

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern kita penuh dengan tekanan dan juga dipenuhi banyak gangguan dan tuntutan. Hasilnya adalah banyak orang yang merasa lelah secara psikologis cemas dan kehabisan mental emosional bahkan spiritual. Masyarakat modern mendorong kita untuk selalu sibuk, bekerja menuju prestasi, seringkali dengan mengorbankan waktu pribadi.

Menurut Sayyid Hossein Nasr sebagaimana yang dikutip oleh Amin Syukur<sup>1</sup> bahwa akibat dari masyarakat modern yang mendewakan ilmu pengetahuan dan teknologi, berada dalam wilayah eksistensi sendiri, masyarakat yang demikian adalah masyarakat Barat yang telah kehilangan visi keillahian. Hal ini menimbulkan *kehampaan spiritual*, yang berakibat banyaknya dijumpai orang yang stress dan gelisah akibat tidak mempunyai pegangan hidup.

Mereka terus bekerja keras tanpa memikirkan diri sendiri, Sehingga sampai pada suatu titik kejenuhan secara psikis, kehilangan makna hidup juga stress yang cukup akut, mereka sebetulnya korban modernitas yang diciptakan oleh mereka sendiri maka sampai pada suatu istilah yang disebut manusia modern.

Manusia modern adalah manusia yang sudah kehilangan jati dirinya, perilakunya sudah seperti perilaku robot, tanpa perasaan. Senyumnya tidak lagi seindah senyuman fitri seorang bayi, tetapi lebih sebagai *make up*. Tawanya tidak

---

<sup>1</sup> Amin Syukur. *Tasawuf Sosial*. Pustaka Pelajar (Yogyakarta: 2004). Hal: 22

lagi spontan seperti tawa ceria kanak-kanak dan remaja, tetapi tawa yang diatur sebagai bedak untuk memoles kepribadiannya. Tangisannya tidak lagi merupakan rintihan jiwa, tetapi lebih merupakan topeng untuk menutupi borok-borok akhlaknya, dan kesemuanya sudah diprogramkan kapan harus menangis dan tertawa.<sup>2</sup> Mereka bahkan lebih mementingkan apapun yang membuatnya puas secara nafsu, meskipun dengan cara-cara yang penuh dengan kemunafikan.

Hati orang munafik itu tidak bersih. Penuh kotoran. Hati yang demikian ini tentu saja menjadi sarang penyakit kejiwaan. Akibatnya apa? Jiwa penderita itu ikut sakit. Jiwanya tidak sehat, sehingga tidak punya pendirian. Inilah sakit jiwa yang sebenarnya! Sedangkan orang-orang yang dimasukkan ke rumah sakit jiwa itu sebenarnya bukan orang yang sakit jiwa, melainkan sakit saraf.<sup>3</sup> maka sudah barang tentu ketika melihat dalam realitasnya di abad ini, sebuah era dimana masyarakat modern lebih mendominasi dunia ini, mereka umumnya lebih mementingkan dan mencari hal-hal yang bersifat materi dan tidak kekal bahkan dengan cara-cara yang terkadang tidak masuk akal meski hal itu hanya untuk memuaskan nafsu sesaat, hal-hal yang mungkin sepele inilah yang justru memicu munculnya penyakit-penyakit psikologis seperti stress, gundah serta kecemasan yang selalu menghantui dirinya. Ironisnya hal ini bahkan kita lihat hampir menjadi karakter atau ciri khas dari masyarakat modern dewasa ini.

Berangkat dari kenyataan bahwa masyarakat modern, khususnya masyarakat Barat yang digolongkan *the post industrial society* telah mencapai puncak kenikmatan materi itu justru berbalik apa yang diharapkan, yakni mereka

---

Achmad Mubarak. *Psikologi Dakwah: Membangun Cara Berfikir dan Merasa*. Madani

1. Achmad Chodim. *Membangun Surga*. Serambi (Jakarta: 2015) Hal: 66

dihinggapi rasa cemas, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap pada jaringan rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akhirnya mereka tidak mempunyai hidup yang mapan. Lebih dari itu, muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang menyimpang.<sup>4</sup>

Manusia modern sangat tak mampu memimpin dirinya sendiri karena semakin terkikisnya dimensi spiritualitas dan visi ke ilahian dalam dirinya, maka wajar bila manusia modern disebut-sebut sebagai representasi dari umat akhir zaman, dimana mereka kehilangan sebuah makna hidupnya, mental yang semakin sakit, serta keimanan yang terus menurun membuat mereka tak tau kepada siapa lagi mereka mengadu ketika semuanya sudah berada dalam titik kejenuhan hidup dan stress yang suatu saat akan terjadi.

Psikoterapi saja belum cukup kiranya menjawab sebuah tantangan zaman yang semakin hari semakin tak tentu arah, pentingnya peran agama sebagai media intervensi dari psikoterapi itu sendiri, dengan demikian psikoterapi tidak hanya berfokus terhadap sehat dan tidak sehat secara psikologis saja, tetapi juga dibekali dengan bagaimana akhlak mereka menjadi lurus sesuai dengan tuntunan agama, dan tentu ini akan berdampak kepada ketenangan hati, kebahagiaan hakiki dan kesehatan secara mental.

Sehat dalam pandangan Islam adalah sehat lahir dan batin. Sehat lahir adalah ditandai dengan seluruh komponen jasmani tubuh berfungsi sebagai mestinya. Sehat batin adalah terhindarnya *ruhani* dan *nafsani* dari berbagai penyakit. Sehat nafsani yaitu jiwa terbebas dari segala gangguan penyakit jiwa.

---

1. Amin Syukur. *Tasawuf Sosial*. Pustaka Pelajar (Yogyakarta: 2004). Hal: 53

sehat ruhani yaitu bersih dari segala penyakit ruhani. Semua komponen ini diikuti dengan kemampuan melaksanakan tuntunan dan kewajiban agama. Dalam perspektif kesehatan mental Islam, manusia yang sehat jasmani tetapi tidak dapat melaksanakan ketentuan dan kewajiban agama, maka ia dapat dikatakan —sakitl<sup>5</sup> begitupun dengan dosa-dosa yang dilakukan akan membuat malapetaka bagi dirinya sendiri.

Menurut penelitian, bahwa semua penyakit yang diderita seseorang itu disebabkan karena dosanya.<sup>6</sup> baik itu penyakit nafsani seperti gangguan kejiwaan, stress, depresi, kecemasan maupun yang lainnya, begitupun dengan penyakit-penyakit ruhaniah seperti iri hati, dengki, sombong hasud dimana semua itu dapat memicu sebuah kondisi ketidaktenangan batin.

Racun walaupun kecil dan sedikit, tetap saja ia membunuh. Dosa kecil yang dilakukan secara terus-menerus tak ubahnya seperti percikan api. Bila percikan api itu diremehkan, ia bisa membakar seluruh kota. Namun, kalau cepat-cepat ditangani dan diperhatikan, ia akan cepat padam meskipun dengan segelas air saja.<sup>7</sup> Dosa kerap kali dianggap biasa oleh kebanyakan orang, padahal jika tidak cepat-cepat ditangani tentu akan berdampak fatal bagi dirinya sendiri.

Maka kunci meraih sebuah kesehatan mental secara integratif adalah kita memang harus selalu mendekatkan diri kepada Allah serta melakukan amal ibadah yang bersifat lahiriah maupun batin, secara lahir yaitu berupa sholat, zakat, puasa, haji, membaca qur'an, secara batin berupa taubat, tawakkal, ridho, sabar

---

1. Isef Zainal Arifin. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Rajawali Pers. (Jakarta: 2008) Hal 21  
 2. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Rahasia Pengobatan Nabi*. Mitra Press. (Jakarta:2013) Hal: 160  
 3. Ibnu Athaillah al-Sakandari. *Terapi Makrifat: Tujur Penerang Hati*. Zaman. (Jakarta: 2013) Hal:

dan syukur, dengan amalan-amalan tersebut diyakini mampu disamping memicu munculnya kesehatan secara mental juga akhlak yang baik menjadikan kita semakin bahagia secara psikologis.

Amy Morin, seorang psikoterapis dan pengarang buku *Best Seller —13 Things Mentally Strong People Dont Do*”<sup>8</sup> mengungkapkan bahwa dengan bersyukur bukan hanya memunculkan perasaan bahagia, tetapi juga mengurangi depresi, meningkatkan empati dan mengurangi agresi, membuat tidur lebih nyenyak, meningkatkan kepercayaan diri serta ketahanan jiwa.

Sikap bersyukur di sini bahkan sudah jauh di amalkan oleh para sufi<sup>9</sup> sebelum penelitian itu dilakukan, para psikoterapis Barat mulai menemukan aspek aspek spiritualitas dalam penelitiannya sebagai salah satu sumber ketenangan jiwa dan kebahagiaan hakiki mereka. Maka dari itu sebuah keilmuan psikoterapi dengan nuansa Islami khususnya tasawuf ingin mengembalikan esensi dari kebahagiaan itu dalam panggung kehidupan yang dipenuhi dengan absurditas ini

Banyak sekali problematika kehidupan masyarakat modern yang menuntut mereka untuk mencari jalan keluar terhadap problematika tersebut terutama problem kebatinan (spiritual). Banyak pula penawaran-penawaran bagi masyarakat modern untuk bisa mencapai tingkat spiritualnya, psikoterapi transpersonal, metode *qur’anic healing*, terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), dan sekarang muncul *Psikoterapi Sufistik* atau psikoterapi spiritual dalam Islam sebagai salah satu metode untuk mengatasi problem spiritual.

---

1. Gunawan Setiadi. *Transformasi Jiwa*. Andi Publisher. (Yogyakarta: 2016). Hal:119

2. Sufi adalah istilah bagi mereka yang menempuh jalan tasawuf

Menurut Khairunnas Rajab<sup>10</sup> Psiko Spiritual Islam merupakan kekuatan emosional yang mengkaji manusia selaku subjek agamis. Kajian ini meliputi keimanan, peribadatan dan akhlak tasawuf dalam kaitannya dengan psikologi manusia. Apabila esensi ini terwujud sebagai proses perkembangan jiwa dan berimplikasi kepada pertumbuhan, perkembangan, pembinaan akhlak tasawuf, maka akhlak tasawuf adalah kualitas-kualitas moral yang khusus kepada manusia dan bahkan merupakan realitas manusia itu sendiri.

Psikoterapi dengan berbasis tasawuf berupaya bagaimana membangkitkan daya rohaniyah melalui iman dan takwanya kepada Allah untuk mengatasi segala kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya. Kesulitan hidup itu bisa berhubungan dengan masalah pekerjaan, kehidupan berkeluarga, masalah belajar, masalah sosial dan juga yang berhubungan dengan masalah keyakinan dalam beragama.

Psikoterapi Sufistik menurut Khairunnas Rajab ialah suatu pengobatan atau penyembuhan mental secara Islami yang dilakukan dengan menggunakan praktik-praktik dan nilai-nilai tasawuf. Sementara, dalam praktiknya psikoterapi sufistik menyandarkan pada amalan tasawuf yakni yang terdapat dalam *maqamat* dan *ahwal*, selain itu juga mengaplikasikan nilai tasawuf seperti taubat, zuhud, syukur sebagai metode dalam penyembuhan dan pencegahan terhadap penyakit psikologis. *Maqamat* (bentuk jama' dari *maqam*) yaitu, posisi, kedudukan, dan tingkatan, dan *ahwal* (bentuk jama' dari *hal*) yaitu kondisi mental, seperti senang, sedih, takut dan lain sebagainya.

---

2. Khairunnas Rajab. *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Illahi di Hati Manusia*. (Amzah:2011). Hal: 44

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih jauh pemikiran seorang guru besar Psikospiritual Islam UIN Sultan Syarif Kasim Riau yaitu Khairunnas Rajab, yang berkaitan dengan *Psikoterapi Sufistik* dan mencoba mengeksplorasi lebih lanjut sesuai dengan konsentrasi keilmuan peneliti yaitu Tasawuf Psikoterapi.

Maka dengan ini Peneliti mengangkat tema keilmuan tentang psikoterapi berbasis ilmu tasawuf, oleh karena itu, penelitian Skripsi ini dengan penuh pertimbangan penulis memberikan judul **Psikoterapi Sufistik dalam Pandangan Khairunnas Rajab**”

### **3. Rumusan Masalah**

Bagaimana konsep psikoterapi sufistik menurut Khairunnas Rajab?

Bagaimana implikasi psikoterapi sufistik terhadap manusia modern?

### **4. Tujuan Penelitian**

Untuk mendeskripsikan bagaimana konsep psikoterapi sufistik dalam pandangan Khairunnas Rajab

Untuk mendeskripsikan bagaimana implikasi psikoterapi sufistik terhadap manusia modern

### **5. Kegunaan Penelitian**

Adapun untuk kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a) Kegunaan Teoritis

4. Memberikan gambaran secara umum tentang psikoterapi dan kesehatan mental Islam
- Mengembangkan konsep psikoterapi spiritual Islam berbasis ilmu tasawuf.

Kegunaan Praktis

Memberikan metode alternatif yang digunakan dalam proses bantuan psikoterapi yang dapat dipakai oleh terapis/konselor

Psikoterapi Sufistik dapat memberikan metode alternatif bagi pemecahan problematika modernitas yang semakin kompleks, khususnya dalam problem psikospiritual manusia modern.

## 1. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan hasil penelusuran kepustakaan yang berkaitan dengan tema Psikoterapi Sufistik dalam pandangan Khairunnas Rajab, peneliti telah menemukan beberapa karya yang berkaitan dengan tema tersebut.

*Pertama*, Penelitian yang dilakukan oleh Naan dalam skripsi yang berjudul *Terapi Sufistik: Upaya Merumuskan Model Terapi Jiwa*. Penelitian ini mencoba menjelaskan tentang penyembuhan tasawuf dengan metode nasihat-nasihat dari para sufi sebagai sumber utama setelah Al-Quran dan Al-Sunnah dalam upaya memecahkan permasalahan serta gangguan kejiwaan masyarakat modern.



*Kedua*, Penelitian yang dilakukan oleh Linda O'Riordan dalam buku yang berjudul *Seni Penyembuhan Sufi*. Penelitian ini mencoba menjabarkan tentang pendekatan tasawuf sebagai media penyembuhan namun dengan metodologi yang memanfaatkan energi alam seperti aura, magnetis yang berimplikasi terhadap kesehatan fisik, mental maupun spiritual secara holistik.

*Ketiga*, Penelitian yang dilakukan oleh Lynn Wilcox dalam buku yang berjudul *Psikologi Kepribadian*. Penelitian ini membahas tentang komparasi atau perbandingan antara psikologi Barat dan psikologi sufi serta psikoterapi Barat dan psikoterapi sufi.

*Keempat*, Penelitian yang dilakukan oleh Amin Syukur dalam buku yang berjudul *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. Dalam penelitian ini penulis menuangkan pengalamannya menghadapi kanker ganas yang sembuh dengan metode *sufi Healing*. Dengan zikir sebagai metode utamanya.

*Kelima*, Penelitian yang dilakukan oleh David Heinemann dalam buku yang berjudul *Terapi Hati Model Sufi*. Penelitian ini dilakukan bertaun-taun serta ke berbagai penjuru mancanegara, penulis yang juga merupakan rabi yahudi itu menjelaskan dalam bukunya tentang terapi metode sufi dengan cara transendensi diri sebagai metode utamanya.

*Keenam*, Penelitian yang dilakukan oleh Hamdani Bakran Adz-Dzaky dalam buku yang berjudul *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Dalam bukunya disebutkan tentang psikoterapi berbasis Islami secara umum seperti psikodiagnostik Islam maupun konseling Islam namun belum menjurus ke tasawuf.

Berbeda dengan karya-karya yang telah disebutkan di atas, penelitian ini mencoba mengkaji tentang Psikoterapi Sufistik dalam Pandangan Khairunnas Rajab yaitu terapi hati, jiwa dan olah spiritual sebagaimana yang dilakukan oleh para sufi dalam bentuk *maqamat* dan *ahwal*. Psikoterapi sufistik tersebut dapat menjadi solusi dalam mengatasi problematika masyarakat modern dan problem psiko-spiritual masyarakat modern saat ini yang disebabkan oleh terkikisnya nilai-nilai keagamaan dalam diri manusia modern. Dari uraian tersebut penelitian yang berjudul: — *Psikoterapi Sufistik dalam Pandangan Khairunnas Rajab* — menjadi penting dan layak untuk diperhatikan.

## **F. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Penulis menggunakan metode kualitatif dengan pertimbangan bahwa psikoterapi sufistik menurut Khairunnas Rajab tidak bisa dijabarkan dalam bentuk angka-angka statistik melainkan data yang bersifat deskriptif guna mendapat interpretasi makna dari pemahaman Khairunnas Rajab yang akan diteliti secara fleksibel.

### **1. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) melalui sumber sumber tertulis yang berkaitan dengan penelitian, guna mendapatkan pemahaman yang komprehensif dengan apa yang akan diteliti yaitu psikoterapi sufistik.

## 2. Jenis Data

Penulis disini menggunakan jenis data yang berhubungan dengan metode kualitatif yang berhubungan dengan penelitian, data tersebut merupakan data primer dan data sekunder sebagai sumber data penelitian.

## 3. Sumber Data

Sumber data primer dari penelitian ini adalah buku-buku atau karya tulis karangan dari subjek menjadi data utama dalam penelitian ini. Seperti:

2. Khairunnas Rajab. 2010. *Obat Hati: Menyehatkan ruhani dengan ajaran Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren
3. Khairunnas Rajab. 2011. *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Illahi di Hati Manusia*. Jakarta: Amzah
4. Khairunnas Rajab. 2012. *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.

Sedangkan untuk data sekunder dapat berupa sumber – sumber tertulis berupa buku, jurnal, ataupun karya tulis ilmiah. Yang berkaitan dengan psikoterapi sufistik seperti:

- a. Lynn Wilcox. 2013. *Psikologi Kepribadian: Analisis seluk beluk kepribadian manusia*. Yogyakarta: IRCiSoD
3. M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2008. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar

- c. Achmad Mubarak. 2010. *Meraih Bahagia dengan Tasawuf*. Jakarta: Paramadina

#### 4. Metode Pengumpulan Data

penggalan data dilakukan melalui studi kepustakaan (*Literature research*), dengan mengumpulkan sumber – sumber tertulis baik buku, jurnal ataupun karya tulis ilmiah sebagai data utama dari data penelitian. Kemudian dilakukan wawancara dengan tujuan untuk mencari data tentang biografi Khairunnas Rajab dan pemikiran-pemikiran Khairunnas Rajab tentang konsep Psikoterapi Sufistik dan problem spiritual masyarakat modern yang belum termuat dalam buku. setelah itu, dilakukan seleksi data yang diperlukan untuk mendapat hasil yang relevan. Tahap akhir adalah penyusunan data secara ilmiah dalam penelitian agar mendapat hasil yang sistematis.

#### 4. Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari.<sup>11</sup> Penulis disini menggunakan analisis data terhadap literatur yang berhubungan dengan psikoterapi sufistik, Data yang ditemukan dari beberapa sumber kemudian dibandingkan dengan apa yang didapat dalam wawancara untuk memperkuat

---

<sup>5</sup> Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rosda. (Bandung:2015) Hal 248

interpretasi makna yang dimaksud serta mendapat hasil penelitian yang ilmiah.

Tahap akhir adalah melakukan verifikasi data dan penarikan kesimpulan.

### **G. Sistematika Penulisan**

Agar penelitian ini dapat mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan, maka disusun secara sistematis yang terdiri dari empat bab, yaitu:

Bab pertama adalah pendahuluan, dalam bab ini memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan diakhiri dengan sistematika penulisan.

Bab kedua, dalam bab ini terdapat kerangka pemikiran yang didalamnya memuat, pertama, deskripsi tentang Hakikat manusia ditinjau secara psikologi dan tasawuf. Kedua, deskripsi tentang problematika manusia modern. ketiga, membahas tentang tasawuf sebagai media psikoterapi

Bab ketiga, dalam bab ini penulis akan membahas tentang psikoterapi sufistik dalam pandangan Khairunnas Rajab diawali dengan pembahasan tentang biografi Khairunnas Rajab dimulai dari latar belakang keluarga, pendidikan, dan pengalaman organisasi serta karya karyanya, Kemudian pembahasan tentang Psikoterapi sufistik dalam pandangan Khairunnas Rajab. Lalu implikasinya terhadap manusia modern.

Bab keempat, Bab ini merupakan bab terakhir didalamnya penulis akan memberikan kesimpulan terhadap hasil penelitian. Kemudian penulis akhiri skripsi ini dengan saran-saran dan penutup.