

METODE KETENANGAN JIWA

Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmund Freud

*Abd Syakur**

Abstract: *Al-Ghazali and Freud are both concerned with the idea soul –and within it- the notion of spiritual tranquility. They both argue that soul has qualities such as health, sickness, tranquility, worriness, and so on, which need to be managed and organized. However, the paradigm within which they speak of this notion is sharply different. For al-Ghazali, the nature of soul is purity. Hence it tends to resort to virtue and avoid vice. Al-Ghazali reckons that they are degrees of soul. But that which is tranquil is the highest degree of soul. This soul is what he –borrowing the Qur’an- calls al-Nafs al-Mutma’innah (the tranquil soul). For Freud on the other hand, soul is an abstraction of man’s psychological and physical system. It is impulsive, and tends to seek material and physical satisfaction through sexual pleasure among others. Man in his view is a sexual being. He speaks of the structure of soul as having three categories, namely Id, Ego and Super-ego. It is Id -meaning lust- that dominates one’s soul. Man will acquire tranquility once he –by means of his Ego and Super-ego- satisfied his Id. Conversely, a failure to satisfy Id will result in a psychological disorder. Hence the sharp contrast between al-Ghazali and Freud. And it is about this contrast that this paper is concerned.*

Keywords: *the structure of soul, libido-sexuality, spiritual tranquility, tazkiyat al-nafs, riyādāt al-nafs.*

Pendahuluan

Terma jiwa mengandung suatu konsep yang unik dan selalu menarik untuk didiskusikan. Para pemerhati kebenaran, sejak zaman purba hingga modern sekarang, berupaya keras untuk menemukan hakekat kebenarannya terutama sekali terkait dengan upaya untuk mewujudkan ketenangan dan kebahagiaan jiwa tersebut. Dalam pengkajian tentang jiwa, para pakar menggunakan berbagai perspektif dan pendekatan, di mana, agamawan menggunakan perspektif wahyu, sedangkan saintis lebih pada penggunaan akal.

Al-Ghazali sebagai figur agamawan-sufi, telah mencoba dalam kitab *Ihya’ Ulum al-Din* untuk menganalisis tentang jiwa, dan untuk menciptakan ideal ketenangan dan kebahagiaan jiwa tersebut, ia menyusun suatu metode praktis yang dikenal dengan *tazkiyat al-nafs*.

Pandangan al-Ghazali tentang jiwa pada prinsipnya dapat dikategorikan dalam paradigma filosofis-teologis karena memosisikan jiwa sebagai suatu entitas metafisik-immateri yang berdiri sendiri dengan sifat-sifat dan eksis dengan hukum yang ditentukan Tuhan.

Pemahaman jiwa seperti itu mengesankan sesuatu yang unik dan sulit dijangkau oleh pengalaman empirik manusia, sehingga dirasa kurang memuaskan para pakar psikologi modern yang mendasarkan falsafah keilmuannya pada pendekatan empirik dengan paradigma positivistik yang berkata, bahwa jiwa manusia itu sebetulnya tunduk pada hukum-hukum alam mekanik biasa sehingga penyelidikannya pun harus sesuai dengan prosedur mempelajari sains kealaman

* Dosen Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya

yang bersifat kausalistik. Untuk itu dalam mengkajinya diperlukan langkah-langkah penelitian empirik-induktif dengan melakukan proses eksperimentasi dan observasi untuk mendapatkan kebenaran ilmiah.

Salah seorang tokoh terkenal dalam kemajuan pesat psikologi di abad modern ini adalah Sigmund Freud. Ia memiliki pemikiran genual tentang jiwa yaitu konsep struktur bawah sadar manusia yang menurutnya adalah merupakan sumber problem jiwa (baca: penyakit jiwa), distorsi kesadaran manusia itu sendiri. Dengan corak pemikirannya itu, ia berkeinginan keras untuk dapat memecahkan persoalan dan gangguan kejiwaan yang sering dialami manusia modern seperti hysteria dan neurosa. Teori struktur jiwa yang selanjutnya menjadi sebuah pendekatan teknis dan metode psikiatris itu ia kemas dengan konsep psikoanalisis yang diharapkan dapat memecahkan dan menyembuhkan gangguan kejiwaan manusia secara ilmiah.

Penjelasan tentang dua pakar yang sama-sama *concern* terhadap upaya memecahkan problem jiwa, yaitu al-Ghazali dan Freud, di atas menunjukkan bahwa al-Ghazali mewakili paradigma klasik, sedangkan Freud mewakili paradigma modern. Dengan asumsi seperti itu, muncul permasalahan menarik; Bagaimana konsep jiwa menurut al-Ghazali dan Freud? Apa makna ketenangan jiwa menurut keduanya? dan bagaimana metode menciptakan ketenangan jiwa dimaksud?

Kajian ini mencoba membahas permasalahan di atas dengan pola analisis komparatif untuk dapat mengetahui persamaan dan perbedaan pemikiran kedua pakar tersebut, dan -dengan komparasi itu pula- dapat diketahui sisi kelebihan dan kelemahan masing-masing.

Kajian ini bersifat literer karena bertumpu pada bahan-bahan kepustakaan seperti buku, karya ilmiah dan jurnal sebagai sumber datanya. Data primer berupa pikiran al-Ghazali dan Freud tentang ketenangan jiwa, karena itu, buku – buku, seperti *Ihya' 'Ulum al-Din* dan *Mukhtasarnya*, *al-Munqid}min al-D}alat*, *Mi'ya} al-'Ilm*, *al-H}aqiqah 'ind al-Ghazali*, serta *Psychoanalysis, the Interpretation of Dream, Totem and Taboo, The Structure of Pscyche* menjadi sumber primer. Dalam pengumpulan data di atas, penulis lakukan pelacakan dokumen (dokumentasi), dan setelah data terkumpul, penulis lakukan organisasi dan sistematisasi data untuk memudahkan pemaknaannya. Teknik analisis data digunakan pendekatan kualitatif berupa analisis deskriptif-komparatif.

Sekilas Biografi Kedua Tokoh.

1. Al-Ghazali

Nama lengkapnya adalah Muhammad bin Muhammad bin Muhammad, Abu}Hamid al-Tusi al-Ghazali} ia lahir pada tahun 450 H/ 1058 M bertepatan dengan pengangkatan Sultan Alp Arselan sebagai Sultan Dinasti Saljuk. Ia tumbuh di tengah-tengah keluarga miskin di bawah seorang ayah yang berprofesi sebagai tukang tenun.¹

Pada masanya, berkembang pesat berbagai cabang keilmuan Islam mulai dari shari}ah, akidah (teologi dan kalam), tasawuf, filsafat dan logika. Sementara itu, periode sebelumnya telah bermunculan tokoh-tokoh terkenal dalam berbagai cabang ilmu seperti di atas, semisal;

¹ Muhammad b Muhammad, Abu}Hamid al-Ghazali} *Mukhtasar Ihya' 'Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Fikr, 1996), 7.

al-Juwaini>al-Zarqani>al-Ash'ari>al-Maturidi>Abu>Tahib al-Makki>al-Suhrawardi, al-Kindi, al-Farabi dan Ibn Sina. Perkembangan ilmu tersebut tampaknya tidak hanya berada di satu wilayah tertentu saja, tetapi terpencar di seluruh penjuru dunia Islam. Kondisi demikian memicu semangatnya sebagai seorang pemerhati ilmu untuk berkelana ke seluruh dunia dalam rangka memenuhi hasrat keilmuannya.²

Pada mulanya, di Tus, ia belajar fiqih di bawah seorang alim bernama Ahmad al-Zarqani>kemudian melanjutkan ke Jurjan untuk belajar pada Abu>Nasir al-Isma'ili. Sejak itulah ia mulai mengekspresikan bakat akademiknya dengan menulis tentang ilmu fiqih. Kemampuannya di bidang fiqih ini ia matangkan ketika studi di Naisabur di bawah asuhan al-Juwaini. Namun perlu diketahui sebelum ia berhasil mendalami dan menguasai mazhab-mazhab hukum Islam ia telah pernah diasuh seorang sufi besar, al-Farmadi (w. 1084 M) sampai selanjutnya ia juga mendalami dan tertarik untuk mematangkan bidang tasawuf, logika dan filsafat.³

Sesudah al-Juwaini>wafat, pada tahun 1085 M, al-Ghazali>pindah ke Mu'askar. Di sinilah ia memberikan ceramah dan diskusi-diskusi yang sangat menarik dan digemari masyarakat sehingga membuatnya tersohor dan berkesempatan untuk berkenalan dengan *Nizam al-Mulk*, perdana menteri dinasti Saljuk. Di sini pula al-Ghazali>diangkat menjadi guru besar pada madrasah Nizamiyah, Baghdad, atas jasa sang perdana menteri tersebut. Ia sangat *concern* terhadap filsafat sehingga memasukinya secara mendalam sampai dapat mengkritik tajam tentang berbagai persoalan filsafat sebagaimana tercermin dalam buku *Tahafut al-Falasifah, al-Munqidh min al-Dhalal* dan *Mi'yar al-'Ilm* dengan tujuan untuk menyelamatkan akidah Islam dan keyakinan orang awam. Penampilan heroik seperti itu membuatnya sangat tersohor dengan gelar *Hujjat al-Islam*.⁴

Ketenaran dan kedalamannya di berbagai disiplin ilmu tidak menjadikannya merasa tentram, tetapi –sebaliknya- membuatnya resah dan mengalami konflik batin yang serius semacam gejala neurosis yang berakibat pada hilangnya kemampuan fisik berupa ketidak-lancaran berbicara. Atas latar belakang itu ia memutuskan untuk meninggalkan Baghdad beserta jabatannya untuk menyelami dunia spiritual menuju; *Pertama*, ke tempat-tempat suci, ke Makkah dan Madinah untuk berhaji, dan juga ke *Bayt al-Maqdis*. *Kedua*, ke tokoh-tokoh spiritual seperti makam Nabi Ibrahim, Nabi Muhammad dan tokoh lain dengan melalui Damaskus, Syria melalui Hijaz menuju Bayt al-Maqdis dan Hijaz. Dalam satu sumber dijelaskan bahwa ia berpindah-pindah tempat antara Yerussalem dan Damaskus dalam rangka menumbuhkan ketajaman intuisi dengan melakukan '*uzlah* misalnya berdiam di Masjid al-Haram, Makkah, bertapa di menara masjid kota Damaskus. Dan di tengah perenungan sufistiknya itu pula ia hasilkan karya monumentalnya, *Ihya>'Ulum al-Din*.⁵ Pengembaraan spiritual itu berakhir ketika Fakhr Nizam al-Mulk berkali-kali memohonnya untuk kembali mengajar di Madrasah Nizamiyah di Naisabur. Akhirnya, desakan perdana menteri, anak

² Abd al-Qayyum, *Letter of al-Ghazali* (Lahore: Islamic publication, 1978), 3.

³ Sulayman Dunya>*al-Haqiqah fi>Nazir al-Ghazali* (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1971), 18.

⁴ Umar Faruq, *Tarikh al Fikr al-'Arabi>ila>Ayyam ibn Khaldun* (Beirut: Dar al-Fikr, 1962), 391..

⁵ Rashad Salim, *Muqaranah bayn al-Ghazali>wa>Ibn Taymiyah* (Riyad>al-Dar al-Salafi>1975), 3.

dari Nizam al-Mulk tersebut ditanggapinya, namun itupun tidak lama.

Setelah perdana menteri meninggal, al-Ghazali memutuskan untuk kembali ke tanah kelahirannya, Thus, dan menghabiskan waktunya untuk bertaqarrub dan beribadah kepada Sang Khaliq, membaca al-Qur'an dan al-Hadith sambil mengajarkan spiritualitas dan ketasawufan. Tepat pada hari Senin, 15 Jumad al-Akhir 505 H / 18 Desember 1111 M., ia kembali menghadap Allah, wafat, dalam usia 55 tahun.⁶

2. Sigmund Freud.

Ia lahir di Cekoslovakia pada 6 Mei 1856 berkebangsaan Yahudi yang sejak kecil taat beragama dan gemar sekali membaca kitab Injil. Ia merupakan sosok manusia yang cerdas dan sering tidak puas dengan ajaran dan doktrin yang diterimanya sebelum diselidikinya sendiri, sehingga membuatnya berada hanya kurang lebih 4 tahun di Cekoslovakia untuk selanjutnya mengembara ke Wina, Austria, guna mempelajari berbagai ilmu pengetahuan.⁷

Di sana, ia gigih mempelajari kebudayaan dan hubungan trans budaya manusia dengan penuh semangat serta mengadakan analisa dan penelitian mendalam. Karena sifatnya yang sangat radikal menyebabkannya dibenci oleh masyarakatnya. Kebencian itu bermula dari upaya kritisnya menjelaskan kesalahan-kesalahan dan kekeliruan manusia serta bertambah beraninya menunjukkan kejelekan-kejelekan manusia pada zamannya.⁸

Pada tahun 1873 dia tertarik masuk ke universitas kedokteran di Wina karena termotivasi oleh teori evolusi Darwin yang ia dalaminya. Ia sangat tertarik mendalami biologi sebagai jalan memahami hakekat organisme tubuh manusia. Atas semangatnya dalam studi biologi, ia bekerja di laboratorium fisiologi di Wina antara 1876 – 1882 yang waktu itu dipimpin Ernest Bruche, dan akhirnya, atas pengarahannya yang tulus itu mewujudkan cita-citanya menjadi seorang dokter dalam bidang urat syaraf.⁹

Pada tahun 1885 ia dinobatkan menjadi guru besar bidang urat syaraf di Wina. Karena merasa masih belum cukup ilmunya, ia pergi ke Paris untuk mempelajari teori hypnose pada Prof. Charcot yang waktu itu ditemani oleh Janet. Sekembalinya ke Wina, ia bekerjasama dengan Prof. Breuer, seorang dokter spesialis bidang urat syaraf dan penyakit histeri, dan atas kesungguhan serta ketelitiannya, ia berhasil menerbitkan bukunya *Studien Uber Hysteri* pada tahun 1895.¹⁰

Sebagai sosok yang ulet dan telaten, Freud berhasil merumuskan ide-idenya dan ia tuangkan dalam beberapa tulisan yang berharga seperti tentang kesadaran dan ketidaksadaran, sistem psyche Freud, struktur kejiwaan Freud yang meliputi Das Es (Ide), Das Ich (Ego) dan Das Uber Ich (Super Ego), kompleks terdesak, teori mimpi, neurosa, sublimasi, penyembuhan sakit histeri dan masih banyak lagi. Akhirnya, pada tanggal 23 September 1939 ia meninggal dunia dalam usia yang relatif panjang, 83 tahun.¹¹

⁶ Al-Ghazali, *al-Munqidh min al-Dhalal* (Beirut: Dar al-Fikr, 1993), 18.

⁷ Sigmund Freud, *Psychoanalysis* (New York: a Washington Square Press Book, Inc, 1960), 13.

⁸ Ibid.

⁹ Abu Ahmad i, *Pengantar Psikologi* (Semarang: PT Rapi, 1982), 7.

¹⁰ K. Bertern, *Sekelumit Sejarah Psikoanalisa S. Freud*, ter. Purnomo Sidhi. (Jakarta: Gramedia, 1983), 10-11.

¹¹ Ibid.

Teori tentang Jiwa

Dalam dunia pemikiran filsafat keilmuan Islam terdapat dua aliran tentang jiwa; *pertama* adalah aliran materialisme (*maddiyah*), dan *kedua*, aliran spiritualisme (*ruhaniyah*)¹². Aliran materialisme didominasi oleh pandangan filsafat atomisme yang menyatakan, bahwa hakekat yang ada di alam semesta ini adalah *jawhar* dan *'arad*. *Jawhar* yang berarti inti atau pokok diasumsikan sebagai benda atau materi. Sedangkan *'arad* dimaksudkan sebagai sifat dari benda tersebut. Terkait dengan teori penciptaan "*creation theory*", maka dapat dinyatakan bahwa *jawhar* dan *'arad* itu terus menerus tercipta secara berganti-ganti, *al-khalq al-mustamir al-mutajaddid*, tanpa henti dan dalam kondisi tidak tetap. Tuhan dalam proses *creation continuity* atau *al-khalq al-mustamir* tersebut membuat badan (tubuh-jasadi) ini disempurnakan dengan jiwa atau ruh sebagai sifat abstraktifnya secara kontinyu tanpa batas dan kesudahan.¹³

Teori atomisme melengkapi konsep materialisme jiwa yang selanjutnya merasuki pikiran kaum muslimin. Dalam Islam, teori tersebut dipelopori oleh Abu Hudhayl al-Allaf yang didukung oleh sebagian kalangan Sunni Ash'ariyah melalui al-Baqillani yang berpandangan, bahwa jiwa merupakan *'arad* atau sifat dari badan atau tubuh jasmani, dan sifat itu tidak pernah tetap tinggal dalam dua zaman sehingga akibatnya akan selalu berubah dan berganti keadaannya. Selebihnya, dikatakan, bahwa jiwa (ruh) itu tidak lain hanyalah *'arad* yang berwujud daya hidup. Konsekuensinya, setelah jisim ini hancur dan mati, jiwa pun mengalami nasib yang sama.¹⁴

Aliran kedua adalah spiritualisme yang berkeyakinan bahwa jiwa atau ruh merupakan substansi (*jawhar*) yang bertabi'at ketuhanan yang tidak akan hancur ketika badan-jasmani mengalami kematian.

Aliran kedua ini dianut oleh mayoritas Sunni yang dikuatkan oleh Imam al-Haramayn yang selanjutnya mendapatkan dukungan kuat oleh al-Ghazali. Atas nama kelompok sufi-sunni, al-Ghazali mengelaborasi teori spiritualitas jiwa atau ruh dalam kitab *Risalah Sufiyah* dan *Ajāib al-Qalb* dalam *Ihya' Ulum al-Din* dengan sangat mendetail.

Oleh karena tabiatnya yang ilahiyah yang bersifat eternal, maka jiwa manusia tidak akan rusak setelah kehancuran jasadnya. Sebaliknya, ia akan selalu eksis, dengan ketentuan; Bagi orang yang saleh jiwanya akan rindu ke surga dalam suasana kedekatan dengan tuhan, sedangkan orang yang durjana, jiwanya akan jatuh ke alam neraka, mendapatkan murka tuhan.¹⁵

Berangkat dari pandangan keabadian jiwa, maka al-Ghazali mewakili pandangan tasawuf menjelaskan sifat-sifat jiwa manusia antara lain: bertabi'at ilahiyah, memiliki rasa rindu dengan kebaikan dan kesucian sehingga ia menerima sinaran cahaya Tuhan, ingin selalu kembali ke alam atas mendekatkan diri pada tuhan yang Maha Suci.¹⁶ Dengan karakteristik seperti itu jiwa akan mengalami keterkekangan disebabkan impuls-impuls atau dorongan keinginan tubuh jasadiyah yang bersifat materiil sehingga jiwa tidak dapat merasakan dan mengalami kenikmatan

¹² Ibrahim Hilal, *Falsafat al-Nafs* (Kairo: Dar al-Nahdah al-'Arabiyah, 1977), 137.

¹³ Zuardi Azzaimo, *Asas-Asas Psikologi Ilahiyah* (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1990), 15.

¹⁴ Ahmad Hanafi, *Pengantar Filsafat Islam* (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1979), 24.

¹⁵ Abu al-Wafa' al-Ghanimi al-Taftazani, *al-Madkhal ila al-Tasawwuf al-Islami* (Kairo: Dar al Tsaqafah li al nasyr, 1983), 152.

¹⁶ Abu Hamid, Muhammad b. Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, juz 3 (Surabaya: Nur Asia, 1990), 10.

dan ketenteraman. Oleh karena itu kalangan sufi melakukan terapi jiwa dengan pengalaman-pengalaman yang dapat membuka segi-segi kesucian jiwa dan pembersihan hati dengan cara memperbanyak *dhikr Allah* sebagaimana dirumuskan dalam teori *al-maqamat* dan *al-ahwal*.¹⁷ Untuk al-Ghazali, proses penyucian jiwa dan pembersihan hati dikemasnya dengan prosedur *riyadah*, *mujahadah* dan *muhāsabah* yang merupakan satu paket *tazkiyat al-nafs*.¹⁸

Aliran spiritualisme ini pada prinsipnya berkeyakinan bahwa jiwa merupakan realitas yang independen dari tubuh manusia. Ia mengalami pertemuan dan penyatuan dengan tubuh jasmani selama manusia masih hidup. Berbeda halnya dengan aliran materialisme yang beranggapan bahwa jiwa-raga merupakan unit organisme manusia yang bersifat atomik dan bekerja secara mekanik sesuai dengan hukum kausalitas alamiah. Ia mengalami kehancuran setelah rusaknya tubuh.

Perkembangan psikologi modern tampaknya cenderung pada aliran materialisme seperti di atas dengan alasan bahwa jiwa bersifat abstrak dan hakekatnyapun tidak diketahui. Untuk mengetahui lebih dekat harus meneliti lembaga-lembaga kejiwaan yang berupa fenomena tingkah laku. Karena itu ilmu jiwa pada intinya adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku¹⁹ untuk dijadikan bahan sintesis mengenai gejala kesadaran manusia.

Dalam persoalan jiwa, Freud berpandangan, bahwa *psyche* (jiwa) merupakan kesatuan aktus mental manusia yang bekerja secara mekanis. Ia dipahami sebagai abstraksi totalitas perilaku lahir-batin manusia. Oleh karena itu dibutuhkan informasi analitis dan cermat ketika terdapat satu kelainan dalam mekanisme kehidupan manusia.²⁰ Ia mencoba menganalisis *psyche* manusia berdasarkan analogi bahwa fisik manusia memiliki struktur anatomis yang mekanis. Analogi seperti itu tampaknya terpengaruh oleh filsafat fisika yang ia yakini terkait dengan ketertarikannya pada teori Darwin. Namun demikian, ia tidak berkeyakinan adanya keterkaitan secara substansial antara fisik dan psikis sebagaimana pandangan kaum agamawan. Dengan analisis seperti itu Freud mendukung asumsi psikosomatis dalam konteks psikiatri.

Berpangkal dari keyakinannya itu, ia menyadari bahwa dalam realitas proses kejiwaan mengalami gangguan yang disebabkan oleh mekanisme struktur jiwa yang tidak stabil. Kalau para psikolog yang lain berasumsi bahwa gangguan kepribadian itu disebabkan berbagai faktor individual biologis maupun individual psikologis yang bermuara pada alam kesadaran, maka Freud berpandangan yang berbeda, bahwa seluruh gangguan kejiwaan secara radikal adalah disebabkan oleh pergolakan aktivitas alam tak sadar.²¹ Berdasarkan pandangannya seperti itu Freud dapat dipandang sebagai tokoh psikologi modern di bidang psikiatri dengan menelorkan

¹⁷ Al-Ghazali> *al-Madkhal*....,145. Istilah *maqam* dalam terminologi sufisme berarti suatu posisi atau pos-pos stasiun yang harus dilewati seseorang untuk mencapai ketenangan hati, sedangkan konsep *ahwal* merupakan lintasan kondisi tertentu yang diharapkan datangnya oleh pengamal tasawuf setelah mengamalkan seperangkat latihan tertentu. Kalau *maqam* merupakan usaha manusiawi, sedangkan *hal* merupakan limpahan ilahi. Periksa Mas'ud bin Hammad al-Juhani> "al-Sufiyah" dalam *al-Mawsu'ah al-Muyassarah fi al-Adyan wa al-Madhabib wa Ahzab al-Mu'asirah*, juz 1 (Riyad: Dar al-Nadwah al-Alamiyah li al-Tibayah wa al-Nashr, 2003), 268.

¹⁸ Al Ghazali> *Mukhtashar Ihya'*, 11.

¹⁹ Azzainu, *Asas-Asas*, 28.

²⁰ K. Bertern, *Sejarah Psikoanalisa*, 12.

²¹ Sigmund Freud, *Tafsir Mimpi*, ter. Apri Danarto (Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001), 519.

teori genualnya “psikoanalisa” yang berguna untuk terapi psikologis.

Struktur jiwa dan Metode Terapinya: Studi Komparasi

Gangguan kepribadian dan penyakit kejiwaan adalah suatu fenomena yang realistis. Demikian juga ketenangan batin dan atau ketenangan jiwa (baca: sehat rohani) adalah merupakan kondisi (dalam istilah sufistik *al-ahywal*) yang dapat dirasakan dan dialami manusia.²² Hanya saja, persoalannya adalah bagaimana karakteristik jiwa yang sehat-tentram, dan bagaimana jiwa yang sakit itu? Bagaimana metode menciptakan jiwa yang tenang dan tentram?

Al-Ghazali melihat manusia sebagai makhluk jasmani –ruhani, dan aspek ruhanilah sebagai hakekatnya. Untuk itu, terkait dengan upaya menciptakan ketenangan jiwa atau ruhani, ia berupaya menganalisis struktur kejiwaan agar dapat lebih mudah mengendalikan, merawat dan memeliharanya. Menurutnya, jiwa terstruktur oleh empat oknum yaitu; *al-qalb*, *al-rub*, *al-nafs* dan *al-'aql*. Masing-masing oknum memiliki dua dimensi makna, yaitu makna spiritual dan material.

Al-qalb secara material bermakna “jantung” yang berada di bagian dada sebelah kiri yang berbentuk lonjong menyerupai daun *shnawbar* (waru), karena itu disebutnya dengan “hati sanubari”. Sebagai bentuk fisik-materiil, ia terdiri dari segumpal darah-daging yang berlubang tengah, tempat darah hitam yang mengandung -dan sebagai pusat- daya hidup (nyawa). Sedangkan secara spiritual, adalah kekuatan yang sangat halus, *latifah*, bersifat ilahiah, pusat kesadaran tertinggi. Dengan makna ini, ia disebut “hati nurani” sebagai hakekat manusia itu sendiri. Antara aspek sanubari dan nurani terdapat hubungan khusus yang unik, tidak dapat diartikulasikan secara bahasa.

Al-rub, secara materiil bermakna daya hidup sebagai hasil sintesa kimiawi darah hitam yang terdistribusikan melalui kekuatan jantung. Sedangkan secara spirituil adalah pusat kesadaran yang mampu menangkap signal-signal kebenaran ilahiah.

Al-nafs, secara materiil adalah kekuatan hidup yang beraktus sebagai insting-insting dan dorongan hidup biologis-jasmaniah, karena itu ia merupakan aktus jiwa yang menunjukkan potensinya untuk terjerumus dalam dorongan-dorongan rendah kebinatangan. Dengan demikian kekuatan *shahwaniyah* itu harus ditundukkan, bukan dilenyapkan sebagaimana sabda Nabi; *a'da'aduwwik nafsuk allati bayn janbayk*. Secara spiritual, *al-nafs* bermakna totalitas kesadaran pribadi yang memiliki rasa harga diri, dan dengan makna ini menunjukkan potensi jiwa untuk meraih kualitas tertinggi, mencapai kesempurnaan.

Al-'aql, secara materiil, adalah perangkat fisik untuk memahami sesuatu yang terdapat dalam kekuatan nurani, *al-qalb al-nurani*, terhubung dengan otak, *al-dimagh*. Sedangkan secara spiritual totalitas kesadaran manusia akan konsep-konsep tertinggi sehingga menjadi sumber motif ketunduk-patuhan pada nilai kebenaran ilahiah. Dengan makna ini, *al-'aql*, -yang mengandung daya kontrol kebenaran merupakan hakekat manusia itu sendiri.²³

Secara esensial, keempat oknum itu adalah sama, hanya saja berbeda dalam nama dan

²² Zakiah Daradjat, *Agama dan Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988), 79.

²³ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din*, juz 3, ... 14.

aktusnya.²⁴ Dari keempat itu, *al-qalb* dan *al-nafs* sering dipakai oleh al-Qur'an sebagai representasinya.²⁵ Dari konsep struktur jiwa seperti itu, al-Ghazali dengan meminjam terminologi al-Qur'an menjelaskan bahwa jiwa manusia berpotensi untuk meraih kualitas-kualitas beragam seperti *al-nafs al-ammarah bi al-su'* jika senantiasa tenggelam di dalam kesenangan *shahwat*, *al-nafs al-lawwamah* apabila selalu bertarung untuk mengalahkan nafsu-nafsu, dan *al-nafs al-mu'mainnah* jika telah dapat menguasai nafsu dan hidup dalam naungan kebenaran ilahi.

Kembali pada konsepsi struktur jiwa, bahwa ketika dalam kenyataan organisme manusia, al-Ghazali tidak membedakan status *al-nafs* dan *jism* (badan). Keduanya berhubungan secara seimbang-aksidental, yang satu tidak diasalkan dari yang lainnya. Namun demikian, al-Ghazali menegaskan, bahwa antara keduanya berbeda dalam sifat dan karakteristiknya, dan berdiri sendiri secara substantial. *Al-nafs* berasal dari dunia metafisik yang bersifat immateri, tidak berbentuk komposisi walau dapat diilustrasikan secara struktural, mengandung daya mengetahui, bergerak dan bersifat kekal. Dan daya yang dimiliki *al-jism* pada dasarnya tidak efektif, terikat oleh sunnah dan hukum alam Tuhan, serta tidak dapat mewujudkan perbuatannya sendiri.²⁶

Berpangkal dari asumsi demikian, al-Ghazali tetap mengakui bahwa manusia adalah totalitas jiwa-raga, sebagai makhluk metafisis yang dikonkritkan oleh badan jasmani. Aspek jasmani berperan dalam mendukung perkembangan dan kesempurnaan jiwa. Dikarenakan terjadi perpaduan antara dua substansi yang berbeda karakter dasarnya, maka pribadi manusia senantiasa dalam sebuah gejolak dan tarik menarik, yang satu cenderung menguasai pada yang lainnya. Dalam kondisi seperti itu, menurut al-Ghazali manusia dikatakan sakit apabila dalam kehidupannya, jiwa dan qalburnya dikendalikan oleh dorongan *jasadiyah* (nafsu-*shahwaniyah*) karena dorongan itu tidak pernah ada batasnya, dan merupakan fatamorgana. Sebaliknya, manusia yang sehat adalah manusia yang mencapai kesucian jiwanya, bahwa kehidupannya selalu dikendalikan oleh dorongan jiwa dan ruhaninya serta tidak terasing dari konteks masyarakatnya.²⁷

Kesempurnaan dan ketenangan jiwa dalam pandangan al-Ghazali memang bukan sebuah fenomena yang tetap, stabil dan permanen, akan tetapi lebih merupakan capaian prestasi psikologis yang diistilahkan dengan *ahwal* setelah mencapai proses pendidikan dan pelatihan (*riyadah*) tertentu. Karena itu, dalam perspektif ini, tasawuf al-Ghazali dikategorikan sebagai tasawuf akhlaqi. Kemudian pendidikan dan pelatihan untuk mencapai ketenangan jiwa yang diistilahkan dengan *tazkiyat al-nafs* itu dapat dilakukan secara individual atau kolektif.²⁸ *Tazkiyat al-Nafs*, secara teoritik dapat ditempuh dengan pengalaman intuitif (*al-dhawq*), bukan dengan penggapaian akal, karena intuisilah dalam pandangannya yang dapat menyentuh hakekat-hakekat secara langsung, bukan teoritik. Dengan intuisi yang cerdas dalam merasakan dan menemukan yang hakiki itulah tercipta kondisi jiwa yang tenang. Sedangkan secara *tazkiyat al-nafs* ditempuh dengan: pengalaman ibadah-ibadah *shar'iyah*, memperbanyak dzikir pada tuhan,

²⁴ Bandingkan dengan Muhsin Manaf, *Psikoanalisa al-Ghazali* (Surabaya: Usaha Nasional, 2002), 56- 70.

²⁵ Al Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, juz 3, ...4.

²⁶ Ibid.

²⁷ Ibid.

²⁸ Al-Ghazali, *al-Madkhal*..., 253.

dan menjauhkan diri dari keterikatan pada dunia. Dengan cara demikian manusia dapat mencapai *ma'rifat* yang sempurna tentang Tuhan. Artinya manusia dapat mengenal Tuhan melalui Tuhan, artinya langsung dengan daya rasa. Praktik *Tazkiyat al-nafs* dalam pandangan al-Ghazali> ditentukan oleh kondisi manusia sendiri; dapat dilakukan secara kolektif dan dapat pula dijalankan secara individual. Namun begitu al-Ghazali> mencanangkan perlu adanya seorang mursyid yang dipatuhi bimbingannya secara mutlak. Artinya, kegiatan dan prosesnya tidak berdasarkan inisiatif individu sendiri.²⁹

Pandangan al-Ghazali> seperti di atas agaknya menarik jika dibandingkan dengan Sigmund Freud, seorang tokoh psikoanalisis yang memandang manusia sebagai obyek analisis dalam kerangka terapi. Manusia, menurut Freud dipandang sebagai realitas alamiah materialistik yang memiliki daya psiko-phisik bersumber dari dorongan libido seksualitas yang berpusat dalam aparat jiwa tak sadar. Seluruh aktifitas kehidupannya bersumber dari padanya.³⁰

Dengan asumsi seperti itu, manusia yang sehat adalah manusia yang mekanisme psikisnya berjalan secara harmonis, dan –sebaliknya- manusia yang sakit adalah manusia yang dalam dirinya terdapat konflik-konflik internal, misalnya gejala neurosis, phobia dan lain-lain.³¹ Freud menggambarkan dalam teori analisisnya – bahwa jiwa manusia bagaikan gunung es di tengah-tengah samudera. Sesuatu yang nampak di permukaan laut hanya mencapai sepuluh persen saja, sebagai kawasan sadar, sedangkan sembilan puluh persennya berada di bawah permukaan air, sebagai kawasan tak sadar.³²

Dengan asumsi seperti itu Freud menunjukkan kesalahan lama, terutama dalam konteks psikoterapi, yang memandang bahwa problem psikis semisal neurosis dan lain-lain berakar pada gangguan sistem kesadaran. Dalam teorinya itu Freud menjelaskan secara detail struktur kejiwaan manusia yang terdiri dari; Id (*das es*), ego (*das ich*), dan super ego (*das uber ich*). Id merupakan sumber energi psikis yang berwujud instink-instink manusia, dan dari aparat ini, yang paling dominan adalah instink seksual dan agresifitas. Kedua instink itu berprinsip pada tuntutan *pleasure* yaitu rasa puas, kenikmatan dan kesenangan. Oleh karena itu Id mewakili segi-segi primitif dan irrasional manusia yang berwujud perbuatan yang tidak disadari yang berkonstitusi pada sikap kekanak-kanakan.³³

Ego merupakan wilayah psikis yang logis, berfungsi mempermudah transaksi perbuatan manusia, Ia merupakan aspek Id yang berhubungan dengan realitas obyektif, berkemampuan untuk merencanakan, memecahkan masalah dan menciptakan teknik-teknik menguasai dunia luar yang obyektif. Ego berpotensi mengendalikan impuls-impuls manusia. Jika misalnya, ekspresi hiperaktif impuls-impuls seksual dan agresivitas tidak dapat dikendalikan ego, maka kondisi demikian dapat mencelakakan manusia. Karena itu, fungsi utama Ego adalah *controlling* dan sekaligus sebagai komunikator antara dunia internal dan eksternal.³⁴ Sedangkan super ego adalah

²⁹ Al-Ghazali> *Ihya>* juz 3, ... 65.

³⁰ Bambang Mulyono, *Pendekatan Analitis Kenakalan Remaja* (Surabaya: Usaha Nasional, 1984), 16.

³¹ Ibid.

³² S. Freud, *Psychoanalysis*, ... 11.

³³ K. Bertern, *Sejarah Psikoanalisa...*, 8.

³⁴ Ibid.,. Periksa juga Kartini Krtono, *Psikologi Abnormal dan Patologi Sosial* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994), 16.

suatu konsep tentang aparat psikis yang merupakan hasil atau kesan internalisasi nilai-nilai dari orang tua pada diri anak yang berupa sanksi dan ganjaran terhadap satu perilaku tertentu.

Jadi, super ego merupakan penyeimbang atas dorongan bawah sadar (*Das Bewusste*) dan dorongan kesadaran ego (*Das unbewuste*). Antar aparat psikis harus terjalin komunikasi yang *balance* dan harmonis. Masing-masing -dalam segala aktusnya- harus berjalan sebagaimana fungsinya, sebab jika tidak maka akan timbul kegoncangan, kecemasan, konflik batin yang mengarah pada hilangnya keseimbangan kepribadian.³⁵

Lebih lanjut, Freud menjadikan teori psikoanalisisnya itu menjadi sebuah metode pengobatan jiwa atau metode psikoterapi. Pada intinya, gangguan jiwa disebabkan adanya dorongan Id, yang didominasi libido seksual, yang tidak dapat terarahkan dengan wajar/obyektif kemudian direpresi dalam struktur tak sadar. Selain itu gangguan jiwa dapat disebabkan lemahnya fungsi Ego karena tidak adanya pengarahan eksternal atau juga karena lemahnya potensi internal karena faktor hereditas. Oleh sebab itu, cara menanganinya adalah dengan membongkar alam tak sadar dengan analisis perilaku ataupun impian – impian yang dialami. Setelah itu membongkar faktor penyebabnya bersamaan dengan menyadarkan Ego pasien. Dengan proses itu, sebagaimana dipraktekkan Freud, gangguan jiwa akan hilang secara otomatis.

Freud memang berbeda dengan Alfred Adler dan Carl Gustav Jung dalam memandang faktor penyebab kegoncangan jiwa. Menurutnya, adalah dorongan seksualitas (libido). Jadi, manusia dipandang sebagai makhluk nafsu-nafsu yang menuntut kepuasan-kepuasan.

Sehubungan dengan teorinya seperti itu maka rasa agama pun menurut Freud adalah bersumber dari problem seksual yang kompleks yang disebut Oedipus Kompleks. Bagi Freud, agama tidak lain hanyalah sebuah ungkapan rasa bersalah dan dosa yang menuntut pertobatan dan pembersihan diri agar tercapai kepuasan dan ketenteraman psikis. Jadi keberagaman merupakan sebuah bentuk mekanisme pertahanan individu sebagai sarana penyesuaian ego dengan dunia real agar mencapai keutuhan dan ketenteraman pribadi.³⁶

Bagi Freud, agama memang dapat memberikan rasa keseimbangan psikis, namun hal itu tidak bersifat riil. Karena itu dalam konteks psikoterapi, pengobatan keagamaan tidak dapat mencapai hasil yang realistis sebagaimana hasil pendekatan psikoanalisis.

Analisis

Dari uraian pemikiran al-Ghazali dan Freud tentang konsep ketenangan jiwa di atas dapat dilihat adanya persamaan dan perbedaan antara keduanya. Persamaannya adalah terletak pada teori struktur jiwa, bahwa dalam rangka menciptakan kondisi jiwa yang tenang dan tenteram diperlukan analisis tentang aparat jiwa agar dapat lebih mudah dideteksi penyakitnya. Di samping itu, keduanya juga sepakat, bahwa manusia memiliki potensi untuk menjadi tenang. Sebaliknya, ia dapat terkena gangguan kejiwaan yang menyebabkan keresahan. Keduanya sepakat tentang adanya dorongan nafsu-nafsu dasar dalam jiwa manusia sehingga lebih lanjut disadari tentang adanya mekanisme psikis yang sangat kompleks.

³⁵ S. Freud, *Psychoanalysis*,... 23.

³⁶ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Pustaka Jaya, 2002), 42.

Adapun perbedaannya adalah; *Pertama*, dalam hal paradigma tentang jiwa. Kalau al-Ghazali berpandangan spiritualisme mengenai eksistensi jiwa, maka Freud berpaham materialisme. *Kedua*, tentang kasus penyebab gangguan kejiwaan. Kalau al-Ghazali cenderung melihat pada rasa kesucian jiwa, maka Freud lebih melihat pada nafsu-nafsu impulsif sebagai sifat-sifat primitif yang berkualitas rendah. Dengan demikian, al-Ghazali menempuh terapi jiwa dengan *tazkiyat al-nafs*, artinya, dengan mengembalikan kondisi fitrah kesucian jiwa karena pada dasarnya jiwa itu suci dan tenang. Sedangkan Freud menempuh terapi dengan metode analisis struktur bawah sadar (*psychoanalysis approach*), dengan cara menyadarkan pasien atas tabiat dasarnya sebagai manusia nafsu-nafsu untuk diobyektifikasikan. *Ketiga*, tentang manusia, al-Ghazali melihatnya sebagai makhluk suci dan fitri, sedangkan Freud melihatnya sebagai makhluk seksuil yang dipenuhi dengan nafsu-nafsu kebinatangan. *Keempat*, tentang agama. al-Ghazali melihat rasa agama sebagai sebuah realitas kesucian spiritual manusia yang fitri, sedangkan Freud melihatnya sebagai sebuah mekanisme pertahanan diri yang sangat imajiner sifatnya, tidak riil dan bercorak sublimatik.

Dari perbandingan di atas dapat ditarik interpretasi, bahwa ketenangan jiwa yang dicanangkan al-Ghazali adalah bernuansa spiritual yang mampu membawa kondisi ketenangan jiwa yang hakiki dan abadi karena medan terapinya terarah ke atas. Sementara itu simpul kekuatan penenangnya adalah Tuhan, bukannya benda materiil-sensuil sehingga sumbu ketenangannya adalah intuisi, yakni *dhawq*, dalam wilayah *al-qalb*. Sedangkan ketenangan jiwa ala Freud adalah bercorak materialistis dan sebagai medan terapinya adalah horizon materiil dengan membuat simpul kekuatan pada benda-benda empirik sehingga dengan begitu akan menghasilkan ketenangan jiwa yang labil yang selalu masih terus menuntut pemuasan berikutnya. Dengan demikian, ketenangan jiwa yang dihasilkan konsep Freud bersumbu pada keterpuasan nafsu-nafsu impulsif belaka yang tidak dapat menghasilkan ketenangan yang hakiki.

Kesimpulan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa jiwa menuntut al-Ghazali bersifat abadi, bersifat suci, dan akan mengalami ketenteraman apabila dapat dibersihkan dari dorongan nafsu-nafsu syahwat yang rendah, dan sebaliknya dapat mendekatkan diri pada Tuhan dengan proses *tazkiyat al-nafs*. Metode ketenangan jiwa yang dicanangkan al-Ghazali bernuansa spiritual-intuitif berupa seperangkat olah batin dengan kombinasi antara dimensi fikir dan rasa/*dhawq*.

Sedangkan menurut Freud, jiwa bersifat material dan bekerja secara mekanik-naturalistik yang melibatkan elemen Id, Ego dan Super Ego. Manusia dalam hidupnya digerakkan oleh dorongan libido seksualitas yaitu nafsu-nafsu yang senantiasa menuntut kepuasan (*pleasures*), dan ketenangan jiwa akan tercapai jika tiap unsur psikis tersebut bekerja secara fungsional. Penenangan jiwa (terapi kejiwaan) oleh Freud ditempuh dengan metode psikoanalisis yang berangkat dari paradigma bahwa jiwa bersifat impulsif yang berarti melihat manusia sebagai makhluk-makhluk nafsu. Dengan demikian, karena ketenangan jiwa yang dihasilkan bertumpu pada simpul kekuatan Id (nafsu seksuil, libido), maka tentu saja bersifat labil karena akan selalu menuntut pemuasan-pemuasan yang berikutnya.

Dari paparan di atas, diketahui bahwa baik al-Ghazali maupun Freud adalah melihat jiwa sebagai entitas yang rumit karena memiliki struktur-struktur dan atau lapisan-lapisannya tersendiri. Bedanya kalau al-Ghazali melihat jiwa sebagai entitas yang hakiki dengan sifat dasarnya yang suci karena memiliki identifikasi dengan Tuhan. Sedangkan Freud, maka ia melihat jiwa sebagai entitas spiritual bentukan yang berbasis karakter ketidaksadaran (baca: Id) yang selalu menuntut terpenuhinya kesenangan-kesenangan temporal. Kalau al-Ghazali dalam metode *tazkiyat al-nafs* ingin mempertahankan kesucian jiwa untuk mencapai ketenangan, sedangkan Freud dengan metode psikoanalisisnya berupaya menyadarkan Id melalui Ego dan Super Ego agar memperoleh normalitas dan kesehatan jiwa.

Daftar Rujukan

- Ahmadi, Abu. *Pengantar Psikologi*. Semarang: PT Rapi, 1982.
- Azzaimo, Zuardi. *Asas-Asas Psikologi Ilahiyyah*. Jakarta: Pustaka Hidayah, 1990.
- Bertern, K. *Sekelumit Sejarah Psikoanalisa S. Freud* ter. Purnomo Sidhi. Jakarta: Gramedia, 1983), 10-11.
- Hanafi, Ahmad. *Pengantar Filsafat Islam*. Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1979.
- Daradjat, Zakiah. *Agama dan Kesehatan Mental*. Jakarta: CV. Haji Masagung, 1988.
- Dunya>Sulayman. *Al-Haqiqah fi>Nazar al-Ghazali*. Kairo: Dar al-Ma'arif, 1971.
- Faruq, Umar. *Tarikh al-Fikr al 'Arabi>ila>Ayyam ibn Khaldun*. Beirut: Dar al-Fikr, 1962.
- Freud, Sigmund. *Psychoanalysis*. New York: Washington Square Press Book, Inc, 1960.
- *Tafsir Mimpi*, ter. Apri Danarto. Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001.
- Al-Ghazali>al-Taftazani>Abu>al-Wafa> *Al-Madkhal ila>al-Tasawwuf al-Islami>* Kairo: Dar al-Thaqafah li al-Nashr, 1983.
- Al-Ghazali>Abu>Hamid. *Ihya>'Ulum al-Din*, juz 3. Surabaya: Nur Asia, 1990.
- *Mukhtashar Ihya>'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al Fikr, 1996.
- *al- Munqidh min al-Dalal* Beirut: Dar al-Fikr, 1993.
- Hilal> Ibrahim. *Falsafat al-Nafs*. Kairo: Dar al-Nahdah al-'Arabiyah, 1977.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Abnormal dan Patologi Sosial*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994.
- Manaf, Muhsin. *Psikoanalisa al-Ghazali*. Surabaya: Usaha Nasional, 2002.
- Mulyono, Bambang. *Pendekatan Analitis Kenakalan Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional, 1984.
- Al-Qayyum, Abd. *Letter of al-Ghazali*. Lahore: Islamic publication, 1978.
- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Pustaka Jaya, 2002.
- Salim, Rasyad. *Muqaranah bayn al-Ghazali wa ibn Taymiyah*. Riyad: Dar al Salafiyah, 1975.