RELEVANSI KONSEP KETENANGAN HATI AL-MUHASIBI DAN KEBUTUHAN HIERARKI MANUSIA ABRAHAM MASLOW

Skripsi:

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) Dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat

Oleh:

Nama: Nur Aida Mansyur

NIM: E97217038

PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

2021

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya:

Nama : Nur Aida Mansyur

NIM : E97217038

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini berjudul "Relevansi Konsep Ketenangan Hati al-Muhasibi dan Kebutuhan Hierarki Manusia Abraham Maslow" secara keseluruhan adalah penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 18 Agustus 2021

Nur Aida Mansyur

E97217038

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Relevansi Konsep Ketenangan Hati al-Muhasibi dan Kebutuhan Hierarki Manusia Abraham Maslow" yang ditulis oleh Nur Aida Mansyur ini telah disetujui pada tanggal

Surabaya, 18 Agustus 2021

Pembimbing,

SyaifullahYazid, M.A. MA
NIP: 197910202015031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Relevansi Konsep Ketenangan Hati al-Muhasibi dan Kebutuhan Hierarki Manusia Abraham Maslow" yang ditulis oleh Nur Aida Mansyur ini telah disetujui pada tanggal 20 Agustus 2021

Tim Penguji:

1. SyaifullahYazid, M.A, MA (Penguji I) -.....
2. Dr. Tasmuji, M.Ag (Penguji II) -.....
3. Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.I. (Penguji III) -.....
4. Dra. Khodijah, M.Si (Penguji IV) -.....

Surabaya, 20 Agustus 2021

Dekan,

Dr. H. Kunawi, M. Ag.
NIP. 196409181992031112

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nur Aida Mansyur
NIM : E97217038
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : aidamansyur@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Relevansi Konsep Ketenangan Hati al-Muhasibi dan Konsep Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Agustus 2021

Penulis

(Nur Aida Mansyur)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nur Aida Mansyur, 2021, Relevansi Konsep Ketenangan Hati Al-Muhasibi Dan Kebutuhan Hierarki Manusia Abraham Maslow, Skripsi: Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian dalam skripsi ini memiliki kajian mengenai bagaimana relevansi konsep ketenangan hati gagasan al-Muhasibi dan konsep kebutuhan hierarki yang digagas oleh Abrham Maslow. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pandangan masing-masing tokoh dalam meningkatkan hidup dan mencegah kegelisahan hidup dengan spiritualitas. Tujuannya melihat mengenai masing-masing gagasan yang kemudian menelisik mengenai keterkaitan diantara keduanya. Konsep al-Muhasibi ini adalah konsep pembahasan mengenai cara yang dapat ditempuh oleh manusia untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan fokus strateginya adalah kehidupan ukhrawi dan berdampak ke kehidupan duniawi. Adapun konsep Abraham Maslow mengenai teori kebutuhan hierarki adalah tingkatan kebutuhan-kebutuhan manusia berdasarkan pencapaian psikologis dan potensinya.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan studi literatur (*literature review / library research*) sebagai teknik pelaksanaan. Adapun sumber-sumber primer data lebih banyak didapat dalam e-book dan juga buku-buku yang sesuai dengan variabel penelitian, sumber-sumber sekunder diambil sebagian besar dari artikel jurnal dan e-book. Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan melakukan pencarian kata kunci, selanjutnya dengan melakukan seleksi sesuai variabel penelitian, dilanjutkan dengan mencatat isi yang akan digunakan dan terakhir menyusun penelitian. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah, pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan tekahir adalah kesimpulan atau verifikasi data yang dilakukan dengan meningkatkan ketekunan.

Penelitian skripsi ini memiliki data-data yang meliputi apa dan bagaimana metode ketenangan hati yang ditawarkan oleh al-Muhasibi, apa saja dan penjelasan mengenai konsep kebutuhan hierarki yang dipelopori oleh Abraham Maslow, dan terakhir adalah bagaimana relevansi kedua gagasan yang juga sebagai inti pembahasan skripsi ini. Adapun temuan dan kesimpulan dari penelitian ini adalah, kedua gagasan memiliki keterkaitan diantaranya adalah pemanfaatan potensi manusia, nilai luhur yang diperoleh dan juga mengenai dampak positif yang dirasakan yang berupa pentingnya spiritualitas, dampak psikologis yang kokoh; serta kebahagian dan kedamian.

Kata Kunci: Ketenangan Hati, Al-Muhasibi, Kebutuhan Hierarki, Abraham Maslow

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERNYATAAN KEASLIAN..... ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING..... iii
PENGESAHAN SKRIPSI iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... v
ABSTRAK vi
DAFTAR ISI..... vii
BAB I PEMAPARAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 7
E. Kerangka Teori..... 7
F. Tinjauan Pustaka 11
G. Metode Penelitian 16
H. Sistematika Pembahasan 22
BAB II LANDASAN TEORI
A. Konsep Ketenangan Hati..... 24
B. Teori Kebutuhan Manusia..... 28
BAB III PEMAPARAN DATA
A. Konsep Ketenangan Hati Al-Muhasibi 33
B. Konsep Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow 56
BAB IV ANALISIS DATA
A. Konsep Ketenangan Hati Al-Muhasibi 74
B. Konsep Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow 77
C. Relevansi Konsep Ketenangan Hati Al-Muhasibi dan Konsep Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow 79
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 90
B. Saran..... 92
DAFTAR PUSTAKA 94

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan psikologis pada manusia seperti kecemasan sering tidak teratasi, sudah mencoba berbagai cara namun nihil hasilnya, dari sini bisa dikatakan bahwa hal yang dibutuhkan manusia itu bukan hanya sekedar perbaikan ekternalnya melainkan internalnya (spiritualitasnya). Gangguan psikologis yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kondisi fisiologis. Orang-orang dengan masalah ini maka akan menginginkan apa yang disebut ketenangan hati. Dalam Islam, gangguan kecemasan bisa disebabkan oleh banyak hal, namun bisa dikategorikan menjadi dua, yaitu cemas akan kehidupan duniawi dan cemas akan kehidupan ukhrawi.[1] Islam memiliki cara mencapai ketenangan hati yaitu dengan hasil *taqarrub* seorang hamba terhadap Allah, dengan ini memupuk sifat mahmudah pada diri. Hasil tersebut (ketenangan hati) menjadikan insan yang tak mampu tersandung, terjerumus pada perkara lain selain tentang dirinya dengan yang Maha Kuasa.[2]

Dalam tulisan Ruzbihan Baqli yang termuat dalam tulisan Rovi Husnaini, sejatinya hati adalah suci dan halus, disinilah tempat dari *nur* ilahi berada, aktuliasasi dari fiil hati ialah firdausi serta secara rohaniah

[1] Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira: Cara Nabi Meredam Gelisah Hati*, Terj. Abdul Halim (Jakarta: Zaman, 2011), 32.33
[2] Pahrol Mohamad Juoi, *Berteduh untuk Ketenangan Hati* (Selangor: Iman Publication, 2021), 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hati adalah alam malaikat.[3] Perspektif Islam mengatakan bahwa hati yang sejatinya suci bercahaya, akan dapat redup, gelap dan kotor jika manusia menegakan perbuatan buruk dan lengah terhadap amalan akhirat. Hati secara fisik maupun rohani dapat sakit. Hati juga disebut sebagai jiwa, maka jika jiwa itu sakit dapat menjadikan seseorang tak mampu berbuat kebaikan dan tak dapat memandang kebenaran yang sesungguhnya.[4] *Qalbun maradh* timbul akibat dari terdapatnya suatu kesalahan atau rusak hati yang disebabkan oleh persepsi, ambisi, kebodohan dan keraguan maka hati itu dipenuhi oleh hal yang beraroma syubhat. Hati yang sakit dapat sembuh jika tersentuh hal-hal rohani atau bahkan mati jika ia terus-menerus tercemar pada perkara nafsu dan syubhat.[5] Seseorang yang hatinya sakit, dapat dilihat dari adanya gejala duniawi seperti amarah, lisan yang busuk, sering suudzan, mencintai dunia lebih, pendendam, mudah dengki, gemar bergosip dan riya'. Saat ini mudah sekali menjumpai orang sedang mengalami sakit rohani namun tak mengira bahwa rohaninya sedang tidak baik-baik saja.[6] Hati tidak hanya sebagai organ tubuh melainkan juga sebagai spiritualitas dan perkara psikologis manusia. Kenyataannya efek dari permasalahan hati ini besar, maka sebab itu hati

[3] Rovi Husnaini, "Hati, Diri, dan Jiwa (Ruh)", *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam,* Vol. 1 No. 2 (2016), 63.
[4] Ibn Taymiyyah, *Baik dan Buruk: Agar Taat Jadi Nikmat dan Dosa Terasa Nista,* Terj. Fauzi Faisal Bahreisy, (Jakarta: Serambi, 2005), 24.
[5] Ibn Taymiyyah, *Jangan Biarkan Penyakit Hati Bersemi,* Terj. Mohammad Rois & Luqman Junaidi, (Jakarta: Serambi, 2006), 17-20.
[6] Zainuddin, 2015. *Penyakit hati dan Cara Pengobatannya.* Lihat di https://www.uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html. Diakses pada 25 Mei 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak hanya sebagai organ penting tubuh, melainkan sesuatu yang bersifat abstrak dan metafisik.[7]

Dalam agama Islam, ajaran tasawuf dikenal sebagai disiplin tentang bagaimana menyucikan jiwa, hidup dalam kesederhanaan, berada di jalan kebenaran, hidup berorientasi pada Allah. Ajaran mistik Islam ini menekankan pada bagaimana insan dalam berperilaku, oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa ajaran ini sebagai pembenah moral perspektif Islam. Pengamalan tasawuf menjadikan seseorang tangguh pada godaan nafsu duniawi.[8] Al-Muhasibi yang dikenal sebagai sufi yang mengajak manusia meninggalkan ketidakbermanfaatan dan tetap menjalani hidup sebagai ibadah. Ia tidak terlalu menggembar-gemborkan kezuhudan yang identik dengan meninggalkan dunia, justru beliau mengajak untuk ikut memperbaiki dunia.[9] Petuah-petuahnya berkaitan dengan dispilin hati, baginya hal-hal ukhrawi memiliki ikatan dengan moral manusia. Tonggak ajaran sang sufi yaitu muhasabah, muraja'ah serta muraqabah. Nasihat dan ajaran al-Muhasibi psikologi moral yaitu tentang jiwa. Jiwa yang disebut sebagai niat dan raga disebut sebagai tindakan, diartikan bahwa keduanya berupa satu kesatuan yang saling memengaruhi. Niat yang baik akan mempengaruhi perbuatan, dan perbuatan baik akan melahirkan niat yang baik.[10]

---

[7] Fairus, "Reinterpretasi Qalb: Tafsir Ulang Makna Hati Sebagai Lokus Spiritual dan Penerima Pesan Transendental", *Al-Balgh,* Vol. 1 No. 1 (2016), 51-52.
[8] Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf,* (Jakarta: Amzah, 2017), 5-9.
[9] Al-Harits al-Muhasibi, *Kerja Halal Hidup Berkah,* Terj. Khalifurrahman Fath, (Tangerang: Alifia Books, 2019), 126.
[10] Abdul Kadir Riyadi, *Arkeologi Tasawuf (*Bandung: Mizan, 2016), 11-32.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Orientasi manusia setiap pertambahan zaman adalah materi, hal ini mengakibatkan pudarnya kerohanian manusia karena kebutuhan akan spiritualitas dikesampingkan. Secara tidak sadar, insan tersebut mengalami gangguan jiwa, karena pegangan sesungguhnya telah hilang dalam diri.[11] Seperti Islam memandang hati dan jiwa yaitu hati yang bersih dan jiwa yang sehat akan terdorong cahaya Ilahi untuk berbuat kebaikan, maka permasalahan motivasi pun sebagai pendoron pun sama. Pernyataan M. Ngalim Purwanto, motivasi itu didasari sebagai pendorong atau penggerak hati untuk menggapai suatu tujuan.[12] Pembahasan akan teori motivasi Abraham Maslow yang memiliki pokok kajian kebutuhan hierarki dengan tingkatan tertinggi aktualisasi diri begitu populer. Kajian ini menurut Maslow mampu melihat atau menganalisa kondisi psikologis individu dengan cara mengetahui tingkat kebutuhan yang dihadapinya. Dalam tingkat tertingginya, yaitu *self-actualization* akan melahirkan dan menyerap *B-Values* (nilai-nilai Ada) pada dirinya, sehingga keadaan psikologis akan sehat dan melahirkan suatu pengalaman puncak. Nilai itu akan memiliki fokus pada peran, hakikat dan moral manusia. Oleh sebab tersebut maka keterlibatan itu semua melahirkan setidaknya tiga hasil tinjauan tingkah laku psikologis, yaitu berbasis kemanusiaan dan religius, bersendikan spiritual dan ilmiah serta menjadikan diri lebih dari dirinya

[11] Saliyo, "Manfaat Perilaku Psiritual Sufi pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang", *Jurnal Studi Insania,* Vol. 6 No. 1 (2018), 10.
[12] M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), 71.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sendiri.[13] Konsep *self-actualization* menerangkan bahwa seseorang yang telah memenuhi kebutuhan hierarkinya maka insan itu tidak mudah disibukan oleh urusan lainnya selain urusan yang lebih tinggi seperti kebermaknaan, kebaikan, keindahan, keadilan, semua itu karena ia telah termotivasi oleh meta. Mesikpun begitu, ia mampu bijak dalam urusan kebutuhan lainnya, sehingga memiliki ciri seperti kemandirian, bertoleransi, mengkasihi dan menyayangi, alturisme serta mampu secara berpikir luas.[14] Pemikiran Maslow didasari oleh adanya tujuan pemahaman dan perilaku pengalaman transenden seseorang dengan menggali lebih jauh aspek-aspek yang ada yang mana hasilnya memungkinkan kita untuk memprediksi dan mengontrol dari jangkauan yang lebih jauh dari sifat manusia.

Membahas mengenai dampak spiritual pada kehidupan, berdasarkan penelitian Budiana Yazid dalam tesisnya yang berjudul "Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di RSUP. H. Adam Malik Medan" menunjukan bahwa tingkat spiritualitas pasien kanker mempengaruhi tingkat kecemasannya.[15] Penelitian selanjutnya adalah oleh Hendra Bagus Abintara yang berjudul "Pengaruh Spiritualitas Terhadap Kebahagiaan Melalui Kebermaknaan Hidup pada Tentara Nasional Indonesia Bintaldam

[13] Masbur, "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Perspektif Abraham Maslow", *Jurnal Ilmiah Edukasi,* Vol. 1 No. 1 (2015), 41-42.
[14] Jeevan D'Souza, *The Sage Encyclopedia of Lifespan Human Development: Self Actualization* (Thousand oaks: Sage Publication, 2018), 2-3.
[15] Budiana Yazid, "Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di RSUP. H. Adam Malik Medan", Tesis, (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2014), 108.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

V/ Brawijaya", dalam hipotesis 1nya yaitu mengenai pengaruh spiritualitas secara langsung pada tingkat kebahagiaan, menunjukan diterimanya hipotesis yang mana artinya adanya keterkaitan. Karena hal ini, penulis ingin mengkaji mengenai bagaimana pengaruh spiritualitas pada tingkat psikologis manusia yang mana dengan melihat relevansi dari konsep ketenangan hati al-Muhasibi dari pandangan tasawuf dan teori motivasi Maslow yaitu kebutuhan hierarki manusia dari pandangan psikologi humanistik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep ketenangan hati al-Muhasibi?
2. Bagaimana konsep kebutuhan hierarki manusia Abraham Maslow?
3. Bagaimana relevansi ketenangan hati al-Muhasibi dan kebutuhan hierarki Abraham Maslow?

C. Tujuan Penelitian

Sebagai penentu arah penulisan penelitian dan sebagai penjelas apa maksud dari rumusan masalah di atas bahwa tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep ketenangan hati al-Muhasibi.
2. Untuk mengetahui konsep kebutuhan hierarki manusia Abraham Maslow.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Untuk mengetahui bagaimana relevansi konsep ketenangan hati al-Muhasibi dan konsep kebutuhan hierarki Abraham Maslow.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penulisan yang dilakukan oleh penulis, terdapat beberapa manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

a. Aspek Teoritis:

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu untuk berkontribusi dalam menambah kajian ilmu atas keterkaitan bidang tasawuf dan juga bidang psikologi. Dengan penuturan keterkaitan kedua bidang tersebut, maka bisa menjadi perantara yang mampu menjelaskan bahwa spiritualitas berafiliasi pada psikologis.

b. Aspek Praktis:

Secara praktis penelitian ini mampu menjadi penegas pemahaman ajaran spiritual al-Muhasibi, gagasan kebutuhan hierarki yang ditawarkan Abraham Maslow dan mampu menjadi motivasi pembaca untuk mulai meningkatkan spiritualitas demi kehidupan yang lebih baik.

E. Kerangka Teori

1. Kecemasan

Permasalahan mengenai kecemasan yang dirasakan manusia dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Rasa cemas itu mengganggu, namun manusia wajar mengalaminya. Dalam tulisan Sarwono yang termuat pada penelitian Aditya Dedy Nugraha, pada umumnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masyarakat kita (Indonesia), memiliki penyebutan pada cemas, takut serta phobia sebagai satu rasa takut, namun nyatanya berbeda.[16] Menurut Steven Schwartz, rasa yang dalam bahasa latin *agustus* memiliki makna kaku dan mencekik, rasa ini memiliki kemiripan dengan rasaa takut namun dengan penyebab yang tidak diketathui dan dapat menyebabkan kondisi berkeringat, jantung berdetak cepat, tegang hingga sesak pernapasan.[17]

Permasalan kehidupan manusia beragam tergantung dari jenis kelamin, kepribadian, kehidupan sosial, ekonomi, usia dan lainnya, itu semua beragam pada setiap manusia. Cemas yang dirasakan manusia A yang tingkat religiusnya tinggi dalam kematian akan berbeda berbeda pada manusia B yang tingkat religusitasnya rendah, meskipun begitu tidak selalu demikian, bergantung juga pada faktor lain.[18] Permasalahan kecemasan pada masa depan atau hal yang belum tentu terjadi juga umum di masyarakat. Penderita cemas pada masa depan biasanya adalah pada orang yang akan melangkah atau menuju pada tujuan baru. Pada mahasiswa semester akhir yang akan memasuki dunia pekerjaan, mahasiswa yang memiliki pandangan jelas pada masa depannya akan berkorelasi negatif pada rasa cemas mengenai masa depan, sebaliknya pada mahasiwa yang kurang dalam pandangan terhadap masa

[16] Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology,*Vol. 2 No. 1 (2020), 4.
[17] Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep", 94.
[18] Kurniasih Ayu Archentari & Siswati, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Terhadap Kematian pada Individu Fase Dewasa Madya di PT Tiga Serangkai Group", *Jurnal Empati,* Vol. 3 No. 3 (2014), 8.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

depannya, ia akan memiliki tingkat cemas yang tinggi.[19] Kecemasan juga bisa diakibatkan oleh harga diri, jika harga diri rendah maka seseorang itu dihantui kecemasan kehidupan sosial, dan jika seseorang itu memiliki harga diri tinggi, ia memiliki rasa cemas sosial yang rendah.[20] Situasi tertentu yang terjadi yang mungkin dapat membahayakan dapat menimbulkan kecemasan. Orang tua yang anaknya sedang dilakukan rawat inap di rumah sakit akan merasa cemas, hal ini dapat menimbulkan anggapan bahwa sang anak sedang mengalami kondisi yang parah dan buruk.[21]

Kasus kecemasan seperti yang dicontohkan di atas adalah segelintir kecil permasalahan yang ada. Dari kesemua kasus yang dipaparkan dapat dilihat adanya persamaan yaitu timbulnya rasa cemas akibat ketidak yakinan diri dari segala potensinya serta pada realitas yang lebih tinggi yang mana mampu menolong dan merahmati hidup. Kecemasan berlebihan tergolong sebagai salah satu gangguan pada jiwa, oleh sebab itu sewajar-wajarnya manusia merasakan cemas janganlah berlebihan.

2. Spiritualitas

Spiritual biasanya dikaitkan dengan agama, namun ternyata spiritualitas tidak selalu tentang agama, artinya spiritualitas itu bukan

[19] Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Psikologi,* Vol. 11 No. 1 (2020), 45.
[20] Deby Pratiwi, et al., "Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diiri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah", *Al-Irsyad-Jurnal Pendidikan dan Konseling,* Vol. 9 No. 1 (2019), 31.
[21] Dyna Apriany, "Hubungan Antara Hospitalisasi Anak Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua", *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 8 No. 2 (2013), 100.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagian dari agama, namun dalam bidang pendalaman agama juga diperlukan spiritualitas. Dalam artikel jurnal Hepi Wahyuningsih memuat kutipan dari Davis dkk, menyatakan bahwa spiritualitas adalah jaringan dari transenden tanpa menjurus pada keagamaan, dan pada religiusitaslah keyakinan yang mengarah pada agama.[22] Konsep spiritualitas menurut Iwan Ardian yaitu usaha mencari hikmah hidup yang kemudian dibuktikan dengan terjadinya pengalaman transenden, selanjutnya individu merasakan keterikatan diri pada realitas yang besar serta perasaan damai dan tentram.[23]

Dalam buku Marianne Rankin pengalaman spiritual adalah suatu pengalaman yang diluar normal kehidupan dan bersifat rohani, batin atau keagamaan. Pengalaman itu memiliki realitas besar dan juga mendasari dunia fisik (indra manusia). Dijelaskan juga pengalaman ini dapat tejadi pada orang-orang yang non-religius, yang menandakan pengalaman jenis ini bisa terjadi tanpa adanya praktik keagamaan. Pengalaman ini menjadikan mereka (yang mengalami) merasa sentuhan suatu kekuatan besar atau tinggi, pengalaman ini bisa terjadi dalam keadaan sadar dan stabil serta bisa berlangsung secara kontinu.[24]

Telah dibahas sebelumnya bahwa al-Muhasibi menekankan pada disiplin hati dan sikap. Dalam metode mencari ketentraman, beliau

---

[22] Hepi Wahyuningsih, "Religiusitas, Spiritualitas, dan kiesehatan Mental: Meta Analisis", *Psikologika*, Vol. 13 No. 25 (2008), 62-63.
[23] Iwan Ardian, "Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (Spiritual and Religion) dalam konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2", *Neurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, Vol. 2 No 5. (2016), 4.
[24] Marianne Rankin, *An Introduction*, 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengingatkan untuk tidak munafik dalam beribadah, menjaga lisan, memantapkan niat, tawakal, membersihkan dan merawat *qalb.* Beliau adalah seorang sufi yang berfokus pada akhlak, al-Muhasibi memiliki pemahaman mengenai tasawuf, beliau memilih untuk mengkajinya ke pengetahuan yang rasional sehingga ilmu yang diidentikan pada kezuhudan ini dapat melahirkan pengetahuan yang dapat dicernah dan diterapkan di kehidupan manusia modern seperti saat ini.

F. Tinjauan Pustaka

1. Artikel jurnal karya M. Iqbal Irham yang berjudul "Nafas kesadaran dan Menghidupkan Spiritualitas Melalui Integrasi Tasawuf dan Psikologi", yang diterbitkan daring oleh Jurnal Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam tahun 2016. Dalam artikel ini mengangkat akan spiritualitas yang dapat ditumbuhkan pada diri melalui metode bernafas dengan pendekatan pada nilai-nilai tasawuf, selain itu penelitian ini ditujukan untuk mengintegrasikan ilmu psikologi dan tasawuf dalam menelaah akan jiwa juga kewaskitaan.[25]
2. Artikel penelitian yang berjudul "Pembinaan Modul Kerohanian Model al-Muhasibi (MKAM) dalam Merawat al-Nafs di Pusat Pemulihat Akhlak" yang dikaji oleh Norfadilah Binti Abdul Rahman dan Faudzinaim Bin Hj Badaruddin yang diterbitkan secara daring oleh Jurnal Fikiran Masyarakat, membahas mengenai permbinaan akhlak kerohanian model gagasan al-Muhasibi yaitu dalam merawat *nafs* yang

[25] M. Iqbal Irham, "Nafas Kesadaran dan Menghidupkan Spiritualitas Melalui Integrasi Tasawuf dan Psikologi", *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam,* Vol. 6 No. 1 (2016), 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan di Pusat Pemulihan Akhlak dengan metode mempromosikan tasawuf al-Muhasibi dan mempresentasikannya. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa cukup efektif dalam melakukan pembinaan akhlak oleh para pelatih dan konselor.[26]

3. Artikel Jurnal karya Nur Rois dengan judul "Konsep Motivasi, Perilaku, dan Pengalaman Puncak Spritual Manusia dalam Psikologi Islam" tahun 2019, yang dipublikasikan di jurnal Progress: Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Wahid Hasyim, membahas mengenai pandangan psikologi Islam akan beberapa potensi manusia yaitu motivasi, perilaku serta pengalaman spiritual puncak insan. Dalam penelitian ini dibahas bahwa psikologi Islam memandang *motivation* didorong fitrah ruhaniah dan dapat berdapak pada mental dan pemilihan perilaku oleh manusia itu sendiri, sedangkan pengalaman puncak disini dimerujuk pada kualitas ruhani itu sendiri, karena jika *qalb* telah teruji maka terlihatlah kualitas ruhaninya.[27]
4. Artikel jurnal dalam penelitian pustaka yang berjudul "Tasawuf dan Problem Psikologi Modern" yang ditulis oleh Ali Imron dan dipublikan oleh Jurnal Tribakti: Jurnal Pemikiran Islam pada tahun 2018 tersebut membahas mengenai krisis-krisis psikologis yang dialami individu modern ini yang belum teratasi oleh psikologi Barat, dan Tasawuf

[26] Norfadilah Binti Abdul Rahman & Faudzinaim Bin Badaruddin, "Pembinaan Modul Kerohanian Model al-Muhasibi (MKAM) dalam Merawat al-Nafs di Pusat Pemulihan Akhlak", *Fikiran Masyarakat,* Vol. 5 No. 2 (2017), 106.
[27] Nur Rois, "Konsep Motivasi, Perilaku dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia dalam Psikologi Islam", *Progress: Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Whid Hasyim,* Vol. 7 No. 2 (2019), 195-197.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebagai mistisisme Islam yang tak hanya sebagai jalan penunaian kewajiban pada Tuhan namun juga sebagai *healing* dari jiwa dari aspek spiritual. Dengan begitu tujuan dari mistisisme juga sebagai pemenuhan aspek spiritual diri yang punah akibat perubahan zaman yang seolah menggerus religiositas manusia.[28]

5. Penelitian skripsi tahun 2018 oleh Sendang Sejati yang berjudul "Hierarki Kebutuhan Menurut Abraham Maslow dan Relevansinya Dengan Kebutuhan Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Islam" mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, membahas mengenai adanya relevansi kedua kebutuhan yaitu akan jasmani juga rohani.[29]
6. Penelitian Disertasi oleh Abdullah Hadziq tahun 2004 dengan judul "Psikologi Sufistik dan Humanistik (Studi Pemikiran al Ghazali dan Abraham Maslow serta Implikasinya bagi Pengembangan Pemikiran Psikologi)" yang diajukan pada program Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga. Penelitian ini menenmukan setidaknya empat temuan yaitu, potensi terdalam yang berkolerasi pada tingkah laku psikologis, motivasi melahirkan suatu perilaku psikologis dan pemikiran kedua

[28] Ali Imron, "Tasawuf dan Problem Psikologi Modern", *Tribakti: Jurnal Pemikiran Islam,* Vol. 29 No. 1 (2018), 28-33.
[29] Sendang Sejati, "Hierarki Kebutuhan Menurut Abraham Maslow dan Relevansinya Dengan Kebutuhan Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Islam", Skripsi, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2018), 97.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tokoh mampu mempersembahkandampak positif pada pengembangan keilmuan psikologi.[30]

7. Artikel jurnal oleh Meta Malihatul Maslahat yang berjudul "Manusia Holistik dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf" yang dipublikasikan dalam jurnal Syifa al-Qulub tahun 2019, adapun dalam tulisan ini memiliki kesimpulan bahwa pada manusia holistik dalam kedua perspektif yang digabungkan dan disebut oleh si penulis dengan "Psikologi Sufistik" adalah manusia yang mampu memeberikan manfaat seperti kebajikan dan kasih sayang karena tercerahkan oleh cahaya Ketuhanan/Ilahi.[31]
8. Dalam artikel jurnal yang ditulis oleh Itmam Aulia Rahman yang berjudul "Urgensi Tasawuf dalam Membentuk Kepribadian Umat (Telaah Keberagmaan dengan Pendekatan Psikologi Humanistik)" dipublikasikan di Jurnal Esoterik: Junral Akhlak dan Tasawuf tahun 2018. Artikel ini menjelaskan bahwa kajian tasawuf dan psikologi saling berkaitan dan melengkapi seperti keilmuan psikologi yang berfokus pada jiwa dan tasawuf pun ikut berperan dalam penyuciannya, dan dalam psikologi humanistik memiliki paham akan makna kehidupan manusia.[32]

---

[30] Abdullah Hadziq, "Psikologi Sufistik dan Humanistik (Studi Pemikiran al Ghazali dan Abraham Maslow serta Implikasinya bagi Pengembangan Pemikiran Psikologi)", Disertasi, (Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga, 2004), 232-233.
[31] Meta Malihatul Maslahat, "Manusia Holistik dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf", *Syifa al-Qulub* , 4, 1 (2019), 26.
[32] Itman Aulia Rahman, "Urgensi Tasawuf dalam Membentuk Kepribadian Umat (Telaah Keberagmaan dengan Pendekatan Psikologi Humanistik)", *Esoterik:Jurnal Akhlak dan Tasawuf,* Vol. 4 No. 1 (2018), 57.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9. Dalam skripsi yang ditulis oleh Susi Nurpita yang berjudul "Teori Kebutuhan Abraham Maslow Menurut Perspektif Tasawuf" tahun 2020. Penelitian ini menjelaskan bahwa kedua ilmuan saling terhubung dan terpadu karena sama-sama memiliki pembahasan yang dalam dan juga mengenai kesejahteraan.[33]
10. Dalam artikel jurnal yang ditulis oleh Khadijah dengan judul "Titik Temu Transpersonal Psychology dan Tasawuf" yang dipublikan oleh jurnal dari yaitu Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam tahun 2014, membahas mengenai adanya pendekatan psikologi transpersonal dan titik temunya dengan mistisisme Islam. Temuan tulisan ini yaitu jelas adanya perbedaan besar antara Psikologi aliran ini dengan mazhab yang lain terutama dengan psikoanalis dan juga behaviourisme. Psikologi jenis ini memang memiliki bahasan akan manusia dan terlebih pada jiwa dengan jangkauan spiritualitas sebagai salah satu potensi yang dimiliki manusia. Kemudian titik temunya dengan mistisisme yaitu maujud yang mempengaruhi spiritualitas baik pada manajemen dan pengembangannya.[34]

Dari pemaparan kesepuluh penelitian terdahulu, terdapat kesamaan dan juga perbedaan dengan penelitian yang digagas oleh penulis. Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dikerjakan oleh penulis ini meliputi inti gagasan yaitu keilmuan tasawuf dan keilmuan

[33] Susi Nurpita, "Teori Kebutuhan Abraham Maslow Menurut Perspektif Tasawuf", Skripsi, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2020), 92.
[34] Khadijah, "Titik Temu Transpersonal Psychology dan Tasawuf", *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam",* Vol. 4 No. 2 (2014), 379- 401.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

psikologi, yang mana keduanya yang berbeda itu memiliki satu titik temu yaitu potensi manusia yang mana itu adalah spiritualitas dan transendental serta membawa kesejahteraan bagi manusia. Kemudian yang berbeda dari penelitian terdahulu, penelitian ini membahas spiritualitas yang ditawarkan al-Muhasibi mengenai hidup seimbang antara duniawi dan ukhrawi dengan metode evaluasi, intropeksi dan mawas diri. Selain itu penelitian ini akan membahas akan konsep Maslow's hierarchy of needs yang mana dalam paramida tertingginya terdapat tingkatan *self-actualization*. Keduanya akan dilihat apakah ada keterkaitan pembahasan, yang diharapkan juga dapat menambah kajian antara keilmuan atara tasawuf dan psikologi.

G. Metode Penelitian

Menurut Shuttleworth yang dikutip dalam buku *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* yang ditulis oleh Muri Yusuf, penelitian dalam makna yang luas ialah suatu aktivitas mengumpulkan data, fakta dan informasi yang memiliki maksud sebagai pengembangan ilmu pengetahuan.[35] Untuk dapat melaksanakan suatu penelitian, diperlukannya suatu langkah-langkah yang dapat menuntun baik itu alat atau prosedur yang bertujuan untuk mempermudah dilakukannya suatu penelitian. Menurut Priyono metodologi penelitian secara luas adalah suatu ilmu yang ditujukan untuk peneliti yang akan melakukan pengamatan, didalamnya terdapat cara-cara dengan pemikiran yang tepat dan terpadu dengan adanya suatu tahapan tertentu secara

[35] Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2017), 25.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ilmiah, tahapan-tahapan tersebut bertujuan untuk mempermudahkan peneliti dalam mencari, menyusun, menganalisis serta dipergunakan untuk mengabil kesimpulan dari data-data yang diperoleh kemudian temuan tersebut dikembangkan dan diuji kebenarannya.[36]

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penulisan penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, arti dari pendekatan tersebut dalam pandangan Sugiyono adalah penelitian yang mana memiliki maksud untuk mengartikan keunikan apa yang diteliti, mengiteretasikan proses dan interaksi sosial.[37] Peneliti juga menggunakan teknik pelaksanaan studi literatur atau *literature review* sebagai jenis penelitian yang dipakai. Kajian literatur merupakan cara mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian dari berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan pembahasan penelitian.[38] *Library research* sendiri menurut Restu Kartiko Widi dalam bukunya, digolongkan menjadi bagian penelitian tempat bersama dua penelitian lainnya, yaitu lapangan dan laboraturium. Penelitian ini dalam aktivitasnya bergelut di kepustakaan, karena banyaknya kebutuhan akan informasi-informasi dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Dengan menggunakan metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan fakta-fakta baru yang

[36] Priyono, *Metode Penelitian Kuantitatif,* (Sidoarjo: Zifatama Publishing, 2016), 2.
[37] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 348.
[38] Amri Marzali, "Menulis Kajian Literatur", *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, *1*(2), 27, (2017), 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belum terungkap dari penelitian sebelumnya.[39] Menurut Mustika Zed riset jenis ini ruang lingkup penelitiannya pada koleksi kepustakaan atau bacaan tanpa dilakukannya terjun ke lapangan.[40]

2. Sumber Data

Dalam melakukan penelitian ini sumber data yang digunakan berasal dari buku cetak maupun elektronik (e-book) dan jurnal-jurnal non cetak. Adapun sumber penulisan dibedakan menjadi dua, yaitu sumber primer (acuan) dan sumber sekunder (pendukung).

a. Sumber Primer

Sumber Primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku terjemahan atau non terjemahan karya al-Muhasibi dan Abraham Maslow yang tersedia secara cetak maupun dalam e-book. Buku terjemahan yang membahas pemikiran al-Muhasibi yang digunakan adalah "Adabun Nufus: Tuntunan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas", "Kerja Halal Hidup Berkah: Nasihat Sufistik untuk Hidup Lebih Berkualitas" yang diterjemahkan dari al-Makasib, "Belajar Ikhlas: 91 Kiat Menemukan Nikmat Taat" yang diterjemahkan dari Maqashid al-Ri'ayah li-Huquqillah 'Azza wa Jalla li-Al-Muhasibi, "Risalah al-Mustarsyidin: Tuntunan bagi Para Pencari Petunjuk", "Mencapai Makrifat" diterjemahkan dari Syarh al-Ma'rifah wa Badzl al-

[39] Restu Kartiko Widi, *Menggelorakan Penelitian; Pengenalan dan Penuntunan Pelaksanaan Penlitian,* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), h. 54.
[40] Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*(Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2004), 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nashihah dan Mahiyyat al-'Aql, dan Spiritual Purification in Islam. Kemudian buku primer mengenai pembahasan akan Abraham Maslow yang digunakan baik terjemahan maupun non-terjemahan adalah "A Theory of Human Motivation", "A Study Guide for Psychologists and Their Theories for students: Abraham Maslow", "Toward a Psychology of Being", "Religions, Values, and Peak-Experiences", "Psikologi tentang Pengalaman Religius", "Manusia Utuh: Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow", "Eupsychian Management", dan "Motivasi dan Kepribadian: Teori Motivasi dengan Ancangan Hierarki Kebutuhan Manusia". Selain dari buku-buku, sumber primer juga diambil dari beberapa jurnal yang diunduh secara daring yang mana memiliki kaitan pembahasan.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder yang digunakan yaitu buku-buku terjemahan maupun non terjemahan baik berupa cetak maupun e-book, selain itu berupa jurnal non cetak yang didapatkan dari internet. Penggolongan data sumber sekunder dipilih berdasarkan keterkaitan tema tanpa mencakup pemikiran kedua tokoh.

3. Metode dan Langkah Pengumpulan Data

Data-data dalam penelitian studi pustaka ini yaitu buku-buku terjemahan maupun non terjemahan baik berupa cetak maupun e-book, selain itu berupa jurnal yang di*download* dari internet dengan kata

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kunci “ketenangan hati”, “al-Muhasibi”, “Abraham Maslow”, “self actualization”, “spiritual purification”, “spiritual experience”, “Islam transpersonal” dan “anxiey”. E-book didapatkan dari berbagai *platform* seperti Google Play Book, Bookmate, Academia Edu dan lainnya, serta jurnal daring di dapatkan dari berbagai website baik nasional dan internasional penyedia jurnal dan juga applikasi Researcher dan Discovery. Dalam seleksi data, peneliti menetapkan beberapa kriteria yaitu inklusi yang mana penulis pilih berdasarkan kecocokan judul dan isi. Kemudian ketidak termasukan sumber berdasarkan faktor eksklusi penulis yaitu sumber tidak sesuai dengan pengarang, judul, isi yang penulis cari.

Langkah yang peneliti ambil untuk menemukan data adalah mencatat variabel apa saja yang diperlukan dan yang diteliti (dalam hal ini variabel peneliti adalah tokoh, konsep dan spiritualitas), mencari variabel-variabel melalui internet, memilih data yang keluar dari pencarian variabel, menseleksi di dalam isi sumber dengan mencari kata kunci variabel dan mencari keterikatannya dengan membaca lengkap satu paragraf atau lebih, kemudian peneliti mencatat isi yang akan digunakan dalam penelitian, terkahir yaitu menulis dan menyusun penelitian dengan sumber yang telah diperoleh.

4. Teknik Analisis

Analisis data ialah proses yang ditujukan untuk mengintegrasikan dan menderetkan data dalam suatu pola, grup dan juga satuan dasar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga ditemukannya inti pikiran kemudian dirumuskan premis atau asumsi berdasarkan data tersebut.[41] Teknik analisis kualitatif digunakan dalam penulisan ini mengigat bahwa digunakannya pendekatan kualitatif dalam penyusunan penelitian. Adapun tekniknya adalah sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Dalam penelitian aktivitas ini adalah aktivitas utama, sebelum melakukan ke tahap selanjutnya. Pada tahap ini peneliti melakukan pencarian dan pengumpulan data-data berupa dokumen jurnal maupun buku sebagai sumber studi pustaka ini.

b. Reduksi Data

Kegiatan ini meliputi mengikhtisarkan data, mengisyaratkan, melacak tema, merangkai dengan cara menseleksi secara ketat data kemudian menggolongkannya pada desain atau pola, intinya adalah merangkum data.[42] Menurut Sandu Siyoto dan Ali Sodik teknik ini adalah aktivitas dari merangkum, memilah serta memusatkan perhatian hanya pada bagian yang penting saja.[43] aktivitas ini menurut Sugiyono adalah proses berfikir yang mana dibutuhkan wawasan yang luas dan kecerdasan tinggi.[44]

c. Penyajian Data

[41] Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 120.
[42] Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah,* Vol. 17 No. 33 (2018), 91
[43] Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar*, 123.
[44] Sugiyono, *Metode*, 325.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada proses ini dapat memungkinkan terjadinya ditariknya suatu ringkasan dan selanjutnya dilakukannya suatu tindakan berdasarkan hal tersebut.[45] Kegiatan ini ditujukan untuk melihat secara menyeluruh atau bagian tertentu dari visual penelitian.[46]

d. Kesimpulan atau Verifikasi

Pada tahap ini, peneliti memiliki tugas akhir yaitu menuliskan kesimpulan dari keseluruhan data. Tahap ini memiliki tujuan untuk pencarian dari relasi, persamaan juga perbedaan yang ada dalam data.[47] Adapun verifikasi data dilakukan dengan meningkatkan ketekunan.

H. Sistematika Pembahasan

Dalam penulisan penelitian ini terdiri dari 5 bab, yaitu:

Bab pertama, merupakan bab pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, yaitu mengenai landasan teori yang membahas tentang konsep ketenangan hati secara umum dan konsep kebutuhan hierarki secara umum.

[45] Ahmad Rijali, "Analisis", 91
94.
[46] Sandu Siyoto & Ali Sodik, *Dasar*, 123.
[47] Ibid., 124.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab ketiga, yaitu pemaparan data, pada bab ini memuat informasi mengenai konsep ketenangan hati al-Muhasibi dan juga konsep kebutuhan hierarki Abraham Maslow.

Bab keempat, berisi analisis data. Disini akan menelaah data yang didapat dari sumber-sumber penelitian yang berkaitan dengan rumusan masalah yang dipaparkan.

Bab kelima, bab ini adalah penutup yang berisi kesimpulan dari penelitian atau pembahasan jawaban dari rumusan masalah, selain iu pada bab ini juga akan membahas mengenai saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Ketenangan Hati

Konsep ini memiliki keterkaitan dengan keadaan psikologis dan spiritual manusia. Konsep ini juga dikenal dengan *al-nafs mutmainnah* yang mana keadaan jiwa ini tidak berfokus pada nikmat materi. Untuk itu, akan diuraikan konsep ketenangan hati dari berbagai macam pikiran:

a. Ketenangan Hati dalam Islam

Mistik Islam menawarkan beberapa aspek di dalamnya, yaitu kejiwaan dan spiritualitas. Eratnya praktik *suluk* dalam tasawuf maka akan pula mempengaruhi keadaan mentalnya. Oleh karena itu proses panjang yang tak mudah akan meluluhkan bekunya hati sehingga insan yang dekat dengan Tuhan maka hatinya akan juga tentram. Keimanan, takwa dan amal kepada Allah adalah pilihan insan yang ingin merasakan ketenangan dunia juga akhirat. Ketenangan hati pada konsep Islam yaitu mengandung aspek *al-sukun* (kedamaian) juga *al-yaqin* (keyakinan). Berdasarkan kedua aspek tersebut apa yang disebut *tatma'inn al-qulub* adalah insan yang mampu merasakan kedamaian hati serta karena memiliki keyakinan (ilmu), seseorang akan mampu melihat dan menuju kebenaran.[48] Dalam kitab suci pedoman muslim

[48] Ahmad Rusdi, "Efektivitas Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati", *Psikis: Jurnal Psikologi Islam,* Vol. 2 No. 2 (2016), 99.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yaitu al-Qur’an,telah tertera pembahasan akan hal ini. Beberapa surah al-Qur’an yang menyerukan akan hal ini, seperti surah Al-Fajr Ayat 27-30:

يٰٓاَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَا ضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28)

فَا دْخُلِيْ فِيْ عِبٰدِى (29) وَا دْخُلِيْ جَنَّتِى (30)

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

Surah Ar-Ra'd Ayat 28:

اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَ لَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ (28)

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Surah Ali Imran Ayat 126:

وَمَا جَعَلَهُ اللّٰهُ اِلَّا بُشْرٰى لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوْبُكُمْ بِهٖ ۗ وَمَا النَّصْرُ اِلَّا مِنْ عِنْدِ اللّٰهِ الْعَزِيْزِ الْحَكِيْمِ (126)

Artinya: “Dan Allah tidak menjadikannya (pemberian bala bantuan itu) melainkan sebagai kabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar hatimu tenang karenanya. Dan tidak ada kemenangan itu, selain dari Allah Yang Maha Perkasa, Maha Bijaksana.”

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Surah Al-Maidah Ayat 113:

قَا لُوْا نُرِيْدُ اَنْ نَّأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوْبُنَا وَنَـعْلَمَ اَنْ قَدْ صَدَقْتَـنَا وَنَكُوْنَ عَلَيْهَا مِنَ الشّٰهِدِيْنَ (113)

Artinya:"Mereka berkata, "Kami ingin memakan hidangan itu agar tenteram hati kami dan agar kami yakin bahwa engkau telah berkata benar kepada kami, dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan (hidangan itu)."

Mencapai ketentraman hati sesungguhnya telah tersedia di kitab suci terakhir umat Islam. Solusi yang dianjurkan adalah dengan membaca atau mendengarkan lantunan al-Qur'an, mengingat dengan membaca dzikir juga di anjurkan. Dzikir adalah cara hamba untuk mengingat dan dekat dengan Allah. Dengan mengingat Tuhan, hati akan merasa tenang, karena akan membangun pikiran positif bahwa setiap ketakutan akan dapat dihadapi karena Allah ada di sisi kita.

Tokoh besar al-Ghazali mengungkapkan bahwa tiga dimensi (*qalb, aql, nafs*) berusaha untuk menonjolkan diri, dari usaha-usaha penonjolan diri dimensi tersebut jika *qalb* berhasil mendominasi maka akan memunculkan kondisi yang tenang yang juga akan mempengaruhi bagaimana perilaku yang baik,[49] karena kondisi ini bukan kondisi yang terus berlanjut atau permanen maka seseorang perlu menjaganya dengan kesungguhan, dan cara pencapiannya adalah dengan *riyadah*,

[49] Imam al-Ghazali, *Ringkasan Ihya Ulumuddin,* Terj. Abdul Rosyad Siddiq (Jakarta: Akbar Media, 2009), 224.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena dengan ini seseorang mampu mencapai suatu keberhasilan berupa psikologis yang matang.

'Abd al-Qadir al-Jilani mengatakan bahwa seolah hati itu sebuah cermin, agar dapat memantulkan cahaya Ilahi, maka harus di bersihkan dan dipoles cermin itu agar bayangan cermin tidak kabur dan tetap tenang. [50] Hati yang yang tertutup, cenderung akan bertindak sesuai akal saja dan bahkan muda terpengaruh nafsu. Perbedaan antara perbuatan akal saja tidak dibarengi hati, memungkin untuk mendapatkan hasil tidak pasti. Jika bertindak menuruti nafsu tindakan akan lebih berdampak buruk. Maka kondisi damainya hati menjadikan manusia mampu bertindak bijaksana tidak terbawa nafsu dan emosi.

b. Ketenangan Hati dalam Psikologi

Kata *qalb* dan *nafs* itu berbeda, namun keduanya merujuk pada keberadaan sesuatu yang tak dapat dijelaskan dalam diri manusia. Dalam ilmu psikologi permasalahan akan jiwa sangat erat kaitannya dengan perilaku individu. Pandangan Sigmund Freud individu akan merasakan kebebasan dari neurosis jika *Ego* mampu mengendalikan *Id*.[51] Alfred Adler yang memiliki pokok bahasan *inferioty complex* dalam psikologi indivudualnya. Agar individu mampu (dalam pembahasan ini merasakan ketenangan jiwa) maka dapat diraih dengan menyadari adanya salah gaya hidup (kenangan lampau), memperbaiki tujuan hidup yang samar dan selanjutnya sifat inferior yang diraskan

[50] Robert Frager, *Sufi Talks* (Wheaton, Theosophical Publishing House, 2012), 58.
[51] Abd Syakur' ,"Metode Ketenangan Jiwa (Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmund Freud", *Islamica,* Vol. 1 No. 2 (2007), 171.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dirubah sebagai kekuatan mampu mendorong melakukan kompensasi (upaya perkembangan yang lebih baik). Karen Horney ada setidaknya empat mekanisme perlindungan diri yang mampu melahirkan motivasi ketenangan hati yaitu, meminta cinta dan kasih, menjadi penurut, meraih kekuasaan dan juga menarik diri. Upaya yang digagasan Horney tersebut karena didasarkan pada kecemasan yang menurutnya sebagai keadaan meningkatnya rasa kesepian dan ketidak berdayaan diri.[52]

B. Teori Kebutuhan Manusia

Teori kebutuhan atau motivasi adalah teori yang meliputi penjelasan mengenai keinginan, cita-cita dan perilaku yang mana didasari dari suatu tujuan. Dalam pembahasannya, teori ini memiliki cakupan mengenai kebutuhan-kebutuhan dan juga kuriositas akan suatu hal.[53] Para pengkaji, memiliki setidaknya tiga sudut dalam pembahasan teori motivasi yaitu wilayah pengamatan, tujuan perbuatan dan bentuk usaha. Teori kebutuhan biasanya mengaitkan *reward* berpengaruh besar pada perilaku.[54]

a. Teori McClelland

[52] Kania Cahyaningtyas, dkk. "Inferiority Complex pada Mahasiswa" *Jeco: Journal of Education and Counseling,* Vol. 1 No. 1 (2020), 2-3. Lihat juga Dede Rahmat Hidayat, *Psikologi Kepribadian dalam Konseling* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), 94-104.
[53] Thomas L. Good & Jere E. Brophy, *Educational Psychology: A Realistic Approach* (New York: Longman, 1999), 360.
[54] Ainon Mohd & Abdullah Hassan, *11 Teori & Prinsip Motivasi di Tempat Kerja* (Selangor: Pts Professional Publishing, 2011), 7-13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Motivasi diri insan mampu mendorong cadangan potensi dan juga dipengaruhi oleh situasi atau keadaan saat itu. McClelland membagi teori kebutuhannya menjadi 3 yaitu:[55]

1. *Needs of Achievement/nAch* (kebutuhan pada prestasi)

   Kebutuhan ini muncul kemudian memiliki peran dalam mendesak melewati segala rintangan dalam usaha mencapai tujuan.

2. *Needs of Power/ nPow* (Kebutuhan akan kekuasaaan)

   Kebutuhan ini menjadikan individu berkeinginan memiliki kekuasan, mendominasi dan mengendalikan. Seseorang dengan ini akan berkarakter tanggung jawab, berpandangan pada sosial, mampu dalam situasi kompetitif.

3. *Needs of Affiliation /nAff* (Kebutuhan akan pertalian)

   Kebutuhan ini yaitu berkaitan dengan sosial. Seseorang yang didorong kebutuhan ini berusaha untuk mendapatkan hubungan sosial yang tinggi, senang dengan keadaan yang kooperatif dan saling menguntungkan.

b. Teori Clayton P. Alderfer (ERG)[56]

1. *Needs of Existence* (Kebutuhan akan keberadaan)

   Kebutuhan akan keberadaan di sini menjadi kebutuhan yang mendasar. Dalam teori Maslow, ini berkaitan dengan kebutuhan fisik.

---

[55] Nanag Hasan Susanto & Cindy Lestari, "Problematika Pendidikan Islam di Indonesia: Eksplorasi Teori Motivasi Abraham Maslow dan David McClelland", *Edukasia Islamika: Jurnal Pendidikan Islam,* Vol. 3 No. 2 (2018), 190-191.

[56] Arief Budiman, "Keberadaan Kebutuhan *Existence, Relatedness,* dan *Growth* dalam Video Game Harvest Moon Back to Nature", *Brikolase*, Vol. 11 No. 1 (2019), 18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. *Needs of Relatedness* (Kebutuhan akan hubungan)

   Kebutuhan ini meliputi kehidupan sosial, seperti menjaga hubungan baik dengan orang lain, kebutuhan ini mengharuskan individu untuk melakukan interaksi agar hasrat terpenuhi.

3. *Needs of Growth* (Kebutuhan akan pertumbuhan)

   Kebutuhan ini berkaitan dengan kebutuhan intrinsik diri, yaitu kebutuhan dalam upaya pertumbuhan diri. Dalam teori Maslow, kebutuhan ini adalah gabungan dari kebutuhan akan harga diri dan juga aktualisasi diri.

c. Motivasi dalam al-Qur'an[57]

1. Kebutuhan fisik

   Meliput menjaga kelangsungan hidup (makan untuk hidup, haus untuk hidup, istirahat untuk hidup, sehat untuk hidup, bernafas untuk hidup, tidak terdampak pada cuaca, jadi aktivitas yang dilakukan untuk mempertahankan agar kelangsungan hidup tidak terganggu). Kemudian menjaga keturunan (seksual, keibuan).

2. Kebutuhan spiritual

   Meliputi kebutuhan kejiwaan (kebutuhan ini berupa pemenuhan jiwa seseorang seperti sosial yaitu kesetiaan dan keberadaan). Selanjutnya kebutuhan spiritual sendiri (berkaitan dengan aspek spiritiual manusia).

d. Teori Kebutuhan Henry Murray (Psychogenic Needs)[58]

[57] Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), 20-36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teori kebutuhan Murray mengatakan bahwa manusia dalam perkembangannya memiliki perubahan kebutuhan. Adapun Murray menggolongkan teori motivasinya menjadi dua puluh yang tidak diurutkan secara hierarkis seperti kebutuhan dalam teori Maslow adalah:

1. *Achievement*: upaya untuk membebaskan kesulitan, mencapai sesuatu.
2. *Humiliation*: kekuasaan atas orang lain.
3. *Bonding*: membangun hubungan.
4. *Aggression*: menyakiti fisik dan mental orang lain.
5. *Counteraction*: melindungi kehormatan orang lain dan kebanggaan di dalamnya.
6. *Respect*: mau untuk mengikuti dan menghormati orang lain.
7. *Defence*: membela diri.
8. *Domination*: *leadership*, mengontrol orang lain.
9. *Show*: menarik perhatian.
10. *Challenge*: membuat tantangan.
11. *Autonomy*: perlindungan wilayah.
12. *Avoidance*: upaya menghindari.
13. *Order*: kerapihan, akuirat.
14. *Growing*: merawat, membantu.
15. *Game*: hiburan, relaksasi.

[58] Grigor Grigonov, "Analysis of McGregor, Alderfer and Murray's Motivation Theories and Their Applicability in the Millitary" *Internation Scientific Journal: Science Bussiness Society,* No. 2 (2020), 78.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

16. *Refusal*: meremehkan, mengecualikan seseorang.

17. *Sensuality*: kepuasan.

18. *Sex*: hubungan seksual dan erotis.

19. *Support*: bantuan dan membantu.

20. *Understanding*: ide, abstrak, pemahaman, koneksi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PEMAPARAN DATA

A. Konsep Ketenangan Hati Al-Muhasibi

1. Biografi al-Muhasibi

Sosok Sufi yang dikenal dengan gemar bermusabah diri ialah Abu 'Abd Allah al-Harits ibn Asad al-'Anazi[59], dan akrab dipanggil dengan al-Muhasibi, lahir di kota Basrah yang saat itu dikenal sebagai kota yang berkembang. Tidak diketahui secara pasti kapan dilahirkan, namun menurut spekulasi-spekulasi dari banyak sejarawan, beliau dilahirkan pada tahun 165 H / 781 M.[60]. Ia lahir di keluarga yang sangat berkecukupan dan berintelektual. Ayahnya adalah penganut dari ideologi Qadariyyah (yang dianggap sebagai golongan kafir), meskipun begitu beliau menghormati sang ayah dan tak membutakan matanya

[59] Al-Muhasibi, *Adabun Nufus: Tuntunan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas.* Terj. Izza Rohman (Jakarta: Qalam, 2017), xi. Al-'Anazi dalam namanya menjadikan seolah memiliki hubungan dengan suku Anaza, yang mana suku tersebut dikenal datang dan menetap ke Basrah setelah dengan didirikannya kota tersebut. *Kunya* (panggilan kehormatan) yang disematkan pada namanya yaitu "al-Muhasibi" terdapat spekulasi-spekulasi mengapa ia dikenal dengan sebutan tersebut, spekulasi pertama ialah karena kata hasan (memiliki kerikil kecil) ya'udduha wa yah`subuha (yang akan ia sebutkan) hal al-dzikir (sambil berzikir kepada Allah). Spekulasi kedua yang begitu kuat adalah karena praktik muhasabahnya. Ulama ini mendapatkan suatu mukjizat oleh Allah karena sikap perhitungan diri (muhasabah) yaitu berupa perlindungan dari barang-barang yang tidak jelas asal-usulnya, maksudnya adalah ketika beliau memegang atau menyentuh barang tersebut otot-otot tangannya bergetar hingga mati rasa, jika memakan makanan haram akan merasa mual dan muntah.

[60] Gavin Picken, *Spiritual Purification in Islam: The Life and Works of al-Muhasibi* (New York: Routledge, 2011), 46

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada kekeliruan ayahnya serta memiliki keteguhan paham sendiri yaitu Islam Sunni.[61]

Al-Muhasibi tumbuh di Kota Baghdad. Beliau hidup pada era keemasan dari Khilaffah Abbasiah yang juga dikenang sebagai era kejayaan Islam abad pertengahan yaitu tahun 700-1250 M. Kota tersebut berkembang pesat menjadi pusat berbagai keilmuan karena dorongan dari pemimpinnya. Saat itu beliau hidup pada zaman formatif Islam yang mana dibentuknya aliran-aliran seperti fiqh, qalam serta tasawuf yang kental akan kezuhudannya.[62] Saat kepemimpinan dinasti Abbasiyah, tren yang sedang berkembang ialah tentang moralitas, kezuhudan dan spiritual, hal ini sebenarnya sudah ada pada masa keemasan dari Basra dan Kufah sebelum runtuh dan kemudian diteruskan ke Baghdad yang pada dinasti sebelumnya jauh dari gaya hidup religius. Jadi saat itu kepemimpinan Abbasiyah yang memang ditunggangi oleh Persia seolah menyusupkan religiusitas sebagai topeng mereka. Karena model itu pula menjadikan para Sufi untuk menyebarkan pembelajaran yang bersifat asketis spiritual dalam sekolahnya yang terkenal dengan nama Mazhab Mistik Baghdad dan salah satu tokoh pengembangnya ialah al-Muhasibi.[63]

---

[61] Al-Harits al-Muhasibi, *Kerja*, 136-141.
[62] Kautzar Azhari Noer, et al., *Warisan Agung Tasawuf: Mengenal Karya Besar Para Sufi* (Jakarta: Sadra Press, 2015), 7-9. Pada masa itu saking pesatnya perkembangan peradaban Islam, maka sudah dapat dikatakan mereka adalah bangsa modern karena telah mampu untuk merasakan kemudahan hidup dan juga kemewahan.
[63] Gavin Picken, *Spiritual*, 59. Lihat juga al-Muhasibi, Kitab al'Nasa ih, ed. Muhammad 'Abd al-'Aziz Ahmad (Cairo: Maktabat al-Qur'an, 1992).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sejak usia belia, ia adalah sosok yang berhati-hati dalam bertindak, berpengetahuan, teliti dan peduli pada golongan serta keluarganya, jadi tidak mengherankan jika al-Muhasibi dewasa adalah seorang bijaksana. Sosok al-Muhasibi dikenal banyak orang sebagai sufi yang menguasai beberapa bidang keilmuan, jika dilihat kembali bahwa ia hidup di masa kejayaan itu, sangat memungkinkan sekali untuk ia mampu menjadi sufi yang arif keilmuan. Selesai dengan pendidikan dasar anak-anak seusianya yaitu seputar membaca, menulis dan menghafal, beliau kemudian terus menimbah ilmu pengetahuannya pada bidang Hadis, ia banyak belajar dan mengutip pemikiran dari banyak tokoh diantaranya adalah Hushaym ibn Bashir, Marwan ibn Shujaʿ, Wakiʿ ibn Jarrah, ʿAbbad ibn al-ʿAwwam, ʿAli ibn ʿAsim, Sulayman ibn Dawud al-Tayalisi, Abu Nuʿaym al-Fadl ibn Dukayn (ʿAmr ibn Hammad al-Taymi) dan Abu Bakr ibn Abu Shayba. Kemudian pula, ada ulama panutan lainnya seperti Yahya ibn Abu Bukayr, ʿAbd Allah ibn Bakr, Hujayn ibn al-Muthanna, Abu ʿUbayd al-Qasim ibn Sallam, Sunayd ibn Dawud al-Missisi, Surayj ibn Yunus, ʿAffan al-Basri, ʿAbd al-ʿAziz ibn ʿAbd Allah dan Muhammad ibn Kathir. Selain itu, beliau memiliki mentor hadits yang termasyhur dan paling banyak memberi keilmuan kepadanya yaitu Yazid ibn Harun.[64] Keilmuan fiqh juga ia kuasai, terbukti dari pengetahuan dan pengalaman pada bidang yuridis yang dituangkan pada karya-karyanya. Ada pendapat yang mengatakan jika

[64] Ibid., 48-50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beliau adalah murid langsung dari Muhammad ibn Idris al-Shafiʿi yang dikenal sebagai pendiri mazhab fiqih Syafi'i. Al-Muhasibi menguasai pengetahuan akan linguistik Arab dan ilmu al-Quran, al-Muhasibi berguru pada sosok terkenal Abu ʿUbayd al-Qasim ibn Sallam yang juga merangkap sebagai guru Hadis. Dalam karyanya akan keilmuan ini, selain beliau mendasarkan pikiran dari Abu ʿUbayd, ia juga mengutip pemikiran-pemikiran lainnya dari tokoh-tokoh seperti Sulayman ibn Dawud al-Tayalisi, Surayj ibn Yunus dan Yazid ibn Harun.[65] Al-Muhasibi gemar mencari ilmu, ia pun mencari ilmu tanpa sanad tertentu, beliau juga memilih melakukan kajian keilmuan secara luas dan mandiri karena ia senang pada keilmuan yang bersifat empiris.

Telah menimbah berbagai keilmuan, lantas tak membuatnya puas namun ia semakin berpikir, terlebih lagi dengan para ahli ilmu-ilmu yang masih memiliki problem masing-masing dan jauh dari kriteria al-Muhasibi mengenai guru yang mampu membimbingnya pada urusan akhirat, keresahannya itu dituangkan pada salah satu karyanya al-Washaya. Pada suatu ketika ia pun menemukan guru akhirat yang sesuai dengan kriterianya, namun ia memilih untuk tidak menyebutkan mengenai siapa sosok sang mursyid.[66] Mengenai tasawuf al-Muhasibi, ajarannya yang eksklusif itu masyhur dengan sebutan Tarekat

[65] Ibid., 50-57. Pendapat lain juga menentang akan hal ini dan mengatakan jika al-Muhasibi sesungguhnya mempelajari fiqh tidak secara langsung kepada sang imam melainkan sebagai murid di sekolah dari al-Shafiʿi, hal itu berdasarkan kesaksian dari Ibn Ṣalah dan al-Subki yang menanggapi pernyataan dari Abu Mansur

[66] Al-Muhasibi, *Kerja*, 145-146.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Muhasibah atau aliran baghdad.[67] Metode mistiknya sunni sesuai Sunnah dan al-Qur'an.

Sebagai seorang sufi yang aktif dalam menulis, ia telah menghasilkan kurang lebih 200 buku. Dengan penguasaan berbagai kajian dan kemandirian inteletualnya, beliau dikenal sebagi sosok sufi dengan keistimewaan pada pemikirinnya.[68] Pembahasan yang dituangkan pada karyanya meliputi persoalan mistis Islam, ibadah, aksetisme, dasar agama, kritik pada golongan mu'tazilah, rafidah, qadariyah dan kelompok lain yang dianggapnya tidak sesuai dengan ajaran Islam yang benar. Permasalahan tasawuf akan penyucian jiwa dalam karyanya yang selanjutnya oleh al-Ghazali di kembangkan dalam karyanya.[69] Banyak karyanya didasarkan pada keresahannya terhadap situasi yang terjadi, yaitu depresi moral yang begitu merajalela baik yang dilakukan oleh masyarakatnya atau juga para pejabat penting. Perkembangan pada keilmuan saat itu juga membawa dampak tidak baik pada bidang itu sendiri, seperti banyaknya buku asing tembus ke Baghdad, maka aktivitas penerjemaahan itu membludak, selain itu munculnya para *ulama as-su'* yang tidak konsisten pada ilmu mereka. Kemudian saat itu juga sedang marak akan terjadinya cinta sesama jenis, politik tidak sehat yang ditunggangi oleh Persia, kekerasan pada rakyat yang dilakukan oleh Abu Abdillah bin Hanbal. Selain itu masih

[67] Al-Harits al-Muhasibi, *Sederhana Penuh Berkah,* Terj. Syarif Hade Masyah dan Abdur Rasyid Masykur (Jakarta: Serambi, 2005), 18.
[68] Al-Harits al-Muhasibi, *Sederhana*, 21.
[69] Al-Harits al-Muhasibi, *Risalah al-Mustarsyidin: Tuntunan bagi Para Pencari Petunjuk,* Terj. Abdul Aziz, SS (Jakarta: Qitshi Press, 2016), 377.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

banyak lagi kemerosotan moral masyarakat zaman itu. Al-Muhasibi menuangkan buah pikirnya yang tergelitik oleh situasi dengan tema-tema yang memadukan ajaran yuridis, spiritualitas juga moralitas.[70] Di dalam buku-bukunya, al-Muhasibi tak hanya mengisi dengan pemikirannya saja namun juga mengutip dari tokoh-tokoh ulama seperti sahabat-sahabat Rasul, generasi penerus sahabat bahkan generasi sezaman. ketermuka lainnya guna memperjelas serta untuk kredibelitas. Dari sini kita dapat melihat bahwa sesungguh ia tidak membentuk inovasi baru pemikiran karena ia memasukan pandangan ulama klasik, namun di sisi lain ia juga melakukan pendekatan dengan keilmuan lain seperti yang dijelaskan sebelumnya.[71]

Beberapa karyanya yang terkenal yaitu, Ar-Ri'ayah li Huquq Allah 'Azza wa Jalla, At-Tawahhum, Risalah al-Washaya, Risalah al-Mustarsyidin, Adab an-Nufus, Syarh al-Ma'rifah, Risalah Muraqabah, Fahm al-Qur'an, Fahm as-Sunnah, Al-Qashd wa ar-Ruju'ila Allah Ta'ala dan masih banyak lagi kitab-kitab beliau. Dalam karyanya, dapat dilihat jika al-Muhasibi memiliki beberapa pandangan yaitu, anggapannya jika segalanya beresensi, orang-orang terpilih adalah orang yang menyeimbangkan dunia dan akhiratnya, baginya akhlak yang mulia adalah akhlak orang yang kuat pada cobaan serta tidak marah karenanya, kebersyukuran, penanaman rasa diawasi Allah, hamba yang baik tidak mampu merugikan diri dengan hal yang sia-sia,

[70] Al-Muhasibi, *Kerja*, 140-141.
[71] Picken, *Spiritual*, 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjaga diri dan hubungan dengan Allah serta manusia lainnya, ikhlas beribadah, zuhud sesuai pengetahuan dan iman, tidak merasa berlebihan dan merasa cukup.[72]

Sosok istimewa al-Muhasibi sebagai seorang santri kritis juga menjadikannya sebagai sosok guru yang hebat, bagaimana tidak, banyak sekali ulama-ulama termasyhur yang menjadi muridnya kala itu, seperti Abu ’l-Qasim al-Junayd ibn Muhammad yang terkenal dan mengetahui informasi-informasi tentang al-Muhasibi, kemudian ada Abu ’l-Husayn Ahmad ibn Muhammad al-Nuri, Abu ’l-ʿAbbas Ahmad Ibn Masruq al-Tusi, Abu Nuʿaym’s Hilya, Ahmad Ibn al-Hasan Ibn Abd al-Jabbar ‘al-Sufi al-Kabir’, Abu ʿAbd Allah Ahmad ibn ʿAbd Allah al-Khawwas, Abu Hamza Muhammad ibn Ibrahim al-Bazzaz, kemudian murid lainnya yang mungkin tidak seterkenal seperti sebelumnya ialah Abu Bakr Ahmad ibn al-Qasim al-Faraʾidi, Abu Bakr Ismaʿil ibn Ishaq al-Sarraj, serta Abu ʿAli al-Husayn ibn Salih ibn Khayran. Banyak yang mengenal sang ulama sebagai sosok yang ahli makrifat dan ucapannya adem dan penuh manfaat

Selain itu ia hidup pada masa perkembangan ideologi Mu’tazilah, dan beliau sendiri menolak paham tersebut yang dapat dilihat dalam karyanya Mahiyyat al-‘Aql dan Fahm al-Qur’an.[73] Sebagai seorang ulama yang kritis terhadap keilmuan dan situasi saat itu, al-Muhasibi sempat mengalami perseteruan dengan sesama ahli Sunni yaitu Imam

[72] Al-Muhasibi, *Risalah* , 402-405.
[73] Picken, *Spiritual*, 53-60

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ahmad Ibn Hanbal.[74] Tak hanya oleh Ahmad ibn Hanbal, ia juga menerima kritik-kritik oleh ulama lain, yaitu al-Hafifizh adz-Dzahabi, Abu Zur'ah ar-Razi, kemudian ibn Daqiq al-Id yang dikutip oleh Imam as-Subkhi yang menganggap pendapat al-Muhasibi itu menjadikan munculnya konflik. Selain penolakan beliau juga mendapat pengakuan oleh para ulama besar juga ia terima, ulama tersebut yaitu Muhammad Zahid al-Kautsari, yang mengatakan bahwa memang ia memiliki pengaruh besar pada karya al-Ihya' oleh al-Ghazali, kemudian penghargaan oleh al-Munawi, asy-Syathibi, ibn Hajar, ibn Taimiyah, as-Sariyy dan masih banyak lagi ulama yang memberinya penghargaan akan perilaku dan intelektualnya. [75]

Sang sufi dari beberapa literatur menyatakan bahwa wafat dua tahun setelah konfliknya dengan Ahmad Ibn Hanbal, pada tahun 243/857 M. Lokasi dimana al-Muhasibi dimakamkan diketahui di Baghdad, beberapa sumber mengatakan bahwa beliau dimakamkan di daerah bagian barat dari Baghdad, namun juga terdapat pendapat lain yang menerangkan jika beliau sesungguhnya dikuburkan di bagian timur Baghdad tepatnya di Masjid 'Zawiyat al-Mawlawiyya'.[76]

2. Konsep Ketenangan Hati

Konsep ketenangan atau ketentraman yang dimaksud di sini ialah rasa damai manusia karena hatinya disibukan hanya untuk Allah dan

[74] Al-Muhasibi, *Adabun*, xiii. Ahmad Ibn Hanbal mengkritik al-Muhasibi karena terus melakukan serangan pada golongan Mu'tazilah.
[75] Al-Muhasibi, *Risalah*, 378-383.
[76] Picken, *Spiritual,* 58.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yakin bahwa urusan akhirat dan duniawinya dijamin oleh Allah. Hal ini didasarkan pada fokus menjalani hidup sesuai syariat Allah. Sebagai sosok sufi ahli yang tidak hanya satu keilmuan, namun juga beberapa keilmuan akan agama, al-Muhasibi dalam hal ini mencoba untuk tidak hanya melihat dari satu sudut pandang dari satu keilmuan saja, melainkan dengan bijak ia mengambil keputusan dari banyak perspektif. Dalam konsep ketenangan hati, beliau memandang taat diri terutama taat hati sebagai caranya, sehingga pembahasannya seputar akhlak.[77] Al-Muhasibi selalu mengingatkan bahwa takut dan dekatlah pada-Nya, serta jauhilah perilaku tercela seperti gila harta, gila kehormatan, suka pamer, sombong, *ghirah*, iri, suuzan, dusta, serta sikap tercela lainnya. Sedangkan untuk mencapai ketenangan hati seseorang harus memiliki sikap yang mengantarkan diri kepada perasaan tersebut, yaitu sikap terpuji sesuai anjuran al-Qur'an dan Sunnah.

Pengamalan perilaku terpuji mampu menghindarkan manusia dari jurang negatif dunia, selain itu yang utama bahwa pengamalan perilaku terpuji sendiri mengantarkan manusia menuju relasi dekat dengan Allah. Menanggapi hal itu, al-Muhasibi dalam ajarannya menyerukan manusia untuk memperbaiki jiwanya agar senantiasa cahaya ke-Ilahian sejati menyinari sehingga umat tidak tersesat dan terbelenggu dan cemas mengenai dunia, karena batin adalah filter. Maksud

[77] Al-Muhasibi, *Adabun*, xii.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghindarkan manusia dari keburukan fana dari melakukan *soul nurturing* akan membimbing insan untuk menuju jalan kebenaran Allah dan melindungi serta menjaga perbuatan lahiriah manusia agar tetap di jalan yang benar.[78]

Pembersihan atau penyucian hati yang dimaksudkan disini adalah bersihnya jiwa dari sifat-sifat atau potensi buruk dalam hati yang merugikan manusia, yaitu terdapatnya perkara buruk dalam jiwa berupa penurutan nafsu dan ketidak tahuan diri akan perbuatan yang dapat mengandung dosa yang dapat menyebabkan kehancuran, oleh sebab itu perlu perlakukan pemurnian dengan tindakan yang benar[79] dan pemurnian jiwa ini adalah jalan sukses manusia untuk menempuh ketentraman hati seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Pemurnian jiwa perlu dilakukan dari akar (hati), karena letak tunas dan jantung pertumbuhan di sana. Untuk mendukung pemikiranya itu, beliau banyak mengutip al-Qur'an serta Hadis, perkataan sahabat nabi dan para ahli ibadah. Adapun apa yang perlu dilandaskan adalah *khauf* dan *raja'* karena hanya pada Allah kita pantas begitu.

A-Muhasibi mengungkapkan bahwa jiwa agar mampu lunak dari jerat kegelapan yaitu dengan *ma'rifatuha* (mengetahui), *mukhalafatuha* (menentang), *mujahadatuha* (upaya melawan), *muhasabatuha* (memperthitungkan) serta *muraqabatuha* (pengawasan ketat). Segala sesuatu yang esensial akan mengantarkan manusia memahami esensi

[78] Al-Muhasibi, *Adabun*, 9.
[79] Gavin Picken, *Spiritual*, 186.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari kehidupan, kemudian hal ini juga memberikan dampak positif bagi kehidupan bersama yaitu menjalani hidup bermasyarakat dengan bijaksana dalam mengurangi serta membasmi penyakit yang ada dimasyarakat.[80] Adapun kelima cara itu yaitu:

1. *Ma`'rifatuha* (Mengetahui)

   Pertama, mengetahui Tuhan memiliki makna bahwa sadar akan keberadaan, kekuasaan dan segala kebesarannya terhadap diri kita. Sebagai umat yang mengenal, menancapkan sekuat-kuatnya pada sukma diri akan menjadikan Ia meridai kita untuk kemuliaan dan perlindungan-Nya. Adapun caranya adalah zikir dan istikamah. Mengenalnya juga berarti melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala larangan supaya rida-Nya mendampingi diri. *Kedua,* mengetahui bahwa Iblis itu musuh dan perlu dimusnahkan dengan terang-terangan ataupun secara sembunyi-sembunyi. Sang musuh ini pandai menyusup bahkan saat kita mencoba taat pada Tuhan, dan jika kita sedang sesat ia tak sungkan untuk lebih menyesatkan. Menyadari akan hal ini, sudah sepatutnya untuk segerah memerangi sekuat tenaga dan meminta perlindungan Allah, jangan pernah lengah meskipun diri sedang kewalahan. *Ketiga,* memahami *nafs*. Nafsu itu jembatan Iblis, maka ketahui seluk-beluknya. Sebagai hamba yang taat kepada Allah, hendaknya tidaklah untuk mengandalkan nafsu karena ia penuh tipu daya, ia akan senang jika kita tersesat namun ia akan sulit

[80] Picken, *Spiritual*, 75-76.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jika kita menang pada hubungan dengan Allah. *Terakhir*, mengenali amal untuk Tuhan, hal ini berarti bahwa Allah memberikan kewajiban besar pada umatnya berupa melakukan tindakan-tindakan yang baik dan menjauhi perbuatan yang merugi. Sebagai ciptaan-Nya kita wajib ikhlas menjalani segala ketetapan-Nya dan jauhkanlah segala sesuatu yang muncul ketika beramal kecuali itu Allah. Sebagai cara agar kita mampu menghindari Iblis dan jembatannya yaitu nafsu, sebaiknya kita harus pandai dan jangan lupa meminta bantuan pada ahli agar diri dituntun kebaikan. Kemudian ingatlah untuk selalu mendahulukan yang wajib sebelum sunnah dan meninggalkan syubhat hingga haram.[81]

2. *Mukhalafatuha* (Menentang)

Dalam hal ini yaitu *nafs* karena ia adalah jembatan setan dalam menyesatkan Adam serta anak cucunya. Nafsu menyerang tanpa sepengetahuan dan tanpa kehendak, ia datang menyesatkan bahkan dalam kehidupan sehari-hari yang tak disadari. Sudah semestinya manusia yang berakal untuk melawan gangguan-gangguan yang dapat menyesatkan. Agar mampu menentang bisikan-bisikan sesat, maka kenali karakteristik nafs seperti yang telah dijelaskan, kemudian pikirkan cara untuk melawannya dan jangan lupakan untuk selalu menguji segala sesuatu yang akan dilakukan untuk memastikan bahwa tidak ada *nafs* di dalamnya. Melakukan cara tersebut sangat

[81] Al-Harits al-Muhasibi, *Mencapai Makrifat,* Terj. Syarif Hade Masyah & Usman Sya'roni (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2006), 27-41.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memungkinkan kita untuk mengetahui bahwa *nafs* itu tidak membawa kesengsaraan dengan segala tipuannya.[82]

3. *Mujahadatuha* (Upaya Melawan)

Memahami akan bahaya *nafs* dan Iblis, sudah semestinya kita malawan. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah mempertajam akal. Diciptakannya akal oleh Allah pada manusia memiliki makna mendalam, tidak hanya sebagai alat manusia bertahan hidup dan berkehidupan di dunia saja melainkan adalah agar manusia dapat memahami Tuhannya dengan segala kekuasaan-Nya. Seseorang akan tahu ia berakal atau tidak dapat dilihat dari hati dan tindakannya. Al-Muhasibi sendiri memiliki pendapat bahwa akal itu naluri dan saripatinya adalah pengetahuan, jadi pengetahuan adalah puncak dari akal. Akal dalam al-Qur'an dan sunnah menunjukan dua jenis manusia yaitu golongan manusia yang berakal dan sesat, misalnya orang-orang berilmu namun sombong; golongan kedua adalah orang yang memahami akan *bashirah* dan makrifat, yaitu dengan melakukan perenungan tentang Allah.[83]

Insan yang memiliki naluri bisa saja menjalankannya atau bahkan mengingkarinya. Adapun beberapa cara untuk mengenal Allah adalah menjauhi larangan dan segera melaksanakan perintah-Nya, mencari ilmu akhirat dan merenungkan segala sesuatu atas Allah, takut pada dosa dan penuh harap atas rida-Nya. Al-Muhasibi mengatakan bahwa

[82] Ibid., 45-54.
[83] Ibid., 59-70.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seseorang yang terus menambah keilmuannya akan pahala, dosa, murka dan rida Allah maka ia akan bertobat. Seseorang yang paham akan segala kekurangannya dan mempelajari pengetahuan akan Tuhan adalah orang yang memiliki pengetahuan yang baik dengan dibuktikan kesempurnaan akalnya. Perlu ditanamkan bahwa hikmah dari penciptaan akal pada manusia adalah sebagai petunjuk. Sebagai manusia yang berilmu jangan lupakan untuk saling mengingatkan pada jalan yang lurus terhadap sesama. Kemudian sebagai orang sadar akan manfaat akal, maka pergunakan akal sebaiknya dengan banyak mengamati, berfikir, mengingat, memperluas pengetahuannya. Perlu disadari bahwa orang yang jarang berfikir akan menumpulkan akalnya dan pelajaran hidup tidak banyak diambilnya. Guna lain dari akal adalah untuk kebenaran yang tertera di al-Qur'an, maka dari itu lawanlah nafsu dan mulailah mengatakan kebaikan dengan baik dan benar.[84]

4. *Muhasabatuha* (Mengintropeksi Diri)

Selanjutnya untuk membersihkan jiwa dan menyempurnakan makrifat, metode muhasabah efektif dalam mencegah manusia untuk mengambil jalan kesesatan. Al-Muhasibi mengatakan langkah pertama menuju sukses intropeksi diri adalah dengan mengendalikan perut, maksudnya adalah menjaga kehalalan dan kebersihan makanan yang akan dikonsumsi, kemudian dengan pola makan yang baik pula tidak

[84] Ibid., 70-121.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlebihan. Menurutnya, insan yang berhasil melakukan langkah pertama ini maka akan berhasil dalam mengendalikan tubuh dan kalbunya yang selanjutnya akan memudahkan untuk mengendalikan *nafs*. Langkah kedua adalah menjaga anggota tubuh dari maksiat fisik, baik berupa ucapan, pengelihatan atau tindakan, upayakan untuk mendasarkan aktivitas fisik tetap berada di jalan Allah. Untuk menjaga anggota badan, tentunya mantapkanlah penjagaan hati (mengisi dengan Allah) karena di sanalah penggeraknya. Langkah ketiga, mulailah bersikap rendah hati, sebagai manusia yang diciptakan Allah, sudah sebaiknya tanamkan pada diri untuk rendah hati. Sikap ini akan menjadikan hati terang akan cahaya Tuhan mengenai hikmah yang mungkin belum disadari sebelumnya. Untuk tahap penyucian diri, tetaplah waspada terhadap tipu daya Iblis dan segala jurang hawa nafsu. Keduanya tidak pernah membiarkan manusia dalam kebenaran. Untuk itu periksalah kembali, mulailah kembali bermuhasabah untuk memastikan bahwa diri tak sedang dan tidak akan melakukan kesalahan. Mantapkan jiwa seutuhnya hanya kepada Sang Pencipta. Diam karena menjauhi maksiat juga harus dilakukan. Seseorang yang diam dan tenang maka hati dapat dipegang, maksudnya adalah kita dapat dengan mudah mengendalikan hati. Dalam diam sebaiknya berpikir, merenung serta menyebut nama Allah.[85]

[85] Ibid., 128-132.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Al-Muhasibi menawarkan sepuluh trik yang telah teruji oleh ahli muhasabah. Kiat tersebut adalah:[86]

1) Berhati-hatilah dalam bersumpah, baik dalam keadaan benar atau bahkan sedang berbohong.
2) Biasakan tidak berbohong, Allah akan memberikan jalan hamba yang tidak berbohong. Jika mendengar kebohongan dari orang lain, maka hiraukan.
3) Hindarilah mudah berjanji, pastikan ketika berjanji untuk menepatinya dengan segala usaha kecuali memang ada suatu urusan yang dalam Islam dapat di toleransi.
4) Jangan pernah menyakiti orang lain, jaga mulut untuk tidak menghina, jaga etika agar tidak mengusik hati orang lain.
5) Jangan mudah dan jangan sekali-kali mengutuk orang lain, orang yang berbuat zalim lebih baik kita doakan yang terbaik.
6) Hindari untuk menyesatkan muslim dalam jurang kesesatan, dekati orang lain dengan perilaku baik dan mengajak pada kebenaran.
7) Jangan pernah melakukan maksiat terlebih kepada Tuhan, menjaga hati dan anggota badan agar tetap dijalan Allah.
8) Mulailah untuk tidak mengandalkan orang lain, kita sebagai insan Allah jangan mengharapkan bantuan dan belas kasihan orang lain. mulailah berpikir manusia memiliki hak yang sama, tidak ada yang pantas untuk direndahkan dan tidak juga ditinggikan.

[86] Ibid., 133-140.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

9) Janganlah bersikap tamak. Menerapkan sikap ini maka akan meningkatkan kezuhudan dan wara dalam diri.

10) Janganlah bersikap *ujub.*

5. Muraqabatuha (Pengawasan Ketat)

Agar amal dapat berjalan sempurna, sudah seharusnya dimulai dari memeriksa niat. Kekuatan niat itu besar, meski tak tampak secara fisik, namun dampaknya besar di hati. Dengan niat yang besar dan tulus maka diri akan lebih tahan akan godaan atau tidak mudah goyah. Manfaat hal ini berbuah pada keikhlasan dan kejujuran, Memperbaiki niat dapat dilakukan dengan pengetahuan. Selain niat, jangan lupa untuk mengetahui kekurangan diri, dan ini bentuk dari takwa kepada Allah. Selanjutnya, yang sangat penting adalah tobat. Perilaku ini adalah awal kesucian hati dan cara agar niat menjadi baik. Bertobat perlu kesungguhan yang mendalam dan perlu istikamah, setelah mengenali aib diri baik yang terlihat maupun tak terlihat segera perbaiki. Itu semua agar diri menjadi lebih dekat dengan Sang Maha Kuasa. Sebagai referensi perbuatan, mencontoh perbuatan para Sahabat Nabi adalah sebuah anjuran. Sahabat Nabi itu teladan, mereka manusia biasa yang diikuti cahaya Ilahi, mereka begitu setia hingga akhir hayat mereka.[87]

Sebagai manusia biasa, perlu memperhatikan dan mengasihani diri, oleh sebab itu jagalah diri masing-masing, jangan biarkan tubuh capek

[87] Ibid., 151-168.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ataupun menyakiti diri sendiri, mulailah memberi diri waktu yang berarti. Teliti dalam beramal juga perlu, hal ini akan menghindarkan diri dari yang syubhat atua yang diharamkan. Teliti disini tidak hanya mengenai perbuatan saja melainkan juga waktu, oleh sebab itu jangan menunda amal. Setelah melakukan hal-hal diatas hendaknya kita selalu berwaspada untuk menghindari perbuatan dosa kembali. Bermuraqabah akan mengantarkan hati terang dengan cahaya Ilahi, dan dengan ini anggota tubuh dapat mudah dikendalikan untuk menghindari maksiat. Sekali lagi al-Muhasibi menyerukan waspada terhadap godaan musuh. Mulailah untuk tidak menunda-nunda waktu terutama dalam memperbaiki diri, kuatkanlah diri untuk tidak kalah dalam perang melawan nafsu. Usahakanlah agar diri isikomah hingga akhir hayat pada jalan kebenaran, jika diri sedikit saja melenceng, maka segeralah untuk kembali bersuci agar segala amal diterima oleh Allah. Dalam bergaul dan bertetangga, hendaknya bijak. Bergaul dan berpetualanglah dengan orang-orang yang juga membawa kebaikan bagi diri. Sebagai nasihat terkahir istikamahlah jangan malas untuk beramal.[88]

Setelah melaksanakan penyucian jiwa, maka manusia dengan mudah menerapkan perilaku terpuji, meskipun begitu tetap harus penuh kesungguhan. Hati yang telah dikendalikan oleh syahwat membuat terampasnya nikmat sejati yaitu nikmat Tuhan, tanpa disadari menuruti nafsu itu merugikan insan itu sendiri, penyesalan, merugi waktu,

[88] Ibid., 157-179.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merusak *self-esteem*, menghilangkan manfaat harta, menghilangkan manfaat dari kedudukan, terbukanya aib; akibat-akibat tersebut memunculkan emosi-emosi seperti muram, cemas, sedih hingga takut. Selanjutnya syubhat mengantarkan manusia pada kesesatan. Fungsi penting dari ilmu pengetahuan terutama agama adalah salah satunya menghindari syubhat atau "samar" ini.[89]

Al-Muhasibi memandang tawakal sebagai kunci. Dalam karyanya, ia beberapa kali membuka dengan seruan tersebut. Dekat dengan Tuhan dan mengabdi sepenuh hati adalah bentuknya. Ketakutan akan azab serta murka Allah dengan melekaskan kewajban yang disusul Sunnah Rasul serta menjauhi segala bentuk yang diharamkan. Sebagai seorang hamba mungkin saja dalam beribadah kepada Allah ia merasa telah mencurahkan kemampuannya hingga timbul rasa telah dekat dengan Allah, itulah yang disebut *ghirah,* dan perbuatannya tidak ikhlas. Padahal ikhlas sendiri adalah bagian dari takwa yang berkenaan dengan jiwa yang wajib bersamaan dengan iman. Menurutnya sebab ikhlas yang harus ditegakan oleh manusia yaitu takut dengan azab Allah, mengharapkan pahala Allah, melaksanakan ibadah karena rasa malu kepada Allah sebagai Sang Pencipta, melaksanakan segala kewajiban dan perintah Allah karena meluhurkan dan mengendahkan.[90] Dari sini

[89] Al-Muhasibi, *Risalah,* 260-320. Hal-hal syubhat dapat diibaratkan secara sederhana dikehidupan sebagai barang kw (palsu), bagi orang yang tidak tahu dianggaplah barang itu asli, ketidak tahuan itu menimbulkan keraguan dan alasan mengapa hal ini menjeruskan pada kesesatan adalah ketidak tahuan itu sendiri.

[90] Al-Harits al-Muhasibi, *Belajar Ikhlas: 91Kiat Menemukan Nikmat Taat,* Terj. Luqman Junaidi, (Jakarta: Zaman, 2013), 16-77. Lihat juga Al-Muhasibi, *Kerja,* 19-20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat dilihat jika "ikhlas" adalah dasar dari segala tindakan terlebih lagi akan ibadah.[91] Ketulusan sendiri sangatlah tidak mudah, karena nafsu sering sekali tidak terasa jika sedang menyerang niat. Al-Muhasibi menuturkan bahwa tanda seseorang sedang dijangkiti oleh *riya'* diantaranya ialah menutup mata akan kejujuran niat. Maksudnya adalah seseorang secara sengaja tidak memeriksa hatinya ketika akan berbuat sesuatu dan tidak mau tahu akan niat itu sendiri. Orang ini secara terang-terangan menunujukan kebodohan atas dirinya sendiri, padahal dalam melakukan amal perbuatan selalu diawali niat dan niat yang utama adalah karena Allah. Kemudian, jika seseorang yang merasa niat untuk beramal kepada Allah namun masih membawa-bawa hal-hal lain selain Yang Maha Esa. Biasanya orang seperti ini pada awalnya memang berniat untuk beramal, namun karena tidak menjaga niat tersebut, nafsu yang datang menyusup kedalam hati pun menimbulkan munculnya perasaan selain untuk Allah, misalnya menghitung amal sendiri, merasa sudah berilmu, popularitas atau perkara-perkara lainnya.[92] Al-Muhasibi mengatakan amal itu krusial terutama amalan yang wajib, seorang yang bebal, biasanya lebih mendahulukan ibadah Sunnah atau bahkan perbuatan yang dapat menimbulkan haram dan meninggalkan ibadah wajib, kemudian hatinya baik secara sadar dan tidak sadar menyimpan *riya'*, kesombongan, *ghirah*, *ujub,* tamak dan dengki.

[91] Picken, *Spiritual*, 69.
[92] Al-Muhasibi, *Adabun*, 135.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wara' hadir sebagai salah satu sikap disiplin diri, dan buah dari takwa adalah sikap ini. Perilaku ini didasarkan pada sikap muraqabah dalam mencapai makrifat, yang mana membantu umat untuk merasa malu bahwasanya Allah selalu mengawasi manusia apapun keadannya. Dalam proses *wara'* dibutuhkan proses panjang dan juga ketelitian serta niat yang tulus. Semua aspek dalam diri diperiksa, baik dari anggota tubuh apakah sudah menghindari yang tidak sesuai dengan yang diperbolehkan Allah, kemudian memeriksa hati, apakah ada persaan lain selain Allah, apakah ada persaan *ujub*, *hasad, riya'* dan perasaaan perusak lainnya.[93] Kehati-hatian akan tindakan itu perlu, sebab jika tidak memastikan dulu apa yang mendorong tindakan itu atau membiarkan sesekali melakukan tindakan yang mendekati haram, maka bisa menjadikan diri memasuki jurang haram.[94] Segala aktivitas manusia itu diawasi, oleh sebab itu diperlukannya kehati-hati diri agar tidak melenceng dari jalur kebaikan, mengawasi hal dan melakukan perkara kecil lebih diutamakan daripada melakukan perkara besar yang menyebabkan diri menjadi tersesat. Sikap yang juga disebut sebagai wira'i ini, sebagai jalan mendekatkan diri kepada Allah oleh sebab itu dianggap bagai pondasi Agama Islam.[95] Dengan penjelasan diatas, menerapkan sikap ini mampu menghindari manusia dari perbuatan negatif yang meresahkan.

[93] Ibid., 19-21. Lihat juga Al-Muhasibi, *Belajar*, 20-22; 19; Al-Harits al-Muhasibi, *Mencapai*, 19.
[94] Al-Muhasibi, *Risalah,* 26.
[95] Al-Muhasibi, *Sederhana,* 31-90.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menanggapi permasalahan gila materi dunia zuhud, adalah aspek yang ditekankan oleh Al-Muhasibi, namun yang ia maksud adalah hidup sederhana tanpa menjadi budak harta dan tahta. Zuhud ajarannya menyeruhkan akan bekerja yang halal, berinfak yang halal, bergaul dengan orang-orang membawa berkah dunia dan akhirat. Allah senang dengan makhluknya yang menomor satukan usaha dengan tubuhnya, selain itu Rasulullah pun telah menyampaikan hal ini. Perilaku zuhud dalam praktiknya keteguhan hati dan tingkat istikamah yang tinggi yang mengantarkan seorang manusia mampu memerangi godaan dunia hingga seseorang tersebut merasa bahwa mengikuti tipudaya itu melelahkan. Pandangan mengenai zuhud al-Muhasibi ditelaahnya dari firman Allah dalam al-Qur'an surah an-Nur [24] ayat ke-37 yang mana Allah dalam perkenaan rezeki hanya melarang orang-orang untuk melampaui batas, kemudian persoalan ini dianggap sebagai bentuk tawakal. Dalam bukunya ia berpesan bahwa mengais rezeki untuk keluarga adalah perbuatan utama yang mana mempererat persaudaraan serta bentuk taat yang tinggi. Sikap kanaah serta tawaduk harus dimiliki oleh insan yang mengaharapkan pintu ketenangan hati. Kedua sikap itu menuntun seseorang untuk zuhud ala al-Muhasibi. Selanjurnya hindari melakukan penafsiran informasi secara sepotong yang berakibat hilangnya manfaat demi kepentingan pribadi, karena tindakan ini memicu rusaknya zuhud dan keresahan hati.[96]

[96] Ibid., 32-150. Llihat juga Al-Muhasibi, *Kerja*, 22-54.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sabar dan syukur ialah perilaku yang sedikit demi sedikit telah pudar pada orang-orang modern karena kemajuan serba instan. Sabar dalam segala cobaan dan menyadari bahwa itu merupakan ujian dari Allah dan bentuk dari perhatian-Nya pada sang hamba. Ujian hidup memang terkadang tidak mudah, namun menjalaninya dengan kesabaran serta keyakinan penuh pada Tuhan, maka terhapuslah dosa dan turunlah rida-Nya kepada kita. Dalam keadaan apapun manusia perlu bersyukur, karena ada hikmah di balik setiap kejadian yang berlangsung. Dalam *gratitude* al-Muhasibi kembali memperingatkan, bahwa dalam sikap tersebut janganlah mempermainkan dan perhatikan etikanya. Etika syukur lisan beliau ialah dengan perbanyak zikir, syukur pandangan dengan mengambil teladan baik dari apa yang dipandang serta menjauhi apa yang diharamkan, syukur pendengaran yaitu dengan mendengarkan lantunan zikir, al-Qur'an dan petuah baik dan hindari segala macam fitnah, nikmat tangan dengan memperbanyak kebaikan-kebaikan di jalan Allah, syukur atas nikmat kaki yaitu dengan melaksanakan ibadah dan hindarilah dosa, syukur atas kekuatan dengan tidak mempergunakannya untuk menyalah gunai di jalan yang dosa, syukur atas harta dengan mempergunakan di jalan yang di ridai oleh Allah, syukur atas anugerah iman dengan kesungguhan mencari rida-Nya dan mewaspadai datangnya kesesatan, syukur akal yaitu dengan memperbanyak keilmuan, mengasah, dan bertindak dengan apa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dihalalkan Tuhan.[97] Mengerjakan syukur tersebut menjadikan manusia untuk dapat memanfaatkan nikmat Allah yang tak mungkin bisa digantikan dengan nikmat duniawi.

Beberapa perilaku tersebut dapat mengantarkan insan untuk dapat merasakan ketentraman hati akibat dekat dengan Allah dengan menjaga hati dan perbuatan pada jalur halal. Menjaga diri untuk tidak melampaui batas, percaya akan janji Allah yang diiringi usaha sebagai sebuah bentuk tawakal, menerima berbagai ujian hidup dengan sabar dan sepenuh hati karena Allah adalah bentuk dari ikhlas untuk mencari rida-Nya, hal ini mampu menjadikan manusia menjadi pribadi yang tenang dan damai. Wirai perilaku dan hati menjadi kunci agar tetap berada di jalan halal. Hati sebagai tempat bersemayamnya sisi keilahian manusia akan cerah dan mampu menjadikan manusia lebih bijak dalam mengambil keputusan. Semuanya diimbangi untuk tidak melewati batas-batas gaya hidup dengan zuhud, tawaduk dan syukur agar manusia tidak menjadi budak dunia dan tidak cemas dibuatnya.

B. Konsep Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow

1. Biografi Abraham Maslow

Seorang psikolog mazhab ketiga yang terkenal yaitu bernama lengkap Abraham Harold Maslow lahir di kota New York tepatnya di Brooklyn pada 1 April 1908. Ia lahir dari kedua orang tua yang

[97] Al-Muhasibi, *Sederhana*, 102-140.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merupakan seorang imigran dari Rusia dan berasal dari kaum Yahudi.[98] Maslow mengaku bahwa kehidupan masa kecilnya tidak bahagia, ia satu-satunya anak Yahudi di lingkungan pertemanannya, kedua orang tuanya bercerai, ia tidak memiliki hubungan dekat dengan sang ayah (Samuel Maslow) karena kesibukan ayahnya, dan hubungan yang tidak sedap dan cenderung kacau dengan sang ibu. Meskipun keluarganya tidak utuh, namun kedua orang tua yang tidak mengenyam pendidikan itu mendorong Abe untuk berpendidikan karena mereka percaya bahwa pendidikan mampu membuat hidup lebih baik. Sejak ia masih kecil, ia telah menunjukan minatnya dalam belajar. Ketika berumur 14 tahun, untuk pertama kalinya ia bertemu dengan sepupu perempuannya Bertha goodman, saat itu ia langsung menyukainya dan semasa remajanya itu hanyalah Bertha satu-satunya gadis yang nyaman untuk diajak berkomunikasi. Memahami bahwa saudara sepupunya telah lama hidup di Rusia, ia pun menawarkan diri membantu dalam belajar Bahasa Inggris. Setelah kedekatan terjalin, mereka pun mulai berpacaran dan mulai membicarakan mengenai pernikahan.[99]

---

[98] Abraham Maslow, *Psikologi tentang Pengalaman Religius,* Terj. Afthonul Afif (Yogyakarta: Ircisod, 2021), 151.

[99] Hendro Setiawan, *Manusia Utuh: Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow* (Yogyakarta: Kanisius, 2014), 23. Lihat juga Cangege Learning Gale, *A Study Guide for Psychologists & Their Theories for Students: Abraham Maslow* (Farmington Hills: Gale, 2017), 5-8. Kepandaian Maslow terlihat dari usia 5 tahun yaitu antusiasnya belajar membaca. Sewaktu sekolah meraih banyak penghargaan-penghargaan dan menjadi suatu kebanggaan bagi keluarganya. Abe , dikenal sebagai anak yang kutu buku dan juga pemalu, karena inilah ia merasakan perbedaan dan juga merasa tidak dekat dengan teman sebayanya. Kehidupan sosial yang dimilikinya juga cukup terbantu akibat hubungannya dengan sepupunya Will Maslow yang terkenal dengan atletis dan mudah bergaul dan berkegiatan sosial.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam beberapa sumber menyatakan bahwa Maslow memulai jenjang pendidikan tinggi di universitas City College of New York, di sana ia mengambil hukum untuk menyenangkan sang Ayah. Namun di CCNY hanya sampai tiga semester saja kemudian ia berpindah ke Cornell University, dan kembali ke CCNY. Sumber lain yang penulis temukan mengatakan bahwa ia mengalami kesulitan dalam menyelesaikan program gelar begitu memasuki dunia perkuliahan. Ia mengikuti pembelajaran di City College of New York dalam beberapa semester juga di Cornell University, namun ia tidak menyelesaikan pelajaran di CCNY. Untuk menyenangkan ayahnya ia mengikuti pembelajaran hukum di Brooklyn Law School namun lagi-lagi hanya bertahan beberapa bulan saja.

Universitas Winconsin menjadi pilihannya dalam mengambil psikologi. Alasannya memilih universitas tersebut karena ia merasa lingkungan liberal di sana mendukung serta memang universitas itu memiliki reputasi inovasi yang bagus. Abe dikenal sebagai sosok yang gemar belajar, selain itu ia juga diketahui memiliki IQ tinggi yaitu 195, saat itu ia dikenal sebagai mahasiswa kedua dengan IQ tertinggi di kampus, ia adalah mahasiswa yang cemerlang. Profesor Harry Harlow adalah sosok berjasa baginya, dengan bimbingannya ia mempelajari primata dan dalam disertasinya ia juga menuliskan ciri-ciri seksual dan sifat kuasa yang ada pada kera. Kemudian ia juga bertemu dengan J.B Watson dan mengajarinya dengan behaviorisme yang mana ia juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi tertarik dengan pembahasan tersebut. Dengan atmosfer yang mendukung, ia juga merasa bahwa sang dosen tertarik dan senang dengannya, karena hal ini ia bisa menjadi bagian dari komunitas intelektual.[100] Karena latar belakang tersebut, ia mampu meraih gelar B.A tahun 1930, satu tahun kemudian ia meraih gelar M.A dan pada tahun 1934 ia meraih gelar Ph.D.. Semua gelar itu ia dapatkan di The University of Wisconsin. Setelah lulus ia kemudian bekerja di EL Thorndike tepatnya di Columbia, dan disinilah ia mulai tertarik mengenai penelitian akan seksualitas manusia.[101]

Pada tahun sebelum ia mendapatkan gelar pertamanya, tepatnya tahun 1928, Maslow memutuskan untuk menikahi kekasihnya yang tak lain adalah saudara sepupunya yaitu Bertha. Ia merasa menikah dengan Bertha adalah keputusan yang tepat, terbukti dari keamanan emosional yang ia rasakan dan ia juga merasa dunia sosial telah menerima apa adanya. Dengan pernikahan itu mampu mengubah cara Maslow berpikir yang mana ini juga mempengaruhi konsep psikologinya. Janji untuk saling setia satu sama lain membuahkan mereka memiliki dua orang anak perempuan.

---

[100] Hendro Setiawan, *Manusia,* 24. Lihat juga Cangege Learning Gale, *A Study,* 9. Buku yang berjudul *Folkways* karangan William Graham Sumner adalah sumbu awal ia mulai tertarik dengan psikologi, karena ungkapan "ilmuan dan pemikir adalah seseorang yang mampu mengangkat kepercayaan seperti takhayul dan kebodohan dalam masyarakat. Karena pesan dari buku tersebut, ia memilih untuk mendedikasikan diri pada pencarian ilmiah yang akan meningkatkan kehidupan manusia. Sumber lain juga menjelaskan ada dua alasan mendasar mengapa ia tertarik pada bidang psikologi, yaitu ia tertarik pada masalah kehidupan manusia dan juga ia tidak sabar untuk mewujudkan impiannya secara nyata.

[101] Abraham Maslow, *Psikologi,* 151

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah selesai dengan studi di Universitas Wisconsin ia kemudian kembali menimbah ilmu di Universitas Columbia dan masih dalam bidang psikologi. Di sanalah ia bertemu dengan Alfred Adler dan kemudian mempelajari psikologi Sigmund Freud..[102] Pada tahun 1935 ia dan keluarga kecilnya memutuskan untuk kembali ke New York untuk menyelesaikan postdoctoral bersama rekannya Edward L. Thorndike, yang mana Thorndike juga kagum dengan kepintaran Maslow, ia pun menawari secara gratis pendidikan bagi Maslow. Adapun yang menjadi topik pembahasannya di studinya kali ini yaitu masih melanjutkan penelitian awalnya yaitu dominasi dan seksualitas manusia. Adapun penelitiannya ini meliputi *self-esteem* (harga diri) yang berperan penting pada kebiasaan seksual dan juga pengalaman seksual. Maslow juga mengembangkan tes dari perasaan dominan diri atau *self-esteem* yang kemudian juga digunakan secara luas pada berbagai tipe penelitian-penelitian lain. Penelitiannya tersebut memang dianggap tabu dan kontroversial, oleh sebab itu ia dianggap sebagai pioner. Setelah menyelesaikan postdoktoralnya ia kemudian bekerja menjadi profesor psikologi di Brooklyn College. Di sana ia bertemu dengan Max Wetheimer yang merupakan penemu dari psikologi Gesalt dan juga seorang antropolog terkenal yaitu Ruth Benedict. Karena

[102] Hendro Setiawan, *Manusia,* 24-25. Lihat juga Cangege Learning Gale, *A Study,* 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kekagumannya pada kedua tokoh tersebut, lahirlah pemikirannya yang terkenal yaitu aktualisasi diri.[103]

Setelah mengenal beberapa psikologi, Maslow mulai merasakan kehilangan ketertarikan pada psikologi behaviorisme. Hal ini juga di dukung dengan lahirnya putri pertamanya, kelahiran anak pertamanya. Karena pudarnya ketertarikan itu ia mulai berpikir bahwa manusia itu mulia dan luhur. Aliran-aliran yang populer saat itu, yaitu Freud dan Behaviorisme yang semula ia minati mulai ia tinggalkan. Hal tersebut dilatar belakangi dengan pemikiran barunya mengenai keluhuran manusia. Diketahui pula ia prihatin pada terjadinya PD II, ia prihatin akan tingkah laku manusia yang saling menghancurkan karena perang, kebencian dan prasangka. Karena pemikiran itu ia bersama psikolog lain mulai mendeklarasikan aliran baru, yang disebutnya sebagai Psikologi Mazhab Ketiga, yang memiliki fokus manusia utuh. Dimulainya Perang Dunia II ia hanya memikirkan bagaimana keilmuan yang dikuasainya mampu membawa kedamaian. Ia berpikir andai saja psikologi mampu memahami manusia bahkan Hitler dan segala sekutunya. Saat itu juga ia kesal karena ilmu pengetahuan digunakan sebagai alat untuk membutuh dan berperang, padahal penciptanya adalah manusia itu sendiri, namun mengapa digunakan untuk kehancuran.[104]

---

[103] Cangege Learning Gale, *A Study,* 14-15.
[104] Hendro Setiawan, *Manusia,* 25-29. Lihat juga Cangege Learning Gale, *A Study,* 16. Ia menolak behaviorisme karena anggapan psikologi tersebut tentang latihan-latihan yang diterapkan pada manusia akan mengubah manusia dan juga pemikiran behaviorsime yang seolah manusia itu robot.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tahun 1951 ia pindah dari Universitas Brooklyn ke Universitas Brandeis, disana ia menjadi pimpinan fakultas psikologi. Ia saat itu memiliki komitmen yang kuat untuk mengembangkan universitas. Beberapa tahun kemudian, yaitu tahun 1968 ia memutuskan meninggalkan Universitas Brandeis dan ia menerima tawaran dari Saga Administrative Corporation di Menlo Park, California. Di sana ia mendapat tawaran untuk menulis tanpa harus mengajar, ia saat itu telah mengerjakan beberapa project, revisi dan menulis essay.[105]

Sebagai sosok psikolog yang berdedikasi tinggi ia telah banyak menerbitkan karyanya seperti The Theory of Human Motivation. Pada awal tahun 1940-an, aspek penting dalam teori motivasinya yaitu kesehatan dan kebermanfaatan manusia, ia merasa penting untuk memahami orang-orang yang melaksanakan level tertinggi dari motivasi dirinya. Sebagai objek kajiannya, ia mulai meneliti dari orang-orang yang dianggapnya telah memfungsikan motivasi diri dengan baik, telah terpenuhi kebutuhannya dan secara hakikat disebut sebagai "manusia terbaik", orang-orang yang dianggapnya memasuki kriteria itu adalah Thomas Jefferson dan Eleanor Roosevelt, selain kedua orang berpengaruh tersebut, ia juga meneliti beberapa kenalannya yang dianggap menerapkan fungsinya dalam motivasi yang tinggi. Meskipun mencari orang-orang tersebut tidaklah mudah, ia mulai mengumpulkan

---

Selain behaviorisme, psikoanalisis juga ditolaknya. Kedua aliran itu dianggapnya hanya menjadikan manusia sebagai korban dalam lingkungan dan juga keduanya tidak memperlihatkan nilai spiritual yang tak disadari lekat dalam diri manusia.

[105] Cangege Learning Gale, *A Study,* 22-23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sebuah set dari ciri-ciri yang mendeskripsikan dari orang-orang yang ber"*self-actualizing*". Ketertarikannya pada aktualisasi diri semakin meningkat, pada tahun 1950-an ia mengembangkan teorinya. Ia sangat-sangat tertarik pada kebutuhan tertinggi seperti kreativitas dan pertumbuhan personal. Selain itu ia mulai menyelami filsafat eksistensi dan dia juga mulai melihat keterkaitan antara gagasan-gagasannya pada motivasi tertinggi dan juga gagasan pada eksistensi pemikir. Maslow diketahui sebagai seorang atheis, namun ia juga mempelajari mengenai agama dan juga pengalaman mistik. Dari keduanya, ia melihat bahwa ada koneksi dari observasinya yaitu pengalaman puncak dan hasil dari pengalaman keagamaan atau transendental. Dari situ terbitlah bukunya yang berjudul "*Religions, Values, and Peak-Experience*" yang diterbitkan pada tahun 1964. Pada tahun 1960-an, ia dikenal sebagai salah satu pemimpin pemikir dalam bidang psikologi bersama Carl Rogers, Rollo May juga Gordon Allport, kemudian mereka membentuk asosiasi yang bernama *Association for Humanistic Psychology*, yang mana gerakan itu ditujukan untuk mengembangkan penelitian pada potensi-potensi manusia lebih lanjut. Pada tahun 1966 ia ditunjuk sebagai presiden APA atau *American Psychological Association*. Ia juga adalah sosok yang menginspirasi berdirinya *The Journal of Transpersonal Psychology*. Maslow diketahui meninggal karena serangan jantung. Pada tahun 1967, ia mengalami serangan jantung, namun pada saat itu ia berhasil selamat dan juga ia menyadari bahwa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kondisi jantungnya sedang tidak sehat dan penyakitnya sudah serius, oleh karena itu ia menyadari bahwa ia sangat-sangat membutuhkan istirahat yang berguna untuk penyembuhan. Tiga tahun setelahnya, tepatnya pada 8 Juni 1970 umur 62 tahun ia mengalami kembali serangan jantung, namun sayang ia tidak selamat dan meninggal dunia di kediamannya yaitu di Menlo Park.[106]

2. Konsep Kebutuhan Hierarki

Konsep kebutuhan hierarki manusia Maslow dibagi menjadi lima tingkatan, konsep ini berdasarkan teori motivasi yang telah di bahas diatas. Adapun kelima konsep kebutuhan pokok tersebut adalah:[107]

1. Kebutuhan-Kebutuhan Faali (Physiological Needs)

   Kebutuhan ini bersifat kuat dan dasar karena mencakup biologis, pada dasarnya hal ini penyalur bagi kebutuhan lainnya. Jika seseorang mengalami sekurang-kurangnya motivasi dalam diri maka, jenis kebutuhan ini akan mendominasi karena sifatnya yang dasar, kemudian ada kecenderungan seseorang yang jika telah terpenuhi dan terjamin akan kebutuhan ini maka insan itu merasa telah cukup dan telah sempurna hidupnya, hal ini juga senada jika seseorang kurang dalam kebutuhan fisik maka akan menggugurkan potensi manusia. Kebutuhan jenis yaitu seperti kebutuhan akan pangan, sandang juga kebutuhan yang bersifat papan.

[106] Ibid., 17-23. Lihat juga Hendro Setiawan, *Manusia,* 31.
[107] Abraham H. Maslow, *Motivasi*, 39-51. Lihat juga Abraham H. Maslow, *A Theory of Human Motivation* (New Delhi: General Press, 2019), 4-35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Kebutuhan Akan Keselamatan (Safety Needs)

Jika kebutuhan fisiologis terpenuhi, maka akan memungkinkan munculnya pada diri insan akan *safety needs*. Jika lingkungannya terdapat suatu bahaya atau ancaman, tentu maka ia merasa seolah dunianya tidak aman atau menyedihkan. Adapun yang termasuk dalam kebutuhan ini adalah kebutuhan keamanan atau perlindungan, kebebasan dari ketakutan dan kecemasan atau juga kebutuhan akan ketertiban dan lain sebagainya yang sejenis dengan ini, secara umum dalam kehidupan modern ini kebutuhan akan hal ini dapat ditinjau dengan kebutuhan manusia terhadap posisi atau pekerjaan tetap, kebutuhan akan asuransi, kebutuhan pada tabungan dan lain sebagainya yang sejenis. Selain itu pilihan manusia untuk beragama juga karena kebutuhan manusia akan keselamatan dunia akhirat. Nyatanya kehidupan manusia yang bersifat sosial ini memang membutuhkan hal-hal seperti itu.

3. Kebutuhan Akan Memiliki dan Rasa Kasih (The Belongingness and Love Needs)

Tingkatan ketiga yang muncul setelah terpenuhinya kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keselamatan ialah kebutuhan akan memiliki dan cinta kasih. Seseorang yang hidupnya merasa kesepian, maka ia akan memiliki kebutuhan tingkat ini, atau bahkan pada seseorang yang dikucilkan, tidak merasakan keramahan dilingkungannya ia pasti merasa membutuhkan ini. Kita

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengetahui bahwa manusia adalah makhluk sosial maka hidup dengan keadaan seperti itu akan menyedihkan. Hal lainnya adalah masalah "cinta" berbeda dengan seks, karena cinta disini memiliki jangkauan secara seksual saja melainkan hal lain berupa dicintai. Oleh karenanya sebagian orang menamainya kebutuhan akan sosial.

4. Kebutuhan Akan Harga Diri (Esteem Needs)

Kebutuhan selanjutnya pada tingkat keempat adalah kebutuhan akan harga diri. Manusia (pengucualian untuk orang yang mengalami gangguan kejiwaan) cenderung membutuhkan penghormatan atas dirinya sendiri dan juga dihormati oleh orang lain. Abe membagi menjadi dua, yaitu kebutuhan atau keinginan atas dianggap oleh orang lain karena kecukupan, keunggulan, kemampuan, kekuatan dan kebebasan dirinya. Selanjutnya yaitu mengenai penghargaan dari orang lain, diapresiasi, gengsi, strata dan martabat. Dalam pemenuhannya, seseorang mungkin akan merasa minder, merasa lemah atau bahkan merasakan ketidak berdayaan, namun jika seseorang itu telah mampu memenuhi kebutuhan akan hal ini maka individu itu akan percaya diri atau merasa memiliki kekuatan untuk menakhlukan dunia. Meskipun begitu harga diri yang bersifat positif dan sehat didasarkan pada penghargaan yang mana didapatkan dari orang lain, jadi tenar dan terkenal bukan termasuk dalam hal ini, kemudian juga itu harus

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

datang dari diri seseorang itu sendiri bukan pribadi yang diciptakan secara semu hanya untuk mendapatkan penghargaan itu.

5. Self-Actualization (Kebutuhan Akan Aktualisasi Diri)

Tingkat tertinggi adalah aktualisasi diri. Seseorang mungkin telah mencapai keempat tingkatan sebelumnya, namun dalam dirinya merasa ketidak puasan atau gelisah, maka insan itu bisa dikatakan belum mencapai tahap ini, namun jika seseorang itu sebaliknya maka seseorang itu bisa mencapai tingakatan ini. Jika seseorang telah mencapai ini maka insan itu sampai pada sifat tertinggi karena ini terkait pada tujuan akhir, dan oleh karena itu dalam mencapainya diperlukan upaya yang sungguh-sungguh seumur hidup dalam menggapainya. Adapun beberapa hal yang mungkin bisa menandakan tercapainya tingkat ini adalah psikologis yang sehat dan tinggi, memungkinkan seseorang itu mengalami pengalaman puncak, seseorang terus bertumbuh, cara pandang yang berubah akan realitas, bijaksana juga metamotivasi, semua ciri itu akan melahirkan manusia yang dapat melihat makna dari kehidupan.

Maslow memberi pengertian untuk kelima tingkatan itu yaitu, jika manusia masih memiliki tingkatan rendah dalam kebutuhannya maka manusia itu kesulitan dan ketika mencapai tingkat tertinggi maka muncul sikap-sikap seperti spiritualitas, bijaksana atau nilai-nilai luhur kemanusiaan. Kemampuan melihat pertahanan, pemenuhan dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertumbuhan dalam hidup jika sampai pada tingkat ini, sehingga mungkin ia memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami penyakit, gangguan tidur atau bahkan gangguan makan. Hal ini karena kebutuhan semakin naik tingkat maka lebih bersifat psikologis daripada bersifat fisik, oleh sebab itu manusia ini memiliki mental yang lebih sehat, selain itu dampak lain dari tingkatan tertinggi adalah bahagia dan meningkatnya kualitas hidup.

Seseorang agar mampu mencapai *self-actualization* maka lingkungan sebagai aspek penting perlu diperhatikan. Pada tingkat tertinggi seseorang rela meninggalkan kesenangannya demi mencapai pemuasan yang tak ternilai (zuhud). Seseorang yang telah mencapai tingkat tertinggi bisa menurunkan egonya dan bisa berbaur dengan baik dengan baik dikehidupan sosial selain itu mampu menjadi pribadi yang unik dan mapan, karena berpandangan matang individu ini lebih mudah untuk *healing.* Meski begitu Abe sebenarnya memberi batasan, karena banyaknya kesalahpahaman dalam menafsirkan kebutuhan hierarki, misalnya terkadang orang yang terlihat melakukan pemenuhan tertinggi padahal sebenarnya kebutuhan dasarnya tidak tercukupi atau bahkan sebaliknya. Munculnya kebutuhan baru sebenarnya tidak secara spontan ketika kebutuhan lama telah terpenuhi sepenuhnya, namun lebih bersifat proses dan juga bisa jadi pemenuhannya tidak sepenuhnya.[108]

[108] Hendro Setiawan, *Manusia,* 43-54.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pencapaian pada tingkat tinggi ini atau metamotivasi, mampu menjadikan manusia untuk menggapai apa yang disebut Abe sebagi *B-Values* ini juga dibahas Maslow dalam penggambaran karakteristik yang terjadi jika seseorang mengalami *peak experience*, 16 karakteristik tersebut adalah:

1. Keabsahan (transparansi, kesahajaan, keutuhan, fundamental, kepatuhan, keelokan, kesejatian, integritas yang suci).
2. Kebaikan (keabsahan, keinginan, kepatuhan, kesamarataan, keterbukaan, dermawan), (mencintai sesuatu, kita tergerak pada sesuatu, kita menerima dari sesuatu).
3. Keelokan (keabsahan, wujud, antusiasme, kesahajaan, integritas, keutuhan, keistimewaan, keterbukaan).
4. Keutuhan (integritas, pemaduan, memiliki kecenderungan untuk menyatu, keterikatan, kesahajaan, wadah, format, sistem, menyatu, sinergi, keselarasan, cenderung memadu).

4a. Dikotomi-Transendensi (akseptasi, resolusi, pemaduan, mengatasi dualitas, pengkutuban, antitesis, antipoda), sinergi (yaitu perubahan dari antitesis ke integritas, dari kebencian menjadi solidaritas yang mutualisme).

5. Antusiasme (proses, tidak beku, bergelora, abadi, berderai, mengabadikan diri, keserempakan, energi yang menggerakan, penjadian diri, berperan maksimal, dinamis namun tetap, ekspresif, kontinu).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Keistimewaan (istimewa, tidak bisa diperbandingkan, khas, berbobot, inovasi, berbeda).
7. Kesempurnaan (pas, berkecukupan, terorganisir, konstan, akurat, apa adanya, fleksibelitas, keseimbangan, integritas, cukup, keharusan).

7a. Keperluan (tidak terbantakan, tidak kekurangan, demikian, cara yang baik).

8. Keutuhan (hasil akhir, final, keseimbangan, rampung, tetap, pemuasan, cukup atau teratasi, keseluruhan, pemenuhan takdir, tujuan akhir, puncak, terakhir, penyelesaian, mati sebelum reinkarnasi, penghentian dan penuntasan pertumbuhan juga kelanjutan, pemenuhan maksimal tanpa ada yang lain, tidak berjuang karena telah ada ditahap itu, hanya menghendaki kebutuhan itu sendiri).
9. Keseimbangan (transparansi, kesesuaian, fleksibelitas, kualitas akal, kepatutan, tidak berpihak, tidak pamrih).

9a. Sistem (disiplin, akurasi, ritme, keharmonian, cukup, tertata secara baik).

10. Kesahajaan (keabsahan, otentisitas, dasar, kerapatan, keeleganan, transendental, yang selalu benar, rangka dasar, jantung permasalahan, hanya yang dibutuhkan, terus terang, tidak berlebihan).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

11. Kebesaran (keseluruhan, diferensiasi, kompleksitas, kerunyaman, terbuka, jangkap, keseimbangan, segalanya penting, segala sesuatu sesuai caranya, pas, tanpa penyederhanaan, semua menyeluruh).
12. Tanpa usaha (mudah, tanpa desakan, tanpa kesusahan, lega, berfungsi dengan ideal).
13. Keceriaan (kegembiraan, terhibur, senda gurau, kegembiraan yang tumpah ruah, tidak terbeban).
14. Kecupan diri (independensi, mandiri, hanya membutuhkan diri sendiri untuk menjadi diri sendiri,bmenentukan nasib, transendensi keadaan, terpisah, hidup berdasarkan hukum yang dipercaya, jati diri).

Keempat belas nilai itu adalah yang Maslow sebut sebagai *B-Values* atau *metaneeds* yang mana semuanya memiliki nilai yang sama penting. Semuanya dilahirnya dari kebutuhan aktualisasi diri kemudian menyatu-padu dengan diri insan itu. Penjelasan akan aktualisasi diri yang digagas Maslow ini memiliki pembahasan yang kompleks dan cukup terinci. Setidaknya 28 poin yang menjelaskan mengenai metamotivasi, yang disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami aktualisasi diri termotivasi dengan penerapan *B-Values* dan juga menjelaninya dengan sepenuh hati. Karena sifat *B-Values* yang positif bagi psikologi, maka seseorang itu akan mungkin sekali sembuh atau terhindar dari segala gangguan pada kejiwaannya. Seseorang ini juga akan merasakan kelahiran dari nilai-nilai pertumbuhan yaitu *B-*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cognition, seseorang dengan nilai itu maka ia akan merasakan panggilan kewajiban yaitu tindakan yang dilakukan sesuai dengan situasinya, hal ini karena insan itu memiliki perspektif realitas yang matang dan menyatu, kemudian juga adanya dorongan otomatis dalam diri untuk melakukan perbuatan yang mulia.

Maslow juga membahas mengapa seseorang gagal dalam mencapai aktualisasi diri, alasan itu adalah karena manusia yang masih pada tingkat dasar memiliki ketidak mampuan untuk menggapai tingkat yang lebih tinggi yang bisa disebabkan oleh situasi yang bertabrakan padahal individu itu memiliki kemauan, situasi itu bisa karena faktor peristiwa hingga perbuatan orang lain. Dampak dari hal ini begitu kuat karena berhubungan dengan mental orang tersebut. Seseorang bisa sangat putus asa, abusif, destruktif, apatis, krisis norma/spiritual/filosofis, depresi berat hingga kehilangan tujuan hidupnya. Individu yang mengalami ini bisa dikatakan gagal untuk mengeksplorasi bakat-bakatnya, efeknya mental dan pikirannya tidak sehat dan tidak berarah, yaitu berupa patologi, krisis eksistensi dan minder. Penyakit mental ini bisa mengakar dan bercabang hingga memunculkan penyakit pada fisik (psikosomatis) seperti yang sempat disinggung diatas.[109]

Maslow juga membahas aktualisasi diri dan manfaatnya dalam manajemen dan organisasi. Usaha mencapai aktualisasi dengan komitmen pada suatu pekerjaan menurutnya adalah suatu jalan menuju

[109] Hendro Setiawan, *Manusia,*64-80. Lihat juga Abraham Maslow, *Psikologi*, 127-131.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebahagiaan. Maslow menugutip banyak orang hebat, yaitu sosok yang telah mencapai pembebasan pribadi namun juga kepedulian serta kasih sayang dari orang-orang yang mereka kenal, mereka adalah sosok seorang pekerja yang baik dan memiliki tanggung jawab penuh, mereka merasakan kebahagiaan dengan keadaannya. Menurut Maslow mereka itu telah temotivasi *metaneeds* yang mana mereka mengutarakannya dalam bentuk dedikasi penuh, pengabdian atas hal yang penting dan besar.[110] Produk lain dari aktualisasi diri adalah fenomena *peak experience* yang pernah ia bahas dalam bukunya sebelumnya yaitu "*Religions, Values and Peak Experience"*. Pengalaman ini seolah memberi pandangan baru insan yang sebelumnya tidak diketahui, misalnya sebuah kebenaran, kemudian efensiensi potensi-potensi yang ada dalam diri akan mengantarkan manusia untuk menggapai tujuan dan kebahagian yang tertinggi, meskipun begitu dianggap Maslow sebagai pengalaman yang bersifat psikologis yang alamiah. Pengalaman ini akan terus berulang karena sifat *metaneeds* itu yang akan semakin kuat. [111]

[110] Abraham H. Maslow, *Eupsychian Management* (Homewood: Richard D. Irwin dan The Dorsey Press, 1965), 29-31.
[111] Hendro Setiawan, *Manusia,* 71-75.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Konsep Ketenangan Hati Al-Muhasibi

Penelitian ini memiliki fokus konsep ketenangan hati gagasan al-Muhasibi, maka apa yang dibahas disini seputar gagasan tersebut. Sebagai tokoh sufi yang pandai dalam keilmuan Islam (tidak hanya tasawuf), maka sudah pasti banyak pertimbangan dan landasan di dalamnya. Konsep ketenangan hati al-Muhasibi ini perlu digaris bawahi bahwa sebuah pemikiran mengenai cara yang dapat ditempuh oleh manusia untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam gagasan ini al-Muhasibi menawarkan konsep damai dan bahagia dengan cara dekat dengan Allah, fokusnya adalah kehidupan ukhrawi dan berdampak ke kehidupan duniawi.

Al-Muhasibi menawarkan langkahnya dengan ketaatan pada hati dan perilaku. Contoh mudahnya adalah dengan bertindak yang mencerminkan *akhlaqul karimah* sesuai al-Qur'an dan Sunnah. Selain itu, himbauan yang tak kalah penting adalah pembersihan jiwa, agar batin suci dan cahaya Ilahi pemberi petunjuk tidak tertutup oleh kabut hitam kesesatan. Disadari atau tidak, manusia cenderung mementingkan kebanyakan hal duniawi daripada hal yang bisa menyelamatkan di akhirat, kecuali orang yang berintopeksi diri dan mawas diri. Kecenderungan itu bisa memunculkan emosi-emosi jika harapan dan keinginannya akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

materi tidak tergapai. Karena kegagalan pemenuhan, terjadilah masalah-masalah psikologis hingga penyakit fisik, permasalahan ukhrawi pun juga bermasalah karena tak pernah sedikitpun terpikirkan.

Al-Muhasibi menawarkan metode pembersihan hati yang mana ini perlu agar jiwa senantiasa suci dan tak mudah putus asa, terpengaruh dan lain sebagainya yang merusak hubungan diri dengan Yang Maha Kuasa. Al-Muhasibi memberi saran agar sukses dalam rangkah menjalin hubungan dengan Tuhan, maka ambilah petunjuk yang berasal dari al-Qur'an dan Sunnah dan jangan lupa untuk meneladani perilaku sahabat Rasul karena merekalah orang-orang terdekat Nabi yang diterangi cahaya oleh Allah. Metode yang ditawarkan ada 5, adapun metode tersebut adalah *Pertama, Ma'rifatuha* (Mengetahui), disini manusia harus mengenal terlebih dahulu siapa yang Esa, siapa saja musuhnya, dan apa saja amalan untuk Allah yang harus segera dan seterusnya dikerjakan. Dengan metode ini mudahnya, manusia akan memahami dasar-dasar apa yang harus dibentuk agar tidak goyah dalam pembersihan jiwanya. *Kedua, Mukhalafatuha* (Menentang), upaya ini memiliki fokus untuk berusaha melepaskan diri dari jeratan syahwat dan dari bisikan iblis yang terkutuk. Dalam pelaksanaannya, memang tidaklah mudah, oleh karena itu dari awal manusia diharapkan mengenali terlebih dahulu setiap karakteristik pada nafsu dan iblis. *Ketiga,* setelah menentang kita juga harus berupaya untuk *Mujahadatuha* (Upaya Melawan), adapun caranya adalah mempertajam akal pengetahuan agama. Al-Muhasibi berpendapat bahwa akal adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

intisari dari ruh; pendapat dua adalah akal adalah cahaya sebagai suatu naluri serta tabiat dan letak dari cahaya ini di hati; pendapat tiga bahwa akal itu diciptakan sebagai suatu pengetahuan yang dimiliki oleh manusia. Al-Muhasibi sendiri memiliki pendapat bahwa akal itu naluri dan saripatinya adalah pengetahuan, jadi pengetahuan adalah puncak dari akal. *Keempat, Muhasabatuha* (Mengintropeksi Diri), al-Muhasibi mengatakan langkah pertama menuju sukses intropeksi diri adalah dengan mengendalikan perut, selanjutnya menjaga anggota tubuh dari maksiat fisik jangan lupa upayakan untuk mendasarkan aktivitas fisik tetap berada di jalan Allah, dan terakhir bersikap rendah hati. Agar sempurna dalam berintropeksi diri teruslah periksa hati dan tindakan. *Terakhir,* setelah melakukan keempat upaya, segeralah menyempurnakannya dengan *Muraqabatuha* (Pengawasan Ketat) agar tidak terjerumus kembali liang sesat. Periksalah niat dengan teliti, bertobat secara ikhlas dan istikamah, belajar terus dari Para Sahabat, hindari pengulangan dosa, mawas diri, tidak egois, membina hubungan baik dengan sesama manusia dan minta pertolongan kepada Allah.

Himbauan Sang Sufi terus belanjut pada kesegerahan membangun hubungan dekat dengan Allah, bentuk dari hal tersebut adalah tawakal, ikhlas dalam bertindak, *wara'*, zuhud yang seimbang dan sewajarnya, selalu sabar dan bersyukur, dan aktivitas lainnya yang mengantarkan diri pada Tuhan. Aktivitas tersebut menurut al-Muhasibi dapat menghindarkan diri dari sifat-sifat tercela asal istikamah dan niat yang tulus serta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesungguhan penuh. Sifat tercelah seperti mudah menggunjing, menyumpah, *ghibah*, *riya', ujub* serta adalah sifat yang diperoleh dari busuknya hati yang disebabkan oleh pengaruh iblis dan kaki tangannya *nafs* agar senantiasa sesat. Sifat dan perilaku tercela bisa menimbulkan munculnya penyakit hati atau jiwa, oleh sebab itu tak heran jika sering melihat orang dendam jika tak terbalas akan gila atau jikapun membalas adalah sebuah bentuk patologi.

Adapun dari sini bisa dikatakan manfaat lain dari konsep ini adalah mendekatkan diri sedekat-dekatnya dengan Allah dan menyehatkan batin sesehat-sehatnya orang beriman. Dalam mencapai sesuatu perlulah proses yang membutuhkan perjuangan, karena dengan begitu, manusia bisa memahami dan menyadari bahwa usaha keras dengan sungguh-sungguh bisa memantapkan jiwa, mengubah menjadi dewasa, bijak, menyehatkan mental dan badan dan yang tak kalah penting rida serta cahaya Allah yang selalu menemani setiap langkah diri.

B. Konsep Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow

Abraham Maslow adalah tokoh psikologi humanistik yang begitu populer dengan teori motivasinya. Teori ini mengatakan bahwa untuk dapat mencapai tingkat kebutuhan yang tinggi dan termotivasi olehnya, maka perlu memenuhi terlebih dahulu memenuhi kebutuhan dasar. Semakin tinggi kebutuhan maka kebutuhan itu bersifat abstrak atau tak terlihat. Maslow membagi menjadi lima tingkatan hierarki kebutuhan yaitu meliputi *Pertama, Physiological Needs*, kebutuhan ini adalah kebutuhan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

paling dasar yang bersifat fisik. Kebutuhan ini seperti pangan, sandang juga papan. *Kedua, Safety Needs,* naik satu tingkat yaitu kebutuhan akan keamanan. Kebutuhan ini memiliki sifat yang sama dengan kebutuhan faali, yaitu begitu mempengaruhi jika tidak terpenuhi (namun kebutuhan faali lebih mendesak), karena sifatnya yang penting demi kelangsungan hidup manusia. *Ketiga, The Belongingness and Love Needs / Social Needs*, kebutuhan ini mencakup rasa kasih sayang yang diterima, jika tidak maka seseorang akan merasakan kesepian. *Keempat, Esteem Needs,* kebutuhan ini berupa harga diri atau penghargaan diri yang diberikan orang lain. *Terkahir, Kebutuhan Akan Aktualisasi Diri,* kebutuhan ini adalah puncak dari konsep ini. Digambarkan seseorang yang mampu menempati tingkat tertinggi ini adalah yang mampu mengaktualisasikan diri dengan potensi fitrahnya yang unik.

Teori kebutuhan ini digunakan untuk mengetahui dan menjelaskan tentang manusia. Manusia tahap tertinggi termotivasi dan terserap oleh *B-Values* yang bersifat absrak dan positif. nilai yang juga disebut sebagai *metaneeds* ini akan mendorong manusia menjadi pribadi yang bijak karena sifatnya yang luhur. Maslow mengatakan seseorang yang masih ditahap dasar harus menuntaskan motivasi dasarnya terlebih dahulu kemudian dapat menuju tingkat yang lebih tinggi, sampainya seseorang pada tingkat tinggi tidak dapat diperkirakan namun dapat dirasakan, sehingga bukan berarti jika pemenuhan telah mencapai 100% mampu menuju tahap selanjutnya, tidak selalu begini. Seseorang yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sampai pada tahap tertinggi juga bukan berarti tak lagi membutuhkan kebutuhan dasar, karena sejatinya kebutuhan dasar adalah kebutuhan yang bersifat kemanusiaan (bawaan manusia secara umum) sedangkan tingkat tinggi adalah kebutuhan abstrak yang sifatnya lebih tinggi dari sifat dasar (luhur, tinggi, kedewaan, bijak) atau mudahnya semakin naik tingkat maka lebih bersifat psikologis daripada bersifat fisik, sehingga manusia ini memiliki mental yang lebih sehat. Maslow menganggap psikologis manusia telah 'utuh' 'matang' jika mencapai tingkat *self actualization*. Manfaat atau dampak positif dari pencapaian tertinggi adalah mampu merasakan pengalaman puncak (pengalaman transenden) sebagai bentuk prestasi dari terpenuhinya kebutuhan dan pencapaian pada tingkat yang luhur, menurut Maslow, individu akan tenang, bahagia, kualitas hidup akan meningkat karena jelasnya arah dan tujuan hidup.

C. Relevansi Konsep Ketenangan Hati Al-Muhasibi dan Konsep Kebutuhan Hierarki Abraham Maslow

Konsep-konsep yang digagas oleh kedua tokoh berlatar belakang berbeda ini memiliki perbedaan dan kesamaan yang akan dilihat relevansinya. Sebagai tokoh sufi, al-Muhasibi tentu melandaskan pikirannya pada keilmuan jiwa dan spiritual tasawuf, dan Maslow sebagai tokoh yang memperhatikan jiwa dan spiritual yang dilandaskan oleh psikologi dan pemahaman dirinya. Maslow adalah satu dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beberapa psikolog yang mengusung pentingnya spiritualitas pada kehidupan.

Konsep al-Muhasibi begitu dekat dengan pernyataan 'Allah' sedangkan Maslow begitu percaya pada potensi bawaan manusia tanpa Tuhan. Konsep al-Muhasibi begitu menekankan pada syariat Islam, sehingga manusia perlu melandaskan pikiran dan perbuatan pada al-Qur'an dan Sunnah sebagai suatu petunjuk agar manusia mampu mejalani kehidupan yang baik dan tak risau pada keburukan yang menyesatkan. Menurut al-Muhasibi yang harus dinomor satukan adalah Sang Pencipta dan apa yang Sang Pencipta minta, sehingga perlu memperhatikan etika-etika yang berkenaan dengan-Nya, kehidupan ukhrawi dan duniawi. Berbeda dengan sang sufi, Maslow begitu ingin mengkampanyekan perdamaian dengan cara menggali apa yang tersembunyi dalam diri. Berbekal menggali potensi diri, maka individu itu menjadi makhluk yang tinggi sehingga mampu menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya. Perbedaan antara kedua tokoh itu meliputi cara pencapaian dan makna dari kehidupan sendiri. Al-Muhasibi dengan rida Allah dan menjadi khalifah sempurna Allah, Maslow dengan potensi dan manusia utuhnya.

Sedangkan relevansinya adalah pentingnya hidup dengan spiritualitas. Sesuai dengan teori mengenai spiritual, dengan mencari dan mengetahui tujuan hidup maka manusia mampu memanfaatkan kehidupannya pada hal yang lebih bermakna agar tujuannya tercapai.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maslow dengan *B-Values* yang mana muncul ketika seseorang telah mencapai tahap tertinggi dan al-Muhasibi dengan *akhlakul karimah* yang mana mampu dilaksanakan jika seseorang berilmu dan akan sukses jika telah bersih hatinya juga memiliki relevansi yang positif mengenai kehidupan. Keduanya menjadikan manusia bijak dalam berperilaku dan berpikir dengan matang. Adapun bahasan mengenai hal tersebut yaitu:

No	Al-Muhasibi	Abraham Maslow	Manfaat
	Metamotivasi / akhlak terpuji		
1.	Tawakal	Keabsahan, tanpa usaha, keutuhan	Menjadi pribadi yang berbudi luhur
2.	Ikhlas	Keutuhan, antusiasme, keistimewaan	
3.	Sabar	Keseimbangan	
4.	Syukur	Kesahajaan, keceriaan	
5.	Zuhud	Kebaikan, cukup diri, kesempurnaan	
6.	Wara'	Sistem, keelokan, kebesaran, dikotomi-transendensi	

Tabel tersebut menjelaskan mengenai perilaku atau sikap yang dianjurkan oleh al-Muhasibi dan apa yang disebut metamotivasi oleh Abraham Maslow. Sikap-sikap tersebut oleh penulis sandingkan karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keduanya mengantarkan pada kebaikan atau bisa dikatakan adalah perilaku orang-orang yang telah berpengetahuan dan memahami apa yang mereka capai. Al-Muhasibi didasarkan tujuan akhir Allah, Maslow pada tujuan akhir hidup di dunia. Jika dilihat kembali keduanya dapat disandingkan karena adanya beberapa kesamaan yang tidak secara langsung sama atau memiliki cukup kemiripan makna.

1. Tawakal memiliki arti sikap seorang hamba yang pasrah kepada Yang Maha Pencipta dengan kesungguhan hati. Adapun metamotivasinya adalah :

- Keabsahan (transparansi, kesahajaan, keutuhan, fundamental, kepatuhan, keelokan, kesejatian, integritas yang suci). Adapun tawakal dan metamotivasi keabsahan adalah, sama-sama berifat transparan, percaya, berintegritas kepada tujuan akhir (Maslow pada kehidupan, al-Muhasibi pada Allah).
- Tanpa usaha (mudah, tanpa desakan, tanpa kesusahan, lega, berfungsi dengan ideal). Tanpa usaha disini bukan berarti manusia tidak berusaha, melainkan memiliki tumpuhan bersandar yang menjadikan usaha menjadi ringan. Adapun tawakal dan metamotivasi tanpa usaha adalah dimudahkan, diringankan atas urusan pada tujuan akhir.
- Keutuhan (hasil akhir, final, keseimbangan, rampung, tetap, pemuasan, cukup atau teratasi, keseluruhan, pemenuhan takdir, tujuan akhir, puncak, terakhir, penyelesaian, mati sebelum

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

reinkarnasi, penghentian dan penuntasan pertumbuhan juga kelanjutan, pemenuhan maksimal tanpa ada yang lain, tidak berjuang karena telah ada ditahap itu, hanya menghendaki kebutuhan itu sendiri). Adapun tawakal dan metamotivasi keutuhan disini adalah mengandalkan, bentuk dari suatu pemenuhan, bentuk dari hakikat, bentuk dari penyelesaian pada tujuan akhir.

2. Ikhlas berarti melakukan perbuatan secara sungguh-sungguh dan berlandaskan pada satu tujuan saja. Adapun metamotivasinya adalah :

- Keutuhan (integritas, pemaduan, memiliki kecenderungan untuk menyatu, keterikatan, kesahajaan, wadah, format, sistem, menyatu, sinergi, keselarasan, cenderung memadu). Adapun ikhlas dan metamotivasi keutuhan disini adalah keutuhan atau integritas, maksudnya adalah dalam ikhlas sendiri perlu memantapkan hati untuk menyatu, memadu dan seagainya pada satu titik (Tuhan) untuk hasil yang diharapkan dari-Nya.
- Antusiasme (proses, tidak beku, bergelora, abadi, berderai, mengabadikan diri, keserempakan, energi yang menggerakan, penjadian diri, berperan maksimal, dinamis namun tetap, ekspresif, kontinu). Adapun ikhlas dan metamotivasi antusiasme disini adalah perasaan pengabdian diri sepenuhnya, semaksimalnya, menggelora hanya pada satu titik (Tuhan) untuk hasil yang diharapkan dari-Nya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- Keistimewaan (istimewa, tidak bisa diperbandingkan, khas, berbobot, inovasi, berbeda). Adapun ikhlas dan metamotivasi keistimewaan disini adalah dalam ikhlas seseorang harus mengistimewakan Tuhan sebagai pusat tujuannya.

3. Sabar berarti kemampuan insan untuk meredam emosi, hasrat dan bertahan dari hal tersebut meski sulit dan tidak mengeluh, sabar mampu meningkatkan nilai kuat pada jiwa. Adapun metamotivasinya adalah :

- Keseimbangan (transparansi, kesesuaian, fleksibelitas, kualitas akal, kepatutan, tidak berpihak, tidak pamrih). Adapun sabar dan metamotivasi keseimbangan disini adalah sikap patuh, berpengetahuan, jujur, sesuai dan tidak pamrih dalam menjalankan, mengindari dan menghadapi perintah Tuhan.

4. Syukur memiliki arti mengakui dan mempergunakan sebaik-baiknya nikmat. Adapun metamotivasinya adalah :

- Kesahajaan (keabsahan, otentisitas, dasar, kerapatan, keeleganan, transendental, yang selalu benar, rangka dasar, jantung permasalahan, hanya yang dibutuhkan, terus terang, tidak berlebihan). Adapun syukur dan metamotivasi kesahajaan disini adalah sikap mengakui dengan jujur, benar dan sungguh-sungguh akan nikmat pemberian Tuhan (berterima kasih) kemudian juga melakukan pemanfaatan dengan tidak menyia-nyiakannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- Keceriaan (kegembiraan, terhibur, senda gurau, kegembiraan yang tumpah ruah, tidak terbeban). Adapun maksud dari keceriaan dalam syukur ini adalah sikap suka cita atas segala kenikmatan yang telah diberikan pada diri.

5. Zuhud berarti menanggalkan sesuatu yang bersifat material atau keduniawian dengan niat agar mencapai rida kebahagiaan pada akhirat kelak. Adapun metamotivasinya adalah :

- Kecupan diri (independensi, mandiri, hanya membutuhkan diri sendiri untuk menjadi diri sendiri, menentukan nasib, transendensi keadaan, terpisah, hidup berdasarkan hukum yang dipercaya, jati diri). Dalam zuhud yaitu insan harus mandiri dan harus menjunjung penuh keyakinan bahwa Allah selalu ada untuk diri dan mencukup diri dari segala usaha yang diperbolehkan.
- Kesempurnaan (pas, berkecukupan, terorganisir, konstan, akurat, apa adanya, fleksibelitas, keseimbangan, integritas, cukup, keharusan). Adapun zuhud dan metamotivasi kesempurnaan disini adalah seseorang merasa cukup, menempatkan diri secara fleksibel juga hidup dengan melandaskan diri pada aturan-aturan Tuhan sehingga individu tidak tergoda pada sesuatu yang bersifat duniawi selain yang diperbolehkan.
- Kebaikan (keabsahan, keinginan, kepatuhan, kesamarataan, keterbukaan, dermawan), (mencintai sesuatu, kita tergerak pada sesuatu, kita menerima dari sesuatu). Dalam sikap zuhud seseorang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu berari dermawan, begitu mencintai yang ia yakini dan yakin akan pertolongan-Nya.

6. *Wara'* adalah sebuah sikap kehati-hatian agar diri terhindar dari apa yang mendekati haram ataupun haram, sikap ini juga bertujuan agar diri senantiasa tetap berada di jalan Allah. Adapun metamotivasinya adalah :

- Sistem (disiplin, akurasi, ritme, keharmonian, cukup, tertata secara baik). Pada sikap *wara'* terdapat kedisiplinan diri agar mampu terus berjalan digaris agama.
- Keelokan (keabsahan, wujud, antusiasme, kesahajaan, integritas, keutuhan, keistimewaan, keterbukaan). *Wara'* adalah sikap yang berupa antusiasme, kejujuran dan pemaduan agar diri senantiasa berada dijalan yang diridai
- Kebesaran (keseluruhan, diferensiasi, kompleksitas, kerunyaman, terbuka, jangkap, keseimbangan, segalanya penting, segala sesuatu sesuai caranya, pas, tanpa penyederhanaan, semua menyeluruh). Sikap *wara'* harus memilah dengan menyeluruh, kompleks, seimbang dan sesuai dengan perintah Yang Maha Kuasa.
- Dikotomi-Transendensi (akseptasi, resolusi, pemaduan, mengatasi dualitas, pengkutuban, antitesis, antipoda), sinergi (yaitu perubahan dari antitesis ke integritas, dari kebencian menjadi solidaritas yang mutualisme). Adapun *wara'* dan metamotivasi dikotomi-transendensi disini adalah penerapan kepatuhan sebagai cara untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghindari perbuatan yang merugikan atau menjerumuskan pada kemaksiatan.

Maksud diatas adalah penulis menyandingkan antara akhlak terpuji dan kebutuhan meta. Secara objektif keduanya memiliki sifat yang sama dan mendekati, jika pembahasan tema berpatokan pada konsep al-Muhasibi maka akan dibawa pada ranah religius yaitu mendekatkan diri pada Tuhan. Yang harus diketahui dan digaris bawahi adalah fokus maslow dalam *b-values* itu manusia, dan dalam konsep ketenangan hati al-Muhasibi fokusnya adalah Allah. Adapun *metaneeds* tersebut diimplementasikan untuk kekebutuhan pada Allah. Di tabel juga tertulis faedah dari keduanya, yaitu menjadikan diri bermanfaat dan pribadi yang mulia.

Selanjutnya mengenai penyucian jiwa yang didapatkan oleh penulis dan kebutuhan hierarki, keduanya memang dibagi menjadi 5 tahap namun tidak ada kesambungan secara metode atau pembahasan. Pada teori kebutuhan, jelas Maslow menyebut teori yang sering digambarkan sebagai piramida itu yang berada di paling bawah adalah kebutuhan dasar atau kebutuhan yang penting namun sifatnya rendah, jika naik satu tingkatan maka akan naik pula dari rendah ke level lebih tinggi daripada sebelumnya hingga yang paling puncak adalah yang tertinggi, pada penyucian jiwa al-Muhasibi juga ada 5 metode yang dimulai dari mengenal atau *Ma'rifatuha* hingga ke pengawasan ketat atau *Muraqabatuha*, meski terlihat seperti tingkatan namun tidak seperti itu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena metode ini lebih terlihat seperti proses. Adapun dari keduanya juga memiliki relevansi yaitu pentingnya pelatihan yang juga berguna sebagai pembelajaran bagi individu.

Mengenai keseluruhan, adapun jika dilihat dari konsep ketenangan hati al-Muhasibi dengan *term* konsep kebutuhan hierarki Maslow, keduanya memang sama-sama mengusung kebahagiaan hidup karena tajamnya tujuan hidup meski ada perbedaan tujuan di dalamnya. Di dalam keduanya juga mengenal pengalaman transenden atau pengalaman seseorang dalam melihat dan melampaui realitas tinggi dan juga tak terbelenggu ruang dan waktu. Meski dalam Maslow hal itu hanya difokuskan pada psikologis manusia sebagai produk aktualisasi diri yang juga memberikan arti hidup. Berbeda dengan tasawuf, fenomena pengalaman religius ini adalah pengalaman melampaui realitas, ruang dan waktu yang mana Allah hadir di dalamnya. Keduanya memiliki titik tempuh yang berbeda yaitu ketuhanan dengan kemanusiaan. Konsep Maslow manusia utuh sendiri dalam mistik Islam juga termuat atau apa yang disebut sebagai *insan kamil*. Jika manifestasi *insan kamil* adalah gambaran sifat-sifat Tuhan, maka dalam konsep Sang Psikolog gambaran dari potensi tertinggi yang hierarki pada diri manusia itu sendiri. Mudahnya Maslow begitu fokus menggali segala apa yang ada dalam diri manusia. Pada intinya kedunya sama-sama berelevansi pada suatu kebaikan, karena menjadikan manusia lebih dari sekedar manusia biasa, dalam arti manusia ini memiliki metamotivasi untuk meraih tujuan dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hidup dan motivasi itu adalah ‘pertumbuhan’ dan bukan ‘pengurangan’. Konsep Maslow memang terkesan lebih banyak mengabaikan campur tangan Tuhan untuk fokusnya, dan hal tersebut terasa wajar mengingat ia ateis sehingga titik tumpuhnya adalah manusia. Namun ia juga berkali-kali mengatakan bahwa ilmu pengetahuan tanpa nilai keluhuran atau nilai spiritual atau nilai religius juga tidaklah baik dan cenderung destruktif, maka ia sadar nilai-nilai tersebut perlu juga ditanamkan agar meredahkan sifat egois dari sains. Itu juga berlaku sebaliknya, agama yang kolot dan tak menerima sains bisa merusak agama itu sendiri karena menolak perubahan zaman. Semua analisis ini menunjukan ada kemungkinan keduanya bisa dikatakan kurang terkait namun masih ada beberapa poin yang menunjukan persamaan. Disisi lain diskusi yang dilakukan Maslow tidak begitu menunjukan kapasitas penuh Tuhan (dalam hal ini Islam).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan-pemaran yang telah dijelaskan maka akan dijawab rumusan masalah yaitu:

1. Konsep ketenangan hati al-Muhasibi adalah sebuah pemikiran dari al-Muhasibi yang berkaitan tentang cara yang dapat ditempuh oleh manusia untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan fokus strateginya adalah kehidupan ukhrawi dan berdampak ke kehidupan duniawi. Ia menawarkan lima cara penyucian jiwa yaitu *Ma'rifatuha, Mukhalafatuha, Mujahadatuha, Muhasabatuha* dan *Muraqabatuha.* Selain itu al-Muhasibi juga menganjurkan pengamalan perilaku terpuji sebagai bentuk etika dan penerapan dari bersihnya hati. Dampak yang terasa jika seseorang mengamalkan gagasan ini adalah, terbukanya pintu hati dan cahaya Ilahi yang mampu membimbing manusia dalam jalan kebaikan, matangnya psikologis dan pola pikir yang mampu merubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan efektif.
2. Konsep kebutuhan hierarki Abraham Maslow, konsep ini digunakan Maslow untuk menjelaskan manusia yang berkebutuhan kompleks berdasarkan prinsip potensi relatif dan bagaimana tingkat psikologisnya. Ia membagi kebutuhan pada tingkat hierarkisnya, yaitu yang paling dasar kebutuhan fisik, kemudian kebutuhan akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perlindungan, kemudian kebutuhan akan kasih sayang, selanjutnya kebutuhan akan penghargaan dan terakhir kebutuhan tertinggi yaitu aktualisasi diri. Aktualisasi diri bagi Maslow adalah tingkat dimana seseorang mampu melebur pada kebaikan-kebaikan karena tingkat psikologisnya yang matang.

3. Relevansi konsep ketenangan hati al-Muhasibi dan konsep kebutuhan hierarki manusia Abraham Maslow. Adapun relevansi dari kedua gagasan tersebut sebagai berikut:
   a. Potensi = dalam teori Maslow manusia harus menjadi manusia yang bertujuan akhir dengan mengerahkan potensi untuk memenuhi kebutuhan hirarki. Pada konsep ketenangan hati al-Muhasibi, manusia harus memaksimalkan potensi kehidupan duniawi sebagai bekal memenuhi kebutuhan ukhrawi.
   b. Nilai keluhuran = adanya temuan penulis bahwa adapun *B-Values* dan perbuatan anjuran al-Muhasibi memiliki sifat yang sama namun berbeda tujuan akhir (Tuhan, Kehidupan).
   c. Dampak postif yang dirasakan = adapun dalam konsep al-Muhasibi dan Maslow terdapat pembahasan atau topik yang secara tidak langsung sama yaitu pentingnya spiritualitas, dampak psikologis yang kokoh; serta kebahagian dan kedamian.

Keduanya memiliki cara pandang yang berbeda dalam kebahagian atau kedamaian, meskipun begitu ada satu visi dan misi yang dikatakan sejalan yaitu mengangkat derajat tinggi manusia. Ilmu tasawuf yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berpedoman pada peraturan Allah dengan ilmu psikologi yang digagas oleh Maslow memang dirasa kurang sebanding, mengingat Allah sebagai *dzat* tertinggi sedangkan Maslow hanya didasarkan pada pemikiran cerdas manusia biasa. Adapun yang bisa didamaikan dalam argumen tentang terlalu bertolak belakangnya tasawuf dan keilmuan psikologi humanistik yang berasal dari barat adalah spiritualitas, derajat tinggi dan dampak postifnya seperti yang tertera di atas, jika lebih dari itu maka penulis merasa tidak ada keterikatan diantara keduanya.

B. Saran

Adapun ada beberapa saran yang ingin penulis sampaikan sehubungan dengan penelitian ini yaitu:

1. Sebagai umat muslim, kita harus mendahulukan Allah sebagai Pencipta, karena dengan hanya rida-Nya kita dapat menjalani kehidupan ini. Pembahasan mengenai konsep ketenagan hati ini bisa menjadi bahan bacaan bagi pembaca yang ingin meluruskan jalannya. Al-Muhasibi mengatakan jika hati yang tertutup perkara sesat maka akan buta kebenaran, maka sudah seharusnya sebagai manusia beriman kita mulai memperbaiki jiwa dan diri kita kepada Tuhan. Ia juga mengatakan jiwa yang sehat tidak hanya mampu melihat realitas besar yang mengantarkan kebahagian ukhrawi melainkan juga dalam kebagahagiaan duniawi.
2. Ilmu psikologi humanistik Abraham Maslow mengajarkan manusia untuk memenuhi kebutuhan yang oleh banyak modern

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dikesampingkan yaitu spiritualitas. Krisis spiritualitas dapat menyebabkan terjadinya gangguan jiwa hingga patologi karena tidak adanya pegangan dan tujuan hidup yang berarti.

3. Dalam penelitian ini, penulis sangat menyadari kekurangan-kekurangan seperti penyajian informasi yang kurang maksimal dan lengkap yang dikarenakan kurangnya referensi yang disebabkan kesulitan untuk mendapatkannya. Untuk penelitian selanjutnya yang memiliki kesamaan tema bahasan, penulis harapkan agar dapat disempurnakan dengan menelisik lebih dalam referensi yang mungkin oleh penulis lewatkan dan juga analisis data yang lebih mendalam agar penelitian ini menjadi lebih sempurna dan mencukupi standar literasi yang baik.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali. 2009. Imam *Ringkasan Ihya Ulumuddin.* Terj. Abdul Rosyad Siddiq. Jakarta: Akbar Media

Al-Muhasibi, Al-Harits. 2005. *Sederhana Penuh Berkah.* Terj. Syarif Hade Masyah dan Abdur Rasyid Masykur. Jakarta: Serambi

Al-Muhasibi, Al-Harits. 2006. *Mencapai Makrifat.* Terj. Syarif Hade Masyah & Usman Sya'roni. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta

Al-Muhasibi, Al-Harits. 2013. *Belajar Ikhlas: 91Kiat Menemukan Nikmat Taat.* Terj. Luqman Junaidi. Jakarta: Zaman

Al-Muhasibi, Al-Harits. 2016. *Risalah al-Mustarsyidin: Tuntunan bagi Para Pencari Petunjuk.* Terj. Abdul Aziz, SS. Jakarta: Qitshi Press

Al-Muhasibi, Al-Harits. 2019. *Kerja Halal Hidup Berkah: Nasihat Sufistik untuk Hidup Lebih Berkualitas.* Terj. Khalifurrahman Fath. Tangerang:Alifia Books

Al-Muhasibi, Al-Muhasibi. 1992. Kitab al'Nasa ih, ed. Muhammad 'Abd al-'Aziz Ahmad. Cairo: Maktabat al-Qur'an

Al-Muhasibi, Al-Muhasibi. 2017. *Adabun Nufus: Tuntunan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas.* Terj. Izza Rohman. Jakarta: Qalam.

Amin, Samsul Munir. 2017. *Ilmu Tasawuf.* Jakarta: Amzah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Apriany, Dyna. 2013. "Hubungan Antara Hospitalisasi Anak Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua". *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Vol. 8 No. 2

Archentari, Kurniasih Ayu & Siswati, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Terhadap Kematian pada Individu Fase Dewasa Madya di PT Tiga Serangkai Group", *Jurnal Empati,* Vol. 3 No. 3 (2014), 8.

Ardian, Iwan. 2016. "Konsep Spiritualitas dan Religiusitas (Spiritual and Religion) dalam konteks Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2". *Neurscope: Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. Vol. 2 No 5

Budiman, Arief. 2019. "Keberadan Kebutuhan *Existence, Relatedness,* dan *Growth* dalam Video Game Harvest Moon Back to Nature". *Brikolase*, Vol. 11 No. 1

Cahyaningtyas, Kania., dkk. 2020. "Inferiority Complex pada Mahasiswa". *Jeco: Journal of Education and Counseling.* Vol. 1 No. 1

D'Souza, Jeevan. 2018. *The Sage Encyclopedia of Lifespan Human Development: Self Actualization.* Thousand Oaks: Sage Publication

Fairus, Fairus. 2016. "Reinterpretasi Qalb: Tafsir Ulang Makna Hati Sebagai Lokus Spiritual dan Penerima Pesan Transendental". *Al-Balgh,* Vol. 1 No. 1

Frager, Robert. 2012. *Sufi Talks.* Wheaton, Theosophical Publishing House

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gale, Cangege Learning. 2017. *A Study Guide for Psychologists & Their Theories for Students: Abraham Maslow.* Farmington Hills: Gale

Ghaffar, Karim Abdul. 2011. *Seni Bergembira: Cara Nabi Meredam Gelisah Hati*. Terj. Abdul Halim. Jakarta: Zaman, 2011

Grigonov, Grigor. 2020. "Analysis of McGregor, Alderfer and Murray's Motivation Theories and Their Applicability in the Millitary". *Internation Scientific Journal: Science Bussiness Society.* No. 2

Good, Thomas L. & Jere E. Brophy. 1999. *Educational Psychology: A Realistic Approach.* New York: Longman

Hanim, Lailatul Muarofah & Sa'adatul Ahlas. 2020. "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa". *Jurnal Penelitian Psikologi.* Vol. 11 No. 1

Hadziq, Abdullah. 2004. "Psikologi Sufistik dan Humanistik (Studi Pemikiran al Ghazali dan Abraham Maslow serta Implikasinya bagi Pengembangan Pemikiran Psikologi)". Disertasi. Yogyakarta: IAIN Sunan Kalijaga

Hidayat, Dede Rahmat. 2011. *Psikologi Kepribadian dalam Konseling.* Bogor: Ghalia Indonesia

Husnaini, Rovi. 2016. "Hati, Diri, dan Jiwa (Ruh)". *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam.* Vol. 1 No. 2

Imron, Ali. 2018. "Tasawuf dan Problem Psikologi Modern". *Tribakti: Jurnal Pemikiran Islam.* Vol. 29 No. 1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Irham, M. Iqbal. 2016. "Nafas Kesadaran dan Menghidupkan Spiritualitas Melalui Integrasi Tasawuf dan Psikologi". *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam,* Vol. 6 No. 1

Juoi, Pahrol Mohamad. 2021. *Berteduh untuk Ketenangan Hati.* Selangor: Iman Publication, 2021

Khadijah, Khadijah. 2014. "Titik Temu Transpersonal Psychology dan Tasawuf". *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam".* Vol. 4 No. 2

Maslahat, Meta Malihatul. 2019. "Manusia Holistik dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf". *Syifa al-Qulub*. 4, 1

Maslow, A. H. 2019. *Motivation and Personality.* New Delhi: Prabhat Prakashan, 2019

Maslow, Abraham H. 1965. *Eupsychian Management.*Homewood: Richard D. Irwin dan The Dorsey Press

Maslow, Abraham. 2021. *Psikologi tentang Pengalaman Religius.* Terj. Afthonul Afif. Yogyakarta: Ircisod, 2021

Maslow, Abraham H. 1984. *Motivasi dan Kepribadian.* Terj. Nurul Iman. Jakarta: Gramedia

Maslow, Abraham H. 2019. *A Theory of Human Motivation.* New Delhi: General Press

Marzali, Amri. 2017. "Menulis Kajian Literatur". *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*. *1*(2), 27

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Masbur, Masbur. 2015. "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Perspektif Abraham Maslow". *Jurnal Ilmiah Edukasi.* Vol. 1 No. 1

Mohd, Ainon & Abdullah Hassan. 2011. *11 Teori & Prinsip Motivasi di Tempat Kerja.* Selangor: Pts Professional Publishing

Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an.* Jakarta: Pustaka Azzam

Noer, Kautzar Azhari., et al. 2015. *Warisan Agung Tasawuf: Mengenal Karya Besar Para Sufi.* Jakarta: Sadra Press

Nugraha, Aditya Dedy. 2020. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam". *Indonesian Journal of Islamic Psychology.* Vol. 2 No. 1

Nurpita, Susi. 2020. "Teori Kebutuhan Abraham Maslow Menurut Perspektif Tasawuf". Skripsi. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu

Picken, Gavin. 2011. *Spiritual Purification in Islam: The Life and Works of al-Muhasibi*. New York: Routledge

Pratiwi, Deby. et al. 2019. "Kecemasan Sosial Ditinjau dari Harga Diiri pada Remaja Status Sosial Ekonomi Rendah". *Al-Irsyad-Jurnal Pendidikan dan Konseling.* Vol. 9 No. 1

Priyono, Priyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif.* Sidoarjo: Zifatama Publishing

Purwanto, M. Ngalim. 2014. *Psikologi Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosda Karya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rahman, Itman Aulia. 2018. "Urgensi Tasawuf dalam Membentuk Kepribadian Umat (Telaah Keberagmaan dengan Pendekatan Psikologi Humanistik)". *Esoterik:Jurnal Akhlak dan Tasawuf.* Vol. 4 No. 1

Rahman, Norfadilah Binti Abdul & Faudzinaim Bin Badaruddin. 2017. "Pembinaan Modul Kerohanian Model al-Muhasibi (MKAM) dalam Merawat al-Nafs di Pusat Pemulihan Akhlak". *Fikiran Masyarakat.* Vol. 5 No. 2

Rijali, Ahmad. 2018. "Analisis Data Kualitatif". *Jurnal Alhadharah.* Vol. 17 No. 33

Riyadi, Abdul Kadir. 2016. *Arkeologi Tasawuf.* Bandung: Mizan.

Rois, Nur. 2019. "Konsep Motivasi, Perilaku dan Pengalaman Puncak Spiritual Manusia dalam Psikologi Islam". *Progress: Jurnal Pendidikan Agama Islam Universitas Whid Hasyim.* Vol. 7 No. 2

Rusdi, Ahmad. 2016. "Efektivitas Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati". *Psikis: Jurnal Psikologi Islam.* Vol. 2 No. 2

Saliyo,Saliyo. 2018. "Manfaat Perilaku Psiritual Sufi pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang". *Jurnal Studi Insania.* Vol. 6 No. 1

Setiawan, Hendro. 2014. *Manusia Utuh: Sebuah Kajian atas Pemikiran Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius

Sejati, Sendang. 2018. "Hirarki Kebutuhan Menurut Abraham Maslow dan Relevansinya Dengan Kebutuhan Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Islam". Skripsi. (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Siyoto, Sandu & Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: Literasi Media Publishing

Sugiyono, Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Susanto Nanag Hasan & Cindy Lestari. 2018. "Problematika Pendidikan Islam di Indonesia: Eksplorasi Teori Motivasi Abraham Maslow dan David McClelland". *Edukasia Islamika: Jurnal Pendidikan Islam.* Vol. 3 No. 2

Syakur', Abd. 2007. "Metode Ketenangan Jiwa (Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmund Freud". *Islamica.* Vol. 1 No. 2

Taymiyyah, Ibn . 2005. *Baik dan Buruk: Agar Taat Jadi Nikmat dan Dosa Terasa Nista.* Terj. Fauzi Faisal Bahreisy. Jakarta: Serambi

Taymiyyah, Ibn. 2006. *Jangan Biarkan Penyakit Hati Bersemii* Terj. Mohammad Rois & Luqman Junaidi. Jakarta: Serambi

Wahyuningsih, Hepi. 2008. "Religiusitas, Spiritualitas, dan kiesehatan Mental: Meta Analisis". *Psikologika*. Vol. 13 No. 25

Widi, Restu Kartiko. 2018. *Menggelorakan Penelitian; Pengenalan dan Penuntunan Pelaksanaan Penlitian.* Yogyakarta: Deepublish

Yazid, Budiana. 2014. "Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di RSUP. H. Adam Malik Medan". Tesis. Medan: Universitas Sumatera Utara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana

Zainuddin, Zainuddin. 2015. *Penyakit hati dan Cara Pengobatannya.* Lihat https://www.uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html. Diakses pada 25 Mei 2021

Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id