

**LANDASAN KONSEPTUAL TERAPI SUFISTIK SEBAGAI
SALAH SATU TEKNIK DALAM KONSELING ISLAM**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

SITI SULHA BINTI AB MANAFF

NIM. 150402023

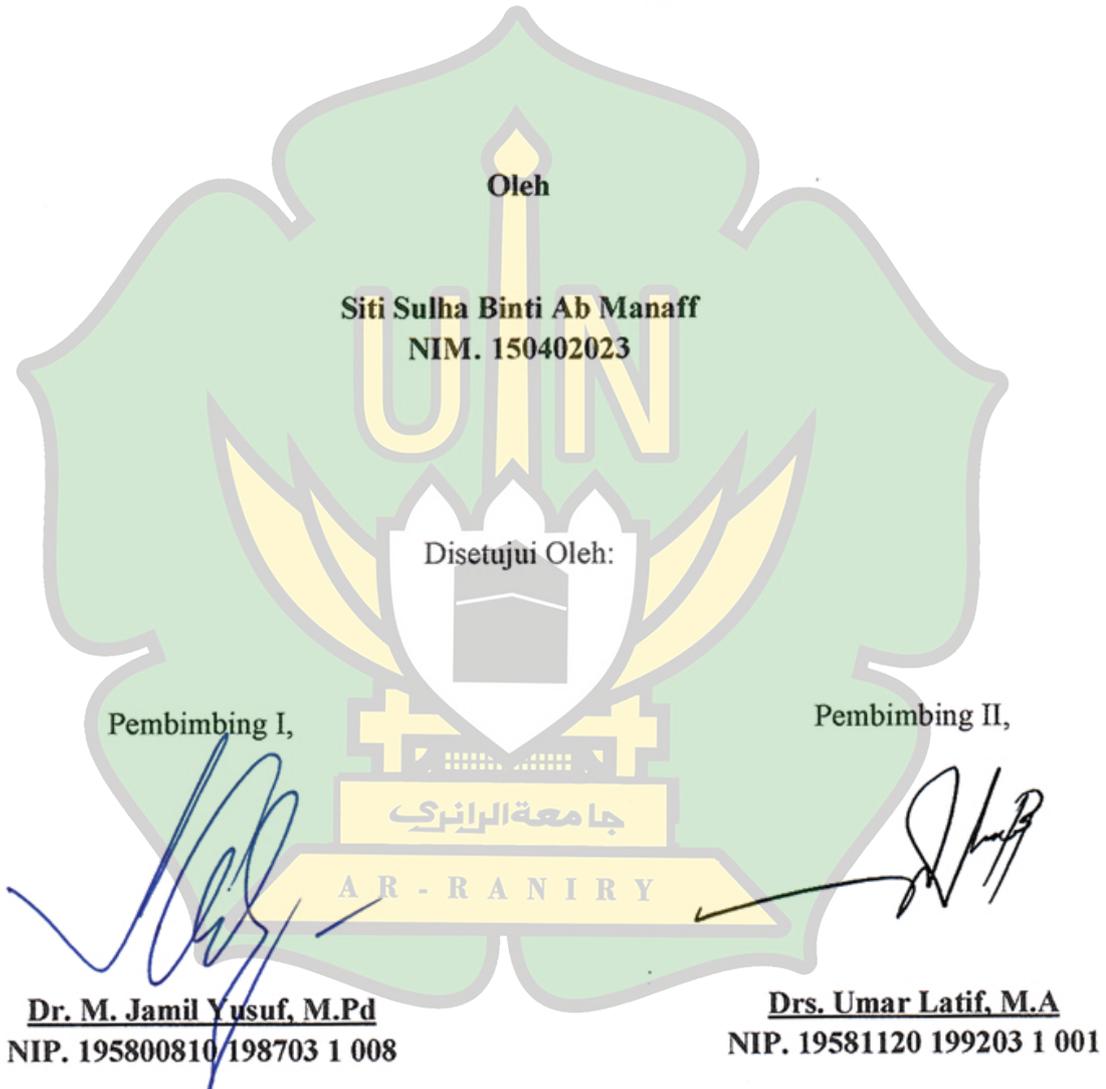
Prodi Bimbingan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH
2020 M/1441 H**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahnya Sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Diajukan oleh:

**SITI SULHA BINTI AB MANAFF
NIM. 150402023**

Pada Hari/Tanggal

**Senin, 20 Januari 2020 M
24 Jumadil Awal 1441 H**

**di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua,


**Dr. M. Jamil Yusuf, M. Pd
NIP. 195808101987031008**

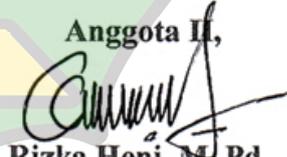
Sekretaris,


**Drs. Umar Latif, MA
NIP. 195811201992031001**

Anggota I,


**Dr. Mira Fauziah, M. Ag
NIP. 197203111998032002**

Anggota II,


Rizka Heni, M. Pd

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry**


Dr. Fakhri, S. Sos., MA

NIP. 196411291998031001



SURAT PERNYATAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya:

Nama : Siti Sulha Binti Ab Manaff

NIM : 150402023

Jenjang : Srata Satu (S-1)

Fakultas/Prodi : Dakwah Dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 10 Januari 2020

Menyatakan,

AR - R A



Siti Sulha Bt Ab Manaff

NIM. 150402023

ABSTRAK

Siti Sulha Binti Ab Manaff/NIM 150402023, *Landasan Konseptual Terapi Sufistik Sebagai Salah Satu Teknik Dalam Konseling Islam* (Skripsi S-1), Banda Aceh: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2020.

Fokus masalah dalam penelitian ini dijabarkan beberapa pokok pertanyaan yaitu: 1) Bagaimana bentuk-bentuk terapi sufistik dalam kitab 'Ihya Ulumudin? 2) Bagaimana penerapan bentuk-bentuk terapi sufistik sehingga menjadi landasan teknik dalam konseling Islam?. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui bentuk-bentuk terapi sufistik dalam kitab 'Ihya Ulumudin, 2) Untuk mengetahui penerapan bentuk-bentuk terapi sufistik sehingga menjadi landasan teknik dalam konseling Islam. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), bagian dari penelitian kualitatif. Sedangkan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah telaah kepustakaan. Analisis data menggunakan teknik *content analysis* atau analisis isi. Temuan penelitian ini ditemukan bentuk-bentuk terapi sufistik dalam beberapa literatur Islam yaitu: zikir, taubat, shalat, doa dan membaca Al-Quran. Dalam menganalisis pembahasan temuan untuk dijadikan sebagai salah satu teknik dalam Konseling Islam. 1) Zikir dapat dijadikan salah satu teknik dalam Konseling Islam dimana melihat kondisi klien mengalami masalah penyakit psikis. Antaranya seperti stress, rasa khawatir, cemas, depresi, kebimbangan (*anxiety*) dan lain sebagainya. 2) Taubat dapat dijadikan salah satu teknik dalam Konseling Islam dimana melihat pada kondisi klien yang merasakan dirinya banyak perasaan bersalah dan merasakan banyak melakukan perbuatan berdosa. 3) Shalat, doa, membaca Al-Quran dapat dijadikan teknik dalam konseling Islam untuk klien yang normal yang mempunyai masalah baik hal ringan maupun berat. Kesimpulannya, zikir, taubat, shalat, doa dan membaca Al-Quran dapat dijadikan salah satu teknik dalam konseling Islam dan digunakan bersesuaian dengan permasalahan dan kondisi klien.

Kata kunci: Terapi Sufistik, Konseling Islam.

DAFTAR ISI

LEMBARAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBARAN PENGESAHAN SIDANG	
LEMBARAN PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Definisi Operasional.....	5
E. Signifikansi Penelitian	8
F. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu	8
BAB II : KAJIAN TEORITIS	11
A. Pengertian Konsep Terapi Sufistik.....	11
B. Sufistik Dalam Kajian Tasawuf	16
C. Tujuan Dan Fungsi Terapi Sufistik	24
D. Prinsip-Prinsip Terapi Sufistik.....	26
E. Teknik-Teknik Terapi Sufistik.....	30
BAB III : METODE PENELITIAN.....	39
A. Jenis Data Penelitian	39
B. Sumber Data Penelitian.....	40
C. Teknik Pengumpulan Data.....	41
D. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Temuan Penelitian.....	44
1. Bentuk-bentuk Terapi Sufistik dalam kitab Ihya' Ulumudin	44
2. Penerapan bentuk-bentuk terapi sufistik sehingga menjadi landasan teknik dalam konseling Islam.....	56
B. Temuan Pembahasan.....	64
BAB V : PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
Daftar Pustaka.....	72

KATA PENGANTAR



Tidak ada untaian yang pantas terucap melainkan ucapan Alhamdulillah dengan segala puji dan syukur kehadirat Allah 'azza wa jalla karena telah menganugerahkan kesehatan dan kekuatan sehingga dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul **“Landasan Konseptual Terapi Sufistik Sebagai Salah Satu Teknik Dalam Konseling Islam”**. Selawat bertangkaikan salam penulis panjatkan keharabian Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wassalam*, yang telah membawa perubahan dari alam jahiliyyah menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

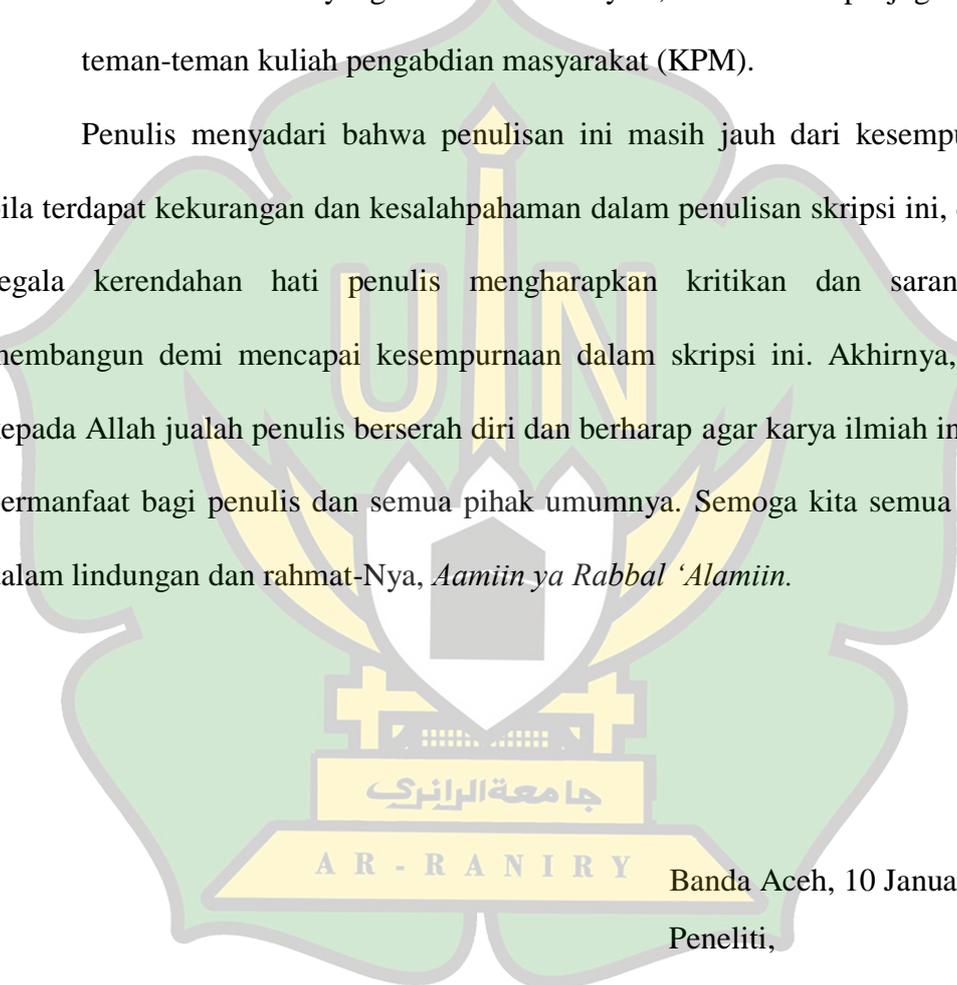
Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Bidang Studi Bimbingan dan Konseling Islam Program Sarjana di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih tidak terhingga serta rasa hormat yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibunda Zuraidah Binti Jally yang senantiasa memberikan perhatian dan dukungan baik moral maupun materi, kasih sayang, dukungan dan selalu mendoakan kebaikan penulis serta pengorbanan yang tiada tara demi kesuksesan penulis. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat, pahala yang berlimpah, kesehatan, umur yang panjang, serta keberkahan dunia dan akhirat kepada ibunda.

2. Bapak Dr. M. Jamil Yusuf, M.Pd selaku pembimbing pertama yang dengan penuh keikhlasan dan kebijaksanaan telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Umar Latif, MA selaku ketua prodi Bimbingan Konseling Islam dan juga sekaligus sebagai pembimbing kedua yang telah senantiasa sabar dan penuh keikhlasan mengarahkan dan memberikan bimbingan kepada penulis sehingga menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Mahdi NK, M. Kes selaku penasehat Akademik yang sudah bersedia membimbing penulis selama dalam perkuliahan.
5. Rektorat UIN Ar-Raniry, Bapak Prof Dr. Warul Walidin dan kepada bapak Dr. Fachri, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
6. Terima Kasih penulis kepada seluruh dosen di prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah mendidik dan membekali penulis dengan ilmu yang bermanfaat selama ini. Dan juga kepada seluruh staf di Fakultas Dakwah.
7. Kepada saudara kandung penulis yaitu kakak-kakak, abang-abang dan adik yang selalu memberi dukungan, motivasi dan membantu baik moral maupun materi, semoga Allah selalu melimpahkan rahmat, pahala yang berlimpah kesehatan, umur yang panjang, serta keberkahan dunia dan akhirat.

8. Teman-teman seperjuangan Unit 1 BKI 2015, umumnya dan terkhusus kepada teman-teman seperjuangan dari Malaysia yang selalu memberikan dukungan moral kepada penulis.
9. Teman-teman dari PKPMICA (Sekretriati Malaysia), kepada saudara-mara dan teman-teman yang berada di Malaysia, dan tidak lupa juga kepada teman-teman kuliah pengabdian masyarakat (KPM).

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, bila terdapat kekurangan dan kesalahpahaman dalam penulisan skripsi ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi mencapai kesempurnaan dalam skripsi ini. Akhirnya, hanya kepada Allah jualah penulis berserah diri dan berharap agar karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan semua pihak umumnya. Semoga kita semua berada dalam lindungan dan rahmat-Nya, *Aamiin ya Rabbal 'Alamiin*.



جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Banda Aceh, 10 Januari 2020

Peneliti,

Siti Sulha Bt Ab Manaff

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi dan modernisasi membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia. Satu sisi perkembangan ini memberi manfaat dalam membantu aktivitas manusia dalam segala dimensi kehidupannya tetapi disisi lain menimbulkan permasalahan baru seperti de humanisasi masyarakat modern, merenggangnya ikatan-ikatan sosial, dan terabaikannya nilai-nilai spiritual.¹

Dari problema-problema itulah kemudian muncul suatu stress dan depresi atau gangguan kejiwaan apabila seseorang tidak memiliki daya tahan mental dan spiritual yang tertangguh. Keimanan yang lemah sangat rentan dan mudah tertimpa keadaan stress dan depresi.

Dengan kondisi seperti ini, manusia berusaha mencari penyelesaian yang dihadapinya. Bagi individu yang dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mandiri maka itu lebih baik baginya, namun terkadang ada orang yang tidak bisa menyelesaikan problem yang dihadapinya, karena ia membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya. Banyak cara dan metode untuk mengurangi permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Paling tidak, hal yang dilakukan tidak menyimpang dari norma-norma sosial maupun agama. Untuk itu konseling dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menyelesaikan

¹ Ahmad Najib Burhanu, *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*, (Jakarta: Mizan Media Utama, 2002), hal. 166.

problematika yang dihadapinya.

Menurut Edwin C. Lewis (1970) menjelaskan bahwa:

Konseling adalah suatu proses dimana orang yang bermasalah (klien) dibantu secara pribadi untuk merasa dan diperlakukan yang lebih memuaskan melalui interaksi dengan seseorang yang tidak terlibat (konselor) yang menyediakan informasi dan reaksi-reaksi yang merangsang klien untuk mengembangkan perilaku-perilaku yang memungkinkannya berhubung secara lebih efektif dengan dirinya dan lingkungannya.²

Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu ilmu pengetahuan yang berkembang pesat sekarang ini yang dilandasi psikologi sebagai pendukung utamanya. Perkembangan ini terkait dengan usaha untuk memahami kehidupan manusia serta membantu dalam memecahkan berbagai problema hidupnya.

Dalam perkembangannya, Bimbingan dan Konseling tidak bisa lepas dari nilai-nilai spiritual, karena hanya mengandalkan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari psikis manusia belum mampu mencapai hasil yang maksimal. Bimbingan dan Konseling Religius telah disadari sebagai hal penting oleh banyak pakar konseling baik barat maupun Indonesia. Hal ini didasarkan pada suatu kenyataan bahwa dalam memasuki kehidupan yang bertujuan akhir memperoleh kebahagiaan dunia akhirat, individu cenderung untuk menata kehidupan berlandaskan nilai-nilai spiritual.³

Perkembangan bimbingan dan konseling keagamaan merupakan suatu kebutuhan bagi manusia itu sendiri, pada akhirnya agama memiliki corak bimbingan dan konseling yang khas. Dalam agama kristen kita mengenal konseling pastoral. Konseling ini memandang manusia sebagai makhluk yang

² Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2002), hal. 180.

³ Ali Murtadlo, *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Sejarah*, (Lt : Ilmu Dakwah, 2002), hal. 28.

dikasihi Tuhan. Kegiatan konseling dilakukan dalam pengakuan dosa agar umat tidak jatuh dalam dosa lagi dan dapat hidup bersih dari dosa.⁴

Sementara kajian bimbingan Konseling Islam berbagai salah satu disiplin ilmu dakwah yang lahir dari pengembangan metode *istimbath* dan *iqtibas*. Secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan nilai keislaman yang dapat bersinggungan langsung dengan bimbingan konseling Islam adalah tasawuf, karena tasawuf adalah unsur spiritualitas (dimensi esotris) dalam islam. Persentuhan inilah yang kemudian berpeluang besar memberi warna tersendiri bagi trend konseling di era modern.⁵

Tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui tentang pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti serta pembangunan lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi.⁶

Kaum sufi umumnya memandang bahwa dunia spiritual dapat berimplikasi dengan dunia material. Dengan mereka memperkenalkan penyembuhan secara sufistik atau psikoterapi sufistik. Terapi sufistik ini yang dimaksudkan adalah pengobatan yang bernuansa islami dengan sasaran untuk mewujudkan manusia berjiwa sehat. Pendekatannya dapat dilakukan melalui bimbingan penyuluhan, pendekatan taubat, pendekatan zikir, dan sebagainya.⁷ Fazlurahman dalam

⁴ Handoko, “*Bimbingan Konseling Di Lingkungan Masyarakat Kristiani*”, Makalah Regional Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003, hal. 2.

⁵ Muh. Sulthon, “*Desain Ilmu Dakwah*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 102.

⁶ Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 5.

⁷ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia. 2004), hal. 9.

bukunya, *Health and Medicine in the Islamic Tradition Change Identity* mengungkapkan bahwa;

Pengobatan spiritual atau terapi sufistik menjadi penting di era modern sekarang ini. Bahkan beberapa ahli kedokteran jiwa meyakini bahwa penyembuhan penyakit pasien atau klien dapat dilakukan cepat jika metode-metode yang berdasarkan spiritual keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakkannya ke arah pencerahan batinnya atau pencerahan spiritual pada hakikatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan Yang Maha Esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuhan penyakit yang diderita.⁸

Dalam pemberian bantuan dalam layanan konseling pada umumnya terdapat banyak teknik-teknik yang digunakan. Ada pun teknik yang digunakan dalam konseling yaitu antaranya *attending*, empati, eksplorasi, refleksi, *open* dan *close question*, konfrontasi, dorongan minimal dan lainnya.⁹

Dalam proses konseling, teknik yang baik merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon klien dengan teknik yang benar, sesuai keadaan klien saat itu.

Untuk itu, tasawuf (terapi sufistik) dapat dijadikan sebagai alternative. Terapi sufistik merupakan salah satu sarana yang digunakan untuk membantu konseli/klien yang mengalami permasalahan dan gangguan mental. Jadi dalam hal ini, peneliti bermaksud meneliti agar terapi sufistik menjadi salah satu teknik dalam Konseling Islam.

⁸ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010), hal. 5.

⁹ Sofyan S. Will, *Konseling Individu (Teori dan Praktek)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 157.

B. Fokus Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka fokus masalah dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu bagaimana terapi sufistik sebagai salah satu teknik dalam Konseling Islam?. Berdasarkan fokus masalah dapat dijabarkan menjadi pokok-pokok pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk-bentuk terapi sufistik dalam kitab Ihya' Ulumuddin?
2. Bagaimana penerapan bentuk-bentuk terapi sufistik sehingga menjadi landasan teknik dalam konseling Islam?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu untuk mengetahui bagaimana landasan konseptual terapi sufistik sebagai salah satu teknik dalam Konseling Islam. Dengan merujuk kepada tujuan umum ini, maka dapat dijabarkan menjadi beberapa tujuan khusus penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk terapi sufistik dalam kitab Ihya' Ulumuddin.
2. Untuk mengetahui penerapan bentuk-bentuk terapi sufistik sehingga menjadi landasan teknik dalam Konseling Islam.

D. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini ada beberapa istilah yang harus didefinisikan secara operasional untuk mendapatkan kesamaan konsepsi dari pembaca terhadap istilah-

istilah yang terdapat dalam judul penelitian dipandang perlu dijelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Landasan

Dalam bahasa Indonesia landasan adalah dasar atau tumpuan.¹⁰ Adapun menurut S. Wojowisoto, bahwa landasan dapat diartikan sebagai alas, ataupun dapat diartikan sebagai fondasi, dasar, pedoman dan sumber. Landasan menurut penulis adalah fondasi atau dasar tempat berpijaknya sesuatu.

2. Konseptual

Konseptual dalam bahasa Indonesia adalah berhubungan dengan konsep.¹¹ Menurut penulis konseptual adalah sesuatu yang disusun secara terencana dan jelas.

3. Terapi Sufistik

Kata terapi dalam bahasa Inggris yaitu *therapy* yang menunujuk pada suatu proses penyembuhan.¹² Dalam bahasa Indonesia istilah terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit.¹³ Dalam bahasa Indonesia istilah sufistik yaitu berkaitan dengan ilmu tasawuf.¹⁴ Tasawuf bermaksud ajaran (cara dan sebagainya) untuk mengenal dan mendekatkan

¹⁰ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*: Edisi Keempat (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), hal. 782.

¹¹ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*...., hal. 726.

¹² Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling & Psikoterapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 334.

¹³ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*...., hal. 1449.

¹⁴ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*...., hal. 1347.

diri kepada Allah sehingga memperoleh hubungan langsung secara sadar dengan-Nya.

Terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tawasuf.¹⁵ Menurut penulis terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan berdasarkan kerangka pemikiran tasawuf atau sufi.

4. Teknik

Teknik adalah cara membuat sesuatu atau melakukan sesuatu yang berkenaan dengan kesenian atau metode atau sistem pengajaran sesuatu.¹⁶ Teknik menurut penulis adalah suatu cara, langkah atau metode yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan.

5. Konseling Islam

Konseling berasal dari kata *counselling* diartikan konseling dalam pemakaian bahasa Indonesia. Konseling merupakan pemberian bimbingan oleh orang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis.¹⁷

Menurut Syamsul Munir Amin, Konseling Islami adalah suatu proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada individu ia agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara

¹⁵ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan...*, hal. 5.

¹⁶ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 1422.

¹⁷ Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ketiga, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 748.

optimal dengan cara menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Quran dan hadist.¹⁸

Menurut Thohari Musnamar Konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.¹⁹ Menurut penulis konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang mengalami permasalahan dengan mengarahkan kepada bersifat islami agar individu tersebut dapat hidup sesuai dengan fitrahnya.

E. Signifikansi Penelitian

Adapun beberapa manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap mahasiswa untuk referensi penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, khusus dalam bidang ilmu bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai terapi-terapi antaranya terapi sufistik dalam kegiatan konseling

¹⁸ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), hal. 23.

¹⁹ Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 5.

dan dapat memberikan informasi lebih mengenai teknik dan metode kepada konselor dalam menangani dan menyelesaikan permasalahan dalam kegiatan konseling.

F. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap hasil penelitian terdahulu adalah hasil yang telah dilakukan sebelumnya yang dianggap mendukung terhadap kajian teori di dalam penelitian yang telah dilakukan, serta didasarkan teori-teori dan sumber kepustakaan yang dapat dijelaskan yang ada pada penelitian ini. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan topik penelitian ini adalah:

Pertama, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nusrotuddiniyah, mahasiswa jurusan Aqidah Filsafat pada Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Ampel pada tahun 2013 dengan judul “Terapi Sufistik (Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Pondok Pasentren & Rehabilitasi Mental Az-Zainy Malang). ”. Dari penelitian yang dilakukan, dapat diambil dari kesimpulannya bahwa proses terapi yang dilakukan di Pondok Pasentren dan Rehabilitas Mental Az-Zainy Malang terhadap orang gila dengan menggunakan terapi sufistik yaitu penyembuhan yang menggunakan pendekatan tasawuf, menggunakan ajaran-ajaran atau amalan para sufi terdahulu, seperti doa, shalat, dan zikir.

Terapi sufistik yang diterapkan dalam penyembuhan orang gila memberikan dampak positif. Dimana mengalami perubahan psikis dari keadaan yang abnormal menjadi normal.²⁰

Kedua, hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuraliyah mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry pada tahun 2001 dengan judul “Penerapan Nilai-Nilai Sufistik Dalam Pembinaan Kesehatan Mental”. Dari penelitian yang dilakukan, dapat diambil dari kesimpulannya bahwa peneliti menjelaskan macam-macam nilai sufistik yang bisa diterapkan pada manusia modern yang banyak terkena penyakit mental yang disebabkan oleh kurangnya dan sudah jauhnya manusia dari agama.²¹

Ketiga, hasil penelitian yang dilakukan oleh Norbaiti mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Tarbiyah, IAIN Antasari Banjarmasin pada tahun 2012, dengan judul “Konsep Konseling Menurut Ilmu Tasawuf”. Dari penelitian yang dilakukan, dapat diambil dari kesimpulannya bahwa peneliti menjelaskan konseling dan tasawuf adalah sesuatu yang memiliki keterkaitan erat, terbukti dengan pelaksanaan-pelaksanaan metode tasawuf yang juga dapat dipergunakan sebagai metode konseling.²²

²⁰ Nusrotuddiniyah, “*Terapi Sufistik: Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Pondok Pasentren & Rehabilitasi Mental Az-Zainy Malang*”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel, Fakultas Ushuluddin, Surabaya, 2013).

²¹ Nuraliyah, “*Penerapan Nilai-Nilai Sufistik Dalam Pembinaan Kesehatan Mental*”, (Skripsi, UIN Ar-Raniry, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Jur. BKI, Banda Aceh, 2001).

²² Norbaiti, “*Konsep Konseling Menurut Ilmu Tasawuf*”, (Skripsi, IAIN Antasari, Fakultas Tarbiyah, Banjarmasin, 2012).

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Pengertian Konsep Terapi Sufistik

Konsep berasal dari bahasa latin ‘*conceptum*’ yang berarti sesuatu difahami. Konsep dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dimakna dengan rancangan atau ide.¹ Menurut Dessy Anwar dalam kamus lengkap bahasa Indonesia konsep adalah rancangan atau cita-cita yang ada dalam fikiran.² Konsep merupakan abstraksi dari ciri-ciri suatu ide atau gambaran mental, yang dinyatakan dalam suatu kata atau simbol yang mempermudah komunikasi antara manusia dan memungkinkan manusia untuk berfikir.

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan satu kondisi psikologis.³ Terapi dalam bahasa Inggris yaitu *therapy* yang menunjuk pada suatu proses penyembuhan,⁴ sedangkan dalam bahasa Arab, kata ini sepadan dengan الاستشفاء, yang berasal شفى – يشفى – شفاء yang mempunyai makna penyembuhan, seperti terdapat dalam firman Allah yang memuat kata “*syifa*” dalam surah Yunus ayat 57: A N I R Y

¹ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa...*, hal. 1347.

² Dessy Anwar, *Kamus Lengkap Indonesia*, (Surabaya: Karya Abditama, 2001), hal. 241.

³ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999), hal. 507.

⁴ Mappiare, Andi, *Kamus Istilah Konseling & Psikoterapi...*, hal. 1449.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ عَنْكُمْ رَسُولٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ۚ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*⁵ (Q.S Yunus: 57)

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Quran adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata dada yang diartikan dengan hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit rohani. Memang oleh Al-Quran hati ditunjuknya sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak, bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji. Thahir Ibnu Asyur mengemukakan bahwa ayat itu memberi perumpamaan tentang jiwa manusia dalam kaitannya dengan kehadiran Al-Quran sebagai rahmat. Orang yang sakit adalah yang tidak stabil kondisinya, timpang keadaannya lagi lemah tubuhnya.⁶

Adapun terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, ataupun perawatan penyakit. Terapi tersebut bisa terbagi lagi dalam beberapa metode, seperti radioterapi (terapi dengan menggunakan radiasi), psikoterapi (terapi dengan metode psikis), hidroterapi

⁵ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Cipta Bagus Segara, 2013), hal. 215.

⁶ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Volume: 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 103.

(terapi dengan air), fisioterapi (terapi fisik atau terapi otot), heloterapi (terapi dengan menggunakan sinar matahari), dan lain-lain.⁷

Dalam pengertian luas, terapi dapat berarti pengobatan penyakit secara kerohanian. Terapi disini mengandung makna penerapan teknis khusus penyembuhan penyakit mental dan kesulitan penyesuaian diri. Terapi juga mempunyai makna penyembuhan penyakit melalui agama dan diskusi suatu persoalan dengan paraguru, teman dan sebagainya.⁸

Sementara istilah 'sufi' dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dimakna dengan ahli ilmu tasawuf; ahli ilmu suluk. Sedangkan istilah sufistik yaitu berkaitan dengan ilmu tasawuf.⁹ Terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf.¹⁰ Terapi sufistik menyajikan sebuah gambaran yang berbeda tentang manusia dan kehidupannya. Berdasarkan pada visi yang sangat luas mengenai siapa dan apa manusia yang tidak terbatas pada suatu yang tampak saja dalam diri manusia, tetapi mencakup yang lebih luhur, lebih lembut dan tingkat-tingkat yang lebih kasat mata.

Terapi sufistik (*ath-thibb ash-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tata cara menerapi penyakit

⁷ M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah*, (Jogjakarta: Najah, 2012), hal. 17.

⁸ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 83.

⁹ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 1347.

¹⁰ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan...*, hal. 5.

jiwa bagi pasien mereka, yaitu dengan cara menjelaskan kepada pasien tersebut dengan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa lemah, mengajak mereka untuk membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah dan taqwa kepada-Nya. Dan dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan ikhlasan, dan perut dengan barang-barang yang halal. Kemudian mengajak mereka menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui zikir yang benar, yang dapat menenteramkan jiwa yang lemah dan depresi.¹¹

Orang yang sedang mengalami gangguan jiwa, apalagi sampai mengalami gangguan *psikosis* sudah sewajarnya untuk kembali kepada ajaran Islam. Terapi sufistik dengan menggunakan dasar pijakan dari nilai-nilai dan ajaran agama Islam, tidak hanya ditujukan untuk mengobati penyakit kejiwaan dalam kriteria mental psikologis-sosial, tetapi juga memberikan terapi kepada orang-orang yang “sakit” secara moral dan spiritual. Dengan demikian terapi sufistik dengan cakupan yang lebih luas dapat mengantisipasi dan mengobati masalah gangguan jiwa manusia, naik dalam segi kejiwaan itu sendiri maupun segi moral-spiritual.¹²

Terapi sufistik menunjukkan sifat Islam yang diterapkan atau digunakan sebagai *prospektif* dalam memandang konsep-konsep psikoterapi yang telah ada. Hal ini dikarenakan munculnya konsep-konsep psikologis dan psikoterapi telah dimulai terlebih dahulu dari dunia barat. Namun dengan perspektif Islam,

¹¹ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, ter. Ija Sunanta, (Jakarta: Mizan Publika, 2004), hal. 180.

¹² St. Rahmatiah, “*Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*”, Jurnal Dakwah Tabligh (Online), VOL 18, No. 2, (2017), hal. 152.

konsep-konsep yang telah ada dikoreksi dan disesuaikan dengan semangat dan jiwa Islam. Terapi sufistik mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan.¹³

Bagi kaum sufi, penyembuhan tawasuf telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-Bidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian *mujahadah* dan *riyadhah*, melalui *maqamat*¹⁴ dan *ahwal*. Lalu sampailah pada *nihayah* (akhir pencarian). Para sufi menamai *nihayah* ini sebagai *maqam* terakhir, yaitu *wushul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), atau *fana'* (ketidak kekal). Orang yang telah sampai pada *manzilah* ini dinamakan *ahl al-Irfan*. Namun bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan terapi sufistik. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berzikir, shalat, membaca sholawat, dan mendengarkan musik.¹⁵ Cara ini terbukti sangat ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja, dengan metode atau *kaifiyah* tertentu atau dengan bimbingan oleh seorang guru.

¹³ Nusrotuddiniyah, “*Terapi Sufistik: Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Pondok Pasentren & Rehabilitasi Mental Az-Zainy Malang*, (Skripsi, UIN Sunan Ampel, Fakultas Ushuluddin, Surabaya, 2013), hal. 29.

¹⁴ Istilah *maqam* dari segi bahasa berarti kedudukan dan tempat berpijak kedua kaki. Bentuk jamaknya adalah *maqamat*. Istilah *maqam* mengandung arti “kedudukan hamba dalam pandangan Allah berdasarkan apa yang telah diusahakannya, baik berupa ibadah, perjuangan (*mujahadah*), latihan (*riyadhah*), dan perjalanan menuju-Nya.” Untuk dekat pada Tuhan, seorang sufi harus menempuh jalan panjang yang berisi stasiun-stasiun, yang disebut *maqam*. (Said Hawwa, 1997: 203-204).

¹⁵ Amin Syukur, *Sufi Healing...*, hal. 72.

B. Sufistik Dalam Kajian Tasawuf

1. Pengertian Tasawuf

Secara bahasa, asal usul kata tasawuf masih diperdebatkan oleh para peneliti bidang tasawuf. Ada beberapa kata yang diduga sebagai asal kata tasawuf, yaitu:¹⁶

- a. **اهل الصفة** : yaitu sebuah julukan yang diberikan kepada sebagian fakir muslimin pada masa Nabi dan masa Khulafa' al-Rasyidin, mereka tidak mempunyai rumah untuk berteduh sehingga mereka tinggal di emper **الصفة** masjid Nabawi di Madinah. Versi lain *al-shuffah* berarti pelana yang dipergunakan oleh para sahabat Nabi yang miskin untuk bantal tidur di atas bangku batu di samping masjid Nabawi di Madinah.
- b. **الصفاء** : yang berarti bersih atau jernih. Demikian ini karena orang shufi dianggap orang-orang yang bersih dari sifat jahat dan kotoran serta syahwat duniawi.
- c. **الصف** : yang berarti barisan (yang pertama dalam shalat). Alasannya, seorang sufi mempunyai iman yang kuat, jiwa yang bersih, dan selalu memilih saff terdepan dalam shalat.
- d. **الصفوانه** : yaitu jenis tanaman sayuran. Tanaman ini berbentuk tinggi kurus. Kebanyakan para sufi berbadan kurus kering akibat banyak puasa dan tidur malam.

¹⁶ Nasiruddin, *Pendidikan Tasawuf*, (Semarang: RaSAIL, 2010), hal. 1-3.

- e. **الصوف** : bulu domba. Pakaian tersebut dari bulu domba sebagai simbol kesederhanaan .
- f. Tasawuf berasal dari bahasa Yunani, yaitu *theosophy* (*theo* = Tuhan, *Sophos* = hikmat), yang berarti hikmat ketuhanan. Mereka merujuk pada bahasa Yunani karena ajaran tasawuf banyak membicarakan masalah ketuhanan.

Dari beberapa asal kata tersebut, kata **الصوف** dianggap paling tepat. Setidaknya ada dua alasan. Pertama, alasan historis yaitu bahwa pakaian *wool* kasar banyak dipakai oleh para zahid pada abad pertama dan kedua hijriyah. Kedua, alasan bahasa yaitu bahwa kata **الصوفي** yang merupakan sebutan bagi pelaku tasawuf adalah nisbat dari kata **الصوف** bukan dari kata yang lain.

Istilah ‘tasawuf’ dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dimakna dengan ajaran untuk mengenal dan mendekatkan diri kepada Allah sehingga memperoleh hubungan langsung secara sadar dengan-Nya.¹⁷ Sedangkan secara terminologi, sebagaimana yang didefinisikan Zakaria al-Anshari, tasawuf adalah ilmu yang dengannya diketahui tentang pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti serta pembangunan lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi.¹⁸

Ahmad Zaruq membedakan antara tasawuf, fikih, dan ilmu tauhid. Tasawuf diartikan sebagai ilmu yang bertujuan memperbaiki hati dan memfokuskan hanya untuk Allah semata. Fikih merupakan ilmu yang bertujuan

¹⁷ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*...., hal. 1408.

¹⁸ Amin Syukur, *Sufi Healing*...., hal. 50.

untuk memperbaiki amal, memelihara aturan, dan menampakkan hikmah dari setiap hukum. Sedangkan ilmu tauhid diartikan ilmu yang bertujuan untuk mewujudkan dalil-dalil dan menghiiasi iman dengan keyakinan, sebagaimana ilmu kedokteran untuk memelihara badan dan ilmu nahwu untuk memelihara lisan.¹⁹

Abu Hasan Asy-Syadzili mendefinisikan tasawuf untuk melatih jiwa agar tekun beribadah dan mengembalikannya kepada hukum-hukum ketuhanan.²⁰

Dengan demikian, maka tasawuf dapat diartikan sebagai suatu ilmu yang mengajarkan bagaimana meraih derajat sedekat-dekatnya dengan Tuhan. Karena orang yang paling dekat dengan Tuhan adalah para Nabi dan Rasul, maka tasawuf mengajarkan bagaimana perilaku para Nabi dan Rasul. Di dalamnya kemudian ada ajaran ibadah, muamalah, dan akhlak sebagai perhiasan bagi para Nabi dan Rasul. *Term Insan Kamil* menjadi tujuan para sufi, *ma'rifatullah* menjadi harapan bagi mereka, sehingga mereka menjauhkan diri dari segala sesuatu yang akan menghalanginya dalam mencapai tujuan tersebut.

Para sufi, melakukan berbagai ritual tertentu yang mereka yakini dapat mencapai tujuannya. *Ẓikir*, *khalwat*, mengurangi makan dan minum, dan lain sebagainya, merupakan tradisi para sufi yang melekat erat pada diri mereka. Semua itu dilakukan dalam rangka penyucian jiwa dari berbagai hal yang dapat merusak kedekatan seorang sufi dengan Tuhanya.²¹

¹⁹ Amin Syukur, *Sufi Healing...*, hal. 50-51.

²⁰ Amin Syukur, *Sufi Healing...*, hal. 51.

²¹ Amin Syukur, *Sufi Healing...*, 51-52.

2. Tujuan Tasawuf

- a. Memperoleh hubungan sedekat mungkin dengan Yang Maha Kuasa, setelah terlebih dahulu membangun kesadaran dirinya. Inilah yang diperoleh melalui *taqarrub ila Allah*.
- b. Mengarahkan dan membimbing kejiwaan kearah jiwa yang bersih, sehat dan sempurna. Inilah yang dicapai oleh *tazkiyatun nufus*.
- c. Terkondisikannya sikap mental yang melahirkan karakter kepribadian yang luhur dan bijaksana. Inilah yang dicapai dengan *takhalluq bi akhlaq al-karimah*.
- d. Diperolehnya keyakinan yang bulat atas keimanan dan keislaman sehingga tidak tergoyahkan oleh suasana apapun. Inilah yang dicapai oleh ilmu hakiki.
- e. Memperoleh jalan menuju kebahagiaan sejati di dunia dan akherat. Inilah yang hendak dituju semua manusia, yaitu kebahagiaan sejati.²²

3. Metode Tasawuf

Menurut M. Hamdani Bakran Adz-dzaky,²³ Metodologi Tasawwuf (*Method of Sufism*), adalah metode peleburan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter, dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan ketuhanan.

²² Imam Khanafi al-Jauhari, *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf*, (Pekalongan: STAIN Pekalongan Press: 2010), hal. 12.

²³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam...*, hal. 259.

Metode ini digunakan oleh para kaum sufi dalam mereka melakukan proses penyucian diri dan evolusi spiritual. Metode ini tidak hanya bertujuan memberikan penyembuhan dan perawatan, akan tetapi sampai kepada peningkatan kualitas dari esensi manusia, yaitu penemuan jati diri dan citra yang mulia dan suci.

Metode ini dibagi tiga, yaitu:

- a. *Takhalli*, berarti membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat batin. Di antara sifat-sifat tercela yang mengotori jiwa(hati) manusia ialah dengki, rasa dongkol, buruk sangka, sombong, membanggakan diri, pamer, kikir dan pemaarah. Metode pengosongan diri dari kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah dengan jalan melakukan pertobatan yang sesungguhnya (taubat nashuha).

Firman Allah dalam surah Hud ayat 3:

وَأَنْ أَسْتَغْفِرُوا رَبَّهُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُغْفِرْ لَهُمْ مَتَّعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى
وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمِ
كَبِيرٍ

Artinya: *Dan hendaklah kamu memohon ampunan kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. jika kamu berpaling, Maka Sesungguhnya aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat.*²⁴ (Q.S Hud : 3)

Fase takhalli adalah fase penyucian mental, jiwa, akal, pikiran, kalbu dan moral (akhlak) dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji.

²⁴ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 221.

- b. *Tahalli*, yaitu pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji. Firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 62:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِغِينَ مَنِ ءَامَنَ بِاللّٰهِ
وَالْيَوْمِ

الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang Shabiin, siapa saja (diantara mereka) yang benar-benar beriman kepada Allah, dan hari akhir dan melakukan kebajikan, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, tidak ada kekhawatiran kepada mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*²⁵ (Q.S Al-Baqarah: 62).

Tahap ini merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan tadi (*takhalli*) sebab apabila satu kebiasaan telah dilepaskan tetapi tidak segera ada penggantinya maka kekosongan itu bisa menimbulkan prustasi

- c. *Tajalli*, dalam makna bahasa dapat berarti tampak, terbuka menampakkan atau menyatakan diri. Pada tingkat inilah, Allah menampakkan dirinya kepada hamba-Nya yang dikehendakinya-Nya.

²⁵ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 10.

Bukan hanya kebenaran hakiki, tetapi Dzat yang memiliki cahaya itulah yang tampak. Semua hijab yang lahir, batin telah terbuka lebar.²⁶

Dalam hal ini kaum sufi mendasarkan pendapatnya pada firman Allah dalam surah Nur ayat 35:

يَهْدِي اللَّهُ لِنُورٍ مَّن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ
عَلِيمٌ

Artinya: Allah memberi petunjuk kepada cahaya-Nya bagi orang yang dikehendaki, dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia. Dan Allah mengetahui segala sesuatu.²⁷ (Q.S Nur: 35)

4. Pokok-pokok Ajaran Tasawuf

a. Taqarrub Ila Allah

Pendekatan diri kepada Allah melalui serangkaian ibadah baik yang *mahdhah* maupun *ghairu mahdhah*. Ini berarti segala bentuk amal perbuatan yang dilakukan sebagai sarana pendekatan diri pada Allah adalah amaliah tasawuf.²⁸

b. Jalan untuk Mendekatkan Diri kepada Allah

Tujuan seseorang dalam menjalani hidup sufi adalah ingin memperoleh hubungan langsung dan disadari dengan Tuhan, sehingga disadari benar bahwa seseorang berada di hadirat Tuhan. Namun, untuk mendekati diri kepada Allah itu seseorang sufi harus menempuh jalan panjang dan tidak sederhana yang berisi stasion-stasion yang disebut *maqamat* atau *stages* dan *station* dalam bahasa Inggris. *Maqamat* adalah

²⁶ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 44.

²⁷ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 354.

²⁸ Imam Khanafi al-Jauhari, *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf...*, hal. 6.

hasil kesungguhan dan perjuangan terus menerus, dengan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang lebih baik.²⁹

Menurut Imam Ghazali menyebut jumlah *maqam* ada sembilan, yaitu tobat, sabar, kefakiran, zuhud, takwa, *mahabbah*, *ma'rifat*, dan *riḍa*.³⁰ Hal yang sama juga dikemukakan oleh Abu Bakar al-Kalabadzi dengan urutan yang berbeda yaitu tobat, zuhud, sabar, kefakiran, kerendahan hati, takwa, tawakal, *riḍa*, cinta dan *ma'rifat*. Sementara itu Abu Nasr al-Sarraj al-Tusi menyebut urutan *maqām* itu adalah taubat, *wara'*, *zuhud*, kefakiran, sabar, tawakal, dan *riḍa*.³¹

Dari sekian banyak *maqam* ada tujuh *maqam* yang populer. Masing-masing *maqam* itu disoroti dan diberi arti sesuai dengan cita penyucian hati seorang sufi. Namun, secara berurutan ketujuh *maqam* itu juga mengarah ke peningkatan secara tertib dari satu *maqam* ke *maqam* berikutnya. *Maqam-maqam* itu adalah sebagai berikut:

- 1) *Zuhud*, yaitu meninggalkan dunia dari hidup kematerian.
- 2) *Taubat*, taubat bagi sufi ialah taubat yang tidak akan membawa kepada dosa lagi, sehingga mereka lupa segala-galanya kecuali Allah.
- 3) *Wara*, meninggalkan segala sesuatu yang diragukan tentang kehalalannya.

²⁹ Amin Syukur, *Sufi Healing...*, hal. 53.

³⁰ Amat Zuhri, *Ilmu Tasawuf*, (Pekalongan: STAIN Pekalongan Press, 2009), hal. 29-30.

³¹ Amat Zuhri, *Ilmu Tasawuf...*, hal. 30.

- 4) *Al-Faqr*, merasa tidak memiliki sesuatu, karena apapun yang dimiliki seseorang tidak lain adalah milik Allah semata.
- 5) Sabar, sabar dalam menjalankan perintah Allah dalam menjauhi larangan-Nya dan dalam menerima segala cobaan.
- 6) *Tawakal*, yaitu menyerah kepada qadha dan putusan dari Allah.
- 7) *Riḍa*, yaitu menerima ketentuan Allah dengan hati senang.

Dengan melalui *maqamat* tersebut maka para sufi dapat mendekatkan diri kepada Allah. Dan sekaligus *maqamat* itu merupakan latihan dalam mengekang hawa nafsu dan memalingkannya dari hal keduniawian. Apabila seorang sufi dapat melalui *maqamat* dengan sempurna maka ia berada di sisi Allah, bahkan dapat bersatu (*ittihad*) dengan Allah. Pada saat itulah sufi merasakan kebahagiaan dan ketentraman yang tiada taranya.³²

C. Tujuan Dan Fungsi Terapi Sufistik

Dari pemaparan di atas, dapat kita ketahui beberapa tujuan dari terapi tasawuf yang ada di tengah-tengah kehidupan modern saat ini, yaitu:

1. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan rohani, sehat mental, spiritual dan moral, atau sehat jiwa dan raganya
2. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
3. Mengantar individu pada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.

³² Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2011), hal. 209-210.

4. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhlasan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.

5. Mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri serta Dzat Yang Maha Suci, yaitu Allah.³³

Adapun fungsi dari terapi sufistik, yaitu:

1. Fungsi Pencegahan (*Prevention*)

Dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang akan dapat terhindar dari keadaan atau peristiwa yang membahayakan dirinya, jiwa dan mentalnya. Sebab akan menimbulkan potensi *provensif*, sebagaimana yang telah diberikan Allah pada hamba-hamba yang dikehendaki-Nya. Seperti Nabi Muhammad, beliau memperoleh “*kema'suman*” yaitu potensi segala sesuatu yang dapat membahayakan esensi dan eksistensi dirinya.

2. Fungsi Penyembuhan/Perawatan (*Treatment*)

Terapi sufistik akan membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya terhadap mental, spiritual dan kejiwaan seperti dengan berzikrullah, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai, spirit dan etos kerja akan bersih dan suci dari gangguan setan, jin, iblis, dan sebagainya.

³³ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 53.

3. Fungsi Penyucian dan Penyembuhan (*Sterilisasi/Purification*)

Terapi sufistik melakukan upaya penyucian-penyucian diri dari rasa dosa dan durhaka dengan penyucian najis (*Istinja'*), penyucian yang kotor (mandi), penyucian yang bersih (wudhu), penyucian yang suci/fitri (shalat taubat), dan penyucian yang Maha Suci (zikrullah).³⁴

D. Prinsip-Prinsip Terapi Sufistik

1. Terapi Sufistik sebagai Teori dan Terapan

Terapi jiwa yang dilakukan para sufi ternyata bukan hanya merupakan teori semata, tetapi juga merupakan terapan. Para sufi telah membuat diagnosis untuk mengobati kejiwaan para pasiennya. Mereka menjelaskan kepada pasiennya cara untuk mencapai kesempurnaan jiwa, melalui pengembangan roh keimanan di dalam jiwa-jiwa yang lemah serta mengimbau mereka agar menyucikan jiwa dan niatnya, menyerahkan segala persoalan yang dihadapi kepada Allah, mengajak mereka agar menjadi pribadi penuh tawakal, penuh dengan kejujuran, dan keikhlasan, serta memakan makanan yang halal. Kemudian para sufi beranjak pada pengobatan kejiwaan yang kacau, stress, dan lemah, melalui zikir yang benar yang dapat memberikan ketenangan pada jiwa dan hati.

Dalam memberikan pengobatan kejiwaan, para sufi menempuh cara bertahap sesuai dengan tingkatan-tingkatan (*maqamat*) dan *ahwal*, khususnya setelah mereka mengalami penyakit kejiwaan itu memperoleh kesehata

³⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam...*, hal. 276-277.

jiwanya. Pengobatan jiwa melalui tingkatan *maqamat* dan *ahwal* ini merupakan jaminan dalam upaya membuat kemantapan jiwa, di samping merupakan indikasi kesempurnaan jiwa manusia.

Dalam pandangan kaum sufi, kedekatan manusia kepada Allah akan menjamin kesehatan jiwanya. Oleh karena itu, tidak ada derita bagi orang yang bersama Allah dan juga tidak akan ada keresahan dan kegoncangan jiwanya. Seperti disebut terdahulu, tentang zikir yang dapat memberikan ketenangan dan ketenteraman hati. Jika persoalan zikir dibandingkan dengan apa yang disebut oleh pakar ilmu jiwa kontemporer dengan pengobatan jiwa secara kolektif, akan tampak perbedaan yang sangat mendasar. Orang yang mengingat Allah menghadapkan hatinya kepada Allah sehingga ia akan menghilangkan sifat-sifat yang tercela dan kemudian mengisi hatinya dengan akhlak yang terpuji. Akibatnya, mereka yang ahli zikir dapat membersihkan hatinya dari rasa takut terhadap gangguan dan pengaruh buruk. Lalu tampil di arena kehidupan dengan hati yang sehat, yakni hati yang tidak dipenuhi penyakit waswas, curiga, dengki, dan sebagainya.³⁵

2. Terapi Sufistik sebagai Kebutuhan Mendasar

Terapi sufistik yang berorientasi pada teori dan terapan seperti disebutkan di atas, merupakan kebutuhan untuk menyentuh totalitas jiwa manusia. Untuk itu, ada kesepakatan dengan pendapat Asy-Syarqawi karena yang dibutuhkan sekarang adalah terapi yang bernuansa tasawuf.

³⁵ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 171.

Melihat bahwa dewasa ini berbagai terapi yang menafikan pendekatan tasawuf belum menyentuh seluruh aspek kemanusiaan, tetapi baru menyentuh aspek mental-psikologi-sosial saja. Padahal, untuk menyentuh seluruh dimensi kemanusiaan, pengobatannya tidak hanya sebatas tiga aspek itu saja, tetapi juga harus menyentuh moral-spiritual. Selama ini, terapi terhadap problema psikologis masih kering mautan spiritual-agama. Memang harus diakui, pendekatan yang dilakukan psikoterapi umum dapat meringankan penderitaan psikologis, namun tidak menjadikan pasien kembali menemukan jati dirinya secara utuh. Problema psikis sangat musykil dapat diobati jika hanya bersandar pada psikologi skuler saja. Untuk itu, kebutuhan akan terapi sufistik menjadi alternatif *mutakhir* masa kini dan mendatang yang banyak dicari orang.

Dasar pertimbangan hal ini harus maklumi bahwa tasawuf berusaha membimbing dan menyadarkan manusia agar mampu melihat realitas hakiki, yaitu realitas *Ilahiyyah*. Untuk itu, bertasawuf artinya: Pertama mematkan nafsu kediriannya secara berangsur-angsur untuk menjadi “diri” sebenarnya melalui zikir. Kedua, bertasawuf artinya menempuh jalan rohani (*as-sayr as-suluk*) untuk mendekatkan diri (*qurb*) kepada Tuhan, sehingga manusia menemukan makna hidup sebagai “*abid*” di hadapan Tuhan, yang merupakan aplikasi dari jiwa yang sehat. Dari sinilah, tasawuf menjadi sangat signifikan dalam terapi problem psikis dan kehampaan spiritual.³⁶

³⁶ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 174.

3. Terapi Sufistik sebagai *Tazkiyat An-Nafs*

Ketika dipahami sebagai upaya penyalehan nilai-nilai spiritual pada manusia, tasawuf berorientasi untuk membentuk manusia-manusia saleh, manusia sehat yang tersucikan jiwanya. Dalam tasawuf, upaya penyalehan lewat proses penyucian jiwa ini, disebut *tazkiyat an-nafs*. *Tazkiyat an-nafs* merupakan proses penyucian jiwa, pengembalian jiwa pada fitrahnya, dan pengobatan jiwa-jiwa yang sakit agar menjadi sehat kembali melalui terapi-terapi sufistik.

Dasar pemikiran *tazkiyat an-nafs* ini bermula dari keyakinan para sufi bahwa jiwa manusia pada fitrahnya adalah suci. Namun, karena persatuan dan pergulatannya dengan badan, terjadilah interaksi dengan kepentingan-kepentingan badan. Interaksi ini mengakibatkan jiwa terkontaminasi, menjadi tidak suci, bahkan banyak yang menjadi tidak sehat lagi. Dari sini, kemudian tasawuf berupaya menyucikan kembali jiwa dengan proses *tazkiyat an-nafs*.

Pada tataran ini, *tazkiyat an-nafs* berfungsi sebagai terapi penyakit jiwa (*asqam an-nufus*) dan sebab-sebabnya. Pengobatan penyakit jiwa di sini bisa dilakukan setelah terlebih dahulu mendiagnosis penyakit dan sebab-sebabnya.³⁷

4. Terapi Sufistik sebagai Spiritual-Religius

Fazlur Rahman melihat adanya persoalan yang melatarbelakangi kontroversi di kalangan umat mengenai nilai spiritual ilmu pengobatan:

³⁷ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 175.

“Apakah orang sakit lebih baik mendapat perawatan medis atau cukup bersandar pada kekuatan kasih sayang Allah?” kelompok mayoritas berpendapat bahwa perawatan medis memiliki nilai spiritual dan religious, bahkan diwajibkan oleh agama. Sebaliknya, sekelompok lainnya berpandangan bahwa ilmu pengobatan tidak memiliki nilai religious. Bahkan, sekelompok minoritas berpandangan bahwa agama lebih bermanfaat bagi si sakit sehingga ia tidak perlu mendapat perawatan medis, tetapi cukup “percaya kepada Allah” saja tanpa upaya apa pun.

Ketidakpastian medis tampaknya diakui secara religious, sementara kepastian kehendak Allah adalah mutlak secara religious. Al-Quran telah menyinggung kepastiannya sebagai “penyembuh penyakit”, yang diartikan oleh kaum muslimin dan khusus kaum spiritual bahwa petunjuk yang dikandungnya akan membawa manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik. Kesimpulan yang sama juga diperoleh dari konsep dasar Al-Quran, yang bermakna jika rasa aman, keselamatan, dan keutuhan bagi kondisi fisik atau kondisi mental seseorang itu terganggu, orang tersebut tentu saja tidak utuh. Pengembalian keutuhan diri ini kemudian dipahami oleh kaum sufi sebagai terapi melalui spiritualisasi diri, dengan dasar agama (syariat) yang kuat.

Nilai-nilai spiritualitas pengobatan memang perlu dikembangkan di abad sekarang ini, karena pengobatan biasanya disusun sesuai dengan ruang lingkup khasnya, tanpa menyertakan secara eksplisit nilai agama atau

justifikasi atas pengobatan.³⁸ Pengobatan memang diperlukan masyarakat, sehingga mengobati manusia berarti menolong masyarakat.

E. Teknik-Teknik Terapi Sufistik

1. Zikir

Secara etimologi, kata “zikir” berasal dari bahasa Arab, yaitu *يذكر - ذكر* yaitu ‘zakara’, ‘yazkuru’ yang berarti menyebut, mengucap, menuturkan atau mengingat-ingat. Zikir dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dimakna dengan puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang.³⁹

Menurut istilah, zikir adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. Termasuk dalam pengertian zikir ialah doa, membaca Al-Quran, *tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istighfar, hauqalah*, dan lain-lain.⁴⁰

Menurut Adz-Dzakiyy, zikir adalah suatu aktivitas yang bersifat keutuhan yang berupa mengingat wujud Allah dengan merasakan kehadiran-Nya di dalam hati dan jiwa, dengan menyebut nama-Nya yang suci, dengan merenung hikmah dari penciptaan segala makhluk-Nya dengan menimplementasikan ingatan kepada Allah dalam bentuk perilaku, sikap,

³⁸ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 179-180.

³⁹ Departmen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 1571.

⁴⁰ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 85.

gerakan, dan penampilan yang baik, benar dan terpuji baik di hadapan-Nya maupun di belakang-Nya.⁴¹

Zikir adalah melakukan atau membaca bacaan suci yang menyebabkan seseorang menjadi ingat kepada Allah dan segala kebesaran-Nya. Setiap perkara dan pekerjaan yang menimbulkan ingatan kepada Allah disebut sebagai zikir termasuk fikiran dan emosi seseorang.⁴²

Semua ibadah pada hakikatnya adalah suatu usaha untuk mengingat Allah, baik dengan *takbir, tahlil, tahmid*, syukur, pembacaan surah al-Fatihah, pembacaan ayat yang mudah dalam Al-Quran dalam setiap shalat, *ruku'*, sujud, duduk di antara dua sujud, shalawat kepada Rasulullah dan juga salam. Setelahnya disambung lagi dengan *istighfar, tasbih, takbir* dan juga doa kepada Allah.⁴³ Hal ini sejalan dengan firman-Nya dalam surah Thaahaa ayat 14:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: *Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku, dirikanlah shalat untuk mengingat Aku.*⁴⁴
(Q.S Thaahaa: 14)

Zikir dalam pengertian ingatan atau mengingat Allah hendaknya dilakukan pada setiap saat. Artinya, kegiatan apa pun yang dilakukan oleh

⁴¹ Muhibbuthabary, *Fiqh Amal Islami Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Citapustaka Media Printis, 2012), hal. 46

⁴² Atabik Luthfi, *Tafsir Tazkiyah, Tadabur Ayat-Ayat Untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, Jakarta: Gema Insani, 2009), hal. 190.

⁴³ Musafir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hal. 501

⁴⁴ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 313.

seorang muslim dimana pun ia berada, hendaknya senantiasa mengingat Allah, sehingga melahirkan cinta beramal saleh kepada Allah dan malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.⁴⁵

Zikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah Yang Agung dalam berbagai kesempatan. Sedang dalam arti luas, zikir mencakup pengertian “mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Menurut Al Ashfahani, zikir adalah menghadirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan.⁴⁶

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah semata, sehingga zikir mampu memberikan sugesti penyembuhannya.

Zikir yang berupa menyebut “Asma Allah” secara berulang-ulang dan terus-menerus merupakan upaya yang dilakukan untuk memompakan energi positif dan sekaligus membendung energi negatif dalam diri manusia. Seseorang yang melakukan zikir, harus memiliki prasangka positif terhadap

⁴⁵ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 85.

⁴⁶ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan...*, hal. 77.

Tuhan dan segala ciptaanya.⁴⁷ Dengan cara itulah energi positif akan mudah merasuk dalam diri manusia.

Sesungguhnya dengan konsisten untuk beribadah kepada Allah, mengingat-Nya, bersyukur kepada-Nya di setiap waktunya, memohon ampunan-Nya dan berdoa kepada-Nya, akan makin mendekatkan manusia kepada Tuhannya. Pada saat itulah manusia akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya hingga makin kuatlah harapannya dalam menggapai ampunan-Nya. Juga akan semakin kuat tertanam dalam hatinya keridhaan dan kelapangan hati, dan ia pun akan selalu merasakan adanya ketenangan dan kelegaan.⁴⁸ Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 152:

فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: *Maka ingatlah kamu kepada-ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-ku, dan janganlah kamu mengingkari (Nikmat)-ku.*⁴⁹ (Q.S Al-Baqarah: 152).

Zikir kepada Allah merupakan hiasan bagi kaum sufi, setelah mereka berhasil menghilangkan rintangan jiwa dan membersihkannya dari perilaku atau akhlak yang buruk. Setelah itu jiwa mereka benar-benar sampai pada pengosongan hati dari selain Allah. Syarat utama untuk menempuh jalan Allah adalah membersihkan hati secara menyeluruh dari selain Allah,

⁴⁷ St. Rahmatiah, *Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan...*, hal.

⁴⁸ Musafir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi...*, hal. 500

⁴⁹ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 23.

sedangkan kuncinya menenggelamkan hati secara keseluruhan dengan berzikir kepada Allah.⁵⁰

Di kalangan para sufi, berzikir merupakan salah satu tahapan awal dalam proses pembentukan karakter (*character building*) yang dikenali dengan istilah *takhalluq*. Proses pembentukan karakter (*takhalluq*) ini sebenarnya berkaitan dengan dua proses lainnya, yaitu *ta'alluq* dan *tahaqquq*. Hal pertama yang harus dilakukan seorang hamba adalah menjalin hubungan yang baik dengan Allah. Inilah yang dimaksudkan dengan *ta'alluq* atau *relationship*. Tahapan ini dilakukan dengan memperbanyak zikir untuk mengikat kesadaran dan pikiran kepada Allah sehingga di mana pun berada ia tidak terlepas dari berzikir dan berpikir Allah.⁵¹

Lebih dari itu fase ini menghendaki menjalani *mukasyafah* dan *musyahadah* dalam memahami sifat Allah. Ini dimaksudkan dengan *tahaqquq* atau *realization*. Keberhasilan melampaui tahapan ini akan membawa kepada fase *takhalluq* atau *adoption* yang bisa dikatakan sebagai proses *internalisasi* sifat Tuhan ke dalam diri manusia. Di sini secara sadar meniru sifat-sifat Tuhan sehingga seorang mukmin memiliki sifat-sifat mulia sebagaimana sifat-Nya. Inilah awal terbentuknya karakter-karakter positif dalam diri seseorang.

Dalam kaitannya dengan pembentukan karakter yang ditempuh melalui *ta'alluq* (*relationship*), *tahaqquq* (*realization*), dan *takhalluq* (*adoption*)

⁵⁰ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 92.

⁵¹ H. Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Kencana: Prenada Media, 2017), hal. 189.

dapat diposisikan sebagai pencetus sekaligus penjaga karakter yang telah terbentuk melalui tiga tahapan tersebut. Pengadopsian sifat-sifat Allah tidak akan bisa dilakukan tanpa kebeningan hati dan emosi yang terkontrol. Hal ini memerlukan suatu upaya menjaga kondisi hati dan pikiran agar tetap fokus kepada Allah.⁵²

Disinilah pentingnya berzikir dalam membentuk kepribadian manusia. Dengan selalu berzikir kepada Allah, hati akan selalu mendapat “makanan”. Hati akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia secara baik. Dengan berzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakekat kemanusiaan yang betul-betul insani.⁵³

2. Taubat

Istilah taubat secara bahasa berarti kembali, yaitu kembali dari berbuat dosa dan maksiat menuju berbuat baik dan ketaatan, sesudah menyadari keburukan dan bahaya perbuatan dosa dan maksiat. Taubat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dimakna dengan sadar dan menyesal akan dosa (perbuatan yang salah atau jahat) dan berniat akan memperbaiki tingkah laku dan perbuatan.⁵⁴ Adapun taubat menurut ajaran Islam adalah meninggalkan

⁵² H. Abdul Basit, *Konseling Islam...*, hal. 189.

⁵³ Afif Ansori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 79.

⁵⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 1475.

perbuatan dosa dan maksiat karena menyesali, kemudian tidak berniat untuk mengulanginya lagi.⁵⁵

Jika istilah taubat dalam bahasa Arab adalah kembali, berarti taubat kepada Allah artinya kembali kepada-Nya dan berdiri di ambang pintu-Nya. Sebab yang paling mendasar bagi manusia adalah kedekatan dengan Allah dan menyambung tali penghambaan kepada-Nya, tidak menjauh dari-Nya, senantiasa membutuhkan-Nya dalam kehidupan fisik dan psikisnya.

Taubat diwajibkan bagi siapa yang mengerjakan dosa. setiap muslim pastinya pernah berdosa dan mengerjakan sebagian maksiat kecil ataupun besar. Terkadang pun seorang muslim lalai dalam menunaikan ibadah yang diwajibkan atasnya. Namun, pintu taubat selalu terbuka hingga ia bisa kembali kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya serta tidak berputus asa atas segala rahmat dan ampunan-Nya. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surah Az-Zumar ayat 53:

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: *Katakanlah, "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*⁵⁶
(Q.S Zumar: 53).

Dalam pandangan tasawuf, taubat merupakan tingkat pertama antara tahapan-tahapan yang dicapai oleh salik (penempuh jalan spiritual). Taubat

⁵⁵ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 123.

⁵⁶ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 464.

merupakan awal tempat pendakian orang-orang yang *maqam* pertama bagi sufi pemula.⁵⁷

Taubat yang sesungguhnya berpangkal pada pengertian dan kesadaran bahwa seseorang telah terlanjur mengerjakan kesalahan yang akibatnya merusak dirinya sendiri, baik di dunia maupun di akhirat. Ia menyadari bahwa melanggar larangan Tuhan atau melalaikan apa yang diwajibkan Tuhan adalah dosa dan karenanya ia akan menerima siksaan. Oleh karena itu, timbul penyesalan dalam hatinya dan ia berniat tidak akan mengulanginya lagi. Jadi, taubat artinya penyesalan atas sifat dan sikap buruk yang kita punyai dan amalkan.⁵⁸

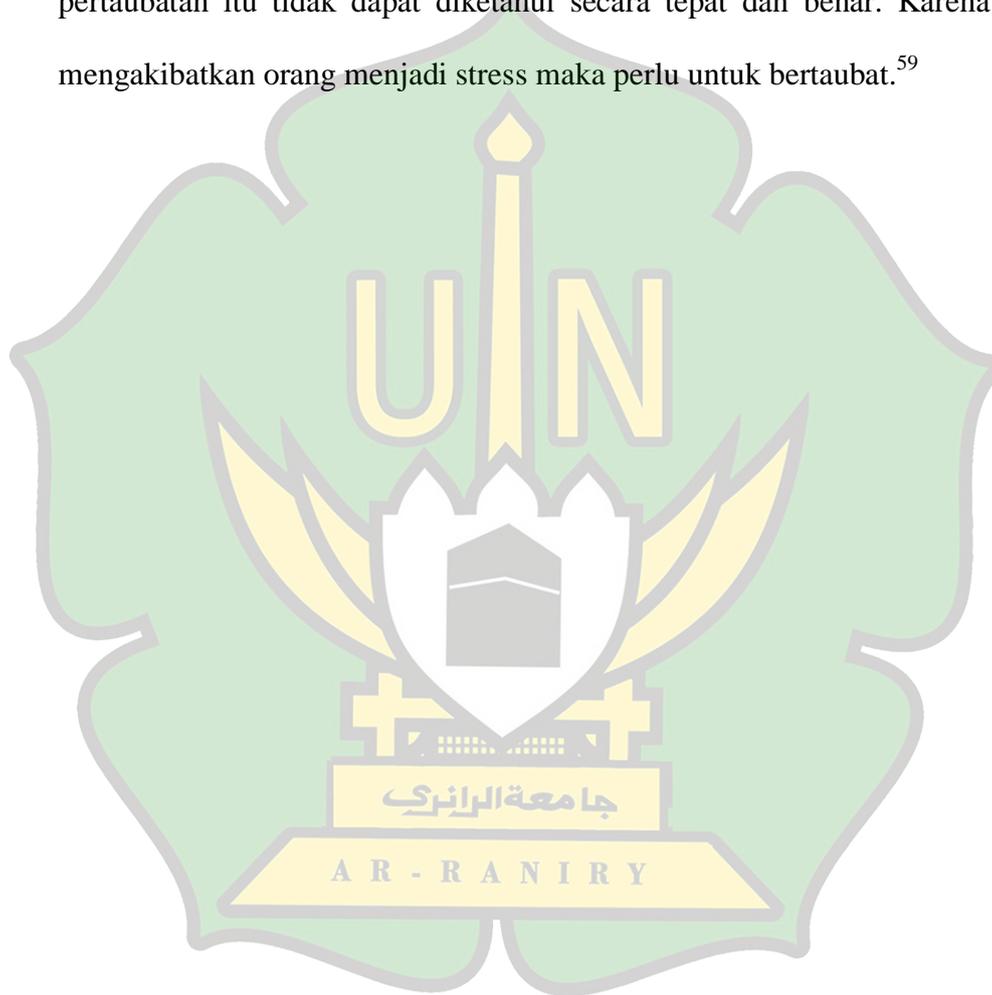
Taubat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Dalam pertaubatan terdapat perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Metode terapi taubat dengan mencari perilaku buruk yang menjadi penyebab penyakit dengan melakukan *mujahadah* dan *riyadhah*, menjauhi orang-orang yang biasa mendorong untuk berbuat maksiat, selanjutnya menjalankan ajaran agama yang dulu telah ditinggalkan kemudian banyak berzikir.

Proses terapi terhadap gangguan kejiwaan atau *ruhaniyah* yang menggunakan *tazkiyah nafsiyah* (penyucian jiwa) dengan taubat adalah

⁵⁷ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 124.

⁵⁸ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 126.

sebuah metode yang hanya dapat dilakukan oleh seorang terapis yang telah memahami, mengamalkan dan mengalami pertaubatan dengan baik dan benar serta telah memiliki kemampuan dalam menggunakan metode propetik. Jika tidak maka pengawasan dan evaluasi terhadap perkembangan dari esensi pertaubatan itu tidak dapat diketahui secara tepat dan benar. Karena dosa mengakibatkan orang menjadi stress maka perlu untuk bertaubat.⁵⁹



⁵⁹ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 128.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Data Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu suatu penelitian yang dilakukan di ruang perpustakaan untuk menghimpun dan menganalisis data yang bersumber dari perpustakaan, baik berupa buku-buku, periodikal-periodikal seperti majalah-majalah ilmiah yang diterbitkan secara berkala, kisah-kisah berkala, dokumen-dokumen dan materi perpustakaan lainnya yang dapat dijadikan sumber rujukan untuk menyusun suatu laporan ilmiah.¹

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengucapakan gejala secara holistik-kontekstual secara menyeluruh dan sesuai dengan konteks apa adanya melalui pengumpulan data sebagai sumber data langsung instrument kunci penelitian itu sendiri. Tujuan utama penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif ialah mengembangkan pengertian, konsep-konsep yang ada pada akhirnya menjadi sebuah teori.²

¹ Abdurrahmat Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 95-96.

² S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 36.

B. Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian merupakan subjek dari mana data tersebut diperoleh.³ Untuk sumber rujukan data yang digunakan berupa sumber data primer dan data sekunder. Sumber data primer adalah sumber data yang dapat memberikan data penelitian secara langsung.⁴

Pada penelitian ini yang menjadi data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber asli yaitu Al-Quran. Sedangkan sumber data sekunder merupakan data yang diperoleh oleh peneliti dari sumber yang sudah ada. Dalam penelitian ini menjadi data sekunder diperoleh dari bahan bacaan, menganalisa buku-buku ilmiah, jurnal, artikel, skripsi, majalah dan sebagai macam referensi yang bersesuaian serta berhubungan dengan fokus masalah skripsi ini.

Beberapa buku yang dijadikan rujukan diantaranya: *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* karangan M.Solihin., *Konseling dan Psikoterapi Islam* karangan Adz-Dzaky, Hamdani Bakran., *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf* karangan Amin Syukur, *Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, jurnal dakwah tabligh oleh St. Rahmatiah. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* karangan Tohari Musnamar dkk, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* karangan Sofyan S. Willis. Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, terj. Purwanto, dan beberapa buku lainnya yang dianggap relevan dengan pembahasan penelitian ini.

³ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 129.

⁴ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, hal. 21

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil, atau menjangkau data penelitian.⁵ Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam penelitian karena tujuan penelitian untuk mendapatkan data.⁶

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah telaah kepustakaan, dilakukan dengan menelaah sejumlah bahan bacaan dari buku-buku ilmiah, jurnal, artikel, skripsi, majalah dan sebagai macam referensi yang berhubungan dengan penelitian ini dan mengambil pengertian dari bahan bacaan tersebut dan mengkaji sehingga menemukan makna yang relevan dengan pembahasan penelitian ini.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh.⁷ Analisis data dilakukan dengan mengorganisasi data kedalam unit-unit, memilih mana yang penting dan akan dipelajari dan dibuat kesimpulan dan menceritakan kepada orang lain.⁸

Dalam pembahasan penelitian ini, penulis menggunakan teknik *content analysis* atau analisis isi yaitu tentang isi pesan suatu komunikasi. *Content*

⁵ Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2014), hal. 41.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cet. 25, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 224.

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 244.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 244.

analysis (analisis isi) adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi-inferensi (proses penarikan kesimpulan berdasarkan pertimbangan yang dibuat sebelumnya atau pertimbangan umum simpulan) yang dapat ditiru (*repticable*) dan sah data dengan memperhatikan konteksnya.⁹ *Content analysis* (analisis data) adalah metode penelitian yang bersifat pembahasan terhadap isi suatu informasi tertulis.

Menurut Miles dan Huberman seperti yang dikutip Sugiyono bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif ketika pengumpulan data menggunakan beberapa teknik yaitu:¹⁰

1. *Data Reduction* (Reduksi Data) yaitu merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.¹¹ Setelah ditemukan data literatur-literatur yang cocok kemudian dipilih dari segala data yang penting, dirangkum dan kemudian disesuaikan dengan data yang diperlukan dalam penelitian ini.
2. *Data Display* (Penyajian Data) dilakukan dalam bentuk uraian singkat, hubungan antar kategori dan sejenisnya sehingga nantinya memudahkan untuk memahami, merencanakan kerja penelitian. Peneliti berusaha menjelaskan hasil penelitian dengan singkat, padat dan jelas.
3. *Conclusion Drawing/Verification*, yaitu penarikan kesimpulan dimana peneliti berusaha menarik kesimpulan terhadap temuan baru yang

⁹ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 78

¹⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 246.

¹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 247.

sebelumnya masih remang-remang objeknya sehingga setelah dilakukan penelitian menjadi jelas.

Adapun untuk keseragaman menyusun skripsi ini, maka penulis berpedoman dengan menggunakan buku “Panduan Penulisan Skripsi” yang diterbitkan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh pada tahun 2013 dan dibantu oleh dosen membimbing berupa saran, arahan serta hasil diskusi dengan beberapa teman penulis.¹²



¹² M. Fathir Ma'ruf Nurasykim, “Strategi Rasulullah Dalam Pengembangan Dakwah Pada Periode Makkah”, (Skripsi, UIN Ar-Raniry, Fak. Dakwah dan Komunikasi, Jur. BKI, Banda Aceh, 2019), hal. 72.

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

A. Temuan Penelitian

Sebagaimana dirumuskan pada bab I bahwa penelitian ini difokuskan mengkaji bagaimana terapi sufistik sebagai salah satu teknik dalam Konseling Islam.

1. Bentuk-bentuk Terapi Sufistik dalam kitab Ihya' Ulumudin

Kitab Ihya' Ulumuddin merupakan sebuah kitab legendaris karya Imam Ghazali. Kitab ini dijadikan pedoman oleh para ulama sufi. Kitab Ihya' Ulumudin mengandung dua unsur, yaitu fiqih dan tasawuf. Kitab Ihya' Ulumudin menerangkan amalan dalam Islam untuk dijadikan sebagai asas kerohanian yang mencapai tahap kesufian. Bentuk-bentuk amalan atau terapi ditemukan dalam Kitab Ihya' Ulumudin adalah:

a. Zikir

Menurut bahasa kata zikir berasal dari bahasa Arab **ذَكَرَ - يَذْكُرُ** yaitu 'zakara', 'yazkuru' yang berarti menyebut atau menuturkan. Zikir adalah menghadirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan.¹ Zikir juga mengandung arti mengingat, memperhatikan, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Adapun menurut istilah

¹ Gusti Abdurrahman, Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010), hlm. 77.

zikir merupakan suatu aktivitas berupa ucapan lisan, gerakan tubuh dan getaran hati dengan cara-cara yang diajarkan agama dalam rangka untuk mendekatkan diri kepada Allah. Zikir berarti puji-pujian kepada Allah yang diucap berulang-ulang dan yang juga mengandung arti doa.²

Menurut Adz-Dzakiey, zikir adalah suatu aktivitas yang bersifat keutuhan yang berupa mengingati wujud Allah dengan merasakan kehadiran-Nya di dalam hati dan jiwa, dengan menyebut nama-Nya yang suci, dengan merenung hikmah dari penciptaan segala makhluk-Nya dengan mengimplementasikan ingatan kepada Allah dalam bentuk perilaku, sikap, gerakan, dan penampilan yang baik, benar dan terpuji baik di hadapan-Nya maupun di belakang-Nya.³

Zikir merupakan ibadah yang mulia dan bentuk amal perbuatan yang bisa menjadi jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Allah sendiri di beberapa tempat dalam Al-Quran telah memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk berzikir dan memotivasi dengan pujian yang baik kepada orang-orang yang biasa berzikir.

Allah berfirman dalam surah Al-Ahzab ayat 41:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

² Muhibbuthabary, *Fiqh Amal Islami Teoritis Dan Praktis*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012), hlm. 45.

³ Muhibbuthabary, *Fiqh Amal Islami Teoritis Dan Praktis...*, hlm. 46.

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.*⁴ (Q.S Al-Ahzab: 41)

Zikir kepada Allah, maknanya seorang mukmin merasakan kekuasaan dan keagungan Allah. Dialah Dzat Yang Maha Kuasa dan Maha Menang. Di tangan-Nya kendali segala sesuatu. Jika Dia menginginkan sesuatu, hanya mengucapkan jadilah maka akan jadi. Seorang mukmin ketika dalam jiwanya merasakan *maqam keuluhiahan* dan *kerububiahan* kepada Allah Tuhan seru sekalian alam, maka ia akan takut kepada Allah, takut pada hukuman-Nya, dan mengharap pahala-Nya. Ia tidak takut pada siapa pun kecuali kepada Allah dan tidak mengharap apa pun kecuali ridha dan pahala Allah.⁵

Para agamawan yang taat, pendosa (pelaku pendosa), orang yang dekat atau orang yang jauh darinya, berdoa dan meminta kepada Allah untuk memenuhi keinginan dan hasratnya. Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 186:

وَلْيُرْمُنَا لِي فَلْيَسْتَجِيبُوا دَعَائِي إِذَا الدَّاعِ دَعْوَةَ أُجِيبُ ۗ قَرِيبٌ فَإِنِّي عِنِّي عِبَادِي سَأَلَكَ وَإِذَا
يُرْشِدُونَ لَعَلَّهُمْ يَنبِ

Artinya: *Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku.*

⁴ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 423.

⁵ M. Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, ter. Habiburrahman Saerozi, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 113.

Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran. (Q.S Al-Baqarah: 186)

b. Taubat

Taubat berarti penyesalan atau menyesal karena melakukan suatu perbuatan dosa dengan jalan berjanji sepenuh hati tidak akan lagi melakukan dosa atau kesalahan yang sama dan kembali kepada Allah.⁶

Taubat atau penyesalan mempunyai empat prinsip. Prinsip pertama adalah bentuk taubat, batas-batas dan ilmunya. Taubat yang sebenarnya taubat adalah kewajiban yang mengikat seseorang setelah ia melakukan suatu perbuatan dosa. Rasa penyesalan yang mendalam itu haruslah dilakukan dengan ikhlas serta tulus sehingga karena itu taubat diterima oleh Allah. Prinsip kedua adalah berpaling dan menjauhkan diri dari semua dosa, maksiat dan kejahatan. Prinsip ketiga adalah mengetahui syarat-syarat taubat, meneliti dosa pada masa lalu, mengetahui cara meninggalkan dosa dan tingkatan orang yang bertaubat. Prinsip keempat adalah mengetahui sebab-sebab yang menggerakkan kepada taubat.⁷

Allah telah menjelaskan keutamaannya taubat dalam berbagai ayatnya, semisal dalam surah An-Nisa' ayat 146:

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَاعْتَصَمُوا بِاللَّهِ وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ وَسَوْفَ يُؤْتِي اللَّهُ
الْمُؤْمِنِينَ أَجْرًا عَظِيمًا

Artinya: Kecuali orang-orang yang bertaubat dan memperbaiki diri dan berpegang teguh pada (agama) Allah dengan tulus ikhlas

⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, terj. Purwanto, (Bandung, 2011) hal. 11

⁷ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*..., hal. 12

(menjalankan) agama mereka karena Allah. Maka mereka itu bersama-sama orang-orang yang beriman dan kelak Allah akan memberikan pahala yang besar kepada orang-orang yang beriman.⁸ (Q.S An-Nisa': 146)

Allah juga berfirman dalam surah Hud ayat 90:

وَأَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ

Artinya: *Dan mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, kemudian bertaubatlah kepada-Nya. Sungguh, Tuhanku Maha Penyayang, Maha Pengasih.*⁹ (Q.S Hud: 146)

Inti dari ayat-ayat tersebut adalah bahwa Allah Maha Pengasih, Penyayang dan Pengampun terhadap dosa dan kesalahan manusia.¹⁰ Kemudian Allah telah menjelaskan bahwa taubat itu jalan menuju kemenangan dan taubat bukan dikhususkan bagi orang yang berdosa saja akan tetapi merupakan hak bagi orang-orang mukmin yang menginginkan kesuksesan dan kemenangan dunia dan akhirat.

Hal ini sebagaimana keterangan dalam hadis Bukhari dan Muslim yang menjelaskan bahwa Rasulullah banyak memohon ampun dan bertaubat. Beliau adalah orang yang *ma'shum*, Allah telah mengampuni dosa-dosanya yang lampau dan akan datang, namun beliau bertaubat kepada Allah dalam sehari 100 kali, dan ini bukan merupakan batasan

⁸ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 101.

⁹ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 232.

¹⁰ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Perspektif Al-Quran dan As-Sunnah*, (Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2015), hal. 847.

akan tetapi menunjukkan banyaknya beliau dalam beristighfar dan bertaubat.¹¹

c. Shalat, Doa dan Membaca Al-Quran

Shalat adalah tiang agama dan pengawal serta pondasi keyakinan agama dan paling utama di antara amal kebajikan.¹² Shalat merupakan rukun Islam kedua merupakan ibadah yang paling utama, wajib hukumnya. Shalat adalah suatu bentuk zikir kepada Allah dengan segenap makna zikir. Aktivitas ini merupakan implementasi dari rasa kepatuhan terhadap Allah dengan mengerahkan segenap eksistensi diri secara jasmaniah dan rohaniah.

Hubungan manusia dengan Allah ketika sedang melaksanakan ibadah shalat dapat meningkatkan kekuatan spiritual yang memiliki pengaruh besar dalam menciptakan perubahan jiwa dan raganya. Kekuatan spiritual tersebut dapat menghilangkan perasan terhimpit, keluh kesah, kesedihan, tidak berdaya dan menyembuhkan berbagai penyakit rohani dan jasmani yang menimpa manusia.

Banyak ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang keutamaan shalat, diantaranya firman Allah dalam surah Al-Ankabut ayat 45:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

¹¹ Ibrahim bin Abdillah Al-Hazimi, *Hakaikat Taubat*, terj. Abd. Bashid Abd. Aziz, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), hal. 1.

¹² Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*..., hal. 139.

Artinya: *Bacalah kitab (Al-Quran) yang telah diwahyukan kepada (Muhamma)d dan laksanakan shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*¹³ (Q.S Al-Ankabut: 45)

Allah juga berfirman dalam surah Al-An'am ayat 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: *Katakanlah (Muhammad), "Sesungguhnya Tuhanku shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah", Tuhan seluruh alam.*¹⁴ (Q.S Al-An'am: 162)

Shalat juga merupakan ibadah fisik yang memiliki banyak kemanfaatan baik sebagai media dalam mendekati diri kepada Allah maupun sebagai wahana untuk mendidik individu atau kelompok menjadi muslim yang saleh.¹⁵

Kendati shalat merupakan kewajiban semua mukmin, para sufi menyebutkan tiga tingkatan *mushalli*. Pertama, peringkat *ta'abbud*, yakni kaum beriman yang menempatkan shalat sebagai kewajiban syariat semata, jika dilakukan dengan memenuhi syarat dan rukunnya, pelakunya bebas dari dari ancaman neraka dan akan masuk surga. Kedua, tingkatan *taqarrub*, yang memandang shalat sebagai jalan (*thariqah*) untuk mendekati diri kepada Allah.¹⁶

¹³ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 401.

¹⁴ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 150.

¹⁵ H. Abdul Basit, *Konseling Islam...*, hal. 182.

¹⁶ Yunasril Ali, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*, (Jakarta: Zaman, 2012), hal. 64.

Pada tingkatan ini *mushalli* tidak hanya mendapat keabsahan shalat, tetapi berupaya mencapai kedekatan kepada Allah dengan meningkatkan nilai-nilai ruhani. Ketiga, tingkatan *tahaqquq*, yang memandang shalat sebagai cara untuk mencapai *maqam hudhur* (merasakan kehadiran Tuhan), *ghaybah* (hilangnya kesadaran terhadap selain Tuhan), *wushlah* (bertemu dengan Tuhan), dan *musyahadah* (menyaksikan Tuhan).¹⁷

Shalat merupakan sarana untuk memohon pertolongan kepada Allah dari berbagai persoalan dan kesusahan hidup yang susah dihadapi. Firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 45:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: *Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*¹⁸ (Q.S Al-Baqarah: 45)

Allah juga berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*¹⁹ (Q.S Al-Baqarah: 153)

Kedua ayat di atas dengan jelas sekali Allah memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman agar memohon kepada Allah melalui sabar dan shalat. Permohonan disini tidak dibatasi asal permohonan yang baik untuk kemaslahatan hidup baik untuk diri sendiri ataupun keluarga

¹⁷ Yunasril Ali, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah...*, hal. 65.

¹⁸ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 7.

¹⁹ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 23.

dan orang lain terlebih disaat mengalami musibah atau permasalahan hidup yang berat.²⁰

Doa berasal dari kata Arab دَعَا- يَدْعُو (da'a, yad'u) yang berarti memanggil, menyeru, atau meminta sesuatu.²¹ Doa dapat diartikan sebagai permintaan atau permohonan. Sedangkan secara istilah doa berarti penyerahan kepada Allah dalam memohon segala yang diinginkan dan meminta dihindarkan segala yang dibenci.

Doa bisa diartikan sabagai amalan ibadah *mahdah*, yakni ibadah yang berlangsung berhubungan vertical kepada Allah.²² Dalam ajaran Islam, doa mempunyai peran penting dan kedudukan yang tertinggi, karena ia merupakan amal ibadah yang paling luhur dan terbukti ketaatan yang paling kuat, serta usaha bertaqarub yang paling tepat.

Berdoa kepada Allah berarti menyeru kepada-Nya dengan beribadah atau meminta dan mengharapkan sesuatu kepada kepada-Nya. Doa merupakan suatu bentuk zikir dan ibadah keutamaan pahalanya meyamai keduanya. Berikut ayat yang difirmankan Allah dalam surah Ghafir ayat 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya, orang-orang yang sombong

²⁰Abdul Hayat, *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Quran*, Jilid II, (Yogyakarta: PT. LKiS Pelangi Aksara, 2016), hal. 124.

²¹ Mahmudin, *Keajaiban Energi Doa*, (Yogyakarta: Locus, 2016), hlm., 1.

²² M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-Amalan Ibadah...*, hal. 138.

*tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina”.*²³ (Q.S Ghafir: 60)

Doa merupakan bentuk pengharapan (*isti'annah*) manusia kepada realitas diluar dirinya (Allah) sebagai ungkapan ketidakberdayaan dalam menghadapi sesuatu. Doa dapat diungkapkan di mana pun dan kapan pun, baik terucap lisan maupun batin saja. Hal terpenting dari doa adalah adanya keyakinan dan pengharapan terhadap dzat yang Maha Pemberi atas segala sesuatu, yakni Allah.²⁴

Doa memiliki keutamaan dan pahala sebagaimana yang dimiliki zikir dan ibadah lainnya. Sesungguhnya formula doa bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah. Karena orang yang memanjatkan doa akan berharap agar Allah mengabulkan permintaannya. Hal ini disebabkan karena dia yakin dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: *Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (katakanlah) bahwa Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.*²⁵ (Q.S Al-Baqarah: 186)

Dalam ayat ini Allah menjelaskan apabila ada hamba yang memohon kepada-Nya, maka diperintahkan untuk menjalankan segala perintah-Nya

²³ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 474.

²⁴ H. Abdul Basit, *Konseling Islam...*, hal. 189.

²⁵ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 28.

dan beriman kepada-Nya. Sesungguhnya memiliki harapan dalam untaian lafal doa dan yakin kalau doa itu akan dikabulkan bisa meringkankan kegundahan dan rasa gelisah seorang mukmin. Keyakinan seperti itu akan membantunya untuk bersabar dan menciptakan perasaan tenang.²⁶

Secara psikologis, kekuatan doa yang dipanjatkan secara sungguh-sungguh akan menguatkan jiwa, sebab di saat berdoa seseorang secara sadar memosisikan dirinya berada dalam posisi di bawah, meminta, memasrahkan diri pada pihak yang lebih tinggi sebagai pemegang otoritas tertinggi, yaitu Allah. Jika seseorang yakin atas prioritas Allah, lantas menambahkan prasangka baik pada-Nya, maka akan mendapatkan ketenangan bahkan dapat menyembuhkan stress, trauma dan penyakit jiwa lainnya.²⁷

Al-Quran merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan oleh Allah, Tuhan seluruh alam kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril, untuk menjadi pembimbing bagi seluruh umat manusia untuk keselamatan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Al-Quran adalah kitab suci diturunkan sesudahnya karena ia merupakan petunjuk yang paling lengkap buat umat manusia.²⁸ Ia diturunkan kepada Nabi Muhammad sebagai salah satu mukjizat, diberi

²⁶ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits...*, hal. 429-430.

²⁷ H. Abdul Basit, *Konseling Islam...*, hal. 190.

²⁸ Wisnu Arya Wardhana, *Al-Quran Dan Energi Nukliar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hal. 46.

pahala bagi yang membaca, memahami, merenungkan dan menafsirkannya.

Al-Quran juga dapat menyembuhkan penyakit yang timbul dari keinginan yang buruk. Jika hati menjadi baik, maka keinginan hatinya akan turut menjadi baik. Hati yang demikian itu adalah hati yang kembali kepada fitrahnya sebagaimana tubuh kembali kepada kondisi normal sehingga ia tidak lagi berada dalam kesedihan karena hatinya dipenuhi keimanan dan keyakinan kepada Allah. Al-Quran dapat menyucikan dan mengukuhkan hati seseorang. Al-Quran tidak hanya menjadi penawar bagi akal dan jiwa manusia tetapi juga merupakan penawar yang sangat ampuh bagi mengobati raga manusia.

Al-Quran memberikan cahaya dan petunjuk kepada hati yang dengan membacanya, merenungkan isi kandungannya, memahami dan mengamalkannya mampu menjadi terapi kepada kegelisahan, stress dan depresi karena dengan membaca Al-Quran menghapus dosa, memperbanyak kebaikan yang datang dalam kehidupan, dan menguatkan harapan untuk meraih syurga.

Al-Quran sebagai sarana pengobatan sudah termasyhur di kalangan orang Islam, diantara nama-nama lain dari surah Al-Fatiha adalah *al-Shifa'* dan *al-Ruqyah*.²⁹ Adapun fadhilat membaca Al-Quran dalam surah Al-Fathir ayat 29-30,³⁰ Allah telah berfirman:

²⁹ Al-Qurtubi, *Al-Jami li Ahkam Al-Quran*, (Beirut: Al-Resalah, 2006), hal. 84.

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَاطِيَةً يَرْجُونَ بَخْرَةً لَنْ نَبْوَؤَهُمْ لِيُؤْتِيَهُمْ أَجْرَهُمْ وَتَزِيدَهُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّهُ غَفُورٌ شَكُورٌ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca Kitabullah, dan mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi. Agar Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.*³¹ (Q.S Al-Fathir: 29-30)

Allah tidak akan memberi petunjuk orang-orang yang mencari pengetahuan selain dari petunjuk Al-Quran adalah tali Allah yang sangat kokoh, cahaya terang dan ikatan yang terkuat. Pokok segala masalah termaktub di dalamnya, yang kecil maupun yang besar. Mukjizatnya tidak pernah habis. Ia selalu baru dan membawa pencerahan bagi para pembacanya, menjadi petunjuk dan pedoman bagi masa lalu maupun masa depan.³²

2. Penerapan bentuk-bentuk terapi sufistik sehingga menjadi landasan teknik dalam konseling Islam.

Zikir baik secara lisan maupun dengan batin memiliki manfaat besar bagi kehidupan seseorang, terutama dalam kehidupan masyarakat *modern*. Karena salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat *modern* adalah krisis eksistensi diri. Krisis eksistensi diri akan dapat diatasi manakala manusia sebagai hamba Allah mahu memahami Sang Pencipta dan keterbatasan dirinya. Khusus pada masyarakat modern saat ini, ada beberapa manfaat yang

³¹ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 28.

³² Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, terj. Purwanto, (Bandung, 2011) hal. 233

dapat dipetik melalui berzikir, yaitu memantapkan iman, memperkuat energi akhlak, terhindar dari bahaya, dan terapi jiwa, serta yang paling penting adalah terapi fisik.³³

Zikir dilakukan dengan lidah dan hati dengan seikhlasnya. Antara bentuk zikir yang menjadi ibadah adalah solat, doa, membaca Al-Quran, membaca tahmid dan tasbih, merenungkan alam dan penciptaan Allah dan lain-lain. Dengan berzikir mengingat Allah akan mendekatkan seseorang kepada Allah, ia merasa bahwa ia selalu berada dalam lindungan-Nya, menguatkan harapan untuk menggapai pengampunan-Nya, membangkitkan perasaan puas dan lapang dada yang melahirkan ketenangan dan ketenangan dalam jiwa.

Pada saat orang muslim menyinambungkan zikrullah, ia akan merasa dekat kepada Allah, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini membangkitkan rasa percaya diri, aman, tenteram, dan bahagia. Berangkat dari firman Allah, yang menyebutkan dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.* (Q.S Ar-Ra'd: 28)

Dalam paparan ayat Al-Quran surah Ar-Ra'd ayat 28 di atas, banyak orang yang memahami zikir merupakan salah satu cara terapi semua penyakit rohaniah yang dialami manusia. Walaupun dalam teks Al-Quran itu, zikir

³³ Nusrotuddiniyah, "Terapi Sufistik: Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Pondok Pasentren & Rehabilitasi Mental Az-Zainy Malang...", hal. 35.

hanya sebagai penentram hati saja, kita dapat memahami bahwa banyak penyakit hati muncul karena tidak tenang hatinya. Dalam hal ini, zikir dapat menenangkan hati dan jiwa orang yang sedang mengalami guncangan, kecemasan dan menetralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan.³⁴

Zikir merupakan terapi yang ampuh untuk mengusir penyakit hati. Dengan zikir kepada Allah, segala bentuk unek-unek yang ada di dalam hati menjadi luntur karena hatinya disibukkan dengan mengingat Allah yang memiliki otoritas tertinggi dalam kehidupan manusia. Zikir merupakan ibadah yang mulia dan bentuk amal perbuatan yang bisa menjadi jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis. Antaranya seperti stress, rasa khawatir, cemas, depresi, kebingungan (*anxiety*) dan lain sebagainya.

Bertaubat kepada Allah akan membuat dosa-dosa diampuni serta memperkuat harapan akan keridaan-Nya pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahannya. Selanjutnya, taubat biasanya akan mendorong manusia untuk memperbaiki dan mengoreksi diri sehingga tidak terjerumus ke dalam kesalahan dan kemaksiatan untuk kedua kalinya. Hal tersebut juga akan membantu meningkatkan penghargaan manusia akan dirinya serta menambah rasa percaya diri dan kepuasan akan dirinya.³⁵

³⁴ M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf...*, hal. 87.

Proses bimbingan pertaubatan ini harus berjalan di atas prinsip-prinsip yang sangat utama, dan tanpa itu pertaubatan tidak akan tercapai. Prinsip-prinsip yang dimaksud adalah:³⁶

- a. Niat. Yaitu semata-mata pertaubatan dan keyakinan adalah mengharapkan *ridha*, cinta dan perjumpaan dengan-Nya.
- b. *I'tikad*. Yaitu adanya prasangka dan keyakinan yang baik kepada Allah bahwa Dia pasti akan menerima pertaubatan hamba-Nya.
- c. Maksud dan tujuan. Yaitu pertaubatan dilakukan dalam rangka melepaskan diri dari gangguan syaitan, jin dan iblis, serta melenyapkan kotoran dan najis yang melekat dalam diri, hati, akal, fikiran, inderawi dan jasad.
- d. Ber'azam. Yaitu mengokohkan diri dengan sekuat tenaga dan pendirian, bahwa tidak akan pernah lagi mengulangi suatu perbuatan apapun yang dapat mengotori jiwa dan rohaninya.
- e. *'Uzlah*. Yaitu mengasingkan diri untuk sementara waktu dari keramaian manusia dan dunia, dengan maksud agar proses pertobatan itu tidak akan terganggu dan agar supaya pertobatan itu dapat berhasil dengan baik.
- f. *Khalwat*. Yaitu menyepi diri di dalam suatu tempat dalam rangka menghadirkan rasa keberadaan Allah dalam kehidupan-kehidupan dirinya, dengan memperbanyak zikir dan istighfar.

³⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Quran (Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, terj. M. Zaka Al-Farisi, (Bandung: CV Pustaka Setia: 2005), hal. 477.

³⁶Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam...*, hal. 438.

g. Adab. Yaitu sikap sopan santun di hadapan Allah dalam melakukan pertobatan. Hendaknya proses pertobatan dibuka dengan salat tobat dua rakaat, empat rakaat atau lebih dan selalu memelihara kesucian diri dari hadas atau segala sesuatu yang dapat membatalkannya selama dalam keadaan berzikir.

h. Berada dalam bimbingan dan pengawasan seorang ahli. Proses pertaubatan yang dilakukan oleh seseorang harus di bawah bimbingan dan pengawasan ahlinya, karena jika tidak dikhawatirkan akan dapat membahayakan proses pertobatan itu, karena syaitan, jin, iblis dan manusia yang berjiwa ketiganya tidak merasa senang, dan mereka sewaktu-waktu dapat mengacaukan proses itu, bahkan dapat menyesatkannya.

i. Evaluasi. Tugas dan tanggung jawab terapis/konselor dalam melakukan penyembuhan mental ini disamping membimbing dan mengarahkan proses pemahaman dan aplikasi pertaubatan, juga melakukan evaluasi.³⁷

Shalat merupakan tempat bersandar untuk menggapai kemaslahatan di dunia dan akhirat, penghalang dari perbuatan dosa, pendorong pada kesembuhan hati, mampu menolak penyakit jiwa dan raga, memancarkan cahaya yang menyinari hati dan wajah, memberi semangat pada jiwa dan raga, mempermudah rezeki, menahan dari kezaliman, memenangkan orang yang dizalimi, memelihara nafsu syahwat, memelihara nikmat yang

³⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam...*, hal. 439-440.

telah diperoleh, menolak keburukan, menurunkan kasih sayang Allah, dan mampu menyingkap tabir semesta.

Shalat merupakan ibadah yang paling dekat antara seorang hamba dengan Allah. Maka dengan melaksanakan shalat dengan baik, benar, dan khusyuk mampu mengantarkan manusia untuk mengingat kebesaran Allah dan mencegahnya dari perbuatan keji dan mungkar sehingga jiwanya yang gelisah dan sedih menjadi tenang, lebih sehat dan baik.

Berdirinya manusia dengan khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah. Ketika shalat akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketenteraman kalbu, dan ketenangan jiwa. Ketika shalat, bila dilakukan sebagaimana seharusnya, manusia ber-*tawajjuh* dengan segenap organ dan indranya kepada Allah. Ketika itu pula manusia melepaskan segala kesibukan dan problematika dunia serta tidak memikirkan apa-apa selain Allah dan ayat-ayat Al-Quran diulang-ulangnya. Pelepasan total dan segala problematika dan kegundahan hidup, tidak memikirkannya ketika shalat serta berdiri di hadapan *Rabb*-nya dengan totalitas kekhusyukan pada gilirannya akan melahirkan keadaan relaksasi total, kelegaan jiwa dan ketenangan pikiran.³⁸ Shalat juga sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekankan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia.

³⁸ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Quran...*, hal. 451-452.

Umumnya, setelah menyelesaikan shalat, seorang hamba akan berzikir mengingat tuhanNya serta bertasbih diiringi munajatnya kepada Allah yang dilanjutkan dengan membaca sebagian ayat Al-Quran. Ibadah shalat termasuk aktivitas yang paling berpotensi mendatangkan kemaslahatan dunia akhirat dan menolak kemudharatan dunia akhirat. Salat akan mencegah pelakunya dari perbuatan dosa, mendatangkan obat untuk hati, menghindarkan dari berbagai penyakit fisik, menyinari hati, menjernihkan muka, membuat organ tubuh menjadi semangat, mendatangkan rezeki, menjauhkan perbuatan aniaya, akan mendorong pelakunya menolong orang yang teraniaya, berpotensi untuk meredam gejolak nafsu, memelihara kenikmatan, menjauhkan siksa, mendatangkan rahmat, dan menghilangkan kegundahan.³⁹

Doa dapat melahirkan ketenangan jiwa yang menjadi obat kegelisan, kesedihan, kebimbangan, musibah dan sebagainya. Setiap doa yang dikabulkan oleh Allah akan meringankan musibah dan kesedihan orang yang beriman. Dengan doa seseorang akan kuat dan sabar dalam menerima dan menanggung segala musibah dan merasa tenang dalam jiwanya. Doa dirasakan sangat bermanfaat dalam diri seseorang yang beriman dalam urusan dunia dan akhiratnya karena ia yakin akan janji Allah dan Rasul-Nya.

Doa merupakan sebuah terapi yang luar biasa. Banyak orang yang sembuh penyakitnya hanya dengan beberapa ucapan doa dari orang-orang tertentu.⁷¹ Doa dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup dan

³⁹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits*, terj. Wawan Djunaedi Soffandi, (Jakarta: Muttaqim, 2003), hal. 408-409.

menghilangkan perasaan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah-masalah yang kurang menyenangkan baginya.⁴⁰ Doa memiliki keutamaan dan pahala sebagaimana yang dimiliki zikir dan ibadah lainnya. Sesungguhnya formula doa bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah.⁴¹

Sesungguhnya ketenangan jiwa dan raga hanya diberikan kepada orang yang mau membaca Al-Quran dengan penuh keikhlasan dan berpasrah diri kepada Allah.⁴² Dengan keikhlasan itu ia akan dikelilingi oleh para malaikat dan mendapat limpahan rahmat dan petunjuk dari Allah. Al-Quran memberikan cahaya dan petunjuk kepada seorang hamba. Dengan membaca Al-Quran, merenungkan isi kandungannya, memahami, mengamalkan dan mengajarkan bisa dijadikan sebagai terapi. Belajar Al-Quran dapat memperbanyak kebaikan yang datang dalam kehidupan. Ustaman bin 'Affan meriwayatkan bahwa Rasulullah telah bersabda: "*Orang yang paling baik di antara kalian adalah belajar dan mengajarkan Al-Quran*".⁴³

Membaca Al-Quran, terlebih menghafalkannya, diyakini para ilmuwan dunia mampu membuat kita sehat dan dampak positif terhadap kejiwan, psikis, intelektual, spiritual, dan jasmani seseorang. Membaca Al-Quran dapat membuat kita makin sehat, sebagaimana vitamin yang baik bagi tubuh. Hal

⁴⁰ Zakiah Daradjat, *Doa Menunjang Semangat Hidup*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992), hlm. 102.

⁴¹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits*,... hlm. 429-430.

⁴² Utsman Najati, *Psikologi Dalam Perspektif Hadist (Al-Hadis Wa Ulum An-Nafs)*, (Jakarta: PT Pustaka Al-Husna Baru, 2004), hal. 357.

⁴³ HR. Bukhari, *Ash-Shahih*, bab: *Fadhailu Al-Quran*, no 5027, 5028.

ini sesuai dengan salah satu manfaat Al-Quran yang berfungsi sebagai '*syifa*', yang berarti penyembuhan atau obat.⁴⁴

Ayat-ayat Al-Quran mengandung aplikasi terapi sufistik untuk orang-orang yang ummi, buta huruf, tidak dapat menulis dan tidak dapat membaca, atau orang-orang yang picik dari wawasan keislaman, dan orang-orang yang telah terjebak dalam ruang lingkup fanatisme sektarian. Oleh Karen itulah mereka sangat mudah terganggu jiwanya. Mereka tidak memiliki pedoman bagaimana cara membangun dan mengembangkan kepribadian yang qur'ani. Bagaimana cara mengembangkan, berfikir, berperasaan, perilaku melakukan interaksi *vertical* dan *horizontal* yang qur'ani dan sebagainya.⁴⁵

Al-Quran adalah obat yang paling utama dalam kedokteran jiwa, santapan dan kenikmatan rohanu, cahaya hati dan penerang kegelapan. Al-Quran juga merupakan suatu yang menggembirakan mata dan cahaya penglihatan, serta kesembuhan bagi tubuh dan jiwa. Fungsi dan tujuan lain dari pembacaan ayat-ayat Al-Quran salah satunya sebagai tindakan pengobatan atau penyembuhan terhadap kejiwaan (mental), bahkan dapat juga untuk penyakiti spiritual dan fisik.⁴⁶

Bacaan atau membaca ayat-ayat suci Al-Quran bisa dijadikan sebagai terapi. Ia berfungsi penyembuh (*syifa*) dari berbagai penyakit psikologis

⁴⁴ M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-Amalan Ibadah...*, hal. 157.

⁴⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam...*, hal. 403.

⁴⁶ St. Rahmatiah, "*Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan...*", hal. 156.

bahkan fisik. Ayat Al-Quran yang menjelaskan tentang hal tersebut diantaranya dalam surah Al-Isra ayat 82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Dan kami turunkan dari Al-Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Quran itu) hanya akan menambahkan kerugian.⁴⁷ (Q.S Al-Isra: 82)

B. Pembahasan Temuan bentuk-bentuk terapi sufistik menjadi salah satu teknik dalam Konseling Islam

Dalam menganalisis pembahasan temuan, penulis mengemukakan terlebih dahulu pengertian terapi sufistik merupakan pengobatan dan penyembuhan berdasarkan kerangka pemikiran tasawuf.

Tasawuf (terapi sufistik) ada tingkatan-tingkatan yang harus dilalui oleh seseorang yang menjalani terapi yaitu *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (kenyataan Tuhan).

Sedangkan dalam konseling Islam diartikan sebagai pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dengan mengarahkan yang bersifat islami sehingga dapat hidup selaras dengan kesesuaian petunjuk Allah.

Konsep layanan konseling Islam didasarkan pada Al-Quran dan Hadist. Dalam proses layanan konseling dapat digunakan pelbagai teknik. Dalam Al-Quran membantu kita dengan metode yang unik dan manjur mengatasi perasaan berdosa yaitu bertaubat. Bertaubat kepada Allah akan membuat dosa-dosa

⁴⁷ Departmen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan...*, hal. 28.

diampuni serta memperkuat harapan akan keridaan-Nya pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahan.

Berdasarkan huraian diatas zikir dapat dijadikan salah satu teknik dalam konseling Islam dimana keutamaan zikir dalam Al-Quran telah dijelaskan dalam temuan pembahasan. Banyak ayat-ayat Al-Quran menjelaskan tentang kebaikan dan manfaat zikir. Melalui zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan konseli atau klien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.

Jadi disini dapat zikir dapat dijadikan salah satu teknik dalam Konseling Islam dimana melihat kondisi konseli atau klien mengalami masalah penyakit psikis. Misalnya seorang klien yang mengalami kebimbangan atau kecemasan berlebihan, maka konselor bisa mengajak klien bersama-sama dengan berzikir untuk menenangkan jiwa dan mengurangi kegelisahan.

Maka dengan berzikir yaitu melalui tasbih, tahmid, takbir dan istighfar hati dan jiwa akan menjadi tenang sehingga melahirkan diri yang positif, sehat dan dekat kepada kebaikan.

Selanjutnya, terapi taubat juga bisa digunakan dalam teknik konseling Islam dimana melihat pada kondisi konseli atau klien yang merasakan dirinya banyak perasaan bersalah dan merasakan banyak melakukan perbuatan berdosa. Perbuatan berdosa dapat menyebabkan perasaan gelisah dan bersalah. Kondisi ini dapat menimbulkan gejala-gejala ganggun kejiwaan. Dalam kasus semacam ini. Konselor atau terapis difokuskan untuk mengubah cara pandang si konseli atau

klien tentang pengalaman-pengalaman masa lalu yang menyebabkan perasaan berdosa, sehingga ia memandang pengalaman-pengalaman masa lalu itu menjadi perspektif baru. Dalam arti tidak lagi memandang pengalaman-pengalaman masa lalu sebagai hal yang membuatnya menyesalnya menjadi berkurang dan lebih menerima dirinya.

Demikian halnya seorang konseli atau klien yang sedang dalam masa terapi, maka konselor atau terapis harus memberikan bimbingan dan arahan kepada mereka untuk mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela dengan cara bertaubat. Sembari bertaubat, konseli atau klien juga dianjurkan untuk mengisi dan menghiasai dirinya dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*).

Selain taubat, shalat dapat dijadikan sebagai terapi bagi para konseli atau klien yang mengalami gangguan mental dan kejiwaan. Shalat akan memiliki pengaruh yang positif bila telah dapat menghayati hakikat shalat. Untuk mencapai tingkatan yang tertinggi diperlukan *riyadhah* yang berkesinambungan.

Shalat dapat menghilangkan ketegangan karena adanya perubahan pola gerak tubuh. Sebagaimana diketahui, gerak seperti ini, secara fisiologi akan menimbulkan nuansa rehat yang penting bagi tubuh.

Doa dan membaca Al-Quran juga merupakan penguatan diri untuk manusia yang mengalami masalah dan kesulitan. Jadi disini bisa dijadikan sebagai salah satu teknik dalam konseling Islam. Konselor juga bisa mengajak klien untuk sama-sama berdoa dan membaca Al-Quran yang berupa surah Al-Fatihah atau surah lainnya sebelum memulakan proses layanan konseling. Membaca Al-Quran dapat membuat kita makin sehat, sebagaimana vitamin yang baik bagi tubuh. Hal

ini sesuai dengan salah satu manfaat Al-Quran yang berfungsi sebagai syifa', yang berarti penyembuhan atau obat.⁴⁸

Sebaiknya konselor juga terlebih dahulu mengamalkan berdoa dan membaca Al-Quran dalam kesehariannya dan mencermati betul apa yang dapat dirasakan khasiatnya doa dan Al-Quran sebagai penyembuh, sehingga tidak ragu-ragu dalam menyarankan kepada klien untuk berdoa dan membaca Al-Quran sebagai salah satu sarana sebelum memulai proses layanan konseling dan berdoa setelah selesai proses layanan konseling.

Berdasarkan penjelasan ayat yang disebut dalam temuan pembahasan mengenai kelebihan membaca Al-Quran maka seorang konselor sangat patut untuk menawarkan kepada kliennya yang bingung dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup, apapun masalahnya, apalagi kalau hanya kegelisahan jiwa, untuk membaca Al-Quran dengan khusyuk semampunya bahkan hanya mendengarkan orang membaca Al-Quran. Membacakan ayat-ayat al-Quran dilakukan dengan cara membacakan beberapa ayat dari al-Quran, surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan, maupun gangguan kejiwaan yang sedang dialami klien.

Shalat, doa dan membaca Al-Quran merupakan rutinitas harian sebagai seorang muslim. Dalam melakukan ibadah shalat pasti ada bacaan ayat-ayat Al-Quran dan sesudah selesai solat juga pasti diiringi dengan doa. Shalat, doa dan membaca Al-Quran mempunyai keutamaan dan kelebihan tersendiri, dapat dijadikan sebagai teknik dalam Konseling Islam dimana melihat pada kondisi

⁴⁸ M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah*, (Jogjakarta: Najah, 2012), hlm. 157

klien normal yang mengalami permasalahan sama ada ringan maupun berat dan tidak terlalu khusus.

Konselor atau terapis harus secara kontinu untuk memberikan arahan, bimbingan dan konseling kepada para konseli atau klien yang mengalami permasalahan yang ringan maupun berat dan juga yang mengalami gangguan psikis dengan berbagai cara teknik yang telah disebutkan di atas. Bimbingan, terapi dan konseling tidak bisa dilakukan hanya sekali atau dua kali saja, harus ada keberlanjutan hingga konseli atau klien yang mengalami masalah dan gangguan psikis benar-benar dapat kembali menemukan jati dirinya. Apabila mentalnya sudah mulai membaik maka diharapkan akan memiliki pribadi yang sehat serta dapat berinteraksi kembali dan berbaur dengan masyarakat.

Maka terapi sufistik bisa dijadikan sebagai salah satu teknik dalam konseling Islam karena banyak memberi kesan dan manfaat setiap individu dalam masyarakat khususnya dalam menghadapi pelbagai permasalahan serta penyakit jiwa serta cabaran dalam kehidupan modern dalam menuju ke arah kemajuan, peradaban dan kehidupan yang lebih baik, sehingga mampu mencapai kebahagiaan di dunia serta akhirat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari beberapa uraian dalam bab-bab sesudahnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Pengertian dari terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tawasuf. Dalam tasawuf (terapi sufistik) ada tingkatan-tingkatan yang harus dilalui oleh seseorang yang menjalani terapi yaitu *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (kenyataan Tuhan).

Dalam temuan pembahasan, terapi sufistik ada tiga teknik terapi yang ditemukan yaitu: zikir, taubat dan shalat/doa/membaca Al-Quran. 1) Zikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis. Antaranya seperti stress, rasa khawatir, cemas, depresi, kebimbangan (*anxiety*) dan lain sebagainya. 2) Taubat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatannya Bertaubat kepada Allah akan membuat dosa-dosa diampuni serta memperkuat harapan akan keridaan-Nya pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahan mengatasi perasaan berdosa atau kegelisahan. 3) Shalat, doa, membaca Al-Quran merupakan rutinitas harian sebagai seorang muslim. Adapun

shalat, doa dan membaca Al-Quran masing-masing memiliki keutamaan dan manfaat tersendiri. Ketiga-tiga teknik ini boleh diterapkan kepada klien yang normal yang mempunyai masalah yang ringan maupun berat.

B. Saran

1. Nilai-nilai agama hendaknya dijadikan pedoman dalam kegiatan guru Bimbingan Konseling, tanpa bermaksud menyisihkan teori Barat, namun selaku umat Islam sudah selayaknya lah kita menggunakan asas-asas keislaman dalam setiap pelaksanaan kegiatan, khususnya yang berkaitan dengan proses konseling.
2. Penerapan terapi sufistik secara keseluruhan memang belum terlalu banyak digunakan, namun keefektifannya tidak perlu diragukan lagi karena seluruh kegiatan yang terdapat di dalamnya bersumber dari Al-Quran dan Hadist
3. Gunakan teknik yang sesuai dengan klien, mulailah dengan hal-hal ringan agar pelaksanaan konseling dapat berjalan lancar.
4. Sebagai konselor muslim, harus berserah diri dan tawakkal kepada Allah adalah kunci dari setiap kegiatan konseling, berdoa dan ikhtiarlah agar proses konseling berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hayat. *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-Ayat Al-Quran*, Jilid II. Yogyakarta: PT. LKiS Pelangi Aksara, 2016.
- Afif Ansori. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Ahmad Najib Burhanu. *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: Mizan Media Utama, 2002.
- Ahmad Zaini. *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat*. Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol.8, No. 1, Juni 2017.
- Ali Murtadlo. *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Sejarah*. Lt : Ilmu Dakwah, 2002.
- Al-Qurtubi. *Al-Jami li Ahkam Al-Quran*. Beirut: Al-Resalah, 2006.
- Amat Zuhri, *Ilmu Tasawuf*. Pekalongan: STAIN Pekalongan Press, 2009.
- Amin Syukur, *Sufi Healing. Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2012.
- Amir An-Najar. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, ter. Ija Sunanta. Jakarta: Mizan Publika, 2004.
- Atabik Luthfi. *Tafsir Tazkiyah, Tadabur Ayat-Ayat Untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*. Jakarta: Gema Insani, 2009.
- Burhan Bungin. *Analisis Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Dadang Hawari. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Perspektif Al-Quran dan As-Sunnah*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2015.
- Departmen Agama Republik Indonesia. *Mushaf Al-Quran Dan Terjemahan*. Jakarta: Cipta Bagus Segara, 2013.
- Departmen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia, 2008.

- Dessy Anwar. *Kamus Lengkap Indonesia*. Surabaya: Karya Abditama, 2001.
- Gusti Abdurrahman. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010.
- H. Abdul Basit. *Konseling Islam*. Kencana: Prenada Media, 2017.
- H. Abuddin Nata. *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia*. Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Hamdani Bakran, Adz-Dzaky. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Handoko. *Bimbingan Konseling Di Lingkungan Masyarakat Kristiani*. Makalah Regional Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003.
- HR. Bukhari, *Ash-Shahih*, bab: *Fadhailu Al-Quran*, no 5027, 5028.
- Habibah Binti Ab Rahim. *Konsep Bimbingan Rasulullah Dalam Mengatasi Kesedihan Bagi Para Sahabat Dan Relevansinya Dalam Konseling Islam*. Skripsi, Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, 2019.
- Ibrahim bin Abdillah Al-Hazimi. *Hakaikat Taubat*, terj. Abd. Bashid Abd. Aziz. Jakarta: Pustaka Azzam, 2000.
- Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama (3)*, terj. Purwanto, Bandung, 2011.
- Imam Khanafi al-Jauhari. *Pokok-Pokok Ajaran Tasawuf*. Pekalongan: STAIN Pekalongan Press: 2010.
- James P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.
- Mappiare, Andi. *Kamus Istilah Konseling & Psikoterapi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- M. Abdul Qadir Abu Faris. *Menyucikan Jiwa*, ter. Habiburrahman Saerozi. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- M. Jamil. *Cakrawala Tasawuf; Sejarah Pemikiran Ajaran Tasawuf dan Kontekstualitas*. Jakarta: Gaung Persada Press, 2004.

- M. Fathir Ma'ruf Nurasykim. *Strategi Rasulullah Dalam Pengembangan Dakwah Pada Periode Mekkah*. Skripsi, Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, 2019.
- M. Sanusi. *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah*. Jogjakarta: Najah, 2012.
- M. Solihin. *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Muh. Sulthon. *Desain Ilmu Dakwah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Dalam Al-Quran (Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. (Terjemahan M. Zaka Al-Faris). Bandung: CV Pustaka Setia: 2005.
- Muhammad Utsman Najati. *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits*. (Terjemahan Wawan Djunaedi Soffandi). Jakarta: Muttaqim, 2003.
- Utsman Najati. *Psikologi Dalam Perspektif Hadist (Al-Hadis Wa Ulum An-Nafs)*. Jakarta: PT Pustaka Al-Husna Baru, 2004.
- Muhibbuthabary. *Fiqh Amal Islami Teoritis dan Praktis*. Bandung: Citapustaka Media Printis, 2012.
- Musafir bin Said Az-Zahrani. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Nasiruddin. *Pendidikan Tasawuf*. Semarang: RaSAIL, 2010.
- Norbaiti. *Konsep Konseling Menurut Ilmu Tasawuf*. Skripsi, Banjarmasin: Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari, 2012.
- Nusrotuddiniyah. *Terapi Sufistik: Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Pondok Pasentren & Rehabilitasi Mental Az-Zainy Malang*. Skripsi, Surabaya: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Ampel, 2013.
- Nuraliyah. *Penerapan Nilai-Nilai Sufistik Dalam Pembinaan Kesehatan Mental*. Skripsi, Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, 2001.
- Pusat Pembinaan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah*, Volume: 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

- Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2011.
- Samsul Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2015.
- Sofyan S. Willis. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suwartono. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset, 2014.
- St. Rahmatiah. *Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*. Jurnal Dakwah Tabligh (Online), VOL 18, No. 2, 2017.
- Tohari Musnamar. *Dasar-Dsar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Wisnu Arya Wardhana. *Al-Quran Dan Energi Nukliar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Yunasril Ali. *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*. Jakarta: Zaman, 2012.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Siti Sulha Binti Ab Manaff
Tempat / Tgl. Lahir : Kelantan, Malaysia / 2 September 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
NIM : 150402023
Kebangsaan : Malaysia
Alamat : Lot 1545, Batu 3 Kampung Belimbing, 17500
Tanah Merah, Kelantan.

B. Riwayat Pendidikan

SD/MI : Sekolah Kebangsaan Belimbing : Tahun 2007
SMP/MTs : Maahad Muhammadiyah Perempuan : Tahun 2009
SMA/MA : Maahad Ahmadi Tanah Merah : Tahun 2014

C. Identitas Orang Tua/Wali

Nama Ayah : Ab Manaff Bin Ibrahim (Almarhum)
Nama Ibu : Zuraidah Binti Jally
Pekerjaan Orang Tua : Pensiun
Alamat Orang Tua : Lot 1545, Batu 3 Kampung Belimbing, 17500
Tanah Merah, Kelantan.

Banda Aceh, Januari 2020
Peneliti,

(Siti Sulha Bt Ab Manaff)