

ABSTRAK

Puput Pitriani : Persepsi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani tentang Zuhud (Solusi dalam Mengobati Stress)

Manusia zaman sekarang ini semakin jauh dari agama, lebih tertarik untuk berlomba-lomba mendapatkan pernak-pernik duniawi. Baik itu memenuhi keinginan, harta, jabatan, kesenangan dan sebagainya. Keinginan, kesenangan dan kepuasan yang bersumber dari hawa nafsu dijadikan tujuan utama hidup didunia. Semakin manusia berusaha memenuhi keinginan dan harapannya maka kepuasan pun semakin tinggi dan semakin sulit untuk dicapai. Tidak sedikit orang yang apabila keinginan telah terpenuhi tetapi masih belum puas dan menginginkan sesuatu yang lain sehingga selalu dihiasi dengan kegelisahan. Lalu ketika keinginan tidak sesuai dengan realitas yang dihadapi maka terjadi kegoncangan dalam hatinya sehingga menimbulkan efek gangguan jiwa seperti *stress*. *Zuhud* sebagai salah satu ajaran agama yang dicontohkan oleh para nabi dan sufi sesuai dengan Alquran dan hadis dapat mengatasi persoalan tersebut, sesuai dengan pengertiannya bahwa *zuhud* ialah mengendalikan hawa nafsu kemudian hati berpaling dengan menghadap Allah Swt.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *zuhud* dalam pandangan Syaikh Abdul Qadir al-Jailani yang merupakan sufi terkemuka, dan untuk mengetahui bagaimana *zuhud* tersebut dapat menjadi solusi dalam mengobati *stress*. Manfaat secara teoritis ialah dapat memberikan tambahan keilmuan khususnya bagi perkembangan ilmu di Jurusan Tasawuf Psikoterapi, sedangkan secara praktis diharapkan dapat memberi kesadaran kepada pembaca termasuk saya bahwa materi bukanlah hal yang utama dalam menjalani kehidupan sehingga membuat kita sengsara secara fisik, mental maupun spiritual.

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian studi pustaka dan termasuk kedalam tipe penelitian kualitatif, dengan metode deskriptis analitis. Dengan mengumpulkan data-data berupa dokumen terkait permasalahan dalam skripsi ini, memilah data yang lebih sesuai dan berhubungan erat, melakukan analisis data dan mengambil kesimpulan dari hasil analisis tersebut.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *zuhud* dalam persepsi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dapat menjadi solusi dalam mengobati *stress*. Disini, *stress* terjadi karena tuntutan manusia untuk memenuhi segala keinginannya, tuntutan untuk memenuhi hasrat duniawi yang bersumber dari hawa nafsu, sedangkan kemampuannya terbatas. *Stress* muncul sebagai akibat hati dikuasai hawa nafsu dan lupa kepada Allah, bahwa Allah yang memiliki semua tanpa memiliki batasan, sedangkan *zuhud* ialah menghilangkan angan-angan duniawi yang bersumber dari hawa nafsu duniawi dan hati berpaling dengan menghadap Allah. Sehingga relevan ketika *zuhud* masuk sebagai solusi dalam mengobati *stress*.