

**MODEL-MODEL TERAPI RASULULLAH**  
**(Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an dan Hadits-Hadits**  
**Rasulullah)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**Muhammad Harith Bin saat**  
**NIM. 140402161**  
**Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**DARUSSALAM, BANDA ACEH**  
**1439 H / 2018 M**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh Sebagai Salah Satu  
Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Dakwah  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Oleh**

**Muhammad Harith Bin Saat  
NIM: 140402161**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



**Drs. Maimun, M.Ag  
NIP. 19581231 198603 1 053**

Pembimbing II,



**Drs. Umar Latif, MA  
NIP. 19581120 199203 1 001**

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry, Dinyatakan  
Lulus dan Disahkan sebagai Tugas Akhir  
Penyelesaian Program Sarjana S-1  
dalam Ilmu Dakwah

Pada Hari/Tanggal

Jum'at, 26 Januari 2018 M  
09 Jamadil Akhir 1439 H

Di Darussalam – Banda Aceh,

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI:

Ketua:

  
**Drs. Maimun, M.Ag**  
NIP. 19581231 198603 1 053

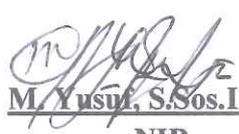
Sekretaris:

  
**Drs. Umar Latif, M.A**  
NIP. 19581120 199203 1 001

Penguji I:

  
**Ismiati, S. Ag, M. Si**  
NIP. 19720101 200710 2 001

Penguji II:

  
**M. Yusuf, S.Sos.L, MA**  
NIP

Mengetahui:

Dekan Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry,  
Darussalam – Banda Aceh

  
**Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd**  
NIP. 19641220 198412 2 001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / Nim : Muhammad Harith Bin Saat/140402161  
Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
Tempat / Tgl. Lahir : Kelantan / 30 Oktober 1988  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Warga Negara : Malaysia  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Lot 8 Kampung Seberang Kepat, 17500 Tanah Merah,  
Kelantan, Malaysia

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, 19 Januari 2018

Yang Menyatakan



Muhammad Harith Bin Saat

140402161

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Sesungguhnya setelah kesulitan pasti ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Allah hendaknya kamu berharap.

(QS. Al-Insyirah: 6-8).

"Pelajarilah ilmu pengetahuan, sesungguhnya mempelajari itu takut kepada Allah S'WT, menuntutnya adalah ibadah, mengingatnya adalah tasbih, membahasnya adalah jihad, mengajarkan kepada orang yang tidak mengetahuinya adalah sedekah, dan menebarkannya adalah pengorbanan".

(H.R. Tarmizi).

"Berilah saya nasihat, Beliau bersabda 'Jangan Marah'. Lelaki itu terus mengulangi-ulangi permintaannya dan baginda tetap menjawab, 'Jangan Marah'."

(H.R. Bukhari).

Ibu...

Lautan kasihmu hantarkan aku kegerbang kesuksesan,  
Tiada kasih seindah kasihmu, tiada cinta semurni cintamu,  
Dalam derap langkahku ada tetesan keringatmu,  
Dalam cintaku ada do'a tulusmu demi kebahagiaan anak-anakmu,  
Semoga Allah membalas budi dan jasamu.

Ayah....,

Tidak pernah melemahkan semangatku untuk meneruskan cita-cita,  
Kasihku padamu tidak pernah luntur,  
Doaku padamu tidak pernah putus,  
Semoga Allah membalas budi dan jasamu...

Tidak lupa jua diucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada pembimbing-I bapak Maimun M.Ag dan Pembimbing-II bapak Umar Latiff, M.A yang banyak memberi masukan motivasi dan bimbingan kepada saya selama tempoh bimbingan berlaku. Juga kepada penguji-I ibu Ismiati S.Ag M.Si dan Penguji-II Bapak M. Yusuf, S.Sos.I., M.A..

Terima kasih juga buat sahabat-sahabatku, Akmalul Afif, Asjad, Meor, Tarmimie dan kamal berserta anak BKI lainnya dan tidak dilupakan teman-teman Malaysia dan Aceh. Akhirnya kepada seluruh kawan-kawan yang telah banyak membantu sehingga selesainya skripsi ini, yang tak mungkin saya sebutkan satu-persatu secara langsung atau tidak langsung. Salam ukhuwah dari saya buat teman-teman seperjuangan... Akhirnya...kuawali perjalananku dengan lafaz "Bismillah" dan kuakhiri perjalananku dengan lafaz "Alhamdulillah", semoga menjadi jambatan untuk mencapai kejayaan yang lebih bermakna..Aminn



Muhammad Harith Bin Saat (30 Oktober 1988)





## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah s.w.t yang telah memberikan rahmat, taufik dan karunianya. Selawat serta salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad Sallallahu 'alaihi wassalam yang telah membawa kita dari alam kejahilan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Selawat dan salam juga buat para ahli keluarga serta sahabat-sahabat Baginda yang telah wafat.

Dengan izin Allah s.w.t yang telah memberikan kesempatan untuk penulis menyelesaikan sebuah skripsi berjudul *“Model-Model Terapi Rasulullah (Studi Analisis Terhadap Ayat-Ayat Al-Quran dan Hadits-Hadits Rasulullah.”* Karya yang sangat sederhana dalam rangka melengkapi persyaratan menyelesaikan Sarjana stara S-1 dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.

Dalam menyiapkan karya ilmiah ini penulis mengalami pelbagai hambatan dan rintangan, namun segalanya dapat ditempuhi dengan berkat kesabaran dan bantuan serta dokongan pelbagai pihak. Maka di kesempatan ini penulis ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat:

1. Ingatan kasih sayang dan rindu yang tidak terhingga kepada emak Wan Zaharah Binti Wan Mustafa dan ayah Saat Bin Che Soh yang telah bersusah payah mengasuh, mendidik dan membesarkan diri ini berdasarkan al-Qur'an dan sunnah sehingga bisa berdikari membawa diri menuntut ilmu di perantauan. Tanpa berkat dan doa dari mak dan abah diriku bukan siapa-siapa dan mungkin tidak bisa pergi sejauh ini. Terima kasih juga buat isteriku tersayang yaitu Zawiah Binti Isa serta kakak-kakakku dan abang-abangku tersayang yaitu Mazrini Binti Saat, Mazhamimi bin Saat, Mazrina Binti Saat, Nurul Akmal Binti Saat, Mohd Hafez Bin Saat, beserta adik-adikku tercinta

yaitu Nurul Fatimah Binti Saat, Nurul Umira Binti Saat, Ahmad Shahir Bin Saat, Ahmad Shahiran Bin Saat, Nurul Shahida Imani Binti Saat dan Ahmad Rushdan Bin Saat yang telah banyak memberikan dokongan dan doa tidak putus.

2. Ribuan terima kasih saya ucapkan untuk Bapak Maimun, M.Ag, selaku Dosen pembimbing I dan Bapak Umar Latif. MA selaku Dosen pembimbing II yang telah berkenan membimbing dengan penuh keikhlasan dan kebijaksanaan serta meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan pengarahan-pengarahan sehingga skripsi ini selesai. Saya mendoakan semoga Allah membalas kebaikan dan mempermudah urusan kedua-dua dosen pembimbing saya.
3. Seluruh Dosen-Dosen di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung dalam kelancaran penulisan skripsi ini.
4. Dr. Kusmawati Hatta selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
5. Bapak Prof. Dr. H. Farid Wajdi Ibrahim, MA selaku Rektor UIN Ar-Raniry yang telah memimpin lembaga tersebut dengan baik.
6. Seluruh staf, karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
7. Sahabatku Ahmad Akmalul Afif bin Abdul Kadir, Afiq Asjad Bin Baharin, Tarmimie Bin Mazlan, Muhammad Firdaus dan teman lain yang senantiasa ada bersama-sama berkongsi suka duka memberikan dokongan dan sokongan tanpa henti sehingga hasil karya ilmiah ini dapat dihasilkan. Semoga juga urusan kita akan datang dipermudah dan diberikan jalan keluar yang terbaik untuk kebaikan bersama dunia akhirat. Aamin Allahuma Amin.
8. Teman-teman dari Malaysia yang bernaung di bawah Persatuan Kebangsaan Pelajar Malaysia di Indonesia Cabang Aceh (PKPMI-CA) juga merupakan keluarga keduaku di Aceh yang senantiasa memberikan kata-kata dokongan untuk tetap bersemangat menyiapkan skripsi ini sehingga selesai.

9. Tidak ketinggalan teman-teman perjuangan di UIN Ar-Raniry khususnya teman di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
10. Tidak lupa buat teman-teman KPM Reguler Gelombang I di Gampong Arongan Lambalek yaitu Tarmimie Bin Mazlan, Mior Hazwani Bin, dan Akmal serta individu-individu yang telah membantu secara langsung atau tidak langsung.

Akhir kata, segalanya kita kembali kepada Allah s.w.t yang telah mengizinkan ia terjadi. Tanpa bantuan dari Allah s.wt dan keikhlasan serta redha dalam melakukan sesuatu perkara maka segalanya tidak akan pernah terjadi tanpa izin dan kehendaknya. Kekurangan sepanjang penulisan skripsi ini penulis memohon maaf karena diri ini masih belajar dan tidak terlepas dari melakukan kesalahan. Semoga dikemudian hari penulis dapat menambah baik dari segi penulisan di dalam karya skripsi ini, segala saranan dan kritikan dari semua pihak amatlah penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis, calon konselor, mahasiswa dan masyarakat khususnya.

Wallahua ‘lam

Darussalam, 19 Januari M

1 Jamadil Akhir 1439 H

Muhammad Harith Saat

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PEDOMAN SINGKATAN PERKATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>5</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>6</b>
<b>E. Definisi Operasional</b> .....	<b>6</b>
<b>BAB II: KAJIAN TEORITIS</b>	
<b>A. Konsepsi Psikoterapi Konvensional</b> .....	<b>10</b>
1. Psikoterapi Konvensional .....	10
2. Tujuan Psikoterapi .....	11
3. Bentuk-bentuk Psikoterapi.....	13
4. Tahap-tahap Psikoterapi .....	15
<b>B. Konsepsi Psikoterapi Islam</b> .....	<b>18</b>
1. Pengertian Psikoterapi Islam .....	18
2. Objek Psikoterapi Islam.....	19
3. Teknik Psikoterapi Islam .....	22
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
<b>A. Metode Penelitian</b> .....	<b>28</b>
<b>B. Jenis penelitian</b> .....	<b>29</b>
<b>C. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>30</b>
<b>D. Sumber Data Penelitian</b> .....	<b>31</b>
<b>E. Teknik Analisis Data</b> .....	<b>31</b>

## **BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

<b>A. Ungkapan Hadits tentang Psikoterapi Rasulullah .....</b>	<b>31</b>
1. Ayat-Ayat Al-Qur'an Berudhu'dan Shalat.....	32
a. Tentang Wudhu' .....	32
b. Tentang Shalat .....	35
2. Ungkapan Al-Qur'an dan Hadits tentang Terapi Puasa .....	39
3. Ungkapan Ayat Al-Qur'an tentang terapi Zakat dan Sedekah..	43
4. Ungkapan Ayat Al-Qur'an dan Hadits tentang Terapi Haji .....	45
5. Ungkapan Ayat Al-Qur'an tentang Terapi istighfar dan Tobat	48
6. Ungkapan Ayat Al-Qur'an dan Hadits tentang Terapi Doa .....	51
7. Ungkapan Ayat Al-Qur'an tentang Terapi Zikir .....	54
<b>B. Model-model Terapi Rasulullah .....</b>	<b>57</b>
1. Terapi Shalat .....	57
2. Terapi Puasa.....	59
3. Terapi Zakat dan Sedekah .....	61
4. Terapi Haji .....	62
5. Terapi Istighfar dan Tobat .....	64
6. Terapi Doa .....	66
7. Terapi Zikir.....	67
8. Terapi Wudhu... ..	69

## **BAB IV: PENUTUP**

<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>72</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>73</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
-----------------------------	-----------

## **DAFTAR DIWAYAT HIDUP**

## **LAMPIRAN**

## PEDOMAN SINGKATAN KATA

Untuk memudahkan membaca skripsi “*Marah Menurut al-Qur’an dan Perspektif Psikologi*” ini maka di bawah, penulis telah membuat pedoman singkatan kata kepada makna perkataan yang penuh. Semoga ia membantu dalam pembacaan.

<b>BIL</b>	<b>KONSONAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
<b>1</b>	<b>S.W.T</b>	<i>Subhanahu artinya Yang Mahasuci, Wa artinya dan, Taala artinya Yang Mahatinggi, Maha Mulia.</i>
<b>2</b>	<b>S.A.W</b>	<i>Sallahu ‘Alaihi Wa sallam, artinya semoga Allah memberikan shalawat dan salam kepadanya.</i>
<b>3</b>	<b>HLM</b>	Halaman
<b>4</b>	<b>Q.S</b>	Al-Qur’an Surah
<b>5</b>	<b>PENT.</b>	Penterjemah
<b>6</b>	<b>DKK</b>	Dan kawan-kawan

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “*Model-model Terapi Rasulullah (Studi Analisa Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur’an dan hadits-hadits Rasulullah.)*” Penelitian ini dilakukan berdasarkan pada permasalahan yang timbul dikalangan masyarakat khusus para pendidik yang masih belum memahami sepenuhnya model terapi yang disebutkan di dalam Al-Quran dan hadits. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model terapi yang diajarkan oleh Rasulullah di dalam Al-Quran dan hadits. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*), menggunakan metode *content analysis* atau analisis isi, yaitu analisis ilmiah tentang isi pesan. Oleh karena itu penulis menggunakan metode tafsir *maudhu’i* (kajian tafsir tematik) dan juga buku shahih Bukhari, shahih Sunan Tirmidzi dan beberapa buku yang berkaitan dengan penjelasan hadits Rasulullah, yaitu menjelaskan makna dari beberapa ayat Al-Quran dan hadits Rasulullah berdasarkan nilai kemampuan manusia (*mufassir*). Penyebutan tentang model-model terapi Rasulullah di dalam Al-Quran dan hadits, menjelaskan bahwa ia adalah suatu yang penting dan berpengaruh untuk membentuk bimbingan yang sukses dalam mendidik dan mengubah tingkah laku manusia. Model-model terapi Rasulullah S.A.W adalah Terapi shalat, Terapi Puasa, Terapi Zakat dan Sedeqah, Terapi Haji, Terapi Istighfar dan Taubat, serta terapi doa. Terapi-terapi ini sangat mudah diamalkan tetapi harus diamalkan secara berterusan.

**Kata Kunci: Model-Model Terapi Rasulullah.**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian yang cukup banyak dan kabur, karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang seperti psikiatri, psikologi. Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan.<sup>1</sup>

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah nabi. Atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau waris para nabi-Nya.<sup>2</sup> Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam masalah psikis.

---

<sup>1</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 191.

<sup>2</sup> *Ibid*, hal. 208.

Nabi Muhammad merupakan rasul yang terakhir yang diutuskan Allah kepada umat manusia. Tidak ada lagi rasul selain Nabi Muhammad sebagai utusan Allah yang terakhir.<sup>3</sup> Perkara ini dijelaskan oleh Allah di dalam firman-Nya:

مَا كَانَ مُحَمَّدٌ أَبَا أَحَدٍ مِّن رِّجَالِكُمْ وَلَٰكِن رَّسُولَ اللَّهِ وَخَاتَمَ النَّبِيِّينَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ

شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٤٠﴾

*Artinya:* Muhammad itu sekali-kali bukanlah bapak dari seorang laki-laki di antara kamu, tetapi dia adalah Rasulallah dan penutup nabi-nabi. dan adalah Allah Maha mengetahui segala sesuatu. (Q.S. *Al-Ahzab* ayat 40)

Adapun tugas Rasulallah ialah menyeru masyarakat ke arah mentauhidkan Allah dan menjauhkan mereka dari mensyirikkan-Nya dengan sesuatu. Rasulallah juga menyuruh mereka melakukan kebaikan dan melarang melakukan keburukan, malah menghalalkan kepada mereka, sesuatu yang baik dan mengharamkan perkara-perkara yang buruk.<sup>4</sup> Selain dari melakukan kerja dakwah, Rasulallah juga merupakan konselor yang berhasil dan unggul, karena dalam berbagai hadits Rasul dapat dibaca berbagai kisah/peristiwa tentang bagaimana beliau memberikan bantuan kepada orang-orang yang sedang bermasalah, sehingga orang-orang yang dibantu dapat menjalani kehidupannya dengan baik dan tenang.<sup>5</sup>

Terdapat banyak model terapi yang diajarkan oleh Rasulallah antaranya ialah terapi shalat, terapi wudhu, terapi zikir, terapi puasa, dan terapi doa. Di

---

<sup>3</sup> Basri Bin Ibrahim Al-Hasani Al-Azhari, *Psikologi Rasulallah Dalam Berinteraksi Dengan Masyarakat*, Cetakan Pertama, (Selangor: 2009), hal 6.

<sup>4</sup> *Ibid*, hlm 6-7.

<sup>5</sup> Erhamwilda, *Konseling Islam*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal 94.

antara sejumlah terapi yang demikian, yang kemudian dapat dijelaskan secara sederhana adalah terapi wudhu. M. Utsman Najati menjelaskan bahwa wudhu yang dikerjakan sesuai aturan membuat seorang mukmin merasa diri dan jiwanya bersih, perasaan itu muncul berdasarkan pada keterangan dari Rasulullah;<sup>6</sup>

Rasulullah bersabda, *“Apabila seorang hamba yang muslim atau mukmin berwudhu, lalu ia membasuh wajahnya, maka keluarlah dari wajahnya setiap dosa akibat pandangan matanya bersamaan dengan air (atau bersama dengan tetes air yang terakhir). Apabila ia membasuh kedua tangannya, maka keluarlah dari kedua tangannya setiap dosa yang telah dilakukan oleh kedua tangannya itu bersamaan dengan air (atau bersama dengan tetes air yang terakhir). Apabila ia membasuh kedua kakinya maka keluarlah setiap dosa yang telah dijalani oleh kedua kakinya bersama dengan air (atau bersamaan dengan tetes air yang terakhir), sehingga ia keluar dari dosa dengan bersih”.* (HR. Muslim)<sup>7</sup>

Lebih lanjut dijelaskan, bahwa wudhu selain berdampak psikis juga fisiologis. Pemahaman ini didasarkan atas bukti-bukti bahwa dibasuhnya bagian tubuh dengan air sebanyak lima kali dan pada fase-fase tertentu dari kerja harian membantu mengistirahatkan organ tubuh-tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis.<sup>8</sup> Oleh sebab itu, bila ada orang yang sedang marah, Rasulullah menyarankan untuk ambil wudhu, sabda Rasulullah, *“Apabila engkau sedang marah, berwudhulah”*.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori & Praktek)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 165.

<sup>7</sup> Imam Muslim, *Ringkasan Shahih Muslim*, jilid 1, penerjemah oleh: KMCR. Imron Rosadi, (Jakarta: Pustaka Mizan, 2009), hal. 116

<sup>8</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori & Praktek)*, hal. 166

<sup>9</sup> Abu Dawud Sulaiman, *Ensiklopedia Hadits 5 Sunan Abu Dawud*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Almahira, 2013), hal 1002.

Hadits di atas menjelaskan tentang bagaimana Rasulullah melakukan bimbingan dan praktek terapi melalui wudhu. Berdasarkan praktek wudhu Rasulullah tersebut, terdapat bagian terapi tubuh yang menyebabkan bagian-bagian tubuh tertentu akan disucikan, sehingga reaksi tubuh akan mengalami ransangan jiwa dan sekaligus menentralisir keharmonisan pikiran.

Sesungguhnya, psikoterapi yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadits merupakan salah satu kebutuhan mendasar setiap individu. Ia merupakan kebutuhan kejiwaan baik secara individu maupun masyarakat di setiap fase peradabannya dan juga fase perkembangan hidup yang sesuai dengan kesulitan dan kebutuhan yang harus dipenuhi.<sup>10</sup>

Adapun yang menjadi fokus adalah terapi Rasulullah merupakan alat yang terbaik untuk mengobati segala macam penyakit hati dan fisik. Dalam pembahasan ini, akan menjelaskan pemecahan-pemecahan masalah seperti yang disebutkan sebelumnya tanpa harus masuk ke detail permasalahan. Dengan beberapa terapi Rasulullah dapat menangani permasalahan tersebut. Upaya mengembangkan pendekatan dan terapi Islami perlu secara terus menerus dilakukan, karena bangsa Indonesia dan Malaysia mayoritas beragama Islam dan jika terapi dilakukan dengan pendekatan yang tidak cocok, maka secara sadar atau tidak proses terapi tersebut tidak memberi dampak kepada masyarakat. Pada kenyataan sekarang, apakah konselor muslim sudah menerapkan terapi Rasulullah?

---

<sup>10</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 10.

Untuk mengatasi hal ini, maka perlulah diadakan suatu penelitian lebih lanjut tentang model-model terapi Rasulullah dalam membantu menyelesaikan permasalahan dengan lebih baik yang bersumberkan al-Qur'an dan hadits. Maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang **“Model-model Terapi Rasulullah (Studi Analisa Terhadap Ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits-hadits Rasulullah“**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan bahwa dalam terapi Islam dijelaskan tentang model terapi yang dilakukan Rasulullah dalam melakukan terapi, namun pada kenyataannya masyarakat Islam tidak mengikuti teknik psikoterapi Rasulullah yang diajarkan oleh Rasulullah. Berdasarkan rumusan masalah ini dapat diajukan pertanyaan berikut:

1. Bagaimana ungkapan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits tentang psikoterapi Rasulullah?
2. Apa sajakah model-model terapi Rasulullah?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui dengan lebih teliti, penulis akan mengemukakan beberapa tujuan penelitian yang ingin dicapai. Antaranya ialah:

1. Ingin mengetahui ungkapan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits psikoterapi Rasulullah.
2. Ingin mengetahui model-model terapi Rasulullah.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan uraian tersebut sebelumnya, maka hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat:

##### 1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan tentang model terapi Rasulullah.
- b. Untuk fakultas dan jurusan bahwa skripsi ini sebagai khazanah keilmuan bagi mahasiswa-mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian.

##### 2. Manfaat Praktis

Bagi para konselor masa kini, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan tambahan dan pengetahuan tentang bagaimana menghadapi klien di zaman modern ini melalui model terapi Rasulullah yang tepat.

#### **E. Definisi Operasional**

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan untuk memudahkan para pembaca dalam menelaah dan melakukan penafsiran terhadap istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini, maka dianggap perlu untuk dijelaskan beberapa istilah berikut:

##### 1. Psikoterapi

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian yang cukup banyak dan kabur, karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai

bidang seperti psikiatri, psikologi. Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan.<sup>11</sup>

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi. Atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau waris para nabi-Nya.<sup>12</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, bisa dipahami bahwa yang dinamakan terapi itu adalah suatu proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad.

## 2. Al-Qur'an

Dalam berbagai karya, para ulama memberikan definisi yang beragam mengenai Al-Qur'an. Abdul Wahhab Khalaf secara singkat mendefinisikan Al-Qur'an sebagai firman Allah s.w.t. yang diawali dengan surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat An-Nas, serta diturunkan melalui Jibril ke dalam hati Rasulullah s.a.w. untuk menjadi (hujjah) atas kerasulan beliau serta menjadi petunjuk dan undang-undang bagi manusia.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang:UIN Malang Press, 2009), hal. 191.

<sup>12</sup> *Ibid*, hal. 208.

<sup>13</sup> Rusydie Anwar, *Pengantar Ulumul Quran dan Ulumul Hadits*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), hal. 21.

Sementara itu, Manna' Khalil al-Qattan memaparkan bahwa Al-Qur'an berasal dari akar kata *qara'a* yang artinya mengumpulkan atau menghimpun. Selain *qara'a* ada juga istilah *qira'ah* yang berarti menghimpun huruf dan kata-kata satu dengan yang lainnya dalam suatu ucapan yang tersusun rapi. Qur'an lanjut Al-Qattan pada mulanya seperti *qira'ah*, yaitu bentuk masdar (infinitif) dari kata *qara'ah*, *qira'atan*, *qur'anan*.<sup>14</sup>

Dengan demikian, dari penelitian ini penulis bisa melihat apa yang disebut bahwa Al-Qur'an adalah panduan untuk manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Manusia tanpa panduan tidak akan hidup dalam kondisi yang tenang malah akan menjadi lagi bermasalah.

### 3. Hadits

Hadits secara bahasa bermakna *jadid*, lawan *qadim*, yang bermakna "yang baru". Selain itu, hadits juga berarti yang dekat, yang belum lama terjadi, seperti dalam perkataan *haditsul ahdi bil islam* (orang yang baru memeluk agama Islam).<sup>15</sup>

Menurut Al-Hafidz, hadits merupakan segala ucapan, perbuatan dan keadaan Rasulullah s.a.w. yang termasuk keadaan beliau adalah menyangkut sejarah kelahiran beliau, tempatnya, dan segala hal yang berkaitan dengan beliau, baik sebelum diangkat sebagai rasul maupun

---

<sup>14</sup> Rusydie Anwar, *Pengantar Ulumul Quran dan Ulumul Hadits*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), hal. 22.

<sup>15</sup> *Ibid*, hal 236.

setelahnya. Sedangkan menurut ahli ushul hadits, yang disebut hadits adalah segala perkataan, perbuatan dan taqir (persetujuan) Rasulullah s.a.w. yang berhubungan dengan masalah hukum.<sup>16</sup>

Dari pernyataan di atas maka dapat penulis simpulkan simpulkan bahwa hadits adalah perbuatan, perkataan dan pengakuan dari Rasulullah sendiri.

---

<sup>16</sup> Rusydie Anwar, *Pengantar Ulumul Quran dan Ulumul Hadits*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2015), hal. 236.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Konsepsi Psikoterapi Konvensional**

##### **1. Psikoterapi Konvensional**

Istilah Psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian cukup kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*). Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan.<sup>1</sup>

Corsini menyatakan bahwa psikoterapi sulit dirumuskan secara tepat. Psikoterapi menurut Corsini merupakan suatu proses formal dan interaksi antara dua pihak. Setiap pihak biasanya terdiri dari suatu orang tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih dengan tujuan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan atau distress pada salah satu dari kedua pihak karena adanya ketidakmampuan.<sup>2</sup>

Pikoterapi juga diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu

---

<sup>1</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 191.

<sup>2</sup> Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, Cetakan Pertama, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 280.

dalam mengatasi gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasikan perilaku, pikiran dan emosinya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.<sup>3</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, psikoterapi adalah satu proses bantuan penyembuhan atau rawatan kepada seseorang yang mengalami masalah dalam hidupnya. Penyembuhan tersebut dilakukan oleh seorang yang mahir dalam teknik tersebut.

## **2. Tujuan Psikoterapi**

Corey merumuskan tujuan psikoterapi pada usaha untuk memberikan rasa aman, bebas, agar klien mengeksplorasi diri dengan enak, sehingga ia bisa mengenali hal-hal yang mencegah pertumbuhannya dan bisa mengalami aspek-aspek pada dirinya yang sebelumnya ditolak atau terhambat. Untuk memungkinkan berkembang ke arah keterbukaan, memperkuat kepercayaan diri, kemauan melakukan sesuatu dan meningkatkan spontanitas dan kesegaran dalam hidupnya.<sup>4</sup>

Tujuan psikoterapi dalam pandangan Rogerian adalah untuk memberikan jalan terhadap potensi yang dimiliki seseorang agar menemukan sendiri arahnya secara wajar; menemukan sendiri dirinya sendiri yang nyata; mengeksplorasi emosi yang majemuk; memberi jalan bagi pertumbuhan dirinya yang unik. Atau dapat juga ditujukan sebagai pemberian suasana aman dan bebas agar klien

---

<sup>3</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 191.

<sup>4</sup> Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, Cetakan Pertama, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 284.

mengeksplorasi diri dengan enak, sehingga ia bisa mengenali hal-hal yang mencegah pertumbuhannya dan bisa mengalami aspek-aspek pada dirinya yang sebelumnya ditolak atau terhambat untuk memungkinkannya berkembang ke arah keterbukaan dan kemauan melakukan sesuatu dan meningkatkan spontanitas dalam hidupnya.<sup>5</sup>

Pendekatan terapi realitas yang menurut Ivey bertujuan untuk memenuhi kebutuhan seseorang tanpa campur tangan orang lain agar mampu menentukan keputusan yang bertanggungjawab dan untuk bertindak dengan menyadari sepenuhnya akibat-akibat tindakan tersebut. Corey merumuskan tujuan terapi realitas, yaitu untuk membantu seseorang agar lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya serta merangsang untuk menilai apa yang sedang dilakukan dan memeriksa seberapa jauh tindakannya dapat berhasil.<sup>6</sup>

Berdasarkan penjelasan dari beberapa teori di atas, maka dapat peneliti simpulkan, bahwa tujuan psikoterapi adalah untuk membantu membuat seseorang klien itu merasa senang dan memberikan bantuan agar klien tersebut tidak merasa dirinya dalam kondisi yang kurang menyenangkan.

---

<sup>5</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 196.

<sup>6</sup> Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, Cetakan Pertama, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 285.

### 3. Bentuk-Bentuk Psikoterapi

Terdapat beberapa perbedaan terkait cara pelaksanaan psikoterapi, seperti jumlah orang yang terlibat, penjadwalan, lamanya terapi dan lain-lain.

#### a. Jumlah klien

Korchin menyatakan bahwa psikoterapi individual merupakan bentuk psikoterapi yang paling mendasar dan paling tua, tetapi dapat pula di dalamnya terdapat lebih dari satu klien. Para partisipan mungkin suami, istri atau kekasih sebagaimana yang terdapat yang terdapat dalam terapi pasangan atau terapi perkawinan. Mungkin pula partisipan tersebut adalah orang tua dan anak-anak mereka sebagaimana dalam terapi keluarga.<sup>7</sup>

#### b. Jumlah terapis

Menurut Korchin pada prinsipnya terapi yang lebih dari satu dapat mentreatmen satu orang klien. Keuntungan dari bentuk seperti ini adalah setiap terapis dapat mengisi peran yang berbeda misalnya satu terapis sebagai pengamatan dan terapis lain sebagai interpreter. Tetapi dalam prakteknya jumlah terapi yang lebih dari satu jelas akan makin mahal biayanya.

---

<sup>7</sup> Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 286.

c. Lamanya terapi

Korchin menyatakan umumnya, terapis memerlukan waktu 50 menit untuk melakukan terapi individual dalam tiap sesinya. Namun bagaimanapun, tidak ada ketentuan baku dalam hal ini dan seorang terapis kadang melakukan terapinya lebih singkat atau kadang juga lebih lama dari waktu tersebut. Sedangkan waktu yang digunakan dalam terapi kelompok biasanya berkisar antara 90 menit hingga 2 jam per unit sesinya dengan alasan perlunya waktu yang lebih panjang untuk melakukan pemanasan dan langkah-langkah untuk menyatukan sejumlah orang yang menjadi anggota terapi kelompok.<sup>8</sup>

d. Durasi terapi

Sebuah terapi yang terlaksana mulai satu sesi hingga belasan sesi bahkan ratusan sesi. Jika dipandang melibatkan perubahan dramatis dalam struktur karakter dasar kepribadian, maka rangkaian terapi yang panjang dapat direncanakan; namun jika ada atau tidaknya distress yang menjadi penekannya maka dapat ditempuh program yang pendek.<sup>9</sup>

Bentuk terapi ada berbagai macam boleh dilakukan kepada klien. Untuk melaksanakan terapi kepada klien, harus dilihat dahulu kondisi yang mana cocok untuk klien, yaitu dengan mengetahui permasalahan yang ditanggung oleh klien tersebut. Terapi boleh dilakukan dengan

---

<sup>8</sup> Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN Malang Press, 2008), hal. 287.

<sup>9</sup> *Ibid*, hal. 289.

waktu yang lama, dan juga boleh dilakukan dengan waktu yang singkat saja. Sedikit penjelasan dari peneliti untuk penjelasan di atas.

#### **4. Tahap-Tahap Psikoterapi**

##### **a. Wawancara awal**

Dari wawancara awal diharapkan akan diketahui apa yang menjadi permasalahan atau keluhan klien. Dalam tahap pertama ini perlu dirumuskan tentang apa yang akan terjadi selama terapi berlangsung. Aturan-aturan apa saja yang perlu diketahui oleh klien. Apa yang dilakukan terapi dan apa yang diharapkan dari klien perlu diungkap. Dalam tahap ini, persekutuan tentunya perlu dibina rapport yaitu hubungan yang menimbulkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong.

Pengembangan terhadap keseriusan dan tingkat komitmen pada klien sangat diperlukan sebagai sikap dan bentuk akomodatif untuk dijalankan perannya sebagai klien. Ia harus bersedia untuk mengutarakan pikiran dan perasaannya tanpa diseleksi. Ia bersedia mengkomunikasikan pengalaman-pengalamannya sekaligus mengkajinya. Kerjasama yang baik antara klien dan terapis perlu dibina di sini. Kontrak terapeutik perlu dikemukakan di tahap ini.<sup>10</sup> Dari kenyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, untuk melakukan proses terapi, haruslah dimulai dengan membangunkan hubungan yang baik dengan klien. Karena untuk

---

<sup>10</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang:UIN Malang Press, 2009), hal. 206.

menyakinkan klien supaya ia mau berkongsi masalah dan bercakap benar tanpa rasa malu.

b. Proses terapi

Pada tahap ini terapis memberikan *intervensi*. Agar terjadi komunikasi yang baik perlu dilakukan beberapa hal yaitu mengkaji pengalaman klien, menggali pengalaman masa lalu kalau itu relevan dengan keluhan klien. Hal yang tidak kalah penting adalah mengkaji hubungan antara terapis dan klien saat ini dan di sini. Juga dilakukan pengenalan, penjelasan dan pengartian perasaan dan arti-  
arti pribadi pengalaman klien.<sup>11</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, selepas membuat hubungan yang baik dengan klien, perlulah dilanjutkan dengan hal yang berikut, seperti menggali pengalaman lalu, mendalami perasaan klien apabila ia menceritakan permasalahan yang dilalui.

c. Pengertian ke tindakan

Tahap ini dilaksanakan pada saat menjelang terapi berakhir. Di sini terapis mengkaji bersama klien tentang apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung. Kemudian apa yang telah diketahui klien akan diterapkan dalam kehidupannya nanti. Apakah pengetahuannya ini akan diterapkan ke dalam perilakunya sehari-hari perlu didiskusikan dengan klien dalam tahap ini. Hal ini

---

<sup>11</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang:UIN Malang Press, 2009) , hal. 207

sangat penting dilakukan supaya tujuan terapi yang telah disepakati bersama dengan jelas dapat tercapai.<sup>12</sup>

Dalam pernyataan di atas, dapat dipahami bahwa setelah klien melakukan sesi terapi, klien haruslah mempraktek semula apa yang telah dipelajari selama sesi terapi berjalan, ini karena untuk mengingatkan kembali apa yang telah dipelajari sebelum ini dan berguna untuk mengembalikan kondisi klien.

#### d. Mengakhiri terapi

Terapi dapat berakhir kalau tujuan telah disepakati. Tetapi terapi dapat pula berakhir kalau klien tidak melanjutkan terapi. Demikian pula terapis dapat mengakhiri terapi kalau ia tidak dapat menolong kliennya. Ia mungkin perlu merujuk pada ahli lain. Beberapa pertemuan sebelum pengakhiran terapi, klien perlu diberitahu. Hal ini penting karena klien akan menghadapi lingkungannya nanti sendiri tanpa bantuan terapis. Ketergantungannya kepada terapis selama ini sedikit demi sedikit harus dihilangkan dengan menumbuhkan kemandirian klien.<sup>13</sup>

Kesimpulan pernyataan di atas, dapat dipahami bahwa terapi dapat berakhir jika tujuan telah disepakati. Selain itu, terapi ini juga dapat berakhir jika klien sendiri yang tidak melanjutkan proses terapi tersebut. Jika klien tidak dapat terapi yang cocok, maka klien tersebut boleh merujuk kepada ahli lain yang mungkin boleh menolong klien ini.

---

<sup>12</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang:UIN Malang Press, 2009), hal. 207.

<sup>13</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 208.

## B. Konsep Psikoterapi Islam

### 1. Pengertian Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah nabi s.a.w. Atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau waris para nabi-Nya.<sup>14</sup>

Sebagaimana Allah telah berfirman:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢﴾

*Artinya:* Dia-lah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul di antara mereka, yang membacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, mensucikan mereka dan mengajarkan mereka Kitab dan hikmah (As-Sunnah). dan Sesungguhnya mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata. (Q.S. *al-Jumu'ah* ayat 2)

Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam masalah psikis.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 208.

<sup>15</sup> Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 207.

Berdasarkan pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.<sup>16</sup>

Teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa psikoterapi adalah teknik penyembuhan dan pengobatan dengan menggunakan sumber Al-Qur'an, Hadits dan teori-teori dari ahli konseling. Setiap manusia yang mempunyai masalah rohani dan jasmani hendaklah diberikan bantuan psikoterapi agar mereka yang mengalami masalah akan kembali sehat untuk menjalani kehidupan di masa yang akan datang.

## **2. Objek Psikoterapi Islam**

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan perawatan atau pengobatan terapi Islam adalah manusia secara utuh yakni yang berkaitan atau menyangkut pada gangguan:

- a. Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak

---

<sup>16</sup> *Ibid*, hal. 208.

memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram yang bermanfaat dan mudharat serta yang hak dan batil.<sup>17</sup>

- b. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religious, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan. Seperti *syirik*, *nifaq*, dan *kufur*, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibatnya alam ruh, alam malakut dan alam ghaib, semua akibat kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.<sup>18</sup> Moral (akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang akan melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian; atau sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya.<sup>19</sup>
- c. Fisik (jasmaniyah), tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan terapi Islam, kecuali memang ada izin Allah. Beberapa ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa agama mempunyai sifat terapeutik bagi gangguan jiwa.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: Uin Malang Press, 2009), hal. 210.

<sup>18</sup> *Ibid*, hal. 210.

<sup>19</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, hal. 211.

<sup>20</sup> *Ibid*, hal. 211.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ  
لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Artinya:* “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S. *Yunus* ayat 57)

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, kata *mau'izah* terambil dari kata *wa'zh* yaitu “peringatan menyangkut kebaikan yang menggugah hati serta menimbulkan rasa takut”. Peringatan itu oleh ayat ini ditegaskan bersumber dari Allah yang merupakan *rabbikum*, yakni Tuhan Pemelihara kamu.<sup>21</sup> Selain itu kata *syifa* diartikan *kesembuhan* atau *obat* dalam memperoleh manfaat.<sup>22</sup> Kata rahmat adalah limpahan karunia-Nya terhadap wujud dan sarana kesinambungan wujud serta aneka nikmat yang tidak dapat terhingga.<sup>23</sup>

Menurut keterangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ke empat objek (mental, spiritual, moral dan akhlak) itu ialah yang ada di dalam diri setiap manusia. Manusia sangat memerlukan makanan rohani dan jasmani yang banyak untuk menjadikan penawar di dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa makanan rohani dan jasmani manusia akan menjadi lemah dan hilang potensi diri ketika melakukan pekerjaan sehari-hari.

---

<sup>21</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 6, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 102.

<sup>22</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 7, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 529.

<sup>23</sup> *Ibid*, hal. 530-531.

### 3. Teknik Psikoterapi Islam

#### a. Teknik Psikoterapi Islam

Setelah mempelajari teks-teks Al-Qur'an, Muhammad Abd Al-Aziz Al-Khalidi membagi obat (*syifa*) dengan dua bagian: Pertama, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur'an; kedua, obat *manawi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam Al-Qur'an.<sup>24</sup>

Pembagian dua kategori obat tersebut didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua substansi yang bergabung menjadi satu, yaitu jasmani dan rohani. Masing-masing substansi ini memiliki sunnah (hukum) tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain. Kelainan (penyakit) yang terjadi pada aspek jasmani harus ditempuh melalui sunnah pengobatan *hissi*, bukan dengan sunnah pengobatan *ma'nawi* seperti berdoa. Tanpa menempuh sunnahnya maka kelainan itu tidak akan sembuh. Permasalahan tersebut menjadi apabila yang mendapat kelainan itu kepribadian (tingkah laku) manusia.<sup>25</sup>

Aspek rohani menjadi esensi kepribadian manusia, sedangkan aspek jasmani menjadi alat aktualisasi. Oleh karena kedudukan seperti ini maka kelainan kepribadian manusia tidak akan disembuhkan dengan sunnah pengobatan *hissi*,

---

<sup>24</sup> Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 209.

<sup>25</sup> *Ibid*, hal. 209.

melainkan dengan sunnah penobatan *ma'nawi*. Demikian juga, kelainan jasmani sering kali disebabkan oleh kelainan rohani dengan cara pengobatannya pun harus dengan sunnah pengobatan *ma'nawi* pula.<sup>26</sup>

Dokter sekaligus filosof Muslim yang pertama kali memfungsikan pengetahuan jiwa untuk pengobatan medis adalah Abu Bakar Muhammad Zakaria Al-Razi. Menurut Al-Razi, tugas seorang dokter di samping mengetahui kesehatan jasmani (*al-thibb al-jasmani*) dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa (*al-thibb al-rohani*). Hal ini untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, supaya tidak terjadi keadaan yang berlebihan.<sup>27</sup>

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah lebih spesifik membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu *tabiyyah* dan *syariyyah*. Psikoterapi *tabiyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti perasaan kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Penyembuhannya dengan cara menghilangkan sebab-sebabnya.<sup>28</sup>

Psikoterapi *syariyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit yang

---

<sup>26</sup> Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 209-210.

<sup>27</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: Uin Malang Press, 2009), hal. 212-213.

<sup>28</sup> *Ibid*, hal. 213.

berbahaya, sebab dapat merusak kalbu seseorang, seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, syubhat, keragu-raguan, dan syahwat.<sup>29</sup>

Pengobatannya adalah dengan penanaman *syariyyah* yang datangnya dari Tuhan. Hal itu dapat dipahami dari ayat berikut:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ط وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ

لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

*Artinya:* “Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman”. (Q.S. *al-An'am* ayat 125)

Psikoterapi menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya. Perilaku yang baik dapat menghapus, menghilangkan dan mengobati perilaku yang buruk. Upaya dapat menjadikan jiwa manusia suci, bersih, sebagaimana ia baru dilahirkan dari rahim ibunya.<sup>30</sup>

Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi *duniawi*, juga terdapat psikoterapi *ukhrawi*. Psikoterapi *ukhrawi* merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (wahhab) dari Allah s.w.t. yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedang psikoterapi *duniawi* merupakan hasil

<sup>29</sup> <sup>29</sup> Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: Uin Malang Press, 2009), hal. 214.

<sup>30</sup> *Ibid*, hal. 216.

ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah *insaniyah*.<sup>31</sup> Kemahakuasaan Allah sebagai mana yang tergambar dalam firman Allah:

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

*Artinya:* (yaitu Tuhan) yang Telah menciptakan aku, Maka Dialah yang menunjuki aku. Dan Tuhanku, yang dia memberi makan dan minum kepadaku. Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku”. (Q.S. *al-Syu'ara* ayat 78-80)

Adapun hadist Nabi dalam hal ini sebagai berikut: “Allah tidak menurunkan suatu penyakit kecuali penyakit itu telah ada obatnya” (HR. *al-Bukhari dari Abu Hurairah*)<sup>32</sup>

Berdasarkan teori-teori para ahli Islam, maka dapat disimpulkan bahwa dalam Islam terapi yang digunakan boleh menyembuhkan dengan menggunakan teknik-teknik duniawi dan ukhrawi. Ini karena Islam tidak hanya menggunakan teknik duniawi tetapi Islam juga menggunakan teknik ukhrawi yaitu menggunakan terapi keagamaan. Terapi ini dapat menyembuhkan penyakit rohani dan jasmani.

---

<sup>31</sup> Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 217.

<sup>32</sup> Abu Abdullah Muhammad, *Ensiklopedia hadits Shahih Al-Bukhari 2*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Almahira, 2012), hal. 467.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat beberapa kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian ini didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yang *rasional, empiris* dan *sistematis*.<sup>1</sup>

Arti kata *rasional* adalah kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Manakala bagi *empiris* berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh pancaindera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Dalam membahas skripsi ini penulis menggunakan metode *content analysis* atau analisis isi, yaitu analisis ilmiah tentang isi pesan suatu komunikasi. Teknik *content 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

---

<sup>1</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 2.

(*replicable*) dan shahih data dengan memperhatikan konteksnya.<sup>2</sup> *Content analysis* (analisis isi) adalah metode penelitian yang bersifat pembahasan terhadap isi suatu informasi tertulis.

Berdasarkan penerangan di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *content analysis* sebagai metode pendukung untuk menganalisis isi dari pembahasan penelitian yang dikutip dari kitab-kitab hadis dan buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan penelitian. Keseluruhan isi daripada buku dan kitab hadis tersebut dikumpulkan, dibaca, dipahami kemudian dianalisis untuk diterjemah ke dalam bahasan yang mudah dipahami oleh orang lain. Maka melalui beberapa metode yang telah disebutkan penulis dapat menemukan cara yang paling efektif untuk membahas pembahasan penelitian yang sedang penulis lakukan. Melalui penelitian juga penulis dapat mencapai hasil penelitian yang baik dan benar sehingga bisa memberi pemahaman, memecahkan dan mengantisipasi masalah.

## **B. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penulisan ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara

---

<sup>2</sup> Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), hal. 78.

mengumpulkan data yang ada di pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan yang berkenaan dengan penelitian ini.<sup>3</sup>

Oleh karena itu, data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data tertulis atau teks ayat Al-Qur'an dan Hadits yang berkenaan dengan penggunaan bahasa lisan sesuai dengan pokok-pokok pertanyaan penelitian dan juga bahan-bahan bacaan dari bidang terapi yang terkait dengan pembahasan penelitian.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian yang bersifat studi analisis ini termasuk kelompok penelitian kualitatif dan peneliti sendiri menjadi instrument yang bertindak sebagai instrument atau alat penelitian. Artinya peneliti sendiri yang menetapkan focus penelitian, memilih dan menetapkan sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai keabsahan data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atau temuannya.<sup>4</sup>

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah telaah kepustakaan, dilakukan dengan cara mengkaji sejumlah bahan bacaan dari teori-teori psikoterapi yang berhubungan dengan penelitian ini dan mengambil pengertian dari bahan bacaan tersebut dan mengolah ayat mengikut kefahaman penulis sehingga menemukan makna yang relevan dengan pembahasan. Penulis juga telah mendapatkan beberapa buku asas untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan

---

<sup>3</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004), hal. 3.

<sup>4</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2007), hal. 222.

misalnya buku Psikoterapi Islam, Psikiatri Islam, Psikologi Islam, Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik dan Bimbingan dan Konseling Islam.

Selain itu, dalam teknik pengumpulan data, pendekatan yang digunakan bagi memahami terapi-terapi Rasulullah yang ada di dalam ayat Al-Qur'an dan Hadits-hadits Rasulullah adalah kaedah ilmu tafsir. Dalam penelitian yang bertujuan untuk melahirkan model-model terapi Rasulullah yang utuh dan komprehensif dalam masalah tersebut, maka penulis menggunakan metode tafsir *maudhu'I* (kajian tafsir tematik) yaitu menjelaskan makna dari beberapa ayat Al-Quran berdasarkan nilai kemampuan manusia (*mufassir*).<sup>5</sup>

Setelah diambil kesimpulan menyeluruh tentang masalah model-model terapi Rasulullah, terdapat beberapa langkah-langkah kajian tafsir tematik sebagaimana berikut:<sup>6</sup>

1. Menetapkan masalah yang akan dibahas
2. Menghimpun ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
3. Menyusun pembahasan dan kerangka yang sempurna.
4. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat yang mempunyai pengertian sama.
5. Melengkapi pembahasan hadis-hadis yang relevan dengan pokok bahasan.

Selain itu, sistem penulisan dari hasil penelitian ini dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

---

<sup>5</sup> Nurdin, Perkembangan Metodologi Penafsiran Al-Quran, (Banda Aceh: Pena, 2012), hal. 27.

<sup>6</sup> Rasihon Anwar, Ilmu Tafsir, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hal. 161.

1. Penentuan tema tulisan.
2. Menentukan rumusan masalah, penentuan rumusan masalah diadakan supaya masalah menjadi terfokus sehingga mudah dipecahkan.
3. Dalam memecahkan penelitian ini penulis mencari ayat al-Quran dan buku umum yang berhubungan dengan pembahasan penelitian dan juga mencari buku berkaitan akhlak yang berhubungan dengan pembahasan penelitian.
4. Mengumpulkan ayat-ayat al-Quran dan hadits serta menjelaskan ayat al-Quran dan hadits menggunakan kitab tafsir.

Dalam menerjemahkan ayat-ayat al-Quran penulis menggunakan Al-Quran dan Terjemahnya yang diterbitkan Diponegoro tahun 2005. Sedangkan teknik penulisannya, penulis berpedoman pada buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2013.

#### **D. Sumber Data Penelitian**

Sumber data dalam penelitian ini yang menjadi sumber primer adalah ayat-ayat Al-Quran dan hadits-hadits Rasulullah yang membahas mengenai terapi. Adapun kitab tafsir yang digunakan sebagai data primer adalah M.Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah*. Selain itu penulis juga menggunakan buku hadits Shahih Bukhari dan buku-buku hadits yang lain serta buku-buku yang membahas tentang terapi pula dijadikan sebagai sumber sekunder.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Ungkapan hadits tentang Psikoterapi Rasulullah

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental, spritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan as-Sunnah nabi atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat-malaikat-Nya, dan rasul-Nya atau ahli waris para nabi-Nya.<sup>1</sup>

Rasulullah telah memberi contoh terapi-terapi yang boleh digunakan oleh manusia. Banyak obat dan kebaikan yang ada pada terapi tersebut. Namun pemahaman dan aplikasi mengenai terapi yang di ajarkan oleh Rasulullah kurang mendapat perhatian. Pemahaman mengenai terapi perlu digalakan untuk dipelajarinya.

Dalam bab ini, setelah penulis melakukan penelitian terhadap beberapa ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits Rasulullah yang berkaitan dengan psikoterapi Rasulullah. Hasil penelitian dapat dibagi kepada dua bagian: *pertama*, Ungkapan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits membahas tentang psikoterapi Rasulullah. *Kedua*, membahas model-model psikoterapi Rasulullah.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil penemuan ini dapat penulis jelaskan secara rinci dalam sub bab berikutnya, di bab ini hanya dicantumkan ayat Al-Qur'an, hadits dan makna serta penjelasan terapi Rasulullah.

---

<sup>1</sup> Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang:UIN Malang Press, 2009), hal. 208.

## 1. Ayat-Ayat Al-Qur'an Berudhu' dan Shalat

### a. Tentang Wudhu'

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ  
وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَهَّرُوا ۚ وَإِن كُنْتُمْ مَرْضَىٰ  
أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَايِبِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا  
صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ ۗ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِّن  
حَرَجٍ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. ( Q.S. *Al-Ma'idah* ayat 6)

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Mishbah* ialah, karena ia hendak membersihkan kamu lahir dan batin dengan segala macam ketetapan-Nya, baik yang kamu ketahui hikmahnya maupun tidak dan agar Dia menyempurnakan nikmat-Nya bagi kamu, dengan meringan apa yang menyulitkan kamu, memberi izin dan atau mengganti kewajiban dengan sesuatu yang lebih mudah supaya kamu bersyukur.<sup>2</sup>

Rasulullah telah menegaskan pentingnya wudhu, bahwa ia menghapus dosa dan kesalahan-kesalahan. Diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda:

---

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 3, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 35.

إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ فَعَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ حَاطِيَّةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ  
 مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ حَاطِيَّةٍ  
 كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ  
 كُلُّ حَاطِيَّةٍ مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - حَتَّى يُخْرَجَ نَقِيًّا مِنَ  
 الذُّنُوبِ. (روه مسلم)

*Artinya:* “Apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudhu, kemudian dia membasuh wajahnya maka akan keluar dari wajahnya bersama air itu - atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan pandangan kedua matanya. Apabila dia membasuh kedua tangannya maka akan keluar dari kedua tangannya bersama air itu -atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua tangannya. Apabila dia membasuh kedua kakinya maka akan keluar bersama air -atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua kakinya, sampai akhirnya dia akan keluar dalam keadaan bersih dari dosa-dosa.” (HR. Muslim)<sup>3</sup>

Jika seorang mukmin menunaikan shalat fardhu, maka ia menjadi suci dan bersih dari dosa-dosa masa lalu, dan ia akan menatap kehidupan dengan lebih baik, sehingga kondisi psikologisnya stabil. Oleh karena itu, kita sering kali melihat orang mukmin yang menjaga shalat lima waktu memiliki kepribadian yang tenang, hatinya nyaman, jarang terserang penyakit, dan merasa puas dengan rezeki yang dibagikan Allah. Ini adalah kebahagiaan yang sebenar.<sup>4</sup>

Sebuah studi baru menemukan bahwa kulit manusia merupakan sarang sejumlah besar kuman yang lebih banyak jumlah dan jenisnya dari yang diperkirakan sebelumnya. Di kulit hidup lebih dari seratus jenis bakteri. Dalam penelitian ilmiah yang lain diterbitkan oleh *American Journal of Science* (2010), para ilmuwan

<sup>3</sup> Mundziri, *Mukhtashar Shahih Muslim*, Cetakan Pertama, (Jakarta, Ummul Qura: 2016). hal. 111.

<sup>4</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 252.

mengatakan bahwa mencuci tangan dapat membantu seseorang, baik ucapan dan perbuatan untuk membersihkan diri dari ketakutan, kekhawatiran dan kebingungan keputusan yang telah diambil sebelumnya, setidaknya untuk sementara waktu.

Seorang peneliti Amerika mengatakan, “Ketika seseorang melakukan tindakan buruk, ia merasa bahwa mereka telah melakukan dosa di masa lalu dan sisa-sisa kejahatannya masih menempel di tangan-tangan mereka. Dengan mencuci tangan mereka, seolah-olah mereka sedang mencuci dosa ini dan dosa masa lalu.

Penelitian ilmiah yang semacam ini menegaskan bahwa wudhu memiliki dampak psikologis yang kuat. Penelitian ini hanya memfokuskan pada cuci (memasuh) tangan. Seandainya, penelitian ini dilakukan terhadap seorang Muslim yang menjaga wudhunya, dibandingkan dengan non-muslim, maka hasilnya pasti mengesankan. Dan dapat disimpulkan, bahwa orang mukmin yang menjaga kebersihan (thaharah), wudhu dan shalat, maka ia akan menikmati kesehatan mental dan fisik lebih baik.<sup>5</sup>

Menurut keterangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perbuatan berwudhu ini merupakan terapi kepada manusia yang sering mengamalkannya. Di dalam wudhu tersebut terdapat hikmah dan obat yang dapat mensucikan diri baik segi mental dan fisikal dan membuat manusia selalu dalam keadaan yang bersih dan sehat.

---

<sup>5</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 256.

### b. Tentang Shalat

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.(Q.S. Al-Ankabut ayat 45)

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, Thabathaba'I ketika menafsirkan ayat ini menggarisbawahi bahwa perintah melaksanakan shalat pada ayat ini dinyatakan sebabnya, yaitu karena “*Shalat melarang / mencegah kemungkaran dan kekejian*”. Ini berarti shalat adalah amal ibadah yang pelaksanaannya membuahkan sifat keruhanian dalam diri manusia yang menjadikannya tercegah dari perbuatan keji dan mungkar, dan dengan demikian, hati menjadi suci dari kekejian dan kemungkaran serta menjadi bersih dari kekotoran dosa dan pelanggaran.

Dengan demikian shalat adalah cara untuk memperoleh potensi keterhindaran dari keburukan dan tidak secara otomatis atau secara langsung dengan shalat itu terjadi keterhindaran dimaksud. Sangat boleh jadi dampak dari potensi itu tidak muncul karena ada hambatan-hambatan bagi kemunculannya seperti lemahnya zikir atau adanya kelengahan yang menjadikan pelaku shalat tidak menghayati makna zikirnya.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 10, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 507-508.

Karena itu, setiap kuat zikir seseorang dan setiap sempurna rasa kehadiran Allah dalam jiwanya serta semakin dalam kekhusyu'an dan keikhlasan, maka setiap itu pula bertambah dampak pencegahan itu, dan sebaliknya kalau berkurang maka akan berkurang pula dampak tersebut.<sup>7</sup>

Relaksasi termasuk instrumen yang dipergunakan oleh sebagian ahli **psikoterapi** modern dalam menyembuhkan pelbagai penyakit gangguan kejiwaan. Rileksasi biasanya bisa dipelajari dengan latihan. Shalat lima kali sehari membekali kita dengan sistem latihan terbaik untuk bersikap santai dan mempelajarinya.

Dampak penting shalat dalam menyembuhkan kegelisahan ini sama dengan dampak yang ditimbulkan oleh metode psikoterapi yang dipergunakan sebagian ahli psikoterapi behavioris modern dalam menyembuhkan kegelisahan.

Mereka itu, di antaranya ialah Joseph Wolbe, dalam menyembuhkan kegelisahan, memakai suatu metode yang dikenal dengan pencegahan timbal-balik, atau dikenal pula dengan “terapi rileksasi” atau “terapi memperkecilkan kepekaan emosional.” Dengan metode terapi ini, psikiater pertama-tama melatih si pasien gangguan jiwa untuk untuk merasakan rileks yang mendalam. Ketika si pasien sedang dalam keadaan rileks, si psikiater memintanya untuk menguraikan hal-hal yang membangkitkan kegelisahannya. Dalam hal ini, si psikiater terlebih dahulu harus memulainya dengan hal-hal yang membangkitkan kegelisahan yang

---

<sup>7</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 10, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 508.

ringan, kemudian secara beransur-ansur merungkat kepada hal-hal yang menyurut kegelisahan yang berat.<sup>8</sup>

Apabila saat pasien sedang membayangkan hal-hal yang membangkitkan kegelisahannya, terlihat ada kegelisahan, maka si psikiater meminta untuk menjauhkan hal itu dari benaknya dan sekali memintanya untuk kembali pada keadaan rileks. Setelah pasien menjadi tenang kembali dan balik pada keadaan rileks, sekali lagi ia diminta untuk membayangkan hal yang membangkitkan kegelisahan itu.<sup>9</sup>

Gerakan sujud dalam shalat tergolong unik. Falsafahnya adalah manusia menunduk diri serendah-rendahnya. Pada saat itu posisi kepala sejajar dengan kaki. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang ditekuni oleh Prof. Saleh, gerakan ini mengantar manusia pada derajat setinggi-tingginya. Mengapa? Karena dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan darah. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir secara maksimal ke otak. Itu artinya, otak mendapatkan pasokan darah yang kaya oksigen untuk memacu kerja sel-selnya.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2006). hal. 280.

<sup>9</sup> *Ibid*, hal. 280.

<sup>10</sup> M. Suhadi, *Dasyatnya Shalat, Sabar, Syukur, Sedekah*, Cetakan Pertama, Cetakan Pertama. (Surakarta: 2014), hal. 21.

Walhasil, sujud yang dilakukan dengan tumakninah dapat memacu kecerdasan. Riset tersebut telah mendapatkan pengakuan dari Harvad University, Amerika Serikat. Bahkan, seorang dokter berkebangsaan Amerika yang tak dikenalnya menyatakan masuk Islam setelah diam-diam melakukan riset pengembangan khusus mengenai gerakan sujud.<sup>11</sup> Abdurrahman as-Sa'di berkata tentang shalat yang sempurna, "Shalat yang sempurna adalah shalat gerakan dan bacaannya selaras dengan ajaran Rasulullah. Hati dan pikirannya merenung setiap bacaan yang keluar dari lisannya." Shalat seperti inilah yang mampu menjaga pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar. Inilah yang tercermin dalam diri para sahabat. Shalat telah membentuk kepribadian sahabat-sahabat hingga kokoh imannya.<sup>12</sup>

Berdasarkan dari hadits dan penjelasannya dari para ahli Barat, bahwa shalat merupakan terapi kepada manusia. Ini karena, apabila seseorang itu melakukan shalat, ia telah menghinakan dirinya kepada Allah. Dengan shalat, seseorang akan merasa ketenangan dan menjadikan hatinya bercahaya. Shalat juga dapat mencegah manusia dari perkara-perkara mungkar dan wajahnya menjadi putih.

---

<sup>11</sup> M. Suhadi, *Dasyatnya Shalat, Sabar, Syukur, Sedekah*, Cetakan Pertama, Cetakan Pertama. (Surakarta: 2014), hal. 21.

<sup>12</sup> *ibid*, hal. 17.

## 2. Ungkapan ayat Al-Qur'an dan Hadits tentang Terapi Puasa

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

*Artinya:*“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.(Q.S. *Al-Baqarah* ayat 183)

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Mishbah* ialah, kewajiban tersebut dimaksudkan *agar kamu bertakwa*, yakni terhindar dari segala macam sanksi dan dampak buruk, baik duniawi maupun ukhrawi.<sup>13</sup>

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa:

الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرْتُدُّ وَلَا يُجْهَلُ وَإِنْ أَمْرُؤُ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُقْلِنْ إِلَيَّ صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ خُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصِّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَلِهَا. (رواه البخاري)

*Artinya:* “Puasa adalah perisai. Maka janganlah dia berkata-kata kotor dan berbuat bodoh. Apabila ada orang lain yang memerangi atau mencacinya, hendaklah dia katakan, ‘Aku sedang puasa’ (dua kali). Demi Tuhan yang jiwaku berada di tangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa itu lebih harum di sisi Allah ta’ala daripada bau minyak kasturi. Dia rela meninggalkan makanan, minuman, dan syahwatnya karena Aku. Puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Satu kebaikan dibalas sepuluh kali lipatnya.” (*HR. Bukhari*).<sup>14</sup>

<sup>13</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 1, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 402.

<sup>14</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Muttafaqun ‘Alaih Shahih Bukhari Muslim*, Cetakan Pertama, (Jakarta, Beirut:2015), hal. 419.

Disebutkan dalam hadits di atas bahwa ibadah puasa diibaratkan perisai. Maksudnya, ibadah puasa bisa memelihara seseorang dari dorongan nafsu syahwatnya. Orang yang menunaikan ibadah puasa akan mampu mengekang nafsunya, sehingga ia memutuskan untuk tidak makan, tidak minum, tidak melakukan hubungan seksual, dan tidak berperilaku baik. Dia juga tidak akan berkata kotor, bertindak bodoh, mencela, maupun melakukan perbuatan yang bisa mendatangkan murka Allah.

Dalam ibadah puasa terkandung latihan untuk mengendalikan motivasi dan emosi, serta memperkuat kehendak untuk mengalahkan dorongan hawa nafsu dan syahwat. Rasulullah telah memberi nasehat kepada para pemuda yang belum mampu menikah agar menunaikan ibadah puasa. Karena ibadah puasa akan membantu mereka untuk mengendalikan motivasi seksual.<sup>15</sup>

Puasa memiliki nilai-nilai pendidikan jiwa yang sangat baik bagi umat Islam. Upaya menahan diri dari hal-hal yang dilarang dalam puasa mengantar jiwa manusia pada kemampuan pengendalian diri yang baik. Di samping manfaat-manfaat psikis, puasa juga mempunyai manfaat-manfaat medis dan terapeutik dari berbagai penyakit fisik. Sebagaimana diketahui, kesehatan fisik manusia besar pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa.

Demikianlah proses makan tidak hanya berakhir pada sesuap makanan yang ditelan, tetapi justru baru bermula padanya dan pada sesuap makanan yang

---

<sup>15</sup> Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Cetakan Keempat, (Jakarta: MUSTAQIM, 2000), hal. 410.

menggerakkan seluruh organ tubuh untuk mengaturnya. Apabila banyak orang di antara kita tidak sempurna dalam melaksanakan berbagai tugas hariannya, baik berupa berbagai pekerjaan yang menggunakan kekuatan otot, jiwa dan pikiran, maka sedikit sekali di antara kita orang yang tidak sempurna dalam mengaktifkan lambungnya untuk mencerna makanan yang ditelannya sepanjang hari.

Oleh sebab itulah, organ pencernaan merupakan organ yang paling banyak pekerjaannya dan paling berat bebannya untuk proses pencernaan makanan. Maka jika memang memungkinkan bagi kita untuk mengistirahatkan seluruh anggota tubuh, terutama organ pencernaan, secara teratur dan tetap selama satu bulan penuh dalam setahun, tentu kita akan menghasilkan faedah yang banyak sekali yang tidak bisa kita pungkiri.<sup>16</sup> Di antaranya sebagai berikut:

- a. Pembebasan tubuh dari lemak yang menumpuk yang menjadi beban berat baginya dan yang sering kali menjadi penyakit yang sulit ketika bertambah, yaitu penyakit yang dikenal dengan obesitas. Maka lapar adalah cara alami yang yang bermanfaat untuk mengatas obesitas, melelehkan lemak yang menumpuk serta memperbaiki metabolisme lemak di dalam tubuh. Selain itu juga melindungi seorang yang efek-efek samping obat menurunkan selera makan, atau berbagai macam hormon yang digunakan untuk mengatasi problema kegemukan.
- b. Membuang endapan-endapan dan toksin-toksin yang menumpuk.
- c. Memberikan kesempatan kepada sel-sel tubuh dan kalenjanya untuk menjalankan fungsinya secara sempurna, terutama lambung, hati dan usus.
- d. Mengistirahatkan ginjal dan organ kencing di sebagian waktu dari tugas membuang sisa-sisa tubuh secara terus-menerus.
- e. Mengurangi masuknya lemak ke dalam pembuluh darah dan melindungi dari penebalan dindingnya.
- f. Lapar dapat melahirkan reaksi para tubuh setelah puasa, yang tampak pada selera terhadap makanan dan perasaan semangat serta vitalitas setelah

---

<sup>16</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 289.

sebelumnya terbiasa mengkonsumsi makanan dalam bentuk yang membosankan.<sup>17</sup>

Rasulullah telah mensyariatkan kepada kita puasa dua hari setiap minggu (Senin dan Kamis). Sekarang ini telah banyak muncul manfaat-manfaat medis dari anjuran (sunnah) Rasulullah ini. Diantaranya adalah apa yang dipaparkan dalam penelitian terbaru ini. Para peneliti di South University Hospital Manchester menegaskan bahwa mengikut diet ketat selama dua hari dalam seminggu, sebagai ganti mengurangi kolestrol secara terus menerus, merupakan cara yang lebih efektif untuk menurunkan berat badan dan mengurangi risiko kanker payudara.

Dr. Michele Harvey, yang memimpin penelitian ini menemukan bahwa wanita yang mengikuti diet dua hari saja dalam seminggu, berat badannya turun lebih banyak daripada mereka yang mengikuti pola makan sempurna. Penelitian lain menunjukkan bahwa mengurangi karbohidrat dalam makanan selama dua hari dalam seminggu juga dapat mencegah beberapa penyakit. Selain itu juga, mengurangi kelebihan berat badan, sehingga dapat mencegah dari tekanan darah, diabetes, dan kolestrol yang merupakan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan berat badan.

Kita mengatakan bahwa diet ketat oleh Rasulullah diungkapkan dengan ibadah puasa, di mana orang mukmin mengurangi jumlah konsumsi makanan selama dua hari ini. Alangkah sempurna lagi apabila berbuka dengan kurma dan air serta beberapa makanan alami dan menghindari makanan berlemak.

---

<sup>17</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 290.

Kesimpulan daripada pernyataan tersebut, puasa adalah terapi kepada manusia. Apabila seorang manusia itu puasa, kesan terhadap rohani dan jasmani amat besar. Dengan puasa manusia bisa menurunkan syahwat dan menjadi perisai dalam kehidupan. Selain itu, puasa juga dapat memberi kesehatan yang baik pada badan dan mejadikan seseorang itu sehat dan jauh dari penyakit. Dengan amalan puasa juga, ia melatih manusia untuk bersabar dengan menahan lapar dan dahaga dan satu bentuk kesempurnaan adalah dengan tidak berbantah-bantahan serta tidak mudah melampiaskan kemarahan yang mana intinya adalah untuk berperilaku sabar.

### 3. Ungkapan Ayat Al-Qur'an tentang Terapi Zakat dan Sedekah

Allah telah mewajibkan zakat atas kaum muslimin, yang diambil dari harta orang kaya yang beraneka ragam dan telah mencapai *nishab* (kadar kewajiban membayar zakat) dengan syarat-syarat yang telah ditentukan dan lalu diberikan kepada orang-orang miskin. Allah dan rasul-Nya pun telah memerintahkan kaum muslimin untuk bersedekah dan berinfak dengan harta yang mereka miliki.<sup>18</sup>

Firman Allah dalam Al-Qur'an:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

*Artinya:* “Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha Mengetahui.(Q.S. *at-Taubah* ayat 103).

---

<sup>18</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 487.

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, salah satu cara pengampunan-Nya adalah melalui sedekah dan pembayaran zakat. Karena itu, Rasulullah diperintah: Ambillah atas nama Allah *sedekah*, yakni harta berupa zakat yang sedekah hendaknya mereka serahkan dengan penuh kesungguhan dan ketulusan hati, dari sebagian harta mereka, bukan seluruhnya, buka pula sebagian besar, dan tidak juga yang terbaik; dengannya, yakni dengan harta yang engkau ambil itu engkau membersihkan harta dan jiwa mereka dan menyucikan jiwa lagi mengembangkan harta mereka, dan berdoaalah untuk mereka guna menunjukkan restumu terhadap mereka dan memohonkan keselamatan dan kesejahteraan bagi mereka. Sesungguhnya doamu itu adalah sesuatu yang dapat menjadi ketenteraman jiwa bagi mereka yang selama ini gelisah dan takut akibat dosa-dosa yang mereka lakukan. Dan sampaikanlah kepada mereka bahwa Allah Maha Mendengar Lagi Maha Mengetahui.<sup>19</sup>

Mengeluarkan sedekah untuk para fakir miskin dan orang yang membutuhkan merupakan satu latihan bagi orang muslim agar ia bersikap baik kepada mereka dan membantu mereka. Selain itu, hal ini dapat memperkuat persatuan di antara kedua belah pihak dan juga memunculkan tanggungjawab dalam membantu orang yang kekurangan dan memotivasikannya untuk bekerja lebih keras dan dapat membantu mereka.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 5, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 706.

<sup>20</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 487.

Berdasarkan hadits dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Rasulullah mengajar kita dengan dengan menyuruh manusia mengeluarkan zakat. Ini karena dengan mengeluarkan zakat dapat mensucikan harta dan diri seseorang manusia. Dengan amalan mengeluarkan zakat juga dapat menyambung silaturahmi dengan kerabat dan tetangga. Dengan mengeluarkan zakat dan bersedekah, harta akan makin bertambah bukan semakin sempit.

#### 4. Ungkapan Ayat Al-Qur'an dan Hadits tentang Terapi Haji

الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ وَمَا تَفَعَّلُوا مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمَهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ ﴿١٩٧﴾

*Artinya:* (Musim) haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi barangsiapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, Maka tidak boleh rafats berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan Sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku Hai orang-orang yang berakal.(Q.S. *al-Baqarah* ayat 197).

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, bagi yang telah memantapkan niat untuk melaksanakan haji, yang ditandai dengan memakai pakaian ihram, maka ia sangat terlarang untuk melaksanakan *rafats*, yakni bersetubuh dan bercumbu, tidak juga berbuat *fusuq*/kefasikan, yakni ucapan dan perbuatan yang melanggar norma-norma susila dan agama. Tidak juga *jidal*, yakni pembatahan yang dapat mengakibatkan permusuhan, perselisihan dan perpecahan.

Kalau di atas ada tuntunan dan tuntunan menghindari interaksi yang dapat menimbulkan kesalahpahaman, maka penggalan berikut dari ayat ini, yakni: *Dan apapun yang kamu kerjakan berupa kebaikan, nescaya Allah mengetahuinya*, mengandung tuntunan dan tuntunan agar para jemaah haji menjalin hubungan harmonis serta mengucapkan kalimat-kalimat sopan dan baik agar jiwa mereka dapat lebih terarah kepada ketinggian rohani, saling bantu membantu dan nasihat

dan menasihati, khususnya dengan jemaah haji lain, baik dalam bidang material maupun spiritual.<sup>21</sup>

Dalam satu hadits Rasulullah:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ :  
 الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا، وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ  
 (رواه المسلم)

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., bahwa Rasulullah Saw. pernah bersabda: “umrah yang satu dengan ‘umrah berikutnya adalah penghapus dosa yang dilakukan antara masa keduanya, sedangkan haji mabrur balasannya tiada lain adalah surga.” [H.R. Al-Muslim).<sup>22</sup>

Haji merupakan pusat pelatihan dari segalanya bagi muslim. Dalam haji, seorang muslim akan selalu mengingat Allah, selalu berdoa kepada-Nya setiap waktunya. Mengerjakan shalat dengan kekhusyuan, dan memotong hewan kurban bagi yang tidak sedang melaksanakan ibadah haji. Di sana akan ada kerendahhatian di mana seseorang akan melepaskan pakaian kebesarannya dan mengenakan pakaian haji yang sederhana yang tidak membedakan tingkatan.

Haji akan selalu menguatkan persaudaraan antara sesama kaum muslimin dengan berbagai bentuk, jenis, suku, warna kulit dengan berkumpul bersamaan pada satu tempat dan satu waktu berdoa kepada Allah dan menyembah-Nya serta memohon dan mengharap hanya kepada-Nya. Pertemuan besar-besaran semua kaum muslimin ini telah memberikan kesempatan bagi mereka untuk saling mengenal,

---

<sup>21</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 3, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 197-198.

<sup>22</sup> Nashiruddin, *Ringkasan Shahih Muslim 1*, Cetakan Keempat, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hal. 459.

saling memberikan cinta kasihnya, dan saling menguatkan persaudaraan yang ada selama ini.<sup>23</sup>

Haji adalah satu pelatihan bagi kaum muslimin agar mereka dapat mengendalikan syahwat dan hawa nafsunya. Seorang muslim yang sedang dalam keadaan ihram tidak diperkenankan untuk menggauli wanita, bertengkar, mencela, berdebat, mengucapkan hal-hal yang dapat membangkitkan gairah dan sejenisnya, dan juga tidak melakukan hal-hal yang menimbukan kefasikan. Dalam haji pun diwajibkan untuk meninggalkan semua dosa-dosa kecil, apalagi dosa-dosa besar, hingga kaum muslimin bisa meluruskan prilakunya dan dapat berinteraksi sesamanya dengan baik. Hal ini sejalan dengan firman-Nya:

Praktek melaksanakan ibadah haji bagi manusia bisa melepaskan dirinya dari kebencian dan iri dengki kepada manusia dengan memperkuat hubungan cinta kasih dan persaudaraan Islami di antara orang-orang yang melaksanakan ibadah haji pada khususnya dan juga seluruh manusia pada umumnya. Haji merupakan terapi atas perasaan berdosa dan bersalah, karena dengan hajilah semua dosa dan kesalahan dapat diampuni.<sup>24</sup>

Haji juga merupakan jihad yang paling besar. Hal itu disebabkan haji adalah saudaranya jihad dalam hal kesulitan, pengorbanan harta, meninggalkan tanah air, berpisah dengan sanak keluarga, dan lebih mementingkan apa yang ada di sisi Allah.<sup>25</sup> Demikian pula bahwa haji dapat membina akhlak adalah

---

<sup>23</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 492

<sup>24</sup> Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 492-493.

mencontoh sifat-sifat seorang haji. Sebagaimana telah disebutkan oleh Abu hamid Al-Ghazali dalam ucapannya, “Seyogianya dia tidak banyak cecok dengan rekannya ataupun saudaranya yang lain. Namun, hendaknya bersikap ramah dan merendah diri kepada seluruh jamaah haji yang berangkat ke Baitullah. Kebaikan akhlak itu bukan semata menahan diri untuk tidak berbuat jahat, akan tetapi sabar dalam menghadapi gangguan.”<sup>26</sup>

Haji yang merupakan sebuah ibadah tahunan yang besar yang Allah syariatkan bagi para hamba-Nya dan mempunyai berbagai manfaat yang besar dan tujuan yang besar hingga membawa kebaikan di dunia dan akhirat. Haji merupakan terapi kepada orang muslim yang melakukannya. Apabila seorang muslim melakukan haji bisa mendapatkan ampunan dari Allah dan mendapat balasan Jannah. Dengan haji juga, manusia akan saling kenal-mengenal dan nasehat-menasehati karena mereka datang dari berbagai penjuru seluruh dunia. Seorang muslim yang melakukan haji bisa berzikir dan berdoa memohon kepada Allah agar diberikan kesehatan baik jasmani dan rohani. Ini juga merupakan terapi kepada setiap muslim. Begitulah sedikit kesimpulan yang dapat dijelaskan oleh penulis.

##### **5. Ungkapan Ayat Al-Qur’an tentang Terapi Istighfar dan Tobat**

Dalam kehidupannya, manusia tidak bisa lepas dari kesalahan dan khilaf, Tobat diwajibkan bagi siapa pun yang mengerjakan dosa. Setiap muslim pastinya pernah berdosa dan mengerjakan sebagian maksiat kecil ataupun besar. Terkadang

---

<sup>25</sup> Khalid Abu Syadhi, *Aku Rindu Naik Haji*, Cetakan Pertama (Kartasura: AQWAM, 2012), hal. 35.

<sup>26</sup> *Ibid*, hal. 165-166

pun seorang muslim lalai dalam menunaikan ibadah yang diwajibkan atasnya. Namun, pintu tobat selalu terbuka hingga ia bisa kembali kepada Allah dan bertobat kepada-Nya serta tidak putus asa atas segala rahmat dan ampunan-Nya. Hal ini sejalan dengan firman-Nya,

قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
 جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

*Artinya:* “Katakanlah: "Hai 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”. (Q.S. *az-Zumar* ayat 53).

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, Allah berfirman: *Katakanlah* wahai Nabi Muhammad dan sampaikanlah pesan dari Allah bahwa: “*Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri* akibat telah terlalu banyak dosanya, *jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah* yang rahmat-Nya mencakup segala sesuatu serta mengalahkan amarah-Nya. Sesungguhnya Allah senantiasa mengampuni dosa-dosa semuanya apapun dosa itu selama yang berdosa bertaubat, menyesali perbuatannya, bertekad tidak akan mengulangnya dan memohon ampun kepada Allah. *Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*. Dan sampaikan juga kepada mereka wahai Nabi agung bahwa: “*Kembalilah kamu semua dengan seluruh jiwa dan pikiran kamu kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing kamu, dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang kepada kamu siksa duniawi atau ukhrawi, kemudian kamu tidak dapat ditolong lagi.*”<sup>27</sup>

Sesungguhnya Allah telah menjanjikan pengampunan dari semua dosa bagi orang-orang yang ingin bertobat hingga mereka akan merasakan ketenangan dalam dirinya dengan terlepasnya dosa yang meresahkan.<sup>28</sup> Al-Quran telah menawarkan banyak terapi dalam menyikapi penyimpangan perilaku, diantaranya dengan metode berikut.

- a. Menanamkan keimanan dengan akidah ketauhidan dalam jiwa kaum muslimin dan menumbuhkan bibit ketakwaan dalam hati mereka.
- b. Mewajibkan kepada mereka beraneka ragam bentuk ibadah.
- c. Memerintahkan mereka untuk meminta ampunan dan bertobat kepada Allah atas semua kesalahan dan dosa.
- d. Menggunakan metode yang beragam dalam memperbaiki perilaku yang menyimpang seperti halnya dengan konsep yang bertahap, konsep rayuan dan ancaman, konsep kisah dan banyak lainnya.<sup>29</sup>

Tobat adalah satu amalan yang besar hikmahnya karena jika seseorang hamba itu melakukan amalan tobat ini, ia boleh mensucikan dosa-dosa besar dan kecil yang lalu. Tobat boleh membuatkan manusia berubah dari perbuatan buruk ke perbuatan yang baik. Apabila manusia melampaui batas, Allah menyuruh hamba-Nya untuk tidak berputus asa dari rahmat-Nya. Begitu besar sekali rahmat Allah kepada hamba-Nya. Begitulah sedikit kesimpulan yang penulis jelaskan.

---

<sup>27</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 12, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 249-250.

<sup>28</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 497-498.

<sup>29</sup> *Ibid*, hal. 498.

## 6. Ungkapan ayat Al-Qur'an dan hadits tentang Terapi Doa

Dalam hadits yang lain Rasulullah menjelaskan, bahwa hati manusia yang pandai membaca al-Qur'an, namun tidak sering membacanya akan berkarat seperti berkaratnya besi yang selalu disirami hujan dan cara menghilangkannya harus sering mengingatkan kematian dan memperbanyak membaca dan memahami kandungan al-Qur'an, baik di waktu senang maupun di waktu susah. Akan tetapi waktu yang lebih baik membaca dan mempelajari kandungan al-Qur'an yaitu di saat sepertiga malam, dimana hati dan fikiran kita dalam keadaan tenang, tidak dipengaruhi dan dibebani oleh suatu masalah kehidupan duniawi, firman Allah:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ  
 جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Artinya: Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".(Q.S. Al-Ghafir ayat 60.)

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, ayat ini menunjukkan bahwa Allah sangat menyukai hamba-hamba-Nya yang bermohon kepada-Nya, karena itu doa dianjurkan setiap saat. Adalah sangat tercela seseorang yang berlaku seperti kaum musyrikin, yang hanya berdoa ketika dalam kesulitan. Bukan saja karena hal tersebut menunjukkan

kerendahan moral, tetapi juga karena hal itu menunjukkan bahwa mereka tidak menyadari bahwa setiap saat, manusia membutuhkan bantuan Allah.<sup>30</sup>

Sesungguhnya formula doa bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah. Karena orang yang memanjatkan doa akan berharap agar Allah mengabulkan permintaanya.

Rasulullah adalah seorang yang banyak memanjat doa kepada Allah. Tak sedetik pun terlewatkan melainkan beliau berdoa. Kenyataannya, orang yang menelaah lebih lanjut sisi kehidupan beliau tentunya mencatat hal-hal yang menakjubkan.

Inilah yang dilakukan Rasulullah, manusia paling baik dan makhluk paling agung. Rasulullah memohon kepada Allah agar diselamatkan dari siksa hari kiamat. Doa yang beliau panjatkan ini bukan sekadar untaian kata-kata semata. Lebih dari itu, doa ini sarat akan makna. Seolah-olah Rasulullah setiap saat senantiasa mengingatkan dirinya tentang hari kiamat dan azab Allah. Rasulullah seakan-akan melihat surga dan neraka setiap saat, sehingga beliau memohon perlindungan kepada Allah dari keburukan Jahanam dan memoho surga.<sup>31</sup>

Ada beberapa kata yang senantiasa dipanjatkan oleh Rasulullah. Kata-kata ini menghimpun bagi anda kebaikan dunia dan akhirat. Rasulullah s.a.w. senantiasa berdoa sebagai berikut:

---

<sup>30</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 12, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 346-347.

<sup>31</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 211-212.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَارْزُقْنِي (روه مسلم)

Artinya: “Ya Allah, ampunilah dosaku, berilah rahmat kepadaku, tunjukilah aku (ke jalan yang benar), selamatkan aku (tubuh sehat dan keluarga terhindar dari musibah), dan berilah aku rezeki (yang halal)”.  
(HR.Muslim).<sup>32</sup>

Penulis akan menelaah sejumlah faedah yang terkandung dalam kata-kata tersebut, di antaranya sebagai berikut:

- a. *Magfirah*: ini merupakan langkah pertama sebelum doa terkabul. Sebab, Allah menginginkan adna memperbaiki hubungan anda dengannya, dan bertaubat atas segala dosa-dosa anda, supaya Allah mengampuni anda terlebih dahulu lalu barulah anda memulai kedua.
- b. *Rahmah*: ini merupakan nikmat terbesar yang dianugerahkan Allah kepada kita, supaya Dia merahmati kita dalam hidup dan anak-anak kita. Lalu, dia menyingkirkan segala wabah dan penyakit dari kita, menganugerahkan segala kebaikan dan yang paling penting adalah semoga Dia tidak mengazab kita di dunia dan akhirat.
- c. *Hidayah*: adakah yang lebih indah dari Allah memberikan hidayahnya kepada anda dalam setiap gerak langkah anda? Saat anda belajar mata kuliah supaya anda lulus, misalnya, Allah menganugerahkan untuk anda sebab-sebab kesuksesan itu. Saat anda pergi ke dokter untuk berobat, Allah menuntun anda kepada dokter yang sesuai dan memberikan obat yang sesuai pula untuk sembuh. Allah memberikan hidayahnya kepada anda untuk menemukan solusi yang pas.
- d. *Afiah*: Yaitu Allah memberikan *afiah* (kesehatan) kepada anda baik itu untuk tubuh anda, kesehatan anda, akal, kondisi mental, dan pikiran-pikiran anda. Sehingga setan pun tidak akan bisa masuk. Selain itu jua, memberikan *afiah* kepada anda dari segala bentuk kejahatan yang mungkin menimpa anda, menjauhkan anda dari segala macam kejahatan peristiwa dan lain sebagainya. Semua ini dengan berkah doa.
- e. *Rezeki*: Yaitu Allah menganugerahkan kepada anda rezeki yang tidak terduga-duga. Allah menghamparkan untuk anda jalan-jalan meraih rezeki dan penghidupan yang layak, menghamparkan bagi anda harta yang halal dan menyiapkan untuk anda tempat tinggal yang penuh berkah dan anak-

---

<sup>32</sup> Mundziri, *Mukhtashar Shahih Muslim*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Ummul Qura: 2016). hal 872.

anak yang shalih, istri yang shalehah yang menjadikan sebab anda masuk ke surga.<sup>33</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas, Rasulullah sering berdoa kepada Allah memohon keampunan dan rahmat dari-Nya. Rasulullah menjadikan doa sebagai terapi di dalam kehidupan sehariannya. Jika seseorang menjadikan doa sebagai terapi, ini bisa menjadikan seseorang itu tenang dan selalu bersyukur. Berdoa kepada Allah adalah memperlihatkan sikap berserah diri dan membutuhkan Allah, karena tidak dianjurkan ibadah melainkan untuk berserah diri dan tunduk kepada pencipta. Doa menunjukkan tawakkal kepada Allah, hal itu dikarenakan orang yang berdoa dalam kondisi memohon pertolongan kepada-Nya.

## 7. Ungkapan Ayat Al-Qur'an tentang Terapi Zikir

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Ra'du ayat 28)

Penjelasan ayat di atas mengikut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah ialah, *adalah orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram* setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka *disebabkan karena dzikrullah*, yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah, yakni Al-Qur'an yang sangat mempesona kandungannya. Sungguh camkanlah bahwa *hanya dengan mengingati Allah, hati menjadi tenteram*. Orang yang beriman dan beramal saleh, seperti yang keadaannya seperti itu, yang tidak akan meminta bukti-bukti tambahan dan bagi mereka itulah

---

<sup>33</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 213-214.

kehidupan yang penuh dengan kebahagiaan di dunia dan di akhirat dan bagi mereka tempat kembali yang baik yaitu surga.

Ada juga yang memahaminya dalam arti zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Quran maupun selainnya. Bahwa zikir mengantar kepada ketenteraman jiwa tentu saja apabila zikir itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah bukan sekadar ucapan dengan lidah.<sup>34</sup>

Beribadah kepada Allah secara berzikir kepada-Nya pada setiap waktu, memohon ampun bisa mendekatkan diri seseorang kepada Tuhannya. Dia akan merasa berada dalam lingkungan dan penjagaan Allah sehingga keyakinannya untuk mendapatkan *maghfirah* (ampunan) semakin kuat. Dia akan merasa ridha, berlapang dada, serta lebih merasa tenang dan tenteram.<sup>35</sup>

a. Tanda-Tanda Zikir yang Baik

1) Menetesnya Air Mata

Orang yang berzikir kepada Allah merasakan keagungan Sang Pencipta Yang Maha Berwibawa, ia akan merasa kerdil dan takut akan siksa-Nya. Saat itu akan meneteskan air mata karena merasakan takut pada Tuhannya sekaligus mengharapkan pahala di sisi-Nya.

---

<sup>34</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Volume 6, Cetakan Keempat, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 599.

<sup>35</sup> Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Cetakan Keempat, (Jakarta: MUSTAQIM, 2000), hal. 414.

## 2) Kulit Gementar

Ketika seorang mukmin mengingati Tuhannya dan merasakan keagungan, kekuasaan, hisab-Nya, juga pahala dan siksa-Nya, maka ia akan gemetar. Pengaruh gemetar ini membuat kulit mengerut yang sebelumnya segar dan suhunya normal. Dalam keadaan seperti ini dianjurkan berdoa dan meminta kepada Allah, karena itu adalah kondisi yang bersih dan tenang.

## 3) Rasa Takut Dalam Hati

Ketika zikir kepada Allah bercampur dengan rasa takut dalam hati, ia akan merasakan seakan-akan ada api menyala dalam hati yang mendorongnya, untuk selalu taat kepada Allah dan mengekang dari maksiat karena mengharap pahala di sisi Allah dan karena takut pada siksa Allah.

Zikir merupakan amalan Rasulullah s.a.w. di dalam kehidupan sehariannya. Amalan zikir bisa menjadi terapi kepada seorang muslim yang mengamalkannya. Berzikir akan memberi kebahagiaan dan ketenangan bagi hati seorang hamba. Zikir adalah amalan yang ringan dan mudah di lakukan, namun besar pahala dan ganjarannya. Begitulah sedikit kesimpulan yang dapat penulis jelaskan.

## **B. Model-model terapi Rasulullah.**

### **1. Terapi Shalat**

Shalat menunjukkan bahwa di dalamnya terkandung hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Dalam shalat, manusia berdiri dengan khusyu dan tunduk di hadapan Allah, Penciptanya dan Pencipta seluruh alam semesta. Dengan tubuh yang kecil dan lemah, ia berdiri di hadapan Tuhan Yang Maha Agung, yang menguasai segala sesuatu, mengendalikan setiap atom dalam eksistensi, mengatur segala sesuatu yang ada di langit dan di bumi, yang menentukan kehidupan dan kematian, dan membagikan rezeki kepada semua manusia.

Tuhan yang berlangsung sempurna melalui perintah-Nya qadha, qadar serta segala sesuatu yang menimpa kita, baik kebaikan maupun bencana. Berdirinya manusia di hadapan Allah di dalam shalat dengan khusyuk dan tunduk akan membekalinya suatu energi spiritual yang membangkitkan pada dirinya perasaan kejernihan ruhani, ketentraman hati dan kedamaian jiwa. Sebab dalam shalat, yang dilakukan dengan semestinya, manusia mengarahkan segenap jiwa dan raganya kepada Allah, berpaling dari semua kesibukan dunia dan beragam problematikanya.<sup>36</sup>

Ia tidak memikirkan sesuatu kecuali Allah dan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacanya. Keterpalingan yang penuh dari berbagai persoalan dan problem kehidupan, dan tidak memikirkan selama shalat, dengan sendirinya akan melahirkan pada diri manusia itu keadaan rileks yang sempurna, ketenangan jiwa yang dihasilkan oleh shalat mempunyai dampak terapi yang penting dalam

---

<sup>36</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 278.

meredakan ketegangan saraf yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang.<sup>37</sup>

Shalat baik wajib maupun sunnah, dapat membersihkan kotoran dan penyakit dalam diri manusia. Shalat juga merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif dan konstruktif sekaligus. Pertama, shalat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral. Hal itu tergambar dalam niat dan *khushyu'*. Niat adalah komitmen seseorang untuk melakukan ibadah shalat dan tidak ada melakukan perbuatan lain kecuali apa yang disyaratkan dan dirukunkan dalam shalat, sedangkan *khushyu'* dalam tafsir Ibnu Katsir, berarti merasa takut dan tenang dalam beribadah kepada Allah.<sup>38</sup> Atau kehadiran jiwa dengan sepenuh hati tanpa melihat mata ke langit atau menggerakkan-gerakkan anggota badan. Demikian itu dapat mengurangi dan meringankan beban pikiran manusia yang banyak mengandung kumpulan simptom (*symptom cluster*) yaitu indikator hadirnya suatu penyakit yang saling kait-mengait dan secara khas muncul secara bersama-sama.<sup>39</sup>

Dokter Thomas H berujar, “Komponen tidur terpenting yang pernah aku ketahui selama bertahun-tahun yang kuhabiskan dalam berbagai pengalaman dan percobaan ialah sembahyang. Pendapatku ini kutemukan dalam kedudukanku sebagai dokter. Sembahyang merupakan media terpenting yang kuketahui hingga

---

<sup>37</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 278.

<sup>38</sup> Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cetakan Kedua (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 226.

<sup>39</sup> *Ibid*, hal. 227.

kini, yang menimbulkan kedamaian dalam jiwa dan menebarkan ketenangan pada saraf.”<sup>40</sup>

Berdasarkan hadits di atas dapat disimpulkan bahwa Rasulullah memberi perumpamaan bahwa jika seseorang mandi lima kali sehari badannya akan menjadi bersih dan sehat dari segala kotoran yang ada di badan. Begitulah juga jika seseorang menjaga dan melakukan shalat dengan baik dan sempurna, hati dan jiwa akan tenang dan dengan shalat juga dapat menggugurkan dosa yang dilakukan sebelum ini.

## **2. Terapi Puasa**

Puasa mempunyai banyak manfaat psikologis. Sebab, puasa merupakan pendidikan dan penempatan jiwa serta penyembuhan bagi berbagai penyakit gangguan jiwa dan fisik. Pengekangan diri dari makan minum, sejak dari sebelum fajar hingga terbenamnya matahari pada semua hari bulan Ramadhan di setiap tahun dari kehidupan seorang mukmin, merupakan latihan bagi manusia melawan dan mengendalikan hawa nafsunya. Dan, hal ini akan menanamkan semangat ketaqwaan pada dirinya.<sup>41</sup>

Dengan kata lain, “Agar kamu terhindar dari berbagai kemaksiatan. Sebab, puasa bisa melemahkan keinginan hawa nafsu yang menjadi pangkalnya.” Terus-menerusnya dilakukan latihan mengendalikan dan mengatasi hawa nafsu sebulan penuh setiap tahunnya ini, tidak ragu lagi akan mengajari manusia untuk mempunyai kemauan yang kuat dan tekad yang membaja. Tidak hanya dalam

---

<sup>40</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, hlm. 279.

<sup>41</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, hal. 287.

mengendalikan hawa nafsu saja, tetapi juga dalam tingkah laku umumnya dalam kehidupan.

Dalam pelaksanaan tanggung jawabnya, penunaian berbagai kewajibannya serta perhatian Allah terhadap berbagai pekerjaan yang dijalankan, pada semua itu juga merupakan pendidikan bagi hati sanubari manusia. Sehingga manusia menjadi selalu konsisten dengan tingkah laku yang baik dan terpercaya, dengan kendali hati sanubarinya sendiri tanpa membutuhkan pengawasan dari siapa pun.<sup>42</sup>

Pada puasa juga juga terdapat unsur latihan bagi manusia untuk bersabar dalam menahan lapar, haus dan mencegah hawa nafsu. Selanjutnya kesabaran yang dipelajari dari puasa akan diterapkannya dalam seluruh aspek kehidupannya. Maka ia pun bersabar dalam menanggung kesulitannya dalam upaya untuk memperoleh rezeki, penderitaan saat jatuh sakit, serta berbagai susah payah dan bencana kehidupan.<sup>43</sup>

Di antara manfaat psikis lain dari puasa ialah ia membuat manusia merasa berkecukupan meskipun ia sedang kelaparan. Juga menimbulkan dalam dirinya perasaan belas kasih terhadap orang-orang miskin. Sehingga akan mendorongnya berbuat baik kepada mereka. Hal ini sendiri akan menguatkan semangat kerjasama dalam masyarakat.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, hal. 288.

<sup>43</sup> *Ibid*, hal. 288.

<sup>44</sup> Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2006) hal. 288.

Dari hadits di atas, dapat disimpulkan bahwa Rasulullah memberi terapi dengan menyuruh manusia berpuasa. Karena dengan amalan puasa manusia dapat menjauhi dari perkara yang buruk. Dengan amalan puasa manusia boleh menikmati tubuh badan yang sehat dari segi fisik dan mental.

### **3. Terapi Zakat dan Sedekah**

Allah telah memerintahkan rasul-Nya untuk mengambil dan mengumpulkan sedekah dari harta orang kaya dari kaum muslimin baik yang sifat sedekah wajib (zakat) maupun sedekah yang disunnahkan, karena sedekah mampu membersihkan dan menyucikan jiwa. Dalam ayat di atas tampak bagaimana zakat dapat membersihkan dan menyucikan jiwa dengan cara meningkatkan posisinya karena kebaikan dan keberkahan hartanya hingga ia berhak untuk mendapatkan kebahagiaan baik dunia dan akhirat.<sup>45</sup>

Di antara amalan yang tak pernah putus meskipun telah meninggal dunia adalah sedekah. Banyak dalil-dalil yang menjelaskan betapa dasyatnya manfaat dari sedekah. Melakukan sedekah sekali, tapi pengaruhnya atau manfaatnya sampai pelakunya meninggal masih mengalir. Seperti pada contoh berikut: Seorang yang membuat sumur umum. Setelah dia meninggal, orang dilingkungan sumur tersebut tetap mendapat manfaatnya.

Pahala berantai merupakan salah satu bentuk dasyatnya sedekah. Bagaimana tidak, sedekah yang anda berikan pada orang lain, jika sedekah tersebut menjadikan si penerima sedekah berbuat demikian, maka se pemberi

---

<sup>45</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 487.

sedekah akan mendapat pahalanya. Selain itu, kedasyatan sedekah juga dapat membuka pintu untuk melipatgandakan rezeki. Jika diumpamakan seperti menanam maka akan menghasilkan buah tujuh ratus kali lipat.

Sedekah tidak hanya sekedar mengeluarkan sebagian hartanya tetapi segala diperoleh berupa rezeki yang halal. Mudahnya untuk mendapatkan rezeki yang halal melalui sedekah, menjadikan anda tidak ingin untuk mencari rezeki dengan cara tidak benar, seperti korupsi, mencuri, menipu dan lainnya.<sup>46</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, zakat dan sedekah merupakan terapi kepada setiap muslim yang mengamalkannya. Seseorang yang mengeluarkan zakat karena Allah, bisa menjadi seseorang itu membersihkan hartanya serta mensucikan jiwa individu tersebut. Sedekah juga merupakan terapi yang diajarkan oleh Rasulullah. Sedekah tidak semestinya dengan uang, sedekah dengan benda, makanan, dan perilaku juga dikira sedekah. Cuma sebagai manusia, kita sendiri yang perlu mengamalkan karena ia dilakukan karena Allah. Dengan mengeluarkan zakat dan sedekah, amalan ini dapat membantu orang yang miskin dan memberi kehidupan yang lebih baik kepada orang yang memerlukan.

#### **4. Terapi Haji**

Haji adalah rukun kelima dari rukun Islam. Ia dilakukan bagi siapa pun yang telah mampu mengerjakannya hanya sekali seumur hidup dengan syarat-syarat yang telah ditentukan. Haji memiliki kedudukan yang tinggi dalam Islam. Karena dengannyalah seorang muslim pergi ke Baitullah Haram di Mekah pada

---

<sup>46</sup> S. Tabrani, *Mukjizat Sedekah*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Bintang Indonesia Jakarta, 2009), hal 147-148.

hari-hari yang telah ditentukan setiap tahunnya dengan melakukan wukuf di Arafah dan mengerjakan manasik haji lainnya. Rasulullah s.a.w. bersabda:

"الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ (رواه البخاري)

*Artinya:* "Dari satu umrah ke satu umrah lainnya adalah penghapus dosa yang ada di antara keduanya dan Haji Mabrur tiada balasan untuknya kecuali syurga. (HR. Bukhari)<sup>47</sup>

Dengan niat haji inilah perasaan individu muslim akan selalu bergemuruh dalam rasa aman, tenang dan bahagia. Dengan haji pulalah muslim melatih dirinya dalam memikul beban dan lelah.<sup>48</sup> Adapun makna haji yang mabrur adalah ibadah haji yang Allah sambut dengan kebaikan, yakni Allah menerimannya. Para ulama berkata mengenai pengertian haji yang mabrur ini, bahwa ia mencakup:

- a. Haji yang tidak dinodai dengan perbuatan dosa sedikit pun.
- b. Keadaan berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.
- c. Dikatakan bahwa ia kembali pulang dalam keadaan zuhud terhadap dunia dan sangat mencintai akhirat.
- d. Ibadah haji yang tidak disertai riya', sum'ah, kekejian dan kemaksiatan lainnya.
- e. Tandanya adalah suka memberi makanan, ucapannya baik dan menyebarkan salam.<sup>49</sup>

Berdasarkan penjelasan dan hadits di atas, bahwa Rasulullah memberi konseling dengan menyuruh manusia menunaikan haji. Haji merupakan rukun

---

<sup>47</sup> Mundziri, *Mukhtashar Shahih Muslim*, Cetakan Pertama, (Jakarta, Ummul Qura: 2016).hal. 319.

<sup>48</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 491-492

<sup>49</sup> Khalid Abu Syadhi, *Aku Rindu Naik Haji*, (Kartasura: AQWAM, 2012), hal. 30.

Islam yang terakhir. Dengan melakukan haji, seseorang boleh mendapatkan haji mabrur jika dilakukan dengan penuh ikhlas. Apabila seseorang mendapat haji mabrur, dia seumpama manusia yang baru dilahirkan di dunia ini dan mendapat balasan dari Allah tidak lain kecuali surga.

### 5. Terapi Istighfar dan Tobat

Rasulullah menyebut doa ini dengan *sayyidul istighfar* (penghulu istighfar).

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا  
اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ  
لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ. (رواه البخاري)

*Artinya:* “Ya Allah, engkau adalah Rabbku, tiada sesembahan yang Haq kecuali Engkau. Engkaulah yang menciptaku dan aku adalah hamba-Mu. Aku setia di atas perjanjian-Mu dan janjiku kepada-Mu sesuai kemampuanku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku serta aku mengakui dosaku, maka ampunilah aku. Karena sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa kecuali Engkau”.(HR. Bukhari).<sup>50</sup>

Doa ini dibaca sebanyak tiga kali. Doa ini termasuk doa paling indah yang diajarkan oleh Rasulullah. Coba kita renungkan bersama sabda Rasulullah, “*Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku serta aku mengetahui dosaku*”. Ini bentuk pengakuan atas nikmat Allah (ridha dengan nikmat ini) dan pengakuan dosa. Sebab, pengakuan dosa di hadapan Allah (bukan di hadapan manusia sebagaimana

---

<sup>50</sup> Abu Abdullah Muhammad, *Ensiklopedia hadits Shahih Al-Bukhari 2*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Almahira, 2012), hal. 596.

yang dilakukan oleh pemeluk agama-agama lainnya) merupakan cara untuk mendapatkan rasa nyaman, ridha dan kepuasan batin.

Doa ini merupakan pengakuan anda akan keesaan sang Pencipta. Ini pengakuan anda dengan penyembahan kepada Allah, sekaligus pengakuan anda, bahwa anda akan menjaga janji Allah dan ajaran-Nya serta menjauhi maksiat sebisa mungkin. Pengakuan ini sekaligus pesan kepada otak anda yang mendorongnya untuk menjauhi kemaksiatan dan kemunkaran serta menjaga perintah Allah. Doa ini berarti anda kembali kepada Allah dan berlindung kepada Allah dari segala kejahatan yang telah dilakukan.<sup>51</sup>

Oleh karena itu, seseorang yang membaca istighfar ini berulang kali pada pagi dan sore hari, maka akan merasakan kenyamanan psikologis. Ia berperan mengosongkan muatan-muatan negatif, kegelisahan dan masalah psikologis. Sehingga akan tercipta pribadi yang lebih kuat dan lebih stabil. Dengan kata lain, orang yang senantiasa memelihara doa ini memiliki kondisi psikologis yang stabil. Ini yang akan kita jumpai di kehidupan kita sehari-hari.

Seorang mukmin hendaknya selalu memiliki pikiran yang positif kepada Tuhannya dan memiliki harapan yang besar bahwa Allah akan menerima tobatnya. Juga berharap bahwa kelak ia akan menenangkan ampunan-Nya hingga ia akan terlepas dari perasaan bersalah dan berdosa. Dengan demikian, ia akan merasa aman dan tenang.

---

<sup>51</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 61-62.

Sesungguhnya Allah telah menjanjikan pengampunan dari semua dosa bagi orang-orang yang ingin bertobat hingga mereka akan merasa keteangan dalam dirinya dengan terlepasnya dosa yang meresahkan.

Al-Quran telah menawarkan banyak terapi dalam menyikapi penyimpangan perilaku, di antaranya dengan metode berikut:

- a. Menanamkan keimanan dengan akidah ketauhidan dalam jiwa kaum muslimin dan menumbuhkan bibit-bibit ketakwaan dalam hati mereka.
- b. Mewajibkan kepada mereka beraneka ragam bentuk ibadah.
- c. Memerintahkan mereka untuk belajar sabar
- d. Memerintahkan mereka untuk membiasakan diri dalam mengingat Allah
- e. Memerintahkan mereka untuk meminta ampunan dan bertobat kepada Allah atas semua kesalahan dan dosa.
- f. Menggunakan metode yang beragam dalam memperbaiki perilaku yang menyimpang seperti halnya dengan konsep yang bertahap, konsep rayuan dan ancaman, konsep kisah dan banyak lainnya.<sup>52</sup>

Berdasarkan pernyataan di atas, tobat merupakan terapi yang benar untuk digunakan bagi orang-orang yang ingin kembali kepada Allah. Sebagai manusia, kita tidak pernah lari dari melakukan kesalahan karena manusia bersifat lemah dan tidak sempurna. Seorang muslim apabila melakukan amalan bertobat, ini bisa menjadi obat kepada rohani dan jasmani dan bisa menjauhi perbuatan yang buruk.

## **6. Terapi Doa**

Doa merupakan salah satu sarana ibadah dan mengingat Allah, bahkan ia merupakan otak dari semua ibadah yang ada. Diriwayatkan oleh Tirmidzi dan

---

<sup>52</sup> Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 498-499.

Abu Dawud dari Nu'man bin Basyir bahwa Rasulullah bersabda, “Doa itu ibadah”. Beliau pun mengucapkan ayat 60 dalam surah Mu'min sebagai berikut:

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 menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".(Q.S. *Mu'min* ayat 60).

Sesungguhnya dalam doa ada kelapangan hati dan penawar bagi segala keraguan, keresahan dan bencana. Karena, sesungguhnya seseorang yang berdoa berharap agar Allah mengabulkan doanya itu. Sesungguhnya harapan seorang muslim agar Allah mengabulkan doanya mampu memperingan derita yang dialaminya dan menumbuhkan kekuatan dalam hatinya untuk dapat terus menghadapi hal tersebut dan bersabar atasnya.<sup>53</sup>

Berdasarkan kenyataan di atas, doa merupakan amalan yang penting dalam kehidupan manusia. Apabila seorang hamba itu berdoa, berarti ia mengetahui bahwa Allah yang menentukan segala usaha yang kita lakukan. Doa bisa diartikan sebagai satu permohonan, pujian dalam bentuk ucapan dari hamba yang rendah kedudukannya pada Tuhan Yang Maha Tinggi.

## 7. Terapi Zikir

Sesungguhnya dengan konsisten untuk beribadah kepada Allah, mengingati-Nya, bersyukur kepada-Nya di setiap waktunya, memohon ampunan-

---

<sup>53</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005) hal. 504.

Nya dan berdoa kepadanya, 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.<sup>54</sup>

Zikir atau mengingat Allah adalah sebaik-baik ibadah. Ada banyak hal yang dilakukan oleh Rasulullah s.a.w. yang di dalamnya sekaligus sebagai sanggahan terhadap para ateis yang mengklaim bahwa Rasulullah menginginkan popularitas, harta dan wanita. Rasulullah s.a.w. senantiasa menjaga zikir-zikir setiap pagi dan petang hingga akhir hayatnya. Bagi seseorang yang menyelidik lebih dalam tentang zikir dan doa-doa beliau ini, pasti akan melihat bukti yang jelas tentang kebenaran sosok nabi ini.

Orang yang berdusta kepada manusia dan Allah, tujuan utamanya adalah dunia dengan segala keglamorannya, popularitasnya, harta dan wanita. Hal itu terlihat jelas dalam ucapan dan tindakannya. Akan tetapi ketika kita mencermati kehidupan Rasulullah s.a.w. seorang manusia terbaik maka kita mencatat bahwa semua perhatian utamanya adalah akhirat. Hal ini jelas dalam zikir, ucapan dan tindakan beliau.<sup>55</sup>

Kesimpulan dari ayat Al-Quran dan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa Rasulullah memberi perumpamaan bahwa seorang manusia yang berzikir

---

<sup>54</sup> Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 501.

<sup>55</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 44-45

dengan manusia yang tidak berzikir, umpama orang hidup dengan orang yang mati. Orang hidup yang sering berzikir kepada Allah dan orang yang mati tidak berzikir kepada Allah. Semua orang mukmin memerlukan zikir karena dengan zikir hati manusia akan hidup dan menjadikan seseorang itu tenang dan senang menghadapi segala cobaan.

### 8. Terapi Wudhu

Rasulullah bersabda. *“Kebersihan itu sebagian dari iman”*. Lihatlah betapa Rasulullah begitu perhatian terhadap kebersihan. Di satu sisi, Allah juga memerintahkan kita berwudhu sebelum menunaikan shalat. Firman Allah:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ  
وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى  
أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا  
صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ  
حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

*Artinya:* “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (Q.S. *al-Maidah* ayat 6)

Rasulullah telah menegaskan pentingnya wudhu, bahwa ia menghapus dosa dan kesalahan-kesalahan. Diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda:

إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ فَعَسَلَ وَجْهَهُ حَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ  
 مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - فَإِذَا عَسَلَ يَدَيْهِ حَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ  
 كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - فَإِذَا عَسَلَ رِجْلَيْهِ حَرَجَتْ  
 كُلُّ خَطِيئَةٍ مَسَّتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ - أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ - حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ  
 الدُّنُوبِ. (رواه مسلم)

*Artinya:* “Apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudhu, kemudian dia membasuh wajahnya maka akan keluar dari wajahnya bersama air itu - atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan pandangan kedua matanya. Apabila dia membasuh kedua tangannya maka akan keluar dari kedua tangannya bersama air itu -atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua tangannya. Apabila dia membasuh kedua kakinya maka akan keluar bersama air -atau bersama tetesan air yang terakhir- segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua kakinya, sampai akhirnya dia akan keluar dalam keadaan bersih dari dosa-dosa.” (HR. Muslim)<sup>56</sup>

Allah menjadikan wudhu sebagai syarat sahnya shalat. Kemudian ditegaskan lagi oleh Rasulullah supaya bersungguh-sungguh dalam isytinsyaq dan benar-benar yakin akan kebersihan anggota tubuh. Rasulullah juga memerintahkan supaya mencukur rambut kemaluan dan mencabut bulu ketiak. Tempat-tempat inilah di mana kuman berkembang biak. Adapun perawatan yang ideal adalah senantiasa menjaga kebersihan dan mencukur rambut.<sup>57</sup>

<sup>56</sup> Mundziri, *Mukhtashar Shahih Muslim*, Cetakan Pertama, (Jakarta, Ummul Qura: 2016).hal 111.

<sup>57</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 18.

Selain tu, Rasulullah juga memerintahkan supaya memotong kuku, karena itu adalah tempat berkumpulnya bakteri berbahaya. Beliau juga memerintahkan mandi setelah selesai bersetubuh, mandi tiap hari jumat minimal satu kali, dan beliau juga memerintahkan supaya mencukur kumis karena di dalamnya terdapat manfaat medis serta membersihkan kuman-kuman yang menempel di rambut.

Semua ini menekankan pada kebersihan kulit. Bahkan, wudhu mencakup daerah-daerah yang rentan terhadap kuman berbahaya, seperti daerah wajah, sebagaimana firman Allah, "*Maka basuhlah mukamu,*" dan daerah lengan sebagaimana firman-Nya, "*Dan tanganmu sampai ke siku*".<sup>58</sup>

Berdasarkan ayat dan hadits di atas, dapat disimpulkan bahwa wudhu adalah satu latihan kepada manusia untuk mensucikan diri dengan menggunakan air yang mutlak. Wudhu ini bukanlah amalan yang menyulitkan, akan tetapi untuk membersihkan badan manusia dari kotoran dan bakteri.

---

<sup>58</sup> Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), hal. 19.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah penulis meneliti dan menelaah dengan lebih mendalam tentang terapi Rasulullah dalam ayat-ayat Al-Quran dan hadits-hadits Rasulullah, maka dapat penulis katakan bahwa model terapi Rasulullah amat relevan untuk di amalkan oleh sesiapaapun karena ia merupakan ajaran dari Allah kepada Rasulullah. Terapi yang bersumberkan Al-Quran dan hadits merupakan salah satu kebutuhan kepada manusia.

Tetapi pada zaman sekarang masyarakat tidak lagi mengambil peduli akan terapi yang telah diajarkan oleh Rasulullah. Ini karena masyarakat banyak menggunakan terapi dari Barat yang hanya menggunakan teori dan akal sahaja. Apabila menggunakan terapi yang tidak berlandaskan dari sumber Al-Quran dan hadits, manusia tidak akan dapat mengobati penyakit-penyakit yang hadir di dalam diri.

Penjelasan dari Al-Quran dan hadits dapat dilihat bahwa, ketika seseorang mengalami sesuatu masalah atau musibah, seseorang akan mengalami tekanan emosi yang tidak stabil. Cara untuk mengobati tekanan emosi tersebut, individu itu haruslah melakukan terapi-terapi yang telah di ajarkan oleh Rasulullah.

Penulis telah mengutip beberapa teknik terapi Rasulullah dalam mengobati penyakit hati. Sedangkan banyak lagi model-model terapi Rasulullah yang telah Rasulullah praktek di dalam kehidupannya.

Di dalam terapi yang diajarkan oleh Rasulullah banyak hikmah dan manfaatnya. Terapi Rasulullah bukan saja dapat mengobati penyakit hati, akan tetapi dapat juga mengobati penyakit fisik. Terapi Rasulullah tidak memerlukan uang yang banyak, akan tetapi hanya memerlukan ilmu dan dilakukan dengan berulang-ulang untuk mendapat dampak yang luar biasa. Lihatlah betapa besar dan untungnya kita sebagai orang Islam dapat ilmu terapi yang datang daripada Rasulullah s.a.w. yang terbaik dan agung di seluruh dunia.

Oleh itu, sebagai konselor Islami seharusnya mereka memahami apakah terapi yang paling terbaik untuk mengobati penyakit hati, fisik dan mengawal emosi yang tidak stabil. Apabila konselor Islami sudah mengetahui bagaimana teknik terapi yang sebenar, ini akan memudahkan cara pengobatan dan menjadikan seseorang klien itu mudah untuk mendapat ketenangan kehidupannya.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis ingin mengemukakan beberapa hal yang dirasakan amat perlu untuk diutarakan agar menjadi saran kepada masyarakat serta calon pendidik yang akan turun ke lapangan bertemu masyarakat yang berbagai latarbelakang dan agama. Selain itu, ianya juga bagi memberi kemudahan para calon pendidik untuk memahami pembahasan dan terapi secara benar tentang "*Model-model Terapi Rasulullah*". Penulis ingin mengemukakan beberapa saran bagi pembaca, di antaranya :

1. Kembali kepada ajaran Al-Qur'an Dan As-Sunnah karena ia merupakan pedoman dan petunjuk bagi umat manusia mencapai kebenaran dan

kebahagian hidup di dunia dan akhirat. Manusia dapat mengetahui hakikat dirinya, tugas serta kewajiban yang lain untuk mewujudkan keharmonian dan kesejahteraan hidup dalam masyarakat.

2. Pembimbing atau pendidik hendaklah ambil peduli akan terapi Rasulullah serta memberi pendedahan kepada masyarakat gaya hidup yang sehat dan akhlak yang baik untuk mencapai kesejahteraan hidup. Hidup yang tidak sehat akan memberi dampak yang buruk di dalam kehidupan masyarakat.
3. Mahasiswa khususnya yang berada di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, penulis mengharapkan agar mereka dapat memahami tentang emosi yang lahir di dalam diri manusia dan mengaplikasikan terapinya dalam diri supaya menjadi pedoman apabila berhadapan dengan klien yang mempunyai masalah yang berkaitan dengan emosi tidak stabil.
4. Kepada para peneliti diharapkan agar penelitian seterusnya dapat memperkemas dan menggali dengan lebih mendalam supaya pembahasan penelitian mengenai model-model terapi Rasulullah ini akan menjadi lebih sempurna.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Subarkah, *Al-Quran Qordoba*, Cetakan Pertama, (Bandung: Pt Cordoba, 2102)
- Abu Abdullah Muhammad, *Ensiklopedia hadits Shahih Al-Bukhari 2*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Almahira, 2012)
- Abu Dawud Sulaiman, *Ensiklopedia Hadits 5 Sunan Abu Dawud*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Almahira, 2013)
- Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002)
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori & Praktek)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)
- Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, Cetakan Pertama, (Malang: UIN Malang Press, 2008)
- Abdel Daem Kaheel, *Rahasia Sunah Nabi*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014)
- Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2006)
- Basri Bin Ibrahim Al-Hasani Al-Azhari, *Psikologi Rasulullah Dalam Berinteraksi Dengan Masyarakat*, Cetakan Pertama, (Selangor: 2009)
- Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2003)
- Erhamwilda , *Konseling Islami*, Cetakan Pertama, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009)
- Ibnu Hajar Al-Asqalani, *faatul Baari Penjelasan Shahih Bukhari*, jilid 3, Cetakan Pertama, (Jakarta: Maktabah, 1997)
- Imam Muslim, *Ringkasan Shahih Muslim*, jilid 1, penerjemah oleh: KMCR. Imron Rosadi, (Jakarta: Pustaka Mizan, 2009)
- Khalid Abu Syadhi, *Aku Rindu Naik Haji*, Cetakan Pertama, (Kartasura: AQWAM, 2012)

- M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah, Volume 6, Cetakan Keempat* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Yayasan Oor Indonesia, 2004)
- Mundziri, *Mukhtashar Shahih Muslim*, Cetakan pertama, (Jakarta, Ummul Qura: 2016).
- M. Suhadi, *Dasyatnya Shalat, Sabar, Syukur, Sedekah*, Cetakan Pertama, (Surakarta: 2014)
- Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Muttafaqun 'Alaih Shahih Bukhari Muslim*, Cetakan Pertama, (Jakarta,Beirut:2015)
- Rusydie Anwar, *Pengantar Ulumul Quran dan Ulumul Hadits*, Cetakan Pertama,(Yogyakarta: IRCiSoD, 2015).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2011).
- Samsul Ma'arif, *Mutiara-mutiara Dakwah K.H. Hashim Asy'ari*, Cetakan Pertama (Jakarta: Kanza Publishing, 2011).
- S. Tabrani, *Mukjizat Sedekah*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Bintang Indonesia Jakarta, 2009)
- Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press, 2009)
- Zahrani, Musfir, *Konseling Terapi*, Cetakan Pertama, (Jakarta: Gema Insani, 2005)

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
Nomor: 4469/U.n.08/FDK/KP.00.4/12/2017

Tentang  
Pembimbing Skripsi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Semester Ganjil Tahun Akademik 2017/2018

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Memang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi.  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.

- Memang :
1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
  3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
  4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
  5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
  6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
  7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
  8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
  9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
  10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendidikan IAIN Ar-Raniry;
  11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendidikan Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
  12. Keputusan Menteri Agama Nomor 21 tahun 2015 tentang Statuta UIN Ar-Raniry;
  13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
  14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2016, Tanggal 07 Desember 2016.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.  
Menunjuk Sdr. 1) Drs. Maimun, M. Ag. .... (Sebagai PEMBIMBING UTAMA)  
2) Drs. Umar Latif, M. A. .... (Sebagai PEMBIMBING KEDUA)
- Untuk membimbing KCU Skripsi:  
Nama : M. Harith Bin Saat  
NIM/Jurusan : 140402161 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Judul : Model-Model Terapi Rasullullah (Studi Analisis terhadap Hadits Rasullullah)
- Adapun : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;  
: Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2017;  
: Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Keputusan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 11 Desember 2017 M  
22 Rabi'ul Awal 1439 H



- Menyatakan:  
1. Rektor UIN Ar-Raniry.  
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry.  
3. Pembimbing Skripsi.  
4. Mahasiswa yang bersangkutan.  
5. Atsisp.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas diri

1. Nama Lengkap : Muhammad Harith Bin Saat
2. Tempat / Tgl. Lahir : Kelantan / 30 Oktober 1988
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. NIM : 140402161
6. Kebangsaan : Malaysia
7. Alamat Malaysia : Lot 8 Kampung Seberang Kapat, 17500 Tanah Merah, Kelantan
8. Alamat Indonesia : JL. Cendana. Gampong Limpok, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar, Indonesia.
9. No. Telp/Hp : 087890619838

### Riwayat Pendidikan

10. SD/MI : Sekolah Kebangsaan Tanah Merah (1995-2000)
11. SMA : Institut Bimbingan Akademik (2008)
12. D-3 : Kolej Islam Pahang Sultan Ahmad Shah (2010-2013)

### Orang Tua/Wali

13. Nama Ayah : Saat Bin Che Soh
14. Nama Ibu : Wan Zaharah Binti Wan Mustafa
15. Pekerjaan Orang Tua : Sendiri
16. Alamat Orang Tua : Lot 8 Kampung Seberang Kapat, 17500 Tanah Merah Kelantan

Banda Aceh, 17 Januari 2017

Penulis,

(Muhammad Harith Bin Saat)

140402161