

TERAPI KECEMASAN DENGAN KONSEP *RAJA'* al-GHAZALI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir

Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Nuril Hidayatul Islamiyah

NIM: E97217070

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nuril Hidayatul Islamiyah
NIM : E97217070
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi ini berjudul "*Terapi Kecemasan Dengan Konsep raja' al-Ghazali*" adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 19 Juni 2024

Saya yang menyatakan



Nuril Hidayatul Islamiyah

NIM: E9217070

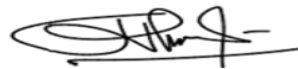
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nuril Hidayatul Islamiyah
NIM : E97217070
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Terapi Kecemasan Dengan Konsep Raja' al-Ghazali

Disetujui pada 19 juni 2024 oleh:

Pembimbing



Dr. Tasmuji. M. Ag

NIP. 19620921992031005

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Nuril Hidayatul Islamiyah NIM. E97217070 ini telah dipertahankan di depan sidang Munaqasah Skripsi Fakultas Ushuludin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya pada hari Jum'at tanggal 21 Juni 2024 dan dapat diterima sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana strata satu.

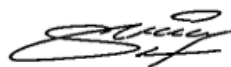
Majelis Munaqasah Skripsi

Penguji I



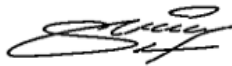
Dr. Tasmuji, M.Ag
NIP.196209271992031005

Penguji II



Syaifullah Yazid, MA
NIP. 197910202015031001

Penguji III



Dr. H. Khozi, Lc, M.Fil.I
NIP. 197710192009011006

Penguji IV



Dr. Akhmad Siddiq, M.A.
NIP. 197708092009121001

Surabaya,

Menegaskan,

Fakultas Ushuludin dan Filsafat

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nuril Hidayatul Islamiyah
NIM : E97217070
Fakultas/Jurusan : FUF/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : sintenjarwo265@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Kecemasan Dengan Konsep Raja' al-Ghajali

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 Juli 2024

Penulis

(Nuril Hidayatul Islamiyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nuril Hidayatul Islamiyah (E97217070), Terapi Kecemasan Dengan Konsep Raja' al-Ghazali. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Masyarakat dewasa ini semakin banyak dilingkupi oleh kecemasan, akan tetapi sebaliknya mereka mengalami krisis takut kepada Allah, sedang kecemasan merupakan penyebab utama dari berbagai gangguan kejiwaan. Mereka tahu kecemasan bagaimana cara mengatasinya. Permasalahan ini tidak lepas dari penyakit hati. 1. Apa yang dimaksud dengan *Raja'* menurut al-Ghazali. 2 Bagaimana peran *Raja'* dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan? Penulis mengambil konsep al-Ghazali sebagai kajian dalam penelitian ini, karena begitu besarnya perhatian beliau tentang hati, penyakitnya, serta obatnya. Menurut al-Ghazali *rajâ'* adalah obat yang dengan *rajâ'* hati akan diobati, dan keutamaan *rajâ'* tergantung penyakit yang ada. Rumusan masalah yang ingin diketahui dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep *rajâ'* menurut al-Ghazali serta bagaimana perannya dalam memberikan terapi terhadap gangguan kecemasan. Penelitian ini merupakan *library research* atau penelitian literer, yang menggunakan data primer kitabnya "*Ihya' Ulumuddin* yang membahas tentang *rajâ'*. Teknik dalam mengumpulkan data dengan membaca, klasifikasi dan analisis dengan metode interpretasi. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dengan metode diskriptif kualitatif dan metode *content analysis* (analisis isi). Dari penelitian ini penulis menemukan bahwa konsep *rajâ'* adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba. *Rajâ'* merupakan obat, yang dengan *rajâ'* hati diobati. *rajâ'* adalah motivator yang dapat menggerakkan dan membimbing pada kebaikan dan ketaatan serta giat dalam menjalankan kebaikan dan ketaatan, juga giat menjauhi larangan, meninggalkan kejahatan dan kemaksiatan. Konsep *rajâ'* al-Ghazali dapat digunakan sebagai terapi terhadap gangguan kecemasan, yaitu dengan menjadi motivator yang menggerakkan kepada perbuatan, menguatkan sabar, menjadikan hidup ini menjadi lebih bermakna karena *rajâ'* dapat menimbulkan semangat dan optimisme.

Kata Kunci: Terapi Kecemasan, Konsep *Rajâ'* al-Ghajali

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
Majelis Munaqasah Skripsi	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu	8
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II	17
RAJA' DAN KECEMASAN.....	17
A. Raja'	17
1. Pengertian Raja'	17
2. Keutamaan Raja' dan Anjuran Dalam Raja'	22
3. Strategi Menghasilkan keadaan Raja' yang Memperkuat	25
4. Dampak-Dampak Yang Ditimbulkan Oleh Raja'	26
B. Kecemasan	33
1. Pengertian Kecemasan	33

2. Ciri-ciri gangguan kecemasan	38
3. Sebab-Sebab Gangguan Kecemasan	40
4. Tingkat kecemasan	45
BAB III	51
al-GHAZALI DAN PEMIKIRANNYA MENGENAI <i>RAJA</i>'	51
A. Biografi al-Ghazali.....	51
B. Kondisi Sosio Kultural	55
1. Keadaan Histori	55
2. Keadaan Politik.....	57
3. Keadaan Sosial	59
C. Pemikiran <i>Raja</i> ' al-Ghazali.....	61
1. Pengertian <i>Raja</i> '	61
2. Keutamaan <i>Raja</i> '	64
3. Manfaat <i>Raja</i> '	64
4. Jalan untuk Memperoleh <i>Raja</i> '	65
BAB IV	69
ANALISIS DATA	69
A. Karakteristik konsep <i>Raja</i> ' al-Ghazali	69
B. Korelasi <i>Raja</i> ' dengan gangguan kecemasan	70
C. Peran <i>Raja</i> ' dalam menangani gangguan kecemasan.....	73
BAB V	77
PENUTUP	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham H. Maslow, *Motivasi dan kepribadian: teori motivasi dengan pendekatan hierarki kebutuhan manusia* (Pustaka Binaman Pressindo, 1993), 43.
- Abdul, Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta : Qisthi Press, 2005.206
- Abu, Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'ulumuddin*, Jakarta: Sahara Publisher, 2007. 57
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-din*, Jakarta: CV. Faizan, 1985. 10
- al-Ghazali Al-Imam, *Ihya' Ulumuddin, di terj.* Jakarta: Republika, 2011. 7-8.
- Al-Ghazali, *Al-Munqidz Min Al-Dhalal*, Surabaya: Pustaka Progresif, 2001. 107.
- Ali Mursyi Abdul Rasyid , “ *Konsep Percaya Diri dalam al-Qur'an*”, Fakultas Dakwah UIN SUKA, 2008.1
- al-Raqib, Said bin Soleh, *Positif Thingking*, Solo: Quala, 2010.48
- Anwar, Saeful, *Filsafat Imam al-Ghazali Dimensi Ontologi dan Aksiologi*, Bandung: Pustaka Setia, 2007. 37.
- Ahmad Mushafa Al-Maraghi, “Tafsir Al-Maraghi,” *Semarang, Toha Putra*, 1993, 335.
- Amin, Syukur, “Zuhud Di Abad Modern,” *Yogyakarta, Pustaka Pelajar*, 2004, 181.
- Amir An-Najar, *At-Tashawwuf An-Nafsi*, Terj. Jakarta: Hikmah, 2004, 40
- Amru, Khalid, *Jika anda Mau Berubah: Dari Niat, Proses, Hingga Buah Optimis*, Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004. 45
- Azyumardi Azra dkk, *Ensiklopedi Islam 2*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 2003, 25.

- Calvin S. Hall, *Freud*, terj. *Freud: Seks, Obsesi, Trauma dan Katarsis*, Jakarta: Delapratasa, 1995. 56-57
- Depag RI, “Al-Qur’an Dan Terjemahannya,” *Jakarta*, 2002, 1267.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta PT Gramedia. 986
- Gloria M. Bulechek and Howard K. Butcher, *Nursing Interventions Classification*, 1992, 499.
- Himamy Zahratul, *pengaruh penerapan self-training khauf dan rajâ’ terhadap regulasi emosi pada santri*”. Surabaya: Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Husain bin Muhammad Damghani, *Islah al-Wujuh wa al-Nazair*, Beirut: Dar al-Ilm al-Mu’alimi. 86.
- Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada: 2007. 50-51.
- Himawijaya, *Mengenal Al-Ghazali Keraguan adalah Awal Keyakinan*, Bandung: Mizan Media Utama, 2004. 15.
- Imam, al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin* Rabbani Press.351-352
- Ibnu Manzur, *Lisan al-Arab*, Beirut: Dar al-Ma’rif, 1583.
- Ismail, Asy-Syarafa, *Ensiklopedi Filsafat*, Jakarta: Khalifa Pustaka al-Kautsar, 2005. 128.
- Ismail Yakub dengan judul: *Ihya’ al-Ghazali*, Jakarta: C.V. Faizan, 1985, 648.
- Jacinta F, Rini, <http://www.e-psikologis.com/DEWASA/161002.htm>, diakses pada tanggal 28 mei 2024

Jalaluddin as-Suyuthi and Jalaluddin al-Mahally, "Tafsir Jalalain," *Bandung, Sinar IV* (1990): 2748.

Japri, M. A. Bin. *Konsep Khauf dan rajâ' Dalam Al-Ghazali Dalam Terapi Gangguan Kecemasan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2017.

Junaidi Ismael. *Intisari Ihya' Ulumuddin* Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi. 2017. 510

J. P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1999, 32

Mas Rahim; Salaby, Mengatasi kegoncangan jiwa, perspektif Alquran dan sains (Remaja Rosdakarya, 2000), 29, [//library.stikesrshusada.ac.id/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D1369%26keywords%3D](http://library.stikesrshusada.ac.id/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D1369%26keywords%3D).

Muhaya, Abdul, "Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

Miftahul, Ula Muhammad Yogi Purnomo (2032111018); Tri Astutik Haryati, Peran Tasawuf Dalam Menghadapi Krisis Spiritual Manusia Modern (Studi Pemikiran Seyyed Hossein Nasr) (Prodi S-1 Akhlak dan Tasawuf Jurusan Ushuluddin dan Dakwah STAIN Pekalongan, 2016), 22, [//103.142.62.240/perpus/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D992325](http://103.142.62.240/perpus/index.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D992325).

Muhammad, Tholhah Hasan, "Prospek Islam Dalam Menghadapi Tantangan Zaman," Jakarta, Lantabora Press cet. IV (2003): 80–89.

Muhyiddin, 'Abdul Wahid, *Da' al-Qalaq wa Jadid Sa'adatik*, terj. Jakarta: Hikmah, 2005. 1.

Mukhlisin, *Urgensi Ima Dalam Menanggulangi Stress Tinjauan Koseling Islam*, Skripsi: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003.

Muzakkir, *tasawuf Jalan Mudah Menuju Tuhan*, Medan: Perdana Publising: 2012. 104

MIF Baihaqi, Psikologi Pertumbuhan: *Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2008. 16

Nata, Abudin, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Gaya Media Pertama, 2005. 209.

Q.S al Baqarah 218

Q.S. Al-Anfal, 15-16

Q.S An-Nahl. 12

Q.S an-Nisa' 104

Q.S al-Kahfi 110

QS. Al-Zumar: 53

Ramaiah Savitri "*Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*" Jakarta: Pustaka Populer.

Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, Jakarta: Amzah. 164

Roni Mahmudin dan Muh. Ashar dengan judul: *Don't Worry, Be Happy: Kiat-Kiat Jitu Mengalahkan Kegelisahan Berdasarkan Al-Quran dan As-Sunah*, Jakarta: Hikmah, 2005. 1.

Rusdi, Maslim, (ed.), *Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas PPDGJ-III*, Jakarta: PT Nuh Jaya, 2001. 72.

Said bin Soleh al-Raqib, *Positif Thinking*, Solo: Quala, 2010.48

Sentosa Mulia, *Menerjang Rasa Takut: Mengatasi Sumber Ketakutan Selemannya*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2009. 44.

Sibawaihi, *Eskatologi Al-Ghazali dan Fazlurrahman: Studi Komparatif Epistemologi Klasik Kontemporer* Yogyakarta: Islamika, 2004. 36.

Salim Bazemool "*Terapi Penyakit Hati*", Jakarta: Qisthi Press, 2005. 57

- Shihab, M. Quraish, *Menjemput Kematian: Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, Tangerang Lentera Hati, 2005. 49
- Teguh Santoso, *Tujuh Cara Mengatasi Putus Asa: Mengenal, Mendeteksi dan Mencegah Gejala Penyimpangan Mental*, Yogyakarta: Tugu Publisher, 2001.
- 10.
- Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan judul: *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2005. 163.
- Triswanto ST “*Manusia Pembelajar Adalah Manusia Sukses*” Oryza, Jakarta, 2012
- Totok Jumanoro Jumanoro dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Penerbit Amzah, 2005), 8.
- Ustman Najati, “Al-Qur’an Dan Ilmu Jiwa,” *Bandung, Pustaka*, n.d., 302–3.
- Yusuf, Qardhawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, Ter. Jaziratul Islamiyah. yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003. 66
- Yumhar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Yogyakarta: LPPI. 116-117

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A