

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada hakikatnya, manusia merupakan makhluk yang selalu dihadapkan pada berbagai macam masalah. Artinya, manusia akan selalu menghadapi masalah, seringkali bertumpuk dan datang berturut-turut. Dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh manusia, ada berbagai cara yang bisa digunakan. Permasalahan ini seringkali dapat menimbulkan stres, mengganggu kemampuan untuk berpikir dengan tenang, menyebabkan kekhawatiran, dan mengganggu kontrol emosi.

Setiap makhluk hidup, termasuk manusia, tidak bisa terlepas dari proses berpikir, karena manusia dianugerahi akal pikiran. Ini adalah hal yang membedakan manusia dari binatang.<sup>1</sup> Namun, jika seseorang merasa tertekan dan terus-menerus merenungkan ketidakmampuannya menghadapi situasi yang dihadapi, stres dapat timbul. Seperti yang dijelaskan oleh Lazarus, stres dimulai dari pikiran individu tentang penilaian terhadap suatu situasi tertentu. Individu yang selalu melihat situasi sebagai sesuatu yang sulit atau berbahaya dan pada saat yang sama percaya bahwa mereka tidak memiliki sumber daya fisik atau emosi yang diperlukan untuk menghadapi situasi tersebut akan mengalami stres.<sup>2</sup> Tidak semua masalah pribadi dapat diatasi sendiri, dan terkadang memerlukan bantuan dari orang lain. Demikian pula, tidak semua orang dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

---

<sup>1</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), h. 183.

<sup>2</sup> Siti Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 31.

Kehidupan masyarakat saat ini dihadapkan pada berbagai problematika yang kompleks, termasuk dalam segi ekonomi, teknologi, sosial, dan budaya. Dengan adanya problematika ini, masyarakat dituntut untuk tetap eksis dalam kehidupan sehari-hari. Era globalisasi membawa dampak dari interaksi dan penyebaran budaya melalui media massa. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terkait dengan infiltrasi budaya asing yang kuat. Dampaknya terlihat dalam perubahan perilaku masyarakat, peningkatan materialisme yang berlebihan, pemisahan antara kehidupan duniawi dan nilai agama, pemujaan kesenangan indera, dan pengejaran kenikmatan badani yang berlebihan. Dengan demikian, perilaku masyarakat tampaknya menjauh dari nilai-nilai budaya yang lebih luhur.<sup>3</sup>

Husen Nasr, sebagaimana yang dikutip oleh Amin Syukur dalam karyanya "*Islam and the Pligh of Modern Man*", menyatakan bahwa masyarakat modern yang sangat menghargai ilmu pengetahuan dan teknologi telah mengalami perubahan dalam eksistensi mereka. Mereka cenderung meninggalkan pemahaman agama yang berlandaskan wahyu dan lebih cenderung menjalani kehidupan dalam konteks sekuler.<sup>4</sup> Masyarakat dengan ciri-ciri seperti ini kehilangan visi keagamaan mereka, yang berdampak pada munculnya berbagai masalah spiritual seperti kekosongan batin dan gangguan jiwa, yang mencakup kegelisahan, kecemasan, perasaan kesepian, kebosanan, perilaku deviant, dan masalah psikosomatis.

Buya Hamka, dalam salah satu karyanya yang berjudul "*Tasawuf Modern*", membahas dimensi kehidupan rohani manusia dalam perspektif

---

<sup>3</sup> Raharjo, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2012), h. 92.

<sup>4</sup> M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), h. 112-113.

tasawuf dan memberikan alternatif untuk mengatasi situasi yang tidak diinginkan. Buku ini membicarakan tentang bagaimana kebahagiaan manusia memengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan rohani.<sup>5</sup>

Hamka menggambarkan berbagai konsep kebahagiaan yang dijelaskan oleh para ahli, filsuf, dan sufi dalam bukunya. Namun, pada akhirnya, Hamka menyimpulkan bahwa apakah suatu hal baik atau buruk dalam dunia ini tidak hanya tergantung pada sifat benda itu sendiri, tetapi juga pada bagaimana seseorang menilai hal tersebut, tergantung pada tingkat kebijaksanaan individu. Ia menyatakan bahwa nilai sesuatu tidak hanya terletak pada zatnya, tetapi juga dalam penghargaan yang diberikan oleh seseorang terhadapnya, yang dipengaruhi oleh tingkat kebijaksanaan seseorang. Contohnya, sebuah pena emas tidak memiliki nilai bagi seseorang yang tidak tahu bagaimana menulis, atau Al-Qur'an mungkin tidak memiliki makna bagi seorang ateis, dan berlian tidak memiliki arti bagi seseorang yang menderita gangguan jiwa.

Menurut penelitian yang dilakukan, buku "Tasawuf Modern" menggabungkan tujuan manusia mencapai kebahagiaan sejati dengan konsep *self-healing* sebagai jawaban atas berbagai masalah yang memengaruhi kesehatan mental individu. *Self-healing* adalah proses pemulihan yang diprakarsai dan diarahkan oleh individu sendiri, terutama untuk mengatasi masalah psikologis dan trauma. Pendekatan mekanisme psikologis seperti relaksasi, meditasi, dan berbagai bentuk psikoterapi juga digunakan dalam mencapai *self-healing*.

Tujuan tertinggi dalam kehidupan manusia adalah mencapai kebahagiaan sejati. Menurut Syed Muhammad Naquib Al-Attas, ini melibatkan optimalisasi faktor internal, termasuk akal, nilai-nilai, jiwa,

---

<sup>5</sup> Buya Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), sinopsis.

tujuan, dan makna sejati kehidupan.<sup>6</sup> Kebahagiaan itu sendiri dijelaskan sebagai perasaan senang atau keberuntungan, dan disertai oleh perasaan ketenangan. Ini berbeda dengan definisi kebahagiaan, yang mencakup elemen-elemen seperti keberuntungan, kenyamanan hidup, dan kepuasan yang melibatkan aspek fisik dan batin.<sup>7</sup>

Menurut Ariana Huffington, keberhasilan terdiri dari empat elemen, yakni memberi (sikap memberi), kebijaksanaan (kearifan), keajaiban (ketakjuban), dan kesejahteraan (kesehatan lahir-batin). Keberhasilan sebanding dengan kebahagiaan, dan keduanya harus selaras dengan makna kehidupan. Ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana seseorang bisa mencapai kebahagiaan yang sejati dalam hidup mereka dan melakukan tindakan yang memberikan makna positif.<sup>8</sup>

Hamka, seperti yang diajarkan, menyatakan bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat ditemukan di luar diri manusia, tetapi harus berasal dari dalam diri mereka sendiri. Mencari kebahagiaan di luar diri seringkali bersifat sementara dan dapat membuat seseorang merasa putus asa, cemburu, atau ragu. Kebahagiaan sejati adalah ketika seseorang mampu merasakannya di tengah tantangan dan kesulitan, sehingga baik kebahagiaan maupun kesulitan berdampak dan ada pelajaran di dalam keduanya.<sup>9</sup>

Menurut Hamka, manusia perlu membersihkan akal budi mereka agar dapat mencapai kebahagiaan sejati. Ia juga menyoroti pentingnya

---

<sup>6</sup> Wan Mohd Nor Wan Daud dalam Arrasyid, "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka", *Jurnal Refleksi*, Vol. 19, No. 2, (2019), h. 206.

<sup>7</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), h. 65.

<sup>8</sup> Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*, (Jakarta: Arga, 2004), h. 115.

<sup>9</sup> Buya Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1996), h. 45.

kemauan (iradah) dalam mencapai kebahagiaan, dan mengatakan bahwa akal yang cerdas saja tidak cukup jika tanpa keinginan untuk mencapai kebahagiaan. Terakhir, Hamka menekankan bahwa tujuan utama kebahagiaan adalah mencapai ketenangan, kesejahteraan, dan kebahagiaan bersama, dan dalam hal ini, ketika individu merasakannya bersama-sama dengan orang lain, itulah yang menjadi tujuan tertinggi manusia yang membedakannya dari makhluk lain.<sup>10</sup>

Identifikasi alat untuk mencapai kebahagiaan dapat dilakukan dengan pendekatan yang mencakup empat kategori kebutuhan. Kategori pertama adalah pemenuhan kebutuhan materi (fisiologis), termasuk aspek kesehatan fisik, kehidupan seksual, tempat tinggal, transportasi, pakaian, makanan, dan minuman. Kategori kedua melibatkan pemenuhan kebutuhan emosional (psikologis), yang mencakup ketenangan pikiran, ketiadaan kecemasan, depresi, konflik batin, serta perasaan aman, nyaman, damai, dan sejahtera dalam diri. Kategori ketiga adalah pemenuhan kebutuhan sosial, yang mencakup hubungan yang positif dengan keluarga dan orang-orang di sekitar kita, seperti saling menghargai, mencintai, menghormati, dan merawat satu sama lain. Terakhir, kategori keempat adalah pemenuhan kebutuhan spiritual, yang melibatkan unsur-unsur seperti keyakinan dan ketaqwaan kepada Sang Pencipta, praktik ibadah, serta kemampuan untuk melihat kondisi kehidupan dari perspektif makna hidup yang lebih luas.

Hamka, dengan mengutip Imam al-Ghazali, menyoroti elemen-elemen yang menyusun kebahagiaan. Ini meliputi fokus pada kebahagiaan akhirat, pentingnya akal budi, keutamaan dalam merawat tubuh, nilai-nilai luar diri, dan keberadaan karunia dan bimbingan Allah sebagai

---

<sup>10</sup> Buya Hamka, *Lembaga Budi*, (Jakarta: Republika Penerbit, 2016), h. 2-3.

faktor penting yang memengaruhi kebahagiaan manusia.<sup>11</sup> Berdasarkan pemaparan di atas kemudian peneliti memandang perlunya penelitian secara mendalam tentang *self-healing* dalam pemikiran Buya Hamka, untuk itu penulis memilih judul: “***Self Healing* dalam Pandangan Buya Hamka (Kajian Analisis Buku Tasawuf Modern)**”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, kemudian disusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *self-healing* dalam kajian tasawuf?
2. Bagaimana analisis metode *self-healing* dalam pandangan Buya Hamka?

## **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengupas secara tuntas *self-healing* dalam pandangan Buya Hamka dengan kajian analisis buku tasawuf modern. Adapun tujuan secara khusus dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui konsep *self-healing* dalam kajian tasawuf.
2. Untuk mengetahui analisis metode *self-healing* dalam pandangan Buya Hamka.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi opsi kajian secara mendalam untuk mengembangkan materi pembelajaran tentang konsep

---

<sup>11</sup> Buya Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), sinopsis.

*self-healing* dalam pandangan Buya Hamka dengan kajian analisis buku tasawuf modern.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini berfokus pada aspek kesehatan mental dan rohani, yang saat ini menjadi isu penting dalam masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang *self-healing*, individu dapat mengembangkan metode untuk merawat kesehatan mental dan rohani mereka sendiri, serta membantu orang lain yang mungkin memerlukan bimbingan serupa.
- b. Konsep *self-healing* yang dianalisis dalam penelitian ini dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan menggali metode *self-healing* yang efektif, individu dapat mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya. Hal ini pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dalam berbagai aspek kehidupan.
- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam pendekatan perawatan diri. Ini terutama relevan bagi individu yang mungkin mencari cara lain untuk mengatasi tantangan kesehatan mental dan emosional mereka, selain dari metode medis atau terapi.
- d. Penelitian ini juga berpotensi untuk memberikan kontribusi pada pendidikan dan masyarakat. Materi pembelajaran yang dikembangkan dari hasil penelitian ini dapat digunakan dalam konteks pendidikan formal atau informal, membantu lebih banyak orang memahami konsep *self-healing*. Ini dapat membantu menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan kesehatan mental dan rohani.

## **E. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan suatu studi kepustakaan (*library research*) yang menggunakan metode analisis deskriptif. Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data, pengorganisasian, klarifikasi, serta interpretasi data yang ada.

Peneliti memilih metode deskriptif karena tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai konsep *self-healing* dalam pandangan Buya Hamka, dengan berfokus pada analisis buku tasawuf modern. Penelitian ini didasarkan pada pendekatan psikoreligius, seperti yang dijelaskan oleh Hawari, psikoreligius merupakan suatu pendekatan yang mempertimbangkan hubungan antara aspek psikologis dan dimensi keagamaan.<sup>12</sup>

### **2. Sumber Data**

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa sumber data primer dan sumber data sekunder.

#### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data primer ialah sumber pokok yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini. Adapun sumber data primer dalam penulisan ini adalah buku tasawuf modern karya Buya Hamka.

#### **b. Sumber Data Sekunder**

Data sekunder ini merupakan data pendukung untuk menambah penjelasan tentang hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. Adapun yang dijadikan sumber sekunder adalah berbagai macam buku-buku, jurnal atau artikel ilmiah yang berkaitan dengan masalah yang dibahas.

---

<sup>12</sup> Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), h. 125.



### 3. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah studi literatur, yang mencakup rangkaian aktivitas terkait dengan penggalian data dari sumber-sumber tertulis, proses membaca, pencatatan, dan analisis bahan-bahan penelitian.

Penyusunan penelitian ini menerapkan teknik pengumpulan data utama yang berfokus pada literatur. Langkah ini melibatkan pembacaan dan pemeriksaan buku berjudul “Tasawuf Modern” karya Buya Hamka. Teknik ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai teori yang relevan terkait dengan konsep *self-healing*.

### 4. Analisis Data

Dalam menganalisis data penelitian yang akan diteliti, peneliti menggunakan metode analisis tematik. Cara ini melibatkan pengambilan sampel pemikiran-pemikiran Buya Hamka dalam buku “Tasawuf Modern” yang memiliki kesamaan makna atau kaitan dengan konsep *self-healing*, kemudian penggabungannya untuk merumuskan prinsip-prinsip umum. Langkah-langkah penelitian yang akan diikuti adalah sebagai berikut:

- a. Memilih dan menentukan tema penelitian yang relevan dengan realitas masyarakat modern saat ini.
- b. Menyusun, membatasi, dan mengumpulkan sampel-sampel pemikiran Buya Hamka dari buku “Tasawuf Modern” yang berhubungan dengan *self-healing*.
- c. Menganalisis makna-makna dalam isi buku “Tasawuf Modern” berdasarkan relevansinya dengan konsep *self-healing*.
- d. Melakukan analisis terhadap data yang telah dikumpulkan.

## **F. Sistematika Penulisan**

Hasil yang diperoleh melalui metode penelitian studi literatur kemudian disusun kedalam sub pembahasan dengan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan. Berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian serta sistematika penulisan.

Bab kedua, tinjauan pustaka. Bab ini berisi tentang pengertian, tujuan dan manfaat, dan metode *self-healing*, kesehatan mental dalam Islam, penelitian terdahulu yang relevan, serta kerangka teori.

Bab ketiga, biografi dan tasawuf modern Hamka. Bab ini berisi tentang riwayat hidup Hamka, latar belakang kehidupan sosial dan pendidikan, serta karakteristik tasawuf modern Hamka.

Bab keempat, analisis *self-healing* dalam buku tasawuf modern. Bab ini berisi tentang konsep *self-healing* dalam tasawuf dan metode *self-healing* Buya Hamka, serta analisis metode *self-healing* Hamka dan metode *self-healing* versi Barat.

Bab kelima, penutup. Berisi kesimpulan dari keseluruhan penelitian dan dilengkapi dengan saran serta rekomendasi mengenai masalah yang dikaji.