi sudah berada pada maqam spiritual yang tinggi, maka ia tetap wajib beribadah secara syar`i<sup>118</sup>. Al Ghazali yang selalu menyeimbangkan antara syari`at dan hakikat, juga terlihat pada tataran pemahamannya terhadap agama. Ahmad Thoha Faz (2007) yang mengatakan, Al Ghazali memahami agama secara lebih integratif ini terlihat dari karya terbesarnya Ihya` ulumuddin. Cara pemahamannya merupakan perkawinan antara “jalur kanan” (sufi) dan “jalur kiri” (kalangan fiqih)<sup>119</sup>.

#### **4. Akhlaq Terpuji dan Buah Tazkiyah**

Bukti jiwa yang telah tersucikan selain peningkatan ibadah secara vertikal yang bersifat subyektif, karena hanya dirinya dan Allah yang tahu. Tetapi

---

<sup>117</sup> *Ibid.* hal: 310

<sup>118</sup> *Ibid.* hal: 320

<sup>119</sup> Ahmad Thaha Faz 2007. *Titik Ba*. Bnadung: Mizan. hal: 132

sebagian bukti buah-buah tazkiyah ini bisa dilihat dalam kemampuan pengendalian lidah dan adab berbagai hubungan dengan manusia, hal itulah yang dirasakan secara nyata dari tazkiyah.

a). Tauhid dan ubudiyah (penghambaan)

Semua nabi diutus dengan membawa tauhid dan ubudiyah, yang menunjukkan urgensinya yang sangat besar. Para ahli suluk (penempuh jalan ruhani kepada Allah) telah sepakat bahwa tauhid adalah permulaan dan penghujung jalan. Setiap peningkatan (*tarraqi*) ibadah dan keimanan tidak lain adalah buah dari tauhid dan dicurahkan pada tauhid yang juga sebagai tujuan akhir.

Peralihan manusia dari tauhid aqli (tauhid rasional) kepada tauhid *dzauqi* (tauhid cita rasa) adalah muatan perjalanan kepada Allah. Jika hati anda merasakan bahwa segala sesuatu merupakan perbuatan Allah dan ciptaan-Nya, maka ini adalah fana`

Agar manusia dapat merealisasikan berbagai kesempurnaan tauhid maka harus melalui apa yang mereka sebut dengan fana` dalam perbuatan, kemudian fana` dalam sifat, dalam hukum, dan komitmen dan amal.<sup>120</sup>

b). Taubat

Hakikat taubat adalah kembali dari jalan yang jauh kejalan yang dekat, tetapi hal ini mempunyai prinsip dan kesempurnaan. Prinsip dasarnya adalah keimanan. Artinya cahaya makrifat akan memancar dalam hati sehingga menjadi benderang dan bahwa dosa merupakan racun yang mematikan. Kemudian

---

<sup>120</sup> Sa`id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 340 - 341

kesempurnaan taubat adalah dalam konteks `sekarang` meninggalkan dosa-dosa. Adapun untuk `hari esok` dengan membangun tekad terus meninggalkan, sedang untuk `masa lalu` dengan memperbaiki sebisa mungkin. Dengan demikian kesempurnaan taubat akan tercapai<sup>121</sup>.

c). Zuhud

Zuhud terhadap dunia memiliki hakikat, dasar dan buah. Hakikatnya adalah menjauhkan diri dari dunia dan memalingkan diri darinya, dengan sukarela padahal sebenarnya dia mampu menguasai dunia. Dasar dari zuhud adalah ilmu dan cahaya yang memancar dalam hati hingga membuat dada menjadi lapang. Maka baginya akhirat lebih baik dan kekal. Sedangkan buah zuhud adalah qona`ah (merasa cukup dengan apa yang ada), sekedar memenuhi kebutuhan<sup>122</sup>.

Al Ghazali berkata, salah apabila zuhud adalah orang yang meninggalkan harta. Zuhud tidak sebatas itu. Ada tiga tanda zuhud yang harus ada pada batin seseorang:

Pertama, tidak bergembira dengan apa yang ada dan tidak bersedih karena kehilangan. Ini adalah zuhud dalam harta.

Kedua, sama saja disisinya orang yang mencela. Ini adalah zuhud dalam kedudukan.

Ketiga, ia bersama Allah dan hatinya lebih banyak didominasi oleh lezatnya ketaatan, karena hatinya tidak dapat terbebas dari cinta kepada Allah<sup>123</sup>.

---

<sup>121</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 153 - 154

<sup>122</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 165 - 166

<sup>123</sup> Sa`id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 351 - 352

d). Sabar

Allah Swt. Berfirman:

*“dan bersabarlah! Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar”* (al Anfal: 46)

Hakikat sabar adalah kegigihan mempertahankan dorongan agama dalam menghadapi hawa nafsu. Itu adalah salah satu kekhususan manusia yang tersusun dari unsur malaikat dan binatang. Sifat sabar tidak akan terwujud, kecuali setelah terjadinya “perang tanding” antara dorongan sisi malaikat dan dorongan sisi kehewanan. Sisi malaikat terus diperkuat dan dilatih untuk menghadapi dorongan kehewanan atau hawa nafsu<sup>124</sup>.

Dalam hidup ini kebutuhan akan sifat dan sikap sabar (sabar menurut pengertian Al Ghazali) mutlak diperlukan. Karena segala peristiwa yang ditemui dan dialami dalam hidup ini, tidak lepas dari dua bentuk, yaitu sesuatu yang sesuai dengan hawa nafsu dan yang tidak sesuai dengan hawa nafsunya. Jadi kesabaran ada dua yaitu kesabaran dalam menghadapi kesenangan dan kesabaran dalam menghadapi kesengsaraan. Jika yang dialami sesuai dengan hawa nafsunya seperti kesehatan, kekayaan, kekuasaan dan kepandaian, maka itu sangat memerlukan kesabaran, sebab kalau tidak sabar atau tidak mampu menahan nafsunya maka ia akan bersifat congkak, berhura-hura dan selalu mengikuti hawa nafsunya. Maka dari itu para sahabat berkata: “kami diuji dengan kesengsaraan, maka kami dapat bersabar. Kami diuji dengan kesenangan, lalu kami tidak mampu bersabar.” Makna bersabar terhadap kemewahan adalah tidak cenderung

---

<sup>124</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 173

kepadanya, sadar sepenuhnya bahwa itu adalah titipan Allah yang akan dimintai pertanggung jawaban. Kemudian kesabaran dalam menghadapi kesengsaraan terbagi menjadi empat:

Pertama, sabar dalam taat. Nafsu seringkali menjadi hambatan untuk taat dalam beribadah. Seperti malas dalam beribadah dan kikir demi kebaikan dan jihad.

Kedua, Sabar terhadap maksiat. Bersikap sabar terhadap maksiat lebih berat, apalagi terhadap maksiat yang sudah menjadi watak kebiasaan,

Ketiga, sabar terhadap jenis musibah yang masih berada dalam wilayah kendali kita. Seperti gangguan dari orang lain yang mengolok-olok, menyakiti dan menipu. Bersabar terhadap musibah jenis ini merupakan ukuran dan bukti keimanan.

Keempat, bersabar terhadap musibah yang sepenuhnya berada diluar kendali kita. Seperti terkena bencana alam, kecelakaan, penyakit dan petaka lainnya. Bersabar terhadap hal tersebut merupakan derajat yang tertinggi. Sabar dalam Al Qur`an terdiri dari tiga tingkatan, bersabar dalam melakukan kewajiban-kewajiban, ini memiliki tiga ratus derajat, bersabar terhadap larangan-larangan Allah, mengandung enam ratus derajat, bersabar terhadap musibah ketika guncangan pertama, memiliki sembilan ratus derajat. Rasul bersabda, *“Allah berfirman, bila Aku memberi cobaan kepada hamba-Ku dengan satu musibah, lalu dia bersabar dan tidak mengadukan kepada para penjenguknya, maka Aku menggantikan baginya daging yang lebih baik dari dagingnya, dan darah yang*

*lebih baik darinya. Jika Aku menyembuhkannya, Aku menggantinya dan dia pun tidak berdosa, dan jika aku mematikannya, maka dia kembali kerahmat-Ku.”<sup>125</sup>*

Azdasyir dalam alQarni (2003), mengatakan,

“kesulitan adalah celak yang dapat anda pakai melihat sesuatu yang tidak bisa anda lihat dengan kenikmatan.”

Plato berfilosofi, “kesulitan itu akan memperbaiki jiwa sebesar kehidupan yang dirusaknya. Sedangkan kesenangan akan merusak jiwa sebesar kehidupan yang diperbaikinya.”

Alqarni (2003) memberikan tiga kesimpulan dalam bukunya At Tanukhi yang berjudul Al Farj Ba`dasy Syidah yaitu:

Pertama, adanya jalan keluar setelah kesulitan. Itu adalah sunnah yang telah berlangsung lama dan merupakan kepastian yang telah diterimasecara umum. Contohnya subuh pasti datang setelah usai malam.

Kedua, hal-hal yang tidak disukai justru akan banyak memberikan manfaat dan faedah yang lebih bagus dan lebih baik terhadap hamba dalam kehidupan beragama dan keduniaanya, ketimbang hal-hal yang disukai.

Ketiga, yang memberikan manfaat dan menolak mudharat sebenarnya adalah Allah yang maha tinggi. Dan ketahuilah bahwa apa yang akan menimpa diri anda tidak akan menimpa orang lain. Dan apa yang tidak akan menimpa diri anda bisa jadi akan menimpa orang lain<sup>126</sup>.

Tingkatan tersulit dan tertinggi dari kesabaran adalah terkendalinya seluruh dorongan hawa nafsu hingga tidak tersisa daya untuk memberontak.

---

<sup>125</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 175 - 178

<sup>126</sup> Aidh al Qarni. 2003. *La Tanza (Jangan Bersedih)*. Jakarta: Qisthi Press. hal: 169 - 171

Tingkatan ini tercapai dengan kesabaran yang tak kenal lelah dan mujahadah yang tak putus-putus<sup>127</sup>.

e). Syukur

Syukur merupakan maqam yang tinggi. Syukur lebih tinggi ketimbang sabar, zuhud, dan maqam-maqam lainnya, sebab maqam-maqam tersebut ditujukan untuk orang lain bukan untuk dirinya sendiri. Syukur dimaksudkan untuk dirinya sendiri. Karena itu syukur tidak terputus dan tetap abadi didalam surga. Untuk memahami kelebihan dari sifat syukur, maka inilah hakikat syukur yang terdiri dari ilmu, tingkah laku dan amal. Ilmu disini berarti mengetahui tentang nikmat dan Zat pemberi nikmat. Seluruh nikmat berasal dari Allah<sup>128</sup>. Dari ilmu selanjutnya menimbulkan tingkah laku, yaitu bergembira kepada pemberi nikmat yang disertai dengan ketundukan dan pengagungan. Sedangkan amal, yakni mempergunakan nikmat untuk mencintai-Nya, bukan durhaka kepada-Nya. Amal ini tidak akan terjadi kecuali bagi mereka yang mengenal hikmah Allah dalam seluruh makhluk, mengapa Dia menciptakan segala sesuatu?<sup>129</sup>.

Orang yang sanggup mencapai syukur sempurna adalah orang yang dilapangkan Allah untuk menerima Islam. Ia adalah orang yang mendapat cahaya dari tuhan. Ketika ia memandang segala sesuatu, maka yang terlihat adalah hikmah, dan rahasia serta cinta kasih Allah pada makhluknya. Bagi mereka yang

---

<sup>127</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 174

<sup>128</sup> *Ibid.* hal: 178 - 179

<sup>129</sup> *Ibid.* hal: 181

belum dibukakan rahasia-rahasia itu, maka hendaknya ia mengikuti sunah dan aturan syari`at, sehingga akan terbuka rahasia-rahasia syukur<sup>130</sup>.

f). Ikhlas

Sudah menjadi tradisi umum bahwa istilah ikhlas itu khusus berkenaan dengan tujuan semata-mata mencari *taqarrub* (mendekatkan) kepada Allah. Makna ikhlas secara bahasa adalah membersihkan. Menurut Al Ghazali ikhlas adalah membersihkan motivasi lain kecuali motivasi semata-mata *taqarrub* (mendekatkan) kepada Allah. Sebab tanpa disadari hati bisa tercemar oleh motivasi-motivasi lain selain Allah<sup>131</sup>.

Ikhlas memiliki hakikat, prinsip dan kesempurnaan. Semua itu merupakan tiga pilar. Prinsip ikhlas adalah niat, karena dalam niat terdapat keikhlasan. Hakikat ikhlas adalah penafian kotoran dari niat. Jadi ada usaha untuk membersihkan niat yang buruk. Kita harus selalu mewaspadaai bahwa setiap kepentingan duniawi yang disenangi nafsu dan dicenderung hati –sedikit ataupun banyak- apabila merambah ke amal maka dapat mengeruhkan kejernihannya. Manusia senantiasa terikat dalam kepentingan-kepentingan dirinya dan tenggelam dalam berbagai syahwatnya, sehingga jarang sekali amal perbuatan atau ibadahnya dapat terlepas dari hal ini. Sehingga dikatakan “Siapa yang satu saat dari umurnya dapat selamat secara jernih karena mengharap ridha Allah maka sesungguhnya dia telah selamat”<sup>132</sup>.

Sedangkan kesempurnaan ikhlas terdapat dalam kejujuran. Tentunya kejujuran ini hanya diketahui oleh dirinya sendiri dan Allah. Pengertian jujur

---

<sup>130</sup> *Ibid.* hal: 182

<sup>131</sup> Sa`id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 342

<sup>132</sup> Sa`id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 343 - 344

(*shidiq*) dipergunakan dalam enam makna: *shidiq* dalam perkataan, *shidiq* dalam niat dan kemauan, *shidiq* dalam tekad, *shidiq* dalam memenuhi tekad, *shidiq* dalam amal, dan *shidiq* dalam merealisasikan semua maqam agama<sup>133</sup>.

g). Tawakal

Tawakal merupakan suatu kondisi yang muncul dari tauhid, dan pengaruhnya terwujud dalam amalannya. Tawakal memiliki tiga rukun: pengetahuan (makrifat), kondisi tawakal dan amal.

Rukun pertama, pengetahuan (makrifat). Ini adalah dasar tawakal, yakni tauhid. Hanya mereka yang tidak melihat (subyek) lain selain Allah yang akan bertawakal kepada Allah.

Rukun kedua, kondisi tawakal. Maksudnya adalah, anda menyerahkan perkara dan urusan anda kepada Allah dengan disertai keyakinan dalam hati, jiwa anda merasa tenang menyerahkan diri kepada-Nya. Kondisi ini seperti ketika anda menyerahkan perkara anda pada pengacara yang anda percayai baik dalam hal komitmen dan kemampuannya, sehingga anda merasa tenang. Alqarni (2003) setiap penderitaan pasti ada rencana Allah untuk kebaikan diri kita sendiri. Seorang penyair berkata:

“ kadangkala Allah menganugerahkan nikmat dengan cobaan, walau sangat besar. Dan, telah menguji sebagian kaum dengan nikmat.”

Dalam relitas sejarah segala penderitaan: keyatiman, kebutaan, pengasingan dan kemiskinan adalah salah satu sebab tumbuhnya kreativitas, produktivitas, kemajuan dan kontribusi<sup>134</sup>.

---

<sup>133</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 192 - 194

<sup>134</sup> Aidh al Qarni. 2003. *La Tanza (Jangan Bersedih)*. Jakarta: Qisthi Press. hal: 154

Rukun ketiga, amal perbuatan. Bertawakal bukanlah meninggalkan usaha, pasrah dan menyerah pada hal yang membahayakan. Karena sikap ini bertentangan dengan ajaran syari`at. Agama menyuruh manusia berusaha, kemudian Allah yang menciptakan takdir<sup>135</sup>.

h). Mengingat mati

Mati merupakan persoalan yang dahsyat. Tidak ada yang lebih dahsyat melebihi kematian. Mengingat mati amat besar manfaatnya, karena dapat menghalangi kecintaanya terhadap dunia dan menjadikan hati benci dunia. Semua kesenangan dan kekayaan yang dimiliki didunia bersifat sementara, begitu pula kesengsaraan dan kemiskinan sifatnya juga sementara. Lebih baik anda bersiap-siap menghadapi kehidupan akhirat yang lebih kekal dan bahagia. Dari pada terus-menerus memikirkan kesenangan semu yang fana dan memikirkan kesengsaraan yang juga sementara<sup>136</sup>.

i). Mampu mengendalikan lidah

Orang yang tersucikan hatinya mampu mengendalikan lidahnya dan menggunakannya dalam dakwah kepada kebaikan, amar makruf, nahi munkar, mendamaikan persengketaan, dan menyerukan kebaikan dan taqwa. Sehingga tidak lagi terseret pada bahaya-bahaya lidah yang sudah dijelaskan terperinci diatas<sup>137</sup>.

---

<sup>135</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 196 - 202

<sup>136</sup> *Ibid.* hal: 226 - 227

<sup>137</sup> Sa`id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 485 - 486

#### j). Menjalankan adab Berbagai Hubungan

Adab berbagai hubungan manusia sangat penting bagi kemaslahatan dan kebahagiaan manusia. Tingkat urgensitasnya bisa dilihat dari adanya pendidikan tersendiri tentang adab hubungan ini. Adab berbagai hubungan dan interaksi manusia itu menjadi bagian besar dari struktur utama kehidupan manusia. Bahkan sebagian adab telah menjadi undang-undang atau tradisi<sup>138</sup>.

Ada berbagai jenis hubungan dan interaksi manusia, yang masing-masing jenisnya mempunyai adab sendiri-sendiri, diantaranya: hubungan sesama muslim, hubungan orang tua dan anak-anak, hubungan kerabat dan sanak keluarga, hubungan suami dan istri, hubungan tetangga dan hubungan dengan beragam jenis manusia yang lain<sup>139</sup>.

### **5. Konsep Manusia Insan Kamil Al Ghazali**

Setelah jiwa mengalami tahap penyucian dan berakhlaq, maka manusia itu telah menjadi insan kamil (manusia sempurna) seperti yang dikonsepsikan oleh Al Ghazali. Keriteria insan kamil menurut Al Ghazali antara lain adalah:

1. Adanya keseimbangan antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia karena keseimbangan adalah pokok dalam konsepsinya tentang manusia.
2. Memiliki ketinggian akhlaq dan kesucian jiwa.

---

<sup>138</sup> *Ibid.* hal: 579

<sup>139</sup> Sa'id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 580

3. Memiliki makrifat dan tauhid kepada Allah, karena kedua hal ini merupakan tujuan dari ajaran tasawufnya<sup>140</sup>.



---

<sup>140</sup> Drs. A. f. Jaelani 2000. *Penyucian Jiwa (Takkziyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta:: Amzah. hal: 41

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian dan Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*literer*), maka dalam pengumpulan data peneliti menggunakan metode “*library research*”, yaitu penelitian pustaka murni yang diperoleh dengan menelaah buku-buku ilmiah<sup>141</sup>. Kemudian dari aspek lain jenis penelitian ini adalah penelitian asosiatif, adalah suatu penelitian yang mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lain, yaitu simetris, kausal, dan interaktif<sup>142</sup>.

Sedangkan buku-buku ilmiah disini adalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Buku-buku/sumber-sumber data diklasifikasikan menjadi data primer dan data sekunder, sebagai berikut:

##### 1. Data primer

Data primer adalah data yang didapatkan dari buku-buku yang ditulis oleh tokoh dalam penelitian ini.

1. Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi.
2. Al Ghazali 1992. *ihya` ulumuddin* (alih bahasa Moh. Zuhri sebanyak 4 jilid). Semarang: Asy Syifa`.
3. Al Ghazali 2000. *Keajaiban-keajaiban hati*. Bandung: Karisma.
4. Frankl, Viktor 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.

---

<sup>141</sup> Sutrisno Hadi, M. A. M., *Metodologi Research*, Fakultas Psikologi UGM, hal: 9.

<sup>142</sup> Dr. Hj. Sedarmayanti Mpd 2002. *Metodologi Penelitian*. Mandar Maju. Bandung.. hal: 34

## 2. Data sekunder

Data sekunder adalah data pendukung dan pelengkap yang relevan dengan data primer. Data sekunder penelitian ini antara lain:

1. Bastaman, HD 2007. *logoterapi*. Jakarta: Rajawali pers.
2. Hawa, Sa'id 2007. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Pena Budi Aksara.
3. Koeswara, E 1998. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius.
4. Koeswara, E 1999. *Psikologi eksistensial*. Yogyakarta: Kanisius.
5. Otoman, Ali Isa 1981. *Manusia Menurut Al Ghazali*. Bandung: Pustaka.
6. Manaf, Muhsin, Drs 2001. *Psycho Analisa Al Ghazali*. Surabaya: Al Ikhlas dan lain-lain.

## B. Metode Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah dilakukan analisis. Analisis yang penulis lakukan adalah dengan jalan sebagai berikut :

### 1. Interpretasi

Yang dimaksud dengan interpretasi adalah dengan cara menyelami isi buku, untuk ditangkap arti dan nuansa yang disajikan<sup>143</sup>. Adapun caranya menggunakan cara hermeneutik, secara etimologis kata hermeneutik berasal dari Yunani *hermeneuin* yang berarti menafsirkan; kata bendanya *hermenia*, secara harfiah dapat diartikan “penafsiran”. Hermeneutik sebagai suatu metode diartikan sebagai cara menafsirkan

---

<sup>143</sup> Drs. Sudarto 1996. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. hal: 103

simbol yang berupa teks untuk dicari arti dan maknanya. Metode hermeneutik ini mensyaratkan adanya kemampuan untuk menafsirkan konsep-konsep *tazkiyatun nafs* Al Ghazali yang notabeneanya adalah karya masa lampau yang tidak dialami, kemudian dibawa ke masa sekarang dengan pemahaman menurut kerangka dan konsep-konsep ilmu pengetahuan modern<sup>144</sup>.

Metode hermeneutika yang digunakan adalah:

a. *Literal Interpretation*

Yaitu interpretasi konsep dan pemikiran Al Ghazali sesuai dengan makna yang jelas, yaitu mengikuti aturan tata bahasa dan konteks sejarahnya. Maka dalam penelitian ini perlu menggunakan tata bahasa arab sebagai acuan.

b. *Allegorical Interpretation*

Yaitu interpretasi konsep dan pemikiran Al Ghazali dengan menggunakan makna alegoris (kiasan), tanpa mengabaikan makna literalnya, tetapi makna literal dianggap rendah dan perlu diangkat menuju makna kiasannya<sup>145</sup>. *Allegorical Interpretation* diperlukan karena konsep dan pemikiran Al Ghazali sangat mendalam, sehingga menafsirkan secara literal justru tidak akan mampu memahami makna yang sebenarnya.

---

<sup>144</sup> Drs. Sudarta. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Raja grafindo persada. Jakarta. 1997 hal: 84-85

<sup>145</sup> Tim Forum. *Mengenal Motode Hermeneutika*. www.forum.wgaul.com

## 2. Metode Deduktif

Yaitu suatu cara pengambilan kesimpulan yang berangkat dari pengetahuan yang sifatnya umum dan bertitik tolak pada pengetahuan yang umum dalam penelitian ini adalah psikologi dan logoterapi, kita hendak menilai suatu ritual dan pemikiran *tazkiyatun nafs* Al Ghazali yang khusus atau spesifik<sup>146</sup>.

Berpikir deduktif memberikan sifat yang rasional kepada pengetahuan ilmiah dan bersifat konsisten dengan pengetahuan yang telah dikumpulkan sebelumnya. Secara sistematis dan kumulatif pengetahuan ilmiah disusun setahap demi setahap dengan menyusun argumentasi mengenai sesuatu yang baru berdasarkan pengetahuan yang telah ada<sup>147</sup>.

## 3. Metode Komparasi

Metode komparasi yaitu suatu metode yang digunakan untuk membandingkan data-data yang ditarik kedalam konklusi baru. Komparasi sendiri berasal dari bahasa Inggris, yaitu *compare*, yang artinya membandingkan untuk menemukan persamaan dari dua konsep atau lebih. Dengan metode ini penulis bermaksud untuk menarik sebuah konklusi dengan cara membandingkan ide-ide, pendapat-pendapat dan pengertian agar mengetahui persamaan dari ide dan perbedaan dari ide lainnya, kemudian dapat diambil konklusi baru. Menurut Winarno Surahmad, bahwa metode komparatif adalah suatu penyelidikan yang dapat dilaksanakan dengan meneliti hubungan lebih dari satu teori/pemikiran yang

---

<sup>146</sup> Drs. Sudarta. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Raja grafindo persada. Jakarta. 1997 hal: 84

<sup>147</sup> Jujun S. Suriasumantri 2007. *Filsafat Ilmu*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. hal: 63

sejenis dengan menunjukkan unsur-unsur persamaan dan unsur perbedaan.<sup>148</sup> Dalam konteks ini peneliti banyak melakukan studi perbandingan antara teori dan pemikiran logoterapi Frankl dengan teori dan pemikiran *takziyatun nafs* Al Ghazali untuk memunculkan suatu pemahaman baru yang lebih komprehensif.



---

<sup>148</sup> Winarno Surahmad, 1994. *Dasar dan Tehnik Research, Pengantar Metologi Ilmiah*, Bandung: CV. Tarsito, hal: 125

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Relevansi *Tazkiyatun Nafs* Al Ghazali Dengan Logoterapi**

##### **1. Relevansi filsafat manusia al ghazali dengan filsafat manusia**

###### **logoterapi**

Menurut Al Ghazali, manusia itu tersusun dari unsur materi dan imateri atau jasmani dan rohani yang diberi kepercayaan oleh Allah sebagai abdi dan kholifah di bumi. Sungguhpun demikian ia lebih menekankan pada rohani atau jiwa manusia itu sendiri. Manusia itu pada hakikatnya adalah jiwanya (rohani). Jiwalah yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah lainnya.

Menurutnya manusia adalah makhluk yang cenderung untuk mencari kebenaran. Ia menolak budaya taqlid yang berkembang pada masanya. Ia melawan budaya taqlid dengan pemikiran dan argumennya, yang terinspirasi dari hadist nabi SAW. Intinya adalah bahwa manusia dilahirkan dalam keadaan murni (fitrah), yakni naluri yang cenderung untuk mencari dan mengenal Allah SWT, namun orang tuanyalah yang mengotori fitrah itu<sup>149</sup>.

Dalam kisahnya Al Ghazalipun juga terlihat adanya motivasi fitrah. Dari perjalanan intelektual dan pandangannya, ia sempat mengalami keraguan terhadap kebenaran yang dicapai selama ini. Kemudian Al Ghazali melakukan pengembaraan spiritual dengan menjadi seorang sufi agar mendapatkan pencerahan, meskipun harus meninggalkan segala kekayaan dan jabatan. Dari

---

<sup>149</sup> Ali Isa O 1981. *Manusia Menurut Al Ghazali*. Bandung: Pustaka. hal: 27

pengembaraan spiritual inilah Al Ghazali akhirnya mendapatkan pencerahan.

Relevansinya dengan logoterapi adalah adanya kesamaan, yaitu bahwasannya hidup manusia di dunia ini bukanlah sekedar hidup, tapi mempunyai makna/tujuan dalam menjalani hidupnya di dunia ini dan manusia secara inhern memiliki keinginan untuk mencari makna hidupnya. Logoterapi membahsakanya dengan konsepnya keinginan akan makna (*the will to meaning*), sedangkan Al Ghazali membahsakanya dengan konsep yang diambil dari Al Qur`an yaitu fitrah. Adapun perbedaanya dengan logoterapi adalah karena berawal dari suatu perbedaan yang mendasar. *Tazkiyatun nafs* Al Ghazali lahir dari suatu pemahaman sufistik terhadap doktrin agama yang teosentris. Sedangkan logoterapi dari suatu pengalaman dan proses intelektual yang antroposentris dan sekuler. Sehingga pada tataran ini keduanya sudah tidak bisa dikompromikan dan digabungkan lagi. Dari persoalan perbedaan filosofis ini maka perlu pemikiran yang disebut sebagai *Fondasi Falsafi dan Sikap Islami*, yang artinya memberikan landasan filsafat yang bercorak Islami kepada logoterapi yang didukung oleh kesetujuan peneliti sendiri untuk percaya dan mengakui bahwa al Qur`an sebagai firman Allah mengandung kebenaran paripurna sehingga bersikap menempatkan kebenaran agama secara lebih tinggi dari kebenaran sains (*Sikap Islami*)<sup>150</sup>.

Kemudian relevansinya jiwa manusia Al Ghazali dengan logoterapi adalah adanya kesamaan dalam menempatkan dimensi spiritualitas kedalam struktur manusia, terlepas pengertian spiritualitas itu ada kaitannya dengan agama atau tidak atau pengertian spiritualitas secara detail. Kemudian perbedaanya adalah

---

<sup>150</sup> HD. Bastaman. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2005. hal: 33-34.

spiritualitas logoterapi adalah netral, tidak berkonotasi pada agama tertentu, sedangkan spiritualitas Al Ghazali berkonotasi pada Islam dengan pemahaman yang sufistik. Didalam penjelasannya tentang spiritualitaspun lebih spesifik dan detail<sup>151</sup>. Dari kelebihan Al Ghazali dalam hal wawasan tentang spiritualitas selanjutnya bisa dikomplementasikan kedalam struktur jiwa logoterapi.

## **2. Relevansi *Tazkiyatun Nafs* Dengan Logoterapi**

Ada kesamaan antara *tazkiyatun nafs* dengan logoterapi, yaitu manusia yang sehat dan paripurna ditentukan oleh kualitas spiritualitasnya, namun karena berbeda dalam pemahaman spiritualitas, maka berimplikasi terhadap produk terapi dari Al Ghazali dan Frankl. Dalam *tazkiyatun nafs* terdapat berbagai macam ilmu dan amal (latihan spiritual, ibadah dan tindakan terpuji/akhlaq) untuk meningkatkan spiritualitas. Karakteristik *tazkiyatun nafs* inilah yang relevan untuk dikomplementasikan pada teknik logoterapi. Jadi didalam teknik logoterapi yang telah dimodifikasi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali terdapat penambahan teknik baru, yaitu teknik ilmu dan amal.

### *a). Relevansi tazkiyah akhlaq dengan logoterapi*

*Sifat rakus terhadap makanan* harus dihilangkan karena adalah sumber dari berbagai macam akhlaq tercela, bisa memperbesar syahwat seksual. Jika syahwat makanan dan seksual telah menguasai diri tumbuhlah kerakusan terhadap harta, sebab kedua nafsu tersebut harus ditopang dengan harta. Kemudian

---

<sup>151</sup> Lihat penjeasan struktur jiwa manusia menurut Al Ghazali dihalaman: 48 - 50

munculah syahwat jabatan, yang akhirnya syahwat-syahwat yang lain<sup>152</sup>. Menurut Al Ghazali lapar dan dahaga manfaatnya sangat besar untuk hati dan jiwa. Relevansinya dengan logoterapi adalah bahwa rakus terhadap makanan adalah dorongan insting, sehingga kalau menghilangkan sifat rakus terhadap makanan tujuannya adalah untuk melatih menekan dorongan insting. Jadi menghilangkan rakus terhadap makanan bisa dikomplementasikan untuk logoterapi, manfaatnya yaitu bisa meningkatkan kemampuan untuk kebebasan berkehendak (*freedom of will*) untuk mengatasi determinan-determinan biologis dan psikologis untuk memberdayakan dimensi noetik. Manfaat yang kedua untuk logoterapi adalah bisa meningkatkan kualitas hati nurani.

*Bahaya bicara*, semua tingkah laku anggota badan memiliki pengaruh dalam hati, terlebih dari lidah. Setiap kalimat yang dilontarkan akan membekas dalam hati. Maka bila lidah berkata dusta, maka akan terjelma gambaran dusta dalam hati dan wajah hatipun akan membengkok, jika lidah mengatakan sesuatu yang berlebihan dan tidak memiliki arti, maka wajah hati akan menghitam dan menjadi gelap, bahkan terlalu banyak bicara akan mematikan hati<sup>153</sup>. Bahaya penyakit lidah sangat banyak sekali<sup>154</sup> dalam perspektif psikologi adalah perilaku emosi, obsesif dan maladaptif dan cara untuk menghindari penyakit lidah adalah dengan seperti yang dianjurkan nabi SAW yaitu dengan diam. Relevansinya dengan logoterapi adalah bisa dikomplementasikan sebagai cara untuk mempertahankan dan memperbaiki kualitas hati nurani. Kedua sikap diam

---

<sup>152</sup> Al Ghazali 2002. *Arba'in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu'di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 81

<sup>153</sup> Al Ghazali 2002. *Arba'in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu'di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 86

<sup>154</sup> Lihat pada halaman: 54

digunakan sebagai cara untuk menghindari perilaku emosi, obsesif dan maladaptif.

Penyucian (*tazkiyah*) akhlaq dari akhlaq-akhlaq yang tercela seperti amarah yang zalim, kedengkian, kikir dan gila harta, cinta kedudukan, cinta dunia dan mengikuti hawa nafsu, penyuciannya adalah dengan ilmu, yaitu mengetahui hakikat dan dampak buruknya dan amal, yaitu latihan spiritual, ibadah dan tindakan terpuji.

Dari perspektif psikologi, akhlaq-akhlaq tercela tersebut adalah perilaku instingtif dan primitive, dalam psikologi perilaku tersebut contohnya adalah kemarahan, agresifitas dan obsesif dan lain-lain. Relevansinya dengan logoterapi adalah adanya kesamaan bahwa perilaku-perilaku buruk tersebut haruslah ditekan.

Kemudian tentang ilmu dan amal yang merupakan solusinya tazkiyah akhlaq bisa dijadikan komplementasi untuk teknik logoterapi. Kemudian juga tentang konsep akhlaq tercela dan perinciannya bisa dijadikan komplementasi untuk menambah wawasan logoterapi, dimana logoterapi kurang memperhatikan akhlaq sebagai pertimbangan dalam menentukan kualitas jiwa manusia.

b). *Relevansi tazkiyah* ibadah dengan logoterapi

*Shalat*, adab batin shalat ialah khusyu` dalam melaksanakannya. Khusyu` inilah yang menjadikan shalat memiliki peran yang lebih besar dalam *tazkiyah* (penyucian). Relevansinya dengan logoterapi adalah adanya kesamaan konsep. Konsep khusyu secara substansi sama dengan nilai-nilai penghayatan, pemisahan diri dan transendensi diri. Hanya jalan dan metodenya berbeda. Didalam *tazkiyatun nafs* dilakukan dengan shalat yang khusyu. Metode transendensi diri ini

bisa dikomplementasikan untuk memenuhi nilai-nilai penghayatan dan teknik logoterapi yaitu intensi paradoksikal, yang memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri (biologis dan psikologis) dan lingkungan<sup>155</sup>. Kedua adalah teknik derefleksi, yang dimana teknik derefleksi ini memanfaatkan kemampuan transendensi diri artinya kemampuan untuk membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal lain yang positif dan bermanfaat. Hal-hal lain yang positif dan bermanfaat ini juga bisa dilakukan dengan kekhusyukan dalam shalat.

*Puasa*, urgensi puasa dalam *tazkiyatun-nafs* menduduki derajat yang tinggi, karena diantara syahwat besar yang bisa membuat manusia menyimpang adalah syahwat perut dan kemaluan. Sedangkan puasa merupakan pembiasaan terhadap jiwa untuk mengendalikan kedua syahwat tersebut. Oleh sebab itu, puasa merupakan faktor penting dalam *tazkiyatun-nafs*. Jika kesabaran termasuk kedudukan jiwa yang tertinggi maka puasa merupakan pembiasaan jiwa untuk bersabar. Bahkan adab yang lain ialah tidak memperbanyak tidur siang agar merasakan lapar dan dahaga dan merasakan lemahnya kekuatan sehingga hatinya menjadi jernih<sup>156</sup>. Dalam perspektif sufi puasa bukan hanya menahan lapar dan dahaga tapi juga menahan dimensi hewaniah, menahan diri dari perbuatan-perbuatan dosa baik pada perilaku maupun pikiran dan hati. Dalam perspektif logoterapi berarti menekan dimensi biologis dan psikologis. Kesamaannya adalah bahwa untuk menjadi manusia yang sehat dan paripurna adalah menekan

---

<sup>155</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. hal: 142 - 143

<sup>156</sup> Al Ghazali 1992. *ihya`ulumuddin* II (alih bahasa Moh. Zuhri). Semarang: Asy Syifa`. hal: 98

kebutuhan biologis dan psikologis, agar manusia bisa tampil diatas determinan-determinan biologis dan psikologisnya. Dari situ ia bisa memasuki dimensi yang lebih tinggi, yaitu dimensi noetik atau spiritual, suatu dimensi tempat kebebasan manusia terletak.

Metode puasa yang merupakan amal Islam selanjutnya bisa dikomplementasikan untuk teknik logoterapi agar meningkat kemampuannya untuk kebebasan berkehendak (*freedom of will*).

*Membaca Al Qur`an (tilawah Al Qur`an)*, dalam perspektif sufi membaca Al Qur`an bukan sekedar rutinitas ritual dan mencari pahala, tapi membaca Al Qur`an adalah kebutuhan terhadap dahaga spiritualitasnya.. Tilawah alqur`an dengan pemahaman dapat menghaluskan jiwa dari beberapa segi. Ia mengenalkan manusia kepada tuntutan yang harus dilakukannya, membangkitkan berbagai nilai yang dimaksudkan dalam *tazkiyatun-nafs*, menerangi hati, mengingatkannya, menyempurnakan fungsi shalat dan puasa, dan lainnya. Menurut Al Ghazali seseorang yang membaca Al Qur`an akan terlihat, pertama adalah apakah hatinya itu mati atau hidup, kalau seseorang tersebut tidak bisa memahami Al Qur`an berarti telah dikunci mati hatinya oleh Allah. Kedua, seseorang tersebut bisa mengukur dirinya sendiri, sejauh mana kualitas hatinya. Sebab Al Ghazali menjelaskan tingkatan-tingkatan orang yang membaca Al Qur`an<sup>157</sup>, semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi pula kualitas hatinya.

---

<sup>157</sup> Lihat pada halaman: 67

Relevansinya dengan logoterapi adalah adanya kesamaan: *pertama*, dari aspek jalan untuk meraih makna hidup (*the meaning of life*)<sup>158</sup> terdapat kesamaan dengan aspek jalan memahami kandungan makna Al Qur`an, dimana dalam memahami Al Qur`an harus menggunakan analisis pikiran dan “penglihatan hati”. Berarti keduanya sepakat, bahwa untuk meraih makna haruslah menggunakan daya psikologis (pikiran) dan daya spiritual (hati) atau dengan keberadaan totalnya sebagai manusia (*unitas bio-psiko-spiritual*). *Kedua*, kenikmatan membaca Al Qur`an (kekhusyukan) ada kesamaan dengan konsep keinginan akan makna, transendensi diri dan nilai-nilai penghayatan logoterapi.

Dari *tilawah* Al Qur`an ada banyak hal yang bisa dikomplementasikan, yaitu: pertama, kandungan makna Al Qur`an bisa dijadikan sebagai jalan dalam mencari makna hidup, membaca dengan penuh kekhusyukan dapat memenuhi motivasi keinginan akan makna dan kandungan makna Al Qur`an dijadikan sebagai materi dalam bimbingan rohani.

*Amar makruf nahi munkar dan pelayanan*, *amar makruf nahi munkar* dan pelayanan bisa terkait pada *tazkiyatun nafs*, dalam janjinya Allah akan memberikan keuntungan bagi yang melaksanakannya<sup>159</sup>. Hal ini ada kaitannya dengan logoterapi atau dengan kata lain logoterapi menjustifikasi tentang janji Allah tersebut. Hal ini bisa dilihat dari pengertian tentang kesehatan mentalnya logoterapi. Yakni, kesehatan mental justru berdasarkan derajat ketegangan

---

<sup>158</sup> Frankl (2003) makna itu melampaui intelektualitas manusia. Maka dalam logoterapi disebut sebagai supra-makna. Oleh karena itu ia tidak bisa dicapai dengan proses akal atau usaha intelektual. Untuk mencapai makna, individu harus menunjukkan tindakan komitmen yang muncul dari kedalaman dan pusat kepribadiannya, dan karenanya usahanya itu berakar pada keberadaan totalnya (*unitas bio-psiko-spiritual*).

<sup>159</sup> Al Ghazali 1993. *Ihya` ulumiddin IV*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 398 - 399

tertentu, ketegangan antara apa yang telah diraih seseorang dan apa yang harus dilakukan seseorang, atau gap antara apa yang ada dan apa yang seharusnya. Ketegangan semacam ini ada secara inheren dalam eksistensi manusia. Maka manusia harus terus mencapai sesuatu yang ideal. Manusia jangan hanya berusaha untuk membuang ketegangan itu, karena yang dibutuhkan manusia bukanlah homeostatis, yakni kondisi tanpa ketegangan, tetapi yang dibutuhkan adalah *noodinamik*, yakni dinamika spiritual dalam medan ketegangan yang berlawanan dimana satu sisi diwakili oleh makna yang harus diisi dan disisi lain oleh orang yang harus mengisinya<sup>160</sup>. Jadi kebutuhan *noodinamik* bisa dipenuhi dengan beramar makruf nahi munkar. Kemudian juga ada keterkaitannya dengan derefleksi yang artinya kemampuan untuk membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal lain yang positif dan bermanfaat. Jadi pasien tidak sebatas hanya dianjurkan untuk mengabaikan gejala-gejalanya, tetapi dicurahkan untuk memperhatikan tugas tertentu didalam hidupnya, atau dengan perkataan lain, dikonfrontasikan kepada makna keberadaannya. Frankl kembali menekankan bahwa konfrontasi dengan makna bukan sesuatu yang neurotik, melainkan justru sesuatu yang sehat<sup>161</sup>. Jadi untuk mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan diri (*hyper reflection*) menuju pencurahan perhatian kepada hal-hal yang positif dan bermanfaat serta mencari makna keberadaannya bisa dengan beramar makruf nahi munkar dan pelayanan.

---

<sup>160</sup> Viktor Frankl 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana. Hal: 118 - 119

<sup>161</sup> E. Koeswara 1998. *Logoterapi*. Kanisius. Yogyakarta.. hal : 126

Maka amar makruf nahi munkar dan pelayanan bisa dikomplementasikan, yang pertama untuk kebutuhan *noodinamik*. Jadi manusia bisa mengalami dinamika spiritual dengan cara amar makruf nahi munkar dan pelayanan. Kedua untuk teknik logoterapi derefleksi (peniadaan perenungan) yang dilakukan dengan menyibukkan pada makna keberadaanya dengan cara amar makruf nahi munkar dan pelayanan.

c. Relevansi *tazkiyah* hati dengan logoterapi

Hati menunjukkan sebuah esensi kerohanian, yaitu zat halus yang berkaitan dengan Ketuhanan. Menurut Al Ghazali hati dalam arti ini menunjukkan hakikat kemanusiaan yang dapat menangkap segala pengetahuan dan memahami dirinya sendiri. Dengan hati kehendak manusia berbeda dengan hewan, kalau hewan murni mengikuti naluri. Tapi kalau manusia kehendaknya bisa tidak sejalan dengan naluri, contohnya manusia mau mengikuti pengobatan meski rasanya sakit. Tujuan penciptaan hati adalah agar supaya manusia bisa menyerap ilmu, hikmah dan makrifat, mencintai Allah, beribadah kepada-Nya, merasakan kenikmatan berzikir, lebih mengutamakan itu dari pada semua keinginan lain<sup>162</sup>.

Kalau diinterpretasikan hati selalu menjadi fokus kajian Al Ghazali, dalam setiap pendapat-pendapatnya tentang cara-cara bermuamalah dan beribadah ia selalu menekankan kehadiran hati.

Relevansinya dengan logoterapi adalah antara Al Ghazali dan Frankl dalam memandang hati nurani ada kesamaan, yaitu: *pertama*, kesamaan dalam menjadikan hati sebagai salah satu konsep utama. *Kedua*, hati adalah merupakan

---

<sup>162</sup> Sa'id Hawa 2003. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Robbani Press. hal: 182.

hakikat kemanusiaanya. *Ketiga*, tingkatan hati lebih tinggi dari rasio dalam menangkap kebenaran hakiki dan hatilah yang bisa menemukan pedoman dalam situasi yang kompleks dan tidak menentu. Keempat, manusia sebagai makhluk yang secara inbern terdapat dualisme, artinya disatu sisi daya insting ikut mempengaruhinya dan disisi yang berlawanan daya batin juga ikut mempengaruhinya. Jadi untuk meningkatkan daya batin, maka daya insting harus ditekan dan dikendalikan.

Adapun perbedaannya adalah Al Ghazali mengaitkan hati pada Allah dan meningkatkan kualitas hati dengan ilmu dan amal. Sedangkan Frankl berbicara hati bukan dalam konteks agama. Maka ilmu dan amal selanjutnya bisa dikomplementasikan untuk logoterapi untuk meningkatkan kualitas hati nurani.

#### d. *Relevansi tazkiyah* aqidah dengan logoterapi

Ajaran-ajarannya dalam *tazkiyah* aqidah bisa diinterpretasikan betapa hati-hatinya Al Ghazali dalam masalah aqidah dan juga menunjukkan kedalaman spiritualnya. Untuk sampai pada aqidah yang benar menurut Al Ghazali harus dengan ilmu yaitu membaca Al Qur'an dan amal yaitu selalu beribadah.

*Tazkiyah* aqidah inilah yang paling membedakan antara *tazkiyatun nafs* dan logoterapi yang bersumber dari akal yang bercorak empiris dan sekuler. Sedangkan *tazkiyah* aqidah bersumber pada keimanan/wahyu yang bercorak metafisik.

**Tabel. 1 Perbedaan *tazkiyah* aqidah dan logoterapi**

	Sumber pengetahuan	Dimensi	Term spiritual
<b><i>Tazkiyah</i> aqidah</b>	Keimanan/wahyu	Metafisik	Spiritual berlandaskan islam (teologis)
<b>Logoterapi</b>	Akal	Empiris	Netral dan sekuler (antroposentris)

*Takziyatun nafs* dalam aspek aqidah inilah yang membedakan secara mendasar dengan logoterapi keduanya sudah tidak bisa dikompromikan dan digabungkan lagi. Dari persoalan perbedaan filosofis ini maka perlu pemikiran yang disebut sebagai *Fondasi Falsafi dan Sikap Islami*, yang artinya memberikan landasan filsafat yang bercorak Islami kepada logoterapi yang didukung oleh kesetujuan peneliti sendiri untuk percaya dan mengakui bahwa al Qur`an sebagai firman Allah mengandung kebenaran paripurna sehingga bersikap menempatkan kebenaran agama secara lebih tinggi dari kebenaran sains (*Sikap Islami*). Maka dari itu logoterapi harus diberi landasan aqidah, baik pada tataran filosofinya, maupun teknik-teknik dan pemikiran yang melandasi konselingnya.

### **3. Relevansi Akhlaq Terpuji dan Buah *Tazkiyah* dengan Logoterapi**

Karena antara Al Ghazali dan Frankl sama-sama menganggap penting dimensi spiritual, maka keduanya mempunyai implikasi yang sama dalam merumuskan konsep tentang kesehatan mental secara umum. Kesehatan mental tidak terbatas pada kesehatan psikologis, tapi yang lebih penting adalah kesehatan spiritualitasnya.

Namun karena perbedaan konsep spiritualitas secara detail berbeda, dimana Frankl konsep spiritualnya netral dan Al Ghazali konsep spiritualnya berkonotasi agama yang sufistik, maka kedua tokoh tersebut memberikan implikasi sendiri-sendiri, yang tidak sama antar keduanya dalam memberikan rumusan dan ukuran tentang kesehatan mental secara detail. Logoterapi bersifat antroposentris, sedangkan Al Ghazali bersifat teosentris dan mempertimbangkan aspek akhlaq terpuji secara detail dan tereprinci dalam melihat kualitas kesehatan mental ini.

Mengingat kelebihan pemikiran Al Ghazali dalam aspek akhlaq, maka bisa dikomplementasikan untuk logoterapi dalam banyak hal, pertama untuk konsep manusia sehat Kedua untuk membantu teknik logoterapi bimbingan rohani, maksudnya adalah tema akhlaq terpuji dijadikan sebagai materi untuk bimbingan rohani. Ketiga untuk modifikasi sikap, jadi nanti pasien logoterapi memodifikasi sikapnya dengan berlandaskan akhlaq terpuji.

*Relevansi sabar terhadap logoterapi*, Hakikat sabar adalah kegigihan mempertahankan dorongan agama dalam menghadapi hawa nafsu. Konsep sabar dalam *tazkiyatun nafs* mempunyai pengertian yang luas. Kesabaran tidak hanya dikaitkan dengan pengalaman penderitaan, tapi juga pengalaman kesenangan. Jadi ketika mengalamii kesenangan baik berupa kekayaan, kekuasaan maupun kesuksesan-kesuksesan yang lain, seseorang tetap harus bersikap sabar, karena kalau tidak sabar ketika mengalami kesenangan, maka dalam diri seseorang tersebut akan muncul hawa nafsunya. Dalam tingkatan perilaku wujudnya adalah kesombongan, keserakahan dan lupa diri dan lupa kepada Allah sang pemberi

nikmat. Bahkan sebenarnya sabar terhadap kesenangan tingkatannya lebih berat dari pada sabar terhadap kesengsaraan<sup>163</sup>.

Kemudian tingkatan tersulit dan tertinggi dari kesabaran adalah terkendalinya seluruh dorongan hawa nafsu hingga tidak tersisa daya untuk memberontak. Tingkatan ini tercapai dengan kesabaran yang tak kenal lelah dan mujahadah yang tak putus-putus.

Bila dikomparasikan dengan logoterapi adalah terdapat kesamaan. Pertama, perlunya sikap dalam menghadapi penderitaan yang sudah tidak bisa diubah lagi. Kedua, dengan sikap yang benar dalam menghadapi penderitaan, seseorang bisa mendapatkan hikmah/makna hidup di baik penderitaan. Adapun perbedaannya adalah, pertama, pengertian Al Ghazali tentang konsep sabar lebih luas, seperti yang sudah dijelaskan diatas. Kedua, penjelasan Al Ghazali tentang pengertian penderitaan lebih spesifik, ada penderitaan yang sepenuhnya berada diluar kendali manusia dan ada penderitaan yang sepenuhnya berada diluar kendali kita/takdir Allah.

Dari perbedaan tersebut atau karakteristik *tazkiyatun nafs* dalam hal sabar ada beberapa hal yang bisa dikomplementasikan untuk logoterapi, yaitu: *pertama*, pengertian tentang sabar dan penderitaan yang lebih luas. Menurut Al Ghazali sabar atau sikap yang tepat bukan hanya ketika menghadapi penderitaan, tetapi juga ketika menghadapi kesenangan.. Hal ini bisa dikomplementasikan untuk memperkaya wawasan pemikiran logoterapi tentang kemampuan mengambil sikap atas penderitaan. Jadi perlu ditambahkan untuk mengambil sikap yang benar

---

<sup>163</sup> Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi. hal: 175 - 177

pada kesenangan. *Kedua*, pemahaman Al Ghazali tentang tingkatan tertinggi kesabaran bisa dikomplementasikan kedalam pandangan filsafat logoterapi, dalam hal ini adalah manusia sehat dan paripurna menurut logoterapi.

#### **4. Relevansi Konsep Manusia Insan Kamil Al Ghazali terhadap Filsafat Manusia Logoterapi**

Bila dikomparasikan dengan logoterapi, ada beberapa persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah: *pertama*, manusia merupakan kesatuan utuh dimensi-dimensi ragawi, kejiwaan dan spiritual. Dimensi-dimensi tersebut hanya bisa dibedakan, tetapi tidak dapat dipisahkan dan masing-masing dimensi harus seimbang. *Kedua*, kesempurnaan manusia pada hakikatnya adalah spiritualnya. Adapun perbedaannya adalah, pertama, Al Ghazali mempunyai konsep akhlaq dengan penjelasan secara spesifik dan detail. Kedua, ajaran tasawuf-tasawufnya menunjukkan tingkat kedalaman ilmu spiritualnya.

Perbedaan dan karakteristik tersebut selanjutnya dikomplementasikan terhadap filsafat manusia logoterapi tentang manusia sehat dan paripurna menurut logoterapi.

#### **B. Terapi Fitrah (Memodifikasi Logoterapi Berdasarkan *Tazkiyatun Nafs*)**

Formulasi terapi fitrah adalah merupakan gabungan antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali atau memodifikasi logoterapi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali. Peluang untuk modifikasi tersebut berawal dari adanya kesamaan dan keterkaitan antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali. Beberapa keterkaitan dan kesamaannya, antara lain : *pertama*, Logoterapi mempunyai ruang

lingkup pada wilayah spiritual, sama dengan pemikiran Al Ghazali, meskipun spiritualitas logoterapi tidak berkonotasi agama tertentu, namun karena konsep spiritualitasnya logoterapi yang antroposentris dan sebuah konsep yang netral, maka masih ada relevansinya dengan spiritualitas Al Ghazali. *Kedua*, antara Logoterapi dan pemikiran Al Ghazali, secara substansi mempunyai kesamaan tema, hanya pola bahasanya berbeda untuk mengangkat tema, Logoterapi memilih untuk menggunakan bahasa sekuler. *ketiga*, meskipun Logoterapi tidak melintasi batas dengan dimensi teologi, tetapi menjembatani diantara keduanya melalui wawasan-wawasan makna hidup, transendensi diri, dimensi spiritual, dan karakteristik eksistensi manusia lainnya. Wawasan-wawasan itulah yang merupakan penghubung penting antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs*<sup>164</sup>.

Namun karena masih ada perbedaan mendasar, yaitu *Tazkiyatun nafs* Al Ghazali lahir dari suatu pemahaman sufistik terhadap doktrin agama yang teosentris. Sedangkan logoterapi dari suatu pengalaman dan proses intelektual yang antroposentris dan sekuler. Sehingga pada tataran ini keduanya sudah tidak bisa dikompromikan dan digabungkan lagi. Dari persoalan perbedaan filosofis ini maka perlu pemikiran yang disebut sebagai *Fondasi Falsafi dan Sikap Islami*, yang artinya memberikan landasan filsafat yang bercorak Islami kepada logoterapi yang didukung oleh kesetujuan peneliti sendiri untuk percaya dan mengakui bahwa al Qur`an sebagai firman Allah mengandung kebenaran paripurna sehingga bersikap menempatkan kebenaran agama secara lebih tinggi dari relevansinya

---

<sup>164</sup> HD. Bastaman 2007. *Logoterapi*. Jakarta: Rajawali pers. hal: 250

Penggabungan dari pendekatan logoterapi dan *tazkiyatun nafs* agar keduanya bisa saling menunjang dan mengisi kekurangan masing-masing. *Tazkiyatun nafs* yang secara filosofis ideal bagi umat Islam, tapi lemah dalam hal tekniknya. Sebaliknya logoterapi secara filosofis kurang ideal bagi umat Islam dan bagus dalam hal teknik. Maka antara logoterapi dan *tazkiyatun nafs* bisa saling menunjang dan mengisi kekurangannya masing-masing.

Maka logoterapi baik pada tataran filosofisnya dan tekniknya telah dimodifikasi berdasarkan filosofi dan teknik/ritual *tazkiyatun nafs* yang diharapkan logoterapi menjadi psikoterapi yang ideal dan relevan bagi umat Islam di Indonesia.

Terapi fitrah ini adalah psikoterapi dan konseling yang berwawasan Islam, mempunyai ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas tidak hanya pada lingkup psikologis dan spiritual (dalam pengertian term netral dan sekuler), tapi juga spiritualitas yang berlandaskan ajaran-ajaran islam. Kemudian selain menaruh perhatian pada proses penyembuhan, psikoterapi fitrah sangat menekankan usaha peningkatan diri, membersihkan kalbu, menguasai pengaruh dorongan primitif, meningkatkan drajat *nafs*, menumbuhkan *akhlaqul karimah* dan meningkatkan potensi untuk menjalankan tugas *khalifatullah*.

Maka tingkah laku yang diterapi dalam terapi fitrah tidak hanya terbatas pada persoalan psikologis dan spiritual (dalam term netral dan sekuler), tapi lebih dari itu mengarahkan spiritualitas pada ajaran-ajaran islam, akhlaq tercela dan sifat ketidak sabaran (tidak mampu menekan hawa nafsu ketika menghadapi penderitaan ataupun kesenangan). Orang yang rajin beribadah, tetapi ternyata

masih suka korupsi, hal ini kalau dicermati dengan terapi fitrah bisa masuk dalam katagori gangguan yang perlu diterapi, karena akhlaq yang tercela dan spiritualitasnya jauh dari nilai-nilai islam.

### **1. Filosofi Dasar Terapi Fitrah**

Pertanyaan filosofis apa dan siapa sebenarnya manusia, maka pembahasan tersebut harus dimulai dari tujuan manusia diciptakan didunia ini. Manusia diciptakan Allah di dunia ini sebagai abdi/beribadah dan khalifah di bumi. Itulah makna hidup universal dan mendasar yang harus disadari oleh siapapun tanpa memandang ras, golongan dan perbedaan-perbedaan yang lain.

Kepercayaan dari Allah kepada manusia sebagai abdi/beribadah dan khalifah di bumi, landasannya bukan semata-mata dari doktrin agama, tapi juga didukung dari perspektif biologi dan psikologi yang menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang paling sempurna di dunia ini. Didalam agama manusia adalah makhluk yang paling sempurna dan cenderung pada kebaikan dan ketauhidan. Manusia dilahirkan dalam keadaan murni (fitrah), yakni naluri yang cenderung untuk mencari dan mengenal Allah SWT. Namun orang tuanyalah yang mengotori fitrah itu. Manusia adalah makhluk yang cenderung untuk mencari kebenaran dan mempunyai sifat keinginan akan makna (*the will to meaning*). Sehingga budaya taqlid, sesungguhnya mengingkari fitrahnya.

Manusia tersusun dari unsur materi dan imateri atau jasmani dan rohani yang berfungsi sebagai abdi/beribadah dan khalifah dibumi. Namun pada hakikatnya manusia adalah jiwanya/rohaninya. Jiwalah yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah lainnya.

Struktur hidup dan kehidupan manusia ditentukan oleh lima faktor antara lain: ragawi, hati, ruh, nafsu, dan akal. Kelima faktor masing-masing hanya dapat dibedakan tetapi tidak dapat dipisahkan karena mekanisme kerjanya kelima faktor tersebut saling terkait dan menyatu.

Dengan adanya hati, ruh, nafsu yang baik (*mutmainnah*) dan akal, manusia mempunyai kebebasan berkehendak (*freedom of will*), yaitu manusia memiliki kebebasan tetapi terbatas, dalam artian mempunyai kebebasan untuk mengambil sikap terhadap determinan-determinan biologis, psikologis dan sosiologis. Tetapi tidak bisa bebas dari determinan-determinan tersebut, karena sudah bagian dari kodratnya dan manusia juga tidak bisa bebas dari takdir Allah yang sudah ditetapkan-Nya. Maka yang lebih penting adalah sikap yang benar terhadap penderitaan yang sudah tidak bisa diubah lagi/ketetapan-Nya, agar bias memetik hikmah atau makna dari takdir-Nya.

## **2. Teknik-Teknik Terapi fitrah**

Logoterapi dalam hal teknik-teknik psikoterapinya cukup bagus dan efektif, maka teknik-teknik logoterapi terus dipertahankan, teknik-teknik logoterapi hanya dimodifikasi berdasarkan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali dan penambahan teknik baru yaitu ilmu dan amal. Penambahan ini karena ilmu dan amal adalah solusi Al Ghazali untuk *tazkiyatun nafs*.

**a). *Paradoxical intention* (pembalikan keinginan)**

Didalam formulasi terapi fitrah, teknik intensi paradoksikal tidak mengalami perubahan secara mendasar. Memodifikasi teknik intensi paradoksikal dengan *tazkiyatun nafs* secara mendalam tidak memungkinkan, karena teknik ini kaitannya jauh sekali dengan spiritualitas dan makna yang selalu melandasi teknik logoterapi. Gofryd Kaczanowski mengatakan teknik intensi paradoksikal ini tidak ada kaitannya dengan logoterapi bila dibandingkan dengan konsep-konsep dan teknik-teknik logoterapi yang lain, contohnya derefleksi, ini adalah teknik terapi yang kurang spesifik, lebih sulit namun lebih logoterapeutik dibanding dengan intensi paradoksikal.<sup>165</sup>

Keterkaitan teknik intensi paradoksikal dengan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali kaitannya tidak secara langsung atau keterkaitannya bukan langsung pada intensi paradoksikal itu sendiri, tetapi kaitannya dengan titik tolak intensi paradoksikal, yakni kemampuan mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri (biologis dan psikologis) dan lingkungan, dimana kemampuan-kemampuan itu adalah sebagai syarat untuk mempraktekkan teknik intensi paradoksikal.

Teknik *paradoxical intention* pada dasarnya memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri (biologis dan psikologis) dan lingkungan. Kemampuan ini bisa dilatih dengan berbagai amal ibadah, karena didalam amal ibadah ada pengalaman kekhayalan atau transendensi diri, yaitu pengalaman ketika seseorang mampu

---

<sup>165</sup> E. Koeswara 1998. *Logoterapi*. Kanisius. Yogyakarta. hal : 123-126

melampaui dimensi biologis dan psikologis, sehingga mampu memasuki dimensi spiritual. Disamping itu juga teknik intensi paradoksikal memerlukan rasa humor, khususnya humor terhadap diri sendiri. Dalam penerapannya teknik ini membantu pasien untuk menyadari pola keluhannya, mengambil jarak atas keluhannya itu serta menanggapi secara humoristis. Dalam kasus-kasus fobia, teknik ini berusaha mengubah sikap penderita yang semula takut menjadi “akrab” dengan objek yang justru ditakutinya, sedangkan pada obsesi dan kompulsi yang biasanya penderita mengendalikan ketat dorongan-dorongannya agar tak tercetus justru diminta untuk secara sengaja mengharapkan (bahkan memacu) agar dorongan itu benar-benar muncul. Usaha ini mustahil dilakukan tanpa sikap humoristis pasien atas dirinya. Pemanfaatan rasa humor ini diharapkan dapat membantu pasien untuk tidak lagi memandang gangguan-gangguannya sebagai sesuatu yang berat mencekam, tetapi berubah menjadi lucu<sup>166</sup>.

Titik tolak dari *paradoxical intention* ada dua: pertama adalah kesanggupan manusia untuk bebas bersikap atau mengambil jarak terhadap diri sendiri, termasuk didalamnya sikap terhadap tingkah laku dan masalah-masalah yang dihadapinya<sup>167</sup>. Kedua adalah, bahwa kesengajaan yang memaksa untuk menghindari sesuatu semakin mendekatkan individu kepada sesuatu yang ingin dihindarinya, dan kesengajaan yang memaksa untuk mencapai sesuatu semakin menjauhkan individu dari sesuatu yang ingin dicapainya<sup>168</sup>.

---

<sup>166</sup> HD. Bastaman 2007. *Logoterapi*. Jakarta:Rajawali pers. hal: 99

<sup>167</sup> E. Koeswara 1999. *Psikologi eksistensial*. Yogyakarta: Kanisius. hal: 76

<sup>168</sup> E. Koeswara 1998. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius. hal : 118

**b). Dereflection (meniadakan perenungan)**

Sama dengan Teknik *paradoxical intention*, *dereflection* pada dasarnya juga memanfaatkan kemampuan mengambil jarak (*self detachment*) dan kemampuan mengambil sikap terhadap kondisi diri sendiri (biologis dan psikologis) dan lingkungan, namun bedanya derefleksi sangat memanfaatkan kemampuan transendensi diri (*self-transcendence*) yang ada pada setiap manusia dewasa, artinya kemampuan untuk membebaskan diri dan tak memperhatikan lagi kondisi yang tak nyaman untuk kemudian lebih mencurahkan perhatian kepada hal-hal lain yang positif dan bermanfaat hal ini bisa dengan menjalani tugas manusia sebagai khalifah didunia dengan cara amar makruf nahi munkar, pelayanan dan berbuat kebaikan-kebaikan yang lain. Dalam Al Qur`an Allah akan memberikan keuntungan kepada orang yang melakukan amar makruf nahi munkar dan pelayanan. Allah berfirman:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ  
وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

“Dan hendaklah ada dari kalangan kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma`ruf dan mencegah yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.” (Ali Imran: 104)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ  
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

“Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapatkan keberuntungan.” (Al Maa`idah: 35).

Jadi pasien tidak sebatas hanya dianjurkan untuk mengabaikan gejala-gejalanya, tetapi dicurahkan untuk memperhatikan tugas tertentu didalam hidupnya, atau dengan perkataan lain, dikonfrontasikan kepada makna diciptakannya di dunia ini oleh Allah, yaitu sebagai abdi/beribadah dan khalifah di dunia. Konfrontasi dengan makna bukan sesuatu yang neurotik, melainkan justru sesuatu yang sehat, suatu komitmen diri yang merupakan syarat bagi kesehatan. Hal ini juga didukung pernyataan Allport:

“Apabila fokus dorongan beralih dari konflik kepada tujuan-tujuan yang tidak terpusatpada diri sendiri, maka hidup seseorang secara keseluruhan menjadi lebih sehat, meskipun boleh jadi neurosisnya tidak akan pernah sepenuhnya hilang”.

Ada suatu teknik dari Herbert dan William (2003) yang ada kaitannya dengan derefleksi, yaitu memasrahkan diri kepada tuhan, keduanya tidak terfokus pada perenungan yang berlebihan. Sikap ini perlu pada saat kita sudah berada pada batas kemampuan dan jalan buntu. Karena sikap pasrah total dapat memutuskan ikatan masa lalu, membawa anda pindah dari pola pikiran yang merusak, dan menuju kinerja yang lebih baik.<sup>169</sup>

Derefleksi (meniadakan perenungan) juga bisa dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran kita memasrahkan kepada Allah (tawakal). Seorang yang mampu bertawakal, ia akan selalu tenang meskipun dalam menghadapi persoalan, ia percaya sepenuhnya akan kekuatan dan kemurahan Allah. Jadi segala persoalan dan hasil/penyelesaiannya kita percayakan kepada Allah. Sehingga observasi diri atau pemaksaan untuk mengatasi diri sendiri (*hyper-reflection*) menjadi berkurang.

---

<sup>169</sup> Herbert B. dan William P. 2003. *Inner Power*. Bandung: Kaifa. hal: 109

### c). Ilmu dan amal

Ilmu dan amal ini adalah merupakan penambahan untuk teknik terapi fitrah. Teknik ilmu dan amal ini adalah sebagai kosekuensi dari: *pertama*, pandangan filsafat manusia logoterapi Al Ghazali, yang berpandangan Manusia diciptakan Allah di dunia ini sebagai abdi/beribadah dan khalifah di dunia. Sehingga tidak heran kalau Allah menciptakan manusia menjadi makhluk yang paling sempurna dan cenderung pada kebaikan dan ketauhidan. Manusia dilahirkan dalam keadaan murni (fitrah), yakni naluri yang cenderung untuk mencari dan mengenal Allah SWT. Namun orang tuanyalah yang mengotori fitrah itu. Manusia adalah makhluk yang cenderung untuk mencari kebenaran dan mempunyai sifat keinginan akan makna (*the will to meaning*). Sehingga budaya taqlid, sesungguhnya mengingkari fitrahnya. *Kedua*, obyek *tazkiyatun nafs* Al Ghazali ruang lingkupnya lebih luas, tidak hanya untuk pasien yang mengalami gangguan dan persoalan, tetapi juga berperan dalam mengembangkan dan menyempurnakan diri, baik dalam hal spiritualitas, relijiusitas dan akhlaq.

Ilmu, yang dimaksud adalah ilmu agama, yang mencakup baik tentang doktrin, pemikiran, maupun tentang perintah dan larangan agama, akhlaq tercela dan terpuji, siksa dan pahala. Penting dengan kaitan psikoterapi fitrah ini tentunya adalah ilmu tentang *tazkiyah* yang sudah dijelaskan dalam bab kajian teori *takziyatun nafs*, yang mencakup *tazkiyah* akhlaq, ibadah, aqidah dan hati. Ilmu tersebut haruslah benar-benar dikuasai dengan baik, karena tanpa ilmu hatinya akan menjadi sakit dan mati, tetapi ia tidak merasakannya dan tidak tahu karena selalu disibukkan dengan keduniaan. Dengan penguasaan ilmu dampak baik yang

pertama kali muncul adalah kesadaran bahwa hatinya sedang sakit dan mati, sehingga ia cepat-cepat segera menyembuhkannya<sup>170</sup>. Disamping itu dengan ilmu maka kita mempunyai landasan untuk melakukan amal dengan benar.

Sedangkan amal, berupa: *pertama*, amalan-amalan ibadah seperti shalat, puasa dan membaca Al Qur`an, amalan-amalan tersebut dapat meningkatkan spiritualitas dan juga metode untuk *tazkiyah*. *Kedua*, akhlaq terpuji seperti taubat, zuhud, sabar, ikhlas, tawakal dan lainnya. Akhlaq tersebut harus dipraktikkan dan dilatih karena selain membentuk kepribadian *akhlaqul karimah* dan meyeatkan spiritualitas, juga dapat berfungsi sebagai *tazkiyah*, tentunya dengan landasan ilmu tentang hal-hal tersebut.

#### **d). Bimbingan rohani**

Didalam logoterapi Bimbingan rohani kirannya bisa dilihat sebagai ciri paling menonjol sebagai psikoterapi berwawasan spiritual. Sebab bimbingan rohani merupakan metode yang secara eksklusif diarahkan pada unsur rohani atau roh, dengan sasaran pemenuhan makna oleh individu atau pasien melalui realisasi nilai-nilai terakhir yang bisa ditemuinya, nilai-nilai bersikap. Didalam formulasi terapi fitrah sebagai psikoterapi yang berwawasan islam, maka teknik bimbingan rohani diberikan “fondasi falsafi”, lebih jelasnya memberikan landasan filsafat yang bercorak islami kepada wawasan-wawasan dalam teknik bimbingan rohani. Wawasan-wawasan itu adalah rohani, pemenuhan makna dan nilai-nilai bersikap: sikap yang tepat terhadap penderitaan agar dapat memetik hikmahnya. Wawasan-wawasan tersebut diberikan konotasi Islam, sehingga menjadi rohani ketauhidan

---

<sup>170</sup> Al Ghazali 1990. *Ihya` ulumiddin I*. Semarang: Asy Syifa`. hal: 23

dengan akhlaq terpuji dan nilai-nilai bersikapnya berlandaskan nilai-nilai Islam yaitu sikap sabar dalam menghadapi penderitaan. Didalam *tazkiyatun nafs* sikap sabar adalah kegigihan mempertahankan dorongan agama dalam menghadapi hawa nafsu. Konsep sabar dalam *tazkiyatun nafs* mempunyai pengertian yang luas. Kesabaran tidak hanya dikaitkan dengan pengalaman penderitaan, tapi juga pengalaman kesenangan. Jadi ketika mengalami kesenangan baik berupa kekayaan, kekuasaan maupun kesuksesan-kesuksesan yang lain, seseorang tetap harus bersikap sabar, karena kalau tidak sabar ketika mengalami kesenangan, maka dalam diri seseorang tersebut akan muncul hawa nafsunya. Dalam tingkatan perilaku wujudnya adalah kesombongan, keserakahan dan lupa diri dan lupa kepada Allah sang pemberi nikmat. Bahkan sebenarnya sabar terhadap kesenangan tingkatannya lebih berat dari pada sabar terhadap kesengsaraan. Jadi dalam psikoterapi fitrah pasien akan diarahkan untuk mengembangkan nilai-nilai bersikap, bukan hanya pada penderitaan, tapi juga pada kesenangan, untuk menghindari dampak hawa nafsu, yaitu kesombongan, kesewenang-wenangan, dan keserakahan.

Dalam bimbingan rohani logoterapi juga mengajarkan tentang kefanaan hidup. Segala sesuatu yang ada dalam kehidupan ini hanyalah sementara. Begitu juga dengan penderitaan yang harus dijalannya, semuanya juga akan berakhir. Namun dengan dengan kefanaan keberadaan kita jangan sampai membuat kita tidak berharga, tapi justru mewajibkan kita untuk bertanggung jawab. Maka didalam terapi fitrah, pasien diberi kesadaran, bahwa manusia hidup di dunia ini hanyalah sementara, hanya akhiratlah yang kekal. Lebih baik mengharapkan

kenikmatan yang hakiki yaitu surga dari Allah. Si pasien diberi kesadaran bahwa segala sesuatu yang tidak bisa dicapai didunia ini, maka di kehidupan akhirat masih terdapat harapan.

### **3. Konseling Terapi Fitrah**

Terapi fitrah dengan corak filsafat manusianya yang sudah dibahas diatas, maka akan memberi corak khusus pada kegiatan konseling sebagai salah satu bentuk aplikasinya. Karakteristik psikoterapi fitrah bisa dilihat dari tujuan konseling psikoterapi fitrah yaitu diharapkan agar pasien bisa menemukan dan memenuhi makna serta tujuan hidupnya sebagai abdi/beribadah dan khalifah di dunia. Selanjutnya pasien diharapkan mampu menerjemahkan makna hidup itu kedalam realitas kehidupannya. Ia tetap mampu menjalankan sebagai abdi/beribadah dan khalifah di dunia dalam setiap bidang yang digelutinya. Maka untuk kesuksesan itu individu harus mampu lebih menyadari sumber-sumber makna hidup, mengaktualisasi potensi diri, berakhlaq terpuji, berpikir dan bertindak positif, menunjukkan prestasi dan kualitas kerja optimal, mendalami nilai-nilai kehidupan, mampu bersabar atau mengendalikan hawa nafsunya terhadap penderitaan dan kesenangan, serta memantabkan ibadah kepada Allah.

Dalam konseling terapi fitrah, khususnya dalam proses penemuan makna hidup, terapis bertindak sebagai rekan-yang-berperan-serta (*the participating partner*) yang sedikit demi sedikit menarik keterlibatannya bila klien telah mulai menyadari dan menemukan makna hidupnya. Untuk itu relasi konselor dengan klien harus mengembangkan ecounter, yaitu hubungan antar pribadi yang ditandai oleh keakraban dan keterbukaan, serta sikap dan kesediaan untuk saling

menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain. Fungsi terapis dalam hal ini adalah membantu membuka cakrawala pandangan klien terhadap berbagai nilai-nilai islam dan pengalaman hidup yang secara potensial memungkinkan ditemukannya makna hidup, yakni bekerja dan berkarya (*creative values*); menghayati cinta kepada Allah maupun makhluk, keindahan dan kebenaran (*experiential values*); sikap yang tepat menghadapi kesenangan dan musibah yang tak terelakkan (*attitudinal values*); serta mampu bertawakal yang percaya, bahwa Allah dengan kekuasaan dan kemurahannya pasti akan menjadikan perubahan yang lebih baik dimasa mendatang.

#### 1). Proses konseling

Didalam proses konseling terapi fitrah tetap mengikuti pada umumnya, yang mencakup tahap-tahap: pengenalan, pengungkapan, dan penjajagan masalah, pembahasan bersama, evaluasi dan penyimpulan, serta perubahan sikap dan perilaku. Biasanya setelah masa konseling berakhir masih dilanjutkan dengan pemantauan atas upaya perubahan perilaku dan klien dapat melakukan konsultasi lanjutan apabila memerlukan. Dilain pihak tentu saja corak dan proses konseling dapat berbeda-beda sesuai teori dan metode yang dianut, serta permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai. Didalam konseling terapi fitrah ada empat langkah hasil adopsi dari Elizabeth Lukas praktisi logoterapi yang telah diberi landasan filsafat yang bercorak islami, sebagai berikut: a). mengambil jarak atas symptom: terapis membantu menyadarkan klien bahwa simptom sama sekali tidak "mewakili" dirinya. Simptom tidak lain hanyalah kondisi yang "dimiliki" dan dapat dikendalikan. b). modifikasi sikap: terapis –tanpa melimpahkan pandangan dan

sikap pribadinya- membantu klien untuk mendapatkan pandangan baru atas diri sendiri dan situasi hidupnya, kemudian menentukan sikap untuk bersabar, ikhlas dan bertawakal. c). pengurangan simptom: terapis membantu klien menerapkan teknik-teknik logoterapi untuk menghilangkan atau sekurang-kurangnya mengurangi dan mengendalikan sendiri keluhan dan simptomnya. d). orientasi terhadap makna: terapis bersama kliennya membahas nilai dan makna hidup dari Al Qur'an, kemudian memperdalam dan menerjemahkannya dalam realitas kehidupan klien.

## 2). Aplikasi konseling terapi fitrah

Dalam kenyataannya, konseling logoterapi sangat luwes, dalam artian bisa direktif dan bisa non direktif serta tidak kaku dalam mengikuti tahapan-tahapan konseling. Logoterapi juga telah ada beberapa yang memodifikasi dan juga dipadukan dengan pendekatan lain. Dengan logoterapi yang dipadukan dengan metode-metode dan pemikiran lain, konselor bisa mengaplikasikan dalam suasana yang berbeda-beda, baik yang bersifat sosial, kultural, dan rasial. Konseling logoterapi -seperti konseling pada umumnya- merupakan kegiatan menolong dimana seorang konselor memberikan bantuan psikologis kepada seorang klien yang membutuhkan bantuan untuk pengembangan diri. Dengan demikian, proses dan tahap-tahap konseling logoterapi pada dasarnya sejalan dengan proses dan tahap-tahap konseling pada umumnya, sedangkan komponen-komponen logoterapi sebagai kualitas-kualitas insani yang dibahas selama konseling. Bagaimana mengintegrasikan keduanya dan menerapkannya dalam kegiatan konseling logoterapi?

Tahap pertama, pengenalan dan pembinaan rapport diawali dengan menciptakan suasana nyaman untuk konsultasi dengan membina rapport yang makin lama makin membuka peluang untuk sebuah encounter. Inti sebuah encounter adalah penghargaan pada sesama manusia, keikhlasan, dan pelayanan. Percakapan pada tahap ini tak jarang memberikan efek terapi bagi klien. Omar ali Shah: Antara konselor dan klien sering ada batas dan dinding yang, disamping diciptakan oleh klien, tapi terkadang juga konselor menciptakan batas dan dinding itu. Encounter ini yang merupakan karakteristik logoterapi akan tetap dipraktikkan dalam terapi fitrah.

Tahap kedua, pengungkapan dan penjajagan masalah, konselor mulai membuka dialog mengenai masalah yang dihadapi klien. Berbeda dengan konseling lain yang cenderung membiarkan klien "sepuasnya" mengungkapkan masalahnya, dalam logoterapi klien sejak awal diarahkan untuk menghadapi masalah itu sebagai kenyataan. Selanjutnya klien diarahkan untuk bersikap sabar, ikhlas dan tawakal.

Tahap ketiga, pada tahap pembahasan pertama, konselor dan klien bersama-sama membahas dan menyamakan persepsi atas masalah yang dihadapi. Tujuannya untuk menemukan arti hidup sekalipun dalam penderitaan.

Tahap keempat, tahap evaluasi dan penyimpulan mencoba memberi interpretasi atas informasi yang diperoleh sebagai bahan untuk tahap selanjutnya, ketahap lima.

Tahap kelima, pada tahap perubahan sikap dan perilaku klien ini tercakup modifikasi sikap, orientasi terhadap makna hidup sebagai abdi/beribadah

dan khalifah di dunia, penemuan dan pemenuhan makna yang didapatkan dari agama dan kehidupan, berakhlak terpuji dan pengurangan simptom.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Antara logoterapi Frankl dan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali kesamaannya yaitu: *pertama*, bahwasannya hidup manusia di dunia ini bukanlah sekedar hidup, tapi mempunyai makna/tujuan dalam menjalani hidupnya di dunia ini dan manusia secara inheren memiliki keinginan untuk mencari makna hidupnya. Logoterapi membahasakannya dengan konsepnya keinginan akan makna (*the will to meaning*), sedangkan Al Ghazali membahasakannya dengan konsep yang diambil dari Al Qur'an yaitu fitrah. *Kedua*, kesamaan dalam menempatkan dimensi spiritualitas kedalam struktur manusia, terlepas pengertian spiritualitas itu ada kaitannya dengan agama atau tidak atau pengertian spiritualitas secara detail.

Adapun perbedaan logoterapi Frankl dan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali yaitu: *pertama*, adalah adanya perbedaan yang mendasar antara *tazkiyatun nafs* Al Ghazali lahir dari keimanan/wahyu yang berdimensi metafisik yang teosentris. Sedangkan logoterapi lahir dari akal, berdimensi empiris yang antroposentris dan sekuler. *Kedua*, perbedaan term dan pemahaman terhadap konsep spiritual. Spiritualitas logoterapi adalah netral, tidak berkonotasi pada agama tertentu, karena dimensi ini dimiliki manusia tanpa memandang ras dan agama, maka pengertian dimensi spiritual bercorak anantropologis. Sedangkan spiritualitas Al Ghazali berkonotasi pada Islam dengan pemahaman yang sufistik. Didalam penjelasannya tentang spiritualitaspun lebih spesifik dan detail, pengertian dimensi spiritual bercorak theologis.

Dari komparasi antara logoterapi Frankl dan *tazkiyatun nafs* Al Ghazali dapat diambil kesimpulan baru yaitu, bahwasannya hidup manusia di dunia ini ternyata bukanlah sekedar hidup, akan tetapi mempunyai makna hidup dalam menjalani hidupnya, yaitu untuk abdi/beribadah dan khalifah di dunia ini. Untuk mencapai makna hidup, maka manusia harus selalu menyucikan fitrahnya, agar naluri yang cenderung untuk mencari dan mengenal Allah SWT bisa selalu terjaga. Dengan fitrahnya itu mengarahkan manusia yang cenderung untuk mencari kebenaran dan keinginan akan makna (*the will to meaning*). Apabila hasrat untuk hidup bermakna ini terpenuhi maka kehidupan akan terasa berharga.

Manusia merupakan kesatuan utuh dimensi-dimensi ragawi, kejiwaan, dan spiritual/ruhaniah (*unitas bio-psiko-spiritual*). Dimensi-dimensi ini hanya dapat dibedakan, tetapi tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Artinya, tanpa keterpaduan utuh semua dimensi tersebut, manusia tidak dapat disebut “manusia.” Karena dimensi spiritual adalah hakikat kemanusiaanya. Dimensi ini demikian penting, yang didalamnya sumber potensi, akhlaq, ketauhidan, dan kualitas khas insani yang lainnya. Kuatnya spiritualitas dapat menjadikan manusia yang sehat dan paripurna. Sehingga tidak rentan terhadap problem-problem yang berawal dari spiritualitas, seperti kecemasan, kehampaan makna, frustasi eksistensial dan lain-lain. Sedangkan jalan dan metode untuk meningkatkan spiritualitas adalah dengan ilmu dan amal yang berlandaskan pada Al Qur`an.

## **B. Saran**

Dari penelitian ini penulis memberikan saran kepada:

1. Bagi kalangan akademis

Sebenarnya dunia Islam klasik dengan sejarah keemasannya dimasa lalu banyak memiliki sejarah pemikiran yang sangat luas diberbagai bidang khususnya tentang kejiwaan. Namun upaya terhadap penggalian nilai sejarah tersebut masih belum maksimal, sehingga banyak khasanah pemikiran klasik yang terbuang sia-sia. Ironisnya yang melakukan penelitian terhadap khasanah pemikiran klasik khususnya psikologi adalah dari kalangan dunia barat. Maka dari itu perlu sekali untuk melakukan kajian dan penelitian terhadap warisan dunia Islam masa lalu, karena banyak sekali potensi yang dapat digali. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai langkah awal untuk melakukan elaborasi terhadap pemikiran Islam klasik tentang kejiwaan, khususnya pemikiran Al Ghazali.

## 2. Bagi kalangan praktisi psikologi

Dalam menerapkan psikologi untuk kondisi diindonesia, hendaknya tidak mengadopsi dan menerapkan secara membabi buta, tanpa memperhatikan konteks lokal, baik dalam hal kultural maupun karakter/jati diri bangsa ini. Selain itu sebagai orang Islam hendaklah melakukan filterisasi terhadap teori dan pemikiran barat untuk disesuaikan dengan ajaran Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghazali 2002. *Arba`in Al Ghazali* (alih bahasa oleh M. Said zu`di). Yogyakarta: Pustaka Sufi
- Al Ghazali 1992. *ihya` ulumuddin* jild I (alih bahasa Moh. Zuhri sebanyak). Semarang: Asy Syifa`
- Al Ghazali 1992. *ihya` ulumuddin* jilid II(alih bahasa Moh. Zuhri sebanyak). Semarang: Asy Syifa`
- Al Ghazali 1992. *ihya` ulumuddin* jilid III(alih bahasa Moh. Zuhri sebanyak). Semarang: Asy Syifa`
- Al Ghazali 1992. *ihya` ulumuddin* jilid IV(alih bahasa Moh. Zuhri sebanyak ). Semarang: Asy Syifa`
- Al Ghazali 2000. *Keajaiban-keajaiban hati*. Bandung: Karisma
- Al Qarni, Aidh. 2003. *La Tanza (Jangan Bersedih)*. Jakarta: Qisthi Press
- Ali-Shah, Omar 2002. *Tasawuf sebagai terapi*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Anshari, H.M. Hafi 1996. Kamus Psikologi. Surabaya: Usaha Nasional
- Frankl, Viktor 2003. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Bastaman, HD 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Bastaman, HD 2007. *logoterapi*. Jakarta: Rajawali pers
- Bastaman, HD dkk 2000. *Metodologi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Brury, Gergree 2003. *Personality theories*. Yogyakarta: Prisma sophie.
- Grayson, Stuart 2001. *Spiritual Healing*. Semarang: Dahara Prize
- Hadi, Sutrisno M. A. *Metodologi Research*, Fakultas Psikologi UGM
- Hawa, Sa`id 2007. *Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Pena Budi Aksara
- Herbert B. dan William P. 2003. *Inner Power*. Bandung: Kaifa

Jaelani, A. f. 2000. *Penyucian Jiwa (Takkziyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah

Koeswara, E 1998. *Logoterapi*. Yogyakarta: Kanisius

Koeswara, E 1999. *Psikologi eksistensial*. Yogyakarta: Kanisius

Latipun 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press

Maulana, Achmad dkk. 2004. *Kamus Ilmiah Populer*. Yogyakarta: Absolut

Otoman, Ali Isa 1981. *Manusia Menurut Al Ghazali*. Bandung: Pustaka

Sedarmayanti 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju

Sudarto 1996. *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Surahmad, Winarno 1994. *Dasar dan Tehnik Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, Bandung: CV. Tarsito

Suriasumantri, Jujun S. 2007. *Filsafat Ilmu*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

Thaha Faz, Ahmad 2007. *Titik Ba*. Bnadung: Mizan

Manaf, Muhsin, Drs 2001. *Psycho Analisa Al Ghazali*. Surabaya: Al Ikhlas

Zahar, Donah. dan Marshal, Ian 2007. *Spiritual Question*. Bandung: Mizan

**Sumber-sumber lain:**

Tim Forum. *Mengenal Motode Hermeneutika*. [www.forum.wgaul.com](http://www.forum.wgaul.com)

Masdar, Ali. [www.kajiislam.com/takhali](http://www.kajiislam.com/takhali), *tahalli*, dan *tajalli*



**DEPARTEMEN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
JL. Gajayana 50 Malang Telp. (0341) 55399 Fax. (0341) 572533

---

Nama : M. Faiq Al wafiri  
NIM : 01410031  
Pembimbing : M. Maghfur M. Si  
Judul : *Logoterapi Al Ghazali*

No	Tanggal	Hal Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	26 Maret 2008	Pengajuan Proposal Skripsi	
2	1 April 2008	Konsultasi BAB I	
3	8 April 2008	ACC BAB I	
4	12 Mei 2008	Konsultasi BAB II	
5	29 Mei 2008	ACC BAB II	
6	20 Juni 2008	Konsultasi BAB III	
7	23 Juni 2008	ACC BAB III	
8	24 Juni 2008	Konsultasi BAB IV	
9	26 Juni	ACC BAB IV dan Konsultasi BAB V	
10	7 Juli 2008	ACC BAB I, II, III, IV dan V	

Tanggal 7 Juli 2008  
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Dosen Pembimbing

Drs. Mulyadi. M. Pd  
NIP.150206243

M. Mahpur M. Si  
NIP.150368781