



Research Article

Konsep Ketenangan Jiwa Dan Relevansinya Terhadap Pola Berpikir (Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin)

Ahmad Khodirun¹, Abd. Wahid²

1. Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan Sumenep; ahmadqodirun42@gmail.com
2. STAI Syaichona Moh. Cholil Bangkalan; abdwahid@gmail.com

Copyright © 2024 by Authors, Published by **Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : June 11, 2024
Accepted : August 10, 2024

Revised : July 25, 2024
Available online : September 04, 2024

How to Cite: Ahmad Khodirun, & Abd. Wahid. Konsep Ketenangan Jiwa Dan Relevansinya Terhadap Pola Berpikir (Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin). Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin. Retrieved from <http://values.hellowpustaka.id/index.php/i/article/view/11>

The Concept Of Peace Of Mind And Its Relevance To Thinking Patterns (According To Imam Al-Ghazali In The Book Of Ihya' Ulumuddin)

Abstract. The purpose of self-development and purification of the heart is to make humans into quality human beings. Al-Ghazali, as one of the great thinkers of Islam, found a way to satisfaction and inner peace, namely through the Sufi Path (maqamat sufism). Of course, this requires a medium, namely the Qalbu (heart) in which there are many things that need to be expressed by humans and of course there are diseases that can hinder this process. One of these maqamat is patience as a way to get closer to Allah SWT and a cure for heart disease. If patience is carried out diligently and seriously, the person who does it will gain virtue, benefits and happiness as well as peace of mind and heart with the peak being makrifarullah.

Keywords: Peace of mind, Thinking.

Abstrak. Tujuan dari pengembangan diri dan penyucian hati adalah untuk menjadikan manusia sebagai manusia yang berkualitas. Al-Ghazali sebagai salah satu pemikir besar Islam, menemukan jalan untuk kepuasan dan ketenangan batinnya, yakni dengan jalan sufi (maqamat tasawuf). Tentu, hal ini membutuhkan sebuah media yakni Qalbu (hati) yang didalamnya banyak sekali hal-hal yang perlu diekspresikan oleh manusia dan tentu memiliki penyakit yang dapat menghambat proses tersebut. Salah satu dari maqamat tersebut adalah sabar sebagai jalan dalam mendekati diri kepada Allah Swt dan obat bagi penyakit hati. Apabila kesabaran dilakukan secara tekun dan serius maka, orang yang melakukannya akan mendapatkan keutamaan, manfaat, dan kebahagiaan serta ketenangan jiwa dan hati dengan puncaknya yakni makrifatullah.

Kata Kunci: Ketenangan Jiwa, Berfikir.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan kita, tentunya ketenangan jiwa dan ketenangan dalam berpikir merupakan salah satu pilihan semua manusia, yang mana saat ini banyak sekali kerancuan atau problematika yang menimpa manusia sehingga menjadikan goncangan pada jiwanya yang akan berefek kepada sistem pola pikirnya, ketentraman jiwa merupakan rahmat Allah yang sangat signifikan bagi seseorang dalam menempuh hidup.¹ Dari banyaknya masalah yang manusia hadapi saat ini ditambah lagi situasi dan kondisi saat sekarang ini yang semakin mencekam begitu pula dengan peraturan-peraturan baru yang pastinya memberikan efek tekanan pada jiwa dan pola pikir manusia, dengan demikian ketenangan dan kebahagiaan yang kita harapkan kini menjadi sebuah permasalahan. Orang-orang akan berusaha keras, dan berjuang mati-matian untuk menghindari ataupun keluar dari zona ketidaknyamanan itu, dengan banyak cara dan jalan yang mereka lalui, bahkan tidak jarang dari mereka melakukan kecurangan demi mencari ketenangan hidup. Dan pada akhirnya merekapun kembali pada perasaan pertama (tidak tenang). Setiap masalah tentunya ada banyak jalan yang ditempuh untuk menyelesaikannya, tapi juga banyak orang yang tidak mengerti dengan permasalahan hidupnya dan tidak berhati-hati untuk mencari jalan keluarnya, masalah hidup adalah tekanan bagi setiap jiwa. Jiwa dan pikiran akan merasa tidak tenang jika mendapatkan tekanan. Semua ketergesa-gesaan atau kecerobohan yang sering terjadi adalah diakibatkan dari ketidaktenangan pikiran.² Sebenarnya yang terjadi kita bukan hanya terfokus pada konteks berfikir saja, tetapi ternyata kita sedang menggoyang dan mengguncang jiwa kita sendiri yang sedang dalam keadaan tenang dan tentram.³ Banyak sekali contoh yang dapat kita ambil pelajaran dari apa-apa yang telah terjadi dilapangan saat ini, semisal permasalahan keluarga, ekonomi keluarga, tekanan dari kantor, dan banyak juga permasalahan-permasalahan yang lainnya, yang membuat setiap orang memikirkannya,

¹ Idrus H. Ahmad, "ketentraman jiwa dalam perspektif Al-Ghazali," *jurnal substantia*, vol.12, no. 1 (2011), 115.

² Vicent Purnomo, *kekuatan ketenangan jiwa dan pikiran positif untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan hidup* (Yogyakarta: Genius Publisher, 2002), 24.

³ Erik Saut H Hutahaean, "kondisi jiwa dan kondisi hidup manusia," *Jurnal Psikologi*, vol.2 (2008), 72.

dan pada akhirnya mereka tidak akan bisa lari dari yang namanya masalah jika tidak adanya ketenangan dalam berfikir, tenang dalam berfikir tentunya akan memberikan ketenangan pada jiwa, jiwa yang tenang tentunya akan memberikan energy positif dalam hidup kita, selain itu kita juga banyak menemukan pada orang-orang disekitar kita bahkan pada diri kita sendiri, mulai dari rasa gelisah dan keputusan termasuk juga kesedihan. Hal tersebut banyak sekali kita dapat disekitar kita bahkan pada diri kita sendiri.

Ketentruman jiwa akan datang atau hadir jika anda menghadirkannya dalam diri anda.⁴ Seperti itu juga dengan kegelisahan serta kegalauan yang timbul karena masalah-masalah yang di alami, mereka akan hadir pada diri kita yang tenang jika kita menghadirkannya dalam kehidupan kita sehari-hari, jadi, apabila kita berfikir bahwa kita bahagia dan tentram maka dia akan merasakan apa yang dia pikirkan, begitu pula sebaliknya dia kan merasakan apa yang dia pikirkan.

Al-Balkhi mengklasifikasikan gejala kejiwaan ke dalam 4 kelompok yaitu: kecemasan (*al-huzn wal jaz*), obsesi (*waswas*), rasa marah (*gadap*), ketakutan dan fobia (*al-khouf wal al-faz*).⁵ Tentunya gejala-gejala ini sudah banyak kita jumpai namun sedikit kita dapat yang mampu mengontrol itu semua untuk bisa berdamai hingga menjadi tenang, itu semua merupakan hal yang semestinya harus kita sadari bahwasanya rasa gelisah, rasa takut, rasa obsesi dan rasa marah, merupakan akar permasalahan yang dialami oleh pikiran kita hingga merambat pada ketenangan jiwa dan wujud berupa tingkah laku, makanya tak jarang bila kita jumpai banyak orang yang gila dikarenakan ketidak mampuan jiwanya dalam menerima beban dan tekanan dari sekitarnya.

Dari persoalan dan permasalahan yang sudah terpapar jelas diatas menunjukkan bahwasanya ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai ketenangan hati, sedangkan pola pikir yang berpusat pada kinerja akal yang menyerap semua bentuk informasi, apa- apa yang sudah diserap oleh akal akan mengirim informasi kepada hati, yang memberikan efek kepada hati, entah itu informasi baik yang membuat jiwa manusia tenang, maupun informasi buruk yang membuat manusia itu tidak tenang.

Contohnya di sekitar kita banyak mahasiswa yang merasa stres karena tugas akhir sebagai syarat kelulusan selalu mendapati revisian dari pembimbing hal itu mempengaruhi pola pikir mahasiswa, hingga target untuk bisa lulus tepat waktu, kini menjadi beban pikiran. Sehingga menimbulkan kegelisahan dan ketidaktenangan pada jiwanya. Contoh lain, yang mana seorang mahasiswa merasa tenang jiwanya, karena dia telah melalui masa ujiannya yang membuat pikirannya menjadi lega. Maka dari itu dalam ajaran Islam itu sendiri menyatakan, akal tidak bisa dipisahkan dari rasio sesuai kemampuannya untuk berpikir, juga tidak bisa dipisahkan dari hati sebagai substansi yang mengetahui persoalan empiris maupun metafisi.⁶ Dalam artian jiwa akan merasakan apa yang dibebani pada pola pikir manusia, jika itu hal yang

⁴ Purnomo, *kekuatan ketenangan jiwa dan pikiran positif untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan hidup*, 24.

⁵ Isnaini Mar'ah Azizah Aris Fauzan, "kesehatan jiwa islam telaah terhadap pemikiran abu Zaid Al-Balkhi dalam buku mas'alihi al-albdan wal al-anfus," *jurnal studi kependidikan dan keislaman*, vol.7, no. 2 (2021), 110.

⁶ Ahmad Arisatul Cholik, "relasi akal dan hati menurut Al-Ghazali," *Jurnal*, vol.13, no. 2 (2015), 289.

positif maka jiwanya akan menjadi tenang dan menikmati, namun sebaliknya jiwanya akan gelisah, dan tidak tenang apabila pola pikirnya dibebani oleh hal-hal yang negatif.

Di antara kalangan ulama Islam yang konsen dalam kajian akal dan hati ialah Abu Hamid bin Muhammad bin Muhammad bin Ta'us Ath Thusi Asy-Syafi'i Al-Ghazali.⁷ atau yang kita kenal dengan sebutan imam Al-Ghazali, menurut Al-Ghazali akal dan hati tidak bisa dipisahkan antara satu dengan yang lainnya sebagaimana subtansi-subtansi ini tidak bisa dipisahkan dari subtansi lainnya seperti *nafs* dan *ruh*. Inilah hakekat pendapat menurut Al-ghazali yang disebut sebagai jiwa (*nafs*). Akal, hati, jiwa dan ruh ialah hakekat sebagai manusia itu sendiri, maka dari itulah, imam Al-Ghazali menamai jiwa adalah hakekat kenyataan (*jauhar*) dan bukan *Aksidan*. Untuk perbedaannya tergantung pada posisi subtansi masing-masing, dengan demikian pada kenyataan selanjutnya adalah akal dan hati yang memberikan karakteristik terhadap jiwa dan tingkah laku manusia.⁸

Dalam peranan konteks kejiwaan, manusia dibayangi oleh dimensi secara psikis yang didalamnya terdapat nilai serta kadar kemanusiaan yang bermuara pada dimensi jiwanya (*nafs*), yang artinya walaupun manusia terdiri dari rupa material (badan) dan juga immaterial (hati, roh, akal, jiwa) semuanya akan mempengaruhi pada dimensi kejiwaannya, dengan demikian jiwa merupakan kendaraan yang mengendarai subtansi-subtansi jiwa itu sendiri. Dalam kitab *kimiya' al-sa'adah*, al-ghazali menggambarkan bahwa manusia (*nafs*) ibarat sebuah kota pemerintahan. Di mana hati sebagai raja, badan laksana seluruh wilayah, akal sebagai perdana menteri, syahwat sebagai gubernur wilayah, amarah adalah musuh, sedangkan anggota badan baik zahir dan batin ibarat para tentara raja.⁹ Artinya wajib bagi raja untuk saling berkolaborasi dan berkomunikasi terhadap perdana menteri karena perdana menteri inilah yang memiliki daya atau kemampuan dalam bernalar yang baik guna mewujudkan sebuah negara yang diimpikan, juga perdana menteri memiliki peran utama dalam mengawasi gubernur dan mengawasi para musuh negara, inilah sebuah perumpamaan jiwa manusia jika setiap subtansi dari badan kita yang kita umpamakan seperti negara berkerja sesuai fungsinya tentulah jiwa kita akan menjadi tenang dan baik dalam tindakannya, namun kalau rajanya lengah dalam mengurus tata negaranya, sedangkan perdana mentrinya acuh dalam menagani serangan musuh, perumpamaan ini, tentunya menunjukkan ketidak tenang terhadap jiwa atau kekacauan yang terjadi pada jiwa. Dari ulasan di atas Al-Ghazali menitikberatkan pengertian dan hakikat manusia pada jiwanya.¹⁰ yang mana menurutnya, manusia yang pada hakikatnya merupakan jiwanya karena jiwanyalah yang membedakan antara manusia terhadap makhluk yang lainnya, dengan adanya jiwa tentunya manusia berbeda dengan hewan, bahkan dengan malaikat sekalipun.

Dengan jiwalah, manusia dapat berpikir, berperasaan, dan berkemauan serta berbuat. Keselamatan dan kebahagiaannya manusia didunia dan diakhirat akan lebih

⁷ M. Solihin, *penyucian jiwa dalam perspektif tasawuf Al-Ghazali* (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2000), 23.

⁸ Cholik, "relasi akal dan hati menurut Al-Ghazali," 289.

⁹ *ibid.* 293.

¹⁰ Cholik, "relasi akal dan hati menurut Al-Ghazali," 289.

bergantung pada situasi dan keadaan jiwanya sendiri, karena jiwalah tempatnya kedurhakaan atau ketaatan bergantung. Orang yang jiwanya kotor pastinya akan menampakkan kedurhakaannya, sebaliknya juga begitu, orang yang jiwanya bersih akan menampakkan ketaatannya kepada Allah.

Dari perkembangan permasalahan tentang jiwa manusia pada era saat ini sudah mestinya kita harus membuka mata kita untuk mencari jalan keluar serta mengkaji kembali sejarah tentang konsep awal psikologi dalam tradisi Islam, yang mana tradisi ini sudah menjadi salah satu kegiatan keilmuan yang dapat membangun *worldview* psikologi Islam secara lebih sistematis dan runtut.¹¹ Sebagaimana yang kita lirik pada perkembangan keilmuan barat yang mengkaji tentang psikologi kejiwaan, maka dari itu sudah seharusnya kita umat Islam lebih maju untuk menyongsong perkembangan zaman, dengan melakukan penelitian-penelitian psikologi atau kejiwaan manusia secara tersusun dan terbentuk dalam kemasan ilmiah.

Ilmu kesehatan mental atau kejiwaan, banyak diketahui merupakan salah satu cabang ilmu termuda yang tumbuh pada akhir abad ke-19. Namun dengan demikian, dalam Islam sebenarnya sudah sejak zaman Nabi Adam as, hingga Nabi Muhammad Saw. telah terlebih dahulu berbicara tentang hakikat jiwa, penyakit jiwa dan kesehatan jiwa yang terkandung dalam ajaran agama Islam yang diwahyukan Allah SWT.¹² dari dulu para tokoh filsuf dan ilmuan Islam sudah lama menghabiskan waktunya untuk membahas dan mengkaji tentang apa dan hakikat itu jiwa manusia, begitu juga para *mutakalimiin*, yang mengutarakan pikiran tentang ruh (nyawa). Dari mana ruh datang dan bagaimana hakikat ruh, ada juga yang memusatkan pengertian ruh dengan *nafs*, sebagai mana mereka menyebut *nafs* dengan pengertian ruh, jadi dalam penelitian ini fokus penelitian akan berpusat pada jiwa manusia dan relasinya terhadap pola pikir.

Dengan demikian konsentrasi penelitian ini akan terpusatkan kepada kitab *ihya' ulumuddin* sebagai landasan utama dalam membentuk karya islami yang orisinal dengan harapan dapat menjawab *skeptis* keilmuan dan delima psikologi islam. Al-ghazali merupakan salah satu tokoh islam yang mengarang kitab *ihya' ulumuddin* yang didalamnya terdapat pembahasan tentang jiwa yang dinamainya sebagai *Takziyatun nafs*.

Takziyatun nafs dipahami sebagai ilmu penyucian jiwa, maka dari *tazkiyatun nafs* dapat diartikan sebagai obat atau konsep terapi untuk menemukan ketenangan jiwa. Ada sebagian orang yang menyebutkan bahwa adanya konsep *tazkiyatun nafs* diakrenakan situasi umat Islam pada masa Al-Ghazali yang sedang mengalami dekadensi moral atau penurunan moral, seperti merajalelanya kasus korupsi, penipuan dan kezaliman-kezaliman yang diperbuatkan oleh penguasa pada saat itu.¹³ Selain itu ada juga sebagian orang yang berpendapat lain tentang kemunculan konsep *tazkiyatun nafs* dengan menyebutkan alasan yang berbeda seperti jabre yang berpendapat bahwa kemunculan *tazkiyat an-nafs* ini karena ketakutan Al-Ghazali

¹¹ Aris Fauzan, "kesehatan jiwa islam telaah terhadap pemikiran abu Zaid Al-Balkhi dalam buku mas'alihi al-albdan wal al-anfus," 110.

¹² Ibid.

¹³ M. Solihin, *penyucian jiwa dalam perspektif tasawuf Al-Ghazali* (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2000), 13.

terhadap pembunuhan yang dilakukan oleh kaum *bathiniyat*. Namun, disini Abu Al Quasem membantah semua alasan itu. Ia mengatakan bahwa Al-Ghazali terjun ke dunia *tasawwuf*, yang kemudian memunculkan *takzita an-nafs*, karena dipengaruhi faktor psikologis pribadinya yang selalu berada dalam keadaan *skeptic* (ragu) sejak belajar filsafat, teologi, dan akhirnya *tasawuf*.¹⁴

Mungkin saat ini kita jarang menyadari perubahan keadaan kejiwaan yang diperantai oleh isi-isi pikiran kita. Tolle menerangkan bahwa kita sering lupa mendasarkan pikiran sebagai konsep instrument untuk berkarya, dan hal ini menjadikan kita terpuruk karena energi yang dihasilkan oleh pikirannya.¹⁵

Dalam keadaan dimana kita sedang memikirkan sesuatu hal yang membuat kita tidak nyaman, hakekatnya, yang terjadi kita tidak hanya terpusatkan pada apa yang kita pikirkan, tetapi hakikat yang sebenarnya kita sedang mengoyangkan rasa ketenangan jiwa kita, makanya apa-apa saja yang sedang kita pikirkan merupakan salah satu bentuk keadaan jiwa kita itu sendiri, tentunya efek yang disebabkan oleh jiwa yang dihasilkan dari pola pikir tadi adalah dua hal yang dimbulkannya dalam tingkah laku kita, yaitu jiwa yang tenang dan jiwa tidak tenang, dua hal bentuk keadaan jiwa ini semuanya dipelopori oleh pikiran kita. misalnya jiwa yang terganggu karena pengaruh pola pikir yang diselimuti masalah akan menampilkan kecemasan dan kegelisan pada dirinya, beda halnya dengan seseorang yang selalu berpikiran positif, tentunya akan menghasilkan jiwa yang tenang.

Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan penelitian adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*), artinya suatu cara untuk mengadakan penelitian berdasarkan naskah yang dirtebitkan baik melalui kitab-kitab, jurnal-jurnal, majalah-majalah, artikel maupun buku-buku yang sesuai dengan pembahsan yang sedang diteliti, sehingga dapat dijadikan acuan dalam penulisan ini, adapun sifat penelitian ini berupa deskriptif analitis, yaitu penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang utuh dan jelas tentang masalah yang dikaji.

2. Sumber Data

a. Sumber Primer

Sumber primer merupakan sumber yang berasal dari karya asli atau tulisan dari tokoh yang dibahas dan data yang tertulis dalam kitab *ihya' ulumuddin* dalam ranah pembahasan yang menyangkut dengan pembahsan ketenangan jiwa, sumber ini juga merupakan sumber wajib dalam sebuah penelitian sebagai syarat sahnya sebuah penelitian. Diantaranya buku yang menelaah kitab *ihya' ulumuddin* dalam pembahasan jiwa, yakni: buku yang berjudul *penyucian jiwa dalam perspektif tasawuf*

¹⁴ Ibid., 13. 13

¹⁵ Hutahaean, "kondisi jiwa dan kondisi hidup manusia," 72.

Al-Ghazali.¹⁶ dan juga buku yang berjudul *Mensucikan Jiwa Konsep Takziyatun-nafs terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali*.¹⁷

b. Sumber Sekunder

Adapun data skunder, adalah data yang bersumber dari bahan pustaka yang sama yang dihasilkan oleh pemikir yang lain, baik itu yang membicarakan tentang kejiwaan dalam menalaah kitab *ihya' ulumuddin* maupun dalam gagasan mereka sendiri yang membicarakan pembahasan masalah yang terkait dengan penelitian ini, sehingga dapat membantu memecahkan permasalahan yang terjadi pada fokus penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan data

Adapun tehnik pengumpulan data ini yaitu untuk menyusun dan menginterpretasikan data yang telah didapat.¹⁸ Tahapan ini merupakan suatu fase yang dilakukan untuk mengumpulkan data-data yang menjadi suatu referensi dalam pembuatan karya tulis ini, serta merupakan data-data yang memiliki hubungan dengan konsep ketenangan jiwa dan relevansinya terhadap pola berpikir.

Adapun sumber data tersebut dapat di kumpulkan dengan membaca dan menelaah karya ilmiah seperti buku, skripsi, jurnal dan lain sebagainya. Teknik pengumpulan data dilakukan secara objektif dan diformulasikan dengan sedemikian rupa sehingga menjadi sebuah konsep yang jelas dan mudah dimengerti, kemudian disusun menjadi sebuah karya tulis dengan metode deskriptif kualitatif dan historis faktual yang dapat dipahami dan dapat di pertanggungjawabkan secara ilmiah dan akademis.

Hasil Dan Pembahasan

1. Konsep Ketenangan Jiwa Al-Ghazali

Kesehatan jiwa merupakan tercapainya suatu keserasian antara fungsi-fungsi mental, yang ditandai dengan terbentuknya penyesuaian diri dengan manusia yang lainnya dan lingkungan sekitarnya. Dari pemikiran Al-Ghozali, Kesehatan jiwa dilihat sebagai model yang terdiri dari kekokohan aqidah, dan terbebasnya dari segala bentuk penyakit hati, serta berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya etika yang baik dalam hubungan bersosial, dan tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. Adapun untuk mencapai Kesehatan jiwa tersebut, maka Al-Ghozali mengkonsepkan beberapa cara untuk tercapainya jiwa yang sehat, diantaranya:

2. Kekokohan Aqidah

Aqidah adalah dasar dari kehidupan manusia, mereka yang memiliki aqidah yang kuat, akan mengetahui tujuan hidupnya. Ia mengetahui akar dari kehidupannya, sehingga ia tidak mengalami ketersaingan dalam hidupnya.

¹⁶ M. Solihin, *penyucian jiwa dalam perspektif tasawuf Al-Ghazali* (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2000).

¹⁷ Sa'id Hawa, *Mensucikan Jiwa Konsep Takziyatun-nafs terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali* (Robbani Press, 1993).

¹⁸ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, hlm. 170.

3. Bebas Dari Penyakit Hati

Mereka yang memiliki Kesehatan jiwa, akan terbebas dari penyakit hati, penyakit hati merupakan sumber ketegangan dalam hidup. Dengan terbebasnya seseorang dari penyakit hati, maka ia dapat hidup lebih realistis dan damai.

4. Akhlak Mulia

Pada pembahasan ini Al-Ghozali berpendapat bahwa akhlak mengacu pada keadaan bathin manusia, dan merupakan perilaku yang menetsp dan meresap dalam jiwa yang menumbuhkan perbuatan-perbuatan yang timbul dengan wajar dan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan yang banyak.

5. Produktif Dalam Hubungan Sosial

Orang yang memiliki jiwa yang sehat adalah orang yang mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya, yaitu dapat berimpati dan tidak bersikap apriori bersikap negative terhadap diri sendiri dan orang lain.

6. Bahagia Dunia Dan Akhirat

Dalam pembahasan ini untuk mencapai Kesehatan jiwa maka ia harus selalu menciptakan kebahagiaan dan mampu melewati fase-fase kesedihan.¹⁹ Dalam dunia pemikiran filsafat keilmuan Islam terdapat dua aliran tentang jiwa; pertama, ialah aliran materialisme, dan kedua, aliran spiritualisme. 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-jasad) ini disempurnakan dengan jiwa atau ruh sebagai sifat abstraktifnya secara terus menerus tanpa batas dan kesudahan.²⁰

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.²¹

Aliran kedua adalah spiritualisme yang berkeyakinan bahwa jiwa atau ruh merupakan substansi (*jawhar*) yang bertabi'at ketuhanan yang tidak akan hancur

¹⁹ Hasan, "TERAPAN KONSEP KESEHATAN JIWA IMAM AL-GHAZALI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM," 12-14.

²⁰ Abd Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara al-Ghazâlî dan Sigmund Freud," *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*, vol.1 (22 Januari 2014), 166.

²¹ Abd Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara al-Ghazâlî dan Sigmund Freud," *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*, vol.1 (22 Januari 2014), 166.

ketika badan-jasmani mengalami kematian. Aliran kedua ini dianut oleh mayoritas Sunni yang dikuatkan oleh Imam Al-Haramain yang selanjutnya mendapatkan dukungan kuat oleh Al-Ghazali. Atas nama kelompok sufi-sunni, Al-Ghazali mengelaborasi teori spiritulitas jiwa atau ruh dalam kitab Risalah Sufiyah dan 'Aja'ib Al-Qalb dalam Ihya' 'Ulumuddin dengan sangat mendetail. Oleh karena tabiatnya yang ilahiyah yang bersifat internal, 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.²²

Berangkat dari pandangan keabadian jiwa, maka Al-Ghazali mewakili pandangan tasawuf menjelaskan sifat-sifat jiwa manusia antara lain: bertabiat ilahiyah, memiliki rasa rindu dengan kebaikan dan kesucian sehingga ia menerima sinaran cahaya Tuhan, ingin selalu kembali ke alam atas mendekati diri pada tuhan yang Maha Suci.²³

Dengan karakteristik seperti itu jiwa akan mengalami keterkekangan disebabkan impuls-impuls atau dorongan keinginan tubuh jasadiah yang bersifat materil sehingga jiwa tidak dapat merasakan dan mengalami kenikmatan 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 Dzikir kepada Allah sebagaimana dirumuskan dalam teori Al-Maqamat dan Al-Ahwal.²⁴ Al-Ghazali, proses penyucian jiwa dan pembersihan hati dikemasnya dengan prosedur *Riyadah, Mujahadah* dan *Muhasabah* yang merupakan satu paket tazkiyat al-nafs.²⁵

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 laku.²⁶

²² Siradj, "RELEVANSI KONSEP JIWA AL-GHAZALI DALAM PEMBENTUKKAN MENTALITAS YANG BERAKHLAK," 33.

²³ M. sholihin, *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*, 110.

²⁴ Idrus H. Ahmad, "KETENTRAMAN JIWA DALAM PERSPEKTIF AL-GHAZALI" (Substantia, t.t.), 116.

²⁵ M. sholihin, *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*, 119.

²⁶ Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa," 167.

Pola Berpikir Dalam Pandangan Al-Ghazali

Disini pola pikir atau *mindset* diartikan sebagai sekumpulan kepercayaan atau cara berpikir yang mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang, yang akhirnya menentukan level keberhasilan hidupnya.²⁷ Berpikir adalah salah satu kegiatan jiwa yang biasa dikelompokkan dalam kegiatan pengenalan (kognisi).⁸³ Dalam pandangan lain arti dari berpikir adalah bahwa berpikir adalah sebuah proses representasi mental yang dibentuk melalui transformasi, informasi, dan interaksi atribut-atribut mental seperti penilaian, abstraksi, logika, imajinasi dan pemecahan masalah. Defenisi yang paling umum dari berpikir adalah berkembangnya ide dan konsep dalam diri seseorang.²⁸

Secara *Terminologis*, berpikir adalah kata benda dari aktifitas akal yang ada dalam diri manusia, baik kekuatan akal berupa Qalbu, Roh. Dengan pengamatan dan pendalaman untuk menemukan makna yang tersembunyi dari persoalan yang dapat diketahui, maupun untuk sampai pada hukum atau hubungan antar sesuatu.²⁹ Pengertian senada dengan pendapatnya Said Hawa bahwasanya dia mendefinisikan akal sebagai tempat berpikir.³⁰ Hal yang mengenai pikiran Ibnu Khaldun berpendapat bahwa akal adalah alat yang digunakan untuk berpikir dengan proses penangkapan objek oleh indra kemudian akal memprosesnya secara analisis, menguraikannya, membedakannya, memilahnya serta mengelompokkannya, mencari kaitannya dan memaknainya kemudian memberikan hasil akhir dari analisis tersebut yakni berupa hasil pemikiran.³¹

Maka berdasarkan pembahasan diatas, dimana semua pengertian menghubungkan pikiran dengan akal, maka akal dan pikiran merupakan makna yang satu. Akal dalam pengertian Islam, bukanlah otak, melainkan adalah daya pikir yang terdapat dalam jiwa manusia, daya yang digambarkan dalam Al-Qur'an, memperoleh pengetahuan dengan memperhatikan alam sekitarnya.

Kata *fikr* (pikiran) yang ada didalam Al-Qur'an tidak hanya dipakai '*aqala* untuk menggambarkan perbuatan berpikir, tetapi juga kata-kata yang lainnya, diantaranya:

1. *Nazara* melihat secara abstrak dalam arti berpikir dan merenungkan, terdapat 30 lebih dalam Al-Qur'an
2. *Tadabbara* yang artinya merenungkan
3. *Tafakkara* yang artinya berpikir, terdapat 16 ayat dalam Al-Qur'an
4. *Faqiha* yang artinya mengerti, faham.³²

²⁷ Sari dkk., "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA PIKIR MASYARAKAT TERHADAP PENTINGNYA PENDIDIKAN DI DESA CUGUNG," 5.

²⁸ Peni Andari Putri, "Pengaruh Berfikir Positif Pada Harga Diri Remaja," 17.

²⁹ Aliyah, "PROGRAM STUDI AQIDAH FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 2017 M./1438 H.," 24.

³⁰ Siradj, "RELEVANSI KONSEP JIWA AL-GHAZALI DALAM PEMBENTUKAN MENTALITAS YANG BERAKHLAK," 40.

³¹ Ibid, 24.

³² Ibid, 26.

Relevansi Jiwa Dan Pola Berpikiran

Dari pembahasan pemikiran Al-Ghazali tentang konsep ketenangan jiwa dan pembahasan pola berpikir di atas. Maka dapat dilihat adanya hubungan yang sangat erat antara jiwa dan pola berpikir manusia. Hubungan antara keduanya dapat dilihat dari pengertian berpikir yang secara terminologi berpikir adalah kata benda dari aktifitas akal yang ada dalam diri manusia, baik kekuatan akal berupa Qalbu, Roh. Dengan pengamatan dan pendalaman untuk menemukan makna yang tersembunyi dari persoalan yang dapat diketahui, maupun untuk sampai pada hukum atau hubungan antar sesuatu.³³

Sa'id Hawa mengungkapkan bahwa *Al-Aql* merupakan salah satu substansi jiwa. Yang mana substansi ini sangat berkaitan dengan jiwa. Kata *Al-Aqlu* terkadang dimaksudkan pada tempat berpikir.³⁴

Dengan demikian Al-Ghazali menyimpulkan bahwa *An-Nafs*, *Al-Aql*, *Al-Qolbu* Dan *Ar-Ruh* bisa saja bermakna satu, yaitu *Al-Lathifah Al-Ruhaniyah* atau *Al-Lathifah Rabbaniyah*. Itulah substansi jiwa yang sebenarnya, sesuatu yang halus (*Lathifah*) ketuhanan (*Rabbaniyah*) dan murni (*Ruhaniyah*) yaitu jiwa kecil yang berfungsi untuk mengimbangi jiwa alam yang besar.³⁵

Maka disini penulis dapat mendiskripsikan akal sebagai tempat berpikir, yang mana padanya terdapat efek atau pengaruh yang dihasilkan oleh keadaan jiwa. Jiwa yang berarti satu golongan dengan akal. Maka setiap keadaan jiwa akan menimbulkan pengaruh pada pola berpikir manusia, dari pola berpikir tersebut akan timbul suatu Tindakan atau tingkah laku manusia, dan tentunya kedua substansi ini harus saling mendukung untuk menjadikan manusaitu lebih baik, hal ini diperkuat oleh pernyataan Al-Ghazali. Iyaitu, manusia harus memiliki beberapa kekuatan. Seperti, kekuatan ilmu, kekuatan marah, kekuatan nafsu dan kekuatan keseimbangan.

Menurutnya setiap kekuatan memerlukan kontrol akal dalam menjalankannya, karena tanpa kontrol akal, maka kekuatan nafsu akan lebih dominan. Begitu juga sebaliknya kekuatan akal memerlukan kontrol jiwa (*ruhaniyah*), karena tanpa adanya kontrol dari jiwa, maka pola pikir manusia akan menjadi jauh lebih liar. Sehingga dengan demikian manusia dapat menghasilkan yang namanya ketenangan, tenang jiwanya dan tenang pikirannya.

Maka dari pembahasan sebelumnya ditemukannya hubungan antara jiwa dan pikiran, jiwa dan ruh adalah erat kaitannya dengan akal. Misalnya, orang yang jiwanya terganggu pasti akan mengalami gangguan pada akala tau pola pikirnya. Akal merupakan seluruh potensi yang dimiliki manusia, baik melibatkan kecedersan intelektual, emosional maupun spiritual.³⁶

Berhubungan dengan masalah rohani, dalam pemikiran islam, rohani memiliki unsur-unsur, akal nafsu, qolbu dan ruh, yang mana masing-masing unsur memiliki fungsinya masing-masing. Dalam pandangan islam akal berbeda dengan otak,

³³ Aliyah, "PROGRAM STUDI AQIDAH FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 2017 M./1438 H.," 24.

³⁴ Siradj, "RELEVANSI KONSEP JIWA AL-GHAZALI DALAM PEMBENTUKKAN MENTALITAS YANG BERAKHLAK," 40.

³⁵ Ibid,41.

³⁶ Mustafa, "Konsep Jiwa dalam al-Qur'an," 35.

pengertian ini senada dengan pernyataan harun nasution, yang menyatakan akal bukanlah otak melainkan daya pikir yang terdapat dalam jiwa manusia.³⁷

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan, bahwa jiwa menurut 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 di paparkan al-Ghazali bernuansa spiritual intuitif berupa seperangkat olah batin dengan kombinasi antara dimensi fikir dan rasa.

Kesimpulan selanjutnya adalah yang mengenai pola pikir. bahwa pola pikir merupakan sesuatu yang dihasilkan dari Akal, sedangkan Akal merupakan salah satu substansi dari jiwa yang memiliki hubungan dan pengertian yang sama.

³⁷ Aliyah, "PROGRAM STUDI AQIDAH FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 2017 M./1438 H.," 35.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Idrus H. "ketentraman jiwa dalam perspektif Al-Ghazali." *jurnal substantia*, vol.12, no. 1 (2011).
- Aliyah, Tuti. "PROGRAM STUDI AQIDAH FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA 2017 M./1438 H." (t.t.): 75.
- Aris Fauzan, Isnaini Mar'ah Azizah. "kesehatan jiwa islam telaah terhadap pemikiran abu Zaid Al-Balkhi dalam buku mas'alihi al-albdan wal al-anfus." *jurnal studi kependidikan dan keislaman*, vol.7, no. 2 (2021).
- Cholik, Ahmad Arisatul. "relasi akal dan hati menurut Al-Ghazali." *Jurnal*, vol.13, no. 2 (2015).
- Hawa, Sa'id. *Mensucikan Jiwa Konsep Takziyatun-nafs terpadu Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali*. Robbani Press, 1993.
- Hutahaean, Erik Saut H. "kondisi jiwa dan kondisi hidup manusia." *Jurnal Psikologi*, vol.2 (2008).
- M. sholihin,. *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*. bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2000.
- Peni Andari Putri. "Pengaruh Berfikir Positif Pada Harga Diri Remaja." Universitas Sanata Dharma, 2010.
- Purnomo, Vicent. *kekuatan ketenangan jiwa dan pikiran positif untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan hidup*. Yogyakarta: Genius Publisher, 2002.
- Siradj, Fuad Mahbub. "RELEVANSI KONSEP JIWA AL-GHAZALI DALAM PEMBENTUKKAN MENTALITAS YANG BERAKHLAK." *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol.9, no. 1 (2018): 32-45.
- Solihin, M. *penyucian jiwa dalam perspektif tasawuf Al-Ghazali*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA, 2000.
- Syakur, Abd. "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara al-Ghazâlî dan Sigmund Freud." *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*, vol.1 (22 Januari 2014): 162.
- Sari, Rima Permata, Holilulloh Holilulloh, dan Hermi Yanzi. "FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA PIKIR MASYARAKAT TERHADAP PENTINGNYA PENDIDIKAN DI DESA CUGUNG." *Jurnal Kultur Demokrasi*, vol.3, no. 7 (14 Agustus 2015). Diakses 18 Januari 2022. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/9694>.
- Mustafa, Sahidi Mustafa. "Konsep Jiwa dalam al-Qur'an." *Tasfiyah*, vol.2, no. 1 (1 Februari 2018): 123.
- Hutahaean, Erik Saut H. "kondisi jiwa dan kondisi hidup manusia." *Jurnal Psikologi*, vol.2 (2008).