

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Terapi spritual adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan Alquran dan Alquran dan Sunnah.¹ Terapi spritual Islam memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan depresi ataupun masalah-masalah kejiwaan lainnya dan menyempurnakan kualitas hidup manusia.² Penyebaran Covid-19 yang begitu cepat serta tidak terduga, dapat membuat individu merasa khawatir dan panik.³ Dengan cepatnya penyebaran covid 19, maka masyarakat diharuskan untuk memenuhi protokol kesehatan seperti memakai masker dianjurkan untuk dirumah saja, mencuci tangan, menjaga jarak minimal satu meter, mengurangi kontak fisik serta menutup akses sementara untuk bepergian keluar negeri hingga keluar kota. Dengan adanya protokol kesehatan seperti *psycal distancing* dan menutup akses sementara keluar daerah, membuat banyak aktivitas sosial menjadi terhambat, diantaranya adalah hubungan sosial dengan individu lain dapat terganggu, karena terbatasnya kegiatan dalam bersosialisasi, dalam bidang perekonomian. Dengan adanya protokol kesehatan membuat banyak perusahaan jatuh bangkrut, bisnis yang tutup, berkurangnya konsumen, para pekerja terkena PHK (pemutusan hubungan kerja) dan lain sebagainya.⁴

¹ Mulyadhi, Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*, (Erlangga : Jakarta 2006), hlm. 272.

² Muhammad Damami, *Tasawuf Positif* (Fajar Pustaka Baru : Yogyakarta, 2000), hlm. 197.

³ M. Jamil Cakrawala Tasawuf ; *Sejarah Pemikiran Dan Kontekstualitas*, (Jakarta : Gaung Persada Pres Jakarta, 2007), hlm. 6.

⁴ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Bogor : Kencana, 2003), hlm. 29.

Meskipun adanya kebijakan new normal, banyak tempat yang terkadang tempat penghilang stres dan pemenuhan spritual masih sukar untuk dilakukan, mengingat pandemi Covid 19 masih mengancam penyebarannya pun masih terus meningkat, kegiatan pada beberapa tempat hiburan, cape, dan tempat kegiatan beribadah pun masih ditutup dan dibatasi.⁵ Masyarakat tetap dianjurkan untuk mengikuti anjuran pemerintah dan protokol kesehatan. Khawatir terhadap penularan, terbatasnya akses dalam beraktivitas, kurangnya hubungan dengan individu lain dan merosotnya perekonomian selama pandemi covid 19 dapat menimbulkan permasalahan lainnya.⁶ Banyaknya sektor yang berdampak, jika mempengaruhi keadaan psikologis dan spritual individu. Karena khawatir akan penularan, perekonomian yang merosot, kurang bersosialisasi sebab terbatasnya aktivitas, dapat memberikan dampak yang cukup serius, bahkan pada sisi spritualitas individu. Diantaranya berubahnya kondisi kejiwaan seseorang, baik itu hal yang mengarah ke hal yang positif maupun kehal negatif. Perubahan kondisi kejiwaan itu bisa membuat keadaan spritual individu meningkat, seperti menjadi lebih memaknai hidup, menerima keadaan yang terjadi, sabar, tawakkal dan lebih mendekatkan diri dengan Tuhan. Perubahan kondisi kejiwaan tersebut, juga bisa membuat berkurangnya keadaan spritual individu, seperti kehilangan harapan, merasa cemas berlebih, ketidakpercayaan, kurangnya keimanan dan mempersoalkan takdir.⁷ Efek spritualitas yang terjadi disebabkan pandemi covid 19 tentunya juga penting ,

⁵Muhammad Ali Toha Assegaf, *Smart Healing, Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi* (Jakarta:Pustaka Al-Kautsar,2007), hlm. 157.

⁶Adisty Wismani Putri, dkk'' *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia* (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental) prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Vol 2, no. 2 tahun 2015 : hal. 252 <https://bem.eng.ui.ac.id>

⁷ Abd al-Qadir Mahmud, *al-Falsafah al-Shufiyah fi-al Islam* (Kairo : Dar al-Fikr al-Arabi, 1996), hlm. 307.

menarik untuk diketahui, serta tidak bisa dipandang sebelah mata. Efek yang terjadi dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup individu, baik itu kearah yang positif ataupun negatif. Jika kondisi spritualitasnya meningkat, individu akan menjadi sehat secara kejiwaan dan bertambah kualitas kejiwaan dan bertambah kualitas pengalaman keberagamaannya. Adanya pandemi covid 19 yang membuat berbagai aktivitas individu terganggu, dapat menimbulkan permasalahan spritualitas seseorang. Misalkan karena takut akan penularan hubungan sosial terganggu atau masalah perekonomian membuat seseorang menjadi meningkat dalam pengalamandalam keberagamaannya, seperti lebih menjadi lebih sering berdoa dan berdzikir.⁸ Menurut robert Frager berkhawat dapat dilakukan dengan hati meskipun berada ditempat yang ramai atau dimana saja, selain itu khalwat dapat dilakukan daam rumah dengan menyendiri, berpuasa, menyisihkan waktu, mengkaji kitab suci, bermunajat, merenung dan lebih intens dalam mendekatkan diri kepada Tuhan.⁹ Dan kesehatan fisik, telah banyak diungkapkan. Keluhan medis yang mengindisasikan adanya gangguan mental demikia juga sakit secara psikis berpengaruh terhadap kesehatan fisik.¹⁰ Dalam masa ibadah, pandemi covid 19 juga telah memberikan dampak pada ritual orang beragama. Seluruh anggota masyarakat yang biasa beribadah di rumah, kemesjid, dihimbau pemerintah untuk menahan diri ketempat ibadah tersebut. Hal ini dimaksudkan untuk menekan kenaikan angka positif covid 19. Bila pun tetap beribadah di rumah ibadah, maka para ahli ibadah diharuskan untuk menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan. Hal ini terjadi kepada umat Islam ketika melaksanakan kegiatan ibadah sholat taraweh di

⁸ Sarlito W. Sarwono *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2009) hlm. 67.

⁹ Mulyadi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta : Erlangga, 2006), hlm 2-4.

¹⁰ Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam* (Jakarta : 1997) hlm. 22.

bulan ramadhan tahun lalu. Mereka lebih banyak sholat tarawe di rumah bersama anggota keluarga lainnya.¹¹ Wabah virus Covid 19 mengambat ibadah orang beragama, asumsi pandangan beberapa orang menyebutkan bahwa orang menyebutkan bahwa hubungan seseorang dengan Tuhannya akan meningkat, karena kesadaran akan mengingat Tuhan menjadi momentum yang tepat. Optimisme harus dimunculkan, agar individu tetap dapat menjaga kesehatannya dengan baik. Kesehatan mental dan spritual memiliki hubungan yang saling berkaitan yaitu adanya bentuk upaya dalam mengembalikan suatu kondisi pada masalah kejiwaan seseorang agar dapat pulih seperti keadaan normal dan mempunyai mental yang lebih sehat. Dalam ajaran Islam spritual sangat terikat dengan kesehatan jiwa dikarenakan keduanya mempunyai hubungan yang terikat dengan kesehatan jiwa dikarenakan keduanya mempunyai hubungan yang terikat satu sama lain serta kaitannya dengan akhlak dan rasa bahagia bagi manusia. Salah satu ajaran tasawuf mengajarkan kita untuk pasrah dan menambah rasa cinta (*mahabbah*) kepada Allah. Lalu dengan rasa cinta ini muncul kerinduan untuk berjumpa dengannya sebagaimana ajaran sufi Rabi'atul Adawiyah tentang cinta atau (*mahabbah*). Rasa cinta dan rindu yang begitu besar membuat rabiah tidak takut kepada kematian. Kematian bagi rabiah sangat diharapkan segera menjemput, sebab kematian satu-satunya pintu masuk untuk berjumpa dengan Allah, kekasih hatinya. Korelasi antara ajaran Rabiah diatas dengan pandemi covid 19 adalah sebagai pengingat bagi umat manusia tentang kematian. Seringkali manusia terlalu sibuk dengan urusan dunia hingga lupa bahwa kematian merupakan keniscayaan bagi semua

¹¹ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta : Raja Grafindo Persada 2009).

makhluhidup. Padahal Allah Swt berfirman dalam Qs. Al'raf ayat 34 yang berbunyi :

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ

*Artinya: tiap-tiap umat manusia memiliki batas waktu, maka apabila datang waktunya mereka tidak akan dapat mengundurnyabarang sesaat pun dan tidak dapat pula memajukannya.*¹²

Selain bersabar, tasawuf mengajarkan manusia untuk selalu berprasangka baik melihat setiap masalah yang menimpa , termasuk wabah corona prasangka yang baik mampu menumbuhkan energi positif dalam diri manusia. Dengan adanya wabah virus corona kita memiliki banyak waktu untuk mengingatkan pendekatan diri (*taqarrab*) kepada Allah Swt. Mungkin saja hanya Allah ingin menyentil kita bahwa hanya dirinya yang paling perkasa, manusia hanyalah makhluk lemah yang tak pantas membusungkan dada. Salah satu jawaban di tengah keresahan menghadapi wabah virus corona, semisal ada seseorang muslim mengatakan hidup dan mati manusia ditangan Allah, ya kita pasrah saja karena kita hanya sebatas hamba-nya, “ maka katakanlah” justru karena kematian berada ditangan Allah kita harus takut kepada-nya dengan mengambil sikap sesuai tuntunan-nya, mengikuti ajaran-ajaran agama Islam, salah satunya ya dalam dunia tasawuf.¹³

Psikoterapi spritual memiliki kelebihan dengan mengatakan tasawuf dan meningkatkan imun dalam tubuh, dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga dapat membantu dalam mengatasi dan menghadapi gangguan kecemasan

¹² Qs al'raf ayat 34: *tiap- tiap manusia memiliki batas waktu, maka apabila datang waktunya mreka tidak akan dapat mengundurinya barang sesaat pun dan tidak dapat pula memajukannya.*

¹³ Hamka, *Tasawuf Modren* (Jakarta : Pustaka Panji Mas, 1996), hlm.7.

dalam diri masyarakat disaat dan setelah wabah bertahan dan mengelola masalah kegugupan di mata publik selama dan setelah gejolak, mandi malam, petisi penyesalan dan Dzikir pagi dan petang dapat mencegah, bertahan, dan memba psikoterapi spritual memiliki kelebihan dengan meningkatkan tasawuf dan meningkatkan imun dalam tubuh, dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga dapat membantu dalam mengatasi dan menghadapi gangguan kecemasan dalam diri masyarakat disaat dan setelah wabah, mandi malam, sholat taubat, dan dzikir pagi petang mampu mencegah, mengatasi dan membantu masyarakat dalam menghadapi gangguan kecemasan akibat corona virus, berbaik sangka berikhtiar dan banyak doa. Peluang tasawuf dalam menangani penyakit-penyakit psikolois, semakin terbentang lebar dimasa sekarang ini. Alasan itulah yang membuat penulis untuk terkait melakukan penelitian terhadap tasawuf sebagai terai spritual dalam masa pandemi covid -19.

B. Rumusan Masalah

1. Pengertian Spritual dan mental
2. Bagaimana Langkah-Langkah Terapi Tasawuf Dalam Menyikapi Masalah Covid -19?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang saya paparkan diatas, maka secara umum, penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai terapi spritual dan mental dalam masa pandemi Covid-19. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu :

1. Untuk mengetahui pengertian spritual dan mental

2. Untuk mengetahui bagaimana langkah-langkah terapi tasawuf dalam menyikapi masalah Covid-19.

D. Manfaat penelitian

Hasil Penelitian inidiharapkan akan memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dijadikan bahan untuk penelitian selanjutnya sebagai pengembangan ilmu.
 - b. Sebagai bahan referensi bagi peneliti-peneliti lain yang akan melaksanakan penelitian serupa dimasa yang akan datang.
2. Manfaat Praktis
 - a. Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan terhadap masalah yang dihadapi secara nyata.

E. Batasan

1. Tasawuf Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah ilmu kesucian diri secara lahir dan Batin untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah guna mencapai Makrifat Allah. Secara etimologi, berasal dari kata bahasa Arab, yaitu *tashawwafa*, *Yatashawwafu*, Selain kata tersebut, dijelaskan bahwa tasawuf berasal dari kata shuf yang artinya berbulu halus, yang menyiratkan bahwa penganut tasawuf menjalani kehidupan yang lugas, namun memiliki hati yang terhormat dan menghindari pakaian sutra serta memiliki bahan yang terbuat dari bulu domba dengan rambut yang kasar tentunya. disebut kain wal yang tidak menyenangkan. Yang di sekitar

kemudian memakai kain wal yang keras adalah gambaran keterusterangan. Kata shuf juga diartikan dengan bulu-bulu, yang menyiratkan bahwa para sufi di hadapan Allah merasa bahwa mereka hanya mirip dengan bulu yang berbeda dan solidaritasnya tidak penting.¹⁴

2. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit.
3. Spritual secara bahasa dari kata sprit yang berarti semangat, jiwa, sukma, ruh, sedangkan spritual sebagai hal yang berhubungan atau bersifat kejiwaan atau rohani.
4. Mental yaitu unsur-unsur jiwa termasuk pikiran, emosi sikap dan perasaan.
5. Covid 19 adalah penyakit baru yang dapat menyebabkan n gangguan pernapasan dan radang paru. Gejala klinis yang muncul beragam , mulai dari seperti gejala batuk, flu, pilek, nyeri tenggorokan nyeri otot, nyeri kepala, sampai berkomplikasi berat (pneumonia atau sepsis)

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

- a. Kualitatif deskriptif
- b. Pendekatan Tasawuf

2. Sumber Data

Sumber data yang dijadikan bahan-bahan dalam penelitian ini merupakan sumber data yang diperoleh dari bahan-bahan kepustakaan sebagai berikut :

¹⁴ Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat* , Dimensi Esetoris Ajaran Islam (Bandung : PT Remaja Rosdakarya,2012), hlm. 9

a. Sumber data primer

Jenis penelitian kepustakaan (*library research*), maka data yang diperoleh bersumber dari literatur. Adapun referensi yang menjadi sumber yang diambil dari sumber utamanya adalah teori kesehatan mental.¹⁵

b. Sumber data sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang diperoleh atau yang dikumpulkan dari orang-orang yang melakukan penelitian dan dari sumber-sumber yang telah ada.¹⁶ Sumber data sekunder adalah buku-buku atau tulisan lainnya yang mempunyai pembahasan yang erat hubungannya dengan sumber primer. Data sekunder peneliti ambil dari buku, junal, yang berhubungan dengan tasawuf sebagai spritual dan mental dalam masa pandemi.

3. Teknik Analisis Data

Pemeriksaan informasi menurut Bogdan dan Biklen adalah pekerjaan yang dilakukan dengan cara memilah-milah informasi, menyusunnya menjadi unit-unit yang wajar, mencari dan menelusuri desain, menemukan apa yang penting dan apa yang direalisasikan, dan menyimpulkan apa yang bisa diperkenalkan kepada orang lain. Metode yang digunakan adalah investigasi dengan cara menggambarkan dan mengkaji serta memberikan pemahaman terhadap teks yang digambarkan. Teknik pemeriksaan kontak digunakan untuk memperoleh data dari substansi surat menyurat, yang disampaikan sebagai gambar yang dilaporkan, baik sebagai artikel maupun buku harian. Dalam ulasan ini, pencipta akan meninjau tasawuf sebagai

¹⁵

¹⁶ Sugiyono *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif*, (Bandung:penerbit alfabeta, 2014). Hlm.137.

pengobatan mendalam dan mental selama pandemi COVID-19 dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Langkah deskriptif, yaitu menguraikan tasawuf sebagai terapi spiritual dan mental.

G. Kajian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti melihat beberapa hasil yang berkaitan dengan penelitian yang relevan tersebut antara lain:

1. Tesis yang disusun oleh Muhammad Yogi Purnomo, Fakultas Ushuluddin, Jurusan Aqidah, Filsafat Islam, Institut Islam Negeri Pekalongan dengan Judul *Peran Tasawuf dalam Menghadapi Krisis Spiritual Manusia Modern, kajian pemikiran (sayyed hossein nasr)* berisi tentang kehidupan individu saat ini melalui berbagai gerakan karena mereka terus berlomba dan berusaha keras untuk mengatasi masalah hidupnya sehingga agama tidak terfokus dengan alasan bahwa itu selalu terhubung dengan dunia materialistis.
2. Thesis yang disusun oleh siti Mutmainah, Fakultas Tarbiyah, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Uin Walisongo, Semarang dengan judul *jawaban kedaruratan manusia mutakhir menurut Prof. Ahmad Mubarak dan sarannya dalam pelatihan Islam.* berisi tentang sikap manusia yang menjauhkan dari tuntutan Islam, karena itu pendidikan Islam bertujuan medekatkan peserta didik sehat rohaninya disamping jasmani yang sehat.
3. Penelitian yang berjudul fungsi iman sebagai kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam kepribadian muslim Psikologis Menurut Zakiah Daradjat dan implementasinya dalam

kepribadian muslim (studi analisis dan bimbingan konseling Islam) IAIN Wali songo semarang karya Muhammad Habilidad, 2006 isi dari skripsi Muhammad habdillah membahas untuk mengetahui pemikiran zakiah daradzat tentang fungsi iman dan kesehatn mental yang sehat dalam kepribadian muslim bila ditinjau dari sudut pandangan bimbingan konseling Islam.

4. Skripsi, Welda serevina simanulang, karakteristik spritual pasien diruang rawat inap internis rumah sakit santa elisabeth Medan, sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth Medan 2019. Spritualitas merupakan suatu kebutuhan untuk memperteguh atau memunculkan kembali keyakinan seperti mengampuni, mencintai dan mendekatkan diri dengan Tuhan. Kebutuhan Spritualitas sangat peting ketika jatuh sakit, yang mana ketika sakit cenderung berkurangnya energi spritual pada pasien. Dalam agama terdapat sisi spritual, spritual dalam agama berperan sangat penting dalam mengurangi rasa cemas, stres, meningkatkan kesehatan, dan kualitas hidup. Sedangkan skripsi penulis fokus kepada Tasawuf sebagai terapi spritual dan mental dalam masa pandemi covid 19 secara tema ,judul serta pembahasan sangat berbeda.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun sebagai sebuah karya yang disebut teori, terdiri dari lima bagian dan direncanakan dengan sengaja bergantung pada prinsip-prinsip penyusunan. Dengan kapasitas spesialis, upaya dilakukan untuk menghindari kesalahan tepat yang direkam sebagai hard copy seperti kertas logis.

Adapun sistematika penulisan pada penelitian initerbagi pada bab sebagai berikut :

Bab I, dalam bab ini terdapat pendahuluan yang didalamnya memuat latar belakang Masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah pusataka, metodologi penelitian dan diakhiri dengan sistematika penulisan.

Bab II, dalam bab ini penulis akan membahas spritual dan mental

Bab III, dalam bab ini penulis akan membahas terapi spritual dan mental

Bab IV, pada bab ini penulis akan membahas eksistensi tasawuf dimasa pandemi Covid 19

Bab V, Penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

