

METODE *SELF HEALING* DALAM KITAB *MINHAJUL 'ABIDIN* IMAM AL GHAZALI

Andri Yulian Christyanto
Universitas Ibnu Khaldun
Andriyuliansgi16@gmail.com

Abstract: *Trials are a necessity in the life of every human being, the test will always be attached to a person from birth into the world until he meets his death. The coming of trials to us is what will be felt as a stress (pressure) within. Stress has a different level for each individual, this is influenced by the individual's meaning of stressors and how the individual is coping. One effective coping to do is self-healing. This research is a literature study of the book Minhajul 'Abidin by Imam Al Ghazali. The findings of the research carried out are: there are seven stages of structured self-healing in dealing with stress in the book of Minhajul 'Abidin Imam Al Ghazali, namely knowing yourself, accepting yourself, introspective, letting go, reflecting and being grateful.*

Keywords: Put 3-5 your keywords here; keywords separated by coma

Abstrak: Ujian merupakan keniscayaan dalam hidup setiap manusia, ujian akan selalu melekat pada seseorang sedari lahir ke dunia hingga ia menemui ajalnya. Datangnya cobaan kepada kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri. Stres memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu, hal ini dipengaruhi oleh pemaknaan individu tersebut terhadap pemicu stres dan bagaimana coping yang dilakukan oleh individu tersebut. Salah satu *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah *self healing*. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan terhadap kitab Minhajul 'Abidin karya Imam Al Ghazali. Adapun temuan dari penelitian yang dilakukan adalah: terdapat tujuh tahap *self healing* terstruktur dalam mengatasi stres dalam kitab *Minhajul 'Abidin* Imam Al Ghazali, yaitu mengenal diri, menerima diri, mawas diri, melepaskan, merefleksikan dan bersyukur.

Kata kunci: *Self healing*, Stres, *Minhajul 'Abidin*

PENDAHULUAN

Ujian merupakan keniscayaan dalam hidup setiap manusia. Tidak tanggung-tanggung, ujian akan selalu melekat pada seseorang sedari lahir ke dunia hingga ia menemui ajalnya. Hal ini sejatinya telah Allah Ta'ala kabarkan dalam Qur'an surat al Baqarah ayat 155 yang kandungan maknanya adalah setiap manusia akan mendapatkan ujian baik berupa ketakutan, kelaparan, kematian, dan kekurangan harta, namun beruntunglah bagi mereka yang mampu bersabar dalam menghadapi ujian tersebut.

Datangnya cobaan kepada kita inilah, yang akan dirasakan sebagai tekanan dalam diri. Kondisi ini tentunya akan sangat tidak nyaman serta membebani ketika kita tidak mampu mengatasinya.

Lebih detail, stres merupakan tuntutan pada sistem biopsikososial yang menimbulkan ketegangan, kecemasan, dan kebutuhan energi ekstra baik fisiologi maupun psikologis (Pottie, 2008). Dalam definisi lain stres dapat diartikan sebagai keadaan individu dalam memberikan respon adaptif pada berbagai tekanan atau

tuntutan eksternal, dimana kondisi ini memunculkan berbagai gangguan fisik, emosional dan perilaku (Goliszek, 2005), akibat dari gangguan pada fisik dan psikis ini menimbulkan perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap suatu tuntutan yang sedang dihadapi (Hawari, 2004).

Pada sebagian individu stres mampu memengaruhi kemampuan kognitif, sosial bahkan spiritual seseorang (Maramis, 1999). Apabila kita cermati bersama dari beberapa teori yang telah dipaparkan, dapat kita pahami bersama, bahwa stres secara sederhana dapat diartikan berupa respon yang dimunculkan oleh seseorang yang mengalami tekanan dalam suatu kondisi yang tidak mampu dikendalikan. Ernawati (2007) menambahkan bahwa setiap individu bisa saja memiliki tingkat stres yang berbeda, hal ini dipengaruhi oleh pemaknaan individu tersebut terhadap pemicu stres dan bagaimana *coping* yang dilakukan oleh individu tersebut.

Bentuk strategi untuk mengurangi atau menetralkan dampak stress yang muncul dapat dilakukan dengan metode *coping* (Sarafino 2002). Salah satu *coping* yang efektif untuk dilakukan dalam mengurangi stres adalah *self healing*. Menurut Budiman (2018) *self healing* adalah terapi pada proses pemulihan diri dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya, tanpa bantuan orang lain dimana prosesnya mengandalkan insting pribadi untuk mengatasi masalah psikologis ringan hingga sedang. Beberapa kelebihan terapi *self healing* untuk mengatasi stress diantaranya (Beatrix, 2020):

- Lebih cepat dalam mengatasi masalah,
- Tidak bergantung pada orang lain
- Hanya diri sendiri yang mengetahui,
- Meningkatkan ketrampilan dalam mengatasi masalah yang dihadapi
- Menjadi pribadi yang lebih kuat.

Sebagai seorang muslim, tentunya keimanan merupakan basis utama dalam menghadapi setiap ujian yang Allah hadirkan dalam hidup. Sebagaimana disampaikan oleh Hamdani (2008) bahwa daya tahan mental dalam menghadapi problematika kehidupan dipengaruhi oleh kuatnya iman seseorang. Salah satu tokoh cendekiawan muslim yang telah banyak melahirkan buku dalam bidang tasawuf, fiqih dan filsafat adalah Imam Al Ghazali (Nasution, 2005). Salah satu kitab tasawuf pamungkas yang pernah ia tulis adalah kitab *Minhajul 'Abidin*. Dalam kitab tersebut Al Ghazali mengupas tuntas bagaimana tahapan untuk mampu mendapatkan kesempurnaan iman lewat jalan ibadah (Ghazali, 2016). Berdasarkan pemaparan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode *self healing* islami yang ampuh dalam menghadapi stres dalam kitab *Minhajul 'Abidin* karya Imam Al Ghazali.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*), yakni serangkaian kegiatan penelitian dengan mengumpulkan berbagai referensi yang sesuai dengan topik penelitian (Zed, 2008). Sumber data berasal dari Kitab *Minhajul 'Abidin* dan

sumber-sumber yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Pengolahan data dengan menggunakan *content analysis* yakni dengan studi literature secara mendalam untuk mendapatkan temuan-temuan berkaitan dengan penelitian (Rahmat, 2019).

HASIL

Imam Al Ghazali, merupakan seorang tokoh muslim terkemuka yang hidup pada abad ke-5 Hijriah bertepatan pada masa pemerintahan Dinasti Bani Seljuk. Tokoh yang memiliki nama lengkap Abu Muhammad bin Muhammad bin Muhammad At Thusi ini, lahir di Thus Khurasan Persia. Dia lahir pada tahun: 450 Hijriah dan wafat pada tahun 505 Hijriah.

Semasa hidupnya, Al Ghazali terkenal sebagai seorang ahli tasawuf dan fiqh yang tiada tandingan. Salah satu karya fenomenalnya yang masih digunakan oleh dunia Islam saat ini adalah kitab *Ihya Ulumudin*. Selain ahli dalam kedua bidang tersebut, ia juga tersohor sebagai ahli ketuhanan dan seorang filsuf besar (Mahali, 1984).

Sebelum tutup usia, Al Ghazali diperkirakan telah menulis sekitar 300 buku dalam bidang teologi, filsafat dan tasawuf (Nasution, 2005). Salah satu kitab dalam bidang ilmu tasawuf yang pernah ditulis oleh beliau adalah kitab *Minhajul 'Abidin*. Kitab ini ditulis sebelum beliau wafat, bahkan tak banyak dari muridnya yang ikut menyimak kitab tersebut, hanya beberapa orang terpilih saja yang berkesempatan mengkajinya. *Minhajul 'Abidin*

merupakan kitab tasawuf singkat yang berisi muatan yang padat. (Al Ghazali, 2016).

Dalam kitab pamungkas ini, Al Ghazali menuliskan tujuh tahapan dalam mencapai kesempurnaan ibadah, tahapan tersebut adalah tahapan ilmu, tahapan tobat, tahapan *awaiq* (menghadapi godaan ibadah), tahapan *'awaridh* (tahapan menghadapi rintangan), tahap *bawa'its* (pendorong ibadah) tahap *qawadih* (perusak ibadah dan terkahir tahapan *al hamd wasyukr* (pujian dan syukur), lebih detail sebagai berikut (Al Ghazali, 2016).

1. Tahap Ilmu, ilmu pengetahuan ibaratkan sebuah pohon dan amal perbuatan adalah buahnya. Pada tahapan ini, Al Ghazali mengajak untuk lebih mengilmui segala bentuk ibadah yang dilakukan. Tiga ilmu yang setidaknya harus dimiliki untuk mendapatkan kesempurnaan ibadah adalah ilmu tauhid (berkaitan dengan pengenalan siapa hamba dan siapa Tuhannya), ilmu syariat (cara menyembah dan ibadah apa yang harus dilakukan) dan ilmu tasawuf (untuk memahami hati dan amalan-amalannya).
2. Tahapan tobat, pada tahapan ini bermakna pula, bahwa salahnya ibadah yang dilakukan dan hilangnya pahala bersumber dari ketiadaan ilmu, maka setelah menyadari hal tersebut, dianjurkan untuk bertaubat kepada Allah Ta'ala. Dua alasan utama kenapa seseorang harus bertaubat adalah (1) agar mendapatkan pertolongan Allah Ta'ala dan (2) agar amalan ibadah diterima oleh Allah

- Ta'ala. Maka berdasarkan hal tersebut, tobat menjadi tahapan kedua setelah tahapan ilmu
3. Tahapan *'Awaiq*, setelah seseorang melewati tahapan tobat, selanjutnya dia akan sadar dan memahami bahwa disekelilingnya masih ada berbagai godaan yang kerap menghampirinya dan memicu kelalaian dalam beribadah kepada Allah Ta'ala. Godaan terbagi menjadi dua jenis, yakni godaan dari luar diri berupa: dunia dan manusia, sedangkan godaan yang berasal dari dalam diri berupa: syetan dan hawa nafsu.
 4. Tahapan *'Awarid*, setelah mampu memerangi pikiran dan dorongan yang muncul, seseorang akan sadar bahwa masih ada halangan dalam beribadah kepada Allah, maka perlunya untuk menghadapi rintangan yang muncul seperti rizki, kecemasan, musibah yang akan menimpa serta takdir buruk dari Allah Ta'ala.
 5. Tahapan *Bawa'its*, dalam melaksanakan ibadah seseorang memerlukan pengemudi dan pencegah. Pengemudi atau *Raja* bertujuan untuk semangat ibadah sedangkan pencegah atau *Khauf* untuk menghindari dosa. *Raja* berarti berharap mendapatkan pahala dari Allah sedangkan *khauf*, rasa takut jika Allah murka pada kita.
 6. Tahapan *Qawadih*, pada tahapan ini Al Ghazali mengingatkan para pelaku ibadah untuk waspada terhadap sikap *riya* ataupun *ujub* yang dapat saja muncul. Untuk melewati itu semua, diperlukan sikap ikhlas

karena Allah dalam setiap praktik ibadah yang dilakukan,

7. Tahapan *Al Hamd wa Syukr*, pada tahapan ini, Al Ghazali mengajak ahli ibadah untuk memperbanyak syukur, karena telah Allah anugerahkan kemampuan beribadah hingga mencapai kenikmatan tertinggi. Selain itu dengan bersyukur maka akan menemukan kemudahanNya, padan pasir kerinduan dan hampan cintaNya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan isi kitab *Minhajul 'Abidin* apabila kita lakukan kajian mendalam maka terdapat metode *self healing* secara lengkap dan terstruktur sebagai terapi terhadap gangguan stress yang sangat umum ditemukan pada masyarakat dewasa ini.

Sebagaimana tahapan kurikulum beribadah pada kitab *Minhajul 'Abidin* dengan beberapa penyesuaian maka urutan terapi *self healing* adalah sebagai berikut:

1. Tahap ilmu atau mengenal diri
2. Tahapan tobat atau menerima diri
3. Tahapan *'Awaiq* atau mawas diri
4. Tahapan *'Awarid* atau melepaskan
5. Tahapan *Bawa'its* atau memotivasi
6. Tahapan *Qawadih* atau merefleksikan
7. Tahapan Syukur

dengan penjelasan sebagaimana berikut ini:

Tahapan pertama metode *self healing* diawali dengan ilmu, atau yang lebih sederhana dapat disebut dengan mengenal diri. Terapi sesi ini mengajak untuk mengenal posisi diri sebagai seorang hamba Allah dan hanya bisa

menjalani segala ketetapan *qada* maupun *qadar*nya dengan rida serta ikhtiar terbaik. Buah dari pengenalan diri ini berupa pemahaman bahwa dalam hidup ini ada hal yang mampu kita kendalikan dan tidak mampu kita kendalikan. Dengan memahami konsep sederhana ini, tentunya mampu mereduksi stres yang muncul sebagaimana disampaikan oleh Rice (1992) bahwa salah satu faktor pemicu stress dapat berasal dari tidak adanya pengetahuan atau ketrampilan dalam menghadapi masalah. Terapi pada tahapan ini dapat berupa *mindfulness breathing*.

Terapi tahap selanjutnya berupa tahap tobat atau menerima diri. Maksud dari menerima diri adalah menerima ketidakkuasaan diri atas hal-hal di luar kendali yang terjadi dan mengakuai segala bentuk luka yang hadir dalam hati. Penyangkalan atau *denial* terhadap emosi negative malah justru membahayakan jiwa seseorang karena menimbulkan potensi sampah emosi dalam diri seseorang (Mahmudah, 2019).

Tujuan utama dari penerimaan ini adalah tobat kepada Allah atas lemahnya diri dalam menghadapi ujian yang hadir. Selain itu melalui penerimaan seseorang akan mampu memunculkan keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi persoalan (Machdan, 2012). Lebih lanjut penerimaan terhadap diri dan emosi menjadikan seseorang lebih tenang dan damai (Rahayu, 2018), sehingga mampu mengatasi setiap masalah yang hadir. Terapi dapat berupa pengakuan diri dan *istighfar*.

Setelah melalui tahap mengenal diri dan menerima diri, maka selanjutnya adalah mawas diri. Mawas diri dari hal-hal yang dapat memicu munculnya stres. Pemicu stres dalam hal ini dapat berupa upaya untuk selalu mengendalikan keadaan dan tidak menerima diri sendiri. *Treatment* sederhana yang dapat dilakukan adalah dengan terus berupaya mengingat Allah Ta'ala lewat dzikir. Kegiatan ibadah seperti berdzikir dapat menimbulkan ketenangan dan relaksasi terhadap stres yang sedang dialami oleh seseorang (Arroisi, 2020).

Pada tahapan selanjutnya yakni tahapan *'awarid* atau melepaskan. Pada tahapan ini *treatment* dapat berupa melepaskan semua bentuk kekhawatiran dan berserah pada ketetapan Allah Ta'ala. Keberserahan ini diharapkan mampu menumbuhkan sikap tawakal kepada Allah. Kekhawatiran hanya akan membuat seseorang menjadi tidak berdaya dengan masalah yang tengah dihadapi. Sebaliknya, menurut Syukur (2012) tawakkal dan ridha, dapat menjadi sebuah *healing* dalam kecemasan yang sedang dialami serta pencegahan penyakit. Terapi yang dilakukan dapat berupa terapi dzikir *istighfar*.

Tahapan *Bawai'ts* dengan menggunakan *khauf* dan *raja*. Untuk mukadimah *khauf*, cukup memahami bahwa Allah tidak menyukai orang yang berputus asa atas rahmatNya sedangkan mukadimah *raja* pdengan melakukan motivasi diri bahwa Allah mendengarkan dan mengabulkan setiap doa hambaNya. Maka terapi pada

sesi ini dapat dilakukan dengan *self talk* doa dan berpikir positif kepada Allah Ta'ala. Dengan berpikir positif maka dapat memunculkan *resilience* seseorang dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi (Yates, 2004) selain itu dengan berpikir positif seseorang juga mampu membangun dalam menghadapi masalah yang muncul (Jatmika, 2017).

Tahapan *qawadhih* bermakna refleksi atau muhasabah berkaitan dengan bagaimana perilaku stres tersebut dapat muncul. Pada tahapan ini kita dapat melakukan evaluasi terhadap diri dengan menemukan solusi atas kondisi yang tengah dialami. Sebagaimana disampaikan oleh Lazarus (1984) bahwa hal ini merupakan salah satu bentuk *coping* stres yang efektif untuk keluar dari kondisi yang sedang dialami.

Tahapan akhir yakni dengan bersyukur atas semua hal baik yang telah diterima dalam hidup. Dengan bersyukur maka kita akan lebih mampu bahagia karena menyadari betapa berlimpahnya karunia yang telah Allah berikan. Selain mendatangkan ketenangan, perasaan berdaya dan pertolongan Allah Ta'ala, bersyukur juga mampu menumbuhkan optimisme dalam menghadapi masalah (Husna, 2013). Terapi dapat berupa menuliskan jurnal syukur harian.

Demikian tahapan terapi terstruktur *self healing* untuk mengatasi stres berdasarkan kitab *Minhajul 'Abidin* karya Imam Al Ghazali. Dimulai dengan mengenal diri hingga ke tahap akhir yakni bersyukur. Dengan upaya ini diharapkan kita semakin kaya dengan terapi gangguan psikologis ringan yang lebih islami dan mendekatkan diri kepada Allah Ta'ala. Hal ini semakin membuktikan bahwa Islam merupakan agama yang lengkap dalam mengatur dan memberikan solusi dari setiap permasalahan yang tengah atau bahkan akan dihadapi oleh setiap umatnya.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tahapan dalam Kitab *Minhajul 'Abidin* dapat untuk diadopsi menjadi sebuah rangkaian terapi *self healing* terstruktur dalam mengatasi permasalahan stres atau gangguan psikologi ringan yang sering kita jumpai pada masyarakat dewasa ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adz-Dzaki, Hamdani Bakran (2008) *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Al-Ghazali, Imam. (2016) *Minhajul 'Abidin*, (M. Rofiq). Yogyakarta: Diva Press
- Arroisi, Jarman. (2018). Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi. *Tsaqafa: Jurnal Peradaban Islam*, Vol. 14, No. 2, hal., 323-348.
- Beatrix, Sofie.(2020). *The New Me, Jalan Menuju Kejernihan Hati*. Jakarta: Akademi Trainer.

- Budiman, Septi Ardianty.(2018). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *PSYMPHATIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4 Nomor 1 hal., 141-148.
- Ernawati. (2007). *Analisis faktor yang mempengaruhi mekanisme coping pada mahasiswa USU*. Tidak diterbitkan: Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Goliszek, Andrew. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Hawari, Dadang. (2004). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dhana Bhakti Prisma Yasa.
- Husna, Aura. (2013). *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Jatmika, Devi. (2017). *Psychology For Daily Life*. Depok: Grafindo Persada.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Machdan, D.M., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 1 No. 02, Juni 2012
- Mahmudah, Diah, Dandi Birdy. (2019). *Anger Management The lfe Skill*. Bogor: Zenawa.
- Nasution, Hasyimsyah.(2005). *Filsafat Islam*. Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Pottie, C. G., Ingram, K. M. (2008) Daily stres, coping, and well-being in parents of children with autism: A multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 22(6), hal. 855–864. <https://doi.org/10.1037/a0013604>
- Rahayu, Irma. (2018). *Emotional Healing Therapy*. Jakarta: Grasindo.
- Rahmat, H. K. (2019). Mobile learning berbasis Appypie sebagai inovasi media pendidikan untuk digital natives dalam perspektif Islam. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1), 33–50. <https://doi.org/10.34001/tarbawi.v1i1.999>
- Rice, Philip L., (1992). *Stres and Health Second Edition*. California: Wadsworth, Inc.
- Sarafino, E. (2002). *Health psychology*. England: John Willey and Sons.
- Syukur, M.Amin. (2012). Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo*, Vol. 20 No. 2
- W.F, Maramis. (1999). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Yates,T.M.,Masten A.S.(2004). *Positive Development Across The Life Span*. New Jersey: John Wiley and Son Inc.
- Zed, Mestika. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor.