

BAB II KERANGKA TEORI

A. Teori-Teori yang Terkait dengan Judul

1. Dengki

a. Pengertian Dengki

Dengki adalah perasaan tidak senang ketika orang lain mendapatkan nikmat dan berharap agar nikmat tersebut berpindah tangan kepadanya ataupun tidak.¹ Ketika seseorang memiliki dengki dalam hatinya, dia akan merasakan benci, jika orang lain mendapat nikmat dan keberuntungan. Seseorang yang hatinya tertanam dengki, ia selalu mengharapkan dan berusaha agar nikmat yang diperoleh orang lain yang dengki tersebut hilang sama sekali, baik nikmat tersebut jatuh kepada orang yang mendengki atau kepada orang lain.²

Menurut Mutawalli al-Sha'rawi, dengki adalah suatu keinginan yang negatif dan iringi keinginan untuk meghilangkan nikmat yang dimiliki orang lain meskipun pendengki tidak mendapatkan sesuatu apapun. Menurut beliau, dengki merupakan perbuatan putus asa yang lebih sadis dari kekuatan ghaib serta dapat mendatangkan keburukan (madharat) kepada manusia.³ Jadi, Dengki adalah kekuatan yang tidak terlihat, namun sangat berpengaruh serta dapat menimbulkan musibah.

Semua insan tentu memiliki benih-benih dengki dalam dirinya, tetapi ada yang dapat mencegah hatinya agar tidak bersikap dengki dan ada yang membiarkan ketika melakukan kedengkian terhadap orang lain. Nurcholis Madjid menuturkan bahwa dengki merupakan salah satu penyakit hati atau rohani yang paling berbahaya pada manusia dalam menjalani kehidupan. Seseorang dapat dikatakan memiliki hati yang dengki, ketika tidak ada alasan yang jelas secara tiba-tiba benci kepada semua kelebihan atau keutamaan yang dimiliki oleh orang lain. Kedengkian yang dimiliki seseorang sering

¹M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 298.

²Fachruddin HS, *Ensiklopedia al-Qur'an Jilid I (A-L)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), 310.

³M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 298.

mencelakakan dan mendatangkan keburukan kepada pemiliknya.⁴

Menurut Abdullah Yusuf Ali mengemukakan, sebagaimana pendapat Muhammad Abduh bahwa seseorang membutuhkan perlindungan dari Allah SWT ketika orang tersebut menjadi sasaran orang lain yang mendengkiya sedang berupaya untuk mewujudkan tindakan kedengkian kepadanya, baik kedengkian itu berupa harta ataupun tidak. Tindakan tersebut biasanya negatif dan sulit untuk diketahui. Kebanyakan tindakan-tindakan tersebut menjadikan orang yang di dengki jatuh pada kemudharatan.⁵

Sedangkan menurut Imam Al- Ghazali dalam Mujiieb memaparkan bahwa dengki yaitu kamu tidak menyukai jika saudaramu mendapat kenikmatan akan tetapi kamu suka ketika nikmat saudaramu hilang darinya. Atau, senang ketika orang lain mendapat petaka namun tidak senang jika orang lain mendapat karunia dari Allah SWT.⁶

Dengki dalam Al-Qur'an telah disebutkan sebanyak empat kali yaitu pada Q.S. Al-Falaq (113): 5, Q.S. Al-Fath (48): 15, Q. S. al- Baqarah (2): 109, serta Q.S. An-Nisa (4): 54. Menurut Qutb dalam Fadlilah menjelaskan bahwa dengki adalah reaksi psikologis seseorang kepada orang lain karena nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya disertai dengan usaha agar nikmat itu raib dari pemiliknya, baik pendengki tersebut melakukan tindakan nyata untuk menghilangkan nikmat tersebut atau hanya sekedar reaksi psikologis saja.⁷

Sedangkan menurut Saha dan Hadi, dengki adalah keinginan seseorang agar nikmat dari Allah SWT lenyap dari tangan pemiliknya dan disertai usaha untuk melenyapkan nikmat tersebut. Seringkali usaha atau tindakan-tindakan tersebut dilakukan dan dapat berakibat pada seorang yang didengki itu jatuh ke dalam kemudharatan.⁸

⁴ Budhy Munawar Rachman, *Ensiklopedi Nurcholis Madjid Pemikiran Islam di Kanvas Peradaban* (Jakarta: Mizan, 2006), 769.

⁵ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 298.

⁶ M. Abdul Mujiieb, dkk, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali* (Bandung: PT. Mizan Publika, 2009), 138.

⁷ Siti Nur Fadlilah, Penyakit Rohani dalam Perspektif al-Qur'an, *Jurnal Studi al-Qur'an* Vol. 6 No. 1.2010, 54.

⁸ M. Shoim El Saha dan Saiful Hadi, *Sketsa al-Qur'an Tempat, Tokoh, Nama dan Istilah dalam al-Qur'an*, (Jakarta: Lista Fariska Putra, 2005), 211.

Sikap dengki merupakan bentuk dari batin seseorang yang tidak bersih dan dapat dimiliki oleh siapa saja. Sikap dengki jika selalu di wujudkan akan mendorong seorang pendengki untuk menyebarkan fitnah atau keburukan kepada yang di dengki dan sering kali orang yang di dengki tidak berdaya untuk membela dirinya sendiri. Atau sebaliknya, sikap dengki disebut juga dengan pertarungan sepihak tanpa di ketahui oleh orang yang di dengki. Akhirnya, membuat pendengki sibuk dengan kedengkiannya dan lupa akan kebaikan yang harus dia lakukan untuk dirinya sendiri maupun kebaikan untuk orang yang di dengki serta kebaikan untuk orang-orang sekitarnya.⁹

Dalam sebuah riwayat, Nabi Muhammad SAW bersabda, yang artinya : “Telah menceritakan kepada kami ‘Uthman bin Shalih al-Baghdadi. Telah menceritakan kepada kami Abu ‘Amir yakni Abd al-Malik bin ‘Amr. Telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Bilal, dari Ibrahim bin Abi Asid, dari kakeknya, dari Abi Hurairah. Sesungguhnya Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Jauhilah olehmu sifat dengki, karena dengki memakan segala kebaikan sebagaimana api membakar kayu yang kering atau semak belukar (rumput kering)”.

Dalam arti hadist diatas telah di jelaskan, bahwa jika dengki kepada seseorang maka dengki itu sendiri yang akan menghabiskan seluruh kebaikan yang telah dilakukan. Jika di dalam hati ada kedengkian pada seseorang, maka dengan sendirinya ada niat yang seperti tidak tampak untuk mencelakai orang yang di dengki. Jadi, kedengkian adalah bukti bahwa jika seseorang yang memiliki perasaan dengki sama halnya tidak memiliki keyakinan serta ketulusan untuk berbuat baik kepada orang lain. Dan justru kedengkian itu menjadi bukti nyata kepalsuan perbuatan baik yang dilakukan oleh seseorang pendengki. Oleh karena itu, seluruh perbuatan baik yang dilakukan itu musnah, seperti rumah kertas yang dilahap habis oleh api kedengkian.¹⁰

Para ulama mendefinisikan dengki dengan *kara-hiyah al-ni'mah li al-ghair* atau merasa tidak senang dengan datangnya

⁹ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 299.

¹⁰ Budhy Munawar Rachman, *Ensiklopedi Nurcholis Madjid Pemikiran Islam di Kanvas Peradaban*, (Jakarta: Mizan, 2006), 769.

nikmat untuk orang lain. Sebagian ulama membagi dengki menjadi tiga:¹¹

- 1) Dengki yang ada pada seseorang dengan mengharap agar nikmat orang lain terlepas dari pemiliknya dan disertai dengan mengharap agar nikmat tersebut beralih kepadanya.
- 2) Dengki kepada seseorang dengan mengharapkan terlepasnya nikmat dari orang lain meskipun tidak berharap memperolehnya.
- 3) Dengki yang ada pada seseorang dengan tidak mengharapkan hilangnya nikmat dari orang lain, tetapi tidak rela ketika seseorang lebih unggul dari segi keberuntungan dan kedudukan.

b. Faktor Penyebab Dengki

Sikap dengki pada dasarnya dimiliki oleh semua manusia yang terletak dalam hati mereka. Namun, bagi seseorang yang mulia dapat menahan serta mengendalikan sikap dengki tersebut sehingga menjadi perbuatan yang baik. Sedangkan bagi orang-orang yang hina, sikap dengki tersebut tidak dicegah serta tidak dikendalikan bahkan ditampakkan dan membuat perbuatan buruk yang dapat mencelakakan dirinya sendiri maupun orang lain yang di dengki.¹²

Penyebab dengki awal mulanya karena adanya sifat serakah yang tidak dapat mensyukuri apa yang telah dikaruniakan oleh Allah SWT kepadanya. Sehingga dirinya selalu merasa dalam keadaan kurang meski sebenarnya telah berkecukupan. Rasa kurang ini menimbulkan sifat dengki pada nikmat yang dimiliki orang lain yang telah berikan oleh Allah SWT. Orang seperti inilah yang menganggap bahwa dirinya merupakan manusia yang lebih pantas dan berhak mendapatkan semua yang terbaik daripada orang lain.

Seseorang yang memiliki sikap dengki merasakan tidak senang terhadap kelebihan dan keunggulan yang dimiliki orang lain. Kelebihan yang dimaksud tersebut adalah yang bersifat kebendaan, meliputi kekayaan dan harta, atau dapat juga yang bersifat non-kebendaan, meliputi kedudukan, kecakapan, kehormatan, dan lain-lain.¹³

¹¹ Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Islam Jilid 1*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 2001), 179.

¹² Aidh Abdullah al-Qarni, *Melampaui Batas: al-Qur'an Saat Berbicara Tentang Manusia*, terj. Ahmad Faris Suffi, (Jakarta: Sahara Publishers, 2006), 173.

¹³ Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qalbu*, (Jakarta: Gema Insani Buku Andalan, 2001), 108.

Penyebab lain timbulnya sikap dengki pada seseorang yaitu disebabkan karena memiliki jiwa yang kotor. Jiwa yang kotor dapat diketahui ketika mengetahui orang lain memiliki kelebihan, maka hatinya senantiasa merasa gelisah. Tetapi, jika mengetahui orang lain mendapat kesusahan, maka hatinya merasakan kegembiraan.¹⁴

c. Dampak dengki

Dengki memiliki dampak cukup signifikan yang berpengaruh pada beberapa hal, meliputi dampak dengki terhadap fisik, psikologis, lingkungan sosial dan tingkat keimanan para pendengki. Jika seandainya seorang pendengki mengetahui dengki yang bersarang di dalam hatinya adalah salah satu penyebab penyakit menyerang pada gangguan psikisnya. Maka seorang pendengki tersebut akan dapat berhenti untuk dengki kepada orang lain. Selain dengki dapat menyerang psikisnya, dengki juga memiliki dampak signifikan yang berpengaruh pada beberapa hal, meliputi dampak dengki terhadap fisik, psikologis, lingkungan sosial dan tingkat keimanan para pendengki.

1) Dampak dengki terhadap fisik

Dengki yang bersarang pada seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya. Tubuh seseorang akan merespons hal-hal negatif pada diri seorang pendengki. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Aunilla, pada hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa dengki dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh. Dampak buruk dengki terhadap fisik yaitu meliputi : gangguan pada kelenjar pankreas tidur (insomnia), membuat badan merasa letih, capek, tidak ada nafsu makan, berat badan menurun, timbul rasa nyeri di dada, serta pusing dan telinga berdengung.¹⁵ Dari hasil penelitian tersebut dapat dihadapi bahwa seseorang pendengki dapat menggerogoti kesehatannya sendiri karena terlena untuk membenci orang lain.

Sebab, Kebencian yang ada dalam hati pendengki akan membuat fisik merespons hal-hal negatif sehingga dapat menimbulkan penyakit, dan dengan adanya penyakit ini lah yang akan mengganggu aktivitas seorang pendengki serta

¹⁴ Ibnu Qudamah, *Manhajul Qashidin terj. Kathur Suardi*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 1997), 237.

¹⁵ Rafie Aunilla, *Terapi Penyakit-Penyakit Hati*, (Lamongan: Khazanah Media Ilmu, 2010), 29.

dengan adanya penyakit tersebut pendengki juga akan merasa banyak beban dalam hidupnya sehingga pendengki merasakan kesulitan dalam menjalani kehidupan.

2) Dampak dengki terhadap psikologi

Selain berdampak pada kondisi fisik seseorang, dengki juga berdampak psikologi orang tersebut. Seseorang yang dengki akan mengalami hal-hal seperti cemas, gelisah, sedih, dan sering terlihat muram wajahnya. Orang yang dengki akan selalu merasa tersiksa ketika melihat nikmat orang lain. Hatinya seperti tersayat-sayat karena amarah yang ada dalam dirinya ketika seseorang mendapat karunia dari Allah SWT. Selain itu orang dengki seperti tidak pernah merasakan sebuah kebahagiaan serta selalu tidak pernah merasa puas atas apa yang di milikinya.¹⁶

Orang yang dengki sebenarnya sangat melelahkan untuk diri sendirinya sendiri. Padahal, sebenarnya setiap manusia berhak merasakan kebahagiaan, berhak untuk menikmati atas apa yang telah di berikan oleh Allah SWT serta berhak merasakan kebahagiaan yang lebih ketika dirinya dapat membantu orang lain.

Orang yang di dengki pun juga tidak merasakan apapun ketika dirinya menjadi sasaran dengki oleh orang lain. Orang yang di dengki juga tidak merasa terganggu dalam melakukan segala aktivitasnya tetapi pendengkilah yang merasakan kerugian karena sibuk mengurus hidup orang yang di dengki. Tentunya, jika seorang pendengki di diamkan sampai berlarut-larut akan mempengaruhi kondisi psikologis seorang pendengki tersebut, karena dia akan selalu merasakan sedih, kecewa, marah serta berharap agar yang di dengki mendapatkan musibah.

3) Dampak Dengki terhadap Kehidupan Sosial

Adanya sikap dengki dalam diri seseorang dapat berdampak pada kehidupan sosialnya. Dampaknya terhadap kehidupan sosial dapat terjadi ketika pendengki melakukan tindakan nyata terhadap orang yang di dengki. Dalam hal ini, pendengki tidak dapat menyembunyikan kedengkiannya dan dengkiinya tidak sekedar reaksi psikologis pendengki saja tetapi di ditampakkan dalam perbuatan real di kehidupannya.

¹⁶ Abu Abdullah Mushthafa Al-Adawi, *Fiqhal-Hasad :Terj. Kamran As'ad Irsyadi Bahaya Dengki*, (Cet. II),(Jakarta: Amzah, 2013), 78.

Adanya perbuatan nyata tersebut membuat pendengki dengan orang-orang yang ada di sekelilingnya mempunyai hubungan sosial yang tidak harmonis dan dijauhi oleh orang-orang, dan membuat pendengki menjadi seseorang yang bermasalah dalam kehidupannya. Dengki juga akan menimbulkan perselisihan, baik perselisihan yang bersifat ringan atau berat. Dengan adanya perselisihan tersebut menyebabkan orang ada yang sampai menempuh jalur hukum karena telah melakukan pelanggaran hukum yang kriminal seperti melakukan pencurian, penculikan dan sampai melakukan pembunuhan. Selain dalam kehidupan sosialnya bermasalah, pendengki juga kehilangan nama baiknya.

4) Dampak Dengki terhadap Kondisi Keimanan

Tidak hanya berdampak terhadap kondisi fisik, psikologis, kehidupan sosial, dengki juga berdampak pada keimanan seorang pendengki. Dengki akan membawa kesusahan pendengki terkait dosa yang akan dihadapkan pada Allah SWT kelak. Allah SWT sangat melarang sikap dengki. Dengki membuat seseorang merugi di kehidupan dunia juga akan merugi di akhirat. Adapun dampak dengki terhadap kondisi keimanan seorang pendengki yaitu :

a) Melenyapkan kebaikan

Dari Abu Hurairah ra., ia berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda : “Jauhilah sifat hasad, karena hasad itu memakan (pahala) kebaikan sebagaimana api memakan kayu bakar.” (HR. Abu Daud). Hadist tersebut bermakna bahwa Rasulullah SAW melarang umatnya memiliki hasad atau dengki dalam hatinya terhadap orang lain, karena dengan adanya sikap dengki tersebut membuat pahala kebaikan yang telah dilakukan seseorang lenyap seketika.

Padahal, seseorang jika ingin memperoleh pahala kebaikan, ia harus melakukan sebuah pengorbanan dan usaha. Misalnya menolong orang, ketika menolong seseorang ia akan mengorbankan sesuatu entah waktu, harta, tenaga atau lainnya. Kemudian Allah SWT baru memberikan pahala kebaikan untuk orang tersebut. Dan pahala tersebut lenyap, ketika dalam hati seseorang tumbuh sikap dengki dan adanya kebencian ketika melihat nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya orang lain.

b) Ketidaksempurnaan Iman

Kerugian yang kedua adalah iman tidak sempurna kepada orang-orang yang memiliki dengki. Rasulullah SAW bersabda : "Tidaklah seseorang dari kalian sempurna imannya, sampai ia mencintai saudaranya seperti ia mencintai" (HR. Bukhari dan Muslim). Ketika seseorang dikatakan mempunyai iman yang sempurna, disaat dia dapat mencintai saudaranya seperti dia mencintai dirinya sendiri. Maksudnya, ketika ia mencintai saudaranya sendiri. Dia akan merasakan kebahagiaan ketika saudaranya merasakan bahagia dan merasakan sedih ketika saudaranya sedih.

Tetapi, jika terdapat dengki dalam hatinya ia tidak dapat mencintai saudaranya seperti ia mencintai dirinya sendiri. Karena, ia akan merasakan benci ketika saudaranya sedang merasakan kebahagiaan atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepadanya. Jadi, orang yang memiliki dengki dalam hatinya bukanlah orang-orang yang tergolong orang yang mencintai dirinya sendiri. Sebab, orang yang mencintai saudaranya sendiri seperti mencintai dirinya sendiri akan selalu menjaga kesejahteraan dalam kehidupannya.

d. Cara Mengatasi Dengki

Menurut Heru sudiarmo, penyakit dengki sangat merusak diri sendiri, orang lain, dan masyarakat. Karena penyakit hati ini mampu menjangkiti semua kalangan. Jika dibiarkan dalam waktu yang lama, dengki dapat menimbulkan sikap yang destruktif bagi pengembangan kepribadian. Telah dijelaskan bahaya dengki dalam firman Allah SWT. Qs. An Nisa ayat 32.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ ۖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
 اَكْتَسَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ
 كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ۓ ٣٢

Artinya : “Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak dari sebagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya.

Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. An Nisa: 32).

Adapun cara untuk mengatasi dengki adalah sebagai berikut :¹⁷

1) Bersyukur

Sebagai sesama makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT tidak sepatasnya menganggap Allah tidak adil. Karena seseorang hanya melihat nikmat yang di berikan kepada orang lain lebih banyak. Sebaiknya, mengingat-ingat segala nikmat serta rahmat yang diberikan oleh Allah. Ketika seseorang dapat mensyukuri nikmat yang dianugerahkan oleh Allah, sesungguhnya Allah memberi nikmat yang lebih banyak, karena Allah melimpahkan nikmat kepada hambanya yang pandai bersyukur. Sebenarnya, yang dilihat dari orang lain hanya kesuksesannya, tanpa diketahui usaha dan pengorbanan yang dilakukan orang lain, bisa jadi orang-orang tersebut melakukan usaha yang lebih besar untuk mendapatkan kenikmatan tersebut.

2) Berprasangka Baik

Sejatinya Allah itu sesuai dengan prasangka para makhluk nya. Ketika seseorang berprasangka baik pada Allah, maka Allah juga akan memberikan yang baik pula untuknya. Dan jika seseorang berprasangka buruk pada Allah, maka buruk pula jalan yang akan ditempuh oleh orang tersebut. Sebagai makhluk Allah, manusia tidak pernah tahu ujian yang akan diberikan kepada para makhluknya. Maka, berserah dirilah kepada Allah sebagai bentuk tawakal kepadanya atas usaha-usaha yang telah di lakukan.

3) Segala Sesuatu yang Ada di Dunia sesungguhnya adalah Ujian dari Allah

Segala sesuatu yang dimiliki manusia baik berupa kekayaan, kemiskinan, kepopuleran maupun keterpurukan adalah bentuk ujian dari Allah kepada para makhluknya. Ketika, seseorang dengki kepada orang lain karena melihat kekayaannya. Sesungguhnya, kekayaan orang tersebut merupakan ujian baginya, dan orang yang dengki tidak

¹⁷ Heru Sudiarso, Mengatasi Iri dan Dengki, (LPPI : Muhammadiyah Purwokerto, 2021)

mengetahui usaha yang dilewati orang tersebut untuk melewatinya.

4) Berdoa dan Mendoakan

Ketika seseorang merasa dengki atas keberuntungan yang di dapat orang lain, hendaknya berdoalah kepada Allah. Berdoa dengan tujuan agar disucikan hati oleh Allah dan jangan mendoakan suatu keburukan kepada orang lain karena kedengkian tersebut. Lebih baik mendoakan kebaikan kepada orang di dengki, dengan demikian akan mendapatkan kebaikan yang serupa.

2. Psikosufiedukasi

a. Pengertian Psikosufiedukasi

Psikoedukasi adalah metode psikologis intervensi yang berfokus pada domain kognitif . Melalui cara dengan memberikan pengetahuan tentang kondisi psikologis individu dengan disorder merupakan fokus utama dalam psikoedukasi.¹⁸ Psikoedukasi adalah suatu tindakan yang di berikan kepada individu ataupun kelompok agar memperkuat strategi coping atau suatu cara khusus untuk menangani kesulitan perubahan mental.¹⁹ Sedangkan Beker mendefinisikan psikoedukasi adalah proses mengajar klien dengan penyakit mental dan anggota keluarganya tentang sifat penyakit, termasuk etiologi, perkembangan, konsekuensi, prognosis, pengobatan, dan alternatifnya.²⁰ Dengan adanya psikoedukasi membuat seseorang paham akan kondisi serta tindakan atau pengobatan apa yang harus dilakukan.

Tujuan utama dari psikoedukasi sendiri merupakan memastikan klien mengetahui kompetensi tentang penyakit mereka dan memberikan klien sebuah wawasan baru agar dapat mencegah kekambuhan serta untuk tidak terlibat dalam manajemen krisis. Dapat dikatakan bahwa psikoedukasi akan memberikan klien pola pikir "kesiapan" sebelum mereka mendapatkan perawatan.

¹⁸ Lukens dan McFarlane, *Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 2004, 205.

¹⁹ Andi Surya, dkk., Andi Surya, dkk., *Peningkatan Penetapan Tujuan, Perencanaan, Menejemen Waktu Andy Surya Putra, et al. dan Evaluasi Diri pada Kelompok Siswi Underachiever*, Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, ISSN 2579-6348 (Versi Cetak), Vol. 2, No. 1, April 2018, 255.

²⁰ Sarkhel, S., https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19, di akses pada tanggal 22 Mei 2022.

Psikoedukasi masih dianggap sebagai salah satu metode yang paling umum dan efektif serta mudah dilakukan, terutama dalam pengaturan klinis dan komunitas. Pada beberapa studi operasi telah menunjukkan bahwa adanya psikoedukasi klien dapat meningkatkan pikiran dan perilaku otomatis tentang penyakit dan mengarah pada pemulihan yang bermanfaat.²¹ Agar dapat memberikan pemahaman yang baik, seorang terapis perlu memahami cara menyampaikan informasi. Jadi, Psikoedukasi biasanya mencakup komponen dasar informasi tertentu, yang akan diberikan kepada klien dan anggota keluarganya mengenai gangguan jiwa tertentu. Komponen penting dari informasi adalah keterampilan komunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi erat kaitannya dengan teori pendidikan dan komunikasi.

Dalam berkomunikasi harus mengetahui karakteristik masing-masing klien. Ada beberapa faktor yang mendasari baiknya suatu komunikasi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal sebagai area sumber psiko-ekologis meliputi mikrosistem, mesosistem, eksosistemik, makrosistem, dan kronosistem. Sedangkan faktor internal seperti kepercayaan, nilai internal, kepribadian. Masyarakat Indonesia memiliki faktor eksternal yang masih mendominasi, dari segi budaya dan agama. Rakyat Indonesia sebagian besar muslim, maka perlu memperhatikan aspek agama juga.²²

Salah satu solusi yang ditawarkan dan telah berkembang di Indonesia, adalah dengan menggunakan pendekatan sufistik dalam proses penanganan masalah psikologis. Sejak tahun 1998 dan terus berlanjut hingga tahun sekarang, berbagai perguruan tinggi Islam negeri di Indonesia mulai mendirikan program studi tasawuf dan psikoterapi yang berbasis pada pendekatan tasawuf dalam proses psikoterapinya. Hal ini pula yang mendasari perlunya model psikoedukasi berbasis tasawuf, yang dalam hal ini penulis menyebutkan dengan istilah "Psikosufiedukasi".

²¹ Hayashi, <https://doi.org/10.1155/2017/4743952>, diakses pada tanggal 22 Mei 2022.

²² Erina Rahmajati and others, „Sufistic Psychoeducation in Indonesia: Preventive Efforts for Stress That Affected by COVID-19 Pandemic“, in PAPER PROCEEDINGS THE 7TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON QURAN AS FOUNDATION OF CIVILIZATION (SWAT) 2021 “ISLAMIC AND NON-REVEALED KNOWLEDGE IN FACING THE GLOBAL CHALLENGES”, ed. by Norazman bin Alias, Siti Mardhiyah binti Kamal Azhar, and Kauthar binti Abdul Kadir (Nilai: USIM Universiti Sains Islam Malaysia, 2021), 188–189 <<https://doi.org/2811-3411>>.

Pendekatan sufistik dipilih sebagai landasan utama dalam proses pendidikan, khususnya dalam menangani masalah psikologis di zaman sekarang. Hal ini karena kajian tasawuf memberikan berbagai penjelasan untuk mencapai kondisi kesehatan psikospiritual yang komprehensif dan khususnya dekat dengan nilai-nilai Islam yang di anut oleh masyarakat muslim di Indonesia.

Psikoedukasi dari perspektif psikologis didefinisikan sebagai proses memberikan pemahaman tentang kondisi seseorang melalui proses pendidikan dan pengajaran, dan kunci utamanya adalah proses komunikasi.²³ Psikoedukasi sendiri sebenarnya merupakan program kegiatan yang telah direncanakan untuk masyarakat tertentu, baik individu maupun kelompok dalam rangka perawatan kesehatan jiwa. Psikoedukasi dilakukan dengan memberikan informasi dan edukasi melalui komunikasi terapeutik.²⁴

Dalam kegiatan komunikasi, aktivitas berbicara sebaiknya memperhatikan aspek verbal maupun non verbal, karena dengan berbicara merupakan cara seseorang mengungkapkan egonya untuk dipahami dan dimengerti. Ketika berhubungan dengan orang lain, sebenarnya komunikasi telah terjadi, meskipun mungkin tanpa kata-kata. Jika komunikasinya baik, maka akan tercipta persahabatan (relationship). Sebaliknya, jika komunikasinya buruk, maka persahabatan tidak akan tercapai. Persahabatan berasal dari kata shilah yang berarti hubungan dan rahim yang berarti cinta. Ketika silaturahmi atau silaturahmi terjalin, maka proses transportasi informasi akan berjalan sangat lancar. Jika tidak, maka akan terjadi hambatan bahkan kemacetan dalam proses transportasi informasi.²⁵

Maka, dapat di sebutkan bahwa komunikasi yang bermakna merupakan substansi utama dari psikoedukasi. Makna dalam sudut pandang sufistik dilihat dari kedua sisi, baik terapis maupun klien itu sendiri. Oleh karena itu, proses psikosufiedukasi harus mempertimbangkan untuk menempatkan aspek ma'rifat komunikasi, syari'at, dan hakikat serta thariqah sebagai fokus utama dalam proses psikoedukasi itu sendiri.

²³ Lukens dan McFarlane, *Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 2004, 220.

²⁴ Jorm, A. F, *Mental Health Literacy: Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health. American Psychologist*, 67(3), 2012, 231–243.

²⁵ Mustamir Pedak, *Sufi Healing in action : Komunikasi Terapeutik Sufistik*, 2021, 2.

b. Aspek Komunikasi Sufistik pada Psikosufiedukasi²⁶

1) Makrifat komunikasi

Komunikasi makrifat didasarkan pada surah Al-Baqarah : 115.

وَاللّٰهُ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَآيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهَ اللّٰهِ ۗ إِنَّ اللّٰهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya : “Dan milik Allah timur dan barat. Kemanapun kamu menghadap di sanalah wajah Allah. Sungguh, Allah Mahaluas, Maha Mengetahui”. (QS. al-Baqarah: 115).²⁷

Dalam aspek ma' rifat komunikasi, perlu adanya sebuah penghayatan dalam kegiatan komunikasi. Bahkan, sebenarnya ketika sedang berkomunikasi dengan alam semesta artinya juga sedang melakukan komunikasi dengan Allah dan itu benar-benar terjadi. Ketika manusia melihat laut biru, mereka menyadari bahwa Allah sedang berfirman “Akulah Yang Maha Indah”. Saat memandang alam pegunungan, manusia percaya bahwa Allah berfirman “Akulah Yang Maha Perkasa”. Konsep ini juga harus dihayati dalam proses berkomunikasi dengan orang lain. Begitu juga ketika menempatkan diri saat berdialog dengan klien, pada saat itu komunikasi sedang berlangsung dengan hamba-Nya.

2) Syariat-Hakikat Komunikasi

Syariat komunikasi adalah mendengarkan dengan telinga dan berbicara dengan lisan. Sedangkan hakikat komunikasi adalah mendengarkan dan bicara dengan qalb. Konsep syari'at dan hakikat komunikasi pada komunikasi sufistik memanfaatkan modalitas lisan, pendengaran dan juga qalb (hati). Lisan dan pendengaran merupakan manifestasi dari qalb (pikiran dan perasaan) manusia. Ibarat sebuah telaga, qalb adalah telaga, sedangkan lidah dan pendengaran adalah sendok.

Komunikasi sufistik merupakan kualitas dari qalb bukan hanya bagaimana dan apa yang dikatakan. Jika qalb berisi pikiran yang bersih dan perasaan baik, maka tubuh akan menampilkan bahasa verbal yang baik dan bahasa nonverbal yang indah. Tetapi, jika qalb mengandung pikiran

²⁶ Mustamir Pedak, *Sufi Healing in Action : Komunikasi Terapeutik* *Sufistik*, 2021, hlm. 2-8.

²⁷ Q. S al-Baqarah , 115

menghakimi dan perasaan marah, maka lisan dan tubuh akan mengungkapkan yang jelek pula dalam bahasa verbal maupun nonverbal. Qalb yang jernih adalah pikiran yang tidak menghakimi dan perasaan yang tidak berlebihan dalam suka dan benci karena cinta dan benci yang berlebihan akan melumpuhkan kecerdasan seseorang.

Uniknya, bahasa verbal dapat memanipulasi lawan bicara tetapi bahasa nonverbal tidak dapat di manipulasi. Bahasa nonverbal hanya dapat di ubah dengan pikiran dan perasaan hati kita, maka bahasa non verbal dapat digunakan sebagai penilaian bentuk asli qalb (pikiran dan perasaan).

3) Thariqat Komunikasi

Thariqat komunikasi berdasarkan pada al-Qur'an surat al-Hujurat : 13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْفُسُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya : “Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti”. (QS. al-Hujurat : 13).²⁸

Thariqat atau metode dalam komunikasi sufistik adalah *amar ma'ruf nahi munkar*. Kata *ma'ruf* artinya saling mengenal atau saling memahami. Sedangkan *munkar* artinya kebalikan dari makruf yang artinya tidak paham. Makna *Amar makruf nahi munkar* dalam konteks komunikasi tasawuf adalah upaya seseorang untuk memahami dan menghindari kesalahpahaman dalam berkomunikasi. *Amar makruf nahi munkar* mewujudkan sikap saling menghormati, meskipun terkadang seseorang tidak bisa sepakat dalam berkomunikasi, dengan *amar makruf nahi munkar*

²⁸ Q.S al-Hujurat , 13.

diupayakan untuk tetap bisa saling menghormati dalam perbedaan pendapat.²⁹

Menurut Mustamir bahwa kesalahan dalam kalimat sebenarnya menunjukkan kesalahan dalam berpikir dan merasa. Agar tidak terjadi perbedaan pemahaman, maka diperlukan teknik yang sangat baik yaitu dengan teknik metamodel. Mustamir meminjam beberapa istilah dari NLP untuk menjelaskan teknik metamodel, yaitu

- a) Deletion artinya ketika seseorang menyampaikan sesuatu mungkin ada yang tidak lengkap karena informasinya terpotong (dihapus).
- b) Distorsi maksudnya ketika seseorang mengatakan sesuatu mungkin ada perubahan makna (distorsi) dari apa yang disampaikan dan generalisasi. Lebih singkatnya mengatakan suatu makna tetapi belum tentu benar.
- c) Generalisasi adalah menganggap seolah-olah semua sama.

Mustamir juga menambahkan teknik pencocokan, menyamakan diri dengan lawan bicara dalam aspek emosional, menyamakan predikat dan fisik.

Secara filosofis dapat di jelaskan bahwa upaya yang dilakukan agar dekat dengan lawan bicara adalah dengan lebih banyak mendengar cerita, keluhannya sehingga kita lebih mengenalnya. Dengan adanya pengetahuan yang cukup tentangnya, seseorang akan lebih mudah memahaminya dan hubungan kedekatan akan terwujud. Padahal, mendengarkan adalah cara komunikasi terbaik.³⁰ Jika komunikasi tidak dilandasi dengan ketulusan dalam mendengarkan, maka akan terjadi stagnasi komunikasi yang mengakibatkan tidak tercapainya silaturahmi.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai referensi bagi penulis dalam proses melakukan penelitian. Selain itu penelitian terdahulu juga dapat digunakan untuk menunjukan suatu keaslian, bahwa penulis tidak melakukan duplikasi dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini ada beberapa tinjauan pustaka yang telah ditulis oleh

²⁹ Abdussalam, A. *Teori Sosiologi Islam: Kajian Sosiologis terhadap Konsep-konsep Sosiologi dalam Al-Quran*. *Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim*, 12(1), 2014. hlm. 25.

³⁰ Sari, A. W., *Pentingnya Keterampilan Mendengar dalam Menciptakan Komunikasi yang Efektif*. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 2016, 1-5.

penulis sebelumnya, baik yang berkaitan dengan variabel 1 yaitu psikosufiedukasi maupun yang berkaitan dengan variabel 2 yaitu dengki.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Adkhana Faizzatur Rokhmah, Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2018 dengan judul “Dengki dalam Perspektif Al-Qur'an Korelasi dengan Teori Agresi”.³¹ Kontribusi pada penelitian ini terhadap penelitian yang akan dilakukan yaitu sebab adanya penyakit hati dengki. Dari penjelasan pada penelitian yang dilakukan oleh Adkhana ini membantu peneliti untuk mengalisa faktor-faktor apa saja yang menjadi penyebab asal mula dengki yang dimiliki oleh manusia.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhikwa Tri Novela, Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2021 dengan judul "Kontekstualisasi Iri Hati Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Psikologi".³² Kontribusi penelitian ini pada penelitian yang akan dilakukan yaitu mengenai definisi atau istilah ataupun teori tentang dengki dalam al-Qur'an maupun dari segi psikologi. Pada penelitian tersebut, sangat bermanfaat untuk penelitian yang akan di lakukan, karena menambah kajian serta informasi peneliti.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Randicha Hamandia dan Zhila Jannati, Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan dengan judul "Analisis Dampak Penyakit Hasad Bagi Manusia Ditinjau Dari Perspektif Islam".³³ Kontribusi pada penelitian ini terhadap penelitian yang akan dilakukan yaitu dampak penyakit apabila ada hasad atau dengki bagi manusia ditinjau dari perpsktif Islam. Dampak dengki yang dijelaskan pada penelitian ini menambah informasi peneliti untuk menganalisis dampak apa saja ketika manusia memiliki penyakit hati dengki. Adapun dampak penyakit dengki memiliki dampak yang signifikan terhadap pemiliknya, meliputi: dampak terhadap fisik, psikis, hubungan sosial serta keimanan orang tersebut.

³¹ Adkhana Faizzatur Rokhmah, *Dengki dalam Perspektif Al-Qur'an Korelasi dengan Teori Agresi*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya : 2018)

³² Nurhikwa Tri Novela, *Kontekstualisasi Iri Hati Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Ilmu Psikologi*, (skripsi : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Riau, 2021)

³³ Muhammad Randicha Hamandia dan Zhila Jannati, *Analisis Dampak Penyakit Hasad Bagi Manusia Ditinjau Dari Perspektif Islam*, Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan .

Penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan dan Persamaan. Persamaan pada penelitian sebelumnya ialah objek penelitian dan metode yang digunakan yaitu dengki dengan menggunakan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya terdapat pada fokus penelitian yaitu penelitian yang akan dilakukan menggunakan psikosufiedukasi sebagai fokus penelitiannya.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Erina Rahmajati, Salmah Fa'atin, Rinova Cahyandari, Vivi Zhira Octaviani dan Masrukhin, Prosiding Internasional pada tahun 2021 dengan judul "Sufistic Psychoeducation In Indonesia: Preventif Efforts For Stress That Affected By Covid-19 Pandemic. Kontribusi penelitian ini terhadap penelitian yang akan dilakukan yaitu aspek komunikasi sufistik yang di gunakan pada penelitian ibu Erina Rahmajati.³⁴ Pada penelitian yang akan di lakukan ini, juga akan menerapkan aspek komunikasi sufistik tersebut. Adapun aspek komunikasi sufistik adalah ma'rifat komunikasi, syariat-hakikat komunikasi serta thariqat komunikasi. Pada penelitian yang hendak lakukan ini, menerapkan aspek komunikasi sufistik agar mempermudah jalannya psikosufiedukasi yang akan dilakukan oleh peneliti kepada beberapa santriwati untuk mengendalikan sikap dengki mereka.

C. Kerangka Berpikir

Agar masalah yang sedang di bahas dapat diketahui, maka perlu adanya kerangka pemikiran yang menjadi model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor penyebab yang telah di identifikasi sebagai masalah yang penting.

Berawal dari munculnya masalah dalam kehidupan sehari-hari, menjadikan seseorang berfikir agar dapat mencari solusi dari permasalahannya. Masalah muncul akibat sikap dengki dalam hati manusia yang semakin membara, karena tidak senang ketika melihat orang lain mendapatkan segala sesuatu melebihi apa yang dia punya. Sehingga, sikap dengki menjadi faktor utama permasalahan yang dialami setiap orang yang menjadi kan masalah semakin banyak atau

³⁴ Erina Rahmajati and others, „Sufistic Psychoeducation in Indonesia: Preventive Efforts for Stress That Affected by COVID-19 Pandemic“, in PAPER PROCEEDINGS THE 7TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON QURAN AS FOUNDATION OF CIVILIZATION (SWAT) 2021 “ISLAMIC AND NON-REVEALED KNOWLEDGE IN FACING THE GLOBAL CHALLENGES”, ed. by Norazman bin Alias, Siti Mardhiyah binti Kamal Azhar, and Kauthar binti Abdul Kadir (Nilai: USIM Universiti Sains Islam Malaysia, 2021), 188–189 <<https://doi.org/2811-3411>>.

tidak akan terselesaikan serta justru memperburuk keadaan orang yang dengki.

Berdasarkan keadaan tersebut, maka perlu adanya psikosufiedukasi agar seseorang dapat meminimalisir sikap dengki yang ada di hatinya. Psikosufiedukasi merupakan psikoedukasi dengan menggunakan konsep dalam tasawuf. Dengan adanya psikosufiedukasi dapat membantu seseorang, karena orang yang dengki akan di berikan edukasi mengenai tentang makhdorot ketika sikap dengki tertanam dalam hatinya. Psikosufiedukasi ini menjadi lebih baik karena di terapkan dengan menggunakan konsep dalam tasawuf yaitu melalui makrifat, syariat, hakikat, dan thariqat. Tentunya dengan menggunakan konsep tasawuf pantas di gunakan untuk mengedukasi para santriwati. Sebab, kajian dalam pondok pesantren tentu tidak lepas dari kajian tasawuf.

Seseorang atau khususnya para santriwati jika telah mendapatkan psikosufiedukasi tentu membuat mereka mengetahui makhdorot dari dengki yang menjadikan mereka, lebih mensyukuri atas apa yang telah Allah SWT anugerahkan kepada nya, dan menjadikan mereka lebih dekat dengan Allah SWT. Ketika seseorang merasa dekat dengan Allah maka dia tidak akan merasakan kekurangan dalam hidupnya justru dia akan malu ketika senantiasa mengeluh dan tidak dapat mensyukuri kehidupannya. Orang yang bertawakal kepada Allah SWT akan senantiasa bersyukur, sabar dan selalu optimistis dalam menghadapi kehidupan dan membuat permasalahan dalam kehidupan dapat terselesaikan serta dapat hidup dengan damai.

Berikut peneliti melukiskan dalam skema kerangka berpikir sebagai berikut :

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

