

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada era globalisasi saat ini dengan perkembangan teknologi telah sampai pada 4.0, seiring berjalannya waktu telah mengubah manusia menjadi manusia yang serba menggunakan teknologi, dan sangat mudah dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga pada era saat ini manusia mengalami perubahan modernisasi, dengan demikian manusia dapat berpikir logis dan mempermudah manusia dalam mengakses segala hal dengan kecanggihan teknologi pada era globalisasi saat ini agar lebih baik kehidupannya. Adanya perkembangan teknologi pada intinya agar mempermudah segala kehidupan manusia, namun dengan perkembangan teknologi yang sedang berkembang saat ini terdapat beberapa permasalahan yang tidak dapat diselesaikan oleh perkembangan teknologi tersebut, seperti permasalahan hati dan jiwa yang dirasakan manusia di era globalisasi.

Pada zaman Nabi Muhammad SAW telah dijelaskan bahwa di dalam kehidupan manusia pasti mendapatkan kegelisahan. Terdapat kisah sahabat Nabi Muhammad Saw yang awal mulanya merasakan kegelisahan dalam kehidupan dan tidak mendapatkan ketenangan dalam hidup, menjadi tentram setelah melaksanakan dan mengamalkan ajaran serta akhlak dari Nabi Muhammad SAW. Seiring perkembangan zaman ke zaman ajaran yang diwariskan oleh Nabi Muhammad SAW berkembang sebagai akibatnya menjadikan disiplin ilmu pada ilmu keislaman yang diberi nama Tasawuf di abad ke 2 hijriyah.

Setiap insan pada kehidupannya akan selalu menerima banyak sekali masalah seperti dalam bentuk bencana, musibah dan lain sebagainya. Tidak sedikit permasalahan-permasalahan itu datang dan terjadi dapat menimbulkan berbagai macam masalah psikologis seperti stress, depresi, kecemasan dan lain sebagainya.

Salah satu dari gangguan psikologis kecemasan. Kecemasan adalah keadaan mental yang khawatir dan takut tentang apa yang mungkin terjadi, dan itu

terkait dengan masalah terbatas dan hal-hal aneh. Gambaran umum dari kecemasan adalah "pikiran yang tertekan, gelisah dan bingung, dengan penyesalan yang besar" (Abdurrahman, 2009). Seseorang akan merasa cemas ketika ada tekanan yang masuk kedalam pikirannya sehingga orang tersebut tidak tahu apa yang akan terjadi.

Dalam kehidupan sehari-hari banyak kita temui orang yang merasakan kecemasan disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya, ekonomi, sandang pangan, pekerjaan, cemas akan kehidupan yang akan datang, cemas akan sesuatu yang belum dialami. Sehingga menyebabkan gangguan kecemasan dalam aktivitas sehari-hari yang ditandai dengan gejala seperti, gugup, tangan atau anggota tubuh bergetar, sensasi dari pita ketat yang mengalir disekitar dahi, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, mulut terasa kering, sulit bicara, susah bernafas atau nafas tersendat-sendat, jantung berdetak kencang, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, leher atau punggung terasa kaku, terdapat gangguan sakit perut, mual, panas dingin, sering buang air kecil wajah terasa memerah dan merasa sensitive atau mudah marah. Oleh karenanya dibutuhkan pengobatan untuk mengatasi kecemasan (Navid, 2005).

Pengobatan umumnya pergi ke psikiater, psikolog atau ke dokter. Namun di agama islam itu sendiri telah dijelaskan bahwa ketika kita merasakan keresahan, kegelisahan dan kekhawatiran sehingga menimbulkan kecemasan maka diperlukan berzikir. Agama islam mengajarkan keharusan keseimbangan antara dunia dan akherat arti bahwa dunia dan akhirat kedua duanya haruslah diperjuangkan untuk menghantarkan keseimbangan hidup maka seseorang haruslah memperhatikan tidak hanya kebutuhan lahiriah jasad melainkan ruhani atau bathin. sebagai orang muslim dalam konteks ibadah rohani melalui beberapa cara diantaranya dalam ilmu tasawuf yaitu melalui tarekat.

Tasawuf adalah suatu ilmu yang dengannya dapat diketahui hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkan dari (sifat-sifat) yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, melangkah menuju (keridhaan) Allah dan meninggalkan (larangan-Nya) menuju kepada perintah-Nya (Mustafa, 1997).

Tasawuf hadir sebagai jawaban atas dasar masalah yang dihadapi manusia pada era globalisasi saat ini karena tasawuf hadir agar manusia kembali kepada jalan-Nya, ketika manusia sudah kembali ke jalan-Nya maka akan memiliki jiwa yang tenang dengan selalu mengingat Allah SWT dalam setiap gerak kehidupannya. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT di dalam al-quran surat ar-rad : 28 yang artinya :

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah, ingatlah dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang”*

Dari sini tasawuf berfungsi sebagai solusi yang mampu menjawab persoalan dalam kehidupan manusia. Karena tasawuf itu sendiri mempunyai berbagai aspek yang diperlukan manusia pada saat ini, agar terciptanya iman yang kuat serta selalu mengingat Allah SWT. Karena tasawuf mampu memberikan ketenangan dalam hatinya, maka dari itu tasawuf keterkaitan dengan manusia pada saat ini.

Tarekat adalah jalan yang ditempuh oleh sebagian sufi yang dapat digambarkan sebagai jalan yang berangkat dari syariah karena jalan utama dianggap syar' dan jalan anak disebut tarekat (Solihin & Anwar, Kamus Tasawuf, 2002).

Di Indonesia tarekat banyak dan sangat membantu dalam hal berkiprah dalam masyarakat yang positif, para praktisi tasawuf tidak hanya menjauhi masalah-masalah sosial, tetapi juga berperan dalam menawarkan solusi dan mengikuti implementasinya (Sihab, 2001). Di Indonesia terdapat beberapa tarekat dan kegiatannya. Pertama, yaitu tarekat satariyah yang memiliki kegiatan pendidikan dan yang membuat istimewa tarekat ini adalah membina dan menyambut orang-orang yang telah menjalani penjara. Kedua, yaitu tarekat tijaniyah yang menawarkan kegiatan pendidikan dan dakwah, Ketiga, yaitu tarekat idrisiyah mempunyai kegiatan pendidikan dan hubungan dengan pemerintah. Keempat, yaitu tarekat qodiriyah naqsabandiyah suryalaya yang mempunyai kegiatan pendidikan dan yang populer di Indonesia adalah pengobatan terhadap korban penyalahgunaan Narkoba.

Dari penjelasan diatas terdapat beberapa tarekat yang ada di Indonesia, namun penulis mempunyai keinginan untuk meneliti tarekat qodiriyah naqsabandiyah karena tarekat ini sangat populer dengan penyembuhan terhadap kebiasaan buruk yang sering dilakukan manusia terlebih menyangkut dengan masalah hati manusia seperti mengatasi penyakit batin, penyakit mental, dan kecemasan.

Terapi sufistik adalah usaha penyembuhan bagi individu yang sakit dari penyakit yang dideritanya dengan disandarkan kepada perbuatan perbuatan kaum sufi. Maksud dari perbuatan kaum sufi itu adalah bentuk ritual yang dilakukannya, ajaran-ajaran yang berupa nasihat bijaknya, takhalli yang berarti mengongsongkan dari sifat tercela, tahalli yang berarti menghiasi diri dari sifat terpuji, tajalli yang berarti kenyataan tuhan. Perbuatan kaum sufi ini berlandaskan dengan Alquran dan Assunnah. Terdapat beberapa metode yang digunakan didalam tarekat qodiriyah naqsabandiyah yang dijadikan terapi sufistik, pertama yaitu dzikir bersama, kedua yaitu manaqib yang dilaksanakan pada tanggal 11 dibulan hijriyah dan yang ketiga yaitu shuhbah (sowan) kepada syekh mursyid

Maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul : *“Terapi Sufistik Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Untuk Mengatasi Kecemasan”*

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pertanyaan inti dari penelitian ini dapat dikemukakan, yaitu :

1. Bagaimana metode terapi sufistik yang dipakai oleh Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya untuk mengatasi kecemasan ?
2. Bagaimana tingkat keberhasilan terapi sufistik Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya untuk mengatasi kecemasan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui bagaimana metode terapi sufistik yang dipakai oleh Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya untuk mengatasi kecemasan
2. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan terapi sufistik Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya untuk mengatasi kecemasan

#### **D. Kegunaan Penelitian**

##### 1. Kegunaan Akademis

Secara akademis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sedikit pemikiran bagi ilmu tasawuf, ilmu psikoterapi dan pemahaman mengenai Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah di jurusan Tasawuf Psikoterapi.

##### 2. Kegunaan Praktis

Dari penelitian ini mampu memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai pentingnya mengatasi masalah kejiwaan, hati, sehingga masyarakat mempunyai ketenangan batin serta tenang dalam kehidupannya.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Penulis menganalisis dari beberapa literatur untuk memperdalam literatur tentang terapi sufistik tarekat qodiriyah naqsabandiyah untuk mengatasi kecemasan. Dari judul tersebut penulis menemukan berbagai literatur yang saling berkaitan, diantaranya :

1. Skripsi, Acep Aam Amirudin, *Terapi Sufistik Perspektif Tarekat Tijaniyah*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2012. Penelitian ini menjelaskan bahwa didalam tarekat tijaniyah adaq terapi sufistik diantaranya terapi zikir yang dibagi menjadi beberapa bagian zikir yaitu : zikir lazimah, wirid wadzifah, wirid lailalah. Persamaan penelitian penulis dalam sebuah skripsi ini yakni terapi sufistik digunakan sebagai variabel terkait. Skripsi yang dibuat oleh Acep Aam Amirudin menggunakan metode kualitatif. Penulis menggunakan metode kualitatif untuk penelitian terhadap jamaah pondok pesantren suryalaya kabupaten tasikmalaya.

2. Skripsi, Rifqi Farisa, *Terapi Sufistik Tarekat Idrisiyah Untuk Mengatasi Kecemasan*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2019. Penelitian ini menjelaskan bahwa didalam tarekat idrisiyah ada terapi sufistik diantaranya sholat Sunnah berjamaah, melakukan riyadoh zikir bersama-sama dan ada juga secara personal dengan pimpinan tarekat idrisiyah. Persamaan penelitian penulis dengan skripsi ini menggunakan metode kualitatif, menggunakan terapi sufistik dan kecemasan sebagai variabel. Letak perbedaannya terdapat pada tarekat yang dipakai.
3. Skripsi, Marwan Taufik Munandar, *Model Terapi Dzikir TQN Suryalaya Sirnarasa Dalam Menangani Kecemasan Covid-19*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2021. Membahas tentang Dzikir TQN untuk menangani kecemasan di pandemi covid-19, dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif analisis. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa dzikir yang menyembuhkan kecemasan itu adalah dzikir yang ditalqinkan, karena dzikir yang ditalqinkan bisa menjadi penyembuh dan wasilah kepada Allah SWT.
4. Artikel Jurnal, Ahmad Zaini, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat*, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus 2017, Jawa tengah. Membahas terapi sufistik yang mempunyai beberapa langkah yaitu takhalli, tahalli, tajalli. Membersihkan dan menjauhkan diri dari sifat yang buruk dan diganti dengan amalan-amalan yang baik seperti salat, tilawah alquran, zikir, doa dll. Amalan tersebut dapat menjadi terapi bagi seseorang yang sedang mengalami gangguan mental.
5. Artikel Jurnal, Dadang Ahmad Fajar, Isep Zaenal Arifin, Hajir Tajiri, Elly Marlina, *Membentuk Ketahanan Mental Berbasis Tasawuf Melalui Dzikir Lathifah Sebagai Metode Terapi Spritual Terhadap Efek Pandemi Covid-19*, (Jurnal Ilmiah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2020) membahas setiap manusia akan menjalani masa susah, cemas dan kerdil hati sebagai efek pandemi covid-19. Penelitian ini memakai pendekatan

kualitatif dengan metode kepustakaan. Hasil dari penelitian ini bahwa dzikir lathifah dapat mengembalikan kondisi jiwa yang resah dan cemas seseorang menuju kondisi mental yang lebih tenang, lebih sabar dan lebih ikhlas terhadap masa pandemi covid-19 ini.

#### **F. Kerangka Pemikiran**

Terapi tasawuf berasal dari kata “terapi” dan “tasawuf”. Secara harfiah, Terapi adalah pengobatan atau obat (Prawitasari, 2002). Sedangkan menurut ilmu psikologi, “terapi” adalah pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan penyakit patologis. Sedangkan kata sufisme berasal dari kata sufistik yang menjadi sufistik karena dipengaruhi oleh bahasa Inggris sufistik. Menurut Syekh Hakim Muinuddin Chisyti, tasawuf adalah terapi untuk kesehatan tubuh, pikiran dan hati melalui metode yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist. dan sumber dari para ilmuwan yang telah mengembangkan ilmu kedokteran (Chisyti, 1999).

Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah atau yang biasa dikenal dengan TQN adalah sebuah aliran dalam tasawuf yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan karena ridha-Nya. Selain doktrin entitas merupakan gabungan dari dua madzhab yaitu madzhab qadariyah dan naqsabandiya. Ajarannya bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits. Praktiknya tidak luput dari hukum Syariah, dan silsilah yang terkait dengan Nabi dan Tarekat memiliki Mursyid sebagai panduan dan teladan mereka dalam semua aspek kehidupan mereka (Alba, 2012).

Di tarekat qodiriyah naqsabandiyah terdapat beberapa metode sufistik yaitu:

##### 1) Dzikir bersama

Dzikir yang menjadikan sebagai penyembuh adalah dzikir yang di Talqin kan , karena dzikir yang ditalqin kan bisa menjadi penyembuh serta wasilah kepada allah. Berdzikir itu harus sampai kepada allah dan dengan sampai nya kepada allah yaitu mengikuti guru mursyid dan menerima Talqin dzikir dan amaliyah sehingga jadi penyembuh dan menjadi obat terhadap kecemasan. Di Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandiyah sendiri bahwa mengucapkan dzikir (La)

dimulai dari lathifah akhfa yaitu dimulai dari tangan badan, lathifah nafsi serta lathifah qalab yaitu diangkat kedalam otak didalam kepala, kalimah (illaha) lathifah khafi dan lathifah ruh yaitu kebawah kanan, serta (illaAllah) lathifah siri dan lathifah qalb yaitu memukul ke bahu kiri. setelah melakukan talqin dzikir maka dalam pengobatan proses nya mengamalkan dzikir ini setiap hari setelah ba'da shalat. Adapun dalam Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya mengharuskan dzikir kalimah thoyyibah sekurang kurangnya 165 kali, lebih banyak lebih baik asalkan penempatannya ganjil (Munandar, 2021).

## 2) Manaqib

Manaqib merupakan kisah hidup seorang tokoh yang dijadikan panutan oleh masyarakat itu sendiri, baik dalam segi silsilah, akhlak, kebaikan, dll. Hal ini sesuai dengan pernyataan dalam buku Ensiklopedia 22 Aliran Tarekat Dalam Tasawuf oleh Aziz Masyhuri (Masyhuri, 2011). Manaqib merupakan gambaran kehidupan dari seorang tokoh sufi besar, seperti Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani yang mana masyarakat meyakini bahwa tokoh tersebut sebagai seorang wali yang memiliki kekuatan spiritual atau baraqah. Syaikh Abdul Qadir Al-jailani pernah berkata “Dimana saja dibacakan manaqib-ku aku hadir padanya”. Maka kegiatan manaqib ini dianggap sebuah kegiatan yang berkah bagi kaum muslim, terutama bagi Jemaah Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah. Pelaksanaan manaqib tarekat qadiriyyah naqshabndiyah di pondok pesantren suryalaya biasa dilakukan satu bulan sekali setiap tanggal 11 di kalender hijriyah. Adapun pelaksanaannya, yaitu :

- a. Pembukaan
- b. Pembacaan ayat suci alquraan
- c. Pembacaan tanbih
- d. Tawasul



- e. Pembacaan Manaqib Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani
  - f. Dakwah oleh Mubaligh Pondok Pesantren Suryalaya
  - g. Pembacaan Sholawat Bani Hasyim sebanyak 3 kali
- 3) Shuhbah (sowan) kepada Syaikh Ahmad Sohibul Wafa (Abah Anom)

Shuhbah menurut KH. Budi Rahman Hakim Al Khoolish dibagi menjadi dua :

Pertama, Shuhbah Shugro yaitu ketika murid melakukan ijtima', berkumpul dengan Syaikh-nya lalu dengan tekun mengikuti kegiatan ijtima', mendengar setiap nasihat/petuah dari Syaikhnya.

Kedua, Shuhbah Kubro yaitu meski dikala jauh, ruh murid selalu mengingat (robithoh) kepada syaikhnya. Mengingat syaikhnya berarti diingatnya dan bersamanya. Mengingat terbaik yakni dengan mengamalkan amalannya dan menjalani kebiasaannya (Hakim Al Khoolish, 2020).

Untuk Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah di Pondok Pesantren Suryalaya mengamalkan Shuhbah Kubro, karena tuan Syaikh Ahmad Sohibul Wafa (Abah Anom) telah wafat pada 5 September 2011.

Kecemasan adalah keadaan mental yang khawatir dan takut tentang apa yang mungkin terjadi, dan itu terkait dengan masalah terbatas dan hal-hal aneh, kata Musfer. Gambaran umum dari kecemasan adalah "pikiran yang tertekan, gelisah dan bingung, dengan penyesalan yang besar". Hal ini berdampak besar pada tubuh, sehingga tubuh terasa merinding, banyak berkeringat, jantung berdegup kencang, perut mual, tubuh lemas, produktivitas menurun, sehingga banyak orang yang lari ke alam imajinasi sebagai obat sementara (Abdurrahman, 2009).

Dapat diuraikan dari pendapat para ahli dari berbagai pendapat bahwa terapi sufistik adalah terapi yang digunakan dengan cara menggunakan nilai-nilai kesufian atau ketasawufan sebagai metode penyembuhan dengan

menggunakan terapi sufistik dari tarekat qadariah naqsabandiyah untuk mengatasi kecemasan.

## **G. Langkah-langkah Penelitian**

### **1. Metode Penelitian**

Metode adalah tahap yang tepat supaya dapat dilakukan secara hati-hati agar suatu tujuan didalam penelitian dapat tercapai. Sedangkan penelitian adalah aturan jangka panjang dalam melakukan metode ilmiah yang berlaku hanya untuk pencarian (Moh.Nazir, 1988). Secara khusus metode penelitian yaitu sebagaimana penganalisis menyampaikan berbagai metode pengaturan yang terstruktur, analitis, masuk akal kemudian tersusun untuk sebuah pekerjaan sebelum, kapan dan sesudah data dikumpulkan, sehingga rumusan masalah mampu terjawab dengan secara ilmiah (Syamsuddin, 2007). Penelitian ini bersifat kualitatif bahkan dilakukan dilingkungan alam (natural setting), lalu bukti yang digabungkan biasanya berupa metode kualitatif. Observasi ini merupakan penelitian deskriptif analisis yang digambarkan dalam bentuk uraian/deskripsi yang terstruktur, konkret dan tepat tentang kebenaran dengan karakteristik kelompok masyarakat tertentu (Usman Rianse, 2009).

### **2. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan oleh penulis yang berlokasi di Pondok Pesantren Suryalaya Dusun Godebag, RT.01/RW.02, Tajungkerta, Pagerageung, kabupaten tasikmalaya. Penulis menganggap bahwa tempat ini sangat tepat untuk memberikan suatu informasi dalam sebuah hal penelitian.

### **3. Sumber Data**

Sumber data merupakan sebuah objek data yang bisa dicapai (Arikunto, 2002). Diantaranya dalam penelitian tersebut meliputi dua jenis data :

- a. *Pertama*, primer yaitu hasil sebuah observasi di pondok pesantren suryalaya dan mewawancarai beberapa jemaah serta dokumentasi dari pondok pesantren suryalaya kabupaten tasikmalaya khususnya yang berkaitan langsung dengan penelitian.

- b. *Kedua*, sekunder yaitu mengumpulkan sumber-sumber yang diperoleh langsung maupun tidak langsung, sama halnya dengan catatan-catatan atau dokumen, modul, pedoman, majalah, internet dan dokumentasi.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Penulis mengamati dan mencatat objek yang akan diteliti. Dengan demikian penulis mengamati dengan spontan khususnya pada jama'ah pondok pesantren suryalaya kabupaten tasikmalaya

b. Wawancara

Wawancara atau interview bisa dilihat oleh sistem pengumpulan data melalui sebagian pertanyaan dan tanggapan, pertanyaannya dilakukan dengan sistematis kemudian sesuai dengan keinginan survei (Hadi, 2004). Suatu sistem pengumpulan data yang dipakai pada sebuah penelitian kualitatif makin memperhatikan bentuk sistem pada wawancara, terutama mendalami wawancara (deep interview). Adapun yang akan diwawancarai dan dimintai pendapatnya yaitu :

1. Pimpinan / Wakil pimpinan pondok pesantren suryalaya kabupaten tasikmalaya
2. Jemaah pondok pesantren suryalaya kabupaten tasikmalaya

Selama wawancara penyusun memakai berbagai macam sarana pembantu, seperti rekaman suara, pengambilan foto dan data secara tertulis.

c. Dokumentasi

Metode ini merupakan tahap mengumpulkan data secara pengambilan gambar pada suatu objek penelitian (Hasan, 2013). Supaya informasi bisa didapatkan, beberapa foto-foto dari kegiatan selama penelitian disatukan oleh penulis seperti, kearsipan, surat-surat, file, audio, khususnya perihal terapi sufistik Tarekat Qadariah Naqsabandiyah Untuk Mengatasi Kecemasan

## 5. Analisis Data

Deskriptif dan kualitatif sebagai sifat dasar pada penelitian ini, yakni sesudah pemaparan yang telah dikelompokkan menurut berbagai perspektif dari informasi yang tersusun akan dijelaskan dengan jelas. Oleh karena itu, mengamati data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara maka akan dijelaskan sejauh mana alat komunikasi yang digunakan dalam pengembangan keterampilan kepemimpinan, kemudian menganalisisnya, dengan menyusunnya menjadi sebuah laporan penelitian.

