

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di zaman sekarang ini, agama semakin menjauh dari kehidupan manusia. Manusia lebih berorientasi pada dunia dan berlomba-lomba mengejarnya, apa-apa yang ada di dunia baik itu orang-orang yang kita kasihi, harta, jabatan, keinginan, kesenangan dan sebagainya. Semua yang ada di dunia itu adalah materi, karena segala sesuatu selain Tuhan merupakan materi. Semakin tinggi materi terutama harta dan jabatan yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula derajatnya. Kesenangan dan kepuasan dijadikan tujuan utama hidup dunia. Tapi tidak sedikit manusia yang setelah memiliki harapannya ia tidak merasa puas, keinginannya terus meningkat tanpa berujung, tidak puas dengan apa yang dimilikinya padahal dia sudah mendapatkan apa yang dia inginkan.¹ Seperti yang diungkapkan oleh Jalaluddin Rakhmat bahwa jika kita hanya mengejar kesenangan duniawi, tidak akan mencapai rasa puas, akan selalu merasa kurang. Ukuran kepuasan itu semakin lama semakin naik dan kesenangan pun semakin lama semakin sulit untuk dicapai.²

Dalam mencapai setiap keinginan, tentulah tidak selalu mulus dan pasti memiliki banyak rintangan. Keinginan dan ego semakin tinggi, tapi ketika terdapat kesulitan dalam pencapaiannya seringkali kita tidak mampu

¹ Husain Fadhullah, *Islam dan Logika Kekuatan*, terj. Afif Muhammda, (Bandung: pustaka, 1994), 107

² Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2012), 190

menghadapinya (*stressor*) dan akhirnya menimbulkan *stress*.³ *Stress* tersebut memberikan dampak yang serius bagi setiap orang, baik dalam segi fisik, psikis, sosial maupun spiritual. Penyebab terjadinya *stress* atau *stressor* yang sering dialami sebagian besar manusia adalah ketidakpuasan dalam diri, tidak bersyukur dengan apa yang telah dimiliki, berkeinginan tinggi tetapi tidak memiliki kemampuan untuk mencapainya, terjadi berbagai konflik, perubahan ekonomi, tidak terpenuhinya kebutuhan dasar (kelaparan, gangguan seksual), kekacauan hubungan sosial dan keluarga, perubahan fisiologis, serangan penyakit dan lain-lain.⁴ Tidak jarang orang melakukan segala cara demi tujuannya bahkan dengan cara yang tidak lazim sekalipun, menguras tenaga dan pikiran, akhirnya bukan keberhasilan yang didapat melainkan kesulitan, cemas, *stress*, depresi, bahkan hingga hilang akalunya.

Tidak hanya *stressor* negatif yang menyebabkan *stress* tapi *stressor* positif pun dapat menyebabkan *stress*, misalnya kenaikan pangkat, banyak harta, menikah, memiliki anak dan sebagainya. Hal tersebut membuat orang gelisah, bagaimana cara mempertahankan prestasi, takut kehilangan harta dan lain-lain, maka *stress* pun timbul.⁵ Berikut adalah contoh dari orang-orang yang sukses dalam materi tetapi tidak mencapai kebahagiaan dan kepuasan. Hal ini disampaikan oleh Profesor Bastaman dalam perkuliahan pascasarjana di IAI Latifah Mubarakah Suryalaya, contohnya Charles Schwab presiden dan pemilik

³ Mursadinur, "Stress dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi" (Jurnal Edukasi Fakultas Tarbiyah UIN ar-Raniry), diakses tanggal 3 November 2017, <http://815-1569-1-SM.pdf>

⁴ Rasmun, *Stress, Koping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2014), 12

⁵ Rasmun, S.Kp., M.Kep, *Stress, Koping dan Adaptasi*,...,11

industri baja terbesar meninggal dalam keadaan bangkrut total, Howard Hopson seorang industriwan terkemuka menjadi pasien tetap sebuah rumah sakit jiwa, Albert Fall, menteri termasyhur dalam kabinet Presiden AS mendapat pengampunan setelah bertahun-tahun hidup sebagai penghuni penjara, kemudian meninggal di rumah tanpa uang sedikit pun Leon Fraser seorang presiden *Bank of International Settlements*, mengakhiri hidup dengan bunuh diri dan masih banyak lagi.⁶

Secara psikologis, *stress* dapat diatasi dengan pengendalian emosi dalam bentuk menanggulangi, menerima atau menguasainya (*coping*)⁷. Dapat mengunjungi psikolog, psikiater dalam mengatasi *stress* atau sekedar bercerita kepada orang terdekat terkait masalah yang dihadapi. Sedangkan dalam agama Islam, mengatasi *stress* adalah dengan cara berperilaku *zuhud*, yaitu tidak terikat pada hal kebendaan, materi dan segala hal yang berbau duniawi. Telah dijelaskan pula dalam kitab suci Alquran surat An-Nisa ayat 77, sebagai berikut :

قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَىٰ وَلَا تُظْلَمُونَ فَتِيلًا

DANDUNG

“Katakanlah: "Kesenangan di dunia ini hanya sebentar dan akhirat itu lebih baik untuk orang-orang yang bertakwa dan kamu tidak akan dianiaya sedikitpun". (An-Nisaa' 4 : 77)

⁶ Endang Syarif Hidayat, “Makalah Antroposentris Kesalahan Memahami Manusia Hidup Akan Berakhir Tragis” (Perkuliahan Pascasarjana IAI Latifah Mubarakah Suryalaya, 2017)

⁷ M. Darwis Hude, *Emosi - Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam al-Quran*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 278

Dalam surat tersebut sudah jelas dikatakan bahwa kesenangan dunia bukan merupakan tujuan utama menjalani kehidupan, karena segala yang menyangkut dunia hanya bersifat sementara. Dalam waktu yang singkat, manusia hanya disibukkan dengan mencari kepuasan dan kesenangan hingga membuatnya lalai terhadap kewajibannya kepada Tuhan. Bukan kepuasan atau kesenangan yang didapat, melainkan kesengsaraan. Banyak manusia yang tidak mampu menyelesaikan setiap persoalan kehidupannya, karena ia lupa ada Tuhan yang memiliki segala kekuatan, sedangkan manusia tidak memiliki apa-apa jika tidak diberikan kekuatan oleh Tuhan. Telah dijelaskan pula dalam Alquran surat al-Insyirah: 1-8 bahwa setelah kesulitan ada kemudahan dengan kunci berharap hanya kepada Allah. Salah satu ungkapan Abdullah bin Amr bin al-Ash ra. mengatakan *“I’mal lidunnyaka ka annaka ta’isu abada wa’malih rotika ka annaka tamutu godan”*⁸ bahwa bekerjalah seakan kamu hidup selamanya dan beribadahlah seakan kamu akan mati esok hari. Kita tidak harus menjauhi dunia, bekerja dan berusaha semampu kita tetapi hati kita tetap tidak lupa akan kewajiban sebagai hamba-Nya, sehingga apapun yang kita lakukan didunia ini selalu dibarengi dengan keyakinan terhadap Allah.

Keinginan yang tinggi menjadi salah satu penyebab *stress* dan tidak zuhudnya kita pada dunia. Nabi Isa As bersabda, *“Dunia ini diibaratkan seperti air laut. Pencari dunia seperti orang yang minum air laut. Semakin banyak meminum air laut, semakin besar hausnya dan akhirnya maut pun menjemput”*.⁹

⁸ Ahmad Faiq, diakses tanggal 6 Mei 2018, <https://faiqalfaruq.wordpress.com/2011/10/28/makna-ucapan-bekerjalah-untuk-duniamu/>

⁹ Al-Ghazali, *Ihya ‘Ulumuddin*(Buku Ketujuh), terj. Purwanto(Bandung: Marja’,2005), 92

Dunia itu ibarat lembah madu, kita dapat menikmati madunya sedikit demi sedikit bukan mengambil semua hingga membuat kita tenggalam di lembah madu itu, bukan manis yang didapat melainkan kita akan mati didalamnya.

Jika kita mengutamakan dunia, maka kesengsaraanlah yang didapat baik itu di dunia maupun diakhirat, tetapi dengan mendahulukan akhirat daripada dunia, maka akan beruntung dalam keduanya.¹⁰ Hidup di dunia dengan tujuan hanya mencari ridha Allah semata, terutama dalam menghadapi segala persoalan di dunia pastilah mendapat kemudahan karena ia percaya kekuatan Allahlah yang dapat menyelesaikannya. Maka *stress* pun tidak akan hinggap, jika kita selalu menghadirkan Tuhan dalam kehidupan, bukan men-Tuhankan materi.

Oleh karena itu, saya mengambil judul ini karena menarik untuk diteliti, yaitu *zuhud* (menghilangkan keterikatan pada dunia dengan menghadirkan Tuhan) dapat mengobati *stress*. Dengan tokoh Syaikh Abdul Qadir al-Jailani yang kezuhudannya dijalankan dalam gemerlap dunia, relevan dengan kehidupan zaman sekarang yang mayoritas manusianya memiliki banyak keinginan yang harus direalisasikan dengan tujuan memperoleh dunia sebanyak-banyaknya.

¹⁰ Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Menjadi Kekasih Allah*, terj. Ust. Masrohan Ahmad “*Al-Fathur Rabbani Wal Faidlur Rahmani*” (Jakarta: Citra Media, 2007), 85

B. Rumusan Masalah

Dengan melihat latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut :

1. Bagaimana persepsi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani tentang *zuhud*?
2. Bagaimana *zuhud* persepsi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dapat menjadi solusi dalam mengobati penyakit *stress*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disesuaikan dengan latar belakang tersebut, maka diperoleh tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui persepsi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani tentang *zuhud*
2. Untuk mengetahui bagaimana *zuhud* dapat menjadi solusi dalam mengobati penyakit *stress*

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan keilmuan khususnya bagi perkembangan ilmu di Jurusan Tasawuf Psikoterapi. Dalam hidup sehat secara fisik, mental maupun spiritual yang tidak hanya menggunakan pengobatan melalui ritual-ritual keagamaannya saja melainkan dengan pengobatan secara batin, memperbaiki *akhlak* dan lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt, yang salah satunya dengan pengaplikasian *zuhud* dalam menjalani kehidupan terutama ketika mengalami *stress*. Penelitian ini

juga berguna untuk pemenuhan syarat mendapatkan gelar sarjana Tasawuf Psikoterapi.

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan secara praktis dalam penelitian ini dapat dapat memberi kesadaran kepada pembaca termasuk saya sendiri bahwa materi bukanlah hal yang utama dalam menjalani kehidupan sehingga membuat kita sengsara secara fisik, mental maupun spiritual.

E. Kerangka Pemikiran

Dunia merupakan tempat singgah bagi setiap makhluk Allah Swt, bukan tempat yang abadi. Didalamnya terdapat banyak bahkan tak terhingga keindahan isinya, tidak sedikit manusia yang terbuai dalam manisnya dunia hingga membuat mereka lupa akan maksud dan tujuan Allah menurunkannya ke dunia. Inilah salah satu yang menyebabkan dunia disebut sebagai musuh Allah, musuh para wali Allah dan musuh bagi para hamba Allah, karena dunia dapat menghalangi dan memotong jalan para hamba Allah yang hendak berniat beribadah kepada-Nya.¹¹ Padahal dunia seharusnya dijadikan sebuah sarana atau jalan kita untuk sampai kepada Allah dengan menjadi hamba-Nya yang taat.

Keindahan dunia seperti harta, jabatan, kemewahan, orang-orang yang kita sayang dapat membutakan kita, menggantikan posisi Tuhan dalam hati. Memang tidak salah jika kita memiliki kekayaan, memiliki orang-orang yang kita sayang tetapi sebetulnya rasa memiliki yang besar itu justru membuat kita

¹¹ Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin* (Buku Ketujuh),...,68

sengsara, contohnya jika rasa memiliki harta begitu besar maka disaat kehilangan maka akan merasa sangat rugi, atau jika kehilangan orang-orang yang kita sayang maka akan sangat terpukul bahkan membuat kita frustrasi. Jika saja kita memiliki hati yang lapang, menerima setiap keputusan yang Tuhan berikan, maka tidak mungkin mengalami perasaan sedih yang begitu mendalam.

Dalam perspektif sufistik, penghalang terbesar menuju Tuhan bukanlah harta benda, kemewahan dunia, atau pangkat jabatan, melainkan ego atau hawa nafsu yang berada dalam diri kita sendiri.¹² Memang benar, harta benda, kemewahan atau jabatan termasuk kedalam duniawi tetapi jika kita menggunakannya di jalan Allah maka harta itu akan menyelamatkan kita. Dengan harta kita dapat bersedekah, membantu yang tidak mampu dan sebagainya. Dengan kemewahan bukan untuk dipamerkan tapi untuk disyukuri dan dimanfaatkan dengan baik serta bermanfaat untuk banyak orang. Dengan jabatan dapat membantu orang atau mempermudah urusan masyarakat. Jika ada orang yang demikian, maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut tidak terikat kepada dunia (*zuhud*). *Zuhud* termasuk salah satu ajaran agama yang sangat penting dalam rangka mengendalikan diri dari pengaruh kehidupan dunia.¹³

Zuhud bukan berarti harus meninggalkan kehidupan dunia dengan hidup miskin karena beranggapan materi itu melalaikan. Para nabi, sahabat, wali, syaikh merupakan orang-orang yang kaya raya tetapi kekayaannya tidak membuatnya berpaling kepada Sang Kuasa, bahkan justru lebih bersyukur dan

¹² Zaprul Khan, *Pencerahan Sufistik – Menimba Kearifan Hidup Melalui Kisah-kisah Kaum Sufi*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2015), 145

¹³ Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), 195

mendekatkannya pada Allah. Salah satunya Syaikh Abdul Qadir al-Jailani yakni seorang sufi yang kekayaannya melimpah. Meski hidup dengan bergelimang harta tetapi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani tidak merasa memiliki kekayaan tersebut, menggunakan kekayaannya untuk membantu orang banyak, bersodaqoh, dan lain-lain. Beliau tidak merasa kehilangan jika kekaayaannya diberikan pada orang lain karena memang itu bukan miliknya. Tiada yang lain selain Tuhan dihatinya.

Salah satu kutipan dari Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dalam ceramahnya pada tanggal 19 Dzulhijjah 545 H, sebagai berikut:

“Wahai ghulam, tinggalkan berbicara dengan makhluk selagi kamu berdiri dengan nafsu dan keinginanmu. Matilah dari pembicaraan. Sesungguhnya Allah SWT, jika menghendaki kamu sesuatu, Dia akan menyediakannya untukmu. Jika Dia mau, Dia akan menyebarkan untukmu, keluargamu, dan meneguhkanmu. Biar Dialah yang menampakkan, bukan kamu. Serahkan dirimu, ucapanmu, dan seluruh keadaanmu kepada kekuasaan-Nya. Sibuklah beramal untuk-Nya, Beramallah tanpa banyak bicara dan ikhlaslah tanpa riya’, tauhid tanpa syirik, sunyi tanpa ramai, dan batin tanpa lahir.”¹⁴

Bahwa dalam pandangan Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, seseorang dikatakan *zuhud* apabila dirinya sudah tidak ditopang oleh hawa nafsu dan keinginan. Karena keinginan itu bermuara pada penguasaan harta benda, kenikmatan dan jabatan duniawi. Jika kita mengumbar keinginan yang nilainya rendah tersebut, maka tak mungkin dapat menajamkan mata hati.¹⁵ Jiwa yang dipenuhi dengan hawa nafsu dan keinginan lebih cenderung tinggi ambisinya dalam memenuhi hawa nafsunya, berusaha sekuat tenaga agar dapat terwujud tetapi seberapa besar usaha kita jika Tuhan tidak menghendakinya maka tidak

¹⁴Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Menjadi Kekasih Allah*,...,164

¹⁵ Syekh Ibnu Atho’, *Telaga Ma’rifat*, (Mitrappress, 2007), 34.

akan terwujud. Tapi jika Tuhan menghendaki sesuatu maka akan diberikan meski tanpa memintanya. Dengan berserah dan mendekati diri dan hanya Tuhanlah tujuan kita hidup dunia maka Tuhan senantiasa memudahkan segala persoalan dalam kehidupan, terutama bagi orang-orang yang bersabar, seperti yang dijelaskan dalam Alquran surat al-Baqarah ayat 155, yakni “*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.*” (QS. al-Baqarah: 155)

Dizaman sekarang ini, hal tersebut hanya dijadikan sebagai ungkapan semata bukan diaplikasikan dalam kehidupannya. Jangankan untuk selalu menghadirkan Tuhan dalam hatinya, manusia merasa terkekang dengan hukum atau norma yang tertulis dalam kitab suci Alquran karena setiap hasrat dan harapannya akan dibatasi. Berlomba dalam mencari kesuksesan, kemewahan, memenuhi segala keinginan yang tanpa batas membuat manusia lupa akan Tuhannya. Dalam pikirannya hanya pemenuhan kebutuhan duniawi saja, sehingga tidak jarang ketika menghadapi kesulitan manusia mengalami *stress* karena ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi penyebab *stress* tersebut (*stressor*)¹⁶ dengan kondisi ego yang tidak seimbang, sedangkan Tuhan tak ada dalam dirinya, maka ia dibuat pusing oleh dirinya sendiri karena hawa nafsu yang begitu tinggi.

¹⁶ Mursadinur, “Stress dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi” (Jurnal Edukasi Fakultas Tarbiyah UIN ar-Raniry), diakses tanggal 3 November 2017, <http://815-1569-1-SM.pdf>

Yang menjadi penyebab manusia mengalami *stress*, baik itu *stress* ringan, sedang hingga *stress* berat, tidak lain karena persoalan duniawi. *Stress* timbul karena peristiwa atau ada sesuatu yang menekan hingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif.¹⁷ Seperti, bencana alam, perang, menderita penyakit mematikan, pemberhentian pekerjaan, masalah rumah tangga, kematian orang yang dicintai, memiliki banyak tanggung jawab, pertengkaran, masalah ekonomi, ketidakpuasan dalam diri, tidak bersyukur dengan apa yang telah dimiliki, dan lain-lain. Dari persoalan atau *stressor* tersebut, mengakibatkan banyak reaksi yang ditimbulkan, baik itu reaksi secara psikologis yang biasanya dikaitkan dengan emosi, reaksi fisiologis atau mengalami keluhan-keluhan secara fisik seperti pusing, gangguan lambung dan lain-lain, reaksi kognitif serta reaksi perilaku yang kebanyakan orang lebih condong pada perilaku negatif atau menyimpang seperti narkoba, mabuk-mabukan, merokok dan sebagainya.¹⁸ Semakin kita umbar hawa nafsu maka keinginan pun semakin tinggi pula. Semakin tinggi keinginan maka semakin jauh hati kita dengan Tuhan. Kita tidak lagi seorang hamba Allah melainkan menjadi budak dari nafsu kita sendiri, padahal sebetulnya nafsu itu dapat kita kendalikan dan kuasai.

Dengan mementingkan kehidupan duniawi, manusia akan terus mengejar apa yang ia inginkan dan tidak menemui akhir dari keinginan tersebut, sehingga ia tidak akan pernah merasa puas karena kita tidak tahu seberapa banyak materi yang akan membuat manusia puas. Manusia memiliki hasrat yang sangat besar

¹⁷ Triantoro Safaria & Nofrans Eka S, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara,2012),27

¹⁸ Triantoro Safaria & Nofrans Eka S, *Manajemen Emosi*,...,29

tapi terkadang tidak mampu mencapainya karena dengan segala keterbatasannya, maka tidak heran jika manusia mengalami *stress*.

Dalam kehidupannya mengejar duniawi, sudah dipastikan manusia tidak melirik sedikitpun tentang *ukhrawi*. Padahal dengan mengejar dunia maka tak akan pernah mendapatkannya, sedangkan jika manusia lebih mengutamakan akhirat maka dunia dan akhiratpun akan didapatkannya. Sebetulnya, tidak salah jika kita menikmati segala keindahan dunia, bertahan hidup dengan bekerja, mencari ilmu, menikah dan sebagainya tapi semua hal tersebut tidak lain hanyalah diniatkan untuk beribadah kepada Allah Swt. Sehingga ketika kita memiliki segala bentuk persoalan didunia pun tidak akan menjadi beban yang berlebihan sampai dapat menimbulkan *stress*, karena percaya bahwa Allah menyertai kita bersama usaha yang kita lakukan.

Zuhud bukan berarti harus melepaskan kehidupan dunia dengan hidup miskin, tanpa ada usaha bertahan hidup dan lain-lain. Justru *zuhud* itu sangat dapat dilakukan dalam keadaan bergelimangan harta. Seperti halnya Syaikh Abdul Qadir al-Jailani yang memiliki kekayaan melimpah tapi beliau tidak merasa memiliki kekayaan tersebut, karena sadar bahwa manusia tidak memiliki apa-apa selain diberi pinjaman oleh Sang Pemiliknya. Harta kekayaan bukan sebuah sandaran menjalani hidup, sehingga dengan mudah membagikan atau mensodaqohkan sebagian kekayaannya kepada orang yang membutuhkan tanpa rasa menyesal, tidak takut apabila kekayaannya hilang atau dicuri, tidak merasa cemas apabila kekayaannya berkurang dan lain-lain. Karena yang menjadi tujuan

hidupnya hanyalah Tuhan¹⁹, bukan harta maupun pernak-pernik dunia lainnya. Dengan hidup demikian, tidak mengenal yang namanya *stress* dan penyakit hati lainnya.

Bukan mengenai harta saja, dalam menghadapi segala persoalan pun jalan keluarnya adalah *zuhud*. Setelah berusaha semampu kita, lalu hasil yang telah kita capai bukanlah berdasarkan apa yang kita inginkan, melainkan dengan ikhlas menerima keputusan yang Allah berikan, dan selalu menghadirkan Tuhan bukan materi (duniawi), maka setiap persoalan pasti terselesaikan. Jika setiap persoalan terselesaikan sama dengan tidak akan mengalami *stress* dan penyakit hati lainnya.

F. Tinjauan Pustaka

Dari penelitian yang saya lakukan ini, sebelumnya telah ada yang membahasnya seperti yang telah saya baca skripsi-skripsi di perpustakaan UIN Bandung. Hanya saja, penelitian-penelitian sebelumnya hanya membahas *zuhud* saja menurut pandangan tokoh lain seperti al-Ghazali dan Jalaluddin Rakhmat. Ada yang dikaitkan dengan variabel lain seperti *zuhud* sebagai penentram hidup, ada pula yang mengaitkan *zuhud* untuk mengobati *stress* tetapi dengan pandangan tokoh yang berbeda yakni menurut pandangan Jalaluddin Rakhmat yang intinya bahwa *zuhud* memberikan kebahagiaan dunia akhirat dan membuat kondisi psikologis menjadi stabil. Selain itu adapula yang menggunakan metode *dzikir* sebagai alternatif untuk mengobati *stress*.

¹⁹ Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Menjadi Kekasih Allah*,...,82

Berbeda dengan itu, *zuhud* yang saya teliti adalah menurut pandangan Syaikh Abdul Qadir al-Jailani ini tidak lagi berbicara tentang kebahagiaan dunia akhirat tetapi langsung kepada Sang Pencipta Kebahagiaan tersebut, mencari *ridha*-Nya, dengan mendapatkan *ridha*-Nya segala yang menunjang kita dalam kehidupan ini dengan tujuan utamanya Tuhan pastilah terpenuhi. Dengan itu kita akan mencapai kepuasan, bukan lagi kepuasan yang diukur dengan materi, karena materi tidak memiliki kepuasan sehingga menimbulkan gangguan jiwa atau stress. Salah satu ayat dalam Alquran mengatakan, “*tetapi, (dia memberikan itu semata-mata) karena mencari keridhaan Tuhan yang Maha Tinggi. Dan kelak dia benar-benar mendapat kepuasan.*” (QS. al-Layl: 20-21)

G. Metodologi Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian pustaka (*library research*), dan termasuk kedalam tipe penelitian kualitatif, karena penelitian kualitatif ialah penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atas keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif.²⁰ Penelitian mayoritas bergelut dengan kepustakaan dan buku-buku yang terkait. Dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan data-data dan menyertakan berbagai informasi yang menunjang tercapainya penelitian maka termasuk kedalam jenis studi pustaka.

²⁰ Wawan, *Desain Penelitian Kualitatif*, (Tasikmalaya: Latifah Press, 2002), 58-59

Dalam pengolahan data dari studi pustaka tersebut dilakukan dengan metode deskriptif analitis. Dengan mendeskripsikan, menganalisis, serta menginterpretasikan data-data yang diperoleh bermacam-macam literatur diharapkan dapat mengembangkan teori atau konsep, terlebih dapat menemukan teori dari hasil penelitian tersebut.

2. Jenis Data

Penelitian pustaka ini memakai jenis data kualitatif, karena data yang diperoleh dari penelitian ini berupa kata-kata atau uraian yang disusun secara logis, bukan dengan angka.²¹ Jenis data ini dimaksudkan untuk menjelaskan tentang *zuhud* dalam persepsi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani sebagai solusi mengobati *stress*, yang ditunjang dengan data-data primer dan sekunder yang berkaitan dengan penelitian tersebut.

3. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer sebagai data utama yang diambil sebagai penunjang penelitian yang berjudul Persepsi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani tentang *Zuhud* : Solusi dalam Mengobati *Stress* ini berasal dari buku atau kitab-kitab terjemah karangan Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, karena merupakan tokoh utama yang pemikirannya digunakan untuk penelitian ini. Seperti buku berjudul Menjadi Kekasih Allah karangan Syaikh Abdul Qadir al-Jailani yang diterjemahkan oleh Masrohan Ahmad,

²¹ Pupu Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif," *Equilibrium*, Vol.5, No.9 (2009): 7

Yogyakarta: Citra Media, 2007 Cetakan III dengan judul asli dengan judul asli *Al-Fathur Rabbani Wal Faidlur Rahmani*. Kemudian, buku Sirrul Asrar, Terj. Zaimul Am, Jakarta: Zaman, 2011, dengan judul asli *Sirr al-Asrar wa Mazhhar al-Anwar fi ma Yahtaju Ilayhi al-Abrar*. Buku berjudul Menyingkap Kegaiban karangan Syaikh Abdul Qodir al-Jailani yang diterjemahkan Tim Penerbit Beranda, Yogyakarta: Beranda, 2008 Cetakan Pertama, dengan judul asli *Futuhul Ghaib*. Serta sumber yang menjelaskan atau yang membahas *stress* dengan lebih spesifik, dan sebagainya.

b. Data Sekunder

Sumber-sumber untuk melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini diambil dari buku-buku bertemakan ajaran *tasawuf* khususnya *zuhud*, buku-buku psikologi dan kesehatan mental yang terkait dengan gejala-gejala penyakit *stress*. Diantara judul-judul buku tersebut adalah Telaga *Makrifat* karangan Syaikh Ibnu Atho', terjemah kitab *Ihya 'Ulumuddin* (buku ketujuh) karangan Imam al-Ghazali, Buku *The Road to Allah* karangan Jalaluddin Rakhmat, Membangkitkan Energi *Qolbu* karangan Imam al-Ghazali yang diterjemahkan oleh M Nuh, *Tasawuf Modern* karangan Dr. Hamka, serta sumber lain seperti jurnal, makalah, skripsi dan sebagainya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk membuat dan menyelesaikan sebuah penelitian tentunya dibutuhkan pengumpulan data agar penelitian yang kita buat dapat dipercaya yang diperkuat dengan bukti-bukti yang sebelumnya pernah diteliti. Maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *book survey* atau teknik (studi literatur, kepustakaan dan dokumentasi). Teknik tersebut digunakan untuk menggali data yang terkait dengan permasalahan yang sedang diteliti.²² Data yang dikumpulkan berupa buku, jurnal, terjemahan kitab-kitab, makalah, skripsi dan sebagainya.

5. Analisis Data

Tanpa suatu proses menganalisis data yang telah kita kumpulkan maka tidak akan menjadi sebuah penelitian. Penelitian yang tadinya berasal dari kumpulan sumber dan data, kemudian analisis secara sistematis dengan pemikiran yang logis disertai bukti-bukti yang menunjang dan selanjutnya dituangkan dalam bentuk tulisan atau laporan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mencari dan mengumpulkan referensi-referensi yang terkait dengan *grand theory* dari teori-teori utama dalam penelitian ini

²² Gustiana Isya Maryani, *Implementasi Kebijakan Pencegahan Radikalisme dan Terorisme Di Prov. Jabar*, (Badan Litbang dan Diklat Kemenag RI: Jakarta, 2017), 140

- b. Memilah data-data yang pas dan berhubungan erat dengan pembahasan penelitian ini (*zuhud* dan *stress*)
- c. Mengaitkan dan menganalisis data, teori yang telah didapat dengan pemikiran secara logis disertai bukti penunjang
- d. Mengambil kesimpulan dari hasil analisis, dengan tujuan dapat mengembangkan teori sebelumnya dan bahkan menemukan sebuah konsep teori baru
- e. Mendokumentasikan atau mencatat hasil dari penelitian menjadi sebuah laporan penelitian tertulis atau skripsi dengan terstruktur.

