

**TASAWUF SEBAGAI TERAPI SPRITUAL DAN MENTAL  
DALAM MASA PANDEMI COVID -19**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana (S1) Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam**



**OLEH:**

**NURHAMIMA HARAHAHAP  
NIM. 04.01.17.30.45**

**PROGRAM STUDI  
AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

**PERSETUJUAN**

**Skripsi Berjudul :**

**TASAWUF SEBAGAI TERAPI SPRITUAL DAN MENTAL DALAMASA  
PANDEMI COVID -19**

**OLEH :**

**NURHAMIMA HARAHAHAP**

**NIM : 0401173045**

Dapat Disetujui Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Agama ( S.Ag) Pada Jurusan Aqidah Filsafat Islam  
Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, November 2021

**Pembimbing I**



**Dr. Elly Warnisyah Harahap M.Ag**  
NIP : 196703202007012026

**Pembimbing II**



**Drs. Syukri M.Ag**  
NIP 195711141996031001

Nomor : Istimewa

Medan, November 2023

Lamp : 0 (Kosong) Exp.

Kepada Yth :

Hal : Skripsi

Bapak Dekan Fakultas

A.n. Nurhamima Harahap

Ushuludhin dan Studi Islam

UINSU di Medan

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Setelah membaca meneliti dan memberikan saran-saran seperlunya untuk memperbaiki dan kesempurnaan skripsi mahasiswa An. Nurhamima Harahap yang berjudul : Tasawuf sebagai terapi spritual dan mental dalam masa pandemi covid - 19, kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah bisa diterima untuk melengkapi syarat-syarat gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada Fakultas Ushuludhin dan Studi Islam UINSU Medan.

Mudah-mudahan dalam waktu dekat, saudara tersebut dapat dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang Munaqasah Fakultas Ushuludhin dan Studi Islam UINSU Medan.

Demikianlah untuk dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih. Wassalam.

**Pembimbing I**



**Dr. Elly Warnisyah Harahap M.Ag**  
**NIP : 196703202007012026**

**Pembimbing II**



**Drs. Syukri M.Ag**  
**NIP:195711141996031001**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurhamima Harahap  
Nim : 0401173045  
Jurusan : Aqidah Filsafat Islam  
Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Islam  
Alamat : Jl. Kenari No. 15 Perumahan Medan Estate

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "TASAWUF SEBAGAI TERAPI SPRITUAL DAN MENTAL DALAM MASA PANDEMI COVID -19" Benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Medan, 10 November 2023

Yang Membuat Pernyataan



Nurhamima Harahap  
NIM: 0401173045

## SURAT PENGESAHAN

Skripsi berjudul "*Tasawuf sebagai terapi spritual dan mental dalam masa pandemi covid 19*" a.n Nurhamima Harahap, NIM: 0401173045,, Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam telah di munaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Sarjana (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Pada Tanggal 6 Januari 2022.

Skripsi telah diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam.

Medan, 6 Januari 2022

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Program Studi (S.1) Fak. Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Ketua



**Dr. Adenan, M.A**  
NIP.196906151997031002

Sekretaris

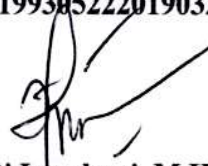


**Ernawati Beru Ginting, M.Ag**  
NIP.199305222019032026

Anggota



1. **Dr. Elly Warnisyah Harahap M.Ag**  
NIP. 1967032020070112026



2. **Siti Ismahani, M.Hum**  
NIP.196905031999032003



3. **Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag**  
NIP.196502121994031001



4. **Dr. H. Indra Harahap, M.A**  
NIP.196312312006041030

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam  
UIN Sumatera Utara



**Prof. Dr. Amroeni Drajat, M.Ag**  
NIP.196502121994031001

## ABSTRAK



**Nama** : Nurhamima Harahap  
**NIM** : 0401173045  
**Program Studi** : Aqidah dan Filsafat Islam  
**Pembimbing I** : Dr. Elly Warnisah Harahap M.Ag  
**Pembimbing II** : Drs. Syukri, M.Ag  
**Judul** : Tasawuf Sebagai Terapi Spritual Dan Mental Dalam Masa Pandemi Covid -19

Secara alamiah manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani, kesehatan tidak hanya menyakut badan, tetapi juga kesehatan mental. Banyak penderita gangguan jiwa tidak bisa disembuhkan dengan tuntas, bahkan ada yang berakhir dengan kematian (bunuh diri). Awal penyebab gangguan jiwa seperti kecemasan, kesedihan, sakit hati, depresi dan rendah diri bisa menyebabkan orang sakit secara pisikis yang mengakibatkan ketidakseimbangan mental. Orang yang sedang mengalami gangguan jiwa sudah sewajarnya untuk kembali kepada ajaran Islam. Terapi sufistik dengan menggunakan dasar pijakan dari nilai-nilai ajaran agama Islam, tidak hanya ditujukan untuk mengobati penyakit kejiwaan dalam kriteria mental psikologis sosial, tetapi jugamemberikan terapi kepada orang-orang yang sakit secara Smoral dan spritual.Setiap manusia akan mengalami masalah dalam hidupnya, termasuk ketika menjalani hidup masa susah dan berkecil hati sebagai efek pandemi Covid-19. Persoalannya apakah setiap manusia mampu bertahan menghadapi masalah tersebut. Dalam perspektif Tasawuf, masalah kejiwaan sangat dipengaruhi oleh bentuk penerimaan dan pemaknaan seseorang terhadap hidup serta tidak mampu menerima ketentuan Allah atas makhluk maka masalah hidup pun akan semakin menekan. Bagi mereka yang sadar dan memiliki pengetahuan akan mengupayakan pengetahuan penyelesaian itu baik secara mandiri maupun dengan berkonsultasi kepada seorang ahli. Salah satu metode untuk mengatasi masalah kehidupan tersebut dengan menggunakan metode berdzikir. Tulisan ini berupaya untuk mengupas kesehatan mental terhadap efek Covid-19 dalam perspektif tasawuf penguatannya melalui dzikir serta efeknya terhadap kondisi jiwa dan sikap hidup pegamalnya. Tulisan ini didasarkan pada hasil studi dengan metode riset kepustakaan. Pengumpulan data diperoleh dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan. Akhirnya dapat disimpulkan bahwa dengan berdzikir dapat mengembalikan kondisi jiwa resah seseorang menuju kondisi mental yang lebih damai, lebih sabar, dan lebih ikhlas.

**Kata kunci** :Tasawuf, Terapi Spritual, Mental, Pandemi Covid 19

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur pada Allah SWT berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya pada kita semua sehingga saat ini penulis masih bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam waktu yang telah ditentukan. Sholawat beserta salam selalu terlimpah curahkan kepada keluarganya, para sahabatnya hingga kepada umatnya yang senantiasa selalu berpegang teguh terhadap ajaran sunnahnya hingga akhir zaman ini.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Adapun Judul yang penulis ajukan adalah **“TASAWUF SEBAGAI TERAPI SPRITUAL DAN MENTAL DALAM MASA PANDEMI COVID -19”** Dalam penulisan skripsi ini penulis percaya tidak terlepas dari hambatan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan kali ini penulis dengan senang hati menyampaikan banyak terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ayahku Tercinta dan Tersayang Darussalam Harahap dan Mamaku Tercinta dan Tersayang Masniari Pane, orang yang paling hebat didunia ini, orang yang paling kusegani, orang yang paling kucintai dan sayangi melebihi apapun. Orang yang tidak pernah ada kata menyerah dalam mendoakan, menyayangi, memberikan dukungan, bantuan dan menyemangati disetiap langkah perjalanan penulis dalam menuntut ilmu, sekaligus orang yang banyak mengetahui keluh kesah penulis pada saat menyusun Skripsi ini.



2. Abangku Tercinta Irvan Tarmizy Harahap S.Pd, Chairul Imam Harahap Amd.Kep, Pria-pria terhebat yang ada dalam hidup penulis, yang memberikan contoh yang baik bagi penulis sehingga bisa menyelesaikan Skripsi ini. Tidak lupa kepada kakaku tersayang Rosmalinar Harahap S.Pd, Kaka Iparku Limayana Pane Amd.kep, Kaka Iparku Dr. Bintang Cahaya Hati Br Sebayang, Nenekku tersayang Tiaman Siregar, Keponakanku Tercinta dan tersayang Alfi Al- Farizy Harahap Dan Dzikri Assalam Harahap, yang telah ikut berjuang bersama penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini, yang membantu dan memberikan dukungan yang menemani disetiap langkah dalam penyelesaian skripsi ini dan teman berbagi keluh kesah bagi penulis dalam penulisan skripsi ini, serta keluarga-keluargaku tersayang yang tidak bisa penulis ucapkan satu persatu, penulis sangat mengucapkan terimakasih banyak atas doa dan dukungannya.
3. Terimakasih Kepada Bunda Dr. Elly Warnisyah Harahap M.Ag selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan juga motivasi dalam bimbingan kepada penulis dalam menyusun Skripsi ini.
4. Terimakasih kepada Bapak Drs.Syukri M.Ag Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Terimakasih Kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan Bapak prof Dr. Amroeni Drjat M.Ag beserta Wakil-wakil dan stafnya.



6. Terimakasih Kepada Ketua Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam Bapak Dr. Adenan, M.A Beserta sekretarisnya Bapak Ismet Sari S.Ag. MA beserta stafnya.
7. Terimakasih Kepada Ibu Nurliana Damanik M.Ag Sebagai Dosen Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis selama berada dibangku perkuliahan.
8. Terimakasih Banyak kepada seluruh Dosen yang ada di Program Studi Aqidah Dan Filsafat Islam yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu atas pemberian bimbingan dan ilmu yang sangat bermanfaat selama penulis berkuliah di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
9. Untuk Guru-guruku di SDN Sisalean, MTSN Binanga dan MAN Binanga yang tidak bisa diucapkan satu persatu yang telah memberikan kasih sayang dan ilmu yang bermanfaat.
10. Terimakasih Kepada teman-temanku yang telah menemaniku selama 4 tahun lebih selalu bersama feby silvia, marwiya simbolon, yulia safitri,tika amde rambe, tiwi rambe, yusdahlia, pelita jannah rafih yang senantiasa memberikan dukungan, dorongan nasehat kepada penulis agar tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Medan, 10 November 2022

Penulis

NURHAMIMA HARAHAP  
NIM: 04.01.17.30.45

## DAFTAR ISI

**SURAT PERNYATAAN**

**PERSETUJUAN**

**ABSTRAK .....i**

**KATA PENGANTAR.....ii**

**DAFTAR ISI..... v**

**BAB I PENDAHULUAN ..... 1**

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Rumusan Masalah ..... 7

C. Tujuan Penelitian ..... 7

D. Manfaat Penelitian ..... 8

E. Batasan Istilah ..... 8

F. Metode Penelitian ..... 9

G. Kajian Terdahulu..... 11

H. Sistematika Pembahasan..... 12

**BAB II : SPRITUAL DAN MENTAL..... 13**

A. Teori-teori terapi sufistik ..... 13

1. Terapi Dengan Salat..... 13

2. Terapi Dengan Tilawah Alquran ..... 13

3. Terapi Dengan Zikir..... 13

4. Terapi Dengan Doa..... 14

B. Pengertian Sufistik ..... 14

C. Tahap-Tahap Psikoterapi Sufistik..... 15

D. Metodologi Tasawuf dalam Psikoterapi..... 17

E. Tingkat psikoterapi Islam..... 19

F. Penyakit mental dalam perspektif tasawuf..... 21

G. Tujuan tasawuf..... 26

H. tokoh<sup>2</sup> taswuf dan pemikirannya ..... 32

I. Manfaat tasawuf.....	42
J. Sejarah taswuf.....	45
<b>BAB III : TERAPI SPRITUAL DAN MENTAL .....</b>	<b>46</b>
A. Pengertian Terapi .....	46
B. Pengertian Spritual .....	48
C. Pengertian Mental .....	50
D. Korelasi Antara Spritual dan Mental.....	56
<b>BAB IV :EKSISTENSI TASAWUF SEBAGAI TERAPI SPRITUAL DAN MENTAL DIMASA PANDEMI .....</b>	<b>61</b>
A. Jenis- jenis Spritual dan Mental .....	61
B. Langkah –langkah Tasawuf Spritual dan Mental Dimasa Pandemi	63
C. Telaah Tasawuf Terhadap Spritual dan Mental .....	63
D. Analisis .....	65
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>