

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam mengenalkan aspek batiniah serta esoterik yang disebut dengan istilah tasawuf ataupun *irfan*, yang di dalamnya mencakup praktik-praktik spiritual yang juga membahas tentang jiwa serta berbagai keadaan psikologisnya. Aspek ini turut berkontribusi dalam perkembangan dan pembentukan dasar-dasar psikoterapi sebagai suatu disiplin ilmu secara langsung maupun tidak langsung.

Tasawuf psikoterapi dapat dipandang sebagai respons Islam terhadap kebutuhan jiwa manusia untuk perbaikan dan penyempurnaan diri. Pendekatan ini memberikan solusi bagi siapa saja yang mencari cara holistik dalam memahami berbagai dimensi kejiwaan manusia. Meskipun tasawuf dan psikoterapi ialah dua konsep yang berbeda, keduanya mempunyai kesamaan dalam objek kajiannya serta tujuan yang serupa, yakni jiwa dan mencapai keseimbangan batin.¹

Tasawuf, ataupun sufisme dalam konteks agama Islam ialah ilmu yang mengajarkan cara menyucikan jiwa, memperbaiki akhlak, serta membangun keseimbangan antara dimensi lahir dan batin untuk meraih kebahagiaan abadi. Disisi lain, psikoterapi ialah upaya penyembuhan yang berfokus pada permasalahan yang terkait dengan pikiran, perasaan, dan perilaku.

Tasawuf menawarkan pendekatan alternatif terhadap masalah-masalah psikologis, dengan memberikan solusi yang sejatinya merupakan tujuan utama

¹ Endang Sri Rahayu, *Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf sebagai psikoterapi*, Jurnal Emanasi, Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial, vol 2, no. 2, oktober 2019, 2.

dari praktik psikoterapi. Oleh sebab itu, pentingnyam tasawuf psikoterapi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya kebutuhan manusia akan solusi-solusi spiritual yang berkaitan dengan permasalahan kejiwaan.

Tasawuf psikoterapi merupakan suatu bentuk sintesis antara ilmu keislaman (tasawuf/mistisime) dengan metode psikologi (psikoterapi/terapi jiwa). Dalam bahasa Arab, istilah jiwa dikenal sebagai *nafs* dan terapi disebut *istishfa*. Meskipun istilah tasawuf psikoterapi mungkin terdengar baru, seperti halnya istilah tasawuf yang tidak digunakan pada abad-abad awal Islam, esensi atau substansi dari tasawuf sebenarnya sudah menjadi bagian integral dari ajaran Islam sejak awal kemunculannya.

Demikian pun dengan psikoterapi, meskipun psikoterapi ialah disiplin yang baru dipopulerkan kembali, praktik penyembuhan jiwa ini sebenarnya sudah menjadi bagian dari tasawuf sejak awal berkembangnya aliran tersebut. Urgensi tasawuf psikoterapi semakin tinggi, mengingat relevansi dan signifikansinya dalam menghadapi berbagai masalah yang dihadapi oleh manusia modern. Hal ini sebab tasawuf menawarkan keseimbangan, memberikan ketenangan batin, yang sekaligus memelihara disiplin syariat.

Psikoterapi ialah upaya menyembuhkan gejala-gejala mental dan psikis yang berasal dari berbagai faktor. Al-Quran sendiri mengungkapkan berbagai bentuk patologi psikologis, dan tasawuf, sebagai praktik yang bertujuan menjadikan ajaran al-Quran sebagai panduan hidup, mempunyai hubungan yang mendalam dengan penyembuhan kondisi kejiwaan manusia.

Objek dari tasawuf psikoterapi ialah jiwa beserta segala kondisi dan aspek-aspeknya secara menyeluruh. Dalam psikoterapi, terdapat upaya penyembuhan terhadap kelainan atau penyakit mental. Aspek-aspek yang menjadi perhatian meliputi penyakit hati seperti akhlak yang buruk, kegelisahan, ketidaktentraman hati, putus asa, rasa malas, dan sejenisnya. Hal ini bukanlah hal baru dalam kajian tasawuf. Al-Ghazali, dalam karya-karyanya seperti *Afah al-Qulub*, telah menulis tentang patologi hati, yang dalam ilmu pengetahuan modern dikenal sebagai studi mengenai penyakit jiwa.

Lebih lanjut, Ngainun Naim menjelaskan spiritualitas ialah bagian esensial pada kehidupan manusia yang penting untuk lebih diperhatikan. Perkembangan spiritualitas dapat dilakukan dengan cara mendidik hati manusia untuk memiliki sikap keterbukaan, kelapangan dan keluasan dalam beragama, yakni: memahami agama sebagai etentutas yang bersifat holistik, munculnya semangat beragama untuk diri sendiri dan orang disekitarnya, menjauhkan diri dari sikap fanatisme, sekteisme dan liberalisme yang picik, terbangunnya integritas diri melahirkan individu yang saleh dalam beribadah dan bersosial, serta terpuruknya keahlian problem solving dalam menghadapi persoalan hidup.²

Dalam praktiknya, para psikoterapis sufi menggunakan berbagai metode, termasuk metode saintifik (*scientific method*) yang melibatkan observasi dan komunikasi. Selain itu, mereka juga menerapkan metode kegigihan atau keyakinan (*method of tenacity*), yang mencakup tiga tingkat keyakinan

² Ngainun Naim, *Self Development Melejitkan, Potensi Personal, Sosial dan Spiritual*, (Tulungagung: IAIN Tulungagung Press, 2015) 184-185.

meliputi teoritis (*'ilm al-yaqin*), empiris (*'ain al-yaqin*), dan aplikatif (*haqq al-yaqin*). Psikoterapi sufi juga memanfaatkan metode intuitif yang dikenal dalam tasawuf sebagai *basirah* (penglihatan batin) serta metode evolusi diri yang melibatkan tiga tahap: *takhalli* (pembersihan diri), *tahalli* (pengisian diri dengan sifat-sifat baik), dan *tajalli* (penyinaran batin dengan cahaya Ilahi).³

Tasawuf psikoterapi mempunyai tujuan untuk memberi bantuan spiritual serta moral guna mencapai keseimbangan antara dimensi lahir dengan batin. Hal ini juga bertujuan menjelajah serta mengembangkan potensi-potensi esensial dalam diri manusia, serta mengarahkan individu dalam membangun perubahan positif dalam kepribadian dan etos kerjanya. Selain itu, tasawuf psikoterapi berfokus pada peningkatan kualitas iman dan tauhid dalam kehidupan sehari-hari, serta memperdalam pemahaman tentang hubungan antara diri dan Tuhan melalui perspektif ilmu jiwa.⁴

Melalui tasawuf al-Ghazali mengajarkan pentingnya menguasai dan melatih jiwa agar dapat mencapai pengetahuan tertinggi, yang hanya bisa dirasakan melalui pengalaman batin (*dzauq*). Pengetahuan ini tidak diperoleh melalui pembelajaran teoritis, melainkan melalui pancaran cahaya Ilahi yang langsung menyinari hati manusia, apabila hati tersebut telah mencapai kesucian yang sempurna dan kejernihan, bagaikan kaca cermin yang memantulkan segala sesuatu yang ada di hadapannya.⁵

³ Muhtar Solihin, dan Munir, *The Concept of Sufi Psychotherapy*. Journal of Engineering and Applied Sciences 12 (10): 2584-2591. 2017. 2586-258.7

⁴ Ibid.

⁵ Yusuf Musa, *Falsafat al-Akhlaq fil Islam wa Silatuha bil Falsafat al-Ighriqiyah*, (Kairo: Mu'assasat al-Khanji, 1963), 133.

Atas dasar keseluruhan penjelasan di atas, latar belakang studi ini meliputi empat aspek, yakni: Pertama ialah memberi sudut pandang baru mengenai informasi sejarah perkembangan psikoterapi dengan kesehatan jiwa dalam tradisi Islam, di mana didasarkan atas fakta historis. Studi ini menguraikan konsep jiwa dari berbagai perspektif, termasuk pandangan para filsuf, serta menggambarkan berkembangnya rumah sakit jiwa dalam Islam abad pertengahan yang pesat, yakni sebelum adanya rumah sakit jiwa pada wilayah bangsa Barat.

Kedua, studi ini mempunyai tujuan dalam mengungkapkan berbagai upaya penanganan psikoterapi secara humanis abad pertengahan era kejayaan Islam, yang digagas kelompok sufi serta filsuf Muslim, sebelum reformasi kesehatan mental oleh Philippe Pinel. Ketiga, diharapkan studi ini mampu menghasilkan rumusan teori serta aplikasi sistematis mengenai psikoterapi sufistik gagasan Al-Ghazali di abad pertengahan. Keempat, studi ini juga untuk membuktikan tingkat relevansi psikoterapi sufistik al-Ghazali pada konsep jiwa, teori serta aplikasi dalam beberapa modul terapi, yang dapat menjadi representasi dari pendekatan psikoterapi kontemporer.

Mencermati fenomena *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dan perkembangan psikoterapi pada abad pertengahan di dunia Islam, peneliti tertarik untuk merumuskan secara sistemik dan sistematis psikoterapi dalam tradisi Islam, khususnya yang berkaitan dengan konsep dan aplikasi psikoterapi sufistik yang dikembangkan oleh Al-Ghazali.

B. Rumusan masalah

1. Bagaimana konsep psikoterapi sufistik ?
2. Bagaimana konsep jiwa perspektif al-Ghazali ?
3. Bagaimana psikoterapi sufistik al-Ghazali pada *post traumatic stress disorder* (PTSD)?

C. Tujuan Penelitian

1. Guna menganalisis konsep psikoterapi sufistik
2. Guna menganalisis konsep jiwa perspektif al-Ghazali.
3. Guna menganalisis psikoterapi sufistik al-Ghazali pada post trauma stress disorder (PTSD)

D. Penelitian Terdahulu

Pada dasarnya seluruh suatu yang terjalin waktu ini tidaklah suatu yang baru, melainkan suatu yang telah ada sejak dahulu. Demikian pula penelitian yang dilakukan saat ini bukanlah penelitian baru semata, melainkan penelitian yang diselesaikan oleh peneliti sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian sebelumnya terkait penelitian ini harus dilakukan, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian Elfi Mu'awanah yang berjudul *Psychology Counseling of Sufistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to be Islamic Behavior Shif (Qur'an Memorizer)* tahun 2018 dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian fenomenologi sosial. Temuan dari penelitian ini adalah terapi konseling Islam dengan menggunakan selawat yang dilakukan secara berulang-ulang dapat membantu klien menjadi orang lebih baik. Terapi ini dimulai dengan: pertama, input yang memiliki klien eks preman dan PSK. Kedua, proses konseling sufistik dilakukan secara terus menerus melalui kegiatan membaca selawat syair

tausiah, istigfar, pembersihan hati, pengulangan, dan tobat nasuha. Ketiga, produk yang dihasilkan adalah menghafalkan al-Quran dengan melakukan salat secara rutin.⁶

2. Disertasi milik Muhammad Izzuddin Taufiq, Universitas Maroko bertajuk *At-Ta'sil al-Islami lid-Dirasat an-Nafsiyah*, yang kemudian memiliki terjemahan bertajuk *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* (Jakarta: Gema Insani, 2006) oleh Sari Narulita, berisi sikap al-Quran serta As-Sunnah pada rekonstruksi islami terkait lingkup psikologis. Disertasi ini mencakup pembahasan mengenai sikap *Ushul fiqh*, pemikir Islam, ilmu syariah, serta teori-teori kejiwaan, khususnya mengenai abnormalitas kejiwaan, yang selanjutnya dikombinasikan dengan rekonstruksi sejarah psikologi.⁷
3. Penelitian Fatima Koura yang berjudul *Hijab in the Western Workplace: Exploring Islamic Psychotherapeutic Approaches to Discrimination* tahun 2016 yang menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian fenomenologi sosial. Beberapa temuan dari penelitian, yakni: pertama, wanita berhijab di Amerika menjadikan al-Quran dan Hadis untuk mempertahankan persepsi positif yang dimiliki saat mendapatkan tindakan diskriminasi dari lingkungan sosial. Kedua, Islam merupakan agama yang bermanifestasi sebagai penolong dan penyembuh dari

⁶ Elfi Mu'awanah, *Psychology Counseling of Sufistic Method for an Ex-Hoodlum and Prostitute to be Islamic Behavior Shif (Qur'an Memorizer)* dalam *Psychology Research*, Vol. 8, No. 11 (November 2018), 558-565, doi:10.17265/21595542/2018.11.003.

⁷ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islami*, terj. Sari Narulita (Jakarta, Gema Insani, 2006) 27.

berbagai tekanan sosial. Ketiga, penerapan psikoterapi Islam mampu menyembuhkan berbagai penyakit akibat diskriminasi.⁸

4. Penelitian Nita Trimulyaningsih, Etik Wulandari, dan Nanum Sofia yang berjudul *Qualitative Research on Islamic Psychotherapy: A Meta Synthesis Study in Indonesian Culture* tahun 2017 menggunakan pendekatan kualitatif metasintesis dan jenis penelitian reciprocal translation yang diadopsi dari meta etnografi. Beberapa temuan dari penelitian, yakni: pertama, psikoterapi Islam merupakan teknik pemecahan masalah klien dan pengobatan penyakit fisik, mental, moral dan spiritual melalui peningkatan kesadaran keberadaan Allah dengan bimbingan al-Qur'an serta Hadis. Kedua, psikoterapi Islam di Indonesia mencakup sufism, bimbingan agama, dan psikoterapi ibadah. Ketiga, fitrah manusia sebagai makhluk bertauhid merupakan konsep dasar dalam praktik psikoterapi Islam di Indonesia.⁹
5. Baharuddin, dalam bukunya *Paradigma Psikologi Islami; Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Quran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), yang awalnya merupakan disertasi Pascasarjana IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bertujuan untuk membangun paradigma Psikologi Islami atas dasar kajian ayat suci al-Quran. Paradigma dalam konteks ini dimaksudkan sebagai kerangka berpikir yang diterima untuk memperoleh

⁸ Fatima Koura, *Hijab in the Western Workplace: Exploring Islamic Psychotherapeutic Approaches to Discrimination* dalam *Journal of Psychology and Behavioral Science America*, Vol. 4, Iss. 2 (December 2016), 80-88.

⁹ Nita Trimulyaningsih, *Qualitative Research on Islamic Psychotherapy: A Meta Synthesis Study in Indonesian Culture* dalam *COUNS-EDU The International Journal of Counseling and Education*, Vol. 2, Iss. (2017), 119-128.

pemahaman, memberi penjelasan, melakukan analisis, serta melaksanakan prediksi tingkah laku manusia. Buku ini juga membahas term *nafs* yang menjadi bagian manusia dalam perspektif psikologi Islam.¹⁰

6. Penelitian Nooraini Othman yang berjudul *Islamic Counselling: An Integrated Approach in Promoting Psychological Well Being* tahun 2019 dengan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian fenomenologi sosial. Beberapa temuan dari penelitian, yakni: pertama, konselor diwajibkan memiliki kompetensi ikhlas, makrifat dan hikmah. Kedua, konselor menyadari memiliki amanah untuk membantu klien dalam melakukan kebaikan dan meninggalkan keburukan. Ketiga, terapi Islam merupakan suatu cara yang mengantarkan manusia untuk mencapai kesejahteraan holistik. Keempat, konseling Islam memiliki tujuan mengembangkan manusia untuk memiliki karakter Islami dan berjuang mencapai kesejahteraan spiritual, fisik dan psikologis.¹¹
7. Penelitian Norhafizah Musa dan Che Zarrina Sa'ari yang berjudul *Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik* tahun 2019 menggunakan studi kualitatif deskriptif. Beberapa temuan dari studi, yakni: pertama, psikoterapi Islam mampu menurunkan stres yang dialami oleh pasien pesakit kronik. Kedua, ketenangan jiwa dan stabilnya tingkat emosi melalui amalan yang telah diajarkan oleh

¹⁰ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami: Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004).

¹¹ Nooraini Othman, *Islamic Counselling: An Integrated Approach in Promoting Psychological Well Being* dalam *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, Vol. 9, Iss. 3 (2019), 578-588, diakses 25 Juli 2024, doi:10.6007/IJARBS/v9-13/5727.

ulama terdahulu. Misalnya: terapi amalan melalui tazkiyah al nafs dari al-Ghazali, terapi hati melalui al shifa dari Ibn Qayyim, dan lain sebagainya. Ketiga, penerapan terapi dari para ulama terdahulu, seorang pasien harus didampingi oleh ahli terapis agar dapat mencapai kesembuhan secara optimal.¹²

8. Penelitian Nazila Isgandarova yang berjudul *Muraqaba as a Mindfulness Based Therapy in Islamic Psychotherapy* tahun 2019 dengan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian library research. Beberapa temuan dari penelitian, yakni; pertama, *muraqaba* bukan hanya untuk tujuan spiritual yang mampu mendekatkan diri kepada Tuhan, melainkan salah satu terapi untuk gangguan emosional, fisik, dan mental seorang-muslim. Kedua, *muraqaba* merupakan gabungan antara terapi berbasis kesadaran dengan nilai-nilai spiritualitas yang menyembuhkan berbagai gangguan pada diri manusia. Ketiga, *muraqaba* dapat dilakukan dengan cara meditasi dan kontemplasi.¹³
9. Lahmuddin Lubis, dalam pidatonya pada 30 Desember 2009 silam dalam acara pengukuhan guru besar IAIN Sumatera Utara, dengan judul *Langkah-langkah dalam Problem Solving: Perbandingan Versi Barat dan Islam*, menyatakan bahwa manusia pada dasarnya tidak akan terlepas dengan permasalahan. Umumnya, faktor yang menjadi penyebab munculnya permasalahan ialah faktor fisik, psikis, dan jauh dari Allah.

¹² Norhafizah Musa dan Che Zarrina Sa'ari, *Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik* dalam Jurnal Ushuluddin Universitas of Malaya, Vol. 47, No. 1 (2019), 1-34, diakses 27 Juli 2024, doi:10.22452/ushuluddin.Vo147.No1.1.

¹³ Nazila Isgandarova, *Muraqaba as a Mindfulness Based Therapy in Islamic Psychotherapy* dalam Journal of Religion and Health, Vol. 58 (2019), 1146-1160, diakses 01 Agustus 2024.

Seseorang dengan keterbatasan fisik yang kurang sempurna seringkali memiliki rasa percaya diri yang rendah, dan perasaan ini bisa memicu timbulnya masalah psikis. Jiwa yang kotor turut menjadi sumber rasa gelisah, cemas, takut, dan benci. Sementara itu, jiwa yang bersih, serta dekat dengan Allah tentunya mengantarkan pada hidup yang lebih bahagia, tenang, dan tenteram. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa masalah sering timbul karena manusia lalai dari Allah. Kondisi seperti itu cenderung akan mengalami gangguan psikis seperti kegelisahan, kecemasan, iri hati, takabbur, dan sebagainya, yang pada akhirnya dapat berujung pada masalah fisik. Pada proses menyelesaikan permasalahan, agama Islam mengajarkan bahwa mustahil ada masalah yang tidak dapat terselesaikan, asalkan individu yang menghadapinya sadar bahwa mereka sedang menghadapi masalah tersebut. Selain itu, peran orang tua, guru, dan konselor sangat penting dalam menumbuh kembangkan potensi individu menuju arah yang lebih baik.¹⁴

10. Penelitian Naharin Suroyya yang berjudul *Islamic Psychotherapy and Social Distrustion: Translating Islam for Adolescent Education at an Islamic School* tahun 2020 yang menerapkan pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Beberapa temuan dari studi, yakni; pertama, mewajibkan siswa membaca Al-Quran setiap hari. Kedua, kewajiban melaksanakan salat sunah dan wajib. Ketiga, menciptakan suasana dan

¹⁴ Terkait dengan hal ini, bisa juga dilihat dalam buku yang ditulis oleh Lahmuddin Lubis dengan judul *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*. Lihat dalam *Lahmuddin Lubis, Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, Cet. I, Edisi Revisi, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012), 47, 156-172.

lingkungan belajar yang berilmu dan religius. Keempat, anjuran siswa untuk melaksanakan puasa sunah senin kamis.¹⁵

11. Penelitian Sabrida Muhammad Ilyas yang berjudul *Islamic Psychotherapy in the Pandemic of Covid-19* tahun 2020 yang menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif. Beberapa temuan dari studi, yakni: pertama, terapi kesabaran dalam tasawuf berusaha menstimulus klien untuk mengoptimalkan energi spiritual melalui tahap takhalli ialah tahapan manusia untuk menyucikan diri dari dosa dan kotoran yang melekat pada diri. Hal itu dilanjutkan dengan tahap tahalli ialah tahapan manusia untuk belajar berperilaku terpuji. Kemudian, tajalli ialah tahapan manusia untuk menjalankan kewajiban kepada Allah agar terjalin hubungan penghambaan yang baik. Kedua, terapi kesabaran dilakukan dengan Surah Al Fatihah, Al Isra' ayat ke-82, dan Al Anbiya ayat ke-83 hingga 84.¹⁶
12. Penelitian Fahrurrozi yang berjudul *Model Psikoterapi di Kalangan Muslim Banten: Analisa Kualitatif Deskriptif terhadap Terapi Kejiwaan Para Praktisi di Kota Serang* tahun 2019 menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif. Beberapa temuan dari studi, yakni: pertama, umat muslim di Kota Serang menggunakan terapi hikmah, terapi ruqyah dan rehabilitasi untuk mengobati klien yang mengalami penyakit kejiwaan.

¹⁵ Naharin Suroyya, *Islamic Psychotherapy and Social Distrustion: Translating Islam for Adolescent Education at an Islamic School* dalam *Journal Episteme IAIN Tulungung*, Vol. 14, No. 2 (December 2020), 189-213, diakses 26 Juli 2024, pukul 14:10 WIB, doi:10.21274/epis.2019.14.2.189- 213.

¹⁶ Sabrida Muhammad Ilyas, *Islamic Psychotherapy in the Pandemic of Covid-19* dalam *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 1 (Januari-Juni, 2020), 35-47, diakses 02 Agustus 2024, doi:10.32505/enlighten.v3i1.1581.

Kedua, ketiganya merupakan model terapi yang berbasis pada dimensi keagamaan. Ketiga, perbedaan dari ketiga model terapi di atas adalah terapi hikmah merupakan terapi dengan berbasis pada budaya mistik keagamaan. Terapi ruqyah merupakan terapi dengan berbasis pada pembacaan ayat-ayat al-Quran. Rehabilitasi merupakan pengobatan dengan berbasis medis psikologis dan nilai-nilai keagamaan.¹⁷

13. Jurnal Pendidikan Rohani Menurut Agama Islam oleh M. Amir Langko, Jurnal Ekspose. Vol. XXIII, No. 1, 2014.¹⁸ Dalam jurnal tersebut menjelaskan terkait metode pembinaan spiritual yang dirancang agar dapat mencetak akhlak serta umat manusia yang sempurna yang disediakan oleh Allah berupa akal, nafs, ruh, dan hati. Singkirkan masalah-masalah kehidupan dunia. Cara menumbuhkan spiritualitas dalam majalah ini adalah melalui review tasawuf, takhalli, tajalli. Kesamaan antara jurnal dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk membentuk moralitas manusia. Perbedaan antara jurnal dan penelitian peneliti terletak pada kajian teoritisnya. Peneliti melakukan kajian teoritis berdasarkan pandangan al-Ghazali dan pandangan tertentu dari para ulama dan filosof.
14. Penelitian Moh. Abbas Abdul Razak, Abdul Latif Abdul Razak, dan Abdulhamid Mohamed Ali Zaroum yang berjudul *Mental Health and Psychotherapy: a Comparison between Westren and Islamic Scripturally*

¹⁷ Fahrurrozi, *Model Psikoterapi di Kalangan Muslim Banten: Analisa Kualitatif Deskriptif terhadap Terapi Kejiwaan Para Praktisi di Kota Serang* dalam Jurnal al Qalam UIN Banten, Vol. 36, No. 1 (Januari-Juni 2019), 21-35, diakses 29 Juli 2024, doi: 10.32678/alqalam.v36i01.2039.

¹⁸ M. Amir Langko, *Pendidikan Rohani Dalam Agama Islam*, Jurnal Ekspose 28, no.1 (2014), 46.

tahun 2019 dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode analisis tekstual. Beberapa temuan dari studi, yakni; pertama, secara umum psikologi Barat yang mengkaji tentang manusia, kesehatan mental, dan psikoterapi berdasar kepada perspektif materialistis dan sekuler. Kedua, psikologi Islam yang mengkaji tentang manusia, kesehatan mental dan psikoterapi didasarkan pada pemahaman asal-usul, takdir dan kematian manusia. Ketiga, psikoterapi Islam memberikan cara dan sarana untuk mencegah, merawat, dan mengobati manusia.¹⁹

E. Metode Penelitian atau Cara Pengumpulan Data

Berikut metode yang diterapkan pada studi²⁰ ini:

1. Pendekatan dan Bentuk Riset

Riset ini ialah riset perpustakaan,²¹ yakni menghimpun segala informasi relevan dengan topik pembahasan studi. Melalui referensi tersebut, peneliti berharap bisa menjawab rumusan masalah sebagai pertanyaan studi ini.²²

Studi pustaka ini mempunyai kesamaan pada keterbatasan penggunaan referensi, sehingga penelitian tidak memerlukan observasi lapangan secara

¹⁹ Moh. Abbas Abdul Razak, Abdul Latif Abdul Razak and Abdulhamid Mohamed Ali Zaroum, *Mental Health and Psychotherapy: a Comparison between Westren and Islamic Scripturally dalam Based Psychologies Al-Burhan: Journal of Qur'an and Sunah Studies Kulliyah of Islamic Revealed Knowledge and Human Science*, Vol. 3, Iss. 2 (2019), 15-33.

²⁰ Penelitian ialah merupakan proses yaitu serangkaian cara yang dilakukan terstruktur agar mendapatkan pemecahan masalah. Cara yang dilaksanakan wajib memiliki keterkaitan dan saling mendukung dengan penelitian yang dilaksanakan. Lihat, Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Hukum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 18-19.

²¹ Fungsi literature review atau peniauan pustaka ialah agar memperkokoh teori yang diutarakan, serta dapat: memperdalam pengetahuan tentang masalah yang dipelajari, menyusun rangka pemikiran, yang logis sistematis dan akurat, memperkuat landasan teori yang digunakan sebagai dasar berfikir, mempertajam konsep yang digunakan, sehingga memudahkan dalam merumuskan hipotesis. Lihat Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian Hukum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 163.

²² Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosdakarya, 2000), 54.

langsung. Wawasan peneliti diperoleh dari berbagai teks yang ada, bukan berdasarkan pengalaman langsung, saksi, ataupun benda lainnya. Data kepustakaan yang digunakan telah tersedia, yang mana peneliti tidak membutuhkan pengolahan datanya dalam keperluan studi.

2. Data dan Sumber Data

Bentuk data pada penelitian ini memakai studi pustaka (*library research*) agar periset dapat melakukan pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini. Peneliti bisa mengklasifikasikannya sebagai 2 jenis, yakni data primer dan sekunder. Data sekunder ialah data yang berkaitan terhadap interaksi dan hal yang secara eksklusif berkaitan dengan menggunakan topik.

a. Data Primer

Termasuk data primer adalah kitab karangan al-Ghazali, khususnya yang berkaitan dengan jiwa. Spesifiknya konsep jiwa al-Ghazali yang dimaksud dalam sumber primer, yakni bagian Syarah Ajaib al-Qalb dalam Ihyaulumudin. Sebagai pembanding dengan konsep jiwa dalam karya lain al-Ghazali juga disebut, yakni Mizan al-‘Amal yang selaras mempunyai orientasi praktis.

Al-Ghazali memiliki sejumlah karya yang secara khusus menguraikan kajian sufistik dalam perspektifnya berdasarkan agama Islam: Ihya’ ‘Ulum al-Din (*The revival of the religious sciences*), dengan karya paling esensial dari al-Ghazali: Kimiya-yi Sa‘adah (*The Alchemy of Happiness*), Misykat al Anwar (*The Niche of Lights*), Kitab al-Arba‘in fi Usul al-Din (*The Forty in the Fundamentals of*

Religion/Summary of the Ihya'), Mizan al-'Amal (*Criterion of Action*) (*Ethical work on Actions that are best for salvation*), Ma'arij al-Quds fi Madarij Ma'rifat al-Nafs, Ad-Durrat al-Fakhirah fi Kasyf 'Ulum al-Akhirah, Minhaj al-'Abidin, Al-Kasyf wa al-Tabyin, Bidayah al-Hidayah, Al-Qistas al-Mustaqim, Minhaj al-'Arifin, Al-Risalah al-Laduniyah, Faisal al-Tafriqah, Misykat al-Anwar Risalah al-Tair, Al-Risalah al-Wa'ziah, Al-Ajwibah al-Gazaliyah fi al-Masa'il al-Ukhwaiyah, Al-Hikmah Fi Makhluqatillah, Mi'raj al-Salikin, Raudah al-Talibin, 'Umdah al-Salikin Qawa'id al-'Aqa'id Fi al-Tauhid, Khalasah al-Tasanif Fi al-Tasawwuf.

b. Data Sekunder

Agar menyempurnakan sumber primer, maka diperlukan juga sumber pendukung yakni data sekunder diantaranya: buku, catatan/penelitian yang memiliki kaitan dengan al-Ghazali.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penghimpunan data riset ini menggunakan dokumentasi, yakni mengumpulkan berbagai karya pustaka, artikel, dan bentuk liputan ilmiah lainnya yang relevan.²³ Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan berbasis penelitian *library research*, memakai berdasarkan data primer.

Sehingga penyusunan dan penghimpunan data studi ini memanfaatkan dokumentasi, yang bersinambungan bersama data yang

²³ Suharsimi.Arikunto, *Prosedur.Penelitianh: Suatu.Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka.Cipta, 1993), 202.

berbentuk catatan contohnya buku, jurnal, majalah, dokumen, arsip, catatan dan sebagainya. Variabel/data tadi adalah hasil kajian menurut al-Ghazali terkait riwayat kehidupannya juga pola konsep pemikiran al-Ghazali. Berikut teknik analisis data dalam studi ini:

- a. Proses analisis data, yakni peneliti secara bersamaan melakukan analisis terhadap data yang dihimpun. Tujuan utama dari proses ini guna memenuhi tujuan studi sekaligus menjawab pertanyaan studi. Selama proses penghimpunan data, peneliti akan mencocokkan aspek-aspek data dengan peta studi yang telah ditetapkan.
- b. Reduksi data, yakni data akan dirangkum, dipilah, dan diseleksi untuk menonjolkan hal-hal yang paling penting, sesuai dengan fokus studi. Laporan yang dihasilkan masih berupa bahan mentah yang kemudian disingkat, dipadatkan, dan disusun secara sistematis agar lebih mudah dikelola. Proses reduksi ini memungkinkan peneliti dalam mengarahkan hasil analisis data ke arah pengembangan teori yang relevan, yang berfungsi sebagai output dari pengamatan data sesuai dengan tujuan studi.
- c. Display data, yakni melibatkan penyusunan data secara sistematis untuk menuju proses konstruksi teoritis. Melalui analisis display data, interaksi antara unsur-unsur data dapat dipahami lebih jelas. Misalnya, setelah dilakukan reduksi data, data yang termasuk dalam kategori ontologi akan disusun dalam sistem tertentu, begitu pula dengan

kategori etika, estetika, kosmologi, dan sebagainya, yang juga akan disusun dalam suatu sistem yang terstruktur.

4. Teknik Analisis Data

Analisa data²⁴ yakni penjabaran dari uraian yang utama dari bagian-bagian serta penelaahan pada bagian tersebut dan korelasi antar bagian-bagian supaya mendapatkan pemahaman yang sempurna. Jadi analisa data merupakan penelaahan dan penguaraian atas data sampai membentuk simpulan.

Studi ini menggunakan metode analisis isi, yakni membahas permasalahan dengan cara menganalisis data secara sistematis serta objektif. Metode ini melibatkan proses menyederhanakan data menjadi lebih mudah dipahami dan dibaca, yang memudahkan peneliti untuk menggali makna, pola, dan tema yang terkandung dalam data yang ada.²⁵

F. Sistematika Pembahasan

Studi ini ditulis menjadi enam bab yang berisi sejumlah sub bab. Berikut sistematikanya:

Bab pertama ialah pembukaan dan uraian landasan studi ini. Di dalamnya mencakup latar belakang permasalahan, definisi istilah,

²⁴ Analisa data artinya adalah proses penyusunan data supaya bisa diinterpretasi. Penyusunan data berarti penjabaran data menggunakan pola tema atau kategori tertentu. Langkah pertama pada analisis data merupakan pengumpulan data yang lemah secara realitas sebagai akibatnya lebih bermakna, melakukan perubahan yang mengarahkan dalam pengumpulan data guna mempermudah aplikasi penelitian berikutnya. Lihat, Beni Ahmad Saebani, *Metode Penelitian*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 95.

²⁵ Imron Rosidi, *Ayo Senang Menulis Karya Ilmiah*, (Jakarta: Media Pustaka, 2005), 28.

pertanyaan studi, tujuan studi, manfaat studi, kajian pustaka, studi terdahulu, metode, serta sistematika pembahasan.

Bab kedua membahas terkait tinjauan secara literatur jiwa dari berbagai perspektif secara bahasa, istilah, filosof dan konseptual jiwa perspektif al-Quran, dan berbagai bentuk macam-macamnya. Biografi al-Ghazali ditujukan melihat latar belakang kehidupan serta pola pikir al-Ghazali mengenai historis yakni konteks sosial dan politik yang melatar belakangi al-Ghazali.

Bab ketiga membahas *post traumatic stress disorder* (PTSD), meliputi definisi, faktor penyebabnya, gejala dan lain sebagainya. Bentuk penanganan PTSD penanganan secara umum, Problematika jiwa, Terapi jiwa penanganan islami dan lain sebagainya.

Bab ke empat membahas kajian psikoterapi sufistik, historis revolusi psikolog sufism, metode dan teknik psikoterapis sufism, tinjauan teoritik dan aplikatif psikoterapi sufistik, dan lain sebagainya.

Bab ke lima membahas konsep jiwa al-Ghazali, perkembangan pemikiran al-Ghazali dan juga menerangkan dasar-dasar konsep jiwa, dan psikoterapi islami sufistik al-Ghazali pada PTSD. Pembahasan kemudian dikerucutkan dalam uraian konsep jiwa menurut karakter, aspek epistemologis serta etis yang berhubungan.

Bab ke enam menjadi akhir penelitian ini yang berisi konklusi berdasarkan pemaparan sebelumnya, saran dan penutup.