

**PERAN ZUHUD SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENURUT
JALALUDDIN RAKHMAT**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

Saviraning Nurani Prayogi

E07219029

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saviraning Nurani Proyogi

NIM : E07219029

Program Studi: Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi yang berjudul “Peranan Zuhud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menurut Jalaluddin Rakhmat” secara keseluruhan adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Surabaya, 13 Juli 2023



Saviraning Nurani Proyogi

NIM: E07219029

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui:

Nama : Saviraning Nurani Prayogi

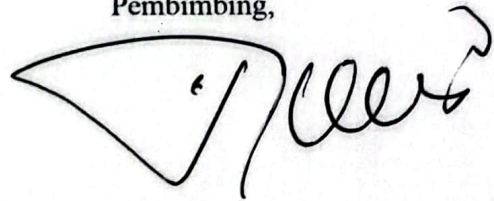
NIM : E07219029

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : "Peranan Zuhud Sebagai Upaya Mengatasi
Kecemasan Menurut Jalaluddin Rakhmat".

Surabaya, 13 Juli 2023

Pembimbing,



G. R. M. ZAMZAMI

Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag

NIP.196008131994031003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Peranan Zuhud Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menurut Jalaluddin Rakhmat" yang ditulis oleh Saviraning Nurani Prayogi telah diuji di hadapan Tim Penguji pada tanggal 13 Juli 2023

Tim Penguji:

1. Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag.
2. Prof. Dr. Mukhammad Zamzami, Lc, M.Fil.I
3. Dr. H. Ghazi, Lc, M.Fil.I.
4. Nur Hidayat Wakhid Udin, S.H.I, M.A.


: a.n.m. ZAMZAMI


:


:


:

Surabaya, 13 Juli 2023



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Pd . D

NIP.19700813200501100

LEMBARAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : SAURANING NURANI PRAYOGI
NIM : E07219029
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / psikologi & tasawuf
E-mail address : nuraningnura@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul:

PERAN Iktid. Sebagai upaya
Mengatasi kecemasan Menurut Jalaluddin
Utsa Rahmat

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, 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, 13 Juli 2023



Sauraning Nurani Prayogi

E07219029

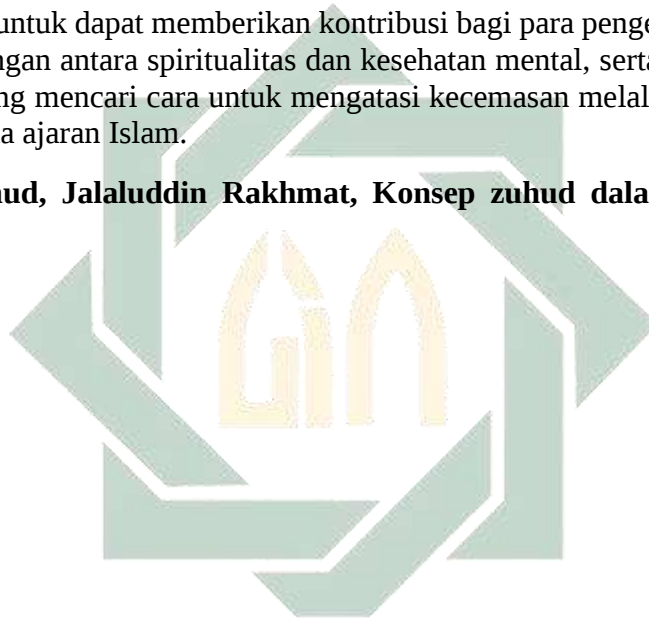
ABSTRAK

Skripsi ini membahas peran zuhud dalam mengatasi kecemasan menurut pemikiran Jalaluddin Rahmat, seorang tokoh pemikir Islam kontemporer. Kecemasan merupakan satu diantara sekian permasalahan psikologis yang sering mundal dalam individu memilih kehidupan modern, terutama di tengah tekanan sosial, ekonomi, dan eksistensial. Dalam konteks ini, zuhud dipahami sebagai sikap mental dan spiritual yang mencerminkan ketidakterikatan terhadap dunia dan harta, serta fokus pada hubungan dengan Allah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis literatur dari karya-karya Jalaluddin Rahmat yang membahas konsep zuhud. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa zuhud memiliki peran signifikan dalam mengatasi kecemasan dengan cara mengubah perspektif individu terhadap kehidupan. Dengan menginternalisasi nilai-nilai zuhud, individu dapat mengurangi keterikatan pada hal-hal duniawi yang sering menjadi sumber kecemasan, serta meningkatkan rasa syukur dan kepuasan terhadap apa yang dimiliki.

Skripsi ini diharapkan untuk dapat memberikan kontribusi bagi para pengembangan dan pemahaman tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, serta memberikan wawasan bagi individu yang mencari cara untuk mengatasi kecemasan melalui pendekatan spiritual yang berbasis pada ajaran Islam.

Kata Kunci: Peran Zuhud, Jalaluddin Rakhmat, Konsep zuhud dalam mengatasi kecemasan



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERAN ZUHUD SEBAGAI UPAYA MENGATASI KECEMASAN MENURUT JALALUDDIN RAKHMAT	I
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	II
PERSETUJUAN PEMBIMBING	III
PENGESAHAN SKRIPSI	IV
LEMBARAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASIKesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
MOTTO.....	VI
ABSTRAK	VII
KATA PENGANTAR.....	VII
DAFTAR ISI	XI
PEDOMAN TRANSLITERASI	XII
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Telaah Pustaka.....	7
1.7 Metodologi Penelitian	11
1.8 Analisis Data	13
BAB II LANDASAR TEORI.....	15
2.1 Kajian Tasawuf.....	15
2.2 Zuhud.....	21
BAB III Riwayat Hidup Jalaluddin Rakhmat.....	25
3.1 Biografi Jalaluddin Rakhmat.....	25
3.2 Karya-karya Jalaluddin Rakhmat.....	30
3.3 Zuhud dalam Sudut Pandang Jalaluddin Rakhmat	31
BAB IV Pandangan Jalaluddin Rakhmat mengatasi Kecemasan dengan Metode Zuhud.....	37
4.1 Analisis konsep Zuhud menurut Jalaluddin.....	37
4.2 Relevan teori zuhud untuk mengatasi kecemasan	41
BAB V PENUTUP	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR PUSTAKA

Bangun Ahmad, Nasution., *Akhlaq Tasawuf: Pengenalan, Pemahaman, Dan Pengaplikasiannya (Disertai Biografi Tokoh-Tokoh Sufi*. Jakarta: Rajawali Press, 2013.

Ahmad Warson Munawir. *Al-Munawir Qamus 'Arabi- Indunisiy*, n.d.

Al Baqi Safiruddin, 2019. skripsi “Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligius Terhadap Pasien Muslim.” *Qalam Una -Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 1, 11: 83–92.

Ali Dodego Subhan Hi, 2021. *Tasawuf Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam*. Bogor: Guepedia.

Ali Murtadlo Muhammad, 2020. “Neo Sufisme (Studi Atas Pemikiran Jalaluddin Rakhman).” *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.

Badrudin. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Serang: Penerbit AN-Empath, 2015.

Basyairul Movie Muhamad, 2019. *Tasawuf Sebagai Revolusi Spiritual Di Abad Global*. Malang: Literasi Nusantara.

Batubara Chuzaimah, 2018. *Handbook Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Prenada Media,.

Dimiyati Ahmad, 2016. *Dakwah Personal: Model Dakwah Kaum Naqsyabandiyah*. Jakarta: Deepublish.

Hafnium, Muhammad. “Zuhud dalam Ajaran Tasawuf.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (July 1, 2017): 77–93. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-07>.

Hamka, Rusydi, 1983. *Pribadi Dan Martabat Buya Prof. Dr. Hamka*. Jakarta Pustaka: Panjimas.

Harahap Parida Hapsah. “Skripsi; Ukhuwah Islamiyah Dalam Pemikiran Sufistik Jalaluddin Rakhmat.” *Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam UIN Sumatera Utara Medan*, August 23, 2019.

Hayat, Abdul. "Skripsi:Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12, no. 1 (September 27, 2017). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>.

Heriyanti. "Skripsi:Dekonstruksi Pemikiran Sufistik Jalaluddin Rakhmat (Studi atas Pemikiran Sufistik pada Era Transformasi Sosial)." Pascasarjana UIN Alauddin Makassar, 2018.

Hidayati, Tri Wahyu. "Perwujudan Sikap Zuhud dalam Kehidupan." *Journal of Islamic Studies and Humanities* 1, no. 2 (n.d.).

Imam Ahmad bin Hanbal. *Zuhud Cahaya Qalbu*. Jakarta: Darul Falah, 2020.

Ishak Syafrizaldi. "Skripsi :Pengaruh Zuhud Dalam Pengelolaan Ekonomi Islam Sebuah Analisis Terhadap Pandangan Imam Al-Ghazali." *Riau: UIN Sultan Syarif*, 2013.

Jalaluddin Rahmat, 1991. *Islam Alternatif: Ceramah-Ceramah Di Kampus*. Cek IV. Bandung: Mizan.

Lucy, 2012. *5 Menit Menguasai Hypnoparenting*. Jakarta: Penebar Plus.

Moleong J Lexy, 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.

Munir Amin Samsul. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah, 2022.

Mushofa. *Nilai-Nilai Anti Korupsi Dalam Ajaran Tasawuf*. Indramayu: CV. Adanu Abimata, 2022.

Mutmainah. "Skripsi ; Pandangan Jalaluddin Rakhmat Dalam Memaksimalkan Pembelajaran." *UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA*, March 2010.

Muzakkir. *Studi Tasawuf: Sejarah, Perkembangan, Tokoh Dan Analisisnya*. Bandung: Citra Pustaka Media Perintis, 2009.

Rakhmat Jalaluddin. *Islam Dan Pluralisme Akhlak Al-Quran Menyikapi Peradaban*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2006.

———, 2013. *Psikologi Agama : Sebuah Pengantar*. 2nd ed. Bandung: Mizan Pustaka,.

Rakhmat, Jalaluddin. *Renungan-Renungan Sufistik Membuka Tirai Kegaiban*. Mizan, 1994.

Rakhmat Jalaluddin. *The Road To Allah: Tahapan-Tahapan Perjalanan Rohani Menuju Tuhan*. Cetak DI. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2007.

Rita Fiantika, Feny. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.

Semiawan Conny R. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo, 2010.

Sofwana Nurdin Eep. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Bandung: Aslan Grafika Solution, 2020.

Sudaryana, Bambang. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish, 2022.

Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA, 2018.

Suhardi Kathur. *Madarijus Salikin Penjabaran Kongkrit “iyyaka na’budu wa iyyaka nasta’in.”* Cet. 2. Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 2008.

Syuku Amin. *Zuhud Di Abad Modern*. Cet. III. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Tim Peneliti Puslitbang Kehidupan Keagamaan. *Kasus-Kasus Aliran/ Paham Keagamaan Aktual Di Indonesia*. Cet 1. Jakarta: Puslitbang Kehidupan Keagamaan, 2009.

Triana, Rumba. “Zuhud Dalam al-Qur’an.” *Al - Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 2, no. 03 (December 28, 2017). <https://doi.org/10.30868/at.v2i03.195>.

Wibisono Dermawan. *Riset Bisnis (Panduan Bagi Praktisi Dan Akademi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013.

Wijayanti, Anita Mei. “Relevansi Konsep Zuhud Dalam Mengatasi Problem Psikis Modernitas (Studi Analisis Atas Kitab Sasangka Djati Paguyuban Ngesti Tunggal),” n.d.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A