

# **MODEL BIMBINGAN DAN KONSELING SUFISTIK UNTUK MENGEMBANGKAN PRIBADI YANG ‘ALIM DAN SALEH**

**Anwar Sutoyo**

Universitas Negeri Semarang  
*anwarsutoyo@mail.unnes.ac.id*

## **Abstrak**

Banyak orang tua berharap agar anak turunnnya menjadi orang yang ‘alim dan saleh, untuk itu mereka memasukkan putra-putrinya ke sekolah-sekolah yang diyakini bisa memenuhi harapan tersebut. Namun dalam kenyataannya upaya itu tidak selalu sukses, ada yang sekedar menghabiskan waktu dan biaya untuk sekolah tetapi ilmunya tidak didapat dan perilakunya pun tidak bagus (tidak alim dan tidak saleh), ada yang mendapatkan ilmunya (alim) tetapi belum diaktualisasikan dalam perilaku (alim tetapi belum saleh), ada pula yang sudah memiliki ilmunya dan sudah bisa mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi dalam perjalanan waktu tiba-tiba tergelincir dalam perbuatan yang tidak sesuai dengan aturan agama, akibatnya ia menjadi orang yang tidak saleh. Pertanyaannya adalah apa yang salah dalam membimbing anak sehingga individu tidak bisa berkembang menjadi alim dan saleh. Tulisan ini difokuskan untuk mencari jawaban pertanyaan tentang apa yang bisa dilakukan orang tua dan atau guru dalam membimbing anak, agar menjadi cerdas dan sekaligus berkelakuan baik (alim dan saleh) sesuai kehendak Penciptanya. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka ditelusuri cara-cara hidup kaum sufistik yang lebih sesuai dengan ajaran Islam, untuk selanjutnya dijadikan model konseling sufistik untuk pengembangan pribadi yang ‘alim dan saleh, yang disusun berdasarkan

kelaziman model konseling, yaitu; latar belakang pentingnya model, pengertian, tujuan, prinsip-prinsip bimbingan, materi bimbingan, kualifikasi konselor, evaluasi dan tindak lanjut. . Dengan model ini diharapkan bisa dijadikan pegangan bagi guru dan atau orang tua dalam membimbing individu agar menjadi 'alim dan saleh.

**Kata kunci:** Bimbingan dan konseling sufistik, 'alim dan saleh

### **Abstract**

*DEVELOPING AN INTELLIGENT AND RELIGIOUS INDIVIDUAL THROUGH SUFIC GUIDANCE AND COUNSELING MODEL. Lots of Parents expect their children to be an intelligent (alim) and religious (saleh) individual, therefore, they register their children to an institution they believe capable to fulfill that expectation. However, that effort seems not always succeed, there are parents who spend lots of their times and money for school but their children do not get any knowledge, moreover their behaviors are also not improved (unintelligent and irreligious), There are some children who have got the knowledge (intelligent) yet it has not been actualized (intelligent but irreligious). There are also some children who have already got the knowledge and able to actualize it, but they suddenly misbehave and become an irreligious individual. The question is what is wrong with the guidance so the children are not able to be an intelligent and religious individual. This article is focused on seeking the answer about what can be done by the parents and teachers to make the children become an intelligent and religious individual. In order to answer the question, The Sufis way of life which is suitable to Islam ideology is studied, henceforth, it will be made for sufic guidance and counseling to develop an intelligent and religious individual, which is arranged based on counseling model' habit namely; the importance of model, definition, purpose, guidance' principal, guidance' material, counselors' qualification, evaluation and follow ups. With this model is expected to be used as a grip for teachers and / or parents in guiding individuals to be 'pious and godly.*

**Keywords:** Sufic Guidance and Counseling, intelligent and religious

## **A. Pendahuluan**

Dalam kehidupan sehari-hari banyak orang yang berharap agar anak cucu mereka kelak menjadi orang 'alim dan saleh, atau mendapatkan jodoh orang yang 'alim dan saleh, dan atau mendidik anak agar menjadi alim dan saleh. Bukan hanya manusia biasa yang mengharapkan agar anak

cucunya menjadi 'alim dan saleh, bahkan beberapa orang Nabi juga berdo'a agar anak cucunya termasuk golongan orang yang 'alim dan saleh.

Nabi Ibrahim mohon kepada Allah "*Ya Tuhanku, berikanlah kepadaku hikmah dan masukkanlah aku ke dalam golongan orang-orang yang saleh* (QS, As-Syu'araa' : 83), Nabi Yusuf a.s mohon agar diwafatkan dalam keadaan Islam dan digabungkan dengan orang-orang yang saleh (QS, Yusuf : 101), Nabi Sulaiman mohon kepada Allah : "*Ya Tuhanku, berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri ni'mat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh*" (QS, An-Naml : 19). Bahkan beberapa pendeta dan rahib Nasrani juga berharap menjadi orang yang saleh (QS, Al-Maaidah : 82-84).

Pertanyaannya adalah (1) apa sebenarnya 'alim dan saleh itu sehingga banyak orang yang mengharapkannya, (2) apa ciri-ciri pribadi 'alim dan saleh sehingga banyak orang ingin berpasangan hidup dengannya (3) apa yang bisa dilakukan oleh orang tua dan atau guru dalam membimbing anak agar kelak bisa tumbuh dan berkembang menjadi individu yang alim dan saleh?

Banyak cara yang dikembangkan oleh para ahli untuk membimbing anak agar menjadi anak yang pintar dan sekaligus berkelakuan baik (alim dan saleh), baik itu mendasarkan pemikiran rasional atau hasil-hasil penelitian, tetapi dalam kenyatannya tidak semuanya berhasil. Untuk itu dipandang perlu menggali cara-cara yang didasarkan pada wahyu dan ajaran Rasulullah SAW yang banyak dilakukan oleh kaum sufi untuk selanjutnya diaplikasikan dalam membimbing anak.

Cara ini dipandang penting mengingat subyek yang dibimbing adalah manusia, ia adalah ciptaan Allah, Allah tentu lebih mengetahui karakteristik makhluk ciptaanNya, Allah SWT tentu lebih mengetahui potensi yang ada pada manusia dan cara pengembangannya. Kaum sufi dikenal mempunyai cara-cara tersendiri untuk mencapai derajat "saleh", meskipun diakui, bahwa memang ada sebagian dari cara hidup kaum sufi yang "berlebi" dibandingkan dengan ajaran Islam. Untuk itu maka dilakukan verifikasi dengan sumber utamanya yaitu al-Quran dan hadits Nabi.

Diakui, memang mungkin ada ajaran tasawuf yang tidak sesuai dengan ajaran Islam, seperti Reynold Alleyne Nicholson --seorang sejarawan dan ahli *mistisisme* dalam Islam-- yang memandang bahwa tasawuf Islam tidak murni dari ajaran Islam, tetapi banyak mengambil dari para sufi agama lain. Tetapi atas dasar hasil penelitian selanjutnya, akhirnya dia membatalkan pendapatnya, bahwa kehidupan kerohanian sufi mempunyai sumber yang kaya dari Islam itu sendiri, bahkan Abu Qasim Abdul Karim memandang bahwa tasawuf adalah menjabarkan ajaran-ajaran al-Quran dan sunnah dalam kehidupan sehari-hari (Ensiklopedi Islam. 1999 V : 74-75). Mendasarkan pendapat di atas, maka model konseling sufistik adalah bagian dari model konseling religi (Islam).

## **B. Pembahasan**

### **1. Model Bimbingan dan Konseling Sufistik**

#### **a. Latar belakang**

Telah banyak model bimbingan dan konseling (BK) yang dikembangkan oleh para ahli. Jika pada era tahun 1970-1980-an baru dikenal ada tiga model yaitu direktif, non-direktif dan eklektif, namun pada era tahun 1980-an Corey, (1996, 2009 :57- 479) mencatat ada dua belas teori dan teknik konseling yang dikembangkan para ahli –termasuk di dalamnya : *Psikoanalisis, Adlerian, Eksistensial Person Center, Gestalt* dan lain-lain-- ; bahkan pada tahun 1981 Corsini (1981 : 1-965) mencatat tidak kurang dari 35 model konseling (psikoterapi) yang hampir semua berbasis filosofis-psikologis.

Diakui, meski telah banyak model konseling yang dikembangkan untuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi manusia, tetapi MD. Dahlan 1988 (dalam Sutoyo, 2014 : 4) memandang bahwa landasan pengembangan model tersebut cenderung mengacu kepada “filsafat” dan “sains” yang memiliki karakter *spekulatif* dan *tentative* (kebenarannya belum tentu, dan sementara waktu). Oleh sebab itu wajar jika hasil bimbingan selama ini baru menyentuh kulit luarnya saja (supervisial) dan tidak tuntas.

Memperhatikan kelemahan-kelemahan pendekatan konseling yang ada selama ini ada, maka wajar jika para ahli bimbingan di tanah air

(seperti : MD Dahlan, 1988; Munandir, 1989; Rohman Natawijaya, 1999; Djamaludin Ancok, 1994; dan Dadang Hawari, 1999) menyarankan agar nilai-nilai agama dijadikan landasan dalam mengembangkan model konseling di Indonesia. Untuk itu, pemilihan ajaran tasawuf atau sufi sebagai basis pengembangan dipandang tepat, sebab pemikiran sufistik atau tasawuf --- yang memusatkan diri pada pembersihan jiwa dalam rangka mendekati diri kepada Allah SWT-- dipandang banyak bersesuaian dengan psikologi yang selama ini menjadi basis pendekatan konseling. Lagi pula ajaran sufi banyak merujuk pada agama Islam yang dianut oleh sebagian besar masyarakat Indonesia, Dengan demikian diharapkan lebih efektif.

Mengacu pada kelaziman struktur -model konseling yang selama ini ada (Corey, 2009 : X), model konseling sufistik ini disusun terdiri dari (a) rasional pentingnya model, (b) pengertian, (c) tujuan (d) prinsip-prinsip, (e) materi bimbingan, (f) kualifikasi konselor, (g) nuansa konseling, (h) evaluasi dan tindak lanjut

### **b. Pengertian Bimbingan dan Konseling Sufistik**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014 : 1347) istilah “sufistik” diartikan sebagai bersifat atau beraliran sufi, berkaitan dengan ilmu tasawuf, diartikan sebagai hal-hal yang berkenaan dengan sufi, sedang istilah “sufi” diartikan sebagai ahli ilmu tasawuf. Sedang istilah “tasawuf” (2014 : 1408) diartikan sebagai ajaran (cara dan sebagainya) untuk mengenal dan mendekati diri kepada Allah hingga memperoleh hubungan langsung secara sadar dengan-Nya.

Dalam Ensiklopedi Islam (1999, V : 73-86), istilah tasawuf dibahas lebih dari delapan halaman. Ini berarti penjelasan tentang tasawuf dalam Islam cukup penting. Tasawuf disebut pula sufi didefinisikan sebagai orang yang suci hatinya menghadap Allah SWT, orang yang bersih dari kekeruhan, penuh dengan renungan, dan putus hubungan dengan manusia dalam menghadap Allah.

Ibnu Athoillah (2001 : 11-14) setelah membahas istilah tasawuf dari berbagai kemungkinan akar-katanya, dan membandingkan pendapat dari beberapa ahli, akhirnya menyimpulkan bahwa kunci untuk mencapai tasawuf adalah iman kepada Allah, menyerahkan diri kepada-Nya, dan

mengamalkan amalan-amalan yang saleh, serta meninggalkan larangan-larangan-Nya.

Sejalan dengan Ibnu Atho'illah, (Hamka, 2016 : 2) setelah menelusuri istilah tasawuf dari berbagai kemungkinan asal katanya, akhirnya menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kaum Tasawuf atau kaum Sufi adalah kaum yang telah menyusun kumpulan menyisihkan diri dari orang banyak, dengan maksud membersihkan hati, laksana kilat-kaca terhadap Tuhan atau memakai pakaian yang sederhana, tidak menyerupai pakaian orang dunia, agar hidup kelihatan kurus kering bagai kayu di padang pasir, atau memperdalam penelitian hubungan mahluk dengan Khaliqnya.

Secara khusus Al-Junaidal-Baghdadi mendefinisikan tasawuf sebagai upaya membersihkan hati dari sifat-sifat yang menyamai binatang, memperkuat akhlak yang fitri, menekan sifat *basyariah* (kemanusiaan), memberikan tempat yang tinggi bagi sifat-sifat kerohanian, berpegang pada ilmu kebenaran, mengamalkan sesuatu yang lebih utama atas dasar keabadiannya, memberi nasihat kepada umat, benar-benar menepati janji kepada Allah SWT., dan mengikuti syari'at Rasulullah SAW.

Dari beberapa pengertian tasawuf dan sufi di atas selanjutnya dirumuskan pengertian "Bimbingan dan konseling sufistik sebagai upaya membantu individu mengembangkan "potensi" yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya dan atau menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya berdasarkan pada ajaran Islam dengan meneladani kehidupan kaum sufi dalam mendekati diri kepada Allah, agar bisa tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang *'alim* dan *saleh*, dan pada akhirnya bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat.

Dari rumusan pengertian di atas bisa difahami, bahwa inti bimbingan dan konseling sufistik adalah;

- 1) Hakekat bimbingan adalah upaya pemberian bantuan kepada individu oleh konselor kepada individu yang membutuhkan dengan ikhlas dan hanya mengharap ridlo Allah SWT semata. Dikatakan bantuan karena pada dasarnya individu sendiri yang harus aktif "memahami" dan "mentaati" aturan Allah SWT dalam kehidupan sehari-sehari.

- 2) Fokus pemberian bantuan itu adalah; *Pertama*; untuk mengembangkan potensi (jasmani, rohani, nafs, dan iman) yang dikaruniakan Allah SWT kepada manusia (*developmental guidance*). *Kedua*; penyelesaian masalah yang sedang dihadapi individu agar bisa hidup tenang, dan terhindar dari penyelesaian masalah yang tidak sesuai dengan ajaran Islam.
- 3) Cara membimbing adalah dengan mendasarkan pada ajaran Islam, dengan meneladani kehidupan kaum sufi yaitu dengan cara (a) mengokohkan iman yang tercermin dalam ketaatan terhadap aturan Allah dan menjauhi syirik, (b) mengenalkan syari'at Islam yang tercantun dalam al-Quran dan hadits, (c) memperbaiki amal yang tercermin dalam perilaku berakhlak mulia, (d) mensucikan niat yaitu mengikhlaskan semua amal hanya untuk Allah SWT

### c. Tujuan

Tujuan akhir yang ingin dicapai melalui bimbingan dan konseling sufistik adalah agar fitrah (potensi) yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa berkembang dan berfungsi dengan baik, dan mampu menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya sesuai dengan ajaran Islam, dan pada akhirnya diharapkan bisa tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang *'alim* dan *saleh*, dan bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat.

Untuk mencapai tujuan akhir tersebut, maka ada beberapa tujuan jangka pendek yang ingin dicapai melalui model bimbingan sufistik berikut;

- 1) Potensi individu (jasmani, rohani, nafs, dan iman) yang telah dikaruniakan Allah kepada individu bisa tumbuh dan berkembang sesuai dengan tujuan Allah menciptakan manusia, yaitu sebagai *khalifah* Allah di bumi (QS, Al-Baqarah : 30) dan sekaligus beribadah kepada-Nya. (QS, Adz-Dzaariyaat : 56), yang tampil dalam kehidupan pribadi yang *'alim* dan *saleh*.
- 2) Individu mampu menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya sesuai dengan cara-cara Allah SWT dan rasul-Nya; yaitu dengan cara mawas diri, apakah masalah atau musibah yang sedang dihadapi itu sebagai peringatan, hukuman, atau

ujian. Selanjutnya individu bertaubat kepada Allah SWT. dan melakukan perbaikan-perbaikan.

- 3) Individu memahami dan mentaati ajaran Islam dengan baik dan benar, sehingga pada saatnya mampu membimbing dirinya sendiri guna meningkatkan pengabdianya kepada Allah SWT.

#### **d. Prinsip-prinsip bimbingan dan konseling sufistik**

Bertolak dari konsep dasar tentang hakekat manusia menurut al-Quran, maka disusunlah prinsip-prinsip bimbingan berikut:

- 1) Prinsip dasar
  - a) Manusia ada di dunia ini bukan ada dengan sendirinya, tetapi ada yang mengadakan atau menciptakan, yang menciptakan adalah Allah swt,. Ada hukum-hukum atau ketentuan Allah (*sunnatullah*) yang pasti berlaku untuk semua manusia sepanjang masa. Oleh sebab itu setiap manusia harus menerima ketentuan Allah itu dengan ikhlas.
  - b) Manusia adalah hamba Allah yang harus selalu beribadah kepada-Nya sepanjang hayat. Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu diingatkan, bahwa agar segala aktivitas yang dilakukan bisa mengandung makna ibadah, maka dalam melakukannya harus sesuai dengan “cara Allah” dan diniyatkan untuk mencari ridlo Allah.
  - c) Allah menciptakan manusia dengan *tujuan* agar manusia melaksanakan amanah dalam bidang keahlian masing-masing sesuai ketentuan-Nya (*khalifah fil ardh*). Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu diingatkan, bahwa ada *perintah* dan *larangan* Allah yang harus dipatuhi, yang pada saatnya akan dimintai tanggung jawab dan mendapat balasan dari Allah swt.
  - d) Manusia sejak lahir dilengkapi dengan fitrah salah satunya berupa iman, iman amat penting bagi keselamatan hidup manusia di dunia dan akhirat. Oleh sebab itu kegiatan

- konseling seyogianya difokuskan pada membantu individu memelihara dan menyuburkan iman.
- e) Iman perlu dirawat agar tumbuh subur dan kokoh, yaitu dengan selalu memahami dan mentaati aturan Allah. Oleh sebab itu dalam membimbing individu seyogianya diarahkan agar individu mampu memahami Al-Quran dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.
  - f) Islam mengakui bahwa pada diri manusia ada sejumlah dorongan yang perlu dipenuhi, tetapi dalam pemenuhannya diatur sesuai tuntunan Allah.
  - g) Islam mengajarkan agar umatnya saling menasehati dan tolong menolong dalam hal kebaikan dan taqwa. Oleh karena itu segala aktivitas membantu individu yang dilakukan dengan mengacu pada tuntunan Allah tergolong ibadah.
  - h) Islam mengajarkan agar umatnya saling menasehati dan tolong menolong dalam hal kebaikan dan taqwa. Oleh karena itu segala aktivitas membantu individu yang dilakukan dengan mengacu pada tuntunan Allah dan diniatkan semata-mata karena Allah tergolong ibadah.
- 2) Prinsip yang berhubungan dengan konselor
- a) Konselor dipilih atas dasar kualifikasi keimanan, ketaqwaan, pengetahuan -- tentang konseling dan syari'at Islam --, keterampilan dan pendidikan.
  - b) Ada peluang bagi konselor untuk membantu individu mengembangkan dan atau kembali kepada fitrahnya. Namun diakui bahwa hasil akhirnya masih tergantung pada "idzin Allah" (QS, At-Taghaabun : 11).
  - c) Ada tuntunan Allah agar pembimbing mampu menjadi teladan yang baik bagi individu yang dibimbingnya (QS, Al-Jum'ah : 2-3). Perlu diingat bahwa pembimbing bukan hanya ucapannya, tetapi lebih dari itu adalah amaliahnya.
  - d) Ada keterbatasan pada diri konselor untuk mengetahui hal-hal yang gaib. Oleh sebab itu dalam membimbing individu

- seyogianya ada bagian-bagian tertentu yang diserahkan kepada Allah.
- e) Konselor harus menghormati dan memelihara informasi berkenaan dengan rahasia (QS, Al-Fath : 12) (*confidential*) mengenai individu yang dibimbingnya.
  - f) Dalam merujuk ayat-ayat Al-Quran, konselor harus menggunakan penafsiran para ahli.
  - g) Dalam menghadapi hal-hal yang konselor sendiri kurang memahami, seyogianya ditanyakan atau diserahkan kepada orang lain yang dipandang lebih ahli (QS, Ash-Shaft : 43, Al-Anbiya' : 7).
  - h) Prinsip yang berhubungan dengan individu yang dibimbing (konseli)
  - i) Dalam membimbing individu perlu dimantapkan kembali hakekat "*laa ilaha illallah muhammadur rasulullah*", dan konsekuensi ucapan "*Asyhadu alla ilaha illallah wa asyhadu anna muhammadar rasululah*"
  - j) Dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa ia perlu mempersiapkan bekal sebelum ajal tiba, dan tidak terlalu sakit bila ada yang *mendhalimi*-nya sebab semua pasti ada balasannya.
  - k) Akal dan hati nurani manusia adalah potensi penting bagi kehidupan yang sehat bagi individu. Oleh sebab itu, dalam membimbing individu seyogianya akal dan hati nurani mendapatkan perhatian yang cukup.
  - l) Manusia ada bukan ada dengan sendirinya, tetapi ada yang mengadakan yaitu Allah lantaran kedua orangtua. Dalam membimbing perlu diingatkan bahwa ia harus selalu bersyukur kepada Allah swt. dan hormat serta patuh kepada kedua orangtua.
  - m) Ada tujuan penciptaan manusia yaitu sebagai *khalifah* Allah dan sekaligus beribadah kepada-Nya. Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa ia harus

- melaksanakan amanah sesuai tuntunan Allah, dan hanya beribadah kepada Allah sepanjang hayatnya.
- n) Ada tujuan Allah menciptakan setiap bagian dari organ tubuh manusia. Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu diingatkan bahwa ia harus menjaga dan memanfaatkannya sesuai tuntunan Allah.
  - o) Pembawaan manusia sejak lahir adalah bersih, suci dan cenderung ke hal-hal yang positif. Jika terjadi penyimpangan adalah karena kelalaian individu tidak merawatnya dengan baik, belajar dari lingkungan yang salah, atau karena individu tidak mampu menghadapi godaan setan
- 3) Prinsip yang berhubungan dengan layanan konseling
- a) Ada perbedaan kewajiban dan tanggung jawab individu di hadapan Allah swt. lantaran perbedaan kemampuan dan usia. Oleh sebab itu dalam membimbing individu perlu memilih kata-kata yang tepat (seperti : "harus", "seyogianya", "sebaiknya tidak" atau "kalau bisa dihindari", atau "tidak boleh")
  - b) Ada hal-hal yang diciptakan Allah secara langsung (*kun fa yakun*), tetapi ada pula yang melalui sebab-sebab tertentu. Kewajiban manusia adalah berikhtiar sekuat tenaga kemudian menyerahkan hasilnya kepada Allah.
  - c) Ada hikmah di balik ibadah dan syari'ah yang ditetapkan Allah untuk manusia. Kewajiban manusia adalah menerima dengan ikhlas apa yang ditetapkan Allah dan melaksanakan sesuai tuntunan-Nya.
  - d) Ada hikmah di balik hal-hal yang kadang tidak disukai manusia (QS Al-Baqarah : 216), kewajiban manusia adalah menerima dengan ikhlas sambil melakukan koreksi diri dan mohon petunjuk Ilahi.
  - e) Musibah yang menimpa individu tidak selalu dimaknai sebagai hukuman, tetapi mungkin saja peringatan atau ujian dari Allah untuk meningkatkan ketakwaan seseorang.

- f) Untuk menunjang keimanan dan ketaatan manusia kepada Allah, Allah telah membekali manusia dengan potensi berupa alat-alat indra, hati, pikiran, perasaan, dan diutusny para rasul dengan membawa Kitab Suci
- g) Jika ada individu mengingkari Allah, sebenarnya pengingkaran itu bersifat sementara, dan pada saat tertentu -- lazimnya dalam keadaan sempit -- mereka akan kembali kepada fitrah atau aqidah yang benar.
- h) Fitrah manusia tidak bisa berkembang karena manusia tidak merawat dan menyuburkannya dengan melaksanakan ibadah sesuai tuntunan Allah.
- i) Ada kewajiban bagi individu dan keluarganya untuk membimbing setiap anggota keluarganya agar setiap diri mudah menerima petunjuk Allah.
- j) Hal pertama yang harus ditanamkan pada anak adalah "keimanan" yang benar, yaitu aqidah tauhid.
- k) Konselor hendaknya tidak terlalu cepat mengambil kesimpulan hanya dengan melihat orang tuanya, sebab sekalipun anak dari orang musyrik mereka juga dikaruniai fitrah untuk beriman dan berbuat baik.
- l) Memahami dan mentaati kandungan Al-Quran dan sunah rasul secara baik adalah kunci utama bagi pemeliharaan dan pengembangan fitrah manusia.
- m) Individu yang selalu mengasah dan mengsuh jiwanya dengan tuntunan Allah, imannya akan semakin kuat dan peluang untuk digoda setan semakin kecil.
- n) Ada faktor internal yang menyebabkan individu mudah digelincirkan setan, yaitu: kesediaan diri individu untuk berlindung dan mendengarkan bisikan setan, yang pada akhirnya muncul dalam perbuatan maksiat
- o) Jika ada individu yang bisa disesatkan setan, maka hal itu adalah karena izin, kehendak dan kebijaksanaan Allah untuk menguji manusia melalui rayuan setan.

- p) Jika ada individu yang mampu menolak rayuan setan, maka hal itu juga karena Allah, sebab Allah telah menganugerahkan potensi – berupa akal pikiran dan perasaan -- kepada manusia, dan memberi peringatan bahwa setan adalah musuh yang nyata.
- q) Setiap perilaku negatif (maksiat) yang dilakukan manusia adalah karena kelemahan manusia dalam menghadapi bujuk rayu setan. Jika dari hasil pengamatan ditemukan ada faktor lingkungan, pada hakekatnya lingkungan itu dimanfaatkan setan sebagai instrumen .
- r) Dampak perbuatan maksiat bukan hanya mengenai pelakunya tapi juga bagi orang di sekitarnya, bukan hanya di dunia tapi juga di akhirat.
- s) Adalah perlu menanamkan aqidah yang benar pada anak sejak dini, menjauhkan anak dari syirik, dan membiasakan setiap anggota keluarga melaksanakan ibadah dan beramal saleh secara benar dan istiqamah.
- t) Adalah suatu keharusan bagi individu dalam memelihara dan mengembangkan fitrahnya, menjadikan ajaran agama sebagai rujukan utama dalam setiap langkah.
- u) Agar bisa menjadikan ajaran agama sebagai rujukan dalam setiap langkah, maka setiap individu perlu memahami syariat Islam secara benar dan utuh, kemudian berupaya dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.
- v) Dalam menyapa individu yang dibimbing, konselor hendaknya memanggil dengan panggilan nama yang disenangi.
- w) Dalam menilai keimanan seseorang tidak cukup jika hanya dilihat dari pengakuannya saja, tetapi perlu dilihat pula bagaimana kesungguhannya dalam mewujudkan apa yang diimani itu dalam kehidupan sehari-hari

### **e. Materi bimbingan**

Mendasarkan pada tema-tema yang dibahas dalam buku-buku tasawuf yang ditulis oleh para ahli seperti; Ibnu Atho'llah al-Iskandari -- dalam buku : *Pembersihan Jiwa, Al-Hikam, Mutu Manikam dari Kitab al-Hikam---*, Hamka --- dalam buku; *Tasawuf Modern, Pandangan Hidup Muslim, Renungan Tasawuf, Kesepaduan Iman dan Amal Saleh, Ghirah : Cemburu Karena Allah ---*, Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah --- dalam buku *Pesan-pesan Spiritual Ibnul-Qayyim--*, M. Abdul Qadir Abu Faris --*Mensucikan Jiwa--*, maka materi bimbingan yang diduga bisa menjadi tangga menuju pribadi yang 'alim dan saleh adalah: *Ma'rifatullah*, iman dan amal saleh, akhlaq Rasulullah, esensi kehidupan dunia, istiqamah, ikhlas esensi bahagia, ghirah, tawakkal, membaca al-Quran, dzikrullah, shalat tahajud atau qiyamullail, infaq di jalan Allah, zuhud, rahmat, qan'ah, hilm atau santun, tawadhu' atau rendah hati, dan memperbanyak mengingat mati.

### **f. Kualifikasi Konselor**

Agar model bimbingan dan konseling sufistik ini bisa dilaksanakan dengan baik, maka konselornya seyogianya memiliki kualifikasi berikut;

- 1) Kualifikasi agama; Konselor harus seorang muslim yang taat melaksanakan syari'at agama Islam.
- 2) Kualifikasi pendidikan; konselor di lingkungan pendidikan serendah-rendahnya berpendidikan S1 jurusan da'wah atau Bimbingan dan Konseling yang memahami BK Islami. Untuk konselor di luar sekolah seyogianya memiliki pemahaman yang mendalam tentang syari'at Islam.
- 3) Kualifikasi pengetahuan; konselor memiliki pengetahuan yang benar, luas dan mendalam tentang agama Islam dan bimbingan dan konseling.
- 4) Kualifikasi perilaku; berakhlaq mulia dan layak menjadi teladan bagi konseli.

### **g. Evaluasi**

Untuk mengevaluasi hasil konseling bisa dilakukan dengan mengamati perubahan aktualisasi iman, Islam, dan ikhsan individu dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian diakui, bahwa untuk melihat dan menilai keimanan seseorang adalah tidak mudah karena (a) ada individu

tertentu yang lebih suka merahasiakan kebaikan yang dilakukannya demi menjaga kesucian niat, (b) ada pula individu yang lahiriahnya beribadah kepada Allah, tetapi niat yang sebenarnya tidak mudah diketahui dengan pasti, (c) pada dasarnya hanyalah Allah swt. yang paling mengetahui kualitas keimanan seseorang yang sebenarnya.

#### **h. Tindak Lanjut**

Setelah kegiatan bimbingan dan konseling – untuk sementara -- dipandang cukup dan hasilnya sudah diketahui, maka konselor masih bisa melakukan tindak lanjut yang bersifat pencegahan, pemeliharaan, penyembuhan, dan pengembangan (*preventive, preservative, curative, dan educative*). Tindakan pencegahan dan pemeliharaan dimaksudkan agar perkembangan iman, islam, dan ikhsan yang telah dicapai individu tidak kembali ke posisi sebelumnya; tindakan penyembuhan dimaksudkan untuk menghilangkan pengaruh negatif yang dapat merusak keimanan, keislaman, dan ikhsan yang ada pada individu; dan tindakan pengembangan dimaksudkan agar iman, islam, dan ikhsan yang ada pada individu bisa semakin tumbuh subur mendekati sempurna dan sekaligus terhindar dari kerusakan. Untuk kepentingan ini konselor bisa mendorong individu agar selalu mendalami ajaran agama dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **2. Individu yang alim dan saleh**

### **a. Pengertian 'alim dan saleh**

Istilah '*alim*' dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 41) diartikan sebagai orang yang berilmu (terutama dalam hal agama Islam), sedang "*saleh*" diartikan sebagai orang yang taat dan sungguh-sungguh menjalankan ibadah, suci dan beriman. Dalam tulisan ini, istilah '*alim*' dimaksudkan sebagai orang yang pintar dalam ilmu umum maupun agama Islam. Jadi anak yang '*alim*' berarti anak yang pintar, anak yang ilmunya banyak, baik berkaitan dengan ilmu agama maupun umum.

Senada dengan kata '*alim*', ditemukan dalam al-Quran surat *asy-Syu'ara* : 83, kata *saleh* yang didahului dengan kata "*hukman*" dalam do'a Nabi Ibrahim, "(Ibrahim berdo'a): "*Ya Tuhanku, anugerahilah kepadaku hukum dan masukkanlah aku ke dalam golongan orang-orang yang saleh*". M.

Quraish Shihab (2003, X :73-74) dalam menjelaskan kata “hukum” pada ayat tersebut menjelaskan, bahwa dalam kata “*hukman*” terkandung makna *amal-ilmiah* yaitu amal yang baik berdasarkan ilmu. Dalam kaitannya dengan amal saleh, amal saleh adalah tingkah laku atau perbuatan yang berdasarkan ilmu atau tuntunan agama yang benar.

Istilah *saleh* merujuk pada beberapa hadits nabi, ada yang berkaitan dengan “sifat manusia” yang saleh (HR. Bukhari nomor 2284, 4215, Muslim 4386, Turmudzi 3238, Ibnu Majah, 2757) dan ada pula yang berkaitan dengan “perbuatan manusia” yang benar dan sesuai dengan aturan agama Islam (Bukhari nomor, 2284, Muslim 4498, Tirmidzi 1455, 2976, 3085).

M. Quraish Shihab (2003, X :74-75) memaknai kata *saleh* sebagai siapa/sesuatu yang memenuhi nilai-nilai tanpa kekurangan, sehingga keberadaannya melahirkan manfaat dan kebaikan sempurna sebagaimana yang dikehendaki Allah swt. Orang saleh adalah orang yang potensi positifnya menjadikan ia mampu melaksanakan tugas kekhalifahan dengan benar, sehingga melahirkan manfaat dan kebajikan untuk diri dan lingkungan. kebenaran itu lahir dari keyakinan yang benar –sebagaimana yang dijelaskan oleh para rasul—tentang Allah, alam, diri, dan lingkungannya. Karena itulah orang saleh pasti melahirkan amal-amal positif yang sesuai dengan tuntunan Allah swt.

Sejalan dengan M. Quraish Shihab, Hamka ((2015, VI : 439) dalam menafsirkan surat asy-Syu'ara : 83, menjelaskan bahwa orang saleh adalah orang yang perilakunya benar dan berfaedah bagi diri sendiri dan orang lain. Namun demikian diingatkan, bahwa setiap manusia ingin hendak baik, tetapi kerap kali dia menjadi jahat karena tidak dapat mengekang hawa nafsunya. Sebab landasan amal saleh adalah wahyu, sementara wahyu adalah “kata suci” maka yang menerimanya pun harus bersih. Sebab barang yang kotor tidak layak ditempati oleh yang bersih. Oleh sebab itu orang-orang yang berniat untuk menjadi orang saleh harus senantiasa mengekang hawa nafsunya agar tidak terjerumus dalam perbuatan yang tidak bersih. Dalam istilah mengekang hawa nafsu terkandung makna, bahwa seseorang harus mampu menjaga dirinya dari perbuatan yang tidak diridloi Allah, dan sekaligus selalu berupaya mentaati apa-apa yang diperintahkan oleh Allah SWT.

Dalam al-Quran ditemukan bahwa sebutan “orang saleh” diperuntukkan bagi orang-orang beriman dan mengerjakan amal yang sesuai dengan ajaran agama. Allah berfirman, “*Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, benar-benar akan Kami masukkan mereka ke dalam (kelompok) orang-orang yang saleh*” (QS, Al-Ankabut : 9). M. Quraish Shihab (2003, X : 449-450) dalam menafsirkan ayat ini menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan “*as-shalihin*” (orang-orang saleh) dalam ayat di atas adalah orang-orang yang sangat berbakti kepada Allah, meskipun konsekuensinya harus menderita di dunia. Tetapi kelak Allah swt. akan memberikan balasan kepada mereka yaitu akan digabungkan dengan para nabi, orang-orang yang jujur, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh (QS, An-Nisaa’ : 69).

Agar manusia bisa berbuat sesuai yang Allah kehendaki, maka tindakan itu harus sesuai dengan ajaran agama. Oleh sebab itu untuk menjadi saleh, seseorang perlu mengetahui “ilmu” tentang tindakan yang benar sesuai ajaran agama. Dari pemahaman ini maka penulis memandang ada tiga komponen yang tidak bisa dipisahkan dengan amal saleh, yaitu: iman, ilmu, dan amal saleh. Ketiga komponen amal saleh tersebut selantnya disajikan berikut:

#### **b. Iman sebagai landasan amal saleh**

Iman didefinisikan Ali bin Abi Thalib (dalam Hasbi As-Shidieqqy, 2001 : 19) sebagai, “Mengikrarkan dengan lidah, meyakininya dalam hati, dan mengamalkannya dengan anggota tubuh”. Dari rumusan ini bisa difahami bahwa iman tidak cukup hanya dalam ucapan saja, tetapi lebih dari itu adalah meyakini apa yang diimaninya itu dalam hati dan mengaktualisasikan dalam perbuatan. Ini berarti, tingkah laku orang beriman pada dasarnya adalah wujud atau manifestasi dari apa yang diimaninya dalam kehidupan sehari-hari. Tingkah laku yang didasarkan pada iman itulah dalam tulisan ini yang disebut “amal saleh”.

Allah memerintahkan kepada manusia agar beriman hingga berulang 17 kali dalam al-Quran. Empat kali berkaitan dengan perintah beriman kepada Allah (QS, Al-Baqarah : 179, Al-Baqarah : 193, An-Nisaa’ : 136, At-Taubah : 82), sepuluh kali berkaitan dengan perintah beriman kepada Allah dan rasul-Nya (QS, Ali Imran 179, An-Nisa’ : 136, 170, : 171, Al-Maidah : 111, Al-Ahqaaf : 31, Al-Hadid : 7, 57, 28, At-Taghaabun

: 8 ), enam kali berkaitan dengan perintah beriman kepada Al-Quran (QS, Al-Baqarah : 91, Ali Imran : 72, An-Nisaa' : 47, At-Taubah : 86, Al-Israa' : 107, At-Taghabun : 8). Sejalan dengan perintah beriman dalam al-Quran, yang mencakup iman kepada Allah, Rasulullah, dan Kitab Suci-Nya (al-Quran); dalam hadits Nabi ditemukan enam hal yang harus diimani oleh manusia yang lazim dikenal dengan "Rukun iman", yaitu "iman kepada Allah, para malaikat, kitab-kitab (al-Quran), para rasul, Hari Akhir, dan takdir baik maupun buruk (HR. Muslim nomor 8, Bab Iman)"

Dari penelusuran terhadap beberapa buku karya para ulama –seperti Yusuf Qardlawi, Abdushshamad, M. Quraish Shihab, Hamka, Sayyid Quthb-- dan psikolog muslim dan ahli bimbingan di Indonesia seperti --Dadang Hawari, Djamaluddin Ancok, dan MD Dahlan— Sutoyo (2014 : 149-161) akhirnya menyimpulkan bahwa "rukun iman" berkontribusi positif terhadap terbentuknya amal saleh, yaitu (1) menjadi pendorong bagi perbuatan baik yang diridloi Allah, dan sekaligus pengendali perbuatan buruk yang tidak diridloi oleh-Nya, (2) menjaga diri dan berhati-hati agar tindakan dan ucapannya selalu sesuai aturan Allah, karena mereka merasa ada yang selalu mengawasi, (3) menjadikan al-Quran sebagai landasan dan sekaligus panduan untuk beramal saleh, baik dalam hubungannya dengan ibadah maupun mu'amalah, (4) menjadikannya sebagai "rujukan penjelas" dalam bertingkah laku di samping al-Quran, (5) manusia lebih berhati-hati dalam setiap tindakan dan ucapannya karena semua akan dibalas, dan (6) menumbuhkan perasaan ridla menerima ketentuan Allah yang berlaku atas dirinya, baik itu menyenangkan maupun tidak menyenangkan dan mereka tidak sombong kita sukses dan tidak putus asa ketika gagal.

### **c. Amal saleh salah satu penyubur iman**

Iman bisa bertambah dan bisa berkurang. Iman bisa bertambah lantaran (1) mempercayai informasi-informasi yang datang dari al-Quran sambil terus melaksanakannya (QS, Al-Mutstsir : 31), (2) mendengarkan ayat-ayat Allah – baik yang tertulis dalam Kitab Suci maupun yang terbentang di alam semesta-- ketika dibaca, dan mempelajarinya (Hamka, 2015, III : 663 dalam menafsikan QS, Al-Anfal :2), yang mengakibatkan ia tersentuh emosi dan terbuka mata kepala dan pikirannya, sehingga bertambahlah imannya. Penambahan iman itu karena ayat-ayat al-Quran mengandung mukjizat atau bukti kebenaran, sehingga setiap ayat itu

didengar dan dipelajari akan menambah keyakinannya (M. Quraish Shihab, (2003, V : 362), dan (3) meyakini bahwa firman Allah pasti benar, apa yang dijanjikan Allah pasti terbukti (Hamka, (2015, VII : 170)

Sebaliknya, iman pada seseorang juga bisa berkurang lantaran pemilikinya tidak merawatnya dan tidak pula menyuburkannya. Cara merawat dan menyuburkannya adalah dengan membaca al-Quran, berupaya memahami maknanya, mengikuti kajian-kajian keagamaan secara rutin, dan puncaknya berupaya mengamalkan isinya dalam kehidupan sehari-hari. Jika hal itu tidak dilakukan, maka bisa jadi seperti yang digambarkan Rasulullah saw. seperti rumah kumuh yang hendak runtuh. Orang yang mengaku beriman tetapi tidak melaksanakan ibadah yang disyari'atkan Allah adalah orang imannya rapuh. Apalagi jika pelakunya gemar melakukan perbuatan dosa, maka akan semakin lemah imannya.

Dari tiga faktor penambah iman di atas bisa difahami bahwa, kunci utama yang menyebabkan bertambah kuatnya iman adalah seseorang mencintai al-Quran, membacanya, mempelajari isinya, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ash-Shallabi menambahkan, bahwa iman bisa bertambah karena "ketaatan" dan berkurang karena "kemaksiatan" (2014 : 280). Hal ini berarti, amal saleh yang dilakukan oleh seorang hamba bisa menyuburkan iman. Sebaliknya tidak mematuhi bisa menyebabkan iman seseorang menjadi semakin lemah. Ketaatan berarti melaksanakan apa yang diatur dalam al-Quran dengan ikhlas karena Allah. Sedang kemaksiatan adalah tindakan dan atau ucapan yang tidak sesuai dengan aturan Allah.

Dari sini bisa difahami pula bahwa ada hubungan timbal balik antara iman dan amal saleh, iman adalah landasan dan tujuan amal saleh, sedang amal saleh adalah pupuknya iman. Dengan kata lain, tidak ada amal saleh jika tidak ada iman yang menjadi landasan dan tujuannya, dan tidak ada perbuatan maksiyat selama masih ada iman pada seseorang. Karena iman menjadi landasan amal saleh, maka jika orang tua mengharapkan anak-anaknya menjadi orang yang saleh, maka perlu ditanamkan aqidah yang benar sejak dini.

Di sisi lain, pedoman untuk beramal saleh adalah al-Quran, artinya agar tingkah seseorang bisa benar (saleh) sesuai dengan kehendak Allah, maka tingkah laku itu harus berdasarkan al-Quran dan penjelasan rasul-

Nya. Hal ini berarti, tolok ukur tingkah laku seseorang bisa digolongkan sebagai amal saleh adalah al-Quran dan hadits Nabi. Untuk itu, agar seseorang bisa menjadikan al-Quran sebagai landasan dalam segala tingkah lakunya, maka ia harus memahami isi al-Quran dengan benar.

#### **d. Ilmu dan amal saleh**

Karena yang menjadi pedoman untuk melaksanakan amal saleh adalah al-Quran dan hadits nabi, sementara keduanya berbahasa Arab, maka orang yang hendak mendalami kandungan al-Quran dan hadits harus bisa berbahasa Arab, agar ia bisa membacanya, memahami isinya, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari sesuai tuntunan al-Quran. Oleh sebab itu manusia perlu memiliki ilmunya, yaitu ilmu untuk membaca dan memahami isi atau kandungan setiap ayat atau sekelompok ayat-ayat al-Quran. Untuk itu bagi orang tua yang mengharapkan anaknya menjadi anak yang saleh, cara yang harus ditempuh adalah mengenalkan al-Quran sejak dini, mendidik anak agar bisa membacanya, memahami isinya, dan membiasakan anak untuk mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Guna menyuburkan iman yang telah ditanamkan dalam keluarga, maka orang tua seyoginya mengirimkan anak ke lembaga pendidikan yang di dalamnya ada pendidikan agama sebarapa baik dan benar di samping pendidikan umum. Di samping itu orang tua juga perlu menyediakan sarana dan prasarana agar anak bisa mempelajari ilmu-ilmu agama dengan benar dan sekaligus menjadi teladan dalam pengamalannya.

Dari uraian di atas bisa diambil pelajaran penting bagi setiap orang tua yang mengharapkan anaknya menjadi anak yang alim dan saleh, seyoginya mereka menanamkan keimanan dengan cara memberikan pendidikan agama yang benar sejak dini. Sebab hampir tidak mungkin amal saleh bisa dilakukan tanpa "iman". Pemahaman ini sejalan dengan contoh pendidikan yang dilakukan oleh Lukman al-Hakim, pertama yang ditekankan pada anak adalah "iman", selanjutnya ibadah dan akhlaq (QS, Luqman : 12-19)

### **C. Simpulan**

Setiap orang tua yang normal tentu mendambakan anak yang alim dan saleh, sebab dengan sifat yang alim dan saleh itu memungkinkan anak bisa berlaku yang bermanfaat bagi dirinya, kedua orang tuanya, dan masyarakat. Anak yang beriman dan beramal saleh dijamin oleh Allah mendapatkan kehidupan yang baik. Maka wajar jika orang tua sangat berharap agar anaknya menjadi alim dan saleh. Di samping itu do'a anak saleh akan menjadi amal yang tiada terputus bagi kedua orang tuanya ketika mereka sudah meninggal dunia.

Membimbing anak menjadi alim dan saleh sangat mungkin dilakukan, diantaranya dengan pendekatan sufistik. Memperhatikan standar model konseling dan sekaligus unsur-unsur yang membentuk kesalahan individu, maka yang hal-hal yang mungkin dilakukan oleh orang tua agar anaknya tumbuh dan berkembang menjadi anak yang alim dan saleh, yang harus dilakukan oleh orang tua adalah; (1) menanamkan aqidah yang benar, (2) mengenalkan anak dengan syari'at Islam sejak dini, yaitu dengan mendalami al-Quran dan hadits nabi, (3) membiasakan anak beribadah dan beramal saleh sesuai usia dan tingkat perkembangannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahnya, Khadim al-Haramain asy-Syarifain-  
Departemen Agama Republik Indonesia
- Ali Muhammad As-Shallabi.2014, I. Iman kepada Allah.Jakarta:  
Ummul Quro.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qoyyim, 2003. Panawar Hati yang Sakit. Jakarta:  
Gema Insani
- 2015. Ad-Daa' wa ad-Darda'; Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i
- As-Shiddieqy, Al-Islam. I-II Semarang, PT Pustaka Rizki Putra
- Corey, G. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.  
Australia : Brook/Cole Cengage Learning
- Corsini, 1981. Handbook of Innovative Psychotherapies. New YorkJon  
Wiley & Sons
- Departemen Pendidikan Nasional. 2014. Kamus Besar Bahasa Indonesia  
Pusat Bahasa. Jakarta: PT Gramedia
- Ensiklopedi Islam. 1999. Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve
- Hamka, 2016. Tasawuf Modern: Bahagia itu Dekat dengan Kita Ada dalam  
Diri Kita. Jakarta: Republika
- Hamka. 2015. Tafsir Al-Azhar. Jakarta : GemaInsaniPers
- Ibnu Atho'llah. 2016. Al-Hikam. (alih bahasa: Iman Firdaus) Jakarta:  
Turos Oustaka
- 2001. Pembersihan Jiwa : Langkah-langkah Mempertajam Mata  
Hati dalam Melihat Allah. Surabaya: Putra Pelajar
- 2007. Mengapa harus Berserah Diri. Jakarta: Serambi Ilmu  
Semesta
- Quthb, Sayyid, 2004. Tafsir fi Zhilalil Qura'an. Jakarta: Gema Insani
- Sutoyo Anwar (2013). Bimbingan dan Konseling Islami, Yogyakarta:  
Pustaka Pelajar
- (2015). Manusia dalam Perspektif Al-Quran, Yogyakarta:  
Pustaka Pelajar

# KETERAMPILAN KOMUNIKASI KONSELING BERBASIS AYAT ALQUR'AN DALAM LAYANAN KONSELING SUFISTIK

**Ali Rachman & Muhammad Andri Setiawan**

Universitas Lambung Mangkurat Kalimantan Selatan Indonesia  
*andesmida@gmail.com*

## **Abstrak**

Tulisan ini akan membahas tentang keterampilan komunikasi konseling berbasis ayat Alqur'an sebagai solusi alternatif praktis dalam konseling sufistik. Selama ini dalam proses konseling terjadi hambatan komunikasi karena adanya kecemasan komunikasi disebabkan moral judgment antara konselor dengan konseli yang ditengarai karena adanya konseli menghindari memberi informasi yang bisa menimbulkan kritik, atau penilaian buruk terhadap pribadinya. Khusus tentang pelaksanaan konseling melalui pendekatan Islam dapat dilakukan dengan menggunakan ayat Alqur'an sebagai dasar pelaksanaan komunikasi konseling sufistik. Hasil dari pembahasan ini adalah sebagai berikut: 1) Gambaran dimensi 'al-maqamat' dan 'al-ahwal' dalam proses konseling merupakan dimensi manusia mencapai fitrah yang terdiri dari taubat, wara,'zuhud, sabar, qana'ah, ridha, tawakal, ikhlas, muqarabah, muraqabah, khawf dan rajā,'mahabbah dan ma'rifah. Melalui pisau bedah analisis menggunakan model Skilled Helper yang digagas oleh Gerard Egan pada tataran tertentu dapat digunakan sebagai proses keterampilan komunikasi konseling berdimensi 'al-maqamat' dan 'al-ahwal.' 2) Keterampilan komunikasi konseling yang digunakan berdasarkan ayat Alqur'an keterampilan komunikasi konseling sufistik untuk mencapai 'al-maqamat' dan 'al-ahwal' adalah surah Al-Furqaan ayat 63, An-Nisa ayat 46, Al-Baqarah ayat 155, An-Nahl ayat 125 dan Ali Imran ayat 159.

**Kata Kunci:** keterampilan komunikasi konseling, kecemasan komunikasi, moral judgment, al-maqamat, al-ahwal

### **Abstract**

COUNSELING COMMUNICATION SKILL BASE ON ALQUR'AN VERSES IN SUFISTIK COUNSELING SERVICE. This paper discuss about counseling communication skill base on Alqur'an verses as a practical alternative solution in sufistik counseling service, it reminds that frequently on counseling process there is communication problem because of communication anxiety from moral judgment between counselor and counselee which suspected counselee avoids providing information that may generate criticism or a bad judgment on his personality. Especially about counseling process through Islamic approach could be apply by using Alqur'an verses as base to conduct sufistik counseling communication. The result, as following: 1) Dimension illustration of 'al-maqamat' and 'al-ahwal' on process of counseling is human dimension to reach fitrah (natural tendency) that consist of taubat, wara, 'zuhud, sabar, qana'ah, ridha, tawakal, ikhlas, muqarabah, muraqabah, khawf and rajā, 'mahabbah and ma'rifah. Using Skilled Helper analysis by Gerard Egan on specific part could be use as counseling communication skill process base on 'al-maqamat' and 'al-ahwal'. 2) Counseling communication skill use base on Alqur'an verses sufistik counseling communication skill to reach 'al-maqamat' and 'al-ahwal' are Al-Furqaan verse 63, An-Nisa verse 46, Al-Baqarah verse 155, An-Nahl verse 125 and Ali Imran verse 159.

**Keywords:** counseling communication skill, communication anxiety, moral judgment, 'al-maqamat,' 'al-ahwal'

## **A. Pendahuluan**

Gagasan tentang pengembangan bimbingan dan konseling Islami telah lama berkembang di Indonesia dalam bentuk sejumlah bentuk pendekatan yang telah dikembangkan dan sejumlah alternatif model, hal ini dibuktikan dengan lahir beragam istilah seperti *bimbingan dan konseling Islami*, *konseling berbasis nilai-nilai Islam*, *konseling kalbu hingga konseling dengan pendekatan sufistik* dan lain-lain baik dalam bentuk skripsi, tesis, disertasi, makalah, riset dan publikasi jurnal. Perbedaan istilah terhadap itu memunculkan suatu persepsi yang sama yakni dibutuhkannya konseling yang mampu memberi kebutuhan konseli yang berlatar belakang nilai-nilai pelaksanaan ajaran Islam.

Kemunculan tentang gagasan pengembangan bimbingan dan konseling Islami perlu disadari terjadi sebagai respon kelahiran dari gerakan

kebangkitan konseling lintas budaya, yang berkembang dari kesadaran untuk memahami keberagaman manusia secara utuh sesuai dengan ruang dan waktu posisi manusia tersebut berada. Ketika pelaksana proses konseling maka praktisi bimbingan dan konseling berada dalam situasi dan proses konseling dengan siswa atau konselinya berada dalam posisi lintas budayanya. Secara lebih jelas posisi konseling lintas budaya sebagaimana dijelaskan oleh Dedi Supriadi (Suherman dan Nandang Budiman, 2011: 120-121) bahwa yang terpenting adalah situasi konseling. Pandangan ini menyatakan bahwa pada saat konseli memasuki situasi konseling, maka yang menjadi fokus terpenting adalah individu atau konseli tersebut bukan budayanya dan bahkan pada saat konseling, konselor tidak berurusan dengan budaya konseli, tidak juga budaya konselor melainkan konseli secara individu. Mereka sangat percaya pada universalitas dan generalisasi teori-teori konseling dan prinsip-prinsip konseling yang dapat melintasi batas-batas kultural. Tentunya pandangan ini mengabaikan faktor budaya yang membentuk perilaku konseli.

Penekanan proses konseling yang tepat sasaran adalah menekankan akan adanya kesadaran yang sama akan preposisi yang sama kedudukan budaya. Cece Rakhmat (Suherman dan Nandang Budiman, 2011: 175) mengemukakan apabila mengabaikan perspektif budaya ke dalam konseling dapat mengakibatkan disorientasi, ketidaktepatan perlakuan serta pengerdilan kearifan lokal (*local wisdom*) konseling itu terjadi. Secara khusus pada apa yang dikatakan oleh Dedi Supriadi dan Cece Rakhmat itu terlihat secara nyata dalam pelaksanaan keterampilan konseling. Permasalahan tersebut secara filosofis bermuara dari konsep teori bimbingan dan konseling yang berorientasi budaya barat.

Muhammad 'Utsman Najati (2005: 13) menggambarkan konsep psikologi modern yang tumbuh di negara-negara Barat Non Islam banyak yang tidak sesuai dengan konsep Islam tentang manusia. Karena itu, perlu ditinjau ulang kembali konsep tersebut serta mendiskusikannya, membandingkannya dengan konsep Islam sehingga kita dapat menyerap bagian-bagiannya yang tidak bertentangan dengan agama kita.

Semangat untuk mengembangkan konsep psikologi modern dan tentunya termasuk pula bimbingan dan konseling ditunjukkan dengan penuh kehati-hatian oleh Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso

(2004: 124-126) yang mencermati terdapat dua kelompok cendekiawan Islam yang saling berbeda pandangan. *Kelompok pertama*, sekelompok orang yang menginginkan adanya integrasi ilmu dalam arti yang luas mulai dari ontologi, epistemologi sampai aksiologi mengharapkan agama menjadi sumber ilmu, dan tentu juga menjadi penjaga moral penerapan ilmu. Kritikan terhadap cara ini adalah agama sekedar dipakai untuk menjustifikasi penemuan ilmiah. Terhadap pandangan kelompok ini ada sebuah kritikan ekstrim yang mengatakan mereka mencari enaknya saja dengan berkata, "Penemuan itu sudah tertulis dalam kitab suci kami."

*Kelompok kedua*, menjadikan agama sebagai sumber hipotesis ilmu mereka meyakini bahwa ajaran-ajaran agama adalah mutlak kebenarannya. mungkin saja pada batas-batas tertentu cara ini dapat dibenarkan, lepas dari perdebatan apakah berdosa atau untuk 'meragukan' ajaran Tuhan dengan menjadikan ajarannya sebagai hipotesis. Terhadap pandangan ini ada kekhawatiran pada sementara pihak, kalau hasil penelitian itu berbeda dengan hipotesis agama. Mereka khawatir, jang-jangan tidak terbuktinya secara empirik ajaran agama menyebabkan pemilikny menjauh dari ajaran agamanya.

Muhammad Izzuddin Taufiq (2006: 716) merasakan dampak dari dua kelompok cendekiawan Islam sebagai *usaha yang terlalu terburu-buru dalam mewujudkan konsep murni Islam* begitu pula dalam kajian konseling banyak teori-teori barat yang membahas tentang konseling namun masih kurang membicarakan konseling berbasis pendekatan Islami apalagi konseling yang berwawasan sufistik, hal ini mengingat konseling sufistik merupakan suatu pendekatan yang memungkinkan antara konselor dan konseli membina komunikasi secara lebih mendalam untuk membangun kearifan jiwa, hal ini menjadi suatu fenomena tersendiri ketika proses konseling berlangsung.

Pada konseling sufistik terkandung makna mensucikan diri dengan menghindari fitnah untuk menjadikan jiwa yang fitrah, namun terkadang dalam konseling yang berbasis islami pada umumnya muncul keyakinan akan layanan konseling yang diberikan sudah pada jalur yang tepat, padahal kenyataannya konselor berperan sebagai pendakwah yang cukup dengan nasehat, hal inilah yang dapat memicu gagalnya suatu proses komunikasi konseling, pada konseling sufistik kekuatan komunikasi dibangun melalui kata-kata yang menyejukkan perasaan konseli sehingga konseli mampu merasakan kedamaian pada dirinya

bukan malah sebaliknya, ini menjadi kekhasan penekanan implementasi keterampilan konseling dalam proses konseling sufistik.

Pada penelaahan kami, dengan mengangkat fenomena yang terjadi terkait dengan aplikasi praktis layanan bimbingan dan konseling, diperlukan keterampilan komunikasi konseling berbasis ayat-ayat Alqur'an yang berwawasan sufistik sebagai solusi alternatif praktis, wacana mendasar pelaksanaan proses konseling sufistik pendekatan Islam yang selama ini menurut penulis belum banyak menjadi penelaahan besar para penggagas bimbingan dan konseling Islam, padahal esensi keterampilan komunikasi yang sesuai dengan Alqur'an dan Hadist Nabi Saw tentunya akan membawa tujuan besar bimbingan dan konseling Islam secara keseluruhan untuk menjadi jiwa yang fitrah. Oleh karena itu, dengan penuh keprihatinan mendalam penulis mengajukan sejumlah pertanyaan mendasar dalam tulisan artikel ini yaitu; *Bagaimanakah gambaran dimensi 'al-maqamat' dan 'al-ahwal' dalam proses konseling? Bagaimanakah model keterampilan konseling ayat Alqur'an berdimensi 'al-maqamat' dan 'al-ahwal'?*

## **B. Pembahasan**

### **Komunikasi Konseling Mengeksplorasi Dimensi Al-Maqamat dan Al-Ahwal**

#### **1. Dimensi Al-Maqamat dan Al-Ahwal**

Penelaahan tentang sufistik tidak terlepas dari kajian tasawuf. Menurut Nurcholish Madjid (dalam Norbaiti, 2012: 44), ajaran tasawuf adalah tidak lain bagaimana menyembah Tuhan dalam suatu kesadaran penuh bahwa kita berada di dekat-Nya sehingga kita "melihat"-Nya atau bahwa Ia senantiasa mengawasi kita dan kita senantiasa berdiri dihadapannya. Tasawuf adalah pembersihan diri. Merupakan suatu perpindahan kehidupan, yaitu dari kehidupan kebendaan pada kehidupan kerohanian.

Dalam pembahasan tasawuf juga dibicarakan tentang perubahan tingkah laku ini, yakni mengacu kepada terciptanya keserasian antara jiwa dan badan. Pembahasan tentang jiwa dan badan ini dikonsepsikan para sufi dalam rangka melihat sejauh mana hubungan perilaku yang dipraktikkan

manusia dengan dorongan yang dimunculkan jiwanya sehingga perbuatan itu dapat terjadi.

Perilaku yang terbentuk dapat dipelajari dari komunikasi yang disampaikan manusia yang bersangkutan, karena dari komunikasi baik verbal maupun nonverbal akan terungkap yang menjadi dasar manusia untuk berperilaku, sebagaimana difirmankan Allah SWT dalam Alqur'an pada surah Al-Balad ayat 5 sampai ayat 10 yang artinya "*Apakah manusia itu menyangka bahwa sekali-kali tiada seorangpun yang berkuasa atasnya. Dan mengatakan: "Aku telah menghabiskan harta yang banyak." Apakah dia menyangka bahwa tiada seorangpun yang melihatnya. Bukankah Kami telah memberikan kepadanya dua buah mata, lidah dan dua buah bibir. Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan*" (QS. Al-Balad [90]: 5-10).

Dari ungkapan komunikasi akan terasa dan tergambarkan perilaku utuh manusia tersebut. Khususnya untuk mencapai arah jiwa yang bersangkutan. Arah konseling sufistik merujuk pada proses konseling untuk mencapai kesempurnaan perilaku yang selaras dengan fitrah manusia. Hal tersebut hanya bisa dicapai melalui *Al-Maqamat* dan *Al-Ahwal*. *Al-Maqamat* adalah tingkatan spiritual yang akan diraih salik dengan jalan mujahadah dan mengamalkan adab-adab, perilaku, dan sikap tertentu, serta *riyadhah*, sedangkan *Al-Ahwal* adalah kondisi hati seorang saleh yang dirasakan selama melewati beragam tingkatan spiritual (Ja'far, 2016: 49-51).

*Al-Maqamat* dan *Al-Ahwal* tersebut adalah bagian dari proses pencapaian seorang sufi menuju Tuhannya. Adapun beberapa *Al-Maqāmat* dan *Al-Aḥwāl* yang dapat dinilai sebagai metode terapi menurut M. Amin Syukur (2012) antara lain sebagai berikut.

- a. *Taubat* berarti *al-ruju' min 'l-ḡanbi, al-ruju' 'an 'l-ḡanbi*, kembali dari berbuat dosa menuju kebaikan atau meninggalkan dosa. Dosa sendiri secara psikologis merupakan beban bagi seseorang yang melakukannya. Akibat dosa yang dilakukannya itu, tidak jarang mengakibatkan stres/depresi, yang pada gilirannya mendatangkan penyakit. Hal ini dapat dimaknai dari pemahaman tentang *al-ran* (noktah/titik hitam), yang secara fisik dapat dimaknai sebagai bakteri atau bibit penyakit. Dengan demikian, dosa adalah bibit penyakit secara fisik maupun secara psikis. Cara

ampuh untuk menghilangkan bibit penyakit itu, tidak lain kecuali dengan taubat.

- b. *Wara'* adalah mensucikan hati dan berbagai anggota badan orang yang wara', akan benar-benar memilih makanan yang bersih dan hanya cukup bagi mencukupi kebutuhan hidupnya, meskipun makanan itu melimpah, menjaga syahwat makan agar tidak menjadi sumber penyakit, baik hati maupun fisik. Dalam sudut pandang lain, perilaku kewara'an ini akan cenderung kepada zuhud.
- c. *Zuhud* (*zuhd*) dapat diartikan sebagai sikap mental untuk menjauhkan diri dari kehidupan di dunia demi akhirat, dengan kata lain menyeimbangkan antara aspek-aspek lahiriah dan batiniah, jasmaniah dan ruhaniah.
- d. *Sifat sabar* (*ṣabr*) dalam Islam menempati posisi yang istimewa sebagai inti perbuatan hati (*'amal al-qulūb*). Sabar dapat dimaknai sebagai bentuk pengekangan (*al-ḥabs wa'l-kuf*), dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap riḍa Allah.
- e. *Qana'ah*, menerimanya hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif berusaha.
- f. *Ridha* (*riḍā*), secara etimologis berarti rela, tidak marah dalam menerima segala ketentuan qadha dan qadhar Allah SWT.
- g. *Tawakal*, dalam dalam arti *tafwīḍ* (pasrah lahir batin) ketika menghadapi penyakit, tawakkal adalah kunci mencapai kesembuhan.
- h. *Ikhlas*, dalam arti rela karena semua yang kita lakukan selalu untuk keperluan yang lebih tinggi, lebih besar, dan lebih mulia.
- i. *Muqarabah* dalam Alqur'an dinyatakan jelas berkaitan erat keberadaan-Nya yang senantiasa ada begitu dekat. Selain menunjukkan tentang keberadaan Allah, ayat ini menjelaskan tentang cara membangun keakraban bersama Allah SWT, yaitu berdoa, menjalankan perintah-Nya dan beriman kepada-Nya.
- j. *Muraqabah* ialah merasa bahwa Allah SWT itu selalu mengawasi, dan manusia harus merasa selalau diawasi dalam perilaku dan isi hatinya.

k. *Khawf* dan *Rajā'*, jika dihubungkan dengan masalah sakit dan penderitaan sebagai keputusan Allah terhadap hamba-Nya, maka *khawf* (dalam arti takut kepada Allah atas segala hal yang sebelumnya telah dilakukan, sehingga menuntut taubat yang semurni-murninya, *zuhud*, *wara'*, dan *maḥabbah*) dan *rajā'* (dalam arti berharap kesembuhan, tetapi tidak mencoba memaksa Allah untuk menyembuhkan, sehingga menuntut *ikhhlās*, *tawakkal*, *shukr* dan *riḍā*), akan sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan. Demikian juga dalam upaya pencegahan terhadap penyakit, baik fisik maupun mental, dalam kehidupan sehari-hari.

l. *Maḥabbah* dan *Ma'rifah*, Allah akan menjaga, melindungi, dan mendampingi kekasih-Nya setiap saat. Secara preferentif terhadap penyakit, tentu saja *mahabbah* dan *ma'rifah* akan menjadi bentuk pencegahan yang luar biasa, sebab bisa langsung dari Yang Menciptakan penyakit. Demikian juga dengan penyembuhan, *maḥabbah* dan *ma'rifah* akan mampu menjadi penyembuh yang tidak tertandingi. Hanya saja biasanya orang yang telah sampai pada taraf ini, kesembuhan dari penyakit, bisa menjadi hal yang bukan lagi sebagai tujuan. Ekstrimnya, rasa sakit, bisa jadi justru dinikmati, sebab keinginan untuk selalu dekat kepada Tuhannya (*muqarabah*), bahkan justru ingin segera berada di pangkuan Tuhannya.

## 2. Keterampilan Komunikasi Konseling

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya tidak terlepas dari situasi dan proses konseling, hal ini senantiasa sangat mempengaruhi berjalannya bimbingan dan konseling sekaligus merupakan keunikan bimbingan dan konseling itu sendiri. Proses konseling merupakan juga bentuk dari komunikasi antarpribadi (Gerald Corey, 2005: 6), karena seperti yang dikatakan Barnlund (dalam Edi Harapan dan Syarwini Ahmad, 2014: 4) komunikasi antarpribadi adalah orang-orang yang bertemu secara bertatap muka dalam situasi sosial informal yang melakukan interaksi terfokus melalui pertukaran isyarat verbal dan nonverbal yang saling berbalasan.

Berbeda dengan komunikasi antarpribadi yang pada umumnya terjadi secara spontanitas dan alami maka keterampilan komunikasi konseling bersifat terkondisikan dan distruktur, seperti dikatakan oleh Sofyan S. Willis (2011: 157) bahwa keterampilan konseling bisa dikatakan sebagai teknik dan strategi konseling, karena bagi seorang konselor keterampilan konseling dalam proses konseling merupakan kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan konseling. Seorang konselor yang efektif harus mampu merespon konseli dengan keterampilan yang benar, sesuai keadaan konseli saat itu. Respon yang baik adalah pernyataan-pernyataan verbal dan nonverbal yang dapat menyentuh, merangsang dan mendorong sehingga konseli terbuka untuk menyatakan dengan bebas perasaan, pikiran dan pengalamannya. Selanjutnya konseli terus terlibat dalam mendiskusikan mengenai dirinya bersama konselor.

Penerapan keterampilan konseling memiliki peranan besar atas proses pelaksanaan konseling, setidaknya kita dapat meninjau hal tersebut dari tiga pandangan dari para ahli keterampilan konseling. *Pertama*, pandangan dari Robert R. Charkhuff (2008: 252) yang menyatakan bahwa keterampilan konseling berperan sebagai media yang memfasilitasi mengeksplorasi diri *helpee* (konseli) dalam mengidentifikasi dan mengoperasionalisasikan dimensi personalisasi konseli ke arah perubahan perilaku. *Kedua*, penjelasan Robert Manthei (1997: 2-3) yang menyebutkan bahwa keterampilan konseling merupakan kemampuan verbal dan nonverbal yang terfokus pada upaya mempengaruhi konseli melalui hubungan yang dilandasi kepedulian, rasa hormat dan optimisme, sehingga pada akhirnya konselilah yang menentukan sifat dari masalahnya, tujuan keberhasilan konseling yang hendak dicapainya, *ketiga* dari pandangan Gerard Egan (2010: 125) mengemukakan bahwa keterampilan konseling merupakan keterampilan komunikasi (*communication skills*) sebagai upaya membantu konseli untuk mengelola masalah dan mengembangkan kesempatan dalam dialog yang bersifat kolaboratif.

Dari ketiga pakar keterampilan konseling tersebut, Gerard Egan merumuskan model keterampilan konseling lebih unik dari yang lain karena Gerard Egan menekankan pentingnya pentahapan dan langkah-langkah konseling secara terinci namun tidak menempatkan keterampilan konseling sebagai subyek dalam langkah yang disusun, ia

malah menempatkan keterampilan konseling sebagai *communication skill* (keterampilan komunikasi) yang tidak terikat dengan kadar dan kriteria tertentu. Untuk menunjang hal itu, Gerard Egan melahirkan sejumlah peristilahan keterampilan konseling yang sama sekali berbeda baik dengan Robert R. Carkhuff sendiri bahkan dengan Robert Manthei, walaupun pada hakikatnya istilah keterampilan konseling itu pada tataran tertentu memiliki pemahaman yang sama namun dari sisi kondisional pada tingkat pentahapan dan langkah model penerapan keterampilan konseling menjadi fleksibel digunakan situasi dan kondisi tertentu dalam proses konseling (Muhammad Andri Setiawan, 2013: 20).

### 3. Titik Temu Komunikasi Konseling dan Ayat Alqur'an

Membantu konseli menjadi manusia yang *Al-Maqamat* dan *Al-Ahwal* merupakan kunci utama dalam proses konseling yang dibimbing melalui komunikasi keterampilan konseling yakni menggunakan ungkapan Alqur'an yang pada dasarnya bahasa Allah kepada hamba-Nya menjadi bahasa universal yang digunakan konselor berhadapan dengan konseli untuk mencapai kesempurnaan jiwa. Sebagaimana telah difirmankan Allah Swt dalam Alqur'an pada surah Yunus ayat 57, yang 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*" (QS. Yunus [10]: 57).

Ayat tersebut dalam beberapa penggalan kalimat ayatnya menyinggung eksistensi konseling sufistik secara tersirat, atau dalam terminologi Karyono Ibnu Ahmad (2016: 176-177) secara 'apresiasi simbolik.' Pada ayat tersebut menurutnya dapat dibagi menjadi tiga makna yakni sebagai berikut:

- a. Dari penggalan ayat: "...*sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu....*" merupakan pemaknaan tentang adanya pelaksanaan bimbingan.
- b. Dari penggalan ayat: "...*penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada.....*" merupakan makna yang erat kaitannya dengan adanya konseling.

- c. Penggalan penggalan ayat: "...petunjuk serta rahmat..." adalah kesatuan padu yang menggambarkan keberadaan bimbingan dan konseling sebagai kesatuan utuh.

Keterampilan konseling banyak disebutkan dalam ayat-ayat Alqur'an, yang dapat digunakan sebagai sandaran dalam melakukan komunikasi konseling berwawasan sufistik diantaranya adalah ayat-ayat sebagai berikut:

- a. Pada Alqur'an dalam surah Al-Furqan ayat 63:

*Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) (QS. Al-Furqan [25]: 63).*

- a. Pada Alqur'an dalam surah An-Nisa' ayat 46:

*Yaitu orang-orang Yahudi, mereka mengubah perkataan dari tempat-tempatnya. Mereka berkata: "Kami mendengar", tetapi kami tidak mau menurutinya. Dan (mereka mengatakan pula): "Dengarlah" sedang kamu sebenarnya tidak mendengar apa-apa. Dan (mereka mengatakan): "Raa'ina", dengan memutar-mutar lidahnya dan mencela agama. Sekiranya mereka mengatakan: "Kami mendengar dan menurut, dan dengarlah, dan perhatikanlah kami", tentulah itu lebih baik bagi mereka dan lebih tepat, akan tetapi Allah mengutuk mereka, karena kekafiran mereka. Mereka tidak beriman kecuali iman yang sangat tipis (QS. An-Nisa' [4]: 46).*

- a. Pada Alqur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (QS. Al-Baqarah [2]: 155).*

- a. Pada Alqur'an dalam surah An-Nahl ayat 125:

*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (QS. An-Nahl [16]: 125).*

a. Pada Alqur'an dalam surah Ali Imran ayat 159:

***Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya***”.

Proses komunikasi melalui keterampilan konseling sufistik dimaksudkan sebagai upaya menenangkan, menentramkan dan melapangkan konseli agar menerima kehendak Allah dan merencanakan upaya untuk keluar dari permasalahannya, maka sudah tentu keterampilan konseling yang digunakan hendaknya diselaraskan dengan ayat-ayat Alqur'an dan sumber dari hadist Nabi Saw pula (Karyono Ibnu Ahmad dan Muhammad Andri Setiawan (2013: 44).

#### **4. Model Keterampilan Konseling Ayat Alqur'an Berdimensi Al-Maqamat dan Al-Ahwal**

Pada pelaksanaan keterampilan komunikasi konseling umumnya akan dihadapkan pada hambatan psikis dalam komunikasi yang diistilahkan oleh Jeanette Murad Lesmana (2006: 119) sebagai *communication anxiety*, dimaksudkan sebagai kecemasan komunikasi yang khususnya selalu ada dalam hubungan membantu seperti konseling maupun terapi. Kecemasan yang dimaksudkan ini diasosiasikan dengan komunikasi data pribadi diantaranya timbul dikarenakan cemas akan *moral judgment* dari konselor, konseli menghindari memberi informasi yang bisa menimbulkan kritik, atau penilaian buruk terhadap pribadinya. Keutuhan komunikasi yang benar-benar universal antara konselor dengan konseli akan senantiasa dihalangani oleh *moral judgment* ini.

Permasalahan *moral judgment* pada penggunaan keterampilan komunikasi konseling dengan menggunakan ayat Alqur'an dapat diminimalisir karena dalam proses konseling yang terjadi konselor dan konseli sebenarnya berada dalam proses *Al-Maqamat* dan *Al-Ahwal* yang sama dibawah bimbingan Allah Swt. Ibn Hazm Al-Andalusi (2014: 81-82) seorang ahli sufistik mengistilalkannya sebagai kekuatan memberikan

informasi mencakup penyampaian kepada seseorang sesuatu yang pernah didengarnya tanpa menimbulkan kerugian bagi si penerima informasi. Kekuatan ada pada Allah. Nasihat dapat diberikan sebanyak dua kali. Yang pertama, dapat dianggap sebagai kewajiban agama. Yang kedua, berfungsi pengingat dan peringatan. Jika mengulangi nasihat hingga ketiga kalinya, niscaya nasihat itu akan menjadi keluhan dan cacian.

Proses *Al-Maqamat* dan *Al-Ahwal* dalam menggunakan keterampilan komunikasi konseling sufistik bermuara pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual sebagai tujuan utama menemukan kesadaran diri, pada makna ini psikoterapi-konseling yang digagas Hamdani (Untung Joko Basuki, 2013) bertemu dengan keteladanan nabi yang diperlihatkan pada ayat-ayat Alqur'an. Sandaran ayat-ayat Alqur'an pada pelaksanaan keterampilan komunikasi konseling akan menjadi solusi jalan yang tentunya membuka bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Saw atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah Swt, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya, atau ahli waris pada Nabi-Nya (Nuraini A. Manan, 2012: 259), maka *moral judgment* antara konselor dengan konseli karena mereka diasumsikan memiliki kesamaan universalitas atas ayat-ayat Alqur'an akan terbentuk menjadi satu kesatuan yang berkesinambungan. Setidaknya ada lima ayat yang dijadikan menuju pendekatan keterampilan konseling yakni sebagai berikut.

- a. Pada surah Al-Furqan ayat 63 yang artinya: *Dan hamba-hamba Tuhan Yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan*".

Apabila semangat pelaksanaan komunikasi konseling sufistik didasari pada surah Al-Furqan ayat 63 maka setidaknya terdapat dua unsur terpenting terutama ketika memulai pelaksanaan komunikasi konseling yang dapat menjadi renungan, yakni 'rendah hati' dan 'mengucapkan kata-kata yang mengandung keselamatan.' Artinya ketika konselor akan memulai proses konseling maka konselor hendaknya bersikap rendah hati dan memberikan ungkapan-ungkapan yang menyejukkan sekaligus menenangkan konseli. Keseluruhan makna dari kedua ungkapan tersebut

mengadung cara konselor dalam memberi perhatian kepada konseli, inilah makna konseling sufistik.

Pada kriteria ini maka akan menjadi penting untuk menjadikan metode *Al-Hikmah* yang menjadikan nasehat-nasehat dan teknik *Ilahiyah* yakni dengan do'a, ayat-ayat Al Qur'an sebagai bentuk terapi konseling (Siti Nur Aini, 2015: 108), khususnya dalam berkomunikasi pada proses konseling yang berlandaskan wawasan sufistik.

Hal yang dimaksud ini menurut Gerard Egan (2010: 131-135) dinamakan proses yang dimaksud sebagai *visibly tuning in to clients*, adapun pada umumnya seringkali dinamakan sebagai *attending* dan *rapport* (lihat Sofyan S. Willis, 2011: 160-161). Syarat pelaksanaan *visibly tuning in to clients* menurutnya lagi hendaknya mengikuti akronim SOLER yang meliputi S yang pertama dari SOLER adalah *face the client squarely* (bertatap muka secara tepat terhadap konseli, mengadopsi sikap yang menunjukkan keterlibatan); O sebagai *adopt an open posture* (mengadopsi postur tubuh secara tepat untuk menunjukkan keterbukaan); L, *remember that it is possible at times to learn toward the other* (keluwesan tubuh atau respon yang diberikan pada saat berkomunikasi dengan konseli, ini juga dapat mencerminkan kesan penerimaan seorang konselor terhadap kedatangan konseli); E, *maintain good eye contact* (mempertahankan kontak mata dengan tepat) dan yang terakhir R, *try to be relatively relaxed or natural in these behaviors* (menjadi nyaman dengan menggunakan tubuh sebagai sarana kontak pribadi dan ekspresi untuk membantu memberikan konseli kenyamanan).

Formula SOLER dari Gerad Egan sebenarnya memiliki titik temu dengan dengan surah Al Furqaan ayat 63 yakni sebagai berikut:

- 1) *Face the client squarely* yang diartikan sebagai bertatap muka secara tepat terhadap konseli, mengadopsi sikap yang menunjukkan keterlibatan sebenarnya dapat ditunjukkan dengan menyertai sikap yang dirumuskan Alqur'an secara rendah hati terutama terhadap sikap konseli yang menunjukkan sikap nonverbal baik menerima maupun tidak terhadap konselor. Hal ini sangatlah sulit sekali dilakukan tanpa adanya keluwesan dan pengalaman konselor dalam melakukan komunikasi konseling seperti yang dikatakan Wardah Nisa

(2015: 185) yang dikatakan latar belakang budaya yang berbeda tidak menunjukkan adanya perbedaan sikap dalam keterampilan *attending* yang ditunjukkan oleh partisipan. Namun, perbedaan budaya berpengaruh pada intonasi dan cara bicara partisipan dalam konseling sehingga konselor dapat mereduksi rumusan yang disebutkan surah Al Furqaan ayat 63 tersebut.

- 2) *Adopt an open posture* diartikan sebagai mengadopsi postur tubuh secara tepat untuk menunjukkan keterbukaan konselor atas apa yang disampaikan oleh konseli. Konselor bukan hanya menunjukkan keterbukaan sebagaimana yang dimaksud oleh Gerard Egan akan tetapi lebih jauh lagi Alqur'an menyebut dengan disertai rumus "*mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan*" yang mengadung arti dilakukan upaya merespons melalui arah sebaliknya. Jadi, apabila konseli menunjukkan sikap dan ungkapan yang menjengkelkan maka konselor menunjukkan arah yang sebaliknya.
  - 3) *Remember that it is possible at times to learn toward the other* yang diartikan sebagai keluwesan tubuh atau respon yang diberikan pada saat berkomunikasi dengan konseli, ini juga dapat mencerminkan kesan penerimaan seorang konselor terhadap kedatangan konseli. Ini dapat terjadi jika konselor mampu menjalankan mekanisme yang dimaksudkan sebagai respons yang tepat sasaran apabila kerendahan hati dan kemampuan untuk mengucapkan kata-kata keselamatan dapat dilakukan secara maksimal.
  - 4) *Maintain good eye contact* atau mempertahankan kontak mata dengan tepat dan *Try to be relatively relaxed or natural in these behaviors* menunjukkan nyaman dengan menggunakan tubuh sebagai sarana kontak pribadi dan ekspresi untuk membantu memberikan konseli kenyamanan merupakan kondisi pengiring yang terjadi.
- b. Pada surah An-Nisa ayat 46 yang artinya: "*Yaitu orang-orang Yahudi, mereka mengubah perkataan dari tempat-tempatnya. Mereka berkata: "Kami mendengar", tetapi kami tidak mau menurutinya. Dan (mereka mengatakan pula): "Dengarlah"*

*sedang kamu sebenarnya tidak mendengar apa-apa. Dan (mereka mengatakan): "Raa'ina", dengan memutar-mutar lidahnya dan mencela agama. Sekiranya mereka mengatakan: "Kami mendengar dan menurut, dan dengarlah, dan perhatikanlah kami", tentulah itu lebih baik bagi mereka dan lebih tepat, akan tetapi Allah mengutuk mereka, karena kekafiran mereka. Mereka tidak beriman kecuali iman yang sangat tipis".*

Ungkapan ayat yang ditunjukkan pada surah An-Nisa ayat 46 secara apresiasi simbolik medeskripsikan reaksi respon yang ditunjukkan oleh konseli dalam proses konseling yang mengandung arti bahwa dalam proses konseling sufistik terdapat konseli yang memiliki sebagai berikut:

- 1) Tipikal mendengarkan dan menyimak tetapi tidak melaksanakan proses komunikasi konseling.
- 2) Tipikal yang seolah-olah mendengarkan dan menyimak pelaksanaan proses komunikasi konseling tetapi pada sisi tertentu mereka berusaha membelokkan arah dari pelaksanaan konseling.

Untuk menghadapi konseli yang bersikap atas dua tipikal tersebut maka konselor seperti ditekankan Alqur'an pada surah An-Nisa ayat 46 hendaknya diarahkan pada rumus: "*mendengar dan menurut, dan dengarlah, dan perhatikanlah.*" Memang dalam keterampilan komunikasi konseling, keterampilan ini dinamakan sebagai *listening*. Oleh Gerard Egan (2010: 138) *listening* dimaksudkan cara pendengar menyimak pembicara, secara fisik dan psikologis dimaksudkan sebagai; mendengarkan, yang melibatkan menerima dan memahami pesan verbal dan nonverbal ditransmisikan oleh pembicara dan terakhir melibatkan empati. Kemampuan *listening* sangat penting dalam membangun arah komunikasi konseling secara tepat.

Keterampilan komunikasi *listening* yang tidak dilatih secara maksimal umumnya akan menyebabkan membuat kesimpulan terlalu dini, mereka dengan cepat mengambil kesimpulan yang justru merugikan diri konseli sendiri. Suatu pengalaman yang banyak dengan berbagai kompleksitas akan menambah banyaknya pengalaman dan pengetahuan yang lahir secara inspiratif (Asrori, 2012: 201-202).

Dalam menghadapi kedua tipikal tersebut Alqur'an merumuskan perlu adanya konselor membangun upaya sebagai berikut:

- 1) Konseli dimotivasi untuk mau '*mendengar dan menurut*' konselor dalam proses konseling tentunya dengan ajakan yang didasari kesabaran dan kepribadian yang memadai.
- 2) Setelah konseli memiliki motivasi maka arahan selanjutnya adalah posisi yang dibalik karena konseli yang kemudian dalam proses konseling tersebut berlaku '*dan dengarlah, dan perhatikanlah.*'

c. Pada surah Al-Baqarah ayat 155 yang artinya: "***Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.***"

*Responding with empathy* atau diartikan merespon dengan penuh empati yang disebut oleh Gerard Egan (2010: 47) untuk mengingatkan, memahami konseli secara apa adanya bisa saja membuat konselor menjadi parsial dan ada kemungkinan bisa keliru, konselor perlu menyesuaikan diri tidak hanya berkenaan perasaan tetapi juga makna budaya melalui kata-kata yang disampaikan konseli.

Zainul Anwar (2014: 35) berpandangan bahwa empati sangat erat kaitannya dengan *attending*, karena merupakan satu kesatuan yang utuh dengan menilai keberadaan konseli yang masih menunjukkan ekspresi nonverbal dan verbal yang negatif. Untuk menghadapi konsekuensi empati maka Alqur'an surah Al Baqarah ayat 155 menekankan agar konseli yang mengalami permasalahan hendaknya digembirakan, hal ini senada dengan penggalan ayat yang berbunyi: "*Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*"

d. Pada surah An-Nahl ayat 125: "***Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.***"

Keterampilan komunikasi konseling selanjutnya adalah *challenging* atau menantang ketidakonsistenan konseli. untuk mencapainya terdapat

sejumlah target (sasaran) yang hendaknya dicapai yaitu mengalahkan pola pikir diri sendiri (*self-defeating mindsets*), membatasi perilaku internal diri (*self-limiting internal behaviour*), mengalahkan ekspresi dari perasaan dan emosi diri (*self-defeating expressions of feelings and emotions*), perilaku disfungsi eksternal (*dysfunctional external behaviour*), distorsi pemahaman lingkungan (*distorted understanding of the world*), perbedaan dalam berpikir dan bertindak (*discrepancies in thinking and acting*) (Gerard Egan, 2010: 212).

Dalam melakukan *challenging* pada dasarnya Alqur'an memiliki rumusan tersendiri dalam layanan konseling sufistik, rumusan tersebut berdasarkan surah An-Nahl ayat 125 adalah sebagai berikut:

- 1) Menyeru manusia agar kembali ke jalan Allah maka konselor berhadapan perbedaan dalam berpikir dan bertindak (*discrepancies in thinking and acting*). Seruan yang dimaksud adalah seruan yang dilandaskan sikap arif dalam arti kenal Allah Maha Kuasa dan kenal Allah Maha Berkehendak (Ridwan, 2014: 192).
- 2) Seruan yang dimaksud hendaknya dilakukan dengan hikmah, maka konselor berhadapan dengan upaya perilaku disfungsi eksternal (*dysfunctional external behaviour*) dan distorsi pemahaman lingkungan (*distorted understanding of the world*).
- 3) Disamping terdapat hikmah atau introspeksi makna dibalik peristiwa hanya dapat dilakukan dengan mengkaji permasalahan yang dihadapi oleh konseli, konselor melakukan mengalahkan ekspresi dari perasaan dan emosi diri (*self-defeating expressions of feelings and emotions*).
- 4) Ketika melakukan pengkajian terhadap setiap apa yang menimpa konseli juga perlu dilakukan upaya penyadaran yang salah satunya dilakukan dengan memberikan bantahan atas kekeliruan langkah yang diambil oleh konselor maka, sekarang konselor melakukan mengalahkan pola pikir diri sendiri (*self-defeating mindsets*) dan membatasi perilaku internal diri (*self-limiting internal behaviour*).

- e. Pada surah Ali Imran ayat 159: ***“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”***.

Keterampilan komunikasi konseling yang dimaksudkan pada surah Ali Imran ayat 159 ini dirumuskan dalam beberapa unsur yakni sebagai berikut:

- 1) Berlaku lembut kepada konseli yang datang.
- 2) Berhati-hati dalam berkomunikasi konseling terutama dalam intonasi verbal.
- 3) Memanajemen diri dengan baik dengan jalan tidak terbawa emosi dalam proses konseling.
- 4) Mengajak mereka berbicara dalam suasana dialogis yang saling membuka diri.

### **C. Simpulan**

Dari berbagai uraian pembahasan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan, keterampilan komunikasi konseling dalam konseling sufistik sebagai bagian dari bimbingan dan konseling perlu difahami secara utuh, tidak hanya bersifat parsial dengan meninggalkan sisi-sisi pemikiran yang hanya bermuara secara filosofis. Keterampilan komunikasi konseling memiliki kedekatan dengan ayat-ayat Alqur'an apabila ditelaah sehingga potensi pengembangan keterampilan komunikasi konseling menggunakan ayat-ayat Alqur'an perlu dilakukan para pengagas bimbingan dan konseling Islami terutama yang memperdalam konseling sufistik. Apabila dipertemukan analisis dengan model *Skilled Helper* oleh Gerard Egan maka akan ditemukan sejumlah rintisan pengembangan keterampilan komunikasi konseling berdasarkan ayat-ayat Alqur'an dalam konseling sufistik dengan melibatkan proses *Al-Maqamat* dan *Al-Ahwal*.

## DAFTAR PUSTAKA

Alqur'an

- Ahmad, Karyono Ibnu dan Muhammad Andri Setiawan. 2013. *Bimbingan dan Konseling Pendekatan Qur'ani Jilid 2 Konseling*. Bandung: CV. Nurani Press.
- Ahmad, Karyono Ibnu. 2016. "Membangun SDM yang Berkarakter dan Berbudaya Bangsa Berbasis Religius melalui Bimbingan dan Konseling." Makalah dalam Konvensi Nasional BK XIX ABKIN, Banjarmasin, 20-21 Mei 2016.
- Ancok, Djameludin dan Fuat Nashori Suroso. 2004. *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Andalusi, Al-Ibn Hazm. 2014. *Buku Saku Psikologi Akhlak: Agar Hidup Bijaksana dan Lebih Bahagia*. Terjemahan Zaimul Am. Jakarta: Zaman.
- Anwar, Zainul. 2014. *Praktik Konseling*. Malang: UMM Press.
- Asrori. 2012. *Pengembangan Program Keterampilan Konseling untuk Meningkatkan Efektifitas Konseling Individual Para Guru Bimbingan dan Konseling*. Disertasi Doktor pada SPs UPI. Bandung: tidak diterbitkan.
- Basuki, Untung Joko. 2013. *Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan*. Laporan Penelitian Jurusan Teknik Mesin Fakultas Teknologi Industri Institut Sains dan Teknologi AKPRIND. Yogyakarta: tidak diterbitkan.
- Carkhuff, Robert R. 2008. *The Art of Helping*. Ninth Edition. Amherst, MA: Possibilities Publishing, Inc.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan E. Koeswara. Bandung: Refika Aditama.
- Egan, Gerard. 2010. *The Skilled Helper a Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping*. Ninth Edition. Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Harapan, Edi dan Syarwani Ahmad. 2014. *Komunikasi Antarpribadi: Perilaku Insani dalam Organisasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ja'far. 2016. *Gerbang Tasawuf: Dimensi Teoritis dan Praktis Ajaran Kaum Sufi*. Medan: Perdana Publishing.
- Lesmana, Jeanette Murad. 2006. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UIP.
- Manan, Nuraini A. 2012. "Seni Ala Sufi dalam Pendekatan Diri kepada Tuhan dan Implikasinya dalam Psikoterapi Islam." *Jurnal Substantia*, Vol. 14, No. 2, Oktober 2012, halaman 251-262.
- Manthei, Robert. 1997. *Counselling The Skills of Finding Solutions to Problems*. London and New York: Routledge.
- Najati, Muhammad 'Utsman. 2005. *Psikologi Nabi: Membangun Pesona Diri dengan Ajaran Nabi*. Terjemahan Hedi Fajar. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Nisa, Wardah. 2015. *Analisis Keterampilan Attending Calon Konselor dalam Membangun Rapport dengan Konseli (Penelitian pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta pada Mata Kuliah Praktikum Konseling Individual)*. Tesis pada Magister SPs UPI. Bandung: tidak diterbitkan.
- Norbaiti. 2012. *Konsep Konseling menurut Ilmu Tasawuf*. Skripsi Sarjana pada Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari. Banjarmasin: tidak diterbitkan.
- Nur Aini, Siti. 2015. *Konsep Sufi Healing Menurut M. Amin Syukur dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Skripsi pada Sarjana Sosial Islam Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang: Tidak diterbitkan.
- Ridwan. 2014. *Bimbingan Berlandaskan Neo-Sufisme untuk Mengembangkan Perilaku Arif (Suatu Ikhtiar Pemaduan Pendekatan Idiografik dan Nomotetik terhadap Orang Arif dan Mahasiswa)*. Disertasi Doktor pada SPs UPI. Bandung: tidak diterbitkan.

- Setiawan, Muhammad Andri. 2013. Penerapan Keterampilan Konseling oleh Guru BK SMA Berdasarkan Model Skilled Helper (Studi Pendekatan Kualitatif terhadap Guru BK SMA Berlatar Belakang Suku Banjar Pahuluan Kabupaten Hulu Sungai Tengah). Tesis pada Magister SPs UPI. Bandung: tidak diterbitkan.
- Suherman dan Nandang Budiman [Penyunting]. 2011. Pendidikan dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. Bandung: UPI Press.
- Syukur, M. Amin. 2012. "Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf." *Jurnal Walisongo*, Vol. 20, No. 2, November 2012, halaman 391- 412.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. 2006. Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam. Terjemahan Sari Narulita. Jakarta: Gema Insani.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

## **PROBLEM SOLVING BERBASIS KONSELING AL-QUR'AN**

**Ahmad & Ahmad Yasser Mansyur**

Universitas Negeri Makassar

*Ahmadrazak71@yahoo.co.id*

### **Abstrak**

Studi ini meneliti tentang Problem Solving Berbasis konseling Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) gambaran permasalahan yang dialami subjek 2) dampak psikologi yang dirasakan atas permasalahan yang menimpa subjek 3) Pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap pemecahan masalah subjek. Subjek penelitian ini terdiri atas 3 orang subjek masing-masing adalah ibu rumah tangga dari latar belakang yang berbeda. Ketiga Subjek mempunyai permasalahan dan bersedia mengikuti konseling Al-Qur'an. Pemilihan subjek menggunakan teknik aksidental sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Data kemudian diolah dengan menggunakan kaedah-kaedah penelitian kualitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga subjek memberikan respon positif terhadap konseling Al-Qur'an. Ketiga subjek mengakui bahwa konseling Al-Qur'an memberikan solusi atas permasalahan yang mereka alami. Ini menunjukkan bahwa konseling Al-Qur'an memberikan pengaruh terhadap pemecahan masalah.

**Kata Kunci:** Problem Solving, Konseling Al-Qur'an

### **Abstract**

*PROBLEM SOLVING BASED THE QUR'AN COUNSELING. This study examines the problem solving based the Qur'an counseling. This study aims to determine: 1) description the problems experienced by the subject 2) the*

*psychological impact is felt on the problems that afflict the subject 3) effect of the Qur'an counseling to problem solving subjects. Subjects of this study consisted of 3 subjects each were housewives from different backgrounds. The third subject had a problem and are willing to follow the Qur'an counseling. Selection of subjects using accidental sampling technique. Data were collected using interviews and observation techniques. The data is then processed by using the rules of qualitative research. The analysis showed that all three subjects responded positively to Qur'an counseling. All three subjects admitted that the Qur'an counseling to provide solutions to the problems they experienced. This shows that the Qur'an counseling influence on problem solving.*

**Keywords:** *Problem Solving, The Qur'an Counseling*

## **A. Pendahuluan**

Masalah biasanya dartikan sebagai suatu kesenjangan, ketidaksesuaian, atau ketidakcocokkan antara ide dan kenyataan, antara yang seharusnya dengan fakta yang ada, atau antara keinginan dan harapan dengan realitas yang terjadi (Hayat, 2007). Arikunto (1995) menyebutkan bahwa permasalahan adalah sesuatu yang tidak beres, dalam arti tidak atau belum sesuai dengan kondisi yang seharusnya.

Setiap manusia pasti akan menghadapi masalah di dalam kehidupannya, oleh karena masalah merupakan bagian dari kehidupan yang tidak mungkin dihindari. Dalam perspektif spiritual Islam masalah hidup (kesulitan hidup) merupakan hukum alam (*sunnatullah*) yang sengaja diciptakan untuk membedakan antara mereka yang beriman dan mereka yang kurang beriman atau tidak beriman (Setiawan, 2007). Sedangkan dalam perspektif Psikologi masalah merupakan tantangan hidup yang harus dihadapi dan disikapi secara tepat untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Chang dan Kelly, 1998).

Disadari atau tidak disadari permasalahan muncul dalam berbagai sektor kehidupan, mulai dari permasalahan pribadi, permasalahan keluarga, permasalahan ekonomi, permasalahan sosial kemasyarakatan dan berbagai macam permasalahan lainnya. Bahkan permasalahan dalam kehidupan semakin kompleks seiring dengan perkembangan zaman yang semakin laju. Kompleksnya permasalahan tersebut dapat mempengaruhi stabilitas

kehidupan. Tidak sedikit manusia yang mengalami rasa kecewa mendalam, stress, frustrasi atau depresi atas kenyataan pahit yang dialaminya. Alvin Toffler (1998) pernah menyebutkan bahwa perubahan rote pada peradaban modern akan bertambah cepat hingga ketinggian dimana sejumlah besar orang mengalami stres yang bisa menghancurkan dirinya sendiri dan merusak orang lain. Hawari (1997) juga mengungkapkan bahwa dalam kebanyakan pekerjaan dengan waktu yang sangat sempit, ditambah lagi dengan tuntutan yang harus serba cepat dan tepat membuat orang hidup dalam keadaan tegang atau stres.

Gangguan psikologi seperti yang telah diurai berpotensi menimbulkan permasalahan baru seperti, gejala bunuh diri, kriminalitas, sindikat narkoba, dan perbuatan amoral lainnya. Ironisnya hal tersebut menjadi fenomena yang semakin krusial mengancam ketenangan hidup manusia (Hawari, 1997).

*Problem solving* merupakan langkah tepat yang harus dilakukan agar terhindar dari permasalahan yang berlarut-larut. Namun terkadang seseorang tidak dapat memecahkan masalahnya dengan baik, sehingga masalah tersebut tak pernah selesai dan menimbulkan banyak masalah-masalah baru, seperti dendam, minder, permusuhan dan sebagainya. Kondisi seperti inilah yang dialami oleh MUS, FAT dan WN yang merupakan subjek dalam penelitian ini.

Subjek MUS mengalami konflik rumah tangga bersama dengan suaminya, kondisi seperti ini sudah berlangsung selama satu tahun. Berbagai upaya telah dilakukan tetapi tidak menunjukkan keadaan rumah tangga MUS bisa harmonis kembali, bahkan rumah tangga yang telah dibina selama ini makin renggang. Dengan kondisi seperti ini keadaan jiwa MUS menjadi rapuh, dan kecewa.

Sementara itu subjek FAT merasa sedih dengan keadaan dirinya, oleh karena sudah dua kali berumah tangga namun selalu berakhir ditengah perjalanan karena suami meninggal dunia. Meskipun saat ini masih ada lagi seorang pria yang bermaksud meminangnya, namun ada konflik batin yang dialami antara menerima atau tidak. Sehingga kondisi ini yang menyebabkan susah mengambil keputusan.

Subjek ketiga dalam penelitian ini adalah subjek WN, profesinya sebagai seorang guru yang dicerai secara mendadak oleh suaminya sebagai seorang pelaut (pelayar). Perceraian tersebut menyebabkan ada perasaan jengkel, sedih dan kecewa karena dicerai oleh suaminya secara sepihak tanpa alasan yang jelas.

Ketiga subjek tersebut menarik untuk diberikan layanan bimbingan konseling dalam rangka memberikan bantuan agar terlepas dari permasalahan yang dialami mereka.

Azmanbahauddin (2012) mengemukakan bahwa layanan konseling adalah salah satu jalan terbaik bagi seseorang yang mengalami kondisi keputusasaan, kerapuhan, dan ketidakberdayaan dalam hidupnya. Walau bagaimanapun layanan konseling merupakan proses pemberian bantuan terhadap seseorang yang mengalami masalah yang bermuara kepada proses penyelesaian masalah. Namun sayangnya layanan konseling terkadang kurang efektif karena beberapa kendala, seperti: memerlukan waktu sehari-hari bertemu dengan konselor dalam upaya pemecahan masalah; adanya kendala psikologi subjek (klien) dalam mengutarakan sejumlah rahasia pribadinya; terkadang penanganan masalahnya bersifat *trial and error*. Oleh karena itu perlu diupayakan bentuk layanan konseling yang dapat mengarahkan individu untuk membantu dirinya sendiri dalam upaya pemecahan masalahnya secara efektif.

Konseling Al-Qur'an merupakan salah satu model konseling Islami yang menjadi solusi terbaik dalam upaya pemecahan masalah (*problem solving*). Menurut Adz-Dzaky (2002) Konseling Al-Qur'an adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang bersumber kepada Al-Qur'an.

Konseling Al-Qur'an dalam kajian ini berbeda dengan terapi membaca Al Qur'an. Terapi membaca Al-Qur'an dalam prakteknya, subjek (klien) dianjurkan untuk membaca Al-Qur'an terutama surah atau ayat-ayat yang berhubungan dengan terapi penyembuhan agar subjek (klien) memperoleh kesembuhan (Khalel 2012). Sedangkan Konseling Al-Qur'an

dalam kajian ini adalah Konseling Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi sufi. Dalam konteks ini subjek (klien) terlebih dahulu mensucikan jiwa, mengoptimalkan kemampuan intuisi (*dzaug*) dalam berinteraksi (membaca, mengkaji dan memahami) ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dibuka secara random hingga menemukan ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk atas permasalahan yang dialami.

Anwar (2009) menyebutkan bahwa ada enam alasan mendasar pentingnya konseling berbasis Al-Qur'an, yaitu:

Subjek yang dibimbing Allah adalah manusia, manusia adalah ciptaan Allah SWT. Allah tentu lebih mengetahui rahasia makhluk ciptaan-Nya, Allah tentu lebih mengetahui potensi yang dikaruniakan kepada mereka dan bagaimana perkembangannya, Allah tentu lebih mengetahui bagaimana pula mengatasinya. Hasbi menyatakan bahwa tidak mungkin membangun manusia hanya berpegang pada pengalaman tanpa petunjuk dari dzat yang maha menciptakan manusia.

Informasi-informasi penting untuk membantu mengembangkan dan mengatasi segala persoalan yang dihadapi manusia terdapat dalam Al-Qur'an yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW.

Al-Qur'an adalah panduan hidup bagi manusia, ia adalah pedoman bagi setiap pribadi dan undang-undang bagi seluruh masyarakat. Didalamnya terkandung pedoman praktis bagi setiap pribadi dalam hubungannya dengan Tuhannya, keluarga, lingkungan sekitar, sesama muslim, non muslim baik yang berdamai maupun yang memerangnya, serta untuk diri sendiri. Individu yang mengikuti panduan ini pasti selamat dalam hidupnya di dunia maupun akhirat

Al-Qur'an adalah kitab suci yang dijamin terpelihara keasliannya oleh Allah, dan bagi siapa yang hendak memahaminya, Allah memudahkan pemahamannya.

Al-Qur'an sebagai kitab Allah SWT menempati posisi sebagai sumber pertama dan utama dari seluruh ajaran islam dan berfungsi sebagai petunjuk atau pedoman bagi umat manusia untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat

Untuk membimbing manusia dibutuhkan pegangan berupa rujukan yang benar dan kokoh., padahal tidak ada rujukan yang paling benar dan lebih kokoh selain yang bersumber dari Allah SWT.

Walaupun Al-Qur'an adalah pedoman hidup (*way of life*) dalam memberikan jalan terang kepada umat manusia. Al-Qur'an adalah petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa dan juga petunjuk bagi umat manusia. Hal ini disebutkan di dalam Al-Qur'an Surah (2: 2 dan 185). Dijelaskan pula oleh Qardhawi (1999) bahwa Al-Qur'an memuat berbagai penjelasan tentang berbagai persoalan, merangkum banyak kebenaran didalamnya maka pada saat itu ia akan menyadari betapa besarnya manfaat Al-Qur'an bagi kehidupan. Menurutnya, Al-Qur'an sesungguhnya sumber solusi bagi setiap persoalan hidup manusia.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka dirumuskan 3 permasalahan, yaitu 1) Bagaimana latar belakang kehidupan subjek? 2) Apa dampak psikologis yang dialami subjek atas permasalahan yang dialami? 3) bagaimana pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap kemampuan pemecahan masalah subjek?

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelusuran kualitatif yang telah dilakukan terhadap ke 3 orang responden, diperoleh 3 komponen utama sebagai hasil penelitian. Ketiga komponen tersebut adalah latar belakang kehidupan subjek, gambaran permasalahan dan dampak psikologi yang dialami subjek, serta pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap kemampuan pemecahan permasalahan subjek.

### **1. Latar belakang Kehidupan**

#### **a. Subjek MUS**

Subjek MUS adalah seorang anak ABRI, ayahnya seorang tentara dan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. Subjek MUS merupakan anak ke empat dari enam bersaudara. Ia lahir di Makassar pada tanggal 22 Februari 1971 sehingga usianya saat ini 43 tahun.

Ketika subjek MUS masih berusia remaja ayahnya sudah meninggal dunia karena sakit. Pada waktu itu ia masih duduk di kelas II SMA. Karena

sudah tidak ada yang menafkahi keluarganya, akhirnya ia dan adiknya berhenti sekolah. Berikut penuturannya:

*Bapak[ku] meninggal sejak saya masih sekolah di SMA pak. Waktu itu saya masih kelas II. Bapak[ku] meninggal karena sakit... tidak ditau juga sakitnya karena sewaktu kembali tugas dari irian jaya langsung sakitmi sampai meninggal. Jadi semjak itumi saya tidak sekolah lagi dengan kedua adikku. Saya putuskan waktu itu cari kerja untuk bantu-bantui ibu.*

Mulanya subjek MUS bekerja bersama dengan ibunya dengan membuka kedai toko di rumahnya. Namun seiring perjalanan waktu Ibunya sudah tidak berjualan lagi karena sudah mulai sakit-sakitan (diabetes). Sehingga subjek MUS harus mencari pekerjaan lain untuk mencukupi kehidupan adik dan ibunya. Kira-kira usia 27 tahun subjek MUS bekerja sebagai pegawai/penjual alat-alat kosmetik pada salah satu toko kosmetik di Makassar dan pekerjaan ini dilakukan selama kurang lebih 12 tahun.

Ketika kakak kandungnya meninggal dunia akibat kanker payudara, subjek diminta oleh ibunya agar menikah saja dengan suami kakaknya. Agar kedua anak-anak almarhumah kakaknya ada yang mengasuh. Ini merupakan pilihan yang berat tetapi akhirnya menikah dengan mantan suami kakaknya. Sampai saat ini subjek MUS sudah menjalani kehidupan berkeluarga selama kurang lebih 4 tahun.

### **b. Subjek FAT**

Subjek FAT adalah seorang ibu rumah tangga muda yang mapan secara ekonomi. Subjek FAT lahir di Makassar pada tanggal 17 Mei 1978. Saat ini subjek baru berusia 36 tahun. Ia dan suaminya mengelola usaha ikan yang didistribusikan ke beberapa hotel di Makassar. Subjek memiliki seorang putri dari suami pertamanya yang sudah meninggal dunia.

Berselang lima tahun setelah kematian suaminya, subjek FAT diperistri lagi oleh seorang laki-laki, ketika itu subjek FAT baru berusia 29 tahun. Adapun laki-laki yang memperistikannya bekerja sebagai pedagang ikan di Tempat Pelelangan Ikan. Usaha tersebut semakin meningkat setelah mereka hidup bersama karena subjek FAT aktif membantu usaha suaminya. Subjek FAT dapat membuka jaringan kerjasama dengan beberapa hotel di Makassar. Jaringan inilah yang membuat usahanya semakin meningkat. Berikut ini penuturan subjek FAT dengan mata berkaca-kaca:

Syukur Alhamdulillah, saya dengan bapaknya ana'-ana' memiliki usaha ikan yang bisa menopang kehidupan kami pak. Bapak itu orang sabar berusaha tida' suka mengeluh. Kalu subu-subu berangkatmi itu pak dan dibawa ikannya ke hotel-hotel. Mengantar ikan ke hotel itu pak baru dua tahun di lakukan setelah saya coba-coba menwarkan ke hotel-hotel dan ternyata membawa hasil yang baik.

Subjek FAT hidup bersama dengan suaminya yang kedua hanya lima tahun, karena suami keduanya juga meninggal dunia. Subjek FAT dikaruniai dua orang anak dari suami keduanya.

### **c. Subjek WN**

Subjek WN berprofesi sebagai guru yang dikenal aktif dalam kegiatan arisan. Subjek saat ini berusia 35 tahun, ia lahir di Makassar pada tanggal 17 Januari 1979. Subjek dikaruniai seorang anak yang kini berusia 8 tahun sejak pernikahannya bersama dengan seorang pelayar. Dilihat dari segi kehidupan kesehariannya subjek termasuk berekonomi mapan. Oleh karena selain mempunyai gaji sendiri, subjek juga mendapatkan penghasilan lumayan dari seorang suami pelaut (pelayar).

## **2. Gambar permasalahan dan dampak psikologi yang dialami.**

### **a. Subjek MUS**

Menurut pengakuan subjek bahwa setahun setelah pernikahannya dengan mantan suami kakaknya (almarhum), dirinya menghadapi beberapa masalah. Berikut penuturannya:

*Saya terbuka saja sama kita pak, kalau selama ini banyak sekali masalah yang saya rasakan selama habis kawin. Itu suami saya suka minum ditempat kerjanya. Baru kalau kita tegurki dia malah memukul". Ditambahmi lagi anaknya paling susahmi diatur kodong. Cobami kita pikirki[ye] kalau seorang cewe' abg baru suka pulang malam, pergi tidak bilang-bilang, tidak suka juga diatur. Siapami itu yang tidak pusing[ye].*

Lebih lanjut subjek mengungkapkan kalau dalam keluarganya juga mengalami kesulitan ekonomi. Berikut penuturannya:

*"Penghasilan suami saya itu tidak cukup sebulan buat makan[ye]. Gaji Cuma satu jutaanji mana cukup. Pembeli rokoknya berapa memang, belum lagi kebutuhan kedua anaknya... Aduuh sakit kepalaku kalau kupikir".*

Berdasarkan kondisi rumahtangganya seperti itu menyebabkan dirinya mengalami gangguan psikologi. Berikut pengakuannya:

*Sebenarnya dihati kecilku[ye] ada perasaan menyesal kenapa harus kawin dengan suami kakak (almarhum). Mungkin kalau tidak sama dia pasti jadinya tidak begini. Kalau sendirimika dirumah pak, saya biasa menangis pikirkan nasibku. Saya juga stress pikirkan bagaimana baiknya. Siapa tau kita bisa bantuka kodong*

Penjelasan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami rasa kecewa, sedih, dan rasa penyesalan mendalam atas kondisi rumah tangganya.

### **b. Subjek FAT**

Jika dilihat dari kondisi ekonominya, subjek FAT praktis tidak ada persoalan. Namun demikian pada aspek lain subjek FAT juga memiliki permasalahan. Berikut penuturannya:

*Dalam diriku mengalami keguncangan, nabilang orang dilemaka [pak]. Masalahnya ada yang bilang saya bede wanita sial [pak]. Karena dua kalimi kawin tapi tidak lama bersama dengan suamiku meninggalmi seng".Suamiku yang dulu eeee.... Tujuh tahunja sama dengan dia, baru yang kedua Cuma lima tahunji.... Sampai sekarang kalau kuingat sedih sekali pak. Apalagi suamiku yang kedua ini orangnya rajin dan penyabar.*

Sambil menceritakan permasalahannya, subjek bertanya balik dengan permasalahan baru yang tidak berani ia putuskan yang menyebabkan dirinya susah tidur. Hal tersebut terjadi akibat ada keraguan dan kekhawatiran di dalam dirinya. Berikut penuturannya:

*Bagaimanami menurut kita pak [subjek tampak seperti agak malu mengutarakannya]. Maksudku saya harus bagaimana, karena ada seorang laki-laki yang mau dengan saya tapi... .. saya ragu sekaligus takut. Begini pak, saya trauma karena sudah dua kalimi kawin jangan sampai saya mengalami kejadian sama. Ada yang bilang janganko dulu kawin harusko cari orang pintar kasi hilangki sialmu, ka nanti mati lagi suamimu. Kehawatiranku yang lain jangan sampai ini laki-laki majika namanfaatkan karena berhasilmi usahaku. Siapa tau bisaka pak dikasi jalan keluar kodong.*

Berdasarkan penuturan di atas dapat disimpulkan bahwa subjek FAT tidak berani mengambil keputusan untuk menikah lagi karena ada trauma masa lalu. Sementara pada sisi lain ada stigma masyarakat kalau dirinya ada [unsur sial] yang harus di obati secara supranatural. Subjek juga masih bimbang dengan pria yang ingin bersama dengan dia sekalipun pria tersebut kelihatannya cukup baik dan bertanggung jawab.

### c. Subjek WN

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa subjek WN adalah seorang guru PNS di salah satu sekolah SMA dan suaminya sebagai seorang pelaut (pelayar). Dilihat dari profesi dari keduanya tentu subjek memiliki pendapatan yang lumayan baik. Sehingga dari segi penghasilan subjek WN praktis tidak ada masalah. Bahkan subjek aktif ikut perkumpulan arisan untuk mengurangi rasa kejenuhan. Berikut penuturannya:

*Saya aktif arisan untuk menghilangkan rasa jenuh selalu di rumah pak. Kita taumi kalau sendirian tanpa suami pasti jenuhmi juga selalu kan pak? Makanya arisan saya jadikan alternatif.*

Lebih lanjut subjek mengungkapkan pembicaraannya:

*Suami saya kan pelaut pak... apalagi dia membawa kapal pesiar sampai luar negeri. Ia biasa pulang sekali dalam setahun saja pak, kadang juga saya saja yang ke kapalnya kalau merapat di Makassar. Meskipun demikian pak gajinya tetap dikirim ke saya dak masalahji.*

Lalu masalahnya gimana? Ibu muda yang satu ini lalu menuturkan kalau dirinya sudah diceraikan oleh suaminya sejak tujuh bulan yang lalu. Berdasarkan pengamatan Nampak bahwa subjek WN sangat terpuak berat atas kejadian yang menimpanya sehingga subjek tidak sanggup lagi melanjutkan pembicaraan. Subjek nampak menahan tangis saja walaupun air mata tetap berlinang dipipinya.

### 3. Pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap pemecahan permasalahan

Berdasarkan waktu dan tempat yang telah disepakati terhadap ketiga subjek, maka dilakukan konseling Al-Qur'an di bawah arahan mentor yang bertempat di Masjid Nurul 'Ilmi Universitas Negeri Makassar.

Adapun prosedur konseling Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi sufi dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) **Langkah pertama** adalah pengenalan dan pembinaan hubungan yang baik antara mentor dengan subjek (klien).
- b) **Langkah kedua** adalah subjek (klien) mengungkapkan permasalahan yang dihadapi serta dampak yang ditimbulkan dari permasalahan tersebut.

- c) **Langkah ketiga** adalah mentor mengarahkan subjek (klien) untuk melakukan proses konseling Al-Qur'an dengan melalui enam tahapan, yaitu: 1) berwudhu untuk mensucikan diri baik lahir maupun batin. 2) berniat dan berdoa memohon petunjuk kepada Allah SWT melalui Al-Qur'an atas permasalahan yang dialami. 3) memulai membuka Al-Qur'an berdasarkan suara hati (hanya satu kali membuka Al-Qur'an secara random) 4) mentadabburi Al-Qur'an, yaitu membaca dan memperhatikan terjemahan ayat demi ayat pada halaman Al-Qur'an yang telah dibuka secara random tadi, dimulai dari lembaran sebelah kanan sampai pada lembaran sebelah kiri pada halaman tersebut. Disini dilakukan proses interaksi rasa dan rasio secara mendalam dan menyeluruh untuk memperoleh petunjuk. 5) mengaktifkan intuisi (*dzauq*), yaitu mengungkap makna kebenaran yang tersirat dibalik ayat-ayat Al-Qur'an sebagai petunjuk dan jalan keluar atas permasalahan yang dialami. 6) Memperoleh petunjuk (*hidayah*), yaitu petunjuk yang dikaruniakan Allah SWT melalui Al-Qur'an. Pada tahapan ini, qolbu batiniah yang paling dalam (*lubb*) sebagai sumber lahirnya intuisi (*dzauq*) yang terkoneksi dengan tauhid atau keiman kepada Allah SWT sehingga dapat menemukan dan memaknai ayat Al-Qur'an yang telah dibuka secara random sebagai petunjuk atau solusi atas permasalahan yang dialami (Djaya 2013).
- d) Langkah keempat adalah klien melakukan *sharing* pendapat dengan mentor terkait dengan pengalaman spiritual yang dialami selama berinteraksi dengan Al-Qur'an. Mentor dalam hal ini berperan untuk memperkuat dan mengarahkan pengalaman dan pemahaman yang diperoleh subjek (klien).

Untuk mengetahui secara kongkrik berikut diuraikan pengalaman ketiga subjek pada saat menjalani konseling Al-Qur'an.

**a. Subjek MUS**

Ketika subjek MUS membuka Al-Qur'an, maka dengan perasaan tenang subjek mencoba membaca ayat demi ayat beserta terjemahnya.

Maka dari beberapa ayat yang dibaca pada halaman itu tiba-tiba terhenti pada surah an-Nahal: 82 yang artinya:

*jika mereka tetap berpaling, maka sesungguhnya kewajiban yang dibebankan atasmu (Muhammad) hanyalah menyampaikan (amanat Allah) dengan terang.*

Oleh karena subjek MUS masih penasaran dan ingin meyakinkan lebih jauh tentang apa yang baru saja ia baca dan fahami, subjek mencoba melakukan untuk yang kedua kalinya seperti pada langkah sebelumnya. Ketika subjek membuka Al-Qur'an pada halaman yang ia buka secara random, ia kembali mendapatkan surah an-Nahal tetapi yang terbuka adalah pada halaman sebelumnya. Pada bagaian ini subjek tiba-tiba terhenti pada surah an-Nahal ayat 41 dan 42. Arti ayat tersebut adalah: "*Dan orang-orang yang berhijrah sesudah mereka dianiaya, pasti Kami akan memberikan tempat yang bagus kepada mereka di dunia. Dan sesungguhnya pahala di akhirat adalah lebih besar, kalau mereka mengetahuinya*". "(yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakkal".

Berdasarkan bimbingan Al-Qur'an di atas, maka subjek MUS seakan diberikan suatu pilihan kebebasan bagi dirinya tentang bagaimana seharusnya bersikap. Ketika itu subjek mencoba memilih akan tetap bersabar menjalankan kehidupan keluarganya yang sekarang. Subjek merasa bahwa dengan bimbingan Al-Qur'an tersebut seperti mendapat spirit baru dalam hidupnya. Berikut pernyataannya:

*Seperti kurasa jiwaku [pak] disirami air yang sejuuuk sekali. Karena setelah saya baca ayat 41 dan 42 seperti itu Al-Qur'an tau apa yang ada di dalam hatiku. Bahkan seperti Al-Qur'an lebih faham tentang diriku daripada saya sendiri. Itu juga [pak] waktu membuka Al-Qur'an yang pertama dan terbaca di ayat 82 Al-Qur'an sudah seperti bicara ke saya kalau disampaikan saja dengan baik. Jadi mulai saat ini [pak] saya coba belajar untuk bersikap sabar kuharap ada perubahan yang baik." (Wawancara 12/7/2014).*

Agar kuputusan yang dijalankan subjek MUS dapat berjalan mulus seperti yang dikehendaki, maka pendamping menyarankan untuk melakukan sholat hajat agar semakin yakin apa yang akan dilakukan.

Sekitar dua minggu kemudian subjek mengutarakan pengalaman luar biasa yang dialami dalam rumah tangganya. Berikut penuturannya:

*Yaaa Tuhaaaan... terima kasih terima kasih [pak] setelah apa yang saya lakukan kemaren malam [maksudnya sholat istikhora] tiba-tiba suamiku*

*terbangun liat saya dalam sholat nangais.. ia langsung peluk saya dan menangis juga.... Saat ini suamiku sudah tidak maumi kerja dihotel [pak].. ia coba cari pekerjaan lainmi.”(Wawancara 23/7/2014).*

Berdasarkan uraian pernyataan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Al-Qur'an yang dijalani subjek MUS memberikan pengaruh yang sangat positif dalam kehidupan rumah tangganya.

### **b. Subjek FAT**

Subjek FAT ketika pertama membuka Al-Qur'an berdasarkan langkah-langkah konseling Al-Qur'an yang telah ditunjukkan, ia juga terhenti membaca dan menelaah ayat ketika sampai di surah al-Mu'minun ayat 80 yang artinya: *“Dan Dialah yang menghidupkan dan mematikan, dan Dialah yang (mengatur) pertukaran malam dan siang. Maka apakah kamu tidak memahaminya?”*

Berdasarkan ayat ini subjek FAT merasa diperingatkan oleh Al-Qur'an bahwa hidup dan mati yang dialami bukanlah manusia yang mengatur. Berikut petikan pernyataan subjek:

*Saya seperti dikasi tau [ye] sama Al-Qur'an kalau kehidupan ini Allah yang atur. Memang selalunya dalam hatiku [ye] bilang kenapa Tuhan memberikan ujian sama saya dengan seperti ini. Setelah kubacaki ayat ini [ye] seperti pikiranku tersentak dengan kata-kata Al-Qur'an tadi.”(Wawancara 12/7/2014).*

Seperti yang dialami subjek pertama, subjek FAT akhirnya penasaran dengan konseling Al-Qur'an, maka iapun mencoba melakukan satu kali lagi. Setelah dilakukannya maka subjek membuka Al-Qur'an surah Yunus. Pada surah ini subjek tiba-tiba terhenti pada ayat 87 dan 89. Arti ayat tersebut adalah: *“Dan Kami wahyukan kepada Musa dan saudaranya: Ambillah olehmu berdua beberapa buah rumah di Mesir untuk tempat tinggal bagi kaummu dan jadikanlah olehmu rumah-rumahmu itu tempat sholat dan dirikanlah olehmu sembahyang serta gembirakanlah orang-orang yang beriman. Allah berfirman sesungguhnya telah diperkenankan permohonan kamu berdua, sebab itu tetaplah kamu berdua pada jalan yang lurus dan janganlah sekali-kali kamu mengikuti jalan orang-orang yang tidak mengetahui.”*

Menurut subjek FAT bahwa ayat diatas telah memberikan jawaban atas keraguannya dengan seorang pria yang ingin mememinangnya. Bahkan

menurut pengakuannya bahwa apa yang dipikirkan untuk mencari rumah lagi seperti diketahui Al-Qur'an. Berikut petikan pernyataan subjek:

*Ya Allaaaaah... ..kenapa ayat yang saya baca tau kalau saya juga sebenarnya bersedia dengan laki-laki itu... Cuma masih ragu dan saya dihantui oleh pendapat orang-orang kalau diri saya itu ada bedesialnya. Tiba-tiba Al-Qur'an memberikan harapan ke saya. Itu juga ayat di atasnya (maksudnya ayat sebelumnya, yaitu ayat 87) pas sekali yang saya piker-pikirkan kalau seandainya nanti lebih baik cari lagi rumah untuk suasana baru. (Wawancara 12/7/2014).*

Lebih lanjut subjek FAT menuturkan bahwa kalau dirinya diberikan usia panjang dan setelah menikah nanti dirinya akan melaksanakan segala apa yang ditunjukkan oleh Al-Qur'an. Selesai menjalankan konseling Al-Qur'an subjek tidak pernah memberikan informasi mengenai perkembangan dirinya. Namun menjelang pemberangkatannya menuju tanah suci kemaren subjek tiba-tiba datang menyampaikan kalau dirinya akan berangkat berhaji dan sekembalinya ingin melangsungkan pernikahan dengan pria yang dimaksud. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap kehidupan subjek FAT.

### **c. Subjek WN**

Sebagaimana kedua subjek yang lain, subjek WN memulai membuka Al-Qur'an setelah melalui rangkaian langka-langkah konseling Al-Qur'an. Pada saat membuka Al-Qur'an subjek WN secara tepat membuka awal surah al-Mu'minun. Ketika subjek WN membaca ayat demi ayat pada surah tersebut, nampak subjek terdiam kemudian memperbaiki posisi duduknya kembali.

Subjek WN terus mengulang-ulang membaca dan menelaah lembaran awal surah al-Mu'minun. Beberapa saat kemudian subjek terisak-isak seperti menangis dalam menelaah ayat yang dibacanya. Sehingga suasana ketika itu menjadi hening. Setelah subjek menguasai perasaannya, ia kemudian memulia bercerita. Berikut penuturannya:

*Saya merasa diperingati seacara langsung [pak] oleh Al-Qur'an. Begitu saya membaca ayat 1-7, saya langsung sadar kalau apa yang saya lakukan selama ini memang salah. (Wawancara 12/7/2014).*

Adapun arti surah al-Mu'minun ayat 1-7 adalah sebagai berikut: "Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu)

orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, Dan orang-orang yang menunaikan zakat, Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, Kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki. Maka Sesungguhnya mereka dalam hal Ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang di balik itu, Maka mereka Itulah orang-orang yang melampaui batas."

Menurut pengakuan subjek WN bahwa dirinya diceraikan oleh suaminya karena mungkin kecewa dengan hal yang terjadi selama ini. Berikut penuturan subjek:

*Saya diceraikan oleh suami saya [pak] karena saya selingkuh. Dan itu harus saya akui. Yaaaa.... Mungkin karena selama ini ditinggal [pak].... Saya tergoda dengan seorang polisi. Hubungan ini sudah berjalan lima bulan [pak]. Tapi sekarang justru polisi itu tidak mau lagi menerima saya setelah cerai dengan suami saya." (Wawancara 12/7/2014).*

Menurut pengakuan subjek FN bahwa ayat yang dibaca tadi betul-betul menyadarkan dirinya kalau perilakunya selama ini adalah sesuatu yang keliru. Berikut penuturannya:

*Saya sangat merasa [pak] terutama ayat kedua dan keempat. Bahkan saya juga menyadari kembali kesalahan saya seperti yang disebutkan ayat ketujuh pak. (Wawancara 12/7/2014).*

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling Al-Qur'an terbukti mampu memberikan kesadaran kepada subjek tentang hal yang diperbuat selama ini. Bahkan subjek bersedia untuk kembali menjalani kehidupannya sesuai dengan aturan dan ajaran agama yang dianutnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa konseling Al-Qur'an memberikan dampak positif terhadap penyelesaian masalah (*problem solving*) terhadap ketiga subjek.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa Konseling Qur'ani terbukti dapat meningkatkan kebermaknaan hidup mahasiswa muslim dengan hasil uji analisis *two-independent samples-tests* dari *Man Whitney*, gain score menunjukkan skor  $Z = -2.860$ ,  $p = 0.003$  ( $p < 0.001$ ) (Budiharto, 2012). Hasil penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Budiharto dan Anggraini (2007)

mengenai efektivitas konseling Qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kesadaran diri mahasiswa melalui konseling Al-Qur'an.

Hasil penelitian Ahmad dan Ahmad Yasser Mansyur (2015) juga menjelaskan bahwa konseling Al-Qur'an efektif meningkatkan daya resiliensi mahasiswa dengan nilai perbedaan resiliensi, yaitu rerata resiliensi sebelum konseling al Qur'an sebesar 90.25 dan sesudah konseling Al-Qur'an sebesar 125.65 dengan nilai,  $t = -30.004$ ,  $p < 0.000$ .

Signifikansi pembuktian pengaruh konseling Al-Qur'an terhadap penyelesaian masalah (*problem solving*) sesuai dengan pandangan Qardhawy (1999) yang menyebutkan bahwa siapa yang membaca Al-Qur'an dan mentadabburinya maka seseorang akan menemukan dengan penuh keyakinan bahwa Al-Qur'an adalah faktor yang dapat memberikan pengaruh positif, dapat meluruskan kembali pemahaman dan perilaku yang keliru dan dapat memberikan koreksi pemahaman yang salah. Sementara itu Sayyid Qutub (2004) mengemukakan bahwa sesungguhnya Al-Qur'an merupakan kitab yang penuh hikmah. Dia mendidik dan memberikan hikmah sesuai dengan akal dan jiwa manusia. Al-Qur'an mampu memberikan stimuli lahirnya energy baru bagi manusia sambil mengarahkan ke jalan yang benar.

Sejalan dengan itu Sukirno (2015) menjelaskan bahwa di dalam Al-Qur'an banyak menceritakan kisah-kisah konseling baik yang dilakukan oleh para nabi dan rasulnya maupun yang diwahyukan langsung Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang dihadapi ummatnya. Hayat (2016) menyebutkan bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang memuat fakta-fakta hukum yang bersifat empirik, sekaligus memuat nilai-nilai yang bersifat filosofis, sehingga isinya mudah diungkap dan bisa dikaitkan ke berbagai aspek realitas kehidupan yang dialami individu.

Berkaitan dengan pandangan tersebut, maka benarlah firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an al-Karim Surah al-Baqarah ayat 185 yang artinya: *"Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil)"*.

Dalam perspektif sejarah, konseling Al-Qur'an pada dasarnya telah berlaku sejak masa nabi Muhammad SAW. Oleh karena setiap permasalahan yang dihadapi manusia maka Allah SWT menurunkan wahyu Al-Qur'an sebagai petunjuk atau solusi dari permasalahan tersebut. Al-Qur'an yang telah diturunkan secara berangsur-angsur kepada Nabi Muhammad SAW selama kurun waktu 22 tahun 2 bulan dan 22 hari telah menjadi kitab yang sempurna dan menjadi warisan paling berharga untuk dapat dijadikan pembimbing, penasihat (konselor) dalam kehidupan ummat manusia.

### **C. Simpulan**

Sebagai kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah subjek MUS, FAT, dan WN ketiganya adalah ibu rumah tangga yang memiliki problematika keluarga. Permasalahan yang dihadapi subjek MUS dalam keluarganya adalah suami alkoholik dan sering memukul. Salah seorang dari anak tiri subjek sering pergi keluyuran dan tidak ingin bersekolah lagi. Sedangkan permasalahan yang dialami subjek FAT adalah sulitnya mengambil keputusan untuk menikah lagi, meskipun sudah ada lelaki yang ingin meminang subjek. Subjek juga mendapat stigma dari masyarakat sebagai wanita pembawa sial karena kedua suaminya terdahulu meninggal dunia. Sedangkan masalah yang dialami subjek WN adalah karena diceraikan oleh suaminya.

Ketiga subjek mengalami dampak psikologis akibat permasalahan yang dialami. Subjek MUS mengalami rasa kecewa yang sangat dalam, stress, sedih, dan selalu menangis. Subjek FAT kurang bergairah menjalankan usaha, insomnia, tidak berani mengambil keputusan, dan ada rasa khawatir untuk menikah lagi. Sedangkan subjek WN mengalami perasaan kecewa, jengkel dan kesal dalam hidupnya.

Ketiga subjek mendapatkan solusi dari masing-masing permasalahan yang dialami mereka melalui konseling Al-Qur'an. Subjek MUS, FAT, dan WN mengaku memperoleh petunjuk dan jalan keluar setelah mengikuti konseling Al-Qur'an.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim.

Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2002. Psikoterapi dan Konseling Islami, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.

Ahmad dan Mansyur, Mansyur Ahmad. 2015. Efektivitas Pelatihan Konseling Al-Qur'an dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. Laporan Hasil Penelitian. Universitas Negeri Makassar: Makassar.

Anwar Sutoyo. 2009. Bimbingan dan Konseling Islami. Semarang: Widya Karya Semarang.

Arikunto.S. 1995 Manajemen Penelitian, Jakarta: Renika Cipta.

Azmanbahauddin. 2012. Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Telepon. Opini. <http://azmanbahauddin.wordpress.com>. [27/03/2014].

Budiharto, S. dan Anggraini, R.D. 2007. Survey efektivitas konseling qur'ani untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. Proceeding. Temu Ilmiah dalam Rangka Kongres Nasional Psikologi Islami II, 4-5 Agustus 2007. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Budiharto, S. 2012. Konseling Qur'ani dan Kebermaknaan Hidup Mahasiswa Muslim. Makalah. Disampaikan dalam acara Workshop Konseling Qur'ani pada tanggal 27 Desember 2012 di Fakultas Psikologi UNM Makassar.

Chang, Richard Y & Kelly, P. Keith. 1998. Step by Step Problem Solving. Diterjemahkan Oleh: Abdul Rosyid dengan Judul Langkah-langkah Pemecahan Masalah. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.

Departemen Agama RI. 2011. Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Cahaya Quran.

**Djaya, Sulaiman. 2013.** Sastra Sufisme: Sebuah Sumbangan Konseling Ruhani. Jurnal Al-Shifa Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 4. No. 1, hal 67-76.

- Hawari, D. 1997. *Al Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hayat, Abdul. 2007. *Hakikat Masalah dan Pendekatannya (Perspektif Psikologi Konseling dan Al-Qur'an)*. Artikel. <http://setiyo.blogspot.com>[25/03/2014].
- Hayat, Abdul. 2016. *Konsep konseling berdasarkan ayat-ayat al Qur'an (jilid 1)*. Jogjakarta: LKIS.
- Kaheel, Daim. 2012. *Lantunan Qur'an untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Poerwandari, E. Kristi. 1998. *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rahayu, Iin Tri dan Tristiadi Ardi Ardani. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Qardhawi, Yusuf. 1999. *Kaifa Nata'amalu Ma'a Al-Qur'ani al-Adzhim*. Diterjemahkan oleh: Abdul Hayyie al-Kattani dengan judul *Berinteraksi dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Sayyid Qutub. 2004. *Fi Dzilal Al-Qur'an*. Diterjemahkan oleh: As'ad Yasin dkk dengan judul *Tafsir fi dzilal Al-Qur'an dibawah Nauangan Al-Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Setiawan, Hendra. 2007. *Cara Nabi Menghadapi Kesulitan Hidup*. Bandung: Jabal.
- Sukirno, Agus. 2015. *Kisah-Kisah Konseling dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Teknik Konseling Nabi dengan Teknik Konseling Modern*. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 6. No. 1, hal 1-52.
- Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Toffler, Alvin. 1998. *Future Shock (Kejutan Masa Depan)*, Terj. Sri Koesdiyantinah, Jakarta: Pantja Simpati.



**NILAI-NILAI SUFISTIK DALAM PELAYANAN KESEHATAN:  
Studi terhadap *Husnul Khatimah Care (Hu Care)* Di Rumah Sakit  
Nur Hidayah Bantul Yogyakarta**

**Ema Hidayanti**

UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah Indonesia  
*emmahidayanti@gmail.com*

**Abstrak**

*Pasien rawat inap merupakan mad'u berkebutuhan karena menderita penyakit tertentu yang membutuhkan perhatian tersendiri. Pasien tidak hanya membutuhkan terapi farmasi, tetapi juga terapi psikospiritual. Penelitian kualitatif deskriptif ini mencoba menguraikan tentang Hu Care (Husnul Khatimah Care) bagi pasien rawat inap di rumah sakit Nur Hidayah Bantul Yogyakarta. Hasil riset menunjukkan bahwa Hu Care merupakan Islamic Palliative Care yang dikembangkan berdasarkan teori palliative care yaitu perawatan bagi pasien terminal yang tidak hanya mengatasi problem fisik, tetapi juga problem psikologis, sosial, spiritual dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup pasien. Hu Care adalah perawatan yang menggabungkan teori keperawatan medis dengan ajaran Islam terutama nilai-nilai sufistik. Nilai-nilai tersebut antara lain dua kalimat syahadat, Salat, konsep sakit dalam Islam, menerima takdir, dan ruqyah. Berbagai nilai-nilai sufistik tersebut merupakan faktor yang membentuk psikologis positif pada pasien, yang pada gilirannya mampu meningkatkan imun alami dan berpengaruh mempercepat kesembuhan.*

**Kata Kunci :** Nilai-nilai Sufistik, *Husnul Khatimah Care*, Pelayanan Kesehatan.

### Abstract

*Sufism Values in Health Care : Study of Husnul Khatimah Care (Hu Care) in Nur Hidayah Hospital Bantul Yogyakarta: Inpatients are mad'u disabilities suffering from certain diseases that require special attention. Patients not only require pharmaceutical therapy, but also psychospiritual therapy. Deskriptif qualitative research is trying to describe the Hu Care (Husnul Khatimah Care) for inpatients Nur Hidayah hospital in Bantul, Yogyakarta. The results showed that Hu Care (Islamic Palliative Care) is being developed based on the theory of palliative care ie patient care terminals are not only overcome physical problems, but also problems of a psychological, social, spiritual, with the aim of improving the quality of life of patients. Hu Care is a treatment that combines medical nursing theory with the teachings of Islam, especially the values of Sufi. Values include two sentences creed, prayer, pain concept in Islam, accepting one's fate, and ruqyah. Various Sufi values is a positive psychological factors that shape the patient, which in turn can boost the natural immune and speed healing effect.*

**Key Words:** Sufi Values, Husnul Khatimah Care, Health services

#### A. Pendahuluan

Membahas tentang representasi atau implementasi agama dalam pelayanan kesehatan menjadi hal yang menarik, apalagi dalam Islam. Ajarannya sangat kaya dan sempurna menyangkut seluruh aspek kehidupan manusia tak terkecuali tentang kesehatan. Berbagai ibadah yang diwajibkan bagi umatnya seperti salat dan puasa ternyata juga memberikan efek kesehatan total baik fisik, psikologis, sosial, bahkan spiritual. Pendekatan holistik dalam dunia kesehatan yang memberikan perhatian pada empat aspek yaitu biologis, psikologis, sosial dan spiritual (bio-psiko-sosio-religius), pada dasarnya telah dikembangkan oleh ahli kedokteran muslim seperti Al Razi (841-926M) dan Ibnu Sina (980-1037). Baru pada tahun 1984 disepakati dalam sidang WHO yang diikuti oleh 22 negara. Namun sebelumnya pada tahun 1977, George Engel mengembangkan model *biopsikososial*. Model ini *biopsikososial* menekankan bahwa faktor-faktor biologi, psikologi, dan sosial memiliki kontribusi penting terhadap kesehatan (Hasan, 2008: 41-42).

Terapi holistik yang dideklarasikan pada tahun 1984 oleh organisasi kesehatan sedunia (WHO). Pada sidang umum di tahun tersebut WHO menegaskan bahwa dimensi spiritual atau agama setara pentingnya dengan dimensi-dimensi lainnya yaitu fisik, psikologisk, dan psikososial. Dengan demikian terapi holistik yang dianjurkan meliputi empat dimensi yaitu Terapi fisik/biologic, dengan obat-obatan psikofarmaka, Terapi psikologi (psikoterapi), Terapi psikososial, dan Terapi psikoreligius (Hawari, 200: 28).

Terapi keagamaan atau psikoreligius dalam hal ini dimaksudkan bukan untuk mengubah keyakinan pasien terhadap ajaran agamanya, melainkan untuk membangkitkan kekuatan kerohanian/spiritualnya dalam menghadapi penderitaan penyakit. Penerapan terapi keagamaan dalam praktik psikiatri, dijelaskan Hawari bahwa psikiater berwenang menangani pasien dengan problem psikoreligius selama ia memiliki kemampuan. Jika tidak, bisa dirujuk ke ahlinya yaitu ahli agama (agamawan). Kerjasama antara psikiater dengan agamawan sudah dianjurkan di Amerika Serikat. Hal ini terbukti antara lain dalam konferensi tahunan APA di San Fransisco (1993) telah diselenggarakan sebuah lokakarya dengan judul *Religion and Psychiatry : Clinical Models of a Partnership* (Hawari, 2000: 29).

Kebutuhan agama setelah dikaji lebih lanjut, tidak hanya dalam dunia kesehatan jiwa, tetapi sudah merambah pada dunia kesehatan secara umum. Seiring dengan berbagai kajian dan fakta yang mendukung hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan psikis. Salah satunya melalui psikoneuroimnologi yaitu cabang ilmu baru dalam dunia kedokteran. Menurut ilmu ini kondisi psikologis yang positif mampu mendorong kerja susunan saraf pusat (otak) untuk menghasilkan hormon endokrin yang mampu meningkatkan sistem kekebalan alami tubuh, kemudian mampu mempengaruhi derajat kesehatan seseorang dalam proses penyembuhan penyakit (Hawari, 2000: 129). Hawari menambahkan bahwa faktor-faktor psikologis yang negatif (cemas, stress, depresi) melalui jaringan *psiko-neuro-endokrin*, secara umum mengakibatkan kekebalan tubuh menurun, tubuh mudah terserang berbagai penyakit dan berkembangnya sel-sel radikal dalam tubuh seperti kanker. Sementara dipihak lain faktor-faktor psikologis yang positif (ebas dari cemas, stress, depresi) melalui jaringan *psiko - neuro-endokrin* justru meningkatkan imun tubuh sehingga orang

tidak mudah sakit bahkan mempercepat proses penyembuhan. Terapi psikoreligius (doa dan zikir) memegang peranan penting sebagai faktor psikologis yang bersifat positif (Hawari, 2008: 4).

Sementara kajian riset yang menunjukkan pentingnya terapi agama dalam dunia kesehatan dilakukan oleh dr Sagiran. Riset yang dilakukan terhadap penderita penyakit gagal ginjal melahirkan sebuah konsep perawatan paliatif religius. Perawatan yang tidak hanya menekan pada aspek fisik tetapi juga psikososiospiritual pasien ini, kemudian dikenal *Hu Care* (Husnul Khatimah Care). Layanan ini merupakan pengembangan perawatan paliatif yang sudah dikenal sebagai sistem perawatan terpadu. Menurut Sagiran (2013), pasien penyakit kronis atau terminal yang dirawat di rumah sakit Islam harus menerima pendekatan *Palliative Care* secara Islam (*Islamic Palliative Care*) yang dibimbing oleh keluarga dan petugas rumah sakit sehingga mendapatkan husnul-khatimah di akhir kehidupannya. Model perawatan ini selanjutnya disebut *Hu Care* (penerapan konsep husnul-khatimah dalam *Palliative Care*) (Sagiran, 2013: 3).

Pada perkembangannya *Hu Care* diterapkan pula bagi seluruh pasien rawat inap di rumah sakit. *Hu Care* bagi pasien rawat inap diarahkan pada pencapaian kondisi spiritulitas pasien pasca sakit menjadi lebih baik. Husnul Khatimah berarti akhir yang baik dimana pasca sembuh dari sakitnya pasien menjadi meningkat pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman agamanya, sebab selama sakit pasien mendapatkan layanan *Hu Care* secara intensif dari petugas. Jadi ada dua pemaknaan husnul khatimah bagi pasien terminal dan pasien rawat inap tetapi semuanya bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien terutama dari aspek religiusitas, tidak sebatas aspek fisik yang selama ini banyak dilakukan di rumah sakit pada umumnya. Penekanan pada dimensi spiritulitas pasien tercermin dalam tujuan dari *Hu Care* sendiri yaitu "sakit adalah anugerah, sembuh makin saleh, hidup tambah berkah, meninggal khusnul khotimah". Konsep *Hu Care* khususnya bagi pasien rawat inap tersebut telah dipraktikkan di Rumah Sakit Nur Hidayah Jln. Imogiri Timur Km. 11,5 Trimulyo Jetis Bantul Yogyakarta. Rumah Sakit ini merupakan rumah sakit tipe D pertama di Indonesia yang telah terakreditasi oleh KARS VERSI 2012 pada 21 April 2014. Komitmen memberikan perhatian terhadap masalah

psikososial dan spiritual pasien sama pentingnya dengan terapi medis, menjadi nilai plus tersendiri, dibandingkan dengan rumah sakit lainnya.

Deskripsi di bawah ini akan fokus pada nilai-nilai Islam khususnya nilai-nilai sufistik. Sebagaimana dipahami bahwa sufistik sebagai bagian dari ajaran Islam memberikan tuntutan bagaimana memulihkan kesehatan; bebas dari penyakit bukan hanya fisik tetapi juga psikis (Syukur, 2012: 407). Nilai-nilai apa saja diterapkan dalam pelayanan kesehatan Rumah Sakit Nur Hidayah Bantul Yogyakarta melalui program Husnul Khatimah Care (Hu-Care)”. Hal ini menjadi menarik sebagai bentuk kreatifitas dakwah masa kini yang berhadapan dengan *mad'u* yang beragam. Dakwah diperlukan sentuhan-sentuhan kreatifitas seorang dai, agar dakwah yang dilakukan tidak sia-sia. Kreatifitas dai, dalam berdakwah, diharapkan mampu mengajak *mad'u* menjadi “terangsang” dalam mendengarkan, menghayati, merenungkan dan pada akhirnya mau secara sadar hakiki dan ikhlas mengamalkan ajaran Islam yang telah disampaikan dai (Astuti, 2000: 35).

## **B. Pembahasan**

### **1. Dari Tasawuf Hingga Neo Sufisme dan Implementasinya dalam Pelayanan Kesehatan (*Hu Care*)**

#### **a. Dari Tasawuf Hingga Neo Sufisme**

Tasawuf mempunyai perkembangan tersendiri dalam sejarahnya. Berasal dari gerakan *zuhud* yang personal, selanjutnya berkembang menjadi gerakan tasawuf massif yang melahirkan kelompok dan ordo-ordo tertentu. Beberapa diantaranya seperti Gerakan sufisme ortodoks mencapai puncaknya pada abad lima hijriah dengan tokoh sentralnya Imam Al-Ghazali. Kemudian pada abad ke enam sampai ke delapan Hijriyah, sentuhan filsafat juga mewarnai corak tasawuf. Tasawuf ini digawangi oleh Ibn Arabi dengan doktrin *wahdah al-wujud*. Ketegangan antara kaum sufi salafi dan para filosof sufi semakin memperluas jurang pemisah keduanya, sehingga pada abad ke delapan Hijriyah Ibn Taymiyyah muncul dengan gagasan neo-sufi sebagai respon terhadap beberapa persoalan social masyarakat yang terabaikan pada masa itu. Gagasan ini berkembang hingga

sekarang, untuk membebaskan manusia muslim dengan pemahaman dan pengamalan ajaran agama secara integral (Zuherni, 2011 : 255).

Istilah neo-sufisme terdiri dari dua kata neo dan sufisme. Neo berarti sesuatu yang baru atau yang diperbarui. Sedangkan sufisme berarti nama umum bagi berbagai aliran sufi dalam agama Islam. Dengan demikian, neo-sufisme dapat diartikan bentuk baru sufisme atau pembaruan sufisme dalam Islam (Otoman, 2013: 3). Istilah neo-sufisme pertama kali dikenalkan oleh Fazlur Rahman (1979: 193-196; 205-206), tetapi gerakan "neo-sufisme" itu sendiri bukanlah sesuatu yang sepenuhnya baru. Gerakan ini terjadi pada paruh akhir abad ke-5 Hijrah (abad ke-11 M) ketika terjadi pendekatan kembali antara kecenerungan Islam yang bersifat spiritual (esoteris) dengan kecenderungan Islam yang bersifat syari'ah (eksoteris; dalam arti sempit Islam fiqh). Menurut Fazlur Rahman selaku penggagas istilah ini, neosufisme adalah *Reformed Sufism*, sufisme yang telah diperbarui. Neo-sufisme secara singkat dapat dikatakan sebagai upaya penegasan kembali nilai-nilai Islam yang utuh, yakni kehidupan yang berkeseimbangan dalam segala aspek kehidupan dan dalam segi ekspresi kemanusiaan (Hermansyah, 2013: 114).

Neo-Sufisme mengalihkan pusat pengamatan kepada pembinaan pada sosio-moral masyarakat Muslim, sedangkan sufisme terdahulu didapati lebih bersifat individu dan hampir tidak melibatkan diri dalam hal-hal kemasyarakatan. Oleh karena itu, karakter keseluruhan Neo-Sufisme adalah "puritanis dan aktivis". Tasawuf jenis ini mencoba untuk menyesuaikan sebanyak mungkin warisan kaum sufi yang dapat diharmonikan dengan Islam ortodoks terutamanya motif moral sufisme melalui teknik zikir, *muraqabah* atau mendekati diri kepada Allah SWT. Berdasarkan hal tersebut, didapati bahwa tujuan NeoSufisme cenderung pada penekanan yang lebih intensif terhadap memperkukuh iman sesuai dengan prinsip-prinsip akidah Islam dan penilaian yang sama terhadap kehidupan duniawi dan kehidupan ukhrawi (Otoman, 2013 : 9).

Selain itu, neo-Sufisme mempunyai ciri utama berupa tekanan kepada motif moral dan penerapan metode zikir dan *murāqabah* (konsentrasi kerohanian) guna mendekati Tuhan, tetapi sasaran dan isi konsentrasi itu disejajarkan dengan doktrin *salafi* (ortodoks) dan bertujuan untuk meneguhkan keimanan kepada akidah yang benar dan

kemurnian moral dari jiwa. Melucuti dari cirri dan kandungan ekstatik dan metafisiknya, dan digantikan dengan kandungan yang sesuai dengan al-Quran dan Sunnah. Pusat perhatian neo-Sufisme adalah rekonstruksi sosio-moral dari masyarakat Muslim. Ini berbeda dengan tasawuf sebelumnya, yang terutama menekankan individu dan bukan masyarakat. Sehingga, karakter keseluruhan neo-Sufisme adalah puritan dan aktivis. Para pengamalnya tidak mengundurkan diri dari kehidupan dunia, tetapi sebaliknya melakukan *inner detachment* untuk mencapai realisasi spiritual yang lebih maksimal (Al-Kumayi, 2013 : 11).

Sementara Hamka sebagai pelopor neo-sufisme di Indonesia mengajarkan praktik tasawuf modern mengarah pada perilaku kaum muslimin yang proaktif dalam menggapai kebahagiaan dunia dengan berbagai langkah yang telah diajarkan dalam al-Qur'an dan berbagai fatwa Rasulullah SAW, yang di dalamnya tertanam sikap untuk tidak meninggalkan kemalasan dan kebodohan dengan menggunakan waktu yang sebaik-baiknya untuk tujuan yang bermanfaat. Hamka menekankan agar kaum muslimin menjalankan tugas-tugas keduniaan untuk pemenuhan spiritual. menurutnya, ajaran yang diemban sufi (pelaku tasawuf) yang sebenarnya bukanlah sufi yang mengelienasikan diri dari kehidupan masyarakat (zuhud dan uzlah belaka), melainkan seorang sufi yang menyeru kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran (amar ma'ruf nahi munkar), membantu orang sakit dan miskin sekaligus membebaskan orang-orang yang tertindas (Silawati, 2015: 120-121).

Neo-sufisme menjadi sebuah gerakan tasawuf yang mengikuti perkembangan zaman. Dimana dengan agama yang dianutnya manusia tetap mampu menjalankan tugasnya untuk tetap beribadah kepada Allah tanpa harus meninggalkan kehidupan dunia. Penganut neo-sufisme justru mampu melakukan ta'awun (memberi pertolongan) kepada muslim lain dan sesama manusia secara umum untuk kemajuan masyarakat. Inilah beberapa praktek tasawuf di era modern yang menekankan pentingnya aktivisme intelektual dan aktivisme spiritual dalam bentuk-bentuk normatif maupun fenomena masyarakat yang lebih praktis (Silawati, 2015: 120-121). Dengan penekanan ini, maka memungkinkan sufisme merambah pada semua dimensi kehidupan manusia, tak terkecuali dalam pelayanan kesehatan. Apalagi mengingat Islam sebagai agama yang mengajarkan

semua dimensi kemanusiaan termasuk kesehatan baik jasmani maupun rohani.

### **b. Nilai-nilai Sufistik dalam Pelayanan Kesehatan**

Terapi spiritual dalam pelayanan kesehatan menuntut implementasi nilai-nilai agama didalamnya dalam mendukung kesembuhan pasien. Spiritulitas Islam (sufistik) sangat kaya mengajarkan bagaimana meraih derajat sedekat-dekatnya dengan Tuhan (Syukur, 2012: 408). Kebutuhan kedekatan dengan Tuhan menjadi semakin penting bagi orang yang sedang sakit. Sakit yang tidak dimaknai dengan positif oleh pasien dapat mengantarkan mereka menjauhi Tuhan. Hal semacam ini bertentangan dengan ajaran Islam. Nilai-nilai sufistik merupakan ajaran Islam yang sangat relevan untuk diimplementasikan dalam pelayanan kesehatan bagi pasien.

Pemaknaan nilai-nilai sufistik dalam kerangka ini dipahami mengikuti pemahaman neo-sufism yang menekankan pada motif moral dan penerapan metode dzikir dan muqorobah atau konsentrasi kerohanian guna mendekatkan diri kepada Tuhan (Anshori, 2003: 12). Sebagaimana ditegaskan juga oleh Hamka, bahwa tasawuf adalah akhlak yang luhur (*ihsan*) yang merupakan refleksi penghayatan keagamaan esoterik yang mendalam, tetapi tidak dengan serta merta melakukan pengasingan diri (*'uzlah*). Tasawuf ini menekankan perlunya keterlibatan diri dalam masyarakat dan menanamkan kembali sikap positif terhadap kehidupan (Kurniawan, 2013: 193 ). Sedangkan Amin Syukur menyatakan bahwa tasawuf adalah sistem latihan dengan penuh kesungguhan (*riyadhah* dan *mujahadah*) untuk membersihkan, mempertinggi dan memperdalam nilai-nilai kerohanian dalam rangka mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, sehingga dengan cara itu, segala konsentrasi seseorang hanya tertuju kepada Tuhan (Syukur, 1999: 12).

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa intisari dari setiap ajaran Islam yang mengantarkan manusia mencapai kedekatan dengan Tuhan, disitulah nilai-nilai sufisme berada. Dalam tradisi sufi, kita mengenal metode sufi healing yaitu dengan memanfaatkan *maqām-maqām* dalam hati, seperti *taubat*, *wara'*, *zuhd*, *ṣabr*, *tawāḍu'*, *taqwā*, *tawakkal*, *riḍā*, *maḥabbah*, dan *ma'rifah*, serta berkaitan dengan sifat-sifat terpuji seperti *ṣiddiq*, *ikhlaṣ*, *khawf*, dan *rajā'*. Selain itu, ada istilah-sitilah lain

seperti qana'ah (merasa cukup), syukur (berterima atas segala pemberian Allah SWT), faqr (sangat membutuhkan dan tidak memiliki sesuatu yang mencukupi kebutuhannya), dan yaqīn (mempercayakan berdasarkan kenyataan; mengetahui dengan sebenarnya, dan merasa yaqīn dengan sebenar-benarnya). Maqāmāt dan aḥwāl tersebut adalah bagian dari proses pencapaian seorang sufi menuju Tuhannya (Syukur, 2012: 397). Meskipun demikian namun mengingat intisari sufistik adalah mendekatkan diri pada Allah maka bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan healing sufistik. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berdzikir, shalat, membaca ṣalawat, dan mendengarkan musik. Cara-cara ini terbukti sangat ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja, dengan metode atau *kaifiyah* tertentu atau dengan bimbingan seorang guru.

Berdasarkan pemahaman di atas maka menurut penulis, beberapa nilai-nilai sufistik yang dapat diimplementasikan dalam pelayanan kesehatan khususnya bagi orang yang sakit adalah sebagai berikut :

#### 1) Rukun Iman

Rukun Iman merupakan fondasi utama umat Islam. Rukun iman yang terdiri atas enam rukun yaitu Iman kepada Allah, iman kepada malaikat, iman kepada rasul, iman kitab Allah, iman kepada hari kiamat, dan iman kepada takdir Allah. Rukun iman ini merupakan bagian integral dalam diri seorang muslim. Rukun Islam memiliki makna sangat dalam bukan hanya sebatas kepercayaan semata, namun memiliki dimensi yang luas bagi kehidupan seorang muslim.

Iman kepada Allah merupakan bentuk pemenuhan kebutuhan manusia terhadap rasa aman dan terlindungi. Beriman kepada Allah, akan menjadikan orang tersebut merasakan amn dan terlindungi oleh Dzat Yang Maha Kuasa, tidak ada yang perlu ditakuti karena ada perlindungan dariNya. Keamanan dan terlindungi tersebut diwujudkan dengan melakukan kedekatan dengan Allah melalui ibadah sebagaimana yang diperintahkan serta menjauhi segala laranganNya (Hawari, 200: 421). Abdus Shamad menyebutkan bahwa iman kepada Allah berhubungan dengan kesembuhan penyakit. Faktor iman yang menjadi energi fisik dan psikis mampu menambah ketahanan diri ketika menghadapi penderitaan atau penyakit. Penyakit-penyakit ganas seperti kanker, rematik dan

penurunan syaraf, pada dasarnya bersumber dari guncangan jiwa seperti gelisah, takut, dan marah (Sutoyo, 2009: 148).

Iman kepada Allah memberikan nilai bimbingan antara lain medatangkan perasaan aman dan terlindungi bagi individu karena ia merasa dekat dengan Allah, mendorong individu melakukan hal-hal yang baik dan mencegah perbuatan jahat agar selalu dekat dengan Allah, mencegah depresi, karena segala yang berat telah diserahkan Kepada Yang Maha Kuasa, dan mencegah individu dari kepribadian ganda yaitu tunduk kepada Allah di satu sisi dan kepada selain Allah sisi yang lain (Sutoyo, 2009: 149-150). Demikian dimensi iman kepada Allah yang ternyata memberikan manfaat bagi kesehatan jiwa seorang muslim.

Rukun iman yang ketiga adalah iman kepada rasul. Nilai bimbingan dari keimanan ini adalah mengikuti sunnah nabi sebagai utusan Allah yang memberikan teladan kehidupan yang sesuai dengan ajaran Islam. Manusia dalam hidupnya memerlukan figure teladan yang baik, dan Allah telah menunjukkan teladan tersebut kepada semua hambaNya agar mereka hidup dalam kebahagiaan duniawi dan akhirat. Sebagaimana firmanNya dalam surat Al Ahzab ayat 21, *“ Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap rahmat Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan ia banyak menyebut Allah”*.

Iman kepada Kitab Allah adalah rukun iman keempat. Kitab Allah yang diturunkan kepada Nabi dan disampaikan kepada umatnya merupakan pedoman hidup bagi mereka yang mengharapkan keridhoan Allah. Al-Qur'an sebagai kitab terakhir sekaligus penyempurna kitab-kitab sebelumnya memiliki kedasyatan luar biasa. Selain sebagai pedoman hidup umat Islam agar mencapai kebahagiaan dunia akhirat, didalamnya juga merupakan sumber pengetahuan dan obat. Sebagaimana disebutkan dalam Surat Yunus ayat 57, *“ Hai seluruh manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pengajaran dari Tuhanmu dan obat bagi apa yang terdapat di dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”*. Mustamir menyebut bahwa Al Qur'an bukan hanya sekedar sumber konsep kesehatan dan dokter, bahkan Al Qur'an adalah obat itu sendiri. Al Qur'an disamping mengobati penyakit ruhani atau jiwa, juga obat bagi penyakit jasmani. Mekanisme Al Qur'an dalam mengobati penyakit fisik dapat dilihat dalam empat hal yaitu Al Qur'an mengajarkan cara bernafas yang

baik, huruf-huruf Al Qur'an ketika dibaca dapat melatih organ-organ di hidung, mulut, tenggorokan, bahkan organ dalam dada dan perut, bacaan Al Qur'an yang merdu dapat berperan sebagai "terapi musik", dan dengan konsep *religiopsikoneuroimmunologi* (RNPI) (Mustamir, 2010: 49-50).

Selanjutnya iman kepada hari kiamat. Iman ini memberikan hikmah yaitu apa yang dilakukan manusia akan dipertanggungjawabkan kepada Allah, meyakinkan manusia bahwa peraturan di dunai tidak kekal, dan yang kekal adalah peraturan Allah, kehidupan dunia adalah sementara dan kehidupan yang abadi di akhirat, nilai kebahagiaan bukan dari harta benda, tetapi iman dan takwa kepada Allah, dan pengadilan yang paling adil adalah pengadilan Allah di kehidupan selanjutnya (Sutoyo, 2009: 158-159). Dan yang terakhir adalah iman kepada takdir Allah. Iman ini menjadi sangat penting bagi manusia yang menyadarkan dirinya bahwa ia makhluk terbatas dalam mencapai segala hal. Sedangkan Allah adalah Dzat Tanpa Batas menguasai segala hal. Iman kepada takdir akan mengarahkan manusia menerima diri dan menerima kenyataan dengan baik. Iman ini akan membuat manusia tidak mudah stress dan frustrasi karena manusia hanya bisa berusaha dan hasilnya Allah yang menentukan (Hawari, 2000: 444-445).

Demikian uraian singkat tentang rukun Iman yang mengandung dimensi kesehatan bagi manusia. Kesehatan jiwa atau psikis yang akan berefek positif pada kesehatan fisik sehingga totalitas mengamalkan makna rukun iman mengantarkan manusia pada kesehatan yang sempurna (jasmani dan rohani).

## 2) Rukun Islam : Membaca Dua Kalimat Syahadat dan Puasa

Rukun Islam memberikan banyak makna sebagaimana kajian yang semakin mendalam terhadap hakikatnya. Aliah menyebutkan bahwa rukun Islam adalah akar kehidupan sehat (Hasan, 2008: 119-165). Hawari membahas tentang dimensi kesehatan jiwa dalam rukun Iman dan rukun Islam (Hawari, 2000: 429-449). Dan Anwar mengkaji tentang nilai-nilai bimbingan dalam rukun Islam (Hawari, 2009: 161-172). Dari beberapa kajian ini, dibawah ini akan diuraikan secara singkat nilai-nilai rukun Islam yang bisa diimplementasikan dalam pelayanan kesehatan.

Pengakuan keimanan seorang muslim diawali dengan mengucapkan dua kalimat syahadat. Makna kalimat ini sangat penting bagi pelakunya antara lain mempertegas status sebagai seorang muslim yang memiliki kehidupan yang diatur oleh Islam, syahadat memberikan kepastian pada individu untuk beribadah kepada Allah SWT, individu menjadi teguh pendirian sepanjang hayat dengan mengucapkan syahadat, jaminan perlindungan dari Allah SWT berkenaan dengan jiwa harta, serta surga di akhirat nanti, dan jaminan dari Allah bahwa kelak mereka bersama Nabi, orang-orang jujur, dan orang-orang shaleh di surga (Sutoyo, 2012: 301-302). Sementara penelitian ilmiah menunjukkan bagaimana kepercayaan kepada Allah merupakan faktor yang berperan dalam proses kesembuhan penyakit. Kepercayaan kepada Allah tidak hanya mengurangi stress yang terjadi, namun mempercepat kesembuhan. Penyakit pada orang tertentu dapat disembuhkan dengan keimanan kepada Allah, melalui pengobatan yang dikenal dengan *faith based healing* (Hasan, 2008: 124).

Terutama bagi penyakit terminal yang belum ditemukan obatnya, keimanan kepada Allah merupakan alat pengobatan yang memberi warna semangat kehidupan yang secara ilmiah dapat membatasi berkembangnya penyakit (Hasan, 2008: 125). Pendapat ini dikuatkan oleh Utley dan Wachholtz, menyimpulkan berbagai riset yang telah ada sebelumnya tentang spiritualitas di kalangan penderita HIV/AIDS menunjukkan hubungan signifikan antara spiritualitas dengan perkembangan penyakit. Mereka yang memiliki peningkatan spiritual memberikan efek positif seperti berkurangnya rasa sakit, munculnya energi positif, hilangnya *psychological distress*, hilangnya depresi, kesehatan mental yang lebih baik, meningkatnya fungsi kognitif dan sosial, serta berkurangnya perkembangan gejala HIV. Sementara mereka yang mengembangkan respons spiritual yang negatif seperti marah kepada Tuhan, menganggap penyakit sebagai hukuman, dan keputusan justru mempercepat progresivitas penyakit HIV/AIDS (Utley & Wachholtz, 2011: 2). Dengan demikian, semakin jelas bahwa keimanan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan seseorang.

Rukun Islam yang kedua tentang Salat akan dibahas secara terpisah pada sub bab berikutnya. Yang ketiga adalah puasa. Dalam banyak kajian puasa bukan hanya ibadah wajib, tetapi memiliki kedayatan bagi kesehatan fisik dan psikis yang menjalankan. Selain itu berbagai penelitian

telah menunjukkan puasa dapat mempengaruhi produksi hormon tertentu dalam tubuh yang akan lebih menyehatkan yang menjalankan (Hasan, 2008: 150-157).

### 3) Salat

Salat adalah ibadah wajib bagi semua muslim bahkan dalam situasi apapun termasuk sakit. Islam memberikan kemudahan bagi orang yang sakit dalam menjalankan Salat. Saat kondisi sakit, dibolehkan bahkan dianjurkan Salat dengan duduk, berbaring bahkan jika semua tidak bisa digerakkan bisa dengan isyarat kedipan mata. Sebagai ibadah yang diwajibkan, Salat memiliki hikmah luar biasa. Sebagaimana dalam Al-Qur'an Surat Al Ankabut : 45, yang artinya " Sesungguhnya Salat itu mencegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain". Sementara ayat lain menyebutkan " Hai orang-orang yang beriman, jadikan sabar dan Salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al- Baqoroh : 153). Dan tentunya masih banyak lagi firman Allah yang menegaskan pentingnya Salat.

Manfaat Salat dapat dirasakan ketika seseorang menjalankan dengan penuh kekhusukan, artinya mengerti dan memahami apa yang diucapkan. Manfaat tersebut antara lain ketenangan hati, perasaan aman dan terlindungi, serta berperilaku saleh. Salat juga membebaskan manusia dari stres dari segala urusan dunia. Ketika Salat sesaat jiwa tenang, ada kedamaian dalam hatinya. Menurut Hawari, hal ini sejalan dengan pendapat pakar stres yang menganjurkan para pemeluk agama menghayati dan mengamalkan ajaran agamanya agar memperoleh ketenangan. Setiap hari seseorang harus meluangkan waktu menenangkan diri. Bila semua orang Islam melakukan Salat lima waktu, akan muncul ketenangan hati yang berarti meningkatkan kekebalan diri terhadap stres kehidupan (Hawari, 2000: 444-445).

Sementara menurut Anwar Sutoyo, Salat yang diawali dengan berwudlu memberikan makna bimbingan yang luar biasa bagi yang mengerjakan. Berangkat dari mengkaji beberapa pendapat ulama besar, dapat disimpulkan bahwa berwudhu bisa membersihkan fisik dan psikis dari segala kotorannya, dan menanamkan benih keikhlasan dalam hati dan Salat yang dikerjakan sesuai dengan syarat dan rukun serta sunnahnya akan

memiliki dampak pencegahan bagi pelakunya dari perbuatan keji dan hal-hal yang bertentangan dengan norma masyarakat, serta mengurangi atau menurunkan berbagai penyakit. Sedangkan Salat berjamaah membimbing individu dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, membantu individu mengembangkan kepribadian dan kematangan emosionalnya (Sutoyo, 2009: 169).

Dengan demikian semakin jelas bahwa Salat memberikan dampak kesehatan fisik dan psikis bagi yang melaksanakan dengan syarat dilakukan secara benar bagaimana yang diperintahkan dalam Islam.

#### 4) Doa

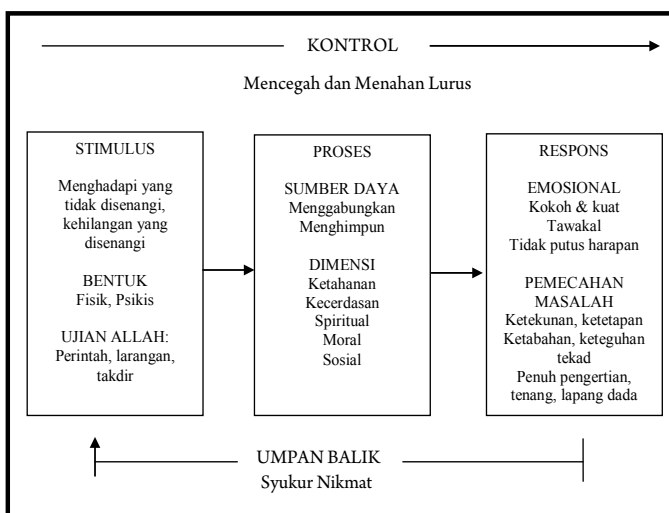
Pembacaan Al-Qur'an dan doa merupakan media komunikasi antar Allah dengan umatnya. Seseorang dapat melakukan doa di mana saja, dalam bahasa apapun dan dalam posisi apa saja. Doa dapat merupakan sarana katarsis untuk mengekspresikan segala perasaan yang berkecimpung dalam dada. Manfaat lainnya adalah mempengaruhi fungsi fisiologis seperti jantung dan kelenjar tubuh lainnya (Hasan, 2008: 130). Sementara dari sudut pandang kesehatan jiwa, doa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual/kerohanian yang membangkitkan percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu percaya diri dan optimisme, merupakan hal yang sangat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya (Hawari, 2000: 478).

Dengan demikian artinya seseorang sakit diwajibkan untuk beikhtiar maksimal dengan berobat pada ahlinya, dan berdoa dengan penuh keyakinan kepada Allah SWT karena Dia lah yang menyembuhkan. Sebagaimana firmanNya dalam QS Asy- Syua'raa ayat 80 yang berbunyi " dan bila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan". Dalam ayat lain disebutkan pula bahwa Allah berjanji mengabulkan setiap permintaan hambaNya. Sebagaimana ditegaskan dalam QS al-Mukmin : 60), berdoalah kepada-Ku, pasti Aku kabulkan". Namun demikian doa yang dikabulkan bukan tanpa syarat. Artinya Dia akan mengabulkan permintaan hambaNya jika ia mengakui keesaanNya, menaati perintahNya dan menjauhi laranganNya (Ghoffer, 2007: 27).

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa doa memberikan manfaat sebagai terapi psikospiritual yang melengkapi terapi medis yang dijalani. Bahkan doa yang dilakukan seseorang dengan setulus hati akan mempercepat kesembuhan yang diharapkan.

### 5) Sabar

Sabar adalah sikap positif yang dianjurkan dalam Islam. Sabar merupakan sistem mekanisme pertahanan psikologis yang dinamis untuk mengatasi ujian yang dihadapi manusia sebagai khalifah Allah di muka bumi. Sebagai sistem, tinjauan tentang pengertian sabar dapat dibagi dalam ancangan masukan (stimulus), proses, keluaran (respons), yang memiliki mekanisme kontrol dan umpan balik. Elemen sistem ini berinteraksi secara integratif menghasilkan mekanisme untuk mempertahankan diri dalam lingkungannya (Hasan, 2008: 445).



Gambar 2. Model Sabar Sebagai Sistem Dinamik Pertahanan Psikologis (Hasan, 2008: 446)

Berdasarkan gambar di atas dapat terlihat bahwa sabar merupakan suatu yang bersifat dinamik. Dengan sifatnya yang dinamik, sabar bukan sesuatu yang bersifat pasif. Sabar bukanlah tunduk dan patuh tanpa perlawanan dan usaha melainkan perjuangan dan upaya dengan memelihara ketabahan jiwa dan keyakinan akan hasil yang baik. Selanjutnya sebagai suatu sistem, sabar dapat ditinjau dari masukan atau stimulus mekanisme

ini. Dari tinjauan stimulus, sabar berarti menahan diri dalam menanggung penderitaan baik ketika menemukan sesuatu yang tidak disenangi maupun ketika kehilangan sesuatu yang disenangi. Sabar juga sifat tahan menderita atau tahan godaan dan cobaan duniawi, yang mendorong perilaku hati-hati dalam menghadapi sesuatu.

Sedangkan sabar dilihat dari proses sebagai upaya seseorang untuk dapat mengumpulkan dan menghimpun segala sumber daya yang ia miliki yang menghindarkannya dari keluh kesah dan cemas. Dengan sabar orang dapat mengumpulkan dan menghimpun berbagai dimensi potensial dalam dirinya. Sebagaimana tabel sabar memiliki dimensi seperti kekuatan dan daya tahan jiwa, kecerdasan, spiritual, moral, dan sosial. Selanjutnya ditinjau dari keluaran sistem, sabar tidak terlepas dari tujuan yang diinginkan. Orang yang mengerti tujuan akan mampu mengendalikan emosi dalam berbagai keadaan terutama yang tidak mengenakan. Sabar akan menimbulkan respon emosi kokoh dan kuat, tawakal yaitu apapun yang menyimpannya dipasrahkan pada Allah. Namun tidak putus harapan, tetapi memecahkan masalah dengan penuh ketekunan, ketetapan, ketabahan, dan keteguhan tekad, berlapang dada dan tenang menghadapi cobaan dari Allah (Hasan, 2008 : 446-453).

### ***c. Husnul Khatimah Care (Hu Care) sebagai Islamic Palliative Care***

Dewasa ini ada kecenderungan meningkatnya pasien penyakit terminal, dimana penyakit ini secara medis sulit disembuhkan dan sering kali berujung pada kematian bagi para penderitanya. Berbagai penyakit tersebut antara lain penyakit kanker, penyakit degeneratif, penyakit paru obstruktif kronis, *cystic fibrosis*, *stroke*, Parkinson, gagal jantung/*heart failure*, penyakit genetika dan penyakit infeksi seperti HIV/AIDS. Pasien penyakit tersebut yang memerlukan perawatan paliatif, disamping kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Terutama pada stadium lanjut masalah pasien tidak sebatas pada keluhan fisik seperti nyeri, sesak nafas, penurunan berat badan, gangguan aktivitas tetapi juga mengalami gangguan psikososial dan spiritual yang mempengaruhi kualitas hidup pasien dan keluarganya. Maka kebutuhan pasien pada stadium lanjut suatu penyakit tidak hanya pemenuhan/pengobatan gejala fisik, namun juga pentingnya dukungan terhadap kebutuhan psikologis, sosial dan spiritual yang dilakukan dengan pendekatan interdisiplin yang dikenal sebagai

perawatan paliatif (Menteri Kesehatan RI Nomor: 812/Menkes/SK/VII/2007).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 812/Menkes/SK/VII/2007 tentang Kebijakan Perawatan Paliatif, menyebutkan bahwa perawatan paliatif adalah pendekatan yang bertujuan memperbaiki kualitas hidup pasien dan keluarga yang menghadapi masalah yang berhubungan dengan penyakit yang dapat mengancam jiwa, melalui pencegahan dan peniadaan melalui identifikasi dini dan penilaian yang tertib serta penanganan nyeri dan masalah-masalah lain, fisik, psikososial dan spiritual (Menteri Kesehatan RI Nomor: 812/Menkes/SK/VII/2007). Dari pengertian ini, secara eksplisit terlihat adanya kebutuhan pasien terhadap pelayanan atau terapi holistik dalam rangka mengatasi masalahnya baik biologis, psikologi, sosial dan spiritual. Dengan demikian, artinya sudah menjadi kewajiban berbagai pihak pemberi jasa medis memenuhi kebutuhan pasien tersebut, terutama tersedianya tim terapi psikososial dan terapi spiritual.

Berangkat dari pemahaman palliative care yang telah berkembang sebelumnya, kemudian dr Sagiran mencoba menawarkan konsep yang berbeda. Konsep *palliative care* yang memberikan ruang bagi terapi religius bagi pasien terminal secara lebih luas dan total hingga akhir hayat pasien. Karenanya ia menyebut konsep palliative care yang religius ini sebagai *Islamic Palliative Care* atau disebut *Hu Care* (perawatan paliatif yang digabungkan dengan nilai-nilai Islam). Bahkan keterlibatan berbagai pihak sebagaimana idelanya *palliative care* ditekankan demi tercapainya tujuan *palliative care* yang diharapkan pasien dan keluarga, bahkan mencapai ideal sebagaimana amanah undang-undang.

#### 1) Pengertian *Husnul Khatimah Care (Hu Care)*

Bimbingan rohani Islam sebagai aktivitas dakwah “khas” yang dikembangkan di rumah sakit semakin berkembang pesat dewasa ini. Hal ini dibuktikan dengan eksistensi pelayanan ini yang semakin kokoh di berbagai rumah sakit, terutama rumah sakit Islam. Dalam prakteknya pelayanan rohani Islam bagi pasien ini diterapkan secara beragam pada masing-masing rumah sakit. Namun terjadi kecenderungan secara umum bahwa bimbingan rohani Islam bagi pasien hanya sebatas pada pemberian motivasi dan layanan doa.

Jenis penyakit yang diderita pasien berpengaruh pada reaksi psikologis yang muncul. Pasien penyakit terminal yaitu pasien yang menderita penyakit yang mematikan artinya kemungkinan kecil tertangani secara medis, sehingga sering kali harus berujung pada kematian. Pasien jenis ini tentunya mengalami dinamika psikologis yang kompleks bahkan berdampak pula pada keluarganya. Pelayanan bimbingan rohani Islam disini tidak hanya terfokus pada pasien saja, namun juga harus menyetuhkan keluarganya. Salah satu model bimbingan rohani Islam bagi pasien penyakit terminal adalah *Hu-Care* atau *Husnul Khatimah Care*. Model ini dikembangkan oleh Dr. dr. Sagiran, Sp. B., M. Kes., FINACS, yaitu model pelayanan psikospiritual bagi pasien terminal khususnya gagal ginjal. Latar belakang pengembangan model ini didasarkan pada kenyataan bahwa pasien penyakit terminal yang sudah dinyatakan tidak ada harapan sembuh sering kali putus asa, marah, cari alternative perdukunan, sampai bersikap acuh tak acuh dan membabi buta dengan sisa hidupnya. Memang bukan lagi terapi medis yang dibutuhkan, terapi spiritual dan religius yang terarah dan dipadukan dengan perawatan paliatif terhadap gejala-gejala yang menyiksa pasien di akhir hidupnya. Hal itulah yang harus menjadi perhatian, supaya pasien dapat *“good death”* atau *husnul khatimah* (Sagiran, 2013: 1-2).

Layanan *Hu Care* adalah layanan yang dibentuk oleh tim khusus RS dalam rangka pendampingan spiritual kepada mereka (pasien) yang membutuhkan. *Husnul Khatimah* adalah keadaan di mana seorang hamba sebelum akhir hayatnya mendapatkan taufik guna menjauhi segala sesuatu yg dibenci Allah, bertaubat dari segala perbuatan maksiat dan dosa serta bersegera melakukan amal kebajikan secara kontinyu hingga tarikan nafas terakhirnya.

## 2) Tujuan *Husnul Khatimah Care* (*Hu Care*)

*Hu Care* mendampingi setiap pasien dan keluarganya dalam kondisi apapun. Ketika pasien dan keluarga belum bisa menerima keadaan sakitnya atau pasien dan keluarganya belum beribadah dengan baik maka pendampingan yang lebih intensif akan dilakukan, sedikit berbeda dengan pasien dan keluarga yang telah menerima kondisi sakitnya dan telah terbiasa beribadah. *Hu Care* merupakan pengembangan perawatan paliatif yang sudah dikenal sebagai sistem perawatan terpadu yang

bertujuan meningkatkan kualitas hidup, dengan cara meringankan nyeri dan penderitaan lainnya, memberikan dukungan spiritual dan psikososial mulai saat diagnosa ditegakkan sampai akhir hayat dan dukungan terhadap keluarga yang kehilangan/berduka.

Layanan *Hu Care* akan berusaha menjawab kebutuhan pasien dan keluarganya dalam mempersiapkan akhir hidup yang baik dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam pada titik-titik strategis terutama dalam hal memahami konsep sehat-sakit, ikhtiar-tawakal, keyakinan-amalan yang bermanifestasi pada sikap dan perilaku pasien. *Husnul Khatimah* adalah keadaan di mana seorang hamba sebelum akhir hayatnya mendapatkan taufik guna menjauhi segala sesuatu yg dibenci Allah, bertaubat dari segala perbuatan maksiat dan dosa serta bersegera melakukan amal kebajikan secara kontinyu hingga tarikan nafas terakhirnya. Ketika pasien memasuki fase kritis, Tim *Hu Care* akan mendampingi perawatan medis secara intensif. "Pada kondisi ini merupakan titik kritis. Pada keluarga yang kurang memahami pentingnya waktu di akhir kehidupan biasanya hanya menunggu dan mendoakan semampunya. Namun tim *Hu Care* akan melakukan (dengan melibatkan keluarga) prosedur penatalaksanaan sakaratul maut yang baik sehingga ada upaya terpadu untuk membantu pasien menjalani proses sakaratul maut dan menghembuskan nafas terakhirnya dalam keadaan khusnul khotimah, bahkan disiapkan sampai pelaksanaan rukti jenazah jika diinginkan. Bukan hanya pasien yang dirawat di RS Nur Hidayah, tapi kami juga siap layanan *home care* (kunjungan rumah) untuk pendampingan pasien kritis dan rukti jenazah (Hidayanti, 2015: 89).

## **2. Program *Hu Care* dan Standar Operasional Pelayanan**

Layanan *Hu Care* bagi pasien yang dikembangkan di rumah sakit Nur Hidayah pada dasarnya merupakan bagian dari Program Besar Rumah Sakit Peduli Ibadah. Ibadah yang berarti adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan pengamalan agama baik pasien maupun karyawan rumah sakit. Layanan *Hu Care* yang konsen pada peningkatan spiritualitas pasien memiliki beberapa program berikut:

### **1) Kunjungan Pasien**

Kunjungan pasien merupakan layanan yang diberikan kepada semua pasien selama menjalani rawat inap. Perbedaannya terletak pada pasien lama dan baru. Pada pasien baru, petugas *Hu Care* akan terlebih dahulu melakukan diagnosis spiritual yang akan dijadikan acuan untuk kunjungan di hari berikutnya. Sementara pada pasien lama, petugas akan menindaklanjuti hasil diagnosis spiritual dan melakukan pemantauan terhadap perkembangan spiritual pasien terutama kedisiplinan shalat lima waktu dan menambah hafalan surat pendek, doa, dzikir harian.

## 2) Konsultasi Agama

Konsultasi agama diperuntukkan bagi pasien rawat inap dan juga rawat jalan. Konsultasi agama bagi pasien rawat inap dan keluarganya bisa dilakukan *include* dalam setiap kunjungan pasien yang dilakukan petugas *Hu Care*. Atau jika menghendaki keluarga bisa menghubungi dan datang ke kantor petugas *Hu Care* diluar jam kunjungan pasien. Sementara bagi pasien rawat jalan konsultasi agama dilakukan di gerai/stand *Hu Care* yang terletak dekat bagian pendaftaran pasien pada pintu utama masuk rumah sakit Nur Hidayah.

## 3) Rukti Jenazah

Rukti jenazah adalah layanan pemulasaran jenazah lengkap dengan layanan antar ke rumah duka. Petugas *Hu Care* menjadi penanggung jawab utama saat penyerahan jenazah pada keluarga ke rumah duka. Beberapa hal biasa dilakukan seperti ucapan bela sungkawa atas nama rumah sakit, mendoakan jenazah, memberikan motivasi dan menguatkan keluarga yang ditinggalkan, dan mengingatkan kewajiban keluarga terhadap jenazah.

## 4) Home Care

*Home Care* adalah layanan ke rumah. Petugas *Hu Care* akan datang ke rumah pasien pasca keluar rumah sakit sesuai dengan permintaan pasien dan keluarga. Petugas *Hu Care* akan melakukan pendampingan selama dibutuhkan pasien dan keluarganya terutama untuk penguatan spiritual.

## 5) ISC (Intensive Spritual Care)

Layanan ini sebagaimana telah dijelaskan di atas merupakan layanan intensif bagi pasien yang membutuhkan penanganan khusus. Pasien yang mendapatkan layanan ini atas rekomendasi dokter atau permintaan sendiri tetapi atas persetujuan dokter.

6) Talqin

Talqin adalah layanan pendampingan terhadap pasien yang sedang dalam keadaan sakaratul maut. Petugas *Hu Care* akan mendampingi dan menuntut pasien untuk mengucapkan kalimah tahlil untuk mengantarkan pasien meninggal dengan khusnul khatimah.

Berikut ini standar operasional pelayanan beberapa program *Hu Care*:

a) Standar Operasional Pelayanan Kunjungan Pasien

Pengertian : Visite/Kunjungan Bina Ruhani Pasien Rawat Inap/*Home Care*

Tujuan : Memberitahukan cara visite yang baik dan benar

Kebijakan/referensi : Semua pasien rawat inap mendapatkan konsultasi kerohanian dan ibadah sehari-hari dengan kondisinya masing-masing.

Prosedur :

1) Jam kunjungan rawat inap

a. *Spiritual Care* di ruang rawat inap

b. pagi jam : 09.00-11.30 WIB, Sore jam 16.00-17.30 WIB)

c. Sewaktu-waktu jika diperlukan untuk kasus darurat dan home care

2) Petugas bina ruhani datang ke ruang perawat dengan mengucapkan salam : menanyakan tentang keadaan umum pasien/ pasien kritis/pasien lemah/pasien meninggal, meminta ijin perawat untuk melihat status pasien.

3) Buatlah daftar semua pasien yang akan dikunjungi pada hari tersebut

4) Catat identitas pasien yang akan dikunjungi awal berikut kondisi awal status spiritualnya.

5) Kunjungan pasien membawa status ibadahnya :

a. Pasien baru

- 1) Ketok pintu terutama ruang zam-zam dan isolasi, ucapkan salam dan pasien disapa dengan menyebut namanya : bapak, Ibu, Mbak, Mas, Adik...
  - 2) Perkenalkan diri dengan menyebut nama dan di NH bertugas sebagai bina ruhani
  - 3) Anamnesia keadaan pasien dengan 4 pertanyaan utama
  - 4) Diagnosis spiritual sesuai hasil analisis
  - 5) Pilih terapi yang sesuai dengan kondisi spiritual pasien
  - 6) Berikan brosur atau liflet sesuai keadaan pasien
  - 7) Berdoa bersama keluarga pasien jika dikehendaki
  - 8) Berpamitan dan ucapkan salam.
- b. Pasien lama
- 1) Ucapkan salam dan pasien disapa dengan menyebut namanya : bapak, Ibu, Mbak, Mas, Adik...
  - 2) Tanyakan kabar pasien apakah sudah lebih baik
  - 3) Anamnesis dan periklas perkembangan sesuai catatan ibadah harian pasien
  - 4) Terapi sesuai perkembangan kondisinya spiritualnya
  - 5) Berdoa bersama keluarga pasien jika dikehendaki
  - 6) Berpamitan dan ucapkan salam.
- 6) Kunjungan Pasien Non Muslim
- a. pasien disapa dengan menyebut namanya : bapak, Ibu, Mbak, Mas, Adik...
  - b. Perkenalkan diri dengan menyebut nama dan di NH bertugas sebagai bina ruhani
  - c. Ditanyakan masalah apa yang dihadapi selama sakit
  - d. Pasien dipersilahkan berdoa untuk membantu usaha kesembuhan
  - e. Sebagai penutup permintaan maaf dan terima kasih.
- 7) Untuk pasien Hu Care, pelayanan seperti pasien rawat inap hanya tempatnya di rumah pasien.

8) Bila pasien sudah selesai/pulang catat di buku registrasi.

b) Standar Operasional Konsultasi Pasien Rawat Jalan

Pengertian : Tata cara konsultasi kepada pasien rawat jalan

Tujuan : Memberikan penjelasan mengenai konsultasi kepada pasien rawat jalan.

Kebijakan/referensi : Rumah sakit membuka konsultasi di gerai *Hu Care*, *visite* pasien rawat jalan/rawat inap, home care, pendampingan sakarotul maut, *intensif spiritual care* (ISC), dan berperan sebagai penanggung jawab dalam tim rukti jenazah.

Prosedur :

- 1) Ucapkan salam dan pasien disapa dengan menyebut namanya : bapak, Ibu, Mbak, Mas, Adik...
- 2) Perkenalkan diri dengan menyebut nama dan di NH bertugas sebagai bina ruhani
- 3) Ditanyakan apa masalah yang dihadapi selama sakit
- 4) Berikan penjelasan secara lisan dibarengi dengan memberikan brosur. Jika brosur belum ada berikan penjelasan semampunya.
- 5) Catat masalah yang penting yang ditanyakan untuk pembuatan brosur selanjutnya.
- 6) Jika sudah dialog 10-15 menit, konfirmasi apakah pasien sudah paham dan dirasa cukup.
- 7) Berdoa bersama dengan keluarga pasien jika dikehendaki
- 8) Sebagai penutup
  - a) permintaan maaf
  - b) terima kasih
  - c) pesan jangan segan-segan konsultasi jika ada masalah terkait ibadah ketika sakit
  - d) Ucapkan salam

c) Standar Operasional Pelayanan Diagnosis dan Penatalaksanaan *Hu Care*

Pengertian : Cara diagnosis dan penatalaksanaan *Hu*

Care pasien rawat jalan/rawat inap/home care

Tujuan : Menjelaskan tata cara mengalisis, menetapkan diagnosis dan terapi psikospiritual pasien dengan blanko yang disediakan.

Kebijakan/referensi : Rumah sakit membuka konsultasi di gerai *Hu Care*, isite pasien rawat jalan/rawat inap, home care, pendampingan sakarotul maut, *Intensif Spiritual Care (ISC)*, dan berperan sebagai penanggung jawab dalam tim rukti jenazah.

Prosedur :

- 1) Anamnesis : dilakukan dengan menanyakan kepada pasien atau keluarga pasien tentang beberapa hal :
  - a. Masalah dalam menjalankan thaharah dan shalat terkait dengan penyakit pasien (lihat form asuhan keperawatan)
  - b. Status spiritual
- 2) Ibadah
  - a. Melaksanakan Shalat lima waktu
  - b. Shalat lima waktu tetap dikerjakan saat sakit
- 3) Penerimaan takdir sakit
  - a. Tidak berkeluh kesh/marah/mengupat
  - b. Bersedia melaksanakan nasehat orang lain / tim dokter, keluarga, dll
- 4) Diagnosis

Dari hasil anamnesis petugas membuat analisis dan diagnosis spiritual pasien secara cepat, dikelompokan dalam tabel berikut :

Tabel 3 Analisis dan Diagnosis Spiritual Pasien

Quick Screening	Penerimaan Takdir Sakit (-)	Penerimaan Takdir Sakit (+)
Ibadah (-)	Sedih (S)	Gamang (G)
	Shalat (-)	Shalat (-)
	Penerimaan (-)	Penerimaan (+)

Ibadah (+)	Resah (R)	Nyaman (N)
	Shalat (+)	Shalat (+)
	Penerimaan (-)	Penerimaan (-)

Kesimpulan diagnosis :

- 1) Thaharah : wudlu/tayamum – mandiri/dibantu
- 2) Shalat : berdiri/duduk/berbaring/isyarat/jama'
- 3) Spiritual : S/G/R/N

3) Terapi

Dari diagnosis yang sudah ditegakkan, dipilih terapi sesuai dengan kondisi spiritual dan latar belakang pasien

1) Ibadah

a. Mengingat

b. Bantu melakukan/ajarkan cara wudlu-shalat kepada pasien

c. Ajarkan keluarga membantu wudlu-shalat pasien selama sakit

2) Spiritual Care

a) Hargai latar belakang spiritual pasien dan keluarga

b) Mengingat pasien untuk tetap istiqamah dan sabar

c) Gali bersama pasien / keluarganya tentang masalah yang dihadapi

d) Berikan dorongan pasien unruk mencoba menerima kenyataan sakit, bahwa sakitnya adalah kasih sayang Allah untuk memberi ampunan dan meningkatkan derajatnya.

e) Berikan motivasi untuk lebih baik melaksanakan ibadah terutama shalatnya.

f) Ajak pasien / keluarganya berdoa mohon kesembuhan kepada Allah.

3) Intensive Spiritual Care

a. Mendampingi pasien 24 jam : baca qur'an, dzikir pagi sore, wirid harian

- b. Talqin sesuai prosedur sampai pasien meninggal.
  - c. Mendampingi keluarga pasien untuk menerima takdir Allah bahwa semua adalah milik Allah dan akan kembali kepadaNya.
  - d. Mengajak keluarga untuk mendampingi dan mendoakan pasien.
- d) Standar Operasional Pelayanan Pendampingan Keluarga Pada Pasien Meninggal
- Pengertian : Proses pendampingan keluarga pada pasien meninggal
- Tujuan : Memberikan tata cara pendampingan keluarga pada pasien meninggal oleh tim *Hu Care*.
- Kebijakan/referensi : Tim selalu siap siaga ketika ada jenazah di rumah sakit atau sekitar rumah sakit
- Prosedur :
- 1) Petugas menunut keluarga pasien dengan kalimat tarji'
  - 2) Petugas mengingatkan keluarga untuk bersabar dan mengikhhlaskan
  - 3) Petugas menuntun keluarga membaca kalimat istighfar dan ditenangkan.
  - 4) Petugas membantu keluarga pasien untuk menghubungi keluarga yang lain.
  - 5) Petugas menyiapkan berita/surat kematian
  - 6) Petugas mempersiapkan keperluan perawatan jenazah di rumah.
  - 7) Petugas menyelesaikan hak insani.
  - 8) Petugas memberikan pilihan kepada keluarga pasien mengenai pelaksanaan rukhti jenazah
- a. Jika keluarga pasien menghendaki dirukhti di rumah sakit, petugas segera menghubungi petugas rukti (lihat prosedur rukti jenazah)
  - b. Jika keluarga menghendaki rukti di rumah, maka ditunggu 2 jam dan dilakuka persiapan pemulangan jenazah.

e) Standar Operasional Pelayanan Penatalaksanaan Ruqyah Syar'iyah Pada Pasien Rawat Inap

Pengertian : Tata cara pemberian terapi ruqyah syar'iyah pada pasien rawat inap

Tujuan : Sebagai panduan tim Hu Care dalam memberikan pelayanan Ruqyah syar'iyah pada pasien rawat inap

Kebijakan/referensi :

- 1) Ruqyah pada pasien rawat jalan dapat dilakukan di poliklinik atau musholla rumah sakit
- 2) Ruqyah pada pasien rawat inap, ICG maupun VK jika dilakukan di ruangan tersebut haruslah tidak mengganggu pasien lainnya.
- 3) Pelaksanaan ruqyah adalah petugas hu care, karyawan RS Nur Hidayah dan pihak luar rumah sakit yang telah ditetapkan sebagai petugas ruqyah oleh direktur.
- 4) Pelaksanaan ruqyah seyogyanya bersesuaian jenis kelaminnya dan dapat dikecualikan dalam keadaan darurat atau terpaksa.
- 5) Pelaksanaan ruqyah yang berbeda jenis kelaminnya seyogyanya tidak terjadi kontak fisik atau jika terpaksa semaksimal mungkin dan dilindungi dengan penghalang semisal sarung tangan dan sejenisnya.
- 6) Pembacaan surat dan ayat bacaan ruqyah harus dengan suara jelas terdengar.
- 7) Bacaan ruqyah dimulai dengan surat Al Fatihah (3 kali); Al Baqoroh ayat 1-5, ayat kursi; Al Baqarah 284-286 (1 kali); Al A'raaf ayat 116-122 (1 kali); Ar Rahman ayat 33-36 (1 kali); Al Hasyr ayat 21-24 (1 kali), Al Ikhlas (3 kali); al Falaq (1 kali), dan an Nas (1 kali).
- 8) Setelah selesai diruqyah maka pasien diminta meminum air ruqyah sesuai kebutuhan. Dalam hal pasien tidak mau meminum air ruqyah karena satu dan lain maka petugas menjelaskan dengan sebaik-baiknya dan bila tetap menolak,

maka petugas menulis penolakan tersebut dilembar penolakan spiritual (SK Direktur No. 01/RSNHHSK-DIR/III/2014).

Prosedur :

- 1) Petugas mengambil air ruqyah dari air zam-zam (diutamakan), jika gangguan berat, petugas mengambil seduhan daun bidara sebanyak 250 ml dan jika pagi ditambahkan tujuh butir kurma.
- 2) Petugas mempersilahkan pasien untuk wudlu jika bisa.
- 3) Petugas menggunakan sarung tangan jika berbeda jenis kelamin dengan pasien dan memastikan bahwa aurat pasien telah ditutup.
- 4) Petugas meletakkan tangan kanan di daerah kepala atau punggung pasien dan melakukan ruqyah dengan suara jelas terdengar secara runtut dimulai dari surat Al Fatihah (3 kali); Al Baqoroh ayat 1-5, ayat kursi; Al Baqarah 284-286 (1 kali); Al A'raaf ayat 116-122 (1 kali); Ar Rahman ayat 33-36 (1 kali); Al Hasyr ayat 21-24 (1 kali), Al Ikhlas (3 kali); al Falaq (1 kali), dan an Nas (1 kali).
- 5) Petugas meminta pasien untuk minum air ruqyah dan 7 butir kurma, jika pagi serta mengoleskan ampas daun bidara pada memar jika terdapat memar.
- 6) Petugas menyampaikan bahwa ruqyah sudah selesai dan menyatakan pasien hanya diperbolehkan makan dan minum dari rumah sakit yang disetujui tim ruqyah.
- 7) Petugas merapikan alat peralatan yang digunakan dan pamit undur diri.

Demikian beberapa contoh standar operasional pelayanan program *Hu Care*, yang digunakan sebagai acuan pemberian pelayanan kepada pasien.

### **3. Nilai-nilai Sufistik Dalam Hu-Care Bagi Pasien Rawat Inap di RS Nur Hidayah Bantul Yogyakarta**

Ajaran Islam yang utama diterapkan adalah membaca dua kalimat syahadat. Rukun Islam yang pertama ini memberikan makna penting sebagai identitas keislaman seseorang. Petugas *Hu Care* memulai berdoa

bersama dengan pasien dan keluarga untuk meminta kesembuhan diawali dengan membaca dua kalimat syahadat. Makna kalimat ini sangat dalam bukan sebatas membedakan antara orang Islam dan non Islam. Tetapi adanya keyakinan terhadap Allah, Tuhan Yang Maha Kuasa yang mengatur seluruh kehidupan manusia. Pasien dan keluarganya diajak meresapi kembali iman Islamnya dengan meneguhkan kembali syahadat yang artinya menyadari bahwa segala sesuatu adalah kekuasaannya. Syahadat juga memberikan arti bahwa dalam hidupnya seorang muslim dibatasi oleh aturan-aturan Islam dan tuntunan Nabi sebagai suri teladan. Pemahaman tersebut akan melahirkan keyakinan yang tinggi diiringi dengan usaha yang tepat melakukan penyembuhan penyakitnya tanpa harus bertentangan dengan ajaran agama. Keyakinan terhadap Allah yang akan menyembuhkan merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai kesembuhan yang diharapkan. Kalimat syahadat juga mengakui keimanan seorang muslim kepada Allah sebagaimana rukun Islam yang pertama. Hal ini akan menimbulkan ketentraman tersendiri bagi pasien yang akhirnya akan muncul psikologis positif seperti hilangnya rasa takut, cemas, kuatir, stres dan depresi. Kondisi psikologis ini tergantikan dengan adanya ketenangan, kedamaian hati meskipun menghadapi berbagai terapi medis yang dijalani. Kepasrahan dan penerimaan inilah yang menjadikan pasien akan segera mendapatkan kesembuhan.

Implikasi keyakinan yang kuat terhadap Allah memberikan efek bagi kesehatan. Sebagaimana banyak penelitian telah dilakukan yang menunjukkan bahwa kepercayaan kepada Allah merupakan faktor yang berperan dalam proses kesembuhan penyakit. Kepercayaan kepada Allah tidak hanya mengurangi stress yang terjadi, namun mempercepat kesembuhan. Penyakit pada orang tertentu dapat disembuhkan dengan keimanan kepada Allah, melalui pengobatan yang dikenal dengan *faith besed healing*. Hal ini berlaku untuk semua pasien dengan tingkatan penyakitnya baik akut, kronis, maupun terminal. Apalagi bagi pasien terminal yang diambang kematian, karena secara medis tidak dapat disembuhkan. Betapa keyakinan kepada Tuhan memberikan makna penting dalam menekan progresivitas penyakit berbahaya telah dibuktikan pula pasien HIV/AIDS. Kajian yang dilakukan Utley dan Wachholtz terhadap berbagai riset yang telah ada sebelumnya tentang spiritualitas dikalangan penderita HIV/

AIDS menyimpulkan hubungan signifikan antara spiritualitas dengan perkembangan penyakit. Mereka yang memiliki peningkatan spiritual memberikan efek positif seperti berkurangnya rasa sakit, munculnya energi positif, hilangnya *psychological distress*, hilangnya depresi, kesehatan mental yang lebih baik, meningkatnya fungsi kognitif dan sosial, serta berkurangnya perkembangan gejala HIV. Sementara mereka yang mengembangkan respons spritual yang negatif seperti marah kepada Tuhan, menganggap penyakit sebagai hukuman, dan keputusan justru mempercepat progresivitas penyakit HIV/AIDS (Utle, & Wachholtz, 2011: 2).

Demikian hebatnya, keyakinan terhadap Allah mampu memperpanjang usia para penderita HIV/AIDS yang telah akui dunia belum ditemukan obatnya dan dipastikan penderita berakhir dengan kematian. Abdus Shamad memperkuat bahwa iman kepada Allah berhubungan dengan kesembuhan penyakit. Faktor iman yang menjadi energi fisik dan psikis mampu menambah ketahanan diri ketika menghadapi penderitaan atau penyakit. Penyakit-penyakit ganas seperti kanker, rematik dan penurunan syaraf, pada dasarnya bersumber dari goncangan jiwa seperti gelisah, takut, dan marah (Sutoyo, 2009: 148). Dari pendapat ini diketahui pula keyakinan pada Allah adalah sumber ketentraman tersendiri bagi pasien. Disebutkan pula bahwa iman kepada Allah memberikan nilai bimbingan antara lain medatangkan perasaan aman dan terlindungi bagi individu karena ia merasa dekat dengan Allah, mendorong individu melakukan hal-hal yang baik dan mencegah perbuatan jahat agar selalu dekat dengan Allah, mencegah depresi, karena segala yang berat telah diserahkan Kepada Yang Maha Kuasa (Sutoyo, 2009: 149-150). Jadi iman kepada Allah yang dikuatkan dengan membaca kalimat syahadat merupakan faktor yang mampu menumbuhkan psikologis positif bagi pasien sehingga pada akhirnya berdampak pada kesembuhan yang diharapkan.

Nilai berikutnya adalah konsep sakit dalam Islam. Pasien yang datang ke rumah sakit memiliki latar belakang yang beragam baik agamanya, pendidikan, dan kehidupan sosial. Latar belakang inilah yang ikut mempengaruhi bagaimana pemahaman pasien terhadap sakit yang dideritanya. Pengetahuan dan pemahaman yang benar akan berimplikasi

pada pengalaman agama yang benar pula. Hal ini yang menjadi penting diperhatikan kenapa konsep sakit dalam Islam harus diberikan kepada setiap pasien rawat inap. Sebagaimana pada bab tiga disebutkan bahwa pasien adakalanya menganggap sakit sebagai bentuk ketidakadilan Allah, pada akhirnya sikap yang dimunculkan pun salah seperti berkeluh kesah, marah-marah, bahkan meninggalkan ibadah. Pasien yang demikian perlu diberikan pencerahan terhadap konsep sakit dalam Islam. dr Sagiran berpendapat bahwa sakit adalah sapaan kasih sayang Allah terhadap umatnya agar hamba menjadi semakin dekat dengan Tuhannya. Selain itu, sakit adalah sarana meningkatkan ibadah karena mengingatkan pula pada ajal yang kapan saja bisa datang menjemputnya. Pemahaman yang benar tentang sakit dalam Islam akan berdampak signifikan terhadap perilaku pasien. Jika pemahaman tersebut positif, maka perilaku dan usaha untuk mencapai kesembuhan juga positif atau sebaliknya.

Konsep Islam tentang sakit menurut beberapa kajian antara lain : sebagai penebus (kifarah) suatu dosa, sebagai sarana meninggikan derajat, sebagai sarana mengingat nikmat Allah, dan sarana untuk menjauhkan dari neraka. Beberapa pemahaman tentang konsep sakit tersebut bisa dilakukan petugas *Hu Care* kepada pasien. Apapun pemahaman awal yang dimiliki pasien hendaknya petugas mampu berempati sehingga petugas pada akhirnya bisa memberikan pengetahuan dan pemahaman benar kepada pasien tentang hakikat sakit yang dideritanya. Pengalaman salah satu tim *Hu Care* misalnya ketika bertemu dengan pasien penyakit gula dibutuhkan kesabaran saat mengunjungi mengingat diabetes militus adalah penyakit kronis yang menahun dan sulit disembuhkan. Bagi pasien yang belum menerima dirinya bisa beranggapan sakitnya adalah hukuman. Mengingat penyakit ini membuat pasien harus beradaptasi dengan seluruh hidupnya baik dari pola makan dan gaya hidup (menjaga diri dari stress berat). Perubahan gaya hidup pasien setelah sakit semacam ini sering kali tidak bisa diterima begitu saja, sehingga sering kali muncul pikiran negatif atas sakit yang dideritanya. Pasien tidak lagi berpikir bahwa sakit mampu menebus dosa yang pernah dilakukan, apalagi sampai sebagai sarana bersyukur atas nikmat Allah. Pasien cenderung pada keyakinan sendiri bahwa sakitnya adalah ganjaran atas segala kesalahan yang dilakukan dan hukuman Allah yang dirasa tidak adil.

Pemahaman yang positif perlu diberikan kepada pasien yang demikian. Meskipun pada hakikanya manusia tidak bisa lepas dari dosa dan salah, dan bisa jadi sakitnya adalah peringatan dari Allah. Namun pasien harus bisa digiring pada pemaknaan yang lebih positif tentang sakit yang menimpanya. Pasien yang memiliki pemahaman negatif akan membuat ia tidak memiliki semangat sehat. Hal ini tidak akan mendukung upaya pengobatan medis yang dilakukan. Sebab sugesti sehat menjadi hal yang penting untuk mencapai kesembuhan penyakit. Hawari menyebutkan bahwa dua hal yaitu percaya diri dan optimisme, merupakan hal yang sangat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya (Hawari, 2000: 478 ). Karenanya berbagai konsep sakit yang benar harus selalu dibangun dan dikuatkan kepada pasien dan juga keluarganya, agar mereka memiliki pemahaman yang lebih positif sehingga bersemangat dan yakin bahwa ikhtiar yang dilakukan akan berhasil.

Berkaitan dengan pemahaman konsep sakit dalam Islam adalah menumbuhkan sabar saat menghadapi sakit. Pemahaman yang tepat akan melahirkan sikap dan perilaku yang tepat pula. Dengan demikian artinya ketika pemahaman konsep sakit dalam Islam telah dimiliki pasien maka pasien secara berlahan-lahan mampu menumbuhkan sikap sabar dalam dirinya. Pada umumnya manusia tidak suka berlama-lama dalam keadaan sedih dan menderita. Semua orang lebih senang dengan kebahagiaan dan suka cita. Namun sakit bisa menyerang siapa saja dan kapan saja. Sehingga hal yang tak terduga seperti sakit yang tiba-tiba menjadi sumber kesedihan dan penderitaan bagi yang mengalami. Ketika sudah demikian, manusia juga mengharapkan kesembuhan secepatnya pada hal bisa jadi sakitnya akibat kurang hati-hatian atau kebiasaan buruk selama ini. Berbagai kenyataan ini yang menyebabkan menumbuhkan dan mengajak pasien bersabar menemui kendala tersendiri.

Pengalaman inilah yang dipahami sekali oleh dr Sagiran yang mencetuskan ide *Hu Care*. Lebih lanjut disebutkan kesabaran pasien bisa dimunculkan para pendamping dengan tiga cara. *Pertama*, merenungkan nikmat-nikmat Allah yang telah kita terima selama ini, *Kedua*, bisa juga dengan memberi gambaran atas penderitaan yang lebih berat dari dia, bisa dicontohkan, *Ketiga* yang lebih tinggi lagi kita bisa mengingatkan beberapa

hadist yang menyebutkan penyakit berasal dari Allah dan setiap penyakit yang menimpa ada pahalanya. Orang biasanya menjadi sadar atas suatu kenikmatan itu sedang hilang dari dirinya. Beberapa langkah tersebut bisa dilakukan petugas *Hu Care* dalam menumbuhkan kesabaran pada diri pasien. Berbagai latar belakang pasien tentunya menjadi perhatian tersendiri mengingat sabar bukan hal yang mudah tetapi jika dapat dibentuk sabar adalah system yang bisa menjadi penggerak kesembuhan pasien dari berbagai penyakit.

Sabar selama ini dipahami secara pasif oleh sebagian umat Islam. Sabar lebih banyak dipahami sebagai sikap menerima tanpa berusaha, dalam bahasa jawa dikenal dengan istilah *nrima ing pandum*. Padahal sabar memiliki kedasyatan luar biasa sehingga Allah dengan jelas menyebutkan” Hai orang-orang yang beriman, jadikan sabar dan Salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS. Al- Baqoroh : 153). Rahasia sabar sebagai penolong disebutkan oleh Purwakania sebagai model sabar sebagai sistem dinamik pertahanan psikologis. Sebagai sistem, tinjauan tentang pengertian sabar dapat dibagi dalam ancangan masukan (stimulus), proses, keluaran (respons), yang memiliki mekanisme kontrol dan umpan balik. Elemen sistem ini berinteraksi secara integratif menghasilkan mekanisme untuk mempertahankan diri dalam lingkungannya (Hasan, 2008: 445). Sebuah pemahaman baru dengan konsep sabar yang layak dibagikan dan disebarakan kepada pasien oleh petugas bina ruhani.

Dari tinjauan stimulus, sabar berarti menahan diri dalam menanggung penderitaan baik ketika menemukan sesuatu yang tidak disenangi maupun ketika kehilangan sesuatu yang disenangi. Sabar juga sifat tahan menderita atau tahan godaan dan cobaan duniawi, yang mendorong perilaku hati-hati dalam menghadapi sesuatu. Sedangkan sabar dilihat dari proses sebagai upaya seseorang untuk dapat mengumpulkan dan menghimpun segala sumber daya yang ia miliki yang menghindarkannya dari keluh kesah dan cemas. Dengan sabar orang dapat mengumpulkan dan menghimpun berbagai dimensi potensial dalam dirinya yang akan melahirkan dimensi seperti kekuatan dan daya tahan jiwa, kecerdasan, spiritual, moral, dan sosial. Selanjutnya ditinjau dari keluaran sistem, sabar akan menimbulkan respon emosi kokoh dan kuat, tawakal yaitu

apapun yang menyimpannya dipasrahkan pada Allah. Namun tidak putus harapan, tetapi memecahkan masalah dengan penuh ketekunan, ketetapan, ketabahan, dan keteguhan tekad, berlapang dada dan tenang menghadapi cobaan dari Allah (Hasan, 2008: 446-453).

Berdasarkan uraian di atas pada dasarnya sabar sebagai sistem dinamik pertahanan psikologis terdiri dari stimulus (menghadapi yang tidak disenangi, disenangi, kehilangan), proses (dimensi kecerdasan, ketahanan, spiritual, moral dan sosial) dan respons (kokoh kuat, tekun, tawakal, tidak mudah putus harapan). Model sabar ini bisa dikembangkan petugas bina ruhani dalam membangun dan menumbuhkan sabar pada pasien. Kesabaran ditanamkan sebagai sikap dan perilaku yang muncul terhadap sakit yang diderita sebagai kondisi yang tidak disenanginya. Sakit yang diderita dihadapi dengan cara memaksimalkan potensi dirinya sehingga mampu menghimpun dan menggabungkan segala yang dimiliki untuk mencapai kesembuhan. Proses mencapai kesembuhan yang demikian akan mampu membangkitkan 5 dimensi (kecerdasan, ketahanan, spiritual, moral dan sosial) sekaligus dalam diri pasien. Dan pada akhirnya pasien memiliki kematangan emosi yang luar biasa menghadapi sakit yang diderita dengan kuat, tawakal dan tidak kenal putus asa mencapai kesembuhan. Hal ini akan mendorong pasien tetap tenang, lapang dada, tekun, teguh penderian menjalankan segala proses pengobatan sampai benar-benar mencapai kesehatan. Bahkan keberhasilan dan kemenangan seseorang saat menghadapi sakit adalah menerima diri dan berusaha maksimal untuk mencapai kesembuhan meskipun pada akhirnya sakitnya dibawa mati. Inilah pengembangan sikap dan ketahanan diri klien (pasien) dalam berjuang melawan penyakitnya, menumbuhkan kesabaran, ketabahan dan keuletan klien (pasien) untuk melakukan ikhtiar terbaik melawan penyakitnya yang secara medis sulit disembuhkan, namun sikap dan ketahanan dirinya lebih kuat dari penyakitnya itu sendiri. Dengan kuliatas mental inilah diharapkan klien (pasien) dapat membantu dirinya sendiri, mengurangi beban penderitaannya dan pada akhirnya klien dapat menerima dirinya dan menjadi pemenang sekalipun penyakitnya dibawa mati (Taufiq, 2005: 333). Dalam bahasa Islam akhir yang baik (khusnul khatimah), tiada menyesal sedikitpun atas sakitnya tetapi menerimanya

dengan bahagia dan ikhlas sehingga bisa mencapai apa yang disabdakan nabi bahwa sakit menghindarkan seseorang dari api neraka.

Representasi nilai-nilai sufistik dalam pelayanan kesehatan yang selanjutnya adalah Salat. Sebagaimana sudah disebutkan di atas Allah SWT telah menegaskan jadikan Salat dan sabar sebagai penolongmu. firmanNya ini tentunya mengandung makna yang sangat dalam bagi yang melaksanakan. Apalagi Salat adalah ibadah wajib bagi umat Islam yang harus dikerjakan sesuai waktunya tanpa bisa ditunda. Pasien dengan segala kondisinya masih terkena kewajiban Salat kecuali yang sudah tidak sadarkan diri atau koma. Meskipun demikian, masih banyak pasien yang dengan ringannya meninggal kewajiban ini. Beberapa alasan yang muncul adalah kerepotan melaksanakannya atau sebagian ada yang memang tidak mengerti tata cara Salat ketika sakit. Karenanya sudah sangat tepat petugas *Hu Care* menempatkan ketaatan menjalankan Salat sebagai diagnosis utama dalam mengukur spiritulitas pasien.

Salat adalah tiang agama. Kualitas Salat seseorang dapat menjadi indikasi kualitas ibadah yang lain. Selain penting Salat dari sisi hukumnya yang wajib, ternyata Salat dengan berbagai gerak dan bacaan didalamnya memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik dan psikis. Salat adalah ibadah yang kompleks yang harus diawali dengan berwudhu, kemudian terdiri dari berbagai gerakan khas dengan doa pada masing-masing gerakan. Selanjutnya pada akhir Salat, seseorang dianjurkan banyak berdzikir dan berdoa apalagi setelah Salat fardhu merupakan waktu utama untuk berdoa. Dengan demikian, ketika seseorang Salat pada dasarnya ia melakukan beberapa ibadah sekaligus yaitu Salat itu sendiri, berwudhu, berdoa dan berdzikir. Empat ibadah yang terintegrasi dalam satu paket ibadah yang disebut Salat inilah yang semakin menunjukkan keutamaan Salat atas ibadah yang lainnya. Ibadah-ibadah didalamnya juga memberikan makna yang luar biasa bagi yang melaksanakan terutama bagi kesehatan fisik dan psikis.

Sutoyo menyebutkan berwudhu sebagai syarat sahnya salat merupakan sarana membersihkan fisik dan psikis dari segala kotorannya, dan menanamkan benih keikhlasan dalam hati. Sementara Salat yang dikerjakan sesuai dengan syarat dan rukun serta sunnahnya akan memiliki dampak pencegahan bagi pelakunya dari perbuatan keji dan hal-hal

yang bertentangan dengan norma masyarakat, serta mengurangi atau menurunkan berbagai penyakit. Sedangkan Salat berjamaah membimbing individu dalam membentuk hubungan sosial yang sehat, membantu individu mengembangkan kepribadian dan kematangan emosionalnya (Sutoyo, 2009: 169). Sedangkan Hawari berpendapat bahwa manfaat Salat dapat dirasakan ketika seseorang menjalankan dengan penuh kekhusukan, artinya mengerti dan memahami apa yang diucapkan. Manfaat tersebut antara lain ketenangan hati, perasaan aman dan terlindungi, serta berperilaku saleh. Salat juga membebaskan manusia dari stres dari segala urusan dunia. Ketika Salat sesaat jiwa tenang, ada kedamaian dalam hatinya (Hawari, 2000: 444-445). Salat mengandung makna kepasrahan hamba kepada Tuhan yang Maha Tinggi, sedangkan seorang hamba adalah mahluk yang memiliki keterbatasan. Hal ini akan melahirkan kedamaian hati atas segala masalah hidup yang dijalani.

Salat semakin lengkap makna dan nilainya karena didalamnya dilengkapi dengan doa dan dzikir. Dua ibadah ini juga menjadi sangat penting dalam menumbuhkan kesehatan psikis seseorang. Doa dalam Salat dan setelah Salat dijadikan sarana bagi seorang muslim untuk melakukan katarsis diri yaitu mengurangi beban kehidupan yang menjadi penyebab stres. Doa dapat merupakan sarana katarsis untuk mengekspresikan segala perasaan yang berkecimpung dalam dada. Manfaat lainnya adalah mempengaruhi fungsi fisiologis seperti jantung dan kelenjar tubuh lainnya (Hasan, 2008: 130). Katarsis ini akan memberikan efek rileks dan kepasrahan diri yang akhirnya lahir ketenangan dan kedamaian hati. Demikian juga saat berdzikir dicapai ketenangan hati. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat Ar Ra'd ayat 28, yang artinya " (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah, hati menjadi tenteram. (QS. Al Ra'du: 28)". Dengan demikian efek Salat, doa dan dzikir membuat seseorang memiliki hati yang tentram, tenang dan damai. Kondisi tersebut artinya seseorang bebas dari stres, dan hal inilah yang mampu meningkatkan kerja hormon endokrin dalam tubuh yang berpengaruh terhadap kekebalan tubuh seseorang dan akhirnya mempercepat kesembuhan.

Kekuatan ibadah sebagai obat yang menyembuhkan segala penyakit dapat dijelaskan dengan konsep *Religiopsikoneuroimulogi*

(*RPNI*). Konsep ini dikembangkan oleh Mustamir berdasarkan pada konsep *psikosomatis* dan psikoneuroimulogi yang merupakan cabang ilmu kedokteran yang sudah berkembang lebih dulu. Mustamir melalui berbagai karya ingin memperlihatkan bahwa agama menjadi bagian penting dari proses kesehatan yang ada dalam diri manusia. Konsep ini adalah dasar pemahaman tentang bagaimana pengaruh ibadah formal seperti Salat, puasa, zakat dan haji terhadap psikologi serta fisik terutama system syaraf dan system kekebalan tubuh (sistem imun) (Mustamir, 2010: 45). Lebih lanjut dijelaskan pula bahwa Konsep *RPNI* digunakan untuk memahami bahwa ibadah-ibadah kita adalah sarana atau media ampuh untuk meredakan stress dan selanjutnya berpengaruh positif terhadap kesehatan (Mustamir, 2010: 45).

*RPNI* mencoba menunjukkan bahwa agama melalui berbagai ibadah bagi para pemeluknya memiliki makna dalam dalam menumbuhkan ketenangan jiwa. Kondisi psikologis yang positif berupa jiwa yang tenang artinya bebas dari stres, depresi, cemas dan gangguan lainnya yang merupakan faktor pemicu bagi syaraf untuk bekerja optimal. Kerja syaraf yang optimal akan menghasilkan hormon endokrin secara normal yang artinya kekebalan alami tubuh meningkat. Ketika seseorang memiliki kekebalan tubuh yang bagus maka kemampuan melawan berbagai penyakit lebih cepat, sehingga ia akan cepat sembuh (Mustamir, 2007: 250-256).

Pengembangan *RNPI* ini didasari dengan kajian psikoneuroimologi yaitu cabang ilmu baru dalam dunia kedokteran. Menurut ilmu ini kondisi psikologis yang positif mampu mendorong kerja susunan saraf pusat (otak) untuk menghasilkan hormon endokrin yang mampu meningkatkan sistem kekebalan alami tubuh, kemudian mampu mempengaruhi derajat kesehatan seseorang dalam proses penyembuhan penyakit (Hawari, 2000: 129). Hawari menambahkan bahwa faktor-faktor psikologis yang negatif (cemas, stress, depresi) melalui jaringan *psiko-neuro-endokrin*, secara umum mengakibatkan kekebalan tubuh menurun, tubuh mudah terserang berbagai penyakit dan berkembangnya sel-sel radikal dalam tubuh seperti kanker. Sementara dipihak lain faktor-faktor psikologis yang positif (bebas dari cemas, stress, depresi) melalui jaringan *psiko - neuro-endokrin* justru meningkatkan imun tubuh sehingga orang tidak mudah sakit bahkan mempercepat proses penyembuhan sembuhan.

Dengan dasar pemahaman inilah RNPI menegaskan bahwa segala ibadah dalam Islam mampu menjadi obat yang menyembuhkan segala macam penyakit.

Nilai sufistik yang tidak kalah pentingnya adalah menerima takdir. Rukun Iman yang keenam adalah beriman kepada takdir Allah. Pemahaman terhadap rukun iman ini sangat dalam bahkan berimplikasi terhadap bagaimana manusia harus bersikap dan berperilaku saat menghadapi takdir Allah yang ditimpakan padanya. Saat takdir tersebut sesuai harapan, maka kecenderungan manusia akan berbahagia, namun jika takdir Allah bertentangan dengan harapan manusia maka respon kesedihan dan kecewa yang dominan muncul. Pasien yang dihadapkan pada penyakit dan segala problematika yang mengiringi sangat perlu ditumbuhkan dan pemaknaan yang lebih dalam terhadap rukun iman terakhir ini. Iman ini menjadi sangat penting bagi manusia yang menyadarkan dirinya bahwa ia makhluk terbatas dalam mencapai segala hal. Sedangkan Allah adalah Dzāt Tanpa Batas menguasai segala hal. Iman kepada takdir akan mengarahkan manusia menerima diri dan menerima kenyataan dengan baik. Iman ini akan membuat manusia tidak mudah stress dan frustrasi karena manusia hanya bisa berusaha dan hasilnya Allah yang menentukan (Hawari, 2000: 444-445).

Makna terdalam seperti di atas yang bisa ditanamkan pada pasien sehingga mereka akan memiliki penerimaan diri atas kondisi sakitnya sekarang. Hal inilah yang menjadi perhatian kedua *Tim Hu Care*, dalam menegakkan diagnosis spiritual pasien setelah ketaatan menjalankan Salat. Makna menerima takdir ternyata mampu mengarahkan manusia untuk pasrah terhadap segala ikhtiar yang dilakukan terutama dalam menjalani pengobatan. Pasien yang menerima takdir akan dengan senang hati menjalankan semua anjuran dokter untuk kembuhan penyakitnya, tanpa lupa berdoa dan menyerahkan hasil ikhtiarnya kepada Allah. Jika berbagai upaya yang dilakukan berhasil, maka munculah kesyukuran yang luar biasa atas kekuasaan Allah. Namun jika takdirnya mengantarkan pada usaha pengobatan atas penyakitnya tidak berhasil maksimal, maka mereka tetap tenang tidak stress atau frustrasi. Karena adanya kesadaran penuh bahwa apa yang terjadi adalah ketetapan Allah. Manusia diwajibkan berikhtiar maksimal untuk mencapai termasuk pasien melakukan ikhtiar maksimal

berobat, kemudian ikhtiar tersebut harus diimbangi dengan tawakal. Kepasrahan diri kepada Allah atas usaha yang dilakukan dan bersenang hati terhadap segala takdirnya disanalah makna tawakal yang sebenarnya. Pasien menyadari bahwa takdir adalah hak prerogatif Allah yang tidak bisa diganggu gugat oleh seorang hamba. Dengan demikian makna menerima takdir didalamnya memberi ruang adanya keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal yang dilakukan manusia.

Demikian beberapa point penting nilai-nilai sufistik yang diterapkan dalam pelayanan kesehatan di rumah sakit Nur Hidayah. Nilai-nilai tersebut dengan kedalaman maknanya yang disampaikan petugas *Hu Care* kepada pasien akan mendorong pasien semakin baik sesuai dengan tujuan pelayanan ini yaitu *khusnul khatimah* pasca sakit bahkan *khusnul khatimah* saat harus menghadap Allah SWT. Sehingga sangat tepat jika tujuan *Hu Care* sendiri dirumuskan dengan kalimat yang singkat, padat dan sarat makna yaitu “sakit adalah anugerah, sembuh makin sholeh, hidup tambah berkah, meninggal khusnul khotimah”.

### **C. Simpulan**

Nilai-nilai sufistik yang dominan diterapkan dalam Hu-Care di RS Nur Hidayah Bantul Yogyakarta antara lain membaca dua kalimat syahadat, konsep sakit dalam Islam, sabar menghadapi sakit, berwudhu dan Salat ketika sakit, menerima takdir dan ruqyah syar’iyah. Reperesentasi nilai-nilai sufistik dalam pelayanan kesehatan merupakan bentuk terapi psikospiritual yang dibutuhkan pasien. Nilai-nilai sufistik tersebut dapat menjadi faktor yang mendukung munculnya psikologi positif pasien yang akhirnya berdampak pada peningkatan imun tubuh alami yang mampu mempercepat kesembuhan pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kumayy, Sulayman, "Gerakan Pembaruan Tasawuf Di Indonesia", *Teologia, Volume 24, Nomor 2, Juli-Desember 2013*.
- Anshori, Afif. 2003. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Astuti, Sri. 2000. "Kreatifitas dan Dakwah Islamiyah". *Jurnal Ilmu Dakwah Vol 3 No. 2 Oktober 2000*. Surabaya: Fakultas Dakwah Sunan Kalijaga
- Dokumentasi RS Nur Hidayah. 2010.
- Ghoffer, Muhammad Abdul. 2007. *Penyembuhan dengan Doa dn Zikir Rasulullah Saw*. Jakarta: Almahira
- Hasan, Aliah B Purwakania. 2008. *Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Hatta, Amad. 2009. *Tafsir Qur'an Perkata dilengkapi Asbabul Nuzul dan Terjemah*. Jakarta: Maghfiroh Pustaka
- Hawari, Dadang. 2000. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dhana Bakti Primayasa
- \_\_\_\_\_. 2008. *Integrasi Agama Dalam Pelayanan Medik*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Hermansyah, "Neo Sufisme (Sejarah Dan Prospeknya)", *Jurnal Khatulistiwa – Journal Of Islamic Studies Volume 3 Nomor 2 September 2013*.
- Hidayanti, Ema. 2015. "Representasi Nilai-nilai Islam dalam Pelayanan Kesehatan (Studi terhadap Husnul Khotimah Care Bagi Pasien Rawat Inap di RS Nur Hidayah Bantul Yogyakarta)". *Laporan Penelitian Individual. LP2M UIN Walisongo Semarang. belum diterbitkan*.
- Kurniawan, Asep. 2013. "Penanaman Nilai-nilai Tasawuf dalam Rangka Pembinaan Akhlak di Sekolah Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler". *Al-Tahrir. Vol. 13. No. 1 Mei 2013: 187 – 206*.
- Mustamir. 2010. *Qur'anic Super Healing Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat Al-Qur'an* . Semarang: Pustaka Nuun

- \_\_\_\_\_ 2007. *Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat Al Qur'an Penerapan Al Quran sebagai Terapi Penyembuhan dengan Metode Religiopsikoneurologi*. Yogyakarta : Lingkaran
- Otoman, "Pemikiran Neo-Sufisme", *Tamaddun Vol 13, No 2 (2013)*.
- Sagiran. 2013. Bimbingan Teknis Pelayanan Psikospiritual Bagi Pasien Terminal. *Makalah Workshop Bintek Bimrohisi RSI Sultan Agung Semarang. 3 Juli 2013*.
- Silawati, "Pemikiran Tasawuf HAMKA Dalam Kehidupan Modern", *Jurnal Pemikiran Islam, Vol. 40, No. 2 Juli - Agustus 2015*.
- Sutoyo, Anwar. 2009 *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*. Semarang : Widya Karya
- \_\_\_\_\_ 2012. *Manusia dalam Perspektif Al Qur'an*. Semarang : Program Pascasarjana UNNES
- Syukur, Amin. 1999. *Menggugat Tasawuf Sufisme dan Tanggung Jawab Sosial Abad XXI*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- \_\_\_\_\_ 2012. Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo. Volume 20. Nomor 2. November 2012*
- Taufiq, Agus. 2005. "Konseling Kelompok bagi Individu Berpenyakit Kronis". dalam *Pendidikan dan Konseling di Era Global dalam Perspektif Prof. DR. M. Dahlan*. Mamat Supriatna dan Achmad Juantika Nurihsan (ed). Bandung : Rizky Press
- Utlely, Joni.L. & Wachholtz. Amy. 2011. "Spirituality in HIV+ Patien Care". *Psychiatry Issue Brief Volume 8 Issue 3 2011. University of Massachusetts Medical School (UMASS)*. hlm. 2. <http://escholarship.umassmed.edu/pib/vol8/iss3/>. diunduh tgl 7 April 2005
- Zuherni, AB, "Sejarah Perkembangan Tasawuf", *Jurnal Substantia, Vol. 13, No. 2, Oktober 2011*.



# MENGGALI MAKNA ZIARAH DI MAKAM MURSYID TORIQOH SYEKH MUTAMAKIN KAJEN DALAM PERSPEKTIF KONSELING TASAWUF

**AH. Choiron**

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

Choiron55@gmail.com

## **Abstrak**

Artikel ini adalah hasil resum dari penelitian yang mencoba mengungkap makna mendalam yang terkandung di balik pelaksanaan ziarah di makam Syekh Mutamakin di Kajen Pati, terutama yang berkaitan dengan makna sufi. Bagi umat Islam di Pati, ziarah ke makam Syekh Mutamakin adalah tradisi yang sudah lama berjalan. Belakangan, semakin banyak pengunjung yang datang untuk melaksanakan tradisi ziarah, tentunya dengan tujuan yang berbeda. Meski terbungkus bahasa *ngalap berkah*, kedua kata tersebut mengandung arti yang sangat luas. Untuk mengungkap makna ziarah di makam Syekh Mutamakin, peneliti berusaha untuk mempelajari secara seksama dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif sebagai berikut: Jenis dan pendekatan penelitian adalah penelitian lapangan dan kualitatif, informan adalah pihak-pihak yang terlibat dalam ziarah sebagai pengurus Makam, peziarah dan orang-orang di sekitar. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data kualitatif dan dikombinasikan dengan teknik triangulasi. Hasilnya menunjukkan makna ziarah di makam Syekh Mutamakin terdiri dari tiga, yaitu: (1) makna *tawashul* untuk mendekati diri kepada Tuhan dan mengingatkan kepada kematian dan memperkuat ibadah kepada Tuhan, (2) bermakna *tawashul* yang memudahkan jalan untuk Melakukan ziarah ke Mekah, dan (3) makna *tawashul* untuk mencari dan memperoleh pengetahuan tentang Islam. makna dari ketiga *tawashul* ini dilakukan para peziarah melalui pembacaan *hadoroh* dan tahlil, pembacaan Al-Quran

Surah Yasin, dan membaca doa. Tak sedikit dari mereka juga melakukan meditasi di makam Syaikh Mutamakin untuk mencari berkah.

**Kata Kunci:** Ziarah, Makam, Murshid, Toriqoh, Konseling, Sufisme.

### **Abstract**

*MEANING OF PILGRIMAGE IN THE TOMB OF SHEIKH MUTAMAKIN IN THE SUFISM PERSPECTIVE. This article is resum results of research trying to uncover the deep meanings that are contained behind the implementation of the pilgrimage at the tomb of Sheikh Mutamakin in Kajen Pati, mainly related to the meaning of sufi. For the Muslim community in Pati, a pilgrimage to the tomb of Sheikh Mutamakin is a tradition that is long overdue. Later, the tradition of pilgrimage is the greater number of visitors who come, of course with a different purpose. Even though wrapped in the language ngalap blessing, of those two words contains a very broad sense. To reveal the meaning of the pilgrimage at the tomb of Sheikh Mutamakin, researchers attempt to study carefully using qualitative research approach as follows: Type and approach to research is a field research and qualitative, informants are the parties involved in the pilgrimage as the caretaker of the tomb, pilgrims and people around. Data were collected through observation, interview and documentation. Qualitative data analysis and combined with triangulation techniques. The results showed the meaning of the pilgrimage at the tomb of Sheikh Mutamakin consists of three, namely: (1) The meaning tawashul approach to God with even remember the dead and strengthen the worship of God, (2) Meaning tawashul that facilitated rizki to perform the pilgrimage to Mecca, and (3) The meaning tawashul facilitated seek and acquire knowledge of Islam. The third meaning of this tawashul conducted pilgrims through hadoroh and tahlil reading, recitation of the Qur'an Surah Yasin, and read prayers. Not a few of them also carry out meditation at the tomb of Sheikh Mutamakin to seek blessings.*

**Key Words:** Pilgrimage, Tomb, Murshid, Toriqoh, Counseling, Sufism.

## **A. Pendahuluan**

Ziarah ke makam tergolong tradisi yang sangat tua, barangkali setua kebudayaan manusia itu sendiri. Tradisi ini umumnya berhubungan erat dengan unsur kepercayaan atau keagamaan umat manusia. Tradisi, menurut Piotr Sztompka (2007: 69), kesamaan benda material dan gagasan yang berasal dari masa lalu namun masih ada hingga kini dan belum dihancurkan atau dirusakan. Tradisi dapat diartikan sebagai warisan

yang benar atau warisan masa lalu. Namun demikian tradisi yang terjadi berulang-ulang bukanlah dilakukan secara kebetulan atau disengaja. Dari pemahaman tersebut maka apapun yang dilakukan oleh manusia secara turun-temurun dari setiap aspek kehidupannya yang merupakan upaya untuk meringankan hidup manusia dapat dikatakan sebagai "tradisi," yang berarti bahwa hal tersebut adalah menjadi bagian dari kebudayaan. Menurut C.A. van Peursen (1988: 11), tradisi adalah proses pewarisan atau penerusan norma-norma, adat-istiadat, kaidah-kaidah, atau harta-harta. Tradisi dapat dirubah, diangkat, ditolak, dan dipadukan dengan aneka ragam perbuatan manusia.

Parsudi Suparlan, sebagaimana dikutip oleh Jalaluddin (Jalaluddin, 1996: 180), merupakan unsur sosial budaya yang telah mengakar dalam kehidupan masyarakat dan sulit berubah. Meredith McGuire melihat bahwa dalam masyarakat pedesaan umumnya tradisi erat kaitannya dengan mitos dan agama. Menurut Azyumardi Azra (1999: 66), orang-orang muslim di pedesaan percaya bahwa Tuhan sangat baik dan tidak akan mengabaikan mereka, tetapi pada saat yang sama, kekuatan-kekuatan jahat dan setan terus mendatangkan bencana, sehingga mereka terpaksa mengarahkan aktivitas ritualnya untuk menghadapi kekuatan-kekuatan jahat tersebut. Dalam kaitan ini pula terjadi pemujaan terhadap orang-orang yang telah mati, yang dipandang potensial untuk membantu mereka dalam menghadapi berbagai kekuatan jahat.

Ungkapan Azra (1999: 66) dalam kalimat "pemujaan terhadap orang-orang yang telah mati" mungkin terlalu berlebihan digunakan untuk menggambarkan keyakinan masyarakat muslim di Pati. Pada kenyataannya, mereka menolak kalau dikatakan memuja orang-orang yang telah mati. Lebih tepat kalau dikatakan, mereka menggunakan arwah orang-orang yang telah mati itu sebagai perantara untuk menyampaikan harapan mereka kepada Tuhan. Arwah itu pun bukan sembarang arwah, melainkan arwah dari orang-orang suci, misalnya kyai, syekh dan wali.

Secara historis, pemujaan terhadap orang-orang yang telah meninggal dahulu memang sudah ada ketika agama Islam belum dianut masyarakat Pati, kepercayaan semacam itu disebut animisme (Woodward, 1999: 315). Namun belakangan kepercayaan ini secara berangsur-angsur mengalami polarisasi dan telah mengalami sinkretis dengan datangnya

Islam (Simuh, 1988). Diperlukan penelitian tersendiri apakah tradisi ziarah ke makam keramat, yang menunjukkan adanya keyakinan mengenai keistimewaan roh-roh dari tokoh tertentu, itu merupakan kompromi antara kepercayaan lama dengan ajaran Islam atau bukan. Sebab Islam yang datang ke Pati adalah Islam dengan nuansa sufisme yang sangat kental (Azra, 2000).

Menurut para sejarawan, para penyebar Islam di Jawa hampir seluruhnya adalah pemimpin-pemimpin tarekat (Dhofier, 1982: 144). Di Pati sendiri sampai sekarang masih berkembang beberapa aliran tarekat, seperti Syatariyah, Qadiriyah, Naqsabandiyah dan Syadziliyah. Dalam sufisme, ada ajaran tentang *tawasul* dengan para guru dan syekh terdahulu, dan ziarah merupakan kegiatan yang dilakukan dalam rangka *tawasul*. Sehingga tidak bisa dengan serta merta dikatakan bahwa ziarah ke makam keramat merupakan warisan tradisi pra-Islam (Dhofier, 1982: 145).

Dalam bahasa agama, aktivitas ziarah ke makam para kyai, syekh atau wali biasa diterjemahkan dengan sebutan *tadabbur* atau berpikir tentang semesta dan menggali hikmah di balik segala ciptaan Tuhan. Sebagai sarana *tadabbur*, berwisata religi atau ziarah secara psikologis dan spiritual berpotensi menguatkan dan menebalkan kadar keimanan pelaku ziarah. Para pelaku ziarah dengan segenap keyakinannya akan merasa dekat dengan alam raya, dan dengan demikian, berusaha merasakan nikmat ciptaan Tuhan dengan mendatangi orang-orang yang disayangi Tuhan, walaupun orang itu sudah meninggal dunia (Choiron, 2010: 35). Dengan alasan ini pula, masyarakat Pati dan sekitarnya begitu aktif melakukan ziarah ke makam-makam keramat, seperti ke makam seorang mursyid toriqoh Syekh Mutamakin Kajen di Pati.

Di kalangan Islam sendiri, aktivitas ziarah ke makam keramat dan *tawasul* masih menimbulkan pertentangan teologis, antara pihak yang membolehkan dan pihak yang mengharamkan atau melarang. Pihak yang membolehkan berasal dari kalangan Islam tradisional, sedangkan yang melarang berasal dari kalangan Islam modernis (Chaerul Anwar, 2007: 16). Terlepas dari pertentangan tersebut, ziarah ke makam keramat, seperti makam Syekh Mutamakin Kajen, merupakan sebuah fakta sosioantropologis yang tidak bisa diabaikan, bahkan merupakan satu bentuk tradisi yang menarik untuk diteliti.

Terkait dengan hal tersebut, di Desa Kajen Kabupaten Pati terdapat satu makam yang dikeramatkan oleh masyarakat setempat, makam seorang mursyid toriqoh, yaitu Syekh Mutamakin di Desa Kajen Kecamatan Margoyoso Pati. Makam ini setiap saat ramai dikunjungi masyarakat dengan maksud berziarah. Mereka datang dari berbagai kalangan dan strata sosial dengan maksud yang beraneka ragam. Mereka yang notabene muslim secara periodik datang ke makam Syekh Mutamakin dengan maksud *tawasul*, terlebih ketika mereka sedang menghadapi berbagai permasalahan kehidupan yang menghimpit mereka. Mereka ber-*tawasul* dengan maksud beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, memohon rizki kepada Allah, dan agar dimudahkan mendapat ilmu agama Islam. Artikel ini merupakan simpulan dari sebuah penelitian dengan judul: Menggali Makna Ziarah di Makam Mursyid Toriqoh Syekh Mutamakin Kajen dalam Perspektif Konseling Tasawuf. Penulis memandang bahwa ziarah ke makam Syekh Mutamakin yang selama ini mereka lakukan mengandung makna konseling tasawuf yang sangat kental.

## **B. Pembahasan**

### **1. Hakikat ziarah**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1990), ziarah diartikan sebagai “kunjungan ke tempat yang dianggap keramat atau mulia, misalnya makam, dsb.” Dari pengertian ini, tampak bahwa yang dikunjungi dalam kegiatan ziarah bukan sembarang tempat, melainkan tempat yang dianggap keramat, misalnya makam atau kuburan (Suyono, 2007: 147), seperti kuburan Syekh Mutamakin di Kajen, kuburan Syekh Jangkung, Raden Ayu Pandan Arum Raden Ayu Retno Jinoli, dan Kyai Momok di Desa Landoh Kecamatan Kayen, kuburan Adipati Pragolopati, Dewi Nawang Wulan, Dewi Nawangsih, Kyai Temu Ireng, dan Nyai Temu Ireng di Desa Tamansari Kecamatan Tlogowungu, dan sebagainya, serta tempat-tempat lain yang memiliki nilai sejarah spiritual tinggi.

Pengertian keramat itu sendiri, menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1990), adalah: (1) suci dan dapat mengadakan sesuatu di luar kemampuan manusia biasa karena ketakwaannya kepada Tuhan (tentang orang yang bertakwa);

(2) suci dan bertuah yang dapat memberikan efek magis dan psikologis kepada pihak lain (tentang barang atau tempat suci). Dengan demikian, secara bebas makam keramat dapat diartikan sebagai makam dari orang yang suci atau dianggap suci oleh masyarakatnya, atau makam dari orang yang bertakwa, atau makam dari orang yang semasa hidupnya memiliki kemampuan tertentu di luar kemampuan manusia biasa, khususnya kemampuan dalam bidang spiritual. Oleh karena itu, makam dari orang-orang awam biasanya tidak disebut makam keramat, meskipun barangkali makam orang awam tersebut tetap memiliki nilai kekeramatan tertentu bagi anaknya atau kerabatnya.

Ziarah ke makam, baik yang keramat maupun tidak, berkaitan erat dengan unsur keagamaan. Makam dalam banyak kebudayaan dan kepercayaan di seluruh dunia, menempati ruang spiritual yang istimewa, bahkan menjadi pusat kehidupan keagamaan di samping difungsikan sebagai kuil-kuil pemujaan. Sebagai tempat dikuburkannya jasad orang yang sudah meninggal, makam dipercaya sebagai tempat bersemayamnya roh-roh orang yang meninggal. Berziarah ke makam merupakan cara untuk berhubungan kembali secara spiritual dengan roh-roh tersebut (Woodward, 1999: 231).

Ziarah ke makam juga berkaitan dengan kehidupan sosial. Orang yang ingin melakukan sesuatu atau kebutuhan tertentu, seperti membuka lahan pertanian, melangsungkan perkawinan, sampai berperang, merasa belum sah kalau belum meminta restu pada roh-roh nenek moyang. Roh-roh itu dipercaya dapat melindungi mereka, mengabdikan permohonan mereka, bahkan dapat pula menghukum kalau mereka melakukan pelanggaran (Sajarwa, 2005: 74). Penghormatan kepada orang-orang yang telah meninggal diwujudkan dalam berbagai cara, misalnya mengadakan upacara kematian dengan ritual dan peralatan yang rumit, pembangunan kuburan secara mewah, di beberapa tempat disertai makanan dan harta untuk bekal perjalanan sang arwah, sampai pendirian kuil-kuil pemujaan (Pals, 1996: 257).

Menurut Geoffrey Parrinder, seperti dikutip Zakiah Daradjat (1996: 43), pemujaan terhadap orang-orang yang telah meninggal atau telah mati terdapat di semua masyarakat. Karena itu kepercayaan terhadap hidup setelah mati ini bersifat universal dan merupakan salah

satu bentuk kuno dalam kepercayaan di kalangan suku-suku primitif. Di Cina, pemujaan dan penyembahan terhadap para leluhur adalah pemujaan yang sangat kuno dan merupakan salah satu unsur yang paling diutamakan dalam agama Cina. Di Yunani terdapat kepercayaan arwah leluhur tinggal di makam-makam dan memiliki kekuasaan baik dan buruk, sakit, dan mati. Begitu pula di Jepang, Mesir, Babylonia, Eropa, termasuk suku-suku di Indonesia (Daradjat dkk, 1996: 41- 42).

Praktik pemujaan terhadap arwah para leluhur, yang di antaranya dilakukan dengan persembahan korban atau pemberian sesajen, memang tidak selalu dilakukan di makam. Dalam kebudayaan tertentu, arwah leluhur itu dipercaya bisa ada di mana-mana, di hutan-hutan, kampung, sawah, pohon, sampai di rumah (Daradjat dkk, 1996: 42), dan praktik pemujaannya pun bisa dilakukan di tempat-tempat tersebut. Meskipun demikian, kedudukan makam tetaplah menempati posisi yang paling penting bagi para pelaku ziarah.

Pada masa sekarang pun sisa-sisa kepercayaan tersebut masih bisa dijumpai di beberapa kebudayaan, khususnya di suku-suku yang kebudayaannya masih primitif. Di Melanesia, terdapat cara menghubungi roh leluhur yaitu setelah selesai penguburan mayat, mereka lalu mengambil suatu kantong dan sebatang bambu yang panjangnya kira-kira lima sampai tujuh meter. Ke dalam kantong tadi ditaruhkan pisang, lalu mulut kantong diikatkan pada ujung bambu, dan kantong tersebut diletakkan tepat di atas kuburan si mati. Kemudian orang tersebut berharap dan meminta kedatangan roh sambil memegang ujung sebelah bambu tadi. Nama orang yang baru saja meninggal dipanggil-panggil (Daradjat dkk, 1996: 44-45). Di Dayak Kalimantan, terdapat kebiasaan menghubungi roh orang yang sudah meninggal dengan cara tidur di atas kuburan sambil berharap mendapat keberuntungan (Daradjat dkk, 1996: 45).

Kehadiran agama-agama formal, seperti Hindu, Buddha, Yahudi, Kristen, dan Islam, yang masing-masing memiliki tempat pemujaan atau rumah ibadah, tidak melenyapkan fungsi spiritual dari makam. Malah banyak di antara tempat ibadah itu yang didirikan di atas makam, atau makam yang dibangun di dekat tempat ibadah. Sehingga seringkali tidak dapat dibedakan ketika seseorang berada di rumah ibadah, apakah ia hanya melakukan sembahyang di rumah ibadah tersebut atautkah berziarah ke

makam, ataukah kedua-duanya (Chiron, 2010: 27). Sebagai contoh, Nabi Muhammad Saw dimakamkan di Masjid Nabawi Madinah, Sunan Kudus dimakamkan dekat Masjid Menara Kudus, Sunan Muria dimakamkan dekat Masjid Colo, dan Syekh Mutamakin dimakamkan dekat Masjid Kajen. Di makam-makam tempat ziarah terutama yang besar dan ramai hampir selalu didirikan masjid. Ini menandakan bahwa masjid dan makam memiliki fungsi spiritual yang berhubungan.

Dalam Islam, aktivitas ziarah ke makam keramat berkaitan erat dengan konsep kewalian atau kesucian. Para nabi, wali dan orang suci yang dikenal memiliki ketakwaan tinggi dipercaya memiliki tempat mulia di sisi Allah. Hal ini sebagaimana ditegaskan oleh Allah di dalam al-Qur'an surat al-Hujurat (49) ayat 13 (Supriatno, 2007: xv). Ketakwaan seorang nabi atau wali adalah model orang yang telah menempuh hidup mulia sekaligus model untuk diteladani dan dijadikan panutan bagi orang yang ingin menempuh hidup mulia. Sebagai model, mereka layak dihormati. Penghormatan bisa mengambil berbagai bentuk, salah satunya dengan mengunjungi kuburan tempat sang teladan dikubur. Di sana, orang berdoa dan mendoakannya. Apabila doa mereka dikabulkan oleh Allah, maka tambahan pahala dan kemuliaan dari doa itu akan mengalir kepada yang didoakan, dan menambah pahala dan kemuliaan yang ada padanya yang sesungguhnya sudah penuh karena ketakwaan dirinya. Seakan tidak tertampung, akumulasi kemuliaan itu lalu meluber kepada penziarah yang sekaligus berdoa tadi. *Luberan* kemuliaan itulah yang disebut orang sebagai "barokah". Barakah itu, bagi yang merasakannya, menggejala dalam berbagai bentuk, seperti kemudahan usaha, perolehan keuntungan, terbebas dari derita, sembuh dari penyakit, hilangnya stres, dan ketenangan hidup.

Menurut James J. Spillance (1992), untuk memahami masing-masing fungsi pelaku tradisi ziarah, minimal perlu dilakukan pemetaan fungsional dari tiga pihak, yaitu: peziarah, pemelihara makam (juru kunci), dan perantara atau para pengajur ziarah. Meneliti keberagaman seorang muslim, seperti tradisi ziarah ke makam Syekh Mutakamin di Pati dengan pendekatan psikologi islami akan lebih mendekati realitas keberagaman kaum muslimin dibanding dengan paradigma psikologi Barat. Term-term *qalb*, *'aql*, *bashirah* yang ada dalam teks al-Qur'an dan hadis, akan lebih

memudah menangkap realitas makna keberagamaan ziarah ke makam, seperti ziarah ke makam Syekh Mutamakin Kajen.

Kesulitan memahami realitas agama itu dapat diminimalisir dengan memahami ciri khas realitas agama, yaitu: (a) kepercayaan kepada wujud supranatural (Tuhan), (b) pembedaan antara yang sakral dan yang profane, (c) tindakan ritual yang berpusat pada obyek sakral, (d) tuntunan moral yang diyakini ditetapkan oleh Tuhan, (e) perasaan yang khas agama (takjub, misteri, harap, cemas, merasa berdosa, memuja) yang cenderung muncul di tempat dan waktu sakral, (f) sembahyang atau doa dan bentuk-bentuk komunikasi lainnya dengan Tuhan, (g) konsep hidup di dunia dan apa yang harus dilakukan dihubungkan dengan Tuhan, dan (h) kelompok sosial seagama, seiman atau seaspirasi (Sartono Kartodirdjo, 1989: 196).

Urgensi perspektif konseling tasawuf bukan saja karena agama dan keberagamaan itu sangat beragam, bahkan satu agamapun, Islam misalnya, memiliki keragaman keberagamaan yang kompleks. Penelitian ini juga akan mampu menggali makna ziarah di makam mursyid toriqoh Syekh Mutamakin Kajen dalam perspektif konseling tasawuf, sebagai wujud keberagamaan yang kompleks.

Orang beragama ada yang rasional, irasional, fundamentalis, dan liberal (Abudin Nata, 2001: 3-7). Keberagamaan orang beragama juga ada yang konsisten antara keberagamaan individual dengan keberagamaan sosialnya, tetapi ada yang secara individu ia sangat saleh, ahli ibadah, tetapi secara sosial ia tidak saleh (Woodward, 1999: 85). Sebaliknya ada orang yang kebeagamaanya mewujudkan dalam perilaku sosial yang sangat saleh, sementara secara individu ia tidak menjalankan ritual ibadah secara memadai (Achmad Mubarak, 2 Juli 2010).

## **2. Biografi Syekh Mutamakin Kajen**

Syekh Ahmad Mutamakkin atau lebih dikenal Syekh Mutamakin Kajen adalah seorang tokoh lokal yang menjadi cikal bakal dan nenek moyang orang Kajen dan sekitarnya, dalam sistem budaya Jawa disebut *dahnyang* Kajen, yang kelak kemudian hari menjadi motivator dan inspirator berdirinya pondok pesantren yang sekarang menjadi ciri khas desa tersebut. Syekh Mutamakkin bagi masyarakat di Kajen Pati diyakini

sebagai seorang wali Allah yang memiliki kemampuan lebih baik dalam bidang spirituil dan supranatural (*karomah*).

Syekh Mutamakin Kajen dilahirkan di Desa Cebolek, suatu desa yang ada di Kajen Pati, Jawa Tengah, karenanya dia di kenal juga dengan sebutan Mbah Bolek di daerahnya. Panggilan Mbah Bolek kemungkinan kuat dinisbatkan pada tanah kelahirannya Desa Cebolek tersebut. Sedangkan nama *Mutamakin* diduga kuat merupakan nama gelar yang didapatkan sepulang menuntut ilmu di Arab, yang berarti orang yang meneguhkan hati atau diyakini akan kesuciannya (Choiron, 2010).

Bila ditelusuri leluhurnya, orang tua Syekh Mutamakin akan sampai ke Raden Patah (Raja Demak Pertama). Seperti diceritakan bahwa raja Demak ketiga Sultan Trenggono (putra Brawijaya atau Raden Patah, raja Demak pertama) telah mengawinkan salah satu putrinya dengan Jaka Tingkir, Sultan Hadiwijaya, dari perkawinan itu lahirlah Pangeran Benowo atau Raden Hadiningrat yang mempunyai putra bernama pangeran Sambo atau Raden Sumohadinegoro yang menurunkan putra, yaitu Syekh Ahmad Mutamakkin Kajen (Choiron, 2010).

Di desa asalnya itu yang sekarang sudah berganti nama menjadi Desa Winong dapat dijumpai peninggalannya berupa sebuah masjid kuno yang terletak di pinggir sungai. Di dalamnya masih tersimpan kayu berbentuk lonjong agak bulat yang dipergunakan beliau untuk menjemur peci atau *baldu* (masyarakat sekitar menyebutnya *klebut*) dan sebuah batu yang berbentuk asbak. Sementara keris pusaka Syekh Mutamakkin diyakini oleh masyarakat sekitar masih berada di dalam pohon sawo kecil yang berada di depan masjid itu.

Di samping itu, yang juga diyakini sebagai peninggalan Syekh Mutamakin Kajen adalah batu datar besar berwarna hitam, masyarakat setempat menyebutnya *watu ireng*. Konon batu hitam ini tempat pasolatan ketika semadi dan munajat kepada Allah. Namun seperti dituturkan Haji Ridwan (Wawancara, 19 Agustus 2015) sekarang batu hitam tersebut ditutup beton dan dipasang keramik. Hal ini berdasarkan fatwa ulama sepuh di Kajen, mengingat banyak peziarah yang berperilaku lebih dan khawatir masuk pada kemusyrikan.

Seperti dituturkan masyarakat setempat, konon dahulu daerah Kajen termasuk daerah yang tidak aman dan banyak didiami penyamun. Namun berkat perjuangan Syekh Mutamakin, para penyamun bisa disadarkan dan akhirnya memeluk agama Islam. Sampai sekarang, kehidupan masyarakat yang damai dan tentram ini adalah hasil perjuangan beliau dengan menyadarkan para penyamun dan penjahat yang menguasai daerah itu sebelumnya.

Di desa barunya ini Syekh Mutamakin sempat bermukim beberapa saat sampai suatu ketika ada kejadian mistik yang memberikan isyarat kepada beliau untuk menuju ke arah barat, kejadian itu beliau alami setelah menunaikan sholat isya' dengan melihat cahaya yang terang berkilauan di arah barat, bagi Mbah Mutamakin hal ini merupakan isyarat, dan pada esok harinya beliau menghampiri tempat dimana cahaya pada malam hari itu mengarah (Bizawie, 2002: 19). Seperti yang diperkirakan, di sana beliau bertemu dengan seorang laki-laki tua yang dalam cerita lokal diyakini sebagai orang pertama kali membuka tanah perdikan di Kajen yang bernama Mbah Syamsuddin. Dalam pertemuan itu terjadi sebuah dialog dan kesepakatan antara Mbah Syamsuddin dengan Syekh Mutamakin, di antara isi musyawarah dan kesepakatan tersebut adalah ada penyerahan wilayah Kajen dari Mbah Syamsuddin kepada Syekh Mutamakin untuk merawat dan mengelolanya.

Walaupun pengelolaan wilayah Kajen sudah diserahkan kepada Syekh Mutamakin, namun Mbah Syamsuddin tetap tinggal di sana sampai akhir hayatnya. Sekarang makam Mbah Syamsuddin berada disebelah barat makam Syekh Mutamakin tepatnya di sebelah barat arah selatan blumbang, yang sampai sekarang sering digunakan para santri untuk *riyadloh* dan menghafalkan al-Qur'an atau kitab kuning lainnya (Choiron, 2010).

Dalam masa hidupnya Syekh Mutamakin sepenuhnya mengabdikan diri untuk penyebaran agama Islam di daerahnya, beliau pernah belajar di Yaman kepada Syekh Muhammad Zayn al-Yamani yang merupakan seorang tokoh Sufi dalam tarekat Naqsyabandiyah dan berpengaruh di Yaman. Tidak diketahui secara pasti kapan Syekh Mutamakin berguru kepada Syekh Muhammad Zayn al-Yamani. Namun bila ditelisik melalui tahun wafatnya ayah Syekh Zayn al-Yamani, dalam hal ini Syekh Muhammad al-

Baqi, tahun 1663 dan kematian putranya Abdul Khaliq Ibn Zayn tahun 1740, dapat diperkirakan Syekh Zayn al-Yamani hidup antara abad XVI-XVII. Jadi dapat disimpulkan Syekh Mutamakin Kajen berguru pada Syekh Zayn al-Yamani sekitar abad ke-17 M. (Choiron, 2010).

### 3. Tipologi Paham Keagamaan Syekh Mutamakin Kajen

Dalam menentukan tipologi pemikiran dan paham keagamaan Syekh Mutamakin yang tersurat pada *Serat Cebolek: Kuasa, Agama, Pembebasan*, seperti yang ditulis oleh S. Soebadri (2004: 23-33), akan lebih tepat jika digunakan pola pikir tipologik yang merupakan kelanjutan dari pemikiran kategorik. Pola pikir ini menggunakan beberapa sudut pandang, yang antara lain, yaitu: hubungan ajaran agama dengan ruang dan waktu, hubungan antara norma dan realitas sosial dan paham keagamaan yang merupakan sinkronisasi antara syari'ah, mistisme dan sufisme.

Dilihat dari sudut pandang tersebut, Syekh Mutamakin hadir dalam situasi sebagai berikut: *Pertama*, hadir dalam kegelisahan terhadap perubahan nilai serta kebingungan terhadap munculnya kekuatan penguasa kolonial yang mengakibatkan terjadinya banyak perpecahan di kerajaan-kerajaan Islam. *Kedua*, ia membutuhkan penguatan kekuasaan raja sebagai pemegang kuasa agama, yaitu dengan konsep raja sufi yang diperkenankan untuk menafsirkan agama. *Ketiga*, terjadinya gerakan neo-sufisme di Timur Tengah, sehingga alumni santri Timur Tengah dicurigai telah terkontaminasi dan ajarannya tidak sesuai dengan aliran yang sudah diyakini oleh orang Jawa yang lebih dulu. *Keempat*, problem dialektika berbagai tradisi, yaitu tradisi pra-Islam, tradisi Arab (Islam murni), idiologi Jawa dan neo-sufisme, antara agama dan mitos (Choiron, 2010).

Dalam sudut pandang tersebut, pemikiran dan paham keagamaan Syekh Mutamakin dapat dikategorikan sebagai; Sikap kritis epistemologis, dialektik antara Islam dan kearifan lokal (*local wisdom*). Syekh Mutamakin dalam praktik syari'ahnya sebagaimana tercantum pada karyanya tetap mengikuti paham kebanyakan di Jawa, yaitu Syafi'iyah, sememntara teologinya dalam kerangka Asy'ariyah meski ia memberi penyempurnaan dengan menukil beberapa pendapat ulama salafi yang rasional, seperti Ibnu Arobi, meski tidak seradikal Syeh Siti Jenar yang mengesampingkan aspek

sosial. Sehingga tasawufnya cenderung tasawuf falsafi dan syari'ahnya menerapkan syari'ah amaly (Mahfud, 2010).

Menurut Zainul Milal Bizawi (2002: 21), pemikiran dan paham keagamaan Syekh Mutamakin, rihlah ilmiah atau pengembaraan dalam menuntut ilmu serta jaringan keilmuan Syekh Mutamakin tidak terlalu penting, baginya yang lebih penting adalah tentang signifikansi dan sepak terjang beliau dalam dinamika Islam di Jawa terutama tentang pilihannya dalam memakai Serat Dewaruci sebagai salah satu strategi dan metode dalam menyampaikan berbagai ajarannya.

Dalam Serat Cebolek diceritakan bahwa Syekh Mutamakin merupakan seorang tokoh yang mempunyai pemikiran kontroversial, yang pada saat itu sedang hangatnya pergumulan dalam pemikiran Islam antara Islam eksoteris yang berpegang teguh terhadap syari'at dan Islam esoteris yang mempunyai kecenderungan terhadap nilai-nilai substansial dalam Islam melalui ajaran ke-Sufian dan Tarekat. Syekh Mutamakin mewakili kelompok kedua dalam pergulatan tersebut, dengan berbagai ajarannya tentang ilmu hakekat yang dalam tasauf mengandaikan bersatunya antara kawula dan Gusti. Ajaran ini mendapatkan tempat di sebagian besar hati masyarakat saat itu karena memang mereka masih terbawa oleh budaya dan ajaran lama (Hindu-Buddha) yang dalam ajarannya identik dengan penerimaan terhadap hal-hal yang berbau mistik (Soebadri, 2002: 37).

Sebagai seorang ulama, diceritakan Syekh Mutamakin sangat teguh dalam memegang prinsip dan pendiriannya tentang aqidah yang diajarkan dalam Islam, meskipun demikian ia juga senang mengikuti dan mencermati cerita dalam pewayangan, terutama cerita yang menyangkut lakon Bima Suci atau Dewa Ruci, yang berisi ajaran tentang perjalanan olah batin orang Jawa. Saking senangnya ia termasuk orang yang fasih dan faham alur cerita dan penafsiran dalam cerita tersebut, karena menurutnya cerita Bima Suci atau Dewa Ruci itu mengandung unsur kesamaan dengan ajaran tasawuf dari Syekh Zain al-Yamani, yakni pelajaran perjalanan olah batin (Rahmad dan Tajudin, 2014: 163).

Sebagai seorang sufi, Syekh Mutamakin Kajen gemar melakukan ritual-ritual yang berhubungan dengan peningkatan dalam batin untuk meningkatkan kedekatan dan ketaqwaan kepada sang Khaliq. Ritual ini biasanya ia lakukan dengan melatih, menahan dan mengurangi kegiatan

makan, minum dan tidur, dalam rangka pengekangan hawa nafsu. Konon tempat *riyadhoh* Syekh Mutamakin berupa batu besar berwarna hitam yang ada di sekitar kompleks makamnya sekarang.

Menurut Haji Ridwan (Wawancara, 19 Agustus 2015), suatu ketika Syekh Mutamakin melakukan riyadloh dengan puasa selama 40 hari. Pada hari terakhir riyadloh, sang istri diminta untuk memasak yang enak dan lezat setelah itu disuruh untuk mengikat beliau di tiang rumahnya, agar dapat mengalahkan hawa nafsunya. Namun sebagian versi lain mengatakan bahwa kejadian ini (pengikatan) hanya sebagai simbol pertarungan beliau dengan hawa nafsunya, yang akhirnya keluar dari dalam dirinya dua ekor anjing yang dengan lahapnya langsung menghabiskan hidangan yang telah disajikan oleh istrinya.

Dua anjing tersebut lalu diberi nama oleh beliau Abdul Qohar dan Qomaruddin yang kebetulan menyamai nama penghulu dan khotib Kudus, pemberian nama ini bagi sebagian masyarakat yang anti terhadap beliau dianggap sebagai penghinaan atau bahkan sebagai sebuah kritik terhadap para penguasa saat itu. Namun menurut Haji Ridwan pemberian nama itu mengandung arti dan perlambang bagi Syekh Mutamakin sendiri, yaitu sebagai hamba Allah yang mampu memerangi hawa nafsunya (Choiron, 2010).

Syekh Mutamakin adalah sosok seorang 'alim yang terbuka, berani, apa adanya dan suka bercanda dan menguji seseorang, sikap dan sifat tersebut pernah membuat seorang musafir merasa terhina karena ketika bertamu di rumah beliau tersinggung oleh perkataan yang dilontarkan Syekh Mutamakin pada saat menjamu makan nasi berkat yang dihabiskan. Dia katakana, anjingnya saja tidak suka makan ikan kering, apalagi sampai habis seperti itu. Karena tamu tersebut tidak terima dengan perkataannya yang dianggapnya sebagai sebuah penghinaan, akhirnya tamu itu membuat selebaran dan diedarkan kepada para ulama yang berisi tentang kehidupan Syekh Mutamakin yang memelihara anjing dan suka melihat dan mendengarkan wayang. Padahal bagi masyarakat Islam hal itu dianggap melanggar peraturan hukum Islam. Karena kejadian itu akhirnya Syekh Mutamakin sempat disidangkan di Keraton Surakarta dengan penuntut seorang 'alim dari Kudus yang bernama Katib Anom untuk dihukum mati dengan dibakar. Namun yang terjadi bukan hukuman malah sebaliknya

beliau dibebaskan tanpa syarat dan berhasil kembali ke Kajen untuk meneruskan perjuangan atas apa yang menjadi keyakinannya. Sebagai imbalan atas keteguhannya, ia dihadiahi seorang perempuan untuk diperistri dan tanah perdikan Kajen yang bebas dari pajak.

Terlepas dari adanya perdebatan tersebut, namun satu yang pasti dan dapat dibuktikan bahwa Syekh Mutamakin berhasil lolos dari tuntutan kematian dan masyarakat sampai sekarang tetap diyakini sebagai seorang wali yang memiliki berbagai kemampuan dan karomah. Bahkan kehadirannya di Kajen telah menjadi pioner dan perintis dari berdirinya pesantren dan penyebaran agama Islam di Kajen. Hal ini merupakan bukti nyata bahwa beliau diterima dan dipercaya oleh masyarakat sekitar Kajen.

Perjuangan dan ajaran beliau sampai sekarang masih diyakini dan dipegang teguh oleh keturunan dan para pengikutnya, pengaruh beliau masih dapat dirasakan sampai sekarang, layaknya sebagai tanah perdikan pada zaman itu yang dibebaskan dari pembayaran pajak, Kajen sekarang adalah tanah pendidikan yang menjadi alternatif dari bentuk pendidikan nasional yang ada. Kajen dengan daya tarik dan berbagai kelebihanannya ingin menyampaikan bahwa sejarah independensinya sebagai tanah perdikan tidak sekedar mandiri dalam arti sempit yang mengelola kehidupannya sendiri namun lebih dari itu. Kajen adalah sebuah desa yang senantiasa mengikuti perkembangan yang terjadi tanpa menghilangkan nilai lokalitas yang dimilikinya, pembangunan bukan berarti merubah segala sesuatu dengan menghancurkan yang lama, tapi pembangunan adalah suatu usaha untuk memahami jati diri dan potensinya yang disesuaikan dengan kebutuhan demi kemaslahatan dan kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat. Hal ini dibuktikan dengan keberadaan pesantren di Kajen yang mencapai 26 buah dan sekitar 5 madrasah yang semuanya dikelola dan dikembangkan oleh keturunan Syekh Mutamakin (Choiron, 2010).

#### **4. Makna Konseling Tasawuf Ziarah ke Makam Syekh Mutamakin Kajen**

##### **a. Makna ziarah kubur**

Ziarah kubur adalah mendatangi kuburan dengan tujuan untuk mendoakan ahli kubur dan sebagai pelajaran bagi peziarah bahwa tidak lama lagi juga akan menyusul menghuni kuburan sehingga dapat lebih

mendekatkan diri kepada Allah swt. Dari pengertian dan definisinya ziarah kubur adalah suatu kegiatan atau aktivitas mengunjungi makam dari orang yang telah meninggal dunia baik yang dulu semasa hidupnya kita kenal maupun yang tidak kenal. Pada saat berziarah ke kuburan sebaiknya anda mengikuti tata cara yang baik agar mendatangkan hikmah bagi yang berziarah maupun yang diziarahi.

Ketahuilah berdoa di kuburan pun adalah sunnah Rasulullah Saw, Nabi Saw bersalam dan berdoa di Pekuburan Baqi', dan berkali kali Nabi Muhammad Saw melakukannya. Diriwayatkan dalam shahihain Bukhari dan Muslim, dan Nabi Muhammad Saw bersabda: "Dulu aku pernah melarang kalian menziarahi kuburan, maka sekarang ziarahlah". (Shahih Muslim, Hadits No. 977 dan 1977).

Dalam tradisi Islam, ziarah kubur merupakan bagian dari ritual keagamaan. Seluruh umat Islam di seluruh penjuru dunia telah melakukannya. Pada zaman permulaan Islam berkembang Nabi Muhammad Saw melarang kaum muslimin menziarahi kuburan. Larangan ini lantaran ada kekhawatiran akan terjadi kesyirikan dan pemujaan terhadap kuburan tersebut, apalagi yang mati itu termasuk orang-orang yang saleh. Di samping itu keimanan para sahabat waktu itu masih lemah dan masih membutuhkan pembinaan dari Nabi Muhammad Saw.

Peringatan tersebut tidak hanya ditujukan kepada para sahabat saat itu, tetapi juga kepada umat Islam sekarang sebagai generasi berikutnya. Ternyata kalau kita perhatikan apa yang dikhawatirkan Rasulullah Saw memang banyak terjadi saat ini. Di zaman ini banyak kaum muslimin yang salah dalam menerapkan ziarah kubur. Mereka melakukan ziarah kubur hanya sekedar mengikuti adat dan tradisi daerah, sehingga syariat Islam sering bercampur dengan tradisi yang tidak islami.

Adab dalam berziarah ke kuburan adalah: (a) berperilaku sopan dan ramah ketika mendatangi areal pemakaman, (b) niat dengan tulus dan ikhlas karena ingin mendapatkan ridho Allah, (c) tidak meminta sesuatu pada orang yang sudah meninggal atau seperti ingin ke tempat rekreasi atau rekreasi keluarga, (d) tidak duduk, menginjak-injak, tidur-tiduran, dan lain-lain di atas makam orang mati, (e) tidak melakukan tindakan tidak senonoh, (f) mengucapkan salam kepada penghuni kubur, dan (g) mendoakan arwah orang yang telah meninggal.

Secara garis besar ziarah kubur dapat dibagi dua, yaitu ziarah kubur yang syar'iyah dan ziarah kubur syirkiyah. *Pertama*, ziarah kubur yang disyar'atkan dalam Islam adalah berziarah ke kubur Muslimin, dan mengucapkan salam atas mereka, mendo'akan untuk mereka agar diberi ampunan dan maghfirah, sebagaimana terdapat dalam hadits-hadits. Hendaklah kamu mengambil pelajaran dengan keadaan mereka dahulunya bahwa mereka dulu begini dan begitu, mereka adalah para nabi, wali, shalihin, dan para raja. Mereka telah mati, telah dipendam, telah menjadi tanah, dan mereka telah menjumpai apa yang telah mereka perbuat baik berupa kebaikan atau keburukan.

*Kedua*, ziarah kubur yang syirkiyah atau menyekutukan Allah dan sangat dilarang dalam Islam adalah apabila peziarah menciumi kuburan, atau sujud di atasnya, atau mengusap-usapnya, atau memanggil -manggil penghuninya, atau minta pertolongan padanya (istighatsah dengan kubur), atau minta keselamatan (istinjad) padanya, atau bernadzar (misalnya kalau sukses usahanya maka akan mengadakan penyembelihan) untuk kubur, atau menyangka atau meyakini bahwa (mayit) yang dikubur itu bisa memberi manfaat atau madharat padanya. Ziarah kubur model ini bertentangan dengan ajaran Islam dan banyak diperbuat oleh orang jahiliyah. Oleh karena itu dulu Nabi Muhammad Saw melarang ziarah kubur.

Ziarah kubur banyak memiliki hikmah, yaitu: (a) mengingatkan akhirat dan kematian sehingga dapat memberikan pelajaran dan ibrah bagi orang yang berziarah, (b) mendoakan keselamatan bagi orang-orang yang telah meninggal dunia dan memohonkan ampuna untuk mereka atas segala amalan di dunia, (c) menghidupkan sunnah yang telah diajarkan oleh Rasulullah Saw, dan (d) mendapatkan pahala kebaikan dari Allah dengan ziarah kubur yang dilakukannya.

Melihat kuburan yang sunyi, gelap timbunan tanah di atasnya akan menggerakkan hati dan jiwa manusia untuk mempersiapkan diri menghadapi kematian. Bila seseorang melihatnya lebih dalam lagi maka akan berkata pada dirinya sendiri. Kehidupan dunia adalah sementara karenanya beberapa saat lagi akan berakhir dengan kemusnahan seluruh kebutuhan materi yang selama ini dicari dengan berbagai cara, adakah bekal ruhani yang telah dipersiapkan untuk kehidupan di alam akhirat.

Menyaksikan nisan-nisan dapat melembutkan hati yang paling keras sekalipun, membuat pendengaran yang paling tuli dan memberikan cahaya kepada penglihatan yang paling samar. Menyebabkan orang melihat kembali cara hidupnya, mengevaluasinya, berpikir mengenai pertanggung jawabannya yang berat dihadapan Allah dan manusia serta terhadap kurangnya amal kebajikan yang telah dibuat.

Di samping itu, ziarah kubur, terutama kepada para Nabi dan orang-orang saleh, dapat memberikan berkah dan tempat untuk mendapatkan wasilah serta syafaat dalam perjalanan ruhani menuju Allah SWT. Kelak, kata Rasulullah, dalam hadisnya: "Di akhirat ketika tidak ada lagi pembela di hadapan Allah Ta'ala, kalian akan mendapatkan syafaat dariku, ahlul baitku, para syuhada dan orang-orang saleh di antara kalian" (Choiron, 2010). Dalam al-Quran disebutkan antara lain tugas Rasulullah Saw dan para ulama dalam membimbing umat manusia adalah mensucikan hati. Allah berfirman: "Dialah yang mengutus kepada kaum yang ummi seorang Rasul di antara mereka yang membacakan ayat-ayat Allah, mensucikan mereka dan mengajarkan kepada mereka Kitab dan hikmah. Sungguh mereka sebelumnya benar-benar dalam kesesatan yang nyata."(Q.S. Al-Jumu'ah: 2).

#### **b. Nuansa sufistik ziarah di makam Syekh Mutamakin**

Seperti dituturkan Haji Ridwan (Wawancara, 22 Mei 2015), dulu ketika ia masih kecil, makam itu tidak ada kuncennya. Bahkan katanya, tiap waktu ia bisa masuk ke dalam area makam. Alumnus Madrasah Mathali'ul Falah ini mengenangkan bahwa ketika kecil ia memang hampir tiap hari ngaji dan ziarah ke pesarean Syekh Mutamakkin. Ia pun ingat bagaimana tempat pesarean itu tidak eksklusif seperti sekarang yang hanya bisa dibuka untuk umum setiap hari Jumat.

Seperti layaknya kuncen di tempat-tempat lain, juru kunci pesarean Syekh Mutamakkin pun memiliki otoritas tersendiri ketika dihadapkan pada kenyataan tertentu. Ia dianggap sebagai sosok yang bukan hanya mampu menjembatani "pertemuan" peziarah dengan Syekh Mutamakkin, tetapi juga menjadi tokoh spiritual yang dianggap memiliki dan memberi barokah khusus. Menurut Haji Ridwan, tidak sedikit orang yang datang berkunjung ke pesarean Syekh Mutamakkin juga sekedar bertemu dengan juru kunci

untuk meminta obat bagi penyakit tertentu dengan menggunakan air yang terdapat di dalam kamar juru kunci (Choiron, 2010).

Menurut penduduk setempat, seperti Sholeh dan Latief yakin bahwa pada saat-saat tertentu, khususnya ketika Kajen akan mengalami peristiwa besar, maka anjing Syekh Mutamakin akan menyalak dengan kencang di malam hari suaranya bisa didengar oleh kebanyakan penduduk. Di samping itu, piring tempat makan Syekh Mutamakin pun masih disimpan sampai sekarang dan hanya akan diperlihatkan pada saat peringatan haul Syekh Mutamakin. Piring itu sempat gompal sedikit karena diperebutkan banyak orang untuk sekedar menciumnya. Untuk itu, sekarang piring itu hanya bisa dikeluarkan satu tahun sekali. Kuncen, air suci, jualan klambu, haul, atau ritual yang lain tentu merupakan bagian dari minat untuk menghadirkan pesona Syekh Mutamakin agar terasa dekat dan bisa dirasakan oleh para generasi sekarang (Choiron, 2010).

Mungkin juga sulit untuk memberi penjelasan secara eksplisit tentang siapa yang memenuhi otoritas untuk melestarikan pesona mistis yang dibangun terus-menerus itu, karena di Kajen sendiri terdapat perdebatan tentang boleh-tidaknya sarana-sarana mitis seperti itu dibakukan. Sesepuh Kajen, Kyai Haji Abdullah Salam, sebagai salah satu keturunan Syekh Mutamakin yang cukup populer di kalangan warga Nahdlatul Ulama (NU) juga dikabarkan tidak sependapat dengan berbagai ritus mitis yang dilakukan hanya untuk sekedar melestarikan arwah Syekh Mutamakin, sebab khawatir terjerumus pada kemusyrikan.

Menurut Haji Ridwan, juru kunci makam Syekh Mutamakin, ketidaksepakatan Kyai Haji Abdullah Salam terhadap haul lebih disebabkan karena adanya perubahan haluan pemaknaan terhadap haul itu sendiri. Dulu haul itu dilestarikan oleh murid-muridnya, karena sebagai medium memanggungkan cerita Dewa Ruci. Jadi haul sebagai media dakwah. Sedangkan saat ini, haul lebih memunculkan nuansa mitis dibanding dengan pemunculan ide-ide dan kreatifitas pemikiran Syekh Mutamakin.

Dengan sebab inipula kemudian Kyai Haji Abdullah Salam memerintahkan kepada juru kunci makam Syekh Mutamakin untuk menutup salah satu situs peninggalan Syekh Mutamakin berupa batu datar besar berwarna hitam. Konon batu itu adalah tempat Syekh Mutamakin bersemadi munajat kepada Allah. Belakangan batu itu banyak dikunjungi

dan tidak sedikit yang menciumi batu hitam tersebut. Supaya tidak terjerumus pada kemusyrikan, maka batu itu dikubur dan ditutup beton dan keramik hitam.

Meskipun demikian, keturunan Syekh Mutamakin yang lain tetap bersikukuh pada pendirian untuk melakukan hal yang sebaliknya. Terlepas dari perdebatan para ahlul bait, yang jelas pesarean Syekh Mutamakin telah menjadi legenda yang lestari. Dari kenyataan seperti ini semakin jelas pula bahwa kehadiran pesona Syekh Mutamakin seolah-olah bukan hanya ingin dijadikan sebagai sebuah cerita yang hinggap di benak kepala-kepala individu, melainkan juga memiliki orientasi rekayasa sejarah di dalam dirinya.

Sejarah bukan hanya cerita, ia hampir pasti memerlukan dukungan berupa partisipasi aktif, pengetahuan, dan penyebaran nilai-nilai luhur yang turut memunculkan kebanggaan sekaligus kegemingan bahwa kisah tentang Syekh Mutamakin lalu menjadi penting untuk dilanjutkan (ditradisikan) secara terus-menerus. Seiring dengan itu, lambat laun masyarakat semakin ketat dalam memperlakukan Syekh Mutamakin. Sosok panutan itu disegel melalui ritual dan semakin beku dalam pola-pola penghormatan yang bukan hanya mitis, tetapi juga sakral. Anjuran berwudlu sebelum memasuki area pesarean hanyalah salah satu bagian dari gema wajib yang harus dilakukan. Asumsi suci menjadi landasan utama bahwa bertemu dengan Mutamakin haruslah bersih lahir-batin. Akhirnya, wudlu pun menjadi ritus yang kental dengan pendisiplinan jiwa dan juga ancaman batin bahwa bagi siapa pun yang tidak berperilaku sopan dan merendahkan diri, maka Tuhan atau mungkin juga (roh) Syekh Mutamakin akan murka. Sementara di sisi lain, juga pada saat bersamaan, para pedagang semakin berjejal di sekitar pesarean, tidak hanya sekedar meraup untung tetapi juga menyebarkan pengetahuan tentang pentingnya ulama kharismatik asal Cebolek itu untuk didatangi.

Bagi para pelakunya, ziarah mengandung makna yang sangat dalam, baik secara lahir maupun batin. Demikian juga fenomena ziarah di makam Syekh Mutamakin, kembali sesak dengan jubelan manusia. Satu persatu mulai memasuki pekarangan berukuran yang lebih tampak seperti bangunan masjid itu. Setelah sebelumnya mengambil air wudlu di tempat yang tersedia, pengunjung segera mengambil kitab al-Qur'an, duduk

hikmad, lalu membaca al-Qur'an sampai rampung. Tapi, tidak sedikit pula yang benar-benar menghabiskan satu hari satu malam tafakkur, ngaji, dan bertawassul di tempat itu. Pemandangan seperti ini memang biasa disaksikan di pesarean Syekh Mutamakin atau mungkin juga di tempat-tempat lain yang dianggap memiliki sejarah dan nilai karomah tertentu. Datang silih berganti, laki-laki dan perempuan yang mengaku dari berbagai pelosok Pati dan sekitarnya itu memang sengaja menyempatkan diri sowan, ziarah, kirim doa, atau bermunajat di hadapan makam sang syekh. Biasanya, para peziarah mulai berdatangan pada Kamis siang dan berakhir pada Jum'at sore. Meskipun makam tersebut disinyalir sudah berumur lebih 200 tahun, tetapi sawaban, keramat, dan pesona kesucian yang terpancar dari sosok Ahmad Mutamakkin masih dirasakan sampai sekarang. Bahkan makam yang berdekatan dengan Madrasah Mathali'ul Falah pimpinan KH Sahal Mahfudz itu pun dijadikan oleh para santri (laki-laki) sebagai tempat untuk berkhalwat, nyepi dan menghafal al-Qur'an (Choiron, 2010).

Tampaknya, fenomena makam ulama asal Cebolek tersebut semakin jelas memangkirkan asumsi dan bayangan tentang pada umumnya makam yang identik dengan nuansa seram, angker, dan menakutkan. Santri, masyarakat sekitar, dan tamu peziarah justru menjadikannya sebagai ajang untuk memohon sesuatu kepada Allah justru melalui perantara arwah Syekh Mutamakkin. "Ya, seminggu sekali, khususnya malam Jum'at saya hampir pasti ke sini. Kadang-kadang sendiri, tapi sering juga dengan teman-teman yang lain. Saya ngaji beberapa ayat, setelah itu berdoa. Mbah Mad itu kan waliyullah, punya karomah. Jadi melalui doa itu mudah-mudahan kita juga mendapat berkah," seperti dituturkan Haji Ridwan, juru kunci makam Syekh Mutamakin.

Selain makam, tempat lain yang juga dijadikan tempat perenungan dan berkhalwat adalah Masjid Ahmad Mutamakin, 100 m ke arah timur dari makam beliau. Masjid kuno konon usianya lebih 250 tahun yang saat ini lebih populer disebut dengan masjid jami' Kajen ini juga menjadi tempat bertujunya para peziarah dari berbagai tempat. Di dalam masjid terdapat beberapa bagian bangunan seperti mimbar, dairoh (langit-langit dalam masjid), papan bersurat di samping tempat pengimaman shalat, dan palang pintu masjid yang diyakini hasil kreasi Syekh Mutamakin. Beberapa kreasi Syekh Mutamakin itu banyak dimaknai orang sebagai karya yang

memiliki nilai filosofis yang tinggi, misalnya, di mimbar terdapat ornamen, ukir-ukiran dengan salah satunya bentuknya adalah bulan sabit yang dipatok burung bangau. Motif ini dimaknai sebagai semangat dan doa Syekh Mutamakin terhadap keturunannya (termasuk keturunan simbolis atau penerus perjuangannya) akan bisa mencapai cita-cita mulia. Lalu terdapat ukiran bunga yang tumbuh dari tunas sampai mekar yang juga diyakini masyarakat sekitar sebagai doa pencapaian khusnul khatimah bagi keturunannya, sebagaimana terdapat dalam papan bersurat “sing penditku ngusap jidatku”, yang termasuk keturunanku, mengusap jidatku (Bizawie, 2002: 107).

Di samping itu, masih terdapat sumur yang juga diyakini sebagai sumurnya Syekh Mutamakin. Sumur ini terletak sekitar 2 km sebelah timur dari Kajen, tepatnya masuk ke dalam Desa Bulumanis. Sumur ini tidak pernah kering dan masyarakat sekitar sangat yakin bahwa air sumur tersebut bisa mengobati beberapa penyakit. Tentu, selain adanya pondok-pondok pesantren dan madrasah di Kajen inilah yang telah membuat ratusan bahkan ribuan orang datang ke Kajen. Apalagi setiap tahun pada tanggal 10 Muharram makam Syekh Mutamakin bisa dipastikan penuh dengan ribuan peziarah karena tanggal ini telah ditetapkan sebagai haul Syekh Mutamakin.

Memang satu hal yang bisa dibaca dari efek haul seperti itu adalah penciptaan kontinuitas pesona mitis yang diharapkan akan selalu diingat oleh siapa pun yang datang ke pesarean Syekh Mutamakin. Haul dikonstruksi sedemikain rupa bertujuan untuk menghadirkan daya linuwih yang dimiliki oleh tokoh yang sudah meninggal sekaligus untuk melegitimasi kekuasaan para keturunannya. Dalam konteks ini, fenomena jubelan ratusan bahkan ribuan orang itu mungkin dan hanya mungkin terjadi karena masyarakat melihat adanya sesuatu yang masih patut dipuja sebagai panutan yang memiliki kelebihan, karomah, dan berkah. Persoalan bahwa apakah kirim doa itu mengharuskan para peziarah untuk menengok terlebih dahulu ke belakang, ke sebuah masa dimana Syekh Mutamakin melakukan gerakan kultural keagamaan di Kajen bukanlah hal utama. Peziarah juga tidak terlalu penting untuk melihat bahwa Syekh Mutamakin Kajen pernah diceritakan oleh Raden Ngabehi Yasadipura I sebagai sosok yang menyebarkan ajaran sesat, menggaungkan konsep

manunggaling kawula lan gusti ala Siti Jenar atau seperti hulul ala al-Hallaj, yang dalam perspektif Ketib Anom dari Kudus sebagai pembelokan syariat yang membahayakan masyarakat Islam (Ubaidillah Rahmad dan Yuliatun Tajudin, 2004: 59). Bagi peziarah, terdapat hal lain yang lebih penting dari persinggahan di depan makam adalah bagaimana bisa merasakan kehadiran Syekh Mutamakin dalam kehidupan sehari-hari, dalam perspektif Bizawie (2002: 77) bukan hanya sebagai sosok tetapi juga sebagai tokoh penyebar Islam pertama di Kajen dan penghubung antara keinginan masyarakat dengan Tuhan.

### C. Simpulan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwas ziarah kubur dalam perspektif konseling tasawuf ada dua macam, yaitu: (a) ziarah syar'iyah yang diizinkan Nabi Muhammad Saw dan dalam ziarah ini ada dua tujuan, yaitu pertama bagi yang melakukan ziarah akan dapat mengambil pelajaran dan peringatan, yang kedua bagi mayit ia akan mendapatkan ucapan salam dan doa dari orang yang berziarah. (b) ziarah bid'iyah, yaitu ziarah kubur untuk tujuan-tujuan tertentu bukan sebagaimana yang tersebut di atas dan dilarang oleh Nabi Muhammad Saw, di antaranya untuk shalat di atas kuburan, mencium makam dan mengusap-usapnya, mengambil sebagian dari tanah atau batunya untuk tabarak, dan memohon kepada penghuni kubur agar dapat memberi pertolongan, kelancaran rizki, kesehatan, keturunan atau agar dapat melunasi hutang dan terbebas dari segala petaka dan marabahaya dan permintaan-permintaan lain yang hanya biasa dilakukan oleh para penyembah berhala dan patung saja.

Maka selayaknya setiap muslim berpegang dengan ajaran agamanya, dengan kitabullah dan sunnah nabinya serta menjauhi segala bentuk bid'ah dan khurafat yang tidak pernah diajarkan dalam Islam. Dengan itu maka akan diperoleh kebahagiaan di dunia maupun diakherat kelak, karena seluruh kebaikan itu ada dalam ketaatan kepada Allah dan rasul-Nya sedang keburukan selalu ada dalam kemaksiatan dan ketidaktaatan. Ziarah kubur akan bermakna positif apabila dilakukan dengan baik dan benar. Inilah fungsi ziarah kubur dalam perspektif konseling tasawuf.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azra, Azyumardi, 1999, *Renaissans Islam Asia Tenggara Sejarah Wacana dan Kekuasaan*, Bandung, Remaja Rosda Karya.
- , 2000, *Jaringan Ulama: Timur Tengah dan Kepulauan Nusantara Abad XVII dan XVIII*, Bandung, Mizan.
- Anwar, Chaerul, 2007, *Tradisi Ziarah Kubur Masyarakat Betawi Pada Makam Muallim K.H. M. Syafi'i Hazami Kampung Dukuh Jakarta Selatan*, Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Bizawie, Zainul Milal, 2002, *Syekh Mutamakin : Perlawanan Kultural Agama Rakyat*. Tangerang, Pustaka Kompas.
- Choiron, AH., 2010, *Makna Ziarah Ke Makam Syekh Mutamakin Kajen Pati*, Kudus, P3M STAIN Kudus.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1999, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta. Balai Pustaka.
- Daniel, L. Pals, 1996, *Seven Theories of Religion*, New York, Oxford University Press.
- Daradjat, Zakiah, dkk., 1996, *Perbandingan Agama*, Jakarta, Bumi Aksara.
- Dhofier, Zamakhsyari, 1982, *Tradisi Pesantren Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*, Jakarta, LP3ES. Cet. 6.
- Jalaluddin, Rakhmat, 1996, *Psikologi Agama*, cet. ke-6, Jakarta, Rajawali Pers.
- Kartodirdjo, Sartono, A. Sudewo dan Suhardjo Hatmosuprobo, 1993, *Perkembangan Peradaban Priyayi*, Yogyakarta, Gadjah Mada University Press, Cet.2.
- Muslim, Imam, 2015, *Shahih Muslim*, Jakarta, Penerbit Al-Mahira.
- Nata, Abuddin, 2001, *Peta Keberagaman Pemikiran Islam di Indonesia*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Peursen, C.A. van, 1988, *Strategi Kebudayaan*, Yogyakarta, Kanisius.

- Rakhmat, Jalaluddin, 1996, *Psikologi Agama*, Cet. 6, Jakarta, Rajawali Perss.
- Rahmad, Ubaidilah dan Yuliatun Tajudin, 2004, *Suluk Kiai Cebolek: Dalam Konflik Keberagamaan dan Kearifan Lokal*, Jakarta, Prenada Media.
- Sztompka, Piotr, 2007, *Sosiologi Perubahan Sosial*, Jakarta, Prenada Media Group.
- Simuh, 1988, *Mistik Islam Kejawen Raden Ngabehi Ranggawarsito*, Jakarta, Universitas Indonesia Press.
- Suyono, Capt. R.P., 2007, *Dunia Mistik Orang Jawa: Roh, Ritual, Benda Magis*, Yogyakarta, LKiS, Cet. 1.
- Sujarwa, 2005, *Manusia dan Fenomena Budaya*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, Cet. 3.
- Supriatno, 2007, *Ziarah Makam Sunan Gunung Jati di Mata Orang Kristen*, Cirebon, Fahmina Institute.
- Soebardi, S., 2004, *Serat Cebolek: Kuasa, Agama, Pembebasan*, Bandung, Penerbit Nuansa.
- Woodward, Mark R., 1999, *Islam Jawa: Kesalehan Normatif versus Kebatinan*. Yogyakarta. LKiS. Cet. 1.



**TERAPI QUR'ANI BAGI PENYEMBUHAN  
GANGGUAN KEJIWAAN**  
**(Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas  
al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)**

**Mas'udi**

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia  
msd.jufri@gmail.com

**Istiqomah**

PP. Nurul Ulum Kudus  
Email: Istiqomah94mr@gmail.com

**Abstrak**

Kemajuan material yang dikonsumsi manusia dewasa ini pada realitanya memunculkan kegersangan jiwa karena sebagian besar kemajuannya yang ada tidak diiringi dengan perkembangan religiusitas. Kegersangan jiwa membuat manusia berkepribadian abnormal sehingga rentan sekali mengalami gangguan kejiwaan. Menganalisis keadaan ini Muhammad Utsman Najati menghadirkan al-Qur'an sebagai media dalam rangka penyembuhan gangguan kejiwaan manusia di masa modern. Analisis yang akan dikaji atas pemikiran Muhammad Utsman Najati adalah kajian kepustakaan (*library research*) terhadap karyanya *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*. Kajian terhadap pemikirannya dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan analisis data secara deskriptif. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ayat-ayat dalam al-Qur'an menjadi penerapis guna mengubah pemikiran, kepribadian pasien dengan metode afektif, yaitu motivasi, pengulangan, perhatian, pembagian belajar, dan perubahan secara bertahap. Di samping itu secara kontekstual al-Qur'an mampu menerapi jiwa manusia dengan mengamalkan ajaran Islam yang dimuat al-Qur'an melalui takwa, ibadah, sabar, zikir, dan taubat. Sedangkan implikasi terapi qur'ani menurut

Muhammad Utsman Najati adalah pembentukan mental positif manusia, seperti penyabar, penyayang sesama, rendah hati, dan percaya diri.

**Kata Kunci:** Terapi Qur'ani, Gangguan Kejiwaan, Motivasi, al-Qur'an.

### **Abstract**

*QURANIC THERAPY FOR RECOVER MENTAL DISORDER (The Analysis of Muhammad Utsman Najati Perspective on Quranic Spirituality to Recover the Mental Disorder). According to the development of modernity human consumption it's being constructed arid of soul because this is transformed without the increasing of self-religiosity. The arid of their soul will make some person reach the mental disorder. Based on this analysis, Muhammad Utsman Najati forwarded al-Qur'an as the medium to recovery the mental disorders of modernity peoples. The analysis from this study to be constructed by library research on Muhammad Utsman Najati book's by tittle Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs. Furthermore, the approach from this research is qualitative method and the exploration of data by descriptive analysis. The results of this research showed many verses of al-Qur'an getting recovered to shift mind, client personality by affective methods, like motivation, repeating of reading, attention, divided studies, and the transformation step by step. Contextually, al-Qur'an can recover the soul of human being by practicing the Islamic doctrines there are covering on al-Qur'an by design of pieties, worship, patient, pray, and repent. While the imply of qur'anic therapies according to Muhammad Utsman Najati analysis, it's formed the positive mentality for human being, like patient, compassionate, humble, and confidence.*

**Key words:** *Qur'anic Theraphic, Mental Disorder, Motivation, al-Qur'an*

## **A. Pendahuluan**

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mengantarkan manusia pada peradaban modern, hal itu pula telah menjadikan mereka mengalami perubahan nilai dan orientasi hidup yang cukup signifikan. Salah satu implikasi atas keberadaan tersebut adalah berubahnya pola hidup yang bersumber dari nilai dan ajaran agama yang mengedepankan persaudaraan, kerjasama, kekeluargaan, dan kegotongroyongan menjadi menipis dan sulit untuk ditemukan. Secara tidak sadar pola hidup yang dimaksud tergantikan dengan pola kehidupan baru, yaitu kehidupan modern. Pola hidup yang mementingkan diri dan ambisi pribadi tanpa mempertimbangkan kepentingan orang lain (*egois*), menilai segala

sesuatu dari materi (*materialistik*) dan hidup yang mengejar kepuasan dan kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan dampak serta akibatnya telah mewarnai perjalanan hidup manusia saat ini.

Di samping adanya perbedaan harapan dan kebutuhan hidup, manusia modern juga semakin bertambah kompleks. Setiap kebutuhan dan keinginan tersebut menuntut manusia untuk dapat memenuhinya dengan baik, sehingga merasa senang dan puas. Namun disayangkan, dalam kenyataannya berbeda, karena tidak semua orang bisa memenuhi kebutuhan hidup dengan baik. Adakalanya berbagai keinginan dan kebutuhan tidak mampu mereka penuhi, baik kebutuhan yang berkaitan dengan jasmani maupun rohani sehingga kemungkinan besar manusia akan mengalami goncangan psikis dan menyebabkan gangguan dalam jiwa.

Manusia yang tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya baik secara jasmani maupun rohani dengan penuh kesabaran dan ikhlas menjadi kalut dan kalap. Sebagai akibat atas kondisi ini, muncul sikap membabi buta dalam upaya meraih dan memenuhi kebutuhannya dengan menghalalkan segala cara tanpa mengindahkan norma dan hukum agama yang selama ini dijunjung tinggi. Kejadian ini membawa dampak psikologis yang sangat membahayakan bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri, seperti memudarnya semangat dan gairah hidup, dilanda krisis makan, stres, depresi atau bahkan keputusan yang akan menyeret pada tindakan bunuh diri. Dampak psikologis itu memunculkan gangguan kejiwaan dengan tingkat berbeda-beda. Kemunculan tingkat stres di atas juga disebabkan oleh hilangnya patokan keteladanan yang akan dihadirkan dalam kehidupan mereka.

Mencipta keteladanan individu dalam diri setiap manusia hal tersebut perlu bercermin kepada kepribadian Nabi Muhammad saw. Sebagai *Khaatamul Anbiyaa'* Penutup para Nabi, tercatat dalam Sirah Nabawiyah bahwa akhlaknya adalah al-Qur'an dan kepribadiannya disebut pula dengan kepribadian qur'ani. Dalam al-Qur'an terdapat tiga pola kepribadian yaitu kepribadian orang-orang mukmin, kepribadian orang-orang kafir, dan kepribadian orang-orang munafiq. Salah satu dari ketiga kepribadian yang ada dalam al-Qur'an yang dimaksud ada yang menggambarkan ciri-ciri manusia yang berkepribadian tangguh dan sesuai dengan al-Qur'an yaitu pola kepribadian orang-orang mukmin.

Kepribadian qur'ani yaitu kepribadian (*personality*) yang dibentuk dengan susunan sifat-sifat yang sengaja diambil dari al-Qur'an, sengaja bisa dibayangkan strukturnya terbangun dari elemen-elemen ajaran al-Qur'an (Rif'at Syauqi Nawawi, 2014: 49).

Membangun nalar kepribadian qur'ani adalah pedoman bagi manusia guna meneguhkan bahwa diri mereka meyakini adanya benar dan salah. Manusia dibekali Allah beberapa sifat untuk mendekati kekuatan yang paling sempurna, ditandai dengan adanya rasa takut, cinta dan tunduk. Ketiganya bisa disebut dengan perangai dan mungkin merupakan perangai paling awal yang ditanamkan dalam jiwa manusia (Rif'at Syauqi Nawawi, 2014: 34). Ketiga perangai tersebut yang menciptakan terbentuknya psikologi mulia dengan asas nilai-nilai ketuhanan *Nataaij Ar-Rabbaaniyyah* yang ada dalam diri manusia.

Dalam konteks psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diselidiki oleh psikologi adalah perbuatan-perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dari jiwa (Noer Rohmah, 2013: 306). Karena psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang jiwa dan jiwa sendiri itu tidak tampak, maka yang dapat dilihat adalah tingkah laku atau aktivitas-aktivitas yang merupakan wujud dari gejala jiwa tersebut. Jadi, psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan yang tercermin dalam bentuk perilaku, baik perilaku yang tampak maupun yang tidak tampak. Meneguhkan eksistensi jiwa dalam muatan aktivitasnya, Allah Swt., menjelaskannya dalam QS. Asy-Syams [91]: 7-10: *"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah Swt., mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Maka sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotori jiwanya"*.

Ayat di atas menyatakan bahwa dalam penciptaan jiwa, Allah Swt., telah mengilhamkan jalan kefasikan dan ketakwaan kepadanya. Adanya kefasikan dan ketakwaan memunculkan sikap, perilaku, dan penampilan manusia yang bisa dilihat secara kasat mata. Ketika manusia dengan ketakwaan diri, dirinya akan beruntung karena pancaran ketakwaan ini. Namun sebaliknya, ketika kefasikan mendominasi, maka manusia akan merugi karena tidak mau menjaga dan membina jiwanya, membiarkan, dan mengotorinya. Secara lebih tegas, makna ayat tersebut dijelaskan oleh

Baharuddin (2004: 112) bahwa jiwa itu dapat dibersihkan. Pembersihannya melalui proses yang disebut dengan *tazkiyah*. Ayat ini masih dalam penjelasan tentang *al-nafs* yang memiliki potensi untuk berbuat baik dan buruk. Potensi itu dapat dibersihkan dengan proses *tazkiyah*. Maka *al-nafs* yang suci adalah *al-nafs* bersih dari dorongan buruk, baik pada tingkat *lawwamah*, maupun pada tingkat *muthma'innah*.

Pada umumnya perilaku dan sikap manusia itu bervariasi, baik dalam kualitas maupun jenisnya. Sehingga wujud dari perilaku seseorang pun menjadi bervariasi. Ketika sikap, perilaku dan penampilan seseorang itu baik, maka dapat ditafsirkan bahwa kondisi kejiwaan atau rohaniyah seseorang dalam kondisi sehat atau tidak bermasalah. Namun sebaliknya, jika sikap, perilaku dan penampilan seseorang tidak baik, maka kondisi kejiwaan seseorang dapat dikatakan dalam kondisi yang tidak sehat atau terganggu. Misalnya dilihat dari penampilan dan sikapnya ketika ada seseorang berpakaian sobek-sobek, rambutnya gimbal, badannya kotor, berperilaku aneh dan senyum-senyum sendiri, dirinya tidak merasakan lelah anggota tubuhnya selalu bergerak dan cenderung susah berhenti maka orang yang melihatnya menafsirkan bahwa seseorang tersebut jiwanya tidak sehat atau terganggu.

Sehat secara mental dan spiritual, terbebas dari penyakit rohani adalah dambaan setiap orang, karena hanya dengan jiwa sehat inilah seseorang akan mampu menjalani kehidupan ini dengan baik. Sedangkan al-Qur'an diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad saw., untuk segenap umat manusia. Dalam al-Qur'an termaktub ayat-ayat yang mengupas sifat penciptaan manusia, menerangkan tentang jiwa manusia, penyakit jiwa, menerangkan penyebab-penyebab penyimpangan penyakit jiwa serta metode pendidikan dan penyembuhan jiwa. Sehingga al-Qur'an bisa sebagai petunjuk untuk memahami tabiat manusia sekaligus sebagai pengobat atau terapi jiwa manusia (Muhammad Utsman Najati, 2005: 19). Terapi qur'ani adalah salah satu sarana dan media yang tepat untuk menciptakan pribadi-pribadi sehat secara mental dan spiritual.

## **B. Pembahasan**

### **1. Al-Qur'an sebagai Terapi Gangguan Kejiwaan**

Menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi bagi gangguan kejiwaan, merupakan salah satu upaya mengembangkan konsep psikologi Islam sebagai sarana terapi gangguan kejiwaan yang dialami manusia, dimana dalam proses terapi tidak bisa lepas dari metode. Sesuai yang penulis uraikan dibagian rumusan masalah bahwasanya upaya yang dipergunakan Muhammad Utsman Najati dalam menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi tidaklah lain bertujuan untuk mengetahui metode. Dalam pembahasan dan analisis sub bab ini, penulis mengungkapkan bentuk metode Al-Qur'an dalam psikoterapi atau pada sub bab penyembuhan al-Qur'an dalam psikoterapi menurut pemikiran Utsman Najati. Pada dasarnya sub bab ini memiliki inti yang sama namun dimuat dalam buku dengan judul yang berbeda dan berasal dari kitab yang sama dengan penterjemah yang berbeda (Muhammad Utsman Najati, 2005: 444-445).

Usaha Muhammad Utsman Najati dalam menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi di tengah-tengah kompleksitas sosial yang berpotensi memunculkan berbagai gangguan kejiwaan, dengan kadar atau tingkatan yang berbeda-beda yaitu menghimpun hakikat dan konsep kejiwaan yang ada dalam al-Qur'an. Misalkan saja emosi takut dalam al-Qur'an sebagai bentuk guncangan yang dahsyat hingga mampu menghilangkan kemampuan berpikir. Allah telah menjelaskan guncangan psikis berupa emosi takut melalui firman-Nya (QS. Al-Hajj, [22]: 1-2), "*Wahai manusia bertakwalah kepada Rabb kalian. Sesungguhnya keguncangan kiamat itu adalah sesuatu yang besar pada hari (ketika) kalian melihatnya, lelailah semua wanita wanita menyusui dari anak-anak yang disusunya, dan setiap wanita hamil akan mengalami keguguran, dan kalian akan melihat orang-orang dalam keadaan mabuk, padahal mereka tidak mabuk, tetapi azab Allahlah yang sangat dahsyat*".

Bagian lain yang diketengahkan Muhammad Utsman Najati dalam rangka mendudukan al-Qur'an sebagai terapis penyakit kejiwaan adalah dengan menjelaskan bahwa untuk mengubah kepribadian seseorang dan perilaku manusia harus mengadakan perubahan pada pikiran dan sikap manusia. Eksplorasi atas penjelasan ini dikupas oleh Muhammad

Utsman Najati pada bagian karyanya “*Mengubah kepribadian seseorang dan perilakunya, harus mengadakan perubahan pada pikiran dan sikapnya. Sebab, perilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran dan sikapnya. Oleh karena itu, psikoterapi pada dasarnya bertujuan mengubah pikiran orang-orang yang menderita gangguan kejiwaan tentang diri mereka, kehidupan, dan masalah-masalah yang sebelumnya menjadi penyebab kegelisan mereka* (Muhammad Utsman Najati, 2005: 444).

Tuntutan perubahan pemikiran dalam diri seseorang untuk menghindari gangguan kejiwaan dalam diri setiap pribadi searah kajian pada firman Allah Swt., dalam (QS. Al-Ra'd, [13]: 11, “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*”. Kekuatan pola pikir dalam menjauhkan seseorang dari penyakit kejiwaan juga diteguhkan oleh Taufik Pasiak (2007: 35). Dalam penjelasannya, Taufik Pasiak menyatakan bahwa mengubah cara berpikir adalah kegiatan yang paling sulit, tetapi memiliki efek yang spektakuler. Perubahan-perubahan bersejarah yang berhasil membangun peradapan adalah perubahan-perubahan yang bertolak pada cara berpikir (Pasiak, 2007: 35). Memperhatikan dan merasakan bagaimana ketika seseorang yang semula pesimistis kemudian menjadi optimis, perubahan yang sangat hebat yaitu ketika seseorang berpindah agama maka ketika itu seseorang mengalami perubahan *mind* yang diiringi dengan perubahan cara hidup.

Al-Qur'an sebagai terapi mengubah kecenderungan dan tingkahlaku manusia, memberi petunjuk kepada manusia, mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan manusia pada jalan yang lebih baik, dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat dan misi dalam kehidupan, nilai-nilai, moral dan ideal-ideal kehidupan yang baru. Menyempurnakan semua konsep tersebut, Muhammad Utsman Najati menjelaskan bahwa proses belajar merupakan menyempurnakan perubahan pikiran, sikap, kebiasaan dan perilaku, “*Proses belajar merupakan sebuah proses menyempurnakan pemikiran, sikap, kebiasaan, dan perilaku. Psikoterapi pada dasarnya merupakan proses penyehatan belajar terdahulu yang tidak berhasil. Dari sanalah, si penderita memperoleh pemikiran-pemikiran yang keliru atau yang menyesatkan dirinya, tentang*

*orang lain, kehidupan dan problematika yang dihadapi sehingga menimbulkan kegelisahan padanya* (Muhammad Utsman Najati, 2005: 444).

## **2. Posisi al-Qur'an bagi Terapi Penyembuhan Penyakit**

Dalam dunia kesehatan maupun ilmu psikologi, terapi bukanlah hal yang asing. Makna terapi *Asy Syifa* (terapi, Bahasa Inggris: *Therapy*) pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab *theraphy* sepadan dengan kata (*Al-Isytisyfa'*) yang berasal dari kata *syafa-yasyfi-syifaa-un* yang artinya penyembuhan (Gusti Abdur Rahman, 2009: 39). Penjelasan atas posisi al-Qur'an sebagai terapis, difirmankan oleh Allah Swt., dalam QS. Al-Israa', [17]: 82, "*Dan kami turunkan dari al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain rugi*".

*Asy Syifa* (terapi) mengandung beberapa makna seperti *Ahsana* (mengadakan perbaikan), *ashlaha* (melakukan perbaikan), *zakka* (mensucikan, membersihkan dan memperbaiki), *taharrah* (mmensucikan dan membersihkan), *akhraja* (mengeluarkan, mengusir, membuang, meniadakan), *syaraha* (menjelaskan, membuka, meluaskan, melapangkan), *wadha'an* (hilangkan, cabutkan, menurunkan) (Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2001: 231-235). Terapi bisa diperuntukan untuk obat fisik maupun psikis. Kata *syifa* sebagai obat fisik, termaktub dalam al-Qur'an, QS. An-Nahl, [16]: 69, "*Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan*".

Mengutip penjelasan Ibn'Qayyim dalam Majdi Muhammad Asy-Syahawi (2011: 20) bahwa al-Qur'an adalah obat penyembuh total dari berbagai penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik. Namun demikian, tidak semua orang diberi keahlian untuk menjadikan al-Qur'an sebagai media terapi. Seseorang dapat menjadikan al-Qur'an sebagai terapi alternatif yang handal dan akan menyembuhkan secara total, apabila dirinya meyakini sepenuh hati dan memenuhi syarat-syaratnya.

Al-Qur'an banyak memuat ayat yang mengupas sifat penciptaan manusia, menjelaskan ihwal jiwa yang berbeda-beda, menerangkan sebab-sebab penyeimbang dan penyakit jiwa, serta metode pembinaan, pendidikan dan penyembuhan jiwa. Sebuah kemungkinan mendapatkan petunjuk yang mendasari keselarasan dan kesempurnaan kepribadian manusia dan terwujudnya kesehatan jiwa manusia. Di antara kebutuhan umat manusia yaitu mempersiapkan jalan untuk membangun suatu psikologis yang hasil dan tingkat kebenarannya sesuai dengan hakikat manusia itu sendiri.

Al-Qur'an apabila dicermati dengan seksama semacam autobiografi, karena di dalamnya termaktub tentang apa, siapa dan bagaimana Allah Swt., yang demikian dominan diceritakan sebagai tokoh sentral. Penggambarannya begitu rinci, utuh dan menyeluruh sehingga tidak meragukan lagi bahwasanya al-Qur'an sebagai penjelmaan Allah Swt., di dalam bentuk verbalistik yaitu berdimensi tulisan, ilustrasi, dan suara. Al-Qur'an sebagai media komunikasi dan diperuntukkan kepada manusia sebagai pedoman melangkah yang di dalamnya berisikan jaminan-jaminan terhadap pemenuhan kebutuhan komunikasi verbalistik yang bersifat edukatif, persuasif, dan spiritualistik yang mampu menghantarkan manusia menuju kehidupan seimbang dan kepribadian yang paripurna.

Menghantarkan manusia menuju ke dalam derajat paripurna kehidupan, setiap individu perlu membiasakan diri membasahi bibir dengan membaca al-Qur'an. Al-Qur'an tidak hanya menjadi terapi jiwa saja, namun juga sebagai terapi fisik. Ibnu Aby Syaibah dalam musnadnya meriwayatkan hadits dari 'Abdullah bin mas'ud berkata, "*Ketika Rasulullah saw., sedang shalat saat sujud seekor kalajengking menyengat beliau. Beliau berkata, 'semoga Allah melaknat kalajengking-kalajengking yang tidak membedakan seorang nabi maupun bukan seorang nabi'*". Selanjutnya beliau meminta sebuah wadah berisi larutan garam lalu meletakkan bagian yang tersengat tadi ke dalam larutan itu dan beliau membaca surah *al-Ikhlâs* serta *Al-Mu'awwidzâtain*, hingga sakit yang terasa reda (Muhammad Utsman Najati, 1988: 355).

Terapi yang dijelaskan dalam al-Qur'an tentang penyembuhan penyakit merupakan sebuah gambaran bahwa spiritualitas yang terbangun dalam kerangka pembacaan firman-firman Allah Swt., dapat berimplikasi kepada kesembuhan bagi penderitanya. Fenomena sakit yang diderita

oleh Rasulullah saw., karena gigitan kalajengking, menjadi sebuah gambaran bahwa antara media pengobatan alami dan perpaduannya dengan spiritualitas yang dihadirkan dengan pembacaan Surat al-Ikhlas serta *Al-Mu'awwidatain*, keduanya merupakan media yang saling terkait dan menyembuhkan.

### 3. Strategi Terapi Qur'ani

Allah Swt., telah meletakkan setiap ayat dalam al-Qur'an sebagai daya penyembuhan, yaitu apabila ayat-ayat yang dimaksud dibaca dengan bilangan atau dibaca secara berulang-ulang dalam jumlah tertentu diiringi dengan keyakinan akan kebenaran firman-Nya. Thoules dalam penjelasan Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi (2016: 210) menjelaskan bahwa membaca ayat-ayat al-Qur'an secara berulang-ulang atau dengan jumlah tertentu mampu mensugesti diri pada setiap orang. Autentitas pernyataan Thoules di atas senada dengan firman Allah Swt., QS. Al-Baqarah, [2]: 2, "*Kitab (al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya bagi mereka yang bertakwa.*"

Menjelaskan strategi terapi dengan al-Qur'an, Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi (2016: 227) lebih lanjut meneguhkan kajian terhadap hasil penelitian-penelitian beberapa tokoh yang telah melakukan eksperimen. Beberapa penelitian yang disampaikan keduanya adalah penelitian seorang direktur utama *Islamic Medicine for Education and Research* yang berpusat di Amerika Serikat serta Konsultan Ahli di sebuah klinik di Panama City, Florida yaitu Ahmad Al-Qodi. Al-Qodi telah meneliti pengaruh al-Qur'an bagi kondisi manusia baik dari aspek fisiologi maupun psikologisnya. Adanya pengaruh terhadap aspek fisiologi seseorang dilakukan dengan jalan meminta responden baik muslim maupun non muslim baik yang mengerti bahasa Arab maupun sebaliknya. Hasil eksperimen tersebut menyimpulkan bahwa al-Qur'an benar-benar memiliki pengaruh bagi tubuh serta mampu merelaksasi ketegangan urat-urat saraf. Eksperimen selanjutnya meminta responden untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat suci al-Qur'an baik responden non-muslim dan tidak memahami bahasa Arab untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat al-Qur'an dan mendengarkan bacaan teks bahasa Arab yang dilantunkan dengan kesamaan instrumen yang hampir sama

dengan lantunan al-Qur'an sehingga para respon tidak bisa membedakan keduanya. Alhasil, mendengarkan lantunan al-Qur'an menunjukkan 65%, berarti voltase listrik otot relatif menurun dan hal itu bisa menurunkan stres. Sementara itu, bacaan teks Arab hasilnya menunjukkan 33%.

Mengamati implikasi yang bisa dihasilkan dari pembacaan ayat-ayat dalam al-Qur'an, hal tersebut bisa dilihat pada saat seseorang mendengarkan musik. Musik pertama-tama akan diproses oleh *auditory cortex* dalam bentuk suara. Selanjutnya menikmati musik itu dengan otak kanan. Sedangkan otak kiri akan memproses lirik yang terdapat dalam musik atau lagu. Efek selanjutnya adalah pada sistem *limic* atau otak mamalia. Selain menangani memori jangka panjang, sistem *limbic* juga menangani respons terhadap musik dan emosi. Itulah sebabnya belajar dengan mendengarkan musik yang tepat akan membantu meningkatkan daya ingat (Adi W. Gunawan, 2004: 255).

Tesis tentang implikasi mendengar musik atas kondisi psikologis seseorang sebagaimana dipaparkan Gunawan di atas juga ditegaskannya pula pada pembacaan dirinya terhadap hasil riset Frances Rauscher di *Center for the Neurobiology of Learning and Memory University of California* yang menunjukkan bahwa hanya dengan mendengarkan musik Mozart yang berjudul *Mozart's Sonata for Two Pianos in D Major*, selama 10 menit dapat meningkatkan hasil tes pada bidang spasial dan *abstract reasoning*. Efek dari mendengarkan musik mozart meningkatkan IQ sebesar 8-9 poin, meskipun efek peningkatan ini hanya bertahan sekitar 5-15 menit (Adi W. Gunawan, 2004: 257-258). Penjelasan atas implikasi mendengarkan musik ini menjadi sebuah catatan berharga, bahwa komposisi redaksi yang ada dalam susunan bait musik yang lebih bernilai sederhana bisa menjadikan penikmat lagu tersebut semakin terbantu baik aspek psikologis dan intelegensianya. Secara lebih spesifik, dapat disimpulkan pula bahwa muatan al-Qur'an yang memiliki kandungan pesan, nasehat, wasiat, puisi, dan susunan bahasa Arab yang beraneka ragam, mustahil menjadikan pembacanya tidak mampu meraih hal-hal yang bisa diraih saat mereka menikmati alunan musik-musik semata.

#### 4. Implikasi Terapi Qur'ani

Semenjak manusia lahir, mereka secara alamiah terlahir secara fitrah. Dilihat dari segi bahasa (Linguistik) fitrah mencakup bawaan alamiah yang asli ditanamkan Allah dalam proses penciptaan manusia tersebut (Baharuddin, 2004: 154). Secara fitrah manusia mempunyai potensi kesucian jiwa yang artinya suatu ketidaksesuaian jiwa yang diderita manusia dapat dikembalikan pada keadaan semula. Murtadha Mutahhari, seorang ulama' filosof, dan ilmuwan Islam sebagaimana dicatat oleh Hanna Djumaha (1995: 19) menyatakan bahwa iman dan sains merupakan karakteristik yang khas insani. Manusia condong menuju ke arah kebenaran-kebenaran dan wujud-wujud suci dan tidak dapat hidup tanpa menyucikan dan memuja sesuatu. Ini adalah kecenderungan iman yang merupakan fitrah manusia (Hanna Djumhana, 1995: 19).

Seorang manusia yang melakukan hal bertolak belakang dari fitrah dirinya dan cenderung melanggar ajaran agama, misalkan saja ketidakjujuran, kesalahan, dan tindakan buruk, hal tersebut bisa mempengaruhi kerja otak dan sel-sel otak menjadi tegang dan lelah. Kondisi yang dimaksud ini membuat sel-sel mengalami beban yang sangat besar, dalam jangka waktu lama kelelahan-kelelahan ini terakumulasi sehingga timbul kekacauan pada sistem kerja sel-sel yang mengakibatkan banyak penyakit psikis dan penyakit fisik. Oleh karena itu, untuk mengembalikan nutrisi-nutrisi sel itu membaca al-Qur'an mampu menjadi pembangkit bagi kesucian-kesucian yang bisa terbangun dalam diri setiap pribadi.

Pembacaan (*tilawah*) al-Qur'an merupakan kumpulan frekuensi suara yang sampai pada telinga kemudian diteruskan ke sel-sel otak dan memberi pengaruh di dalamnya melalui medan listrik yang dihasilkan di dalam sel. Sel-sel ini kemudian merespon medan listrik dan memodifikasi getarannya. Perubahan dari getaran ini adalah apa yang dirasakan dan dipahami setelah percobaan dan pengulangan *tilawah*, sistem sel-sel otak sesuai fitrah Allah Swt., tersusun secara seimbang, sistem *default* otak adalah kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan (Abdel Daem al-Kaheel, 2013: 21).

Perwujudan al-Qur'an dalam pembacaan setiap orang memberikan implikasi yang cukup bernilai bagi kebahagiaan individualitasnya.

Keteguhan atas kenyataan ini sebagaimana Rasulullah saw., memberikan porsi penting terhadap angka tujuh dalam membaca salah satu surat al-Qur'an. Surat *al-Fatihah* dalam al-Qur'an juga disebut dengan *Sab'ul Matsani* (tujuh yang diulang-ulang). Sebetulnya pembacaan secara berulang-ulang kalimat dan huruf al-Qur'an memberikan pengaruh dan kekuatan dalam penyembuhan, sebab tubuh manusia itu tersusun dari sel-sel dan sel-sel sendiri dari atom, sedangkan atom sendiri tersusun atas tujuh lapisan. Jadi kemungkinan besar, dengan membaca al-Qur'an berulang kali mampu menormalkan kembali sistem sel-sel yang ada dalam tubuh (Abdel Daem al-Kaheel, 2013: 21).

Membaca al-Qur'an dengan mentadaburkan bacaan itu hingga meresap ke dalam hati dan pikiran akan mampu membersihkan kotoran-kotoran hati dan dapat menentram jiwa yang gelisah, memberikan kesejukan, kedamaian dalam diri seseorang. Al-Qur'an pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seseorang hamba. Peneguhan atas hal ini bisa dikaji secara seksama dalam firman Allah Swt., QS. Az-Zumar, [39]: 23, *"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayat-Nya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya"*.

Ayat ini menegaskan bahwa dengan diulang-ulangnya pembacaan suatu ayat dalam al-Qur'an akan membuat gemetar hati pembacanya. Bahkan ketika dilantunkan ayat-ayat suci al-Qur'an mampu membuat bergetar hati manusia meskipun manusia belum tentu mengerti maknanya, hingga air matapun menetes keluar sembari merenung atas kebesaran-Nya kemudian ketenangan menghampiri hati manusia tentu atas hidayah-Nya semata. Sedangkan sel-sel kulit orang mukmin akan merespon suara al-Qur'an. Kulit itu memberikan respon dan bergetar sedangkan orang kafir tidak bergetar karena tertutup sifat kemunafikan, kekufuran, perbuatan keji dan perbuatan amoral (Abdel Daem al-Kaheel, 2013: 33).

## 5. Hakikat Gangguan Kejiwaan

Gangguan kejiwaan bisa disebut juga dengan perilaku abnormal (*abnormal behavior*), *disability*, *disadvantage*, dan *disturbance*. Gangguan kejiwaan atau *mental disorder* (gangguan, kekalutan, penyakit mental) merupakan sembarang bentuk ketidakmampuan menyesuaikan diri yang serius sifatnya terhadap tuntutan dan kondisi lingkungan yang mengakibatkan ketidakmampuan tertentu (Kartini Kartono, 2000: 80). Sedangkan menurut Hamdani Bakran gangguan psikologi dan tidak sehatnya mental muncul adanya penyimpangan-penyimpangan perilaku seseorang dari tuntunan, bimbingan dan pimpinan *fithrah ilahiyah* (al-Qur'an) dan ketauladanan nubuwwah (As-Sunnah) (Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2002: 391).

Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian anggota-anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik (Zainal Aqib, 2013: 12). Problem kejiwaan atau penyakit psikologis merupakan akibat dari kecenderungan yang menyimpang dari naluri pertahanan diri, yang secara alamiah ada pada diri manusia (Adnan Syarif, 2002: 100). Sedangkan menurut Frederik H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein, dalam buku "Psikologi Islam" gangguan jiwa adalah kesulitan yang dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain kesulitan dalam persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri (Djamaluddin Ancok dan Fuat Nasution Suroso, 1995: 91).

Manusia yang mengalami gangguan kejiwaan akan nampak pada dirinya dengan ciri-ciri sebagai berikut (Iin Tri Rahayu, 2009: 101): 1) hadirnya perasaan cemas dan perasaan tegang di dalam diri, 2) merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap perilaku diri sendiri, 3) perhatian yang berlebih-lebihan terhadap problem yang dihadapi, 4) ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem. Setiap insan di dunia ini pasti pernah, tengah dan akan mengalami kesulitan hidup dan konflik-konflik ekstern serta intern (dalam batin sendiri) sepanjang hayatnya. Jika manusia sering menemui jalan buntu dan tidak bisa memecahkan kesulitannya, manusia akan mengalami ketegangan batin dan konflik batin. Meski demikian selama ia masih mampu memecahkan semua kesulitan tersebut dengan cara yang wajar

dan masih bisa mempertahankan kontakny dengan lingkungan sekitar, maka diri manusia akan terbebas dari gangguan jiwa.

Seseorang akan terbebas dari gangguan mental ketika dirinya mampu mendeteksi beberapa penyebab faktor timbulnya gangguan kejiwaan. Kartini Kartono (83-84) menjelaskan di antara beberapa faktor timbulnya gangguan kejiwaan (*Mental Disorder*) adalah *predisposisi*. Predisposisi dalam penjelasan Kartini Kartono adalah struktur biologi atau jasmani yang minder dan disebut juga mental atau kepribadian yang lemah. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pada integrasi, pribadi, dan muncul disosiasi dengan lingkungan. Faktor kedua yaitu pemaksaan batin yang keliru dari pengalaman, atau pencernaan pengalaman dalam diri subyek dengan cara yang salah. Lokus atau tempat gangguan jiwa itu ada di dalam kepribadian sendiri, dalam bentuk kesalahan karakter yang cukup serius, biasanya berbentuk konflik-konflik batin yang tajam dan sangat mendalam, yang tidak bisa diselesaikan secara wajar, maka gangguan mental itu selalu berkaitan dengan gangguan-gangguan internal berupa motivasi yang tidak riil, kekuatan-kekuatan yang saling berkonflik dan beroperasi sangat mengganggu dalam kepribadian seseorang.

Faktor ketiga dari penyebab gangguan kejiwaan adalah sosio kultural atau faktor eksternal. Kartini Kartono melihat bahwa kebudayaan modern yang dipenuhi dengan revitalisasi dan persaingan hidup merupakan kebudayaan eksplosif atau bertegangan tinggi, yaitu kebudayaan penuh ledakan dan ancaman bahaya. Faktor lain yang juga timbul adalah banyak orang berlomba-lomba memburu keburuntungan komersial, ambisi memperoleh kemewahan dan kondisi tersebut selalu bergejolak dalam diri mereka. Oleh sebab, itu ketika ambisi yang ada tidak terpenuhi yang muncul adalah rasa malu, takut, cemas, bingung, rendah diri dan mengalami banyak frustrasi.

Ketiga faktor penyebab gangguan kejiwaan sebagaimana dijelaskan di atas merupakan bagian penyebab gangguan kejiwaan yang kenyataannya timbul karena aspek-aspek alamiah. Disebut alamiah karena beberapa faktor yang timbul disebabkan oleh kenyataan-kenyataan umum yang bisa dilihat dalam dinamika kehidupan manusia. Sementara itu, dalam penjelasan Amin An-Najr (2004: 138), gangguan jiwa dan hati menurut para sufi meliputi (1) kewaswasan yaitu rasa yang muncul karena manusia

yang memikirkan segala sesuatu selain Allah, (2) marah, (3) takabur, (4) ketertipuan (*ghurur*) tentramnya nafsu terhadap sesuatu yang cocok dengan hawanya dan sesuai dengan kecenderungan alamiahnya, (5) *riya'* menampakkan sesuatu yang berbeda dengan hatinya, (6) hasud, yaitu orang yang selalu berangan-angan bahwa nikmat yang ada pada diri orang lain sirna, (7) *ujub* dengan sesuatu yang datang dari dirinya, baik berupa kebaikan maupun keburukan, (8) gila pangkat dan kemegahan (*hubb al-jah wa al-syahr*).

Penjelasan penyakit kejiwaan sebagaimana dijelaskan oleh Amin An-Najr dari eksplorasi pandangan kaum sufi di atas, hal itu menjelaskan bahwa penyakit kejiwaan yang timbul dalam kehidupan individu sebab-sebab kemunculannya karena spiritualitas yang menurun dari mereka. Kemampuan untuk menghadirkan nilai-nilai *rububiyah* ketuhanan dalam kehidupan mereka masih cenderung berkurang dan kenyataannya masih tampak sulit diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi serupa inilah yang pada keberlanjutannya menjadikan setiap pelakunya jauh dari pemenuhan kejiwaan yang tenteram dan membahagiakan.

### C. Simpulan

Al-Qur'an merupakan kitab agama dan petunjuk yang diwahyukan oleh Allah Swt., kepada Nabi Muhammad saw., untuk segenap manusia. Kitab suci ini mengajarkan *tauhid* pengesaan kepada Allah Swt., menyucikan manusia dengan berbagai ibadah, menunjukkan pada hal-hal yang dapat membawa kebaikan dan kemaslahatan dalam kehidupan individu dan sosial manusia, membimbing manusia pada agama yang luhur agar mewujudkan diri positif, mengembangkan kepribadian manusia, dan meningkatkan diri manusia ke taraf kesempurnaan insaniah.

Mengentaskan manusia dari penyakit kejiwaan, Muhammad Utsman Najati menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi untuk membangun spiritualitas kehidupan mereka. Al-Qur'an menjadi pedoman berharga yang dapat menghantarkan pembacanya terhindar dari penyakit kejiwaan. Muhammad Utsman Najati menguatkan bahwa implikasi adanya terapi Qur'ani dalam penyembuhan gangguan kejiwaan bias mengantarkan pengamalannya kepada keimanan kepada Allah Swt., yang melahirkan kekuatan spiritual luar biasa, mengubah pemahaman manusia tentang

dirinya, orang lain, kehidupan dan seluruh jagad raya. Ketika keimanan sudah terpatri kuat maka manusia akan terpacu untuk meningkatkan ketakwaan dan akan selalu beribadah kepada-Nya dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang diwajibkan dalam perintah-Nya yaitu, shalat, puasa, zakat, haji, bersikap sabar dan tobat secara sungguh-sungguh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi W, Gunawan. 2004. *Genius Learning Strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama..
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2001.
- Amin, Samsul Munir & Haryanto Al-Fandi. 2016. *Energi Dzikir (menentramkan jiwa membangkitkan optimisme)* . Jakarta: Amzah.
- Amir, An-Najar. 2004. *Mengobati Gangguan Jiwa*. Jakarta: Mizan..
- Ancok, Djameludin dan Fuat Nashori Suroso. 1995. *Psikologi Islami Solusi Islami atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aqib, Zainal. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Asy-Syahawi, Majdi Muhammad. *Ingin Sehat? Berobat dengan Al-Qur'an & Madu*. Jakarta: Gema Insani. 2011.
- Baharuddin. 2004. *Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djumhana, Hanna. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam (Menuju Psikologi Islam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Najati, M. Utsman. 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. terj.. M. Zaka Alfarisi. Bandung: Pustaka Setia.
- Najati, Muhammad Utsman. 1988. *Hadits dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. 2014. *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah.
- Pasiak, Taufik. 2007. *Brain Management for Self Improvment*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi. Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press.
- Rahman, Gusti Abd. 2009. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja.
- Rohmah, Noer. 2013. *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Teras.

# **GESTALT PROFETIK (G-PRO) BEST PRACTICE PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING SUFISTIK**

**Imas Kania Rahman**

Universitas Ibn Khaldun (UIKA) Bogor, Jawa Barat, Indonesia  
imas.kania@ppsuiika.ac.id

## **Abstrak**

Gestalt Profetik (G-Pro) lahir dari hasil evaluasi dan pengembangan terhadap konsep dan praktik Terapi Gestalt Frederik S. Perls. Pendekatan bimbingan dan konseling G-Pro merupakan best practice pendekatan bimbingan dan konseling sufistik dengan merekonstruksi konsep, praktik, dan media layanan bimbingan dan konseling sehingga sejalan dengan tujuan pendidikan Islam. Konsep G-Pro dikenal dengan istilah kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contact*), dan dukungan penuh (*full support*). Praktik G-Pro menggunakan strategi bimbingan kelompok dan konseling individual. Strategi bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk *small group* untuk memberikan layanan dasar pada semua konseli sebagai awal terapi dengan menggunakan pendekatan permainan kartu SDBHSM. Permainan kartu SDBHSM adalah permainan interaktif antara konselor dan konseli yang bertujuan mendorong konseli mengalami situasi dalam kontinum kesadaran yang melemah kemudian bergeser pada kesadaran penuh dengan prinsip di sini dan sekarang. Kartu SDBHSM merupakan media G-Pro yang berisi enam slogan, yaitu: (S) siapakah anda?; (D) dari mana anda berasal?; (B) berada di mana anda saat ini?; (H) hendak kemana tujuan anda?; (S) sedang apa anda saat ini?; dan (M) manfaat apa yang anda peroleh?. Strategi konseling individual dilakukan dengan permainan dialog internal meliputi berbagai permainan dialog internal yang diadaptasi dari Terapi Gestalt Frederik S. Perls yaitu permainan dialog internal (*empty chair*) untuk menghadapi urusan yang belum selesai; teknik "Saya memikul

tanggung jawab”; teknik ”saya memiliki suatu rahasia” dan “Bolehkah saya memberimu sebuah kalimat”; teknik bermain proyeksi; teknik pembalikan; teknik pengulangan; teknik melebih-lebihkan; teknik “bisakah anda tetap dengan perasaan ini”. Melalui pendekatan G-Pro, konseli dapat dibantu dan dibangun untuk mampu: meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah; secara bertahap dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur/bersabar atas pengalaman yang telah dilalui; mengembangkan kemampuan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar syariat agama Islam dan atau melanggar hak-hak orang lain; lebih sadar akan gerak hati, kecenderungan dan perasaannya; belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk di dalamnya menerima konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya; beralih dari dukungan dari luar meningkat menjadi didukung oleh diri sendiri dan dukungan Allah; menyadari membutuhkan orang lain dan dapat menerima pertolongan orang lain dan mampu menolong orang lain dengan berharap mendapat ridlaNya.

**Kata Kunci:** Gestalt Profetik (G-Pro); Terapi Gestalt Frederik S. Perls; Permainan Kartu SDBHSM.

### **Abstract**

*GESTALT PROFETIK (G-PRO) BEST PRACTICE GUIDANCE AND COUNCELLING SUFISTIK APPROACH. Gestalt of Prophetic (G-Pro) was born from the results of the evaluation and development concept and practice of Frederik S. Perls Gestalt Therapy. Approach G-Pro guidance and counseling is a best practice of approach sufistik guidance and counseling by reconstruct concept, practice, and media of guidance and counseling so that it aligns with the objective of Islamic education. The concept of G-Pro is known as full awareness, full contact, and full support. G-Pro Practice uses the strategy of group guidance and individual counseling. Strategy of group guidance is in the form of a small group to provide basic service to all counselees as first therapy by using an approach SDBHSM card game. SDBHSM card game is interactive game between counselor and counselee that aims to encourage the counselee experiencing a situation in a continuum of consciousness that weakens then shifts in full awareness of the principle here and now. SDBHSM card is a G-Pro medium that contains six slogans, those are: (S) who are you ?; (D) where are you from ?; (B) where are you now ?; (H) where do you want to go ?; (S) what are you doing now?; and (M) what benefit do you get ? Individual counseling strategy used by the internal dialogue game that consists many kinds of internal dialogue games adapted from Frederik S. Perls Gestalt Therapy is a game of internal dialogue (empty chair) to deal*

*with unfinished business; technique "I take responsibility"; technique "I have a secret" and "Can I give you a sentence"; technique of playing projections; reversal technique; technique of repetition; exaggerating technique ; technique "Can you stay with this feeling". Through the G-Pro approach, counselee can be helped and built to be able to: increase the self-awareness of the existence as a creature of God; gradually able to take lessons from the experience and grateful / patient on the experience that has been passed; develop the ability independently to meet needs without violating Islamic law or violating the rights of others; more aware of the impulse, tendency and feeling; learn to be responsible in what they do which includes accepting the consequences of their choice and action; switch from external support to be supported by themselves and the support of God; aware of the need of others and can receive help others and able to help others expecting to get His pleasure.*

**Key Words:** Gestalt of prophetic (G-Pro); Frederik S. Perls Gestalt therapy; SDBHSM Card Games

## A. Pendahuluan

*Best practice* sering didefinisikan sebagai suatu cara paling efisien dan efektif untuk menyelesaikan suatu tugas berdasarkan suatu prosedur yang dapat diulangi yang telah terbukti bermanfaat untuk banyak orang dalam jangka waktu yang cukup lama. *Best practice* bimbingan dan konseling islami bermakna proses pengembangan yang lebih efisien dan efektif mengenai suatu cara/standar dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan oleh berbagai tenaga ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Efisien dan efektif dalam layanan bimbingan dan konseling islami terletak pada konsep yang jelas dan praktik yang mudah diterapkan. Konsep dan praktik bimbingan dan konseling yang dimaksud mengacu kepada upaya membantu konseli menemukan hakikat dirinya dan tujuan diciptakannya.

Bimbingan dan konseling 'islami' sering dinamai dengan 'sufistik' atau 'profetik'. Bimbingan dan konseling islami/sufistik/profetik adalah proses pemberian bantuan terhadap individu (konseli) agar ia menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah (abdi Allah dan khalifah Allah) yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Selaras dengan pandangan di atas kebahagiaan yang sesungguhnya dalam Islam dideskripsikan oleh Ibn Ataillah dalam kitab Hikam sebagai

berikut: “Kenikmatan meski bermacam-macam bentuknya sejatinya adalah musyahadah dan kedekatan denganNya, dan penderitaan meski bermacam-macam bentuknya sejatinya adalah karena terhibab dariNya. Sebab azab adalah hijab dan kenikmatan sempurna adalah melihat wajahNya (Al-Sindi, 2010: 104). Pandangan corak tasawuf ini mendasari semua konsep dan praktik bimbingan dan konseling islami/sufistik/profetik.

Masyarakat dunia dewasa ini termasuk masyarakat Indonesia berada dalam kondisi dan situasi perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi dari modernisasi dan industrialisasi. Dampak negatif tidak bisa dipungkiri bagi individu yang tidak mampu mengikuti perubahan sosial. Berbagai problem kehidupan yang berakhir pada timbulnya berbagai penyakit fisik maupun psikis karena lemahnya iman (Hawari, 1999: 1-2).

Pendekatan bimbingan dan konseling di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat namun dalam perkembangannya belum sepenuhnya mengarah kepada tujuan bimbingan dan konseling islami. Faktor utama yang menyebabkan kondisi ini terjadi adalah karena pandangan tentang konseling sufistik yang terlalu sempit. Beberapa ahli membatasi konseling sufistik sebagai pendekatan yang menggunakan al-Quran dan hadits secara langsung, pendekatan melalui ritual ibadah secara langsung seperti melalui shalat, dzikir, puasa dll. Pandangan ini memang memiliki andil yang besar dalam upaya membantu konseli menghadapi berbagai masalah hidupnya. Namun tidak sedikit pula masalah psikologis konseli yang belum terjawab melalui pendekatan tersebut.

Indonesia sebagai negara dengan penduduk mayoritas muslim menjadi ironis ketika pendekatan konseling yang sejalan dengan tujuan pendidikan Islam masih langka. Dibutuhkan upaya bersama yang sistematis dan berkesinambungan dari berbagai pihak dalam melakukan evaluasi dan pengembangan bimbingan dan konseling baik pada aspek program layanan bimbingan dan konseling pada berbagai lingkungan pendidikan (rumah, sekolah, dan masyarakat), media layanan bimbingan dan konseling yang efektif pada berbagai fase perkembangan, dan pendekatan-pendekatan konseling (konsep dan praktik yang belum islami).

Gestalt profetik (G-Pro) merupakan hasil analisa kritis terhadap pendekatan terapi gestalt Frederic Perls (Fritz) yang dipandang sekuler namun sering digunakan dalam layanan bantuan kepada konseli di

lingkungan pendidikan formal. G-Pro merupakan best practice dengan konsep dan praktik pendekatan bimbingan dan konseling yang bercorak sufistik dengan memadukan pendekatan bimbingan kelompok dan konseling individual.

Pendekatan ini dapat digunakan sebagai layanan bimbingan dan konseling untuk fase perkembangan remaja, dewasa, dan usia lanjut dengan berbagai masalah psikologis terutama yang terkait dengan ketidakmampuan individu dalam mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya karena mengalami kesenjangan antara masa sekarang dan masa yang akan datang; terjadinya pertentangan antara posisi kuat yang menuntut individu “top dog” dan keadaan membela diri, tidak berdaya dan pasif “under dog”; mengalami kesenjangan antara sekarang dan yang akan datang; melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi; terjadi pertentangan antara tuntutan sosial dan kesiapan biologis.

Ciri tingkah laku bermasalah pada individu meliputi: kepribadian kaku (rigid); tidak mau bertanggung jawab; ingin tetap bergantung pada orang lain (dependent); menolak interaksi efektif dengan lingkungan; memelihara masalah-masalah yang belum diselesaikan di masa lalu (*unfinished business*); menolak memenuhi kebutuhan diri sendiri; dan melihat diri sendiri dalam kontinum “hitam-putih”.

Terapi gestalt sering digunakan dalam upaya membantu konseli menghadapi hambatan-hambatan atau masalah hidup di atas. Penting diperhatikan bahwa konsep “aku mengerjakan urusanku dan kamu mengerjakan urusanmu” terkait dengan prinsip terapi gestalt yang berpandangan bahwa konseli bertanggung jawab kepada diri sendiri, konseli bebas memilih pilihan dalam hidupnya sesuai keinginannya selama ia bertanggung jawab kepada diri sendiri atas pilihan tersebut. Pendapat Corey (2009) konsep terapi gestalt Pearl ini secara filosofis berbahaya digunakan dalam gaya hidup.

Gestalt Perls juga berpandangan bahwa, tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang” karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang penting. Pandangan mereka adalah “kebenaran yang paling sulit diajarkan bahwa hanya sekaranglah yang ada dan bahwa menyimpang darinya berarti menyimpang dari kualitas

hidup yang ada pada kenyataan” ( Corey, 2009; Polster dan Polster,1973, hlm 7).

Bahaya nyata dalam konsep gestalt tersebut menarik perhatian penulis untuk menggali lebih dalam tentang terapi gestalt Perls. Pada tahun 2010 penulis melakukan analisa kritis terhadap konsep tersebut dan ditindaklanjuti dengan melakukan rekontruksi terhadap konsep sekaligus praktik. Terapi gestalt dikembangkan dan disempurnakan secara terus menerus sehingga kini telah menjadi konsep dan praktik bimbingan dan konseling sufistik dengan nama Gestalt Profetik (G-Pro).

## **B. Pembahasan**

### **1. Terapi Gestalt Frederik S. Perls**

Gestalt adalah sebuah istilah dalam Bahasa Jerman yang tidak terdapat padanan katanya dalam Bahasa Inggris (Clarkson, 1989; Yontef and Jakobs, 2000; Bloom, 2006: 18). Dalam Bahasa Jerman kata gestalt mempunyai padanan arti sebagai “bentuk atau konfigurasi”, mengacu pada makna keseluruhan, konfigurasi, integrasi, pola atau bentuk.

Konsep gestalt dapat dimaknai sebagai sesuatu yang sungguh ada (*an entity*) atau keseluruhan yang sempurna yang lebih dari sekedar bagian-bagian dari komponen yang memiliki suatu nilai tingkatan khusus dari struktur dan yang tetap dapat dikenal sebagai sesuatu yang lengkap sepanjang hubungan di antara bagian-bagian bersifat tetap (Bloom, 2006: 18).

Membahas sejarah dan perkembangan terapi gestalt tidak dapat mengabaikan peran Frederik S (“Fritz”) Perls (1893-1970) dan istrinya Laura Postner Perls (1905-1990) sebagai pencetus atau penggagas terapi gestalt. Humprey (Corey, 2005: 191-192) menjelaskan secara lebih rinci bahwa bapak terapi gestalt ini lahir di Berlin dari keluarga Yahudi kelas menengah. Gerakan gestalt kemudian berkembang menjadi sebuah aliran psikologi gestalt. Perkembangannya bersamaan dengan perkembangan aliran Behaviorisme di Amerika Serikat. Aliran psikologi gestalt ini muncul karena adanya ketidakpuasan dan penentangan terhadap aliran strukturalis atau struktural Wundt. Tujuan Psikologi Gestalt adalah menyelidiki organisasi aktifitas mental dan mengetahui secara tepat

karakteristik manusia-lingkungan. Psikologi Gestalt didasari oleh filsafat eksistensialisme dan fenomenologi.

Hingga tahun 1930 gerakan gestalt berhasil mempengaruhi dan mendominasi bahkan mampu menggantikan model Wundtian dalam psikologi Jerman. Namun gerakan gestalt tidak berlangsung lama karena munculnya hitlerisme. Tokoh-tokoh terkemuka Psikologi Gestalt di antaranya Wolfgang Kohler (1887-1967), Kurt Koffka (1886-1941), dan Max Wertheimer (1880-1943) kemudian hijrah ke Amerika Serikat.. Setelah kepindahannya terasa pula pengaruhnya pada psikologi di Amerika Serikat terutama nampak pada aliran Kognitif dan Humanisme (Corey, 2009; Davidoff, 1988: 16-19). Namun dalam perkembangan selanjutnya psikologi gestalt tidak memperoleh dominasi seperti di Jerman.

Terapi gestalt kembali berkembang pada tahun 1950-an dan 1960-an kemudian tersebar luas dan semakin matang pada tahun 1980an (Aronstan, 1989; Clarkson dan Mackewn, 1994; Fagan dan Shepherd, 1970; Oaklander, 1994; Phares, 1984; Thomson dan Rudolph, 1996; Bloom, 2006: 21). Humphrey (1986 dalam Corey, 2009) menegaskan peran kedudukan kedua tokoh penggagas terapi gestalt ini bahwa Laura Postner Perls lebih mengarahkan terapi gestalt pada kontak (*contact*) dan dukungan (*support*), sedangkan Perls lebih menekankan pada kesadaran (*awareness*). Dari peran serta keduanya terapi gestalt berkembang lebih maju dan lebih luas.

#### **a. Konsep Gestalt Perls**

Terapi gestalt dipandang sebagai suatu bentuk dari psikoterapi yang fokus kepada waktu sekarang, menolak dualitas pikiran dan tubuh, tubuh dan jiwa, pikiran dan perasaan, dan antara perasaan dengan tindakan. Menurut Perls, individu atau manusia tidak terdiri dari komponen yang terpisah. Mahluk yang disebut sebagai manusia haruslah berfungsi sebagai keseluruhan.

Asumsi dasar terapi gestalt adalah individu-individu memiliki kapasitas untuk mengatur diri dan lingkungannya sehingga mampu menangani masalah-masalah hidupnya sendiri secara efektif. Prinsip dasar terapi gestalt adalah *holism*, *field theory*, *the figure formation process*, dan *organismic self-regulation* (Corey, 2005). Menurut Latner (1986) *holism*

merupakan prinsip yang memandang bahwa semua perilaku sebagai satu kesatuan yang koheren dan berbeda pada setiap bagiannya. Prinsip ini memandang semua elemen di dunia seperti tanaman, binatang, orang-orang, dan benda terus bertahan hidup dalam suatu proses perubahan diselaraskan dengan aktivitasnya. Manusia dengan sejumlah aktivitasnya berada dalam sistem ekologis yang kompleks, sebagai sosok yang sungguh-sungguh ada (*an entity*) namun mereka tidak dapat bertahan untuk hidup tanpa lingkungan bahkan mereka membutuhkan lingkungan untuk kesenangan dan memenuhi kebutuhan mereka (Aronstam, 1989). Pandangan tersebut tergambar dari pendapat Perls yang menolak dikotomi antara jiwa (*psyche*) dengan raga. Sungguh-sungguh ada (*an entity*) adalah lebih dari sekedar jumlah keseluruhan dari berbagai komponen. Walaupun salah satu dapat dibedakan di antara komponen tetapi semuanya tidak dapat dipisahkan (Aronstam, 1989). Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan badan, perasaan dan aspek spiritual, bahasa, pikiran tidak dapat dipisahkan. Jika seseorang mengalami perasaan yang khusus seperti kesedihan berarti rasa sedih itu satu kesatuan antara komponen fisik dan psikologis.

Bloom berpandangan bahwa *holism* menekankan pada pentingnya aktivitas belahan otak kiri dan kanan. Teknik dan pendekatan terapi gestalt diintegrasikan secara terpadu dari keduanya antara belahan otak kiri (lebih banyak pada bagian untuk berfikir rasional dan analitik) dan belahan otak kanan (lebih banyak bagian yang bersifat spontan dan kreatif). Dalam aktivitas otak kiri biasanya mengorbankan aktivitas otak kanan. Perls mendukung keseimbangan fungsi dari kedua belah otak tersebut.

*Field theory* merupakan prinsip yang memandang bahwa individu harus dilihat dari lingkungannya atau pada konteksnya yang berubah-ubah secara konstan. Prinsip ini memandang bahwa segala sesuatu saling berhubungan, saling berkaitan, dan individu mengorganisasikan lingkungannya dari waktu ke waktu dengan proses formasi figur atau dikenal dengan prinsip *figure* dan *ground* (Latner, 1986).

*Organismic self-regulation* merupakan prinsip yang memandang bahwa individu dapat mengambil tindakan dan menjalin hubungan-hubungan yang dapat mengembalikan keseimbangan atau dapat terus berkembang dan berubah. Proses penyeimbangan dilakukan dengan cara menentukan prioritas dari berbagai perasaan atau kepentingan. Proses

ini terjadi di dalam diri individu dengan menggunakan berbagai jalan untuk menetapkan tindakan yang menyenangkan memilih dari urutan-urutan kebutuhan.

Dalam pandangan terapi gestalt, dimilikinya kesadaran adalah proses penyembuhan dan sebagai dasar dari pengetahuan dan komunikasi. Apabila individu berada dalam kesadaran maka individu tersebut dapat mengatur diri dalam lingkungannya. Dengan kata lain peningkatan dan pengembangan kesadaran pada konseli adalah bagian terpenting dalam terapi gestalt. Kesadaran (*awareness*) pada individu bertujuan agar individu memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi secara utuh (Corey, 2005: 118). Kesadaran yang dimaksud dapat digambarkan sebagai sebuah kontinum. Salah satu ujungnya dikenal dengan kesadaran yang hilang atau minimum yakni pada saat kita tidur di mana kita kehilangan kontak dengan kekinian. Sementara ujung yang lain yang disebut kesadaran adalah kontak dengan kenyataan di sekeliling kita menjadi hidup secara utuh, melihat, merasakan, mengamati, dan menghayati setiap aliran proses di dalam keseluruhan eksistensi hidup kita (Polster & Polster, 1973; Safaria, 2005: 30) mencakup seluruh dimensi diri, persepsi, memahami aliran pikiran, perasaan, tegangan-tegangan anggota badan pada konteks di sini dan kini.

Perls (1969) mendeskripsikan tiga dimensi kesadaran, yaitu: *Inner zone* (dimensi dalam), *Outer zone* (dimensi luar), dan *Middle zone* (dimensi pertengahan). Dimensi dalam (*inner zone*) adalah dunia internal individu yakni sensasi percampuran antara tubuh dengan perasaan (*bodily-affective state*) seperti tegangan otot, detak jantung, pernafasan, suasana emosi dan perasan individu tersebut. Kesadaran pada dimensi ini dapat membantu konseli memahami di sini dan kini dalam dunia internalnya.

Dimensi luar (*outer zone*) adalah dimensi kesadaran menyangkut kontak dan interaksi individu dengan dunia luarnya. Di antaranya dapat dilihat dari perilaku individu tersebut, tindakannya dalam merespon, cara bicara, dan gaya interaksi. Hal ini terkait dengan fungsi melihat, mendengar, berbicara, sentuhan, merasakan, mencium, dan gerakan-gerakan. Kesadaran yang tinggi pada dimensi ini individu dapat menyadari dan merasakan suasana kekinian, warna, bentuk, suara, desiran angin dan lain sebagainya. Hal ini bermanfaat agar individu menyadari secara penuh

pilihan-pilihannya, keputusan untuk bertindak, bersikap, perubahan yang dilakukannya sehingga individu akan menyadari akibat atau konsekuensi dari setiap pilihan, keputusan, tindakan, dan sikapnya.

Sedangkan dimensi pertengahan (*middle zone*) adalah dimensi kesadaran yang berkaitan dengan cara individu memberikan makna, arti, dan kesimpulan terhadap dimensi *inner* dan *outer*nya. Di antaranya pikiran individu tersebut yaitu ingatannya, fantasinya, proses atribusinya, interpretasinya, atau antisipasinya. Kesadaran pada dimensi ini dapat membantu individu menyadari pola-polanya yang kaku dan keyakinannya yang irasional karena individu mampu memaknai dunianya, membentuk konstruksi nilai-nilai, kesan-kesan, atau kesimpulan yang dibuatnya atas apa yang terjadi pada dimensi *inner* dan *outer*nya (Joyce & Sill, 2001; Safaria, 2005: 36).

Pandangan Perls tentang kesadaran (*awerness*) nampak dalam bentuk pandainya konseli menentukan pilihan. Dalam proses untuk mencapai kesadaran, konseli harus memahami lingkungan, memahami diri, menerima diri dan mampu menjalin hubungan. Proses mencapai kesadaran ini dalam konteks di sini (*in here*), sekarang (*now*), dan berdasarkan pengalaman langsung (*immediate experience*) (Blom 2006; Brownell 2010; Mann 2010; Fagan and Shepard 1970; Hardy 1991; Magill and Rodriguez 1996).

Kontak (*contact*) dalam perspektif gestalt Perls berpandangan bahwa individu menyadari bahwa kontak dengan orang lain dan lingkungan akan senantiasa terjadi perubahan yang tidak dapat dihindarkan dan individu senantiasa menjaga kontak secara efektif tanpa harus menghilangkan kepribadian aslinya. Konseli mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan mampu melakukan pembaharuan tanpa henti. Baik kontak dengan sesama manusia atau dengan lingkungan, fokus pada hadir sepenuhnya masa kini dan sekarang, tidak menolak, mengabaikan atau lari dari kenyataan

Dukungan (*support*) dalam pandangan gestalt Perls bermakna upaya mendorong konseli berpindah dari didukung oleh dukungan eksternal (orang lain di luar dirinya) menjadi didukung oleh dukungan internal (mandiri) dalam pilihan-pilihan hidupnya (Corey, 1995: 339-

340). Konseli diarahkan untuk berani bebas dan bertanggung jawab dalam memilih pilihan-pilihan dalam hidupnya.

### **b. Praktik Gestalt Perls**

Prinsip utama konseling gestalt Perls adalah membawa konseli menyadari pada keadaan yang sebenarnya (sekarang) kemudian menggali hambatan-hambatan yang ditemukan konseli dalam kesadarannya. Upaya konselor adalah membantu konseli menerima keadaan yang sebenarnya (sekarang) dan siap menghadapi hambatan-hambatan yang dialami dengan cara dilatih menggunakan segenap perasaannya dalam pilihan dua alternatif yaitu menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat dan menerima apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya (sekarang). Peran konselor adalah membantu konseli untuk berpindah dari kebiasaan ketergantungan dengan pihak luar menjadi percaya diri akan kekuatannya sendiri dengan menemukan potensinya dan mengembangkannya lebih optimal.

### **c. Tahapan konseling gestalt Perls**

*Fase pertama*, membangun hubungan dalam situasi yang nyaman dan memungkinkan terjadi perubahan pada diri konseli; pola hubungan yang diciptakan lebih bersifat individuasi (berbeda pada setiap konseli bergantung pada keunikan dan masalah yang dihadapi masing-masing konseli; situasi hubungan bersifat emosional dan intuitif. Pada *fase kedua*, konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan agar konseli dapat mengikuti prosedur yang telah ditetapkan sesuai dengan kondisi konseli; memberi motivasi kepada konseli dan memberi kesempatan untuk menyampaikan ketidaksenangannya atau ketidakpuasannya; menumbuhkan dan mengembangkan otonomi konseli; dan konselor menekankan bahwa konseli diperbolehkan menolak saran-saran konselor selama ada alasan yang bertanggung jawab. Dalam *fase ketiga*, konseli didorong untuk menyatakan perasaan-persaannya pada saat ini bukan menceritakan pengalaman masa lalu atau harapan di masa yang akan datang; konseli diberi kesempatan untuk mengalami kembali segala perasaan dan perbuatan pada masa lalu dalam situasi di sini dan sekarang; konselor berusaha menemukan celah-celah kepribadian atau aspek-aspek kepribadian yang hilang untuk menentukan apa yang harus dilakukan. *Fase Keempat*: konseli masuk fase ke empat setelah konseli memperoleh

pemahaman dan kesadaran tentang dirinya, tentang tindakan dan perasaannya, maka proses konseling sudah sampai pada tahap akhir (Surya, 2003: 63). Pada saat ini konseli sudah menunjukkan ciri-ciri integritas kepribadiannya sebagai individu yang unik dan manusiawi; konseli telah memiliki kepercayaan pada potensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas otonominya, perbuatannya, perasaan-perasaannya, dan pikiran-pikirannya; konseli secara sadar dan bertanggung jawab memutuskan untuk “melepaskan” diri dari konselor, dan siap untuk mengembangkan potensi-potensinya, maka proses konseling sampai pada tahap akhir.

Gerald Corey (1995) mendeskripsikan teknik-teknik yang digunakan dalam konseling gestalt Perls yaitu: 1) Permainan dialog. Dilakukan dengan menggunakan permainan kursi kosong, yaitu konseli bermain dialog dengan memerankan top dog maupun under dog sehingga konseli dapat merasakan keduanya dan dapat melihat sudut pandang dari keduanya; 2) Teknik pembalikan. Konselor meminta konseli untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya, seperti: konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk memainkan peran “ekshibisionis” bagi konseli pemalu yang berlebihan; 3) Bermain proyeksi. Konseli diminta memantulkan pada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya; 4) Tetap dengan perasan. Konseli dibawa pada kondisi yang menunjukkan pada perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan yang sangat ingin dihindarinya, konselor mendesak konseli untuk tetap atau menahan perasan yang ingin ia hindari, dll.

## **2. Gestalt Profetik (G-Pro) Best Practice Bimbingan dan Konseling Sufistik**

Bimbingan dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) lahir dari upaya rekonstruksi terhadap konsep dan praktik Terapi Gestalt Frederik S. Perls. Konsep kesadaran (*awareness*), kontak (*contact*) dan dukungan (*support*) disempurnakan dalam G-PRO dengan nama kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contact*) dan dukungan penuh (*full support*). Tiga konsep ini mengacu kepada hakikat kesadaran, kontak, dan dukungan dalam Islam.

### a. Konsep G-Pro

Kesadaran penuh (*full awareness*) yakni kesadaran tidak hanya pada batas konseli pandai menentukan pilihan dengan cara konseli didorong untuk memahami lingkungan, memahami diri, menerima diri, dan mampu menjalin hubungan dalam konteks di sini (*in here*), sekarang (*now*). Kesadaran penuh dalam G-Pro bermakna bahwa setiap individu adalah abd Allah dan sebagai khalifah Allah. Sebagai abd Allah setiap manusia tunduk dan patuh menjalankan perintah dan larangan Allah SWT dalam menjalani hidup demi memperoleh RidlaNya untuk kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan di akhirat. Sebagai khalifah Allah manusia memikul tanggung jawab sebagai pengelola, pemelihara, dan harus memanfaatkan dunia secara benar sehingga tumbuh menjadi individu yang bermanfaat untuk diri, keluarga, dan lingkungan yang lebih luas. Murtadha Muthahhari mengemukakan bahwa esensi dan substansi diri manusia terletak pada kesadaran akan jati dirinya. Kesadaran diri memiliki tingkatan dan cabang-cabang yang beragam (Muthahhari: 308-326) yaitu kesadaran fitrawi, kesadaran universal, dan kesadaran tingkatan paling sempurnanya adalah kesadaran irfani.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa kesadaran fitrawi adalah kesadaran yang bersifat hudhuri yaitu kesadaran atau pengetahuan terhadap keberadaan dan eksistensi diri serta potensi-potensi yang dimiliki, baik potensi yang dimiliki manusia pada umumnya juga potensi diri yang khas. Kesadaran ini mencapai sebuah realitas bernama "saya/aku".

Kesadaran universal dimaknai dengan pengetahuan tentang diri kaitannya dengan alam semesta. Di antaranya mengetahui jawaban yang esensi tentang: dari mana saya berasal?; berada di mana saya sekarang? Hendak ke mana tujuan saya?. Melalui penggalan jawaban dari pertanyaan ini akan menyingkap bahwa saya/aku merupakan salah satu bagian dari "keseluruhan" (kull) yang bernama alam semesta, selanjutnya menyadari dan mengetahui bahwa saya hakikatnya tidak independen tetapi bergantung, karena saya ada tidak dengan sendirinya dan akan meninggalkan dunia ini bukan atas kehendak diri sendiri. Firman Allah "Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kami akan kembali kepada-Nya" (Qs. al-Baqarah [2]:156). Pada ayat lain Allah berfirman "Dia-lah Yang menciptakanmu dari tanah, sesudah itu Dia menentukan

ajal (masa hidup tertentu supaya kamu dapat menggapai kesempurnaan ciptaanmu), dan ajal yang pasti hanya ada pada sisi-Nya (dan hanya Dia sendirilah yang mengetahuinya” (Qs. Al-An’am [6]: 2). Quran suart Rum [30]: 40 artinya “Allah-lah yang menciptakan kamu, kemudian memberimu rezeki, kemudian mematikanmu, kemudian menghidupkanmu (kembali)”. Ayat-ayat ini mengandung makna bahwa diharapkan setiap individu menyadari tentang hakikat hidup di dunia dan di akhirat..

Kesadaran irfani adalah sebuah kesadaran terhadap diri sendiri dalam kaitannya dengan Allah Swt. Kesadaran tingkat yang paling tinggi ini esensinya menyadari bahwa terdapat hubungan antara saya dengan Allah Swt sebagai sebuah hubungan dua wujud dan eksistensi yang tidak sejajar (horizontal), akan tetapi suatu hubungan antara muqayad (tergantung) dengan mutlaq (absolut). Tingkat paling tinggi pada kesadaran ini adalah ruh dan jiwa, bukan “saya/aku” tetapi ruh dan jiwa hakiki merupakan manifestasi dan ejawantah dari “diri” dan “saya”. Hakikat “saya” adalah Allah Swt (Muthahhari: 319 dan 320). Lebih lanjut dijelaskan bahwa puncak kesadaran adalah ketika manusia tenggelam dalam dirinya (fana’) dan ia tidak lagi menyaksikan kejelasan-kejelasan (ta’ayyunat), tidak ada lagi pengaruh ruh dan jiwa, maka individu itu telah sampai pada kesadaran diri yang hakiki.

Jika individu senantiasa membangun kesadaran fitrawi dan kesadaran universal dalam setiap ruang dan waktu yang dilaluinya (di sini dan sekarang) maka ia akan sampai pada tingkat mengetahui dan memahami prinsip dasar khalifatullah. Pada kondisi itu individu tersebut telah memijakkan kakinya pada jalan kesadaran irfani dan selanjutnya ia akan merasakan dan memahami hubungan yang bersifat irfani ini yakni merasakan dalam hatinya rasa rindu dan cinta Allah Swt kepada dirinya dan rasa rindu dan cinta ia kepada Allah Swt. Sebagaimana Firman Allah ”Allah Swt mencintai mereka dan mereka mencintai Allah Swt.” (Qs. Al-Maidah [5]: 54).

Kesadaran irfani merupakan buah dari kesadaran fitrawi dan kesadaran universal. Inilah kesadaran pada kontinum paling tinggi dalam G-Pro. Individu tidak akan mencapai kesadaran irfani dikarenakan individu lupa diri. Lupa diri karena individu tersebut lupa Allah Swt. Firman Allah Swt” Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu

Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (Qs. Al-Hasyr [59]: 19).

Dalam konsep G-Pro, individu yang sudah sampai pada kesadaran penuh (*full awareness*) maka ia senantiasa memelihara kontak penuh (*full contact*) dan dukungan penuh (*full support*). Kontak penuh (*full contact*) dalam G-Pro tidak hanya berpandangan bahwa individu menyadari bahwa kontak dengan lingkungan akan senantiasa terjadi perubahan yang tidak dapat dihindarkan. Kontak penuh berarti pula individu memiliki kontak dengan orang lain dan dengan lingkungan secara efektif yakni kemampuan berinteraksi dengan orang lain tanpa harus menghilangkan kepribadian aslinya dan penyesuaian pribadi dengan lingkungan selalu melakukan pembaharuan tanpa henti. Baik kontak dengan sesama manusia atau dengan lingkungan fokus pada hadir sepenuhnya masa kini dan sekarang, tidak menolak, mengabaikan atau lari dari kenyataan. Kontak penuh dalam G-Pro selain kontak efektif tersebut, individu membangun habituasi bahwa dalam setiap kontak dengan sesama manusia dan dengan alam semesta, individu senantiasa terhubung dengan Dzat yang Menciptakan semua yang ada. Kontak penuh ini mendorong individu berperilaku efektif kepada sesama manusia dan kepada alam didasari oleh rasa syukurnya kepada Allah dan bentuk tanggungjawabnya sebagai khalifatullah.

Dukungan penuh (*full support*) dalam G-Pro tidak hanya mendorong konseli berpindah dari didukung oleh dukungan eksternal menjadi didukung oleh dukungan internal dalam pilihan-pilihan hidupnya (Corey, 1995: 339-340). Individu juga didorong untuk mempertimbangkan setiap pilihan hidupnya melihat kemanfaatan pada diri, maslahat untuk lingkungan dan didukung oleh syariat ajaran Islam. Dengan demikian tidak hanya perlu dukungan diri (*internal*) dan dukungan eksternal juga senantiasa mempertimbangkan pilihan hidupnya untuk mendapar Ridla Allah.

Kesadaran penuh, kontak penuh dan dukungan penuh dalam konsep G-Pro didasari oleh keyakinan bahwa peran individu sebagai abd Allah dan khalifah Allah kelak akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT. Dalam Surat Al-Mukminun ayat 115, inti kandungannya adalah tiga penegasan, yaitu: manusia adalah makhluk ciptaan Allah, kemudian manusia diciptakan tidak sia-sia, dan manusia akhirnya akan dikembalikan

kepada Allah untuk mempertanggungjawabkan semua perbuatannya. Individu dibekali berbagai potensi yang memadai yakni jasad, aqal, nafs, ruh, dan qalb yang didasari oleh potensi utama yang secara fitrah sudah dianugerahkan Allah, yakni: (1) *hidayah al-Ghariziyat* (potensi naluriah); (2) *hidayah al-Hassiyat* (potensi indrawi); (3) *hidayah al-Aqliyyat* (potensi akal); dan (4) *hidayah al-Diniyyat* (potensi keagamaan). Dengan potensi tersebut setiap individu mampu memikul tanggung jawab sebagai abdi Allah sekaligus menjadi khalifah Allah.

Melalui bimbingan dan konseling G-Pro, konseli pada akhirnya diharapkan mampu: meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah; secara bertahap dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur/bersabar atas pengalaman yang telah dilalui; mengembangkan kemampuan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar syariat agama Islam dan melanggar hak-hak orang lain; lebih sadar akan gerak hati, kecenderungan dan perasaannya; belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk di dalamnya menerima konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya; beralih dari dukungan dari luar meningkat menjadi didukung oleh diri sendiri dan dukungan Allah; menyadari membutuhkan orang lain dan dapat menerima pertolongan orang lain dan mampu menolong orang lain dengan berharap mendapat ridlaNya.

### **b. Praktik G-Pro**

Rekonstruksi dari praktik Terapi Gestalt Frederik S. Perls melahirkan sebuah pendekatan yang dikenal dengan teknik permainan kartu SDBHSM. Permainan kartu SDBHSM adalah permainan interaktif antara konselor dan konseli yang bertujuan mendorong konseli mengalami situasi dalam kontinum kesadaran yang melemah kemudian bergeser pada kesadaran penuh dengan prinsip di sini dan sekarang. SDBHSM merupakan singkatan dari enam slogan, yaitu: (S) siapakah anda?; (D) dari mana anda berasal?; (B) berada di mana anda saat ini?; (H) hendak kemana tujuan anda?; (S) sedang apa anda saat ini?; dan (M) manfaat apa yang anda peroleh?.

Teknik permainan kartu SDBHSM dilakukan sebagai layanan bimbingan small group sebelum konseli memperoleh pendekatan konseling individual dengan terapi gestalt Perls. Pendekatan ini digunakan

sebagai awal treatment terapi yang berfungsi sebagai assessment sekaligus membawa konseli pada kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contac*) dan dukungan penuh (*full support*).

Permainan Kartu SDBHSM sebagai treatment awal dalam G-Pro telah divalidasi ahli dan dilakukan eksperimen dengan hasil yang efektif dalam meningkatkan adaptabilitas santri di Pondok Pesanren Salafiyah dan Pondok Pesantren Modern, selanjutnya dipraktikkan dalam konseling individual dengan masalah beragam diantaranya kegelisahan akut, transgender dan lesbian, juga mengalami perkembangan yang signifikan ke arah yang diharapkan.

Kartu SDBHSM sebagai *best practice* dalam media bimbingan dan konseling, digunakan sebagai media utama treatment. Kartu SDBHSM dapat disekripsikan sebagai berikut, kartu memiliki dua sisi (side A dan B) berisi enam pertanyaan yang sama dengan isi pertanyaan kepanjangan dari SDBHSM. Berikut adalah gambar kartu permainan SDBHSM:



**Gambar 1.** Kartu Permainan SDBHSM Side A



**Gambar 2.** Kartu Permainan SDBHSM Side B

Melalui media kartu SDBHSM, konseli diminta untuk menjawab enam pertanyaan pada kartu side A dalam kertas kosong yang tersedia kemudian konselor mengeksplorasi setiap jawaban konseli secara bertahap dari nomor 1 sampai nomor 6. Konselor melakukan konfrontasi atas jawaban konseli agar konseli sampai kepada kesadaran penuh yang diharapkan. Kesadaran penuh yang diharapkan dibangun melalui berbagai cara dengan berbagai media seperti google map, video, gambar dll. Google map digunakan untuk menyadarkan konseli berada di mana hakikatnya saat ini. Media video tentang terbentuknya manusia dari pembuahan sampai usia lanjut untuk menyadarkan konseli mengetahui hakikat siapa dirinya dan dari mana berasal. Pada prinsipnya konselor menggiring konseli menemukan hakikat dirinya melalui bimbingan dan menemukan jawaban yang benar tentang enam pertanyaan dalam kartu sesuai dengan jawaban yang benar dalam pandangan Islam.

Pada sesi terakhir, konseli diminta menjawab enam pertanyaan dari kartu side B untuk mendeskripsikan dalam bahasanya sendiri menemukan jawaban yang paling esensi dan mendalam sesuai dengan pemahaman baru tentang hakikat diri dan tujuan hidupnya. Melalui permainan kartu SDBHSM diharapkan konseli sampai pada kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contact*) dan dukungan penuh (*full support*).

Tahap selanjutnya menggunakan konseling individual dengan menggunakan terapi gestalt, yakni: permainan dialog internal (*empty chair*) untuk menghadapi urusan yang belum selesai; teknik “Saya memikul tanggung jawab” dan “saya memiliki suatu rahasia”; teknik “Bolehkah saya memberimu sebuah kalimat”; teknik bermain proyeksi; teknik pembalikan; teknik pengulangan; teknik melebih-lebihkan; teknik “bisakah anda tetep dengan perasaan ini”.

Individu yang sehat secara psikologis dalam pandangan BK G-Pro adalah individu yang senantiasa menyadari apa yang ia rasa, apa yang ia pikirkan, dan apa yang berkecamuk dalam perasaan. Menyadari bagaimana ia mengambil tindakan, sadar dalam mempertimbangkan keputusan, menyadari untuk senantiasa menciptakan makna dalam hidupnya, menyadari akan tegangan-tegangan yang terjadi dalam tubuhnya, bahkan menyadari dimensi-dimensi yang dilupakannya seperti peristiwa traumatik, keyakinan yang kaku atau konsep diri yang disembunyikan. Individu yang sehat juga dapat dimaknai sebagai individu yang memiliki kesadaran penuh, individu tersebut memiliki kontak yang kuat dengan diri dan lingkungannya, serta senantiasa menjaga kontak dengan Allah SWT. Individu yang sehat mampu secara kreatif menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungannya sesuai dengan tuntutan yang spesifik dan unik sehingga ia dapat menemukan cara terbaik dalam menjalani hidup, mampu menghadapi ujian dan menyikapi anugerah yang semuanya datang dari Allah SWT.

### **C. Simpulan**

Bimbingan dan konseling G-Pro merupakan hasil evaluasi dan pengembangan pendekatan gestalt Frederik S. Perls menjadi bimbingan dan konseling gestalt sufistik dikenal dengan G-Pro (*gesyalt profetik*). Evaluasi dan pengembangan ini meliputi konsep, praktik dan media layanan konseling. Konsep G-Pro terdiri dari kesadaran penuh (*full awareness*), kontak penuh (*full contac*) dan dukungan penuh (*full support*). Praktik pendekatan G-Pro dengan menggunakan bimbingan *small group* dan konseling individual. Bimbingan dilakukan dengan permainan kartu SDBHSM, selanjutnya konseling individual digunakan teknik permainan dialog internal.

Pendekatan bimbingan dan konseling G-Pro dapat membangun konseli mampu: meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah; secara bertahap dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur/bersabar atas pengalaman yang telah dilalui; mengembangkan kemampuan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar syariat agama Islam dan atau melanggar hak-hak orang lain; lebih sadar akan gerak hati, kecenderungan dan perasaannya; belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk di dalamnya menerima konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya; beralih dari dukungan dari luar meningkat menjadi didukung oleh diri sendiri dan dukungan Allah; menyadari membutuhkan orang lain dan dapat menerima pertolongan orang lain dan mampu menolong orang lain dengan berharap mendapat ridlaNya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Sindi, Muhammad Hayat. 2010. *Sarh al-Hikam al-'Ataiyah*. Beirut: Dar Maktabah al-Ma'arif.
- Aronstan, Robert S. 1989. *Autonomic Function and Anesthesia*. California: California University Press.
- Bloom, Rinda. 2006. *The Handbook of Gestalt Play Therapy: Practical Guidelines for Child Therapists*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Broenen, Paul Thomas. 2006. Transpersonal and Cross-Cultural Adaptability Factors in White European American Men: A Descriptive and Correlational Analysis. *Journal of Institute of Transpersonal Psychology*, DAI-B 67/05.
- Clarkson, P. 1989. *Gestalt Counseling in Action*. London : Sage Publication.
- Cooley, C.H. 1972. *Human nature on Social Order*. Glen Coe, IL: Free Press.
- Corey, Gerald 2009 *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont-CA: Cengage Learning.
- Corey, Gerald. 1995. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy seventh edition*. Amerika: Thompson Learning Academic Resource Center.
- Depdiknas, 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung. FIP UPI.
- Hawari, Dadang 1999. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Solo: Dana Bakti Prima Jasa.
- Latner, J. 1986. *The Gestalt Therapy*. Highland, NY: Center for Gestalt Development.
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta : Kencana Prenada

- Muthahhar i, Murtadha. *Majmu'-e Âtsâr*, jil. 2. Intisyarat-e Shadra.
- Perls, F., Hefferline, R., dan Goodman, P. 1951 *Gestalt Therapy*. New York: Julian Press.
- Rahman, Imas Kania 2011. Teknik Permainan Gestalt Dalam Meningkatkan Adaptabilitas Santri di Pondok Pesantren. *Disertasi*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Safaria, T. 2005. *Interpersonal Intelligence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*. Yogyakarta: Amara Books.
- Surya, Mohamad . 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Qurani.

# **PENGUATAN KONSELING ISLAMI MELALUI PERJALANAN TASAWUF DALAM MERAIH KEBAHAGIAAN INDIVIDU**

**Muhamad Rozikan**

IAIN Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia  
rozikanmuhamad@gmail.com

**Siti Fitriana**

Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia  
fitrifitriana26@yahoo.co.id

## **Abstrak**

Konseling Islami merupakan suatu istilah yang sering didengar dalam kancan kehidupan modern. Pijakan dari konsep Bimbingan dan Konseling Islam berangkat dari asumsi bahwa agama itu merupakan kebutuhan fitrah dari setiap manusia. Allah telah menciptakan manusia dan telah meniupkan ruh-Nya, sehingga iman kepada Allah merupakan sumber ketenteraman, keamanan dan kebahagiaan manusia. Sebaliknya dalam paradigma ini, maka ketiadaan iman kepada Allah menjadi sumber kegalauan, kegelisahan dan kesengsaraan bagi manusia. Proses konseling dalam bimbingan konseling tentunya mampu memberi makna terhadap konseli untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya, salah satu ikhtiar pendekatan dalam konseling Islami adalah menggunakan pendekatan *tasawuf* (sufisme) yang mana pendekatan ini mampu menggerakkan konseli kembali pada fitrahnya, dengan perjalanan tasawuf, ditempuh dengan tingkatan *syari'ah*, *thariqat*, *hakikat* dan *ma'rifat*, maka ada proses yang perlu ditempuh dalam pencapaiannya. *Takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* merupakan suatu proses untuk menuju tujuan akhir yaitu kedekatan dengan Tuhan. Proses tersebut dilalui dengan latihan-latihan ruhani yang titik puncaknya adalah mencari keridhaan

Allah SWT, diharapkan konseli mampu meraih kebahagiaan dunia dan akhirat sehingga.

**Kata Kunci:** Konseling Islami, Tasawuf, Kebahagiaan Individu

### **Abstract**

*ISLAMIC CONSTRUCTION DEVELOPMENT THROUGH TASAWUF EXPERIENCE IN ACHIEVING INDIVIDUAL HUMANITY. The Islamic Counseling is a term frequently hear hearts arena in modern life. And the concept footing Guidance and Counseling Islam departed from the assumption that religion in the nature needs of each human other. Allah has created man and has blown his spirit so that faith is God is a source of peace, security and human happiness. Otherwise in this paradigm, the lack of faith in the Gods into a source of turmoil, anxiety and misery for mainteind Counseling in the counseling process would be able to give meaning to the counselee to get out of the problems in faces, one effort approach in counseling Islamic Sufism is the approach which thid approach was able to move the counselee back by nuture, with the journey of Sufism, the level reached by the sharia, thariqat, nature, and ma'rifat, then there is a process that needs to be taken on its accomplishment. Takhali, tahalli, tajalli, a process towards the ultimate goal closeness to the lord. The process through which the spiritual exercises that the breaking point is for the pleasure of Allah SWT, expected counselee able to achieve happiness of the world than the here after.*

**Key Word :** Islamic counseling, Tasawuf, Happiness person

## **A. Pendahuluan**

Sebagai ilmu pengetahuan, ilmu konseling modern tentu hanya sampai pada dimensi lahiriyah manusia. Hal itu berakibat pada asumsi epistemologis terkait eksistensi dan substansi manusia sebagai unit analisis utama ilmu konseling. Pada titik inilah banyak ahli baru-baru ini memandang bahwa posisi epistemologis seperti ini menemukan klemahan yang amat esensial sehingga berakibat pada kesimpulan yang keliru terhadap keberadaan manusia, makhluk yang bernama manusia hanya dipandang sebagai organisme psiko-antropo-sosial dan abai terhadap aspek spiritual sebagai yang paling esensial. (Mujib, 1999: 32)

Dalam melangkah pada usaha membantu seseorang, diperlukan adanya dasar yang menjadi pedoman. Dasar Konseling merupakan titik

pijak untuk melangkah ke arah tujuan yang diharapkan, yakni suatu usaha yang berjalan baik, terstruktur, terarah. Bimbingan dan Konseling Islam adalah usaha yang memiliki dasar utama dengan berlandaskan pada ketentuan al-Qur'an dan as-Sunnah, di mana keduanya merupakan sumber pedoman kehidupan umat Islam.

Tasawuf pada dasarnya merupakan jalan atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mengetahui tingkah laku nafsu dan sifat-sifat nafsu, baik yang buruk maupun yang terpuji. Karena itu kedudukan tasawuf dalam Islam diakui sebagai ilmu agama yang berkaitan dengan aspek-aspek moral serta tingkah laku yang merupakan substansi Islam. Di mana secara filsafat sufisme itu lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam, yaitu Iman, Islam, dan Ihsan. Kalau iman melahirkan ilmu teologi, Islam melahirkan ilmu syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlak atau tasawuf. (Syukur, 2001:112)

Dalam pengamalan ajaran tasawuf, langkah yang ditempuh adalah dengan cara berusaha mendekati diri kepada Allah swt yang dilakukan melalui beberapa pendakian dari satu tingkat ke tingkat lainnya yang lebih tinggi. Hal ini dimaksudkan agar dapat mencapai tujuan utama bertasawuf, yaitu *ma'rifatullah* dan *insan kamil*. Adapun langkah-langkah bertasawuf yang ditempuh harus melalui jalan *syari'at*, *thariqat*, *hakikat* dan *ma'rifat*.

Tasawuf atau sufisme diakui dalam sejarah telah berpengaruh besar atas kehidupan moral dan spiritual Islam sepanjang ribuan tahun yang silam. Selama kurun waktu itu tasawuf begitu lekat dengan dinamika kehidupan masyarakat luas, bukan sebatas kelompok kecil yang eksklusif dan terisolasi dari dunia luar. Maka kehadiran tasawuf di dunia modern ini sangat diperlukan, guna membimbing manusia agar tetap merindukan Tuhannya, dan bisa juga untuk orang-orang yang semula hidupnya *glamour* dan suka hura-hura menjadi orang yang asketis (Zuhud pada dunia). Proses modernisasi yang makin meluas di abad modern kini telah mengantarkan hidup manusia menjadi lebih materealistik dan individualistic. Perkembangan industrialisasi dan ekonomi yang demikian pesat, telah menempatkan manusia modern ini menjadi manusia yang tidak lagi memiliki pribadi yang merdeka, hidup mereka sudah diatur oleh otomatisasi mesin yang serba mekanis, sehingga kegiatan sehari-hari pun sudah terjebak oleh alur rutinitas yang menjemukan. Akibatnya manusia

sudah tidak acuh lagi, kalau peran agama menjadi semakin tergeser oleh kepentingan materi duniawi (Suyuti, 2002: 3)

Alishah, (2004: 5) menawarkan cara Islami dalam pengobatan gangguan kejiwaan yang dialami manusia, yaitu dengan cara melalui terapi sufi. Terapi tasawuf bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan tempat yang selama ini di dominasi oleh medis, justru cara terapi sufi ini memiliki karakter dan fungsi melengkapi. Karena terapi tasawuf merupakan terapi pengobatan yang bersifat alternatif. Tradisi terapi di dunia sufi sangatlah khas dan unik. Ia telah dipraktekkan selama berabad-abad lamanya, namun anehnya baru di zaman-zaman sekarang ini menarik perhatian luas baik di kalangan medis pada umumnya, maupun kalangan terapis umum pada khususnya. Karena menurut Alisyah, terapi sufi adalah cara yang tidak bisa diremehkan begitu saja dalam dunia terapi dan penanganan penyakit (gangguan jiwa), ia adalah sebuah alternatif yang sangat penting.

Tasawuf sebagai inti ajaran Islam muncul dengan memberi solusi dan terapi bagi problem manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah yang Maha Pencipta. Selain itu berkembang pula kegiatan konseling yang memang bertujuan membantu seseorang menyelesaikan masalah. Karena semua masalah pasti ada penyelesaiannya serta segala penyakit pasti ada obatnya. Peluang tasawuf dalam menangani penyakit-penyakit psikologis atas segala problem manusia, semakin terbentang lebar di era modern ini. Tujuan akhir dari bimbingan dan konseling adalah kemandirian dan kebahagiaan individu.

Kebahagiaan adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan yang intens. Kebahagiaan bisa didapatkan apabila individu memaknai setiap permasalahan sehingga dapat mengambil sebuah keputusan dalam kehidupannya.

## **B. Pembahasan**

### **1. Konseling Pengembangan dan Islam**

Willis, S (2011:23) mengatakan bahwa konseling sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip yang

penting, yaitu : (1) memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup, di dalam hubungan konseling sebaiknya jangan dulu mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan dan kesulitan klien, menggembarakan klien adalah sesuai dengan ajaran Islam seperti difirmakan oleh Allah swt, yaitu: "*Dan Kami tidak mengutus engkau (Muhammad) kecuali kepada umat manusia seluruhnya sebagai pembawa berita gembira dan sebagai peringatan*" (Q.S 34:28), (2) melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah, klien bukanlah objek konseling, melainkan sebagai subjek yang berkembang, dan dia adalah hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor (3) menghargai klien tanpa syarat, hal ini syarat utama untuk terjadinya hubungan konseling yang gembira dan terbuka, penghargaan ini dimaksudkan sebagai upaya konselor yang memberikan ucapan-ucapan serta bahasa badan yang menghargai (4) dialog Islami yang menyentuh, keakraban dan keterlibatan klien adalah kata-kata kunci dalam hubungan konseling untuk membuat klien tersentuh perasaan keagamaan dan kemanusiaan, (5) keteladanan pribadi konselor, keteladanan dapat menyentuh perasaan klien untuk mengidentifikasi diri konselor, konselor bersikap jujur, saleh, dan berpandangan luas, serta penuh perhatian terhadap klien, seolah-olah kepribadian teladan adalah pesan *Rabbani*, yang memancar dalam perilaku konselor.

Konseling sering pula disebut penyuluhan dalam perkembangannya yang terakhir di Indonesia sudah tidak terlalu sering diperdebatkan makna secara konseptual dan teoritis, sudah disepakati ahli bahwa upaya konseling adalah semacam usaha bantuan agar individu menemukan jalannya sendiri, atau individu menemukan jawaban atas terhadap pertanyaan yang dihadapinya. Tujuan konseling adalah membentuk kembali struktur karakter individu dengan membuat yang tidak sadar menjadi sadar pada diri klien. Proses dipusatkan pada usaha menghayati kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak. Pengalaman masa lampau ditata, didiskusikan, dianalisa, dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksikan kepribadian.

Konseling itu menekankan perencanaan yang bersifat rasional, *problem solving*, pembuatan keputusan, *intensionalitas*, pencegahan dari beberapa penyesuaian diri, mendorong timbulnya situasi yang

menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari bagi orang normal (Sholeh dan Imam, 2005: 48)

Konseling juga merupakan suatu proses yang terancang, terarah dan dikerjakan oleh ahli tertentu yang memiliki latihan dan keahlian ilmiah yang tinggi. Dalam proses itu ia berusaha menolong orang lain (*clien*) untuk menguasai secara langsung akan metode-metode terbaik yang dapat digunakannya untuk sampai kepada kehidupan lebih baik. Terdapat beberapa prinsip dalam konseling, yaitu: (1) Prinsip sasaran pelayanan, (2) Prinsip permasalahan individu, (3) Prinsip program pelayanan, dan (4) Prinsip tujuan dan pelaksanaan pelayanan.

Isep, Arifin (2009:52) menjelaskan dalam menangani perbedaan permasalahan yang dihadapi klien, konseling mempunyai beberapa metode untuk diterapkan kepada individu di antaranya metode *direktif* dan non *direktif*.

Metode *direktif* merupakan metode yang berpusat pada konselor. Konselor yang mempergunakan metode wawancara *direktif* membantu memecahkan permasalahan klien dengan cara sadar mempergunakan sumber-sumber *intelektual* klien. Tujuan utama dari konseling ini adalah membantu klien mengubah tingkah laku emosional, *impulsif* dengan tingkah laku yang *rasional*. Dalam konseling *direktif* penting mengadakan hubungan yang bersifat kemanusiaan.

Adapun Metode *non direktif* ini dipakai pertama kali oleh Corsini dan kemudian *disistimatisir* dan dikembangkan oleh Carl R. Rogers, berpusat pada klien. Tanggung jawab terhadap arah konseling dipegang oleh klien tetapi konselor harus tetap memperhatikan emosi-emosi yang timbul dari klien. Pengertian emosi dan perasaan klien merupakan kunci bagi konselor untuk keberhasilan wawancara. Metode *non direktif* ini sebenarnya lebih cocok untuk permasalahan emosional dan kiranya kurang cocok bagi pemecahan masalah yang berkaitan dengan kecakapan, bakat, keterampilan dan sebagainya.

Islam punya rumusan tersendiri yang memuat tentang metode pelaksanaan konseling sesuai tuntunan ajaran agama. Metode-metode tersebut adalah: (1) metode Ilmiah atau *Method Of Sciece*, metode ini sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya, untuk

membuktikan suatu kebenaran dan hipotesis-hipotesis dibutuhkan penelitian secara *empiris* di lapangan, dan untuk mencapai kesempurnaan, paling tidak mendekati kesempurnaan untuk penelitian *hipotesis*, metode ini dibutuhkan dengan teknik-teknik seperti *interview* atau wawancara, *eksperimen*, *observasi*, *tes* dan *survey* lapangan. (2) metode keyakinan atau *method of tenacity*, metode ini berdasarkan suatu keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seseorang yang dapat diraih dengan: (a) *Ilmul yaqin*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasar ilmu secara teoritis, (b) *Ainul yaqin*, yakni suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan mata kepala secara langsung, (c) *Haqqul yaqin* yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan dan pengalaman, (d) *Kamalul yaqin* yaitu keyakinan yang sempurna dan lengkap. (3) metode Otoritas atau *Method Of Authority*, metode yang menggunakan *otoritas* yang dimiliki seseorang konselor yaitu berdasarkan keahlian, kewibawaan dan pengaruh positif, dan (4) metode Intuisi atau *Ilham* atau *Method Of Intuition*, metode yang terakhir inilah yang menjadi pembahasan pokok penulis, karena metode intuisi ini merupakan metode yang sering dilakukan oleh para *sufi*, termasuk di dalamnya adalah metode tasawuf, atau *method of Sufism*.

Konseling Islami sebagai suatu pendekatan yang secara langsung menyentuh kehidupan psikis manusia bukan lah hal yang baru, tetapi sudah ada sejak pertama kali Nabi Muhammad SAW mengemban tugas kerasulannya. Pada masa itu telah di temukan bahwa layanan bimbingan dalam bentuk konseling merupakan kegiatan yang menonjol dan dominan. Praktik –praktik nabi dalam menyelesaikan problema yang di hadapi para sahabat, misalnya dapat di catat dalam suatu interaksi yang berlangsung antara konselor dan konseli, baik secara kelompok maupun individual. Dengan demikian Islam ketika itu di rasakan benar-benar dikatakan sebagai kebutuhan hidup, dan peran nabi sebagai rujukan penyelesaian masalah merupakan kunci keberhasilan aktualisasi ajaran islam, sehingga asas-asas yang di lakukan nabi dalam melakukan pendekatan-pendekatan terhadap masalah yang di hadapi sangat menentukan keberhasilan Nabi dalam membumikan ajaran Islam. (Syaiful, 2011:4)

Bimbingan Konseling Islami diartikan juga sebagai proses pemberian bantuan terarah dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragamanya yang dimilikinya secara

optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan hadist Rasulullah saw kedalam dirinya sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah swt, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah dimuka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah swt. (Samsul, 2010:23)

## **2. Manusia Dalam Perspektif Tasawuf**

Pada hakikatnya berbicara tentang hakikat manusia sangatlah berkaitan dengan Islam, dimana dalam ajaran Islam kita dianjurkan untuk mencintai apa yang telah diajarkan oleh Allah SWT. Manusia adalah makhluk rasional yang mampu berpikir dan mempergunakan ilmu untuk meningkatkan perkembangan dirinya, manusia juga belajar mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya, semua itu terjadi berkat individu tersebut telah belajar dari apa yang telah dilihat dan didengarnya.

Selain itu manusia juga disebut makhluk, di tinjau dari Islam pengertian makhluk ini memberikan pemahaman bahwa ia terikat pada Khaliknya atau Penciptanya, yaitu keterikatan sebagaimana menjadi dasar penciptaan manusia itu sendiri. Manusia juga makhluk yang tertinggi dan termulia derajatnya dan paling indah diantara segenap makhluk ciptaan Sang Pencipta. Maka dari itu manusia bisa dijadikan pemimpin bagi makhluk lainnya. Apabila manusia memiliki ketidaksempurnaan dan kelemahan maka akan terjadi pembalikan dari yang tertinggi derajatnya menjadi yang terendah derajatnya.

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang diberi kebebasan untuk menentukan jalan hidup dan pilihan-pilihan, hal ini berbeda dengan ciptaan Allah selain manusia yang kebanyakan hanya mempunyai sedikit pilihan dan potensi. Diantara yang sangat menonjol dari potensi tersebut adalah manusia dibekali akal. Akal sebagai potensi yang sangat menakjubkan yang dianugerahkan Tuhan untuk manusia berfungsi sebagai alat untuk berfikir dan untuk menyeleksi mana yang

benar dan mana yang salah, walaupun akal juga membutuhkan wahyu dan hati untuk mengidentifikasi mana yang benar dan mana yang salah.

Dengan diberi akal dan hati, manusia dapat memahami ilmu yang diturunkan Allah, berupa al-Quran dan beberap wahyu melalui sunah rasul. Dengan ilmu manusia mampu berbudaya. Allah menciptakan manusia dalam keadaan sebaik-baiknya (at-Tiin : 95:4). Namun demikian, manusia akan tetap bermartabat mulia kalau mereka sebagai khalifah tetap hidup dengan ajaran Allah (QS. Al-An'am : 165). Karena ilmunya itulah manusia diletakkan (bisa dibedakan) dengan makhluk lainnya. Dan Jika manusia hidup dengn tanpa berpedoman pada jalan Tuhan maka, manusia akan menjadi makhluk yang hina bahkan melebihi binatang. Sehingga sangat perlu upaya-upaya manusia untuk merefleksikan eksistensi dirinya sebagaimana dengan berpedoman kepada landasan-landasan Al-Qur'an dan Hadis, karena manusia hidup bukan karena kebetulan dan sia-sia, namun sebagaimana dikatakan oleh Mansur bahwa manusia diciptakan dengan membawa tujuan dan tugas hidup tertentu. (Mansur, 2005:330)

Penciptaan manusia tasawuf diyakini terdiri dari unsur jasmani dan usur rohani. Al-Hallaj tokoh tasawuf falsafi berpendapat manusia memiliki sifat kemanusiaan (*nasut*) dan sifat ketuhanan (*lahut*) karena dua unsur membentuk manusia itu sendiri. Unsur materi menjadikan manusia memiliki kecenderungan berbuat buruk dan unsur rohani menjadikan manusia cenderung ingin dekat dengan Tuhannya (Sulthon, 2003:15)

Meskipun manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang paling sempurna, namun ia juga memiliki derajat yang terendah jika manusia tersebut tidak mampu memilih jalan kebaikan, selain itu manusia juga dilengkapi Allah dimensi rohaniah seperti *ruh, qolb, akal dan nafs*.

#### **a. Ruh**

Naser, Husen (1994: 28) mengatakan bahwa Ruh hidup sebelum tubuh manusia ada sesuai dengan QS Al-A'raf, 7:172, al-Ahzab, 33:72. Ayat tersebut berkaitan dengan *asrar alast* (rahasia alastu) yang mana Allah swt telah memberikan perjanjian ketuhanan kepada ruh manusia. Firman tersebut juga berkaitan dengan ruh di alam perjanjian (*'alam mitsaq*) atau disebut alam pertunjukan pertama (*'alam al-ardh al-awwal*). Ruh pada prinsipnya memiliki natur yang baik, dan bersifat keakhiratan.

Ia merupakan substansi samawi dan alamnya alam ruhani. Ia hidup melalui dzatnya sendiri yang tidak butuh makan, minum serta kebutuhan jasmani lainnya. Ruh merasakan kenikmatan (surga) yang luar biasa apabila ia terlepas dari jasad. Kematian jasad merupakan awal kebahagiaan ruh secara hakiki. Kondisi ini berlaku jika ruh yang suci dan kesaksiannya diterima. Apabila ruh tersebut merupakan yang kotor maka ia mendapatkan siksaan (neraka). Surga adalah kebahagiaan ruh di alam ruhani, sedang neraka merupakan kesengsaraan di alam jasadi. Ruh yang baik bertempat pada alamnya (alam ruhani), sedang ruh yang kotor bertempat di alam jasadi.

Sementara itu, Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam buku karangannya yang berjudul *Roh berpendapat*, bahwa ruh itu disebut ruh, karena dengan ruh itu ada kehidupan badan, seperti halnya ruh (angin) yang mendatangkan kehidupan. Wahyu juga bisa dinamakan ruh, karena ia telah memberikan kehidupan yang berguna, sebab kehidupan tanpa ruh itu tidak akan mendatangkan manfaat kepada tuannya sama sekali, bahkan kehidupan binatang lebih baik dan lebih terselamat daripadanya. (Ibnu Qayyim, 2001: 336).

#### **b. Qalb**

Kalbu (*al-Qalb*) merupakan salah satu daya nafsani. Para ahli berbeda pendapat dalam menentukan maknanya, sebagaimana ada yang mengasumsikan sebagai materi organik (*al-adhuw al-madi*) sedang sebagian yang lainnya menyebutnya sebagai kognisi yang berbeda dengan kognisi. *Al qalb* adalah suatu rahasia yang halus (*lathifah*) yang bersifat rabbaniyah dan ruhaniyah yang memiliki keterkaitan dengan *al qalb* yang bersifat jasmani. *Lathifah* itu adalah hakikat manusia itu sendiri. Itulah bagian dari manusia yang bisa memahami, mengetahui dan menyadari. *Al qalb* itulah yang bisa berperan sebagai mukhatab (pihak yang diajak bicara), yang bisa merasakan kesusahan, bisa merasakan akibat dan bisa dituntut.

Al Ghazali berpendapat bahwa Kalbu diciptakan untuk memperoleh kebahagiaan akhirat, kebahagiaan kalbu sangat tergantung pada perenungan terhadap ciptaanNya. Pengetahuan tentang ciptaan Allah hanya dapat diperoleh melalui bantuan indera. Hal ini dapat dipahami bahwa indera harus bersumber dari kalbu, tanpa kalbu maka indera manusia tidak akan memperoleh puncak persepsi, terutama persepsi spiritual. Daya persepsi manusia akan terwujud apabila terjadi interelasi

antara daya-daya *qalbiyah* dengan daya-daya indera. Hewan memiliki daya indera, tetapi inderanya tidak mampu mempersiapkan sesuatu, sebab ia tidak memiliki daya kalbu. (al-Ghazali, tt : 114)

### c. Akal

Ma'an Ziyadat (1986: 596) mengatakan bahwa Akal merupakan lawan dari tabiat (*al-Thab'u*) dan kalbu (*al-Qolb*). Akal mampu memperoleh pengetahuan pengetahuan melalui daya nalar (*an-nazhar*), sedang tabiat memperoleh pengetahuan melalui daya naluriyah atau daya alamiyah (*ad-dharuriyah*). Dalam Islam, akal mendapat posisi yang signifikan, baik dalam pengembangan individu, masyarakat, maupun pengetahuan, terutama sains. Ia diposisikan sebagai *hidayat al-'aqliyyah*, yakni hidayah Allah yang hanya diberikan kepada manusia. Akal mampu memperoleh pengetahuan melalui daya argumentasi, sedangkan kalbu mampu memperoleh pengetahuan melalui daya cipta rasa, dan intuitif. Akal juga menunjukkan substansi berpikir, akunya pribadi, mampu berpendapat, memahami, menggambarkan, menghafal, menemukan dan mengucapkan sesuatu. Karena itulah maka natur akal adalah kemanusiaan, sehingga dia disebut juga *fitrah insaniyyah*.

Dengan akal, manusia mampu memahami simbol-simbol, hal-hal yang abstrak, menganalisis, membandingkan, maupun membuat kesimpulan dan akhirnya mampu membedakan antara yang benar (*haq*) dan salah (*bathil*), Sebagai sumber ilmu, apabila diteliti lagi dari uraian intelek di atas, maka akan didapati banyak tingkatan dalam pendapatan ilmu. Sebab, pada akal ada sisi-sisi yang terluar dan terdalam. Yang terdalam dari akal erat hubungannya dengan intuisi dan wahyu, dan ilmu yang dihasilkan juga berkaitan dengan hal tersebut. Sedangkan bagian terluar erat hubungannya dengan aspek panca indera manusia yang juga menghasilkan ilmu yang empirik-rasional.

### d. Nafs

Nafsu sebagai daya nafsani memiliki banyak pengertian: *pertama*, nafsu merupakan nyawa manusia, yang wujudnya berupa angina (nafas) yang keluar masuk di dalam tubuh manusia melalui mulut dan kerongkongan, *kedua*, nafsu merupakan sinergi jasmani-ruhani manusia dan merupakan totalitas struktur kepribadian manusia, *ketiga*, hawa nafsu,

yaitu bagian dari daya nafsani yang berarti hawa nafsu yang memiliki dua kekuatan, yaitu kekuatan *al-Ghadhabiyyah*, dan *al-Syahwaniyyah*. Prinsip kerja hawa nafsu mengikuti prinsip kenikmatan (*pleasure principle*) dan berusaha mengumbar impuls impuls agresif dan seksualnya, apabila impuls impuls ini tidak terpenuhi maka terjadi ketegangan diri, prinsip kerja hawa nafsu memiliki natur kebinatangan (*fitrah hayawaniyyah*). (Mujib, Abdul, 2006: 110).

### 3. Esensi Tasawuf Islam

Tasawuf merupakan pencapaian karakter mulia penyucian hati. Tasawuf adalah adab. Seseorang yang bergerak untuk mencapai pengetahuan tentang Allah adalah *mustashawwif*, seseorang yang telah tersucikan disebut seorang sufi, tasawuf adalah pengetahuan yang membawa sang penempuh (*salik*) mendaki pengetahuan tanpa akhir tentang Allah (Amstrong, 1996: 289).

Esensi tasawuf adalah sikap mental yang selalu memelihara kesucian diri, beribadah, hidup sederhana, rela berkorban untuk kebaikan dan selalu bersikap bijaksana. Sikap yang demikian pada hakikatnya adalah akhlak yang mulia. Tasawuf menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk terbatas, manusia sebagai makhluk yang harus berjuang, manusia sebagai makhluk yang ber-Tuhan, manusia sebagai makhluk yang terbatas, haruslah berupaya mensucikan diri dengan cara menjauhkan pengaruh kehidupan dunia, dan memusatkan perhatian hanya kepada Allah swt. (Samad, Duski, 2014:3)

Tujuan utama dari tasawuf adalah *Ilahi*, tasawuf menjuruskan sepenuhnya kepada usaha mendekatkan diri kepada Allah swt, mengabdikan diri kepadaNya sebaik mungkin dan mengenaliNya sebagaimana layaknya. Pokok ajaran Tasawuf adalah penyucian hati, hati yang suci bisa dibawa menghadap Allah, bahkan bisa bersatu dengan Allah.

Tasawuf adalah satu sifat yang didalamnya terletak kehidupan manusia artinya hakikat tasawuf adalah bahwa sifat Tuhan dan sifat manusia lenyap pada hakikat Tuhan. Abu Hasan Nuri mengatakan, tasawuf adalah sifat yang meninggalkan segala kesenangan diri. Muhammad bin Ali bin Husain bin Ali bin Abi Tholib menyebut: tasawuf adalah kebaikan budi

pekerti yang lebih baik, orang yang mempunyai budi pekerti yang lebih baik adalah sufi yang lebih baik (Is'ad, 1973: 22)

Salah satu inisi ajaran tasawuf adalah pengembangan spiritual dan mendekatkan diri kepada yang transendental yaitu Allah. Perilaku beragama masyarakat kita pada saat ini, kebanyakan berada pada level normativitas dan sedikit yang berada pada level historis agama. Normativitas agama tampil pada adanya serangkaian keyakinan dan aturan yang dianut pemeluk agama. Namun tampilan tingkah lakunya sama sekali tidak mencerminkan keyakinan dan keyakinan yang dianut tersebut. Seakan-akan ada jurang pemisah antara keyakinan dengan perilakunya, pemisahan antara keyakinan dengan tingkah laku itu merupakan salah satu bentuk disintegrasi kepribadian, ada ketidak utuhan antara keyakinan agama dengan praktek nyata tingkah laku.

Sementara itu, pengalaman agama secara historis berarti penghayatan dan pemahaman agama yang tampil dalam tingkah laku nyata, agama menjadi hidup dan fungsional serta bersifat nyata, kreatif, spontan, berkembang terus berdasarkan pengalaman kehidupan nyata dan orisinal.

Kecuali itu, dalam kehidupan modern, yang serba materi, tasawuf bisa dikembangkan ke arah yang konstruktif, baik yang menyangkut kehidupan pribadi maupun social, cepat atau lambat, masyarakat kita akan terkena penyakit *alienasi* (keterasingan) karena proses globalisasi dan modernisasi yang begitu cepat, orang butuh pedoman hidup yang bersifat spiritual yang mendalam untuk menjaga integritas kepribadiannya (Baharuddin, 2005: 227)

#### **4. Penguatan Konseling Islami Melalui Tasawuf**

Aunur (2001:12) mengemukakan bahwa bimbingan dan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, adapun tujuan bimbingan dan konseling Islami adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan secara khusus bertujuan untuk membantu individu agar menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah, sehingga perilakunya tidak keluar dari aturan, ketentuan dan petunjuk Allah swt.

Dalam konseling kita mengenal metode *direktif* dan *non direktif*, agak berbeda dengan metode konseling secara umum, penguatan konseling melalui *sufistik/tasawuf* justru memiliki metode yang sangat detail pelaksanaannya, tidak hanya diukur dari sudut pandang kualitas hubungan antar sesama makhluk (konselor dan klien) tetapi juga kualitas hubungan individu dengan sang pencipta yang metode dalam ilmu tasawuf ini menggunakan tasawuf akhlaki terdiri dari:

**a. Takhalli**

Yaitu membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan kotoran atau penyakit yang merusak. Fase *takhalli* adalah pensucian mental, jiwa akal fikiran, *qalbu* dan akhlak dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji. Secara tertulis metode ini ada lima, sebagai berikut:

1. Menyucikan diri dari Najis, dengan melakukan *istinja* dengan baik, teliti dan benar.
2. Menyucikan yang kotor, dengan cara mandi dengan cara yang baik dan benar pula.
3. Menyucikan yang bersih, dengan berwudhu.
4. Menyucikan yang suci, dengan mendirikan shalat dan tobat untuk memohon ampunan kepada Allah.
5. Menyucikan yang Maha Suci, dengan berdzikir dan mentauhidkan Allah dengan kalimat *La Ilaha Illallah*.

**b. Tahalli**

Yaitu menghiasi diri dengan jalan membiasakan sifat dan sikap yang baik, membina pribadi agar berakhlak *al-karimah*. Dalam upaya mencapai *esensi tauhid*, ada beberapa hal yang sangat penting untuk dilakukan yaitu:

1. Perbaiki pemahaman dan aplikasi ilmu tauhid.
2. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *syari'ah* (segi esoterik hukum-hukum agama).
3. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *thariqat* (sebagai jalan mistik).
4. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *haqiqat* (mengenai kebenaran).
5. Perbaiki pemahaman dan aplikasi *ma'rifat* (pengalaman kesatuan dengan yang Ilahi).

Sesudah tahap pembersihan diri dari sifat mental yang kurang baik dapat dilalui, usaha itu harus berlanjut ketahap kedua yang disebut *tahalli*, yakni menghiasai diri dengan jalan membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat luar maupun yang bersifat dalam. Dimaksud dengan aspek luar adalah kewajiban seperti shalat, puasa, zakat dan lain sebagainya serta yang dimaksud dengan kewajiban dalam adalah seperti iman, ketaatan, kecintaan kepada Allah dan lain sebagainya. Sikap mental yang sangat penting diisikan kekalbu rohani dan dibiasakan dalam perbuatan untuk manusia di antaranya adalah : (1) *taubat*, rasa penyesalan diri yang sungguh-sungguh dari dalam hati disertai dengan permohonan ampun serta meninggalkan segala perbuatan yang dapat menimbulkan dosa, dengan memperbanyak sholat dan dzikir, (2) *zuhud*, yakni kedudukan mulia yang merupakan dasar bagi keadaan yang diridhai, serta martabat tinggi yang merupakan langkah pertama bagi *salik* (orang yang ingin menuju kepada Allah swt), dan yang berkonsentrasi, rida serta tawakal kepada Allah swt, (3) *faqir*, yakni tidak menuntut lebih banyak dari apa yang dipunyai, merasa puas dengan apa yang telah di dapatkan, sehingga tidak meminta hal lain meskipun itu belum dimiliki (4) sabar, yakni rela menerima sesuatu yang tidak disenangi dengan rasa ikhlas serta berserah diri kepada Allah, (5) *rida'*, yakni menerima *qada* dan *qadar* dengan kerelaan hati, (6) *muqorobah* yakni sama dengan *ihsan* (Asmaran As, 1992: 59)

### c. Tajalli

*Tajalli* yaitu terangnya hati *nuran*, hilangnya tabir, yang terdiri dari sifat-sifat kemanusiaan.<sup>46</sup>Jika sampai pada tingkatan ini seseorang akan mampu membedakan mana yang baik dan jelek.Untuk memperdalam rasa ketuhanan ada beberapa cara yang diajarkan kaum sufi, antara lain:

#### 1) Munajat

Secara sederhana kata ini berarti melaporkan kepada Allah swt.atas segala aktivitas yang dilakukan.Menyampaikan laporan, yang baik maupun jelek. Dalam *munajat* itu disampaikan segala keluhan, mengadukan nasib dengan untaian kalimat yang indah seraya memuji Allah swt. ini adalah satu bentuk do'a yang diucapkan dengan sepenuh hati disertai dengan air mata dan bahasa yang indah

pula. *Munajat* biasanya dilakukan dalam suasana hening malam setelah shalat *Tahajjud*.

## 2) Zikir Maut

Untuk membangkitkan kesadaran manusia terhadap tugas dan kewajibannya selama hidup di dunia ini, yaitu dengan cara atau metode yang dipergunakan kaum sufi ialah agar orang selalu mengingat akan mati. Dalam hal ini Rasulullah saw. Bersabda: "*banyak-banyaklah kamu mengingat kejadian yang akan menghancurkan segala kelezatan (mati)*". "*banyak-banyaklah kamu mengingat mati, karena sesungguhnya mengingat mati itu dapat menghapus beberapa dosa dan membuat orang bersikap zuhud terhadap dunia*". Firman Allah swt. dalam surah Al-Jumu'ah ayat 8. Dengan berbagai proses tersebut di atas, tercapailah tujuan tasawuf sebagai bagian dari pelaksanaan konseling yang pada akhirnya diharapkan bisa mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat dengan selalu bersyukur atas segala apa yang telah diberikan kepadanya (Amin Syukur, 2004:10).

## 5. Ciri-ciri Kebahagiaan

Ciri-ciri individu yang mendapatkan kebahagiaan adalah sebagai berikut:

1. Jika seseorang bertambah ilmunya maka bertambahlah tawadhu' dan bertambah pula kasih sayangnya.
2. Tatkala seseorang bertambah amalannya, bertambahlah rasa takutnya kepada Allah dan semakin berhati-hati.
3. Tatkala seseorang bertambah umurnya, maka semakin berkurang rasa tamaknya terhadap dunia.
4. Jika seseorang bertambah hartanya, maka semakin bertambah kedermawanannya dan kemauan membantu sesama.
5. Jika bertambah kemuliannya, maka ia semakin dekat dengan manusia dan menunaikan kebutuhan dan tawadhu' kepada mereka. (Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah).

## 6. Akhlak Sebagai Kepribadian Hidup Kebahagiaan

Kepribadian menjadi unsur mutlak bagi pembinaan masyarakat dan Negara. Hal ini telah disadari oleh umum, dibuktikan pula dalam sejarah, sehingga hal kepribadian benar-benar hal yang penting bagi kehidupan manusia. Rasulullah SAW diutus oleh Tuhan untuk membentuk pribadi Muslim yang tunduk pada peraturan mencari keridhaan Allah, memiliki jiwa tauhid yang mendalam .

Disebut juga dalam Al – Qur'an: Artinya: *“Tidaklah Aku menjadikan jin dan manusia melainkan supaya beribadah kepadaKu”*. (Q.S. Adzariyat: 56). Disebut juga dalm Al-Qur'an: Artinya: *“Wahai diri yang tenteram, kembalilah kepada tuhanmu dengan ridha dan diridhai, maka masuklah engkau kedalam golongan hambaKu, dan masuklah ke surgaKu “* (Q.S. Al-Fajr : 27-30).

Begitu juga dengan kebahagiaan, maka yang dikehendaki disini adalah kebahagiaan yang bersifat hakiki, yakni tidaklah cukup jika aktivitas tertinggi manusia itu dijalankan dengan sembarangan cara saja. Manusia dapat disebut bahagia jika ia menjalankan aktivitasnya dengan baik, yaitu menjalankan aktivitasnya menurut “keutamaan”. Hanya pemikiran yang disertai keutamaan yang dapat membuat manusia menjadi bahagia. Keutamaan juga tidak hanya menyangkut rasio, tetapi juga menyangkut manusia seluruhnya. Manusia bukan saja merupakan makhluk intelektual, tetapi juga makhluk yang mempunyai perasaan, keinginan, nafsu dan sebagainya.

### C. Simpulan

Konseling bertujuan untuk membentuk kembali struktur karakter individu dengan membuat yang tidak sadar menjadi sadar pada diri klien. Tasawuf sendiri mempunyai tujuan dasar di antaranya dengan membersihkan diri dari perbuatan tercela, menuju kepribadian yang berakhlak mulia, mengamalkan seluruh perintah Tuhan dengan penuh kesempurnaan serta tercapainya keseimbangan hidup dengan tuntunan ajaran agama.

Prinsip dasar konseling merupakan proses yang terancang, terarah dan dikerjakan oleh ahli tertentu yang memiliki latihan dan keahlian

ilmiah yang tinggi serta berusaha menolong klien untuk bisa mengatasi masalahnya hingga sampai pada kehidupan yang lebih baik. Sedangkan prinsip dasar tasawuf ialah Al-Qur'an dan As-Sunah yang merupakan landasan ibadah dan keyakinan ajaran tasawuf itu sendiri.

Terdapat beberapa metode dalam konseling yang biasa digunakan untuk menangani perbedaan permasalahan yang dihadapi klien, secara umum terdapat dua metode yaitu *Direktif* dan *Non Direktif*. Sedang di dalam tasawuf disebut dengan metode *Tadzkiyah An-Nafs* (khusus tasawuf akhlaki).

Konseling Islami dengan metode *tasawuf* (akhlaki) terdapat berbagai proses yang oleh para *sufi* disusun menjadi tiga, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Metodologi tasawuf dalam pelaksanaan konseling punya corak tersendiri, yakni pelepasan diri dari sifat-sifat, karakter-karakter dan perbuatan-perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan keimanan yang tidak hanya bertujuan memberikan penyembuhan dan perawatan, tetapi sampai kepada peningkatan kualitas dan esensi manusia, yaitu penemuan jati diri dan citra diri yang mulia dan suci.

Kesemua pokok ajaran tasawuf tersebut sudah mencakup aspek pelaksanaan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai macam penyakit *bathin*, karena itulah dari sini penulis menarik kesimpulan bahwa konseling dan tasawuf adalah sesuatu yang memiliki keterkaitan erat, terbukti dengan pelaksanaan-pelaksanaan metode tasawuf yang juga dapat dipergunakan sebagai metode konseling untuk mencapai suatu tujuan dalam kehidupan yaitu kebahagiaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghazali. 2001. *Tasawuf dan Kritis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. tt. *Kimya al-Saadah*. Beirut: al-Maktabah Al-Syahbiyah.
- Al-Ghazali, Syaikh Muhammad. 2004. *Khuluqul Muslim (Akhlak Seorang Muslim)*. penj. Wawan Djunaedi Soffandi. Damaskus; Darul Qalam.
- Alishah, Omar. 2002. *Tasawuf sebagai Terapi*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2001. *Roh*. terj. Kathur Suhardi . Beirut: Darul-Qalam.
- Amin, Samsul Munis. 2010. *Bimbingan Konseling Islami*. Jakarta:Amzah Media.
- Amstrong, Amatullah. 1996. *Khazanah Istilah Sufi Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*. Bandung: Mizan.
- AS, Asmaran. 1992. *Pengantar Studi Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Baharuddin. 2005. *Aktualisasi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Hills P., Argyle M. (2002). "The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences". *Psychological Wellbeing* 33: 1073–1082.
- Isep, Zainal Arifin. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Syaiful Akhyar. 2011. *Konseling Islam dan Kesehatan Mental*. Bandung : Cita pustaka Media Perintis.
- Mansur. 2005. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Mujib, Abdul. 1999. *Fitrah dan Kepribadian Islam. Sebuah Pendekatan Psikologis*. Jakarta: Darul Fatah.
- Mujib, Abdul. 2006. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Naser, Husen Sayyid. 1994. *Tasawuf Dulu dan Sekarang*. Terj. B. Abdullah Hadi. *Judul Asli. Living Sufism*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Qandil, Is'ad "abd al-Hadi. 1973. *Kasyful Mahjub*. Uwaidah.
- Samad, Duski. 2014. *Makalah Seminar Nasional Bimbingan Konseling Islam. FTIK IAIN Imam Bonjol*. Padang. (Sabtu 22 Juni 2014)
- Sholeh, Moh dan Musbikin. Imam 2005. *Agama Sebagai Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sulton, Muh. 2003. *Desain Ilmu Dakwah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suyuti, Ahmad. 2002. *Percik-Percik Kesufian*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Syukur, Amin. 2004. *Tasawuf Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Ziyadat, Ma'an dkk. 1986. *al-Mawsuat al-Falsafiyah al-Arabiyyah*. Arab: Inma' al-Arabi.

# **PENDEKATAN PSIKOTERAPI ISLAM DAN KONSELING SUFISTIK DALAM MENANGANI MASALAH KEJIWAAN**

**Mubasyaroh**

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia  
mubasyaroh@gmail.com/mubasyaroh@stainkudus.ac.id

## **Abstrak**

Kehidupan modern yang materialistis dan hedonistik hanya menekankan aspek-aspek lahiriyah semata, yang mengakibatkan kehidupan manusia mengalami kegersangan spiritual dan dekadensi moral serta stres menjadi fenomena yang lumrah. Pada titik jenuhnya, manusia akan kembali mencari kesegaran rohaniah untuk memenuhi dahaga spiritualnya dan yang menarik bagi mereka adalah kehidupan yang memberikan ketentraman hati dan kebahagiaan rohani. Oleh karena itu banyak diantara mereka yang melirik ke dunia mistisisme. Maka William James, seorang filosof dan ahli jiwa dari Amerika Serikat, mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan atau keimanan, ia mengatakan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan adalah keimanan kepada Tuhan, sebab individu yang benar-benar religius akan selalu siap menghadapi malapetaka yang akan terjadi. Sedangkan Carl Gustav Jung (Tokoh Psikologi Analistik), sebagaimana dikutip Amir, menyatakan bahwa gangguan psikis pada dasarnya bersumber dari masalah religius. Hal ini juga dapat dilihat dari ungkapan “psikoneurosis” harus dipahami sebagai penderitaan yang belum menemukan artinya, penyebab dari penderitaan ini adalah Stagnasi (penghentian) sepiritual atau Sterisis psikis”. Psikoterapi merupakan 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 berbagai gangguan emosinya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam masalah

psikis. Dalam psikoterapi Islami, terdapat 3 metode inti, yaitu sentuhan tangan, penggunaan lisan, dan ajakan kepada hati. Dalam tulisan ini akan diungkap tentang pendekatan psikoterapi Islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan.

**Kata Kunci:** Psikoterapi Islam, Konseling Sufistik dan Gangguan Kejiwaan

### Abstract

*APPROACH TO PSYCHOTHERAPY AND ISLAMIC COUNSELING SUFISM IN DEALING WITH PSYCHIATRIC PROBLEMS. The life of the modern materialistic and hedonistic only emphasize the aspects of judgment alone, which resulted in the human life experience the aridity of the spiritual and moral decadence as well as the stress of being a phenomenon that is commonplace. At the point of saturation, the man will be back for the freshness of the spiritual to meet the thirst of the spiritual and interesting for them is the life that gives solace to the heart and spiritual happiness. Therefore many of them glances into the world of mysticism. Then William James, a filosof and the experts of the soul of the United States, argued about the importance of therapy or religious faith, he said that no doubt the best therapy for health is a faith in God, because individuals who are really religious will always be ready to face the havoc that will occur. While Carl Gustav Jung (The Psychology Analistik), as cited Amir, stated that psychological disorders are basically derived from the religious question. It can also be seen from the expression of "psychoneurosis" should be understood as the suffering yet find the means, the cause of this suffering is Stagnation (termination) sepiritual or Sterisas psychic". Psychotherapy is the treatment of the nature of the mind or more precisely the treatment and care of psychological disorders through psychological methods. This term includes a variety of techniques that aims to assist individuals in overcoming a variety of disorders of his emotions, with how to modify the behavior, thoughts and emotions, so the individual is able to develop itself in psychological problems. In psychotherapy Islamic, there are 3 methods core, that touch of the hand, the use of oral, and a call to the heart. In this paper will be revealed about the approach to psychotherapy of Islam and counseling sufism in dealing with psychiatric problems.*

**Key Words:** Psychotherapy of Islam, Counseling Sufism and Psychiatric Disorders

## A. Pendahuluan

Era globalisasi dan modernisasi membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia, satu sisi perkembangan ini memberi manfaat dalam membantu aktifitas manusia tetapi di sisi lain menimbulkan permasalahan baru seperti de humanisasi masyarakat modern, merenggangnya ikatan-ikatan sosial, dan terabaikannya nilai-nilai spiritual. Guna mengantisipasi erosi gaya hidup yang demikian, perlu dilihat bagaimana solusi yang ditawarkan Islam dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi umat Islam terutama masalah kejiwaan, yang berdasarkan pendekatan psikoterapi Islam dengan konseling sebagai suatu tawaran, sehingga masalah yang dihadapi tidak hanya diselesaikan dengan masalah psikologi tetapi Islam yang bersumberkan pada al-Qur'an.

Dalam kondisi seperti itu, barangkali manusia akan mengalami konflik batin secara besar-besaran. Konflik tersebut sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara kemampuan iptek yang menghasilkan kebudayaan materi dengan kekosongan rohani. Kegoncangan batin yang diperkirakan akan melanda umat manusia ini, barangkali akan mempengaruhi kehidupan psikologis manusia. Pada kondisi ini, manusia akan mencari penentram batin, antara lain agama. Hal ini pula barangkali yang menyebabkan munculnya ramalan futurolog bahwa di era globalisasi agama akan mempengaruhi jiwa manusia. Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial, bila kebutuhan tersebut terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya.

Variasi penyakit yang dialami manusia pada era globalisasi, diantaranya adalah penyakit kejiwaan yaitu penyakit yang bentuk dan sumbernya tidak berasal dari fisik, dari berasal dari kejiwaan, sehingga upaya pengobatannya juga tidak dengan pengobatan medis (kedokteran) tetapi dengan pengobatan kejiwaan (psikis). Diantaranya adalah dengan psikoterapi Islam dan Konseling. Sebagaimana diketahui bahwa Psikoterapi (*psychotherapy*) 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 emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan diri mengatasi masalah psikisnya.

Selain itu juga pendekatan konseling sufistik. Konseling merupakan perpaduan dari banyak pengaruh, menyatukan gerakan menuju pengobatan yang penuh kasih dari masalah mental. Pekerjaan sosial dan profesi membantu pengobatan dan pencegahan kekerasan terhadap anak, penyuluhan kesehatan, konseling keluarga dan sejenisnya.

Lebih lanjut disebutkan bahwa konseling menurut Pepinsky and Pepinsky (1954), sebagaimana dikutip Sukmadinata (2007: 15) dijelaskan sebagai proses interaksi antara dua orang individu yang disebut konselor dan klien, dalam situasi yang bersifat pribadi (profesional), diciptakan dan dibina sebagai salah satu cara untuk memudahkan perubahan-perubahan tingkah laku klien, sehingga ia memperoleh keputusan yang memuaskan hidupnya. Senada dengan pernyataan Sukardi di atas Jones (1963) dalam Walgito (2010: 8-9) memandang konseling sebagai salah satu teknik dari bimbingan. Dengan demikian, bimbingan memiliki pengertian yang lebih luas dibandingkan dengan pengertian konseling, sehingga konseling merupakan bagian dari bimbingan.

Adapun sufistik merupakan bagian dari syari'at islamiyah yakni wujud dari ihsan, yang merupakan salah satu dari tiga kerangka ajaran Islam, disamping Islam dan iman. Oleh karena itu, perilaku sufi harus tetap berada dalam kerangka syari'ah Islam. Sehingga semua tingkah laku muslim, baik tindakan lahir maupun batin, dalam ibadah maupun muamalah akan mencerminkan muslim yang baik.

## **B. Pembahasan**

### **1. Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik**

Memperbincangkan psikoterapi Islam dan konseling seperti membahas dua sisi mata uang yang saling berjalani berkelindan, sulit untuk dipisahkan terutama dalam prakteknya.

#### **a. Psikoterapi Islam**

Berdasarkan etimologinya, kata «psikoterapi» berasal dari bahasa Yunani Kuno *psyche* yang berarti nafas, roh, atau jiwa dan *therapeia* atau *therapeuein* yang berarti merawat atau perawatan. Jadi, psikoterapi adalah

perawatan jiwa. Berikut ini terdapat beberapa pengertian psikoterapi. Psikoterapi didefinisikan sebagai serangkaian metode berdasarkan ilmu-ilmu psikologi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kejiwaan atau mental seseorang. Steadman's Medical Dictionary mendefinisikan psikoterapi sebagai perawatan mengenai kekacauan-kekacauan emosional, tingkah laku, kepribadian, dan psikiatri (gangguan kejiwaan) berdasarkan terutama pada komunikasi verbal maupun nonverbal dengan pasien, berlawanan dengan perawatan-perawatan menggunakan bahan kimia dan ukuran-ukuran fisik. Lewis Wolberg, di dalam kerjanya masifnya *The Technique of Psychotherapy*, mendefinisikan:

*Psychotherapy is the treatment, by psychological means, of problems of an emotional nature in which a trained person deliberately establishes a professional relationship with the patient with the object of (1) removing, modifying, or retarding existing symptoms, (2) mediating disturbed patterns of behavior, and (3) promoting positive personality growth and development (Wolberg, 1977).*

Jadi, psikoterapi sebagai perawatan terhadap pasien dengan cara: (1) memindahkan, memodifikasi, atau memperlambat gejala-gejala yang ada, (2) menengahi pola-pola perilaku yang terganggu, dan (3) mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.

Dalam hal ini psikoterapi berpusat pandangan pada masa lalu-melihat individu masa kini, menganggap individu sakit mental, ahli psikoterapi (terapis) tidak akan pernah meminta orang yang ditolongnya untuk membantu merumuskan tujuan-tujuan, terapis berusaha memaksakan nilai-nilai dan sebagainya kepada orang yang ditolongnya untuk membantu merumuskan tujuan-tujuan, sehingga terapis berusaha memaksakan nilai-nilai dan sebagainya kepada orang yang ditolongnya, psikoterapi berpusat pada usaha pengobatan teknik-teknik yang dipakai adalah yang diresepkan, terapi bekerja dengan "dunia dalam" dari kehidupan individu yang sedang mengalami masalah berat.

Pada sisi lain Carl Gustav Jung, berpendapat bahwa psikoterapi dapat digunakan untuk kuratif/penyembuhan dan preventif/pencegahan serta konstruktif/pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat. Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk :1). Membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber

psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya, 2). Membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi, dan 3). Membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya. Dalam hal ini diakui ataupun tidak, ada beberapa orang yang mengidap penyakit jiwa, namun tidak sadar akan sakitnya, bahkan tidak mengerti dan memahami bagaimana seharusnya ia melakukan sesuatu guna menghilangkan penyakitnya. ( Abdul Mujib & Yusuf Mudzakir, 2001: 209).

Psikoterapi juga mempunyai tujuan yang jelas dalam membantu menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan kejiwaan seseorang, di antaranya: 1) Membantu mengatasi stress, masalah-masalah perasaan (*emotional problems*), masalah-masalah hubungan (*relationship problems*), kebiasaan-kebiasaan yang menyusahkan (*troublesome habits*), serta masalah-masalah seperti mendengar suara-suara (*hearing voices*). 2) Meningkatkan perasaan sejahtera, sehat, nyaman kepada masing-masing individu. Psikoterapis (ahli psikoterapi) menggunakan suatu teknik yang didasarkan pada bangunan hubungan experiential, dialog/ tanya-jawab, komunikasi, dan perubahan perilaku, serta hal yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan jiwa seorang klien atau pasien, atau untuk meningkatkan hubungan kelompok, misalnya dalam suatu keluarga.

Selain itu Lewis R. Wolberg (1997) sebagaimana dikutip Ahyadi (1991: 156) mengemukakan bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologi terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli akan sengaja menciptakan hubungan terapeutik antara psikiater dengan klien yang bertujuan untuk: 1). Menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada. 2). Memfasilitasi perbaikan tingkah laku yang rusak, 3). Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

Psikoterapi Islam juga dapat diartikan sebagai upaya mengatasi beberapa problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama islam. Psikoterapi islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Mencegah berbagai problem kejiwaan dan menyempurnakan kualitas manusia disamping pendekatan psikospiritual (dengan keimanan

dan kedekatan kepada Allah). Psikoterapi Islam juga disandarkan penggunaan alat fikir dan usaha nyata manusia untuk memperbaiki diri. Psikoterapi islam tidak semata-mata membebaskan orang-orang dari penyakit, tetapi juga perbaikan kualitas kejiwaan seseorang.

Disamping itu psikoterapi Islam sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral meupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW. atau secara empirik adalah melaluo bimbingan dan pengajaran Allah SWt., Malaikat-Nya, Nabi-Nya dan RasulNya atau ahli waris para Nabi-Nya. Adapun tujuan lain dari psikoterapi menurut Corey (1990:326): 1) Menghilangkan atau mengubah gejala penyakit mental; 2) Memperantarai; 3) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.

Dengan demikian dapat dipahami, bahwa psikoterapi Islam akan menyembuhkan gejala gangguan kejiwaan maupun dampak yang ditimbulkan serta, mengembalikan klien pada keadaan suci/fitrah untuk melakukan hal-hal yang baik.

### **b. Konseling Sufistik**

Sukmadinata (2007: 14-21) yang menjelaskan bahwa konseling merupakan salah satu teknik layanan dalam bimbingan, tetapi karena peranannya yang sangat penting, konseling disejajarkan dengan bimbingan. Konseling merupakan teknik bimbingan yang bersifat terapeutik karena sasarannya bukan sekedar perubahan tingkah laku, melainkan hal yang lebih mendasar yaitu adanya perubahan sikap.

Praktek pengobatan yang ada dalam Al-Qur'an, yaitu dengan praktik fisik dan psikis. Tapi pada tahap penyembuhan penyakit yang paling utama adalah psikis dalam kejiwaan. Peralnya, jika kejiwaan dalam diri manusia terganggu, maka mengakibatkan penyakit spiritual dan berakibat pula pada penyakit fisik. ( Al-Ghazali, 1994: 60). Jiwa merupakan hal yang penting bagi manusia karena jiwa dapat mempengaruhi tingkat spritual kita. Bila jiwa kita bersih, maka kita akan lebih dekat dengan Allah. Sedang bila jiwanya lemah maka kita harus melakukan penyucian jiwa melalui metode yang telah diajarkan dalam tasawuf. (Kurdi, 2003: 143)

Ibn Ataillah dalam kitab Hikam berkata: “Kenikmatan meski bermacam-macam bentuknya, sejatinya adalah musyahadah dan kedekatan dengan-Nya, dan Penderitaan meski bermacam-macam bentuknya, sejatinya adalah karena terhibab dari-Nya. Sebab azab adalah hijab dan kenikmatan sempurna adalah melihat wajah-Nya. ( Al- Sini, 2010: 104).

Disini, tasawuf sangatlah berguna bagi kehidupan sehari-hari. Terutama pada saat sekarang, yang menjadikan perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekwensi modernisasi dan industrialisasi, yang mengakibatkan manusia tidak bisa mengikuti perubahan sosial, sehingga berakibat manusia penuh dengan problem dalam kehidupan. Pada akhirnya mengalami timbulnya penyakit yang ada dalam tubuh, penyakit fisik dan spiritual. Timbulnya penyakit berakibat lemahnya untuk lebih dekat kepada Allah. (Hawari, 1999: 1-2)

Menurut Amin Syukur (2004: 3-7) menyebutkan bahwa tasawuf atau sufisme merupakan satu cabang keilmuan sebagai cabang dari hasil kebudayaan Islam yang lahir kemudian setelah Rasulullah wafat. Tasawuf adalah moralitas Islam yang pembinaannya melalui proses tertentu (*mujahadah dan riyadhah*).

Para sufi adalah manusia yang paling tentram jiwanya, sebab mereka selalu bersama dengan Allah Swt. Para sufi juga memiliki iman yang kuat, oleh sebab itu mereka tidak mudah terpengaruh dengan kehidupan di dunia. Para sufi telah mendahului psikolog-psikolog modern dalam memahami berbagai penyakit jiwa dan kerusakannya, serta penyebab-penyebabnya. Secara sadar para peneliti mengakui bahwa para sufi adalah para pendahulu dalam bidang psikologi. Para sufi adalah psikolog dari segi bahwa mereka menggunakan metode introspeksi dan perenungan diri semendalam mungkin dalam menjelajahi arena rasa. Para sufi dapat memahami dengan benar isi jiwa dan juga naluri manusia secara umum, atau yang mereka sebut syahwat, dan naluri seks secara khusus yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Para sufi sangat cerdas memahami apa yang oleh para psikolog modern disebut ”alam bawah sadar”.

## **2. Indikasi Masalah (Gangguan Kejiwaan)**

Sebagaimana diketahui, bahwa keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilannya, sehingga

dengan fenomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahkan kondisi kejiwaan atau rohaninya dalam keadaan baik, sehat dan benar atau tidak. Menurut kajian psikoterapi Islam ( Adz-Dzaky, 2008: 335-360) indikasi gangguan kejiwaan adalah terdapatnya beberapa tanda diantaranya:

1. Pemarah. Kata marah berasal dari kata *ghadlaba-yagdhibu*, artinya kemarahan, atau ular yang jahat. An-Nawawi ( 1984:322) menjelaskan bahwa kemarahan merupakan perubahan yang terjadi ketika mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan yang terdapat di dalam dada.
2. Dendam. Dendam merupakan sifat atau sikap suka membalas atas rasa sakit yang telah diderita sebelumnya kepada orang yang telah menyakiti atau kepada orang lain karena rasa ingin menumpahkan kemarahan atau kepuasan hawa nafsu yang ada di dalam dada; atau sifat tidak senang memberikan maaf kepada orang lain yang telah menyakiti dan atau telah menimpakan rasa tidak nyaman. Sifat dendam merupakan penyakit hati yang sangat mempengaruhi mental atau kejiwaan seseorang dan untuk mengusir atau menghilangkannya sangatlah sulit. Karena sifat ini sangat erat dengan sifat pemarah. Seorang pemarah selalu diiringi dengan ingin membalas, dan apabila belum terbalas atas suatu perbuatan yang membuat ia marah, maka hatinya tidak tenang dan gelisah. Bahkan saat ia tidak dapat mengendalikan marahnya, maka ia melampiaskan rasa dendamnya itu dengan melakukan perusakan apa saja yang ada di sekitarnya.
3. Pendengki. Dengki/hasud adalah sifat atau sikap tidak senang melihat orang lain mendapatkan kenikmatan, kebaikan dan kedamaian dengan berupaya melakukan kejahatan kepadanya agar kenikmatan, kebaikan dan kedamaian itu berpindah kepada dirinya, dan ia merasa senang apabila orang yang dirampas kebahagiaannya itu menderita. Biasanya para pendengki apabila melakukan kejahatan dapat dilakukan dengan menjatuhkan orang lain dengan berbagai macam cara, tanpa memperdulikan akibat yang akan ditimbulkan dari perbuatannya itu.

4. *Takabbur*. *Takabbur* merupakan sikap menyombongkan diri sendiri karena merasa dirinya mempunyai banyak kelebihan dan menganggap orang lain mempunyai banyak kekurangan dibanding dirinya. Adapun latar belakang sikap sombong adalah disebabkan oleh cara menganggap atau memandang dirinya dari kaca mata kebesaran dan kemuliaan dunia serta memandang orang lain dari kaca mata kerendahan dan kehinaan dunia. Hal ini sesuai dengan al-Qur'an Surat Luqman:18 yang artinya: "*Dan janganlah kamu memalihkan mukamu dari manusia dan janganlah kamu berjalan di atas bumi itu dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri*". (QS. Luqman, 31:18)
5. Suka pamer. Adz-Dzaky (2008: 345) menyebutkan bahwa pamer (*riya*) merupakan sikap/sifat suka menonjolkan diri untuk mendapat pujian, yaitu memamerkan dirinya sebagai orang yang taat dan patuh kepada Allah dengan melakukan serangkaian ibadah, tetapi karena mengharapkan pujian dan sanjungan dari orang lain bukan karena ketulusan atau keihlasannya. Para ulama sependapat secara aklamasi menegaskan bahwa amalan yang dilakukan karena *riya* semata, akan mendapat hukuman, bahkan *riya* dapat menjadi penyebab datangnya kemurkaan dan siksaan. (Usman, 1984:69)
6. Membanggakan diri sendiri (*'ujub*). *'Ujub* atau bermegah diri atau berbangga diri dan suatu sifat atau sikap merasa paling hebat, paling oandai, paling gagah, paling mulia dan sebagainya. orang yang memilikikipenyakit *ujub* merasa dirinya besar, selalu benar dan tidak senang menerima saran atau kritik dari orang lain.
7. Was-was. Was-was merupakan bisikan-bisikan halus yang mengandung rayuan dan bujukan untuk melakukan kejahatan dan pengingkaran terhadap Allah SWT. Bisikan-bisikan sangat lembut sekali ketika ia menyusup dalam hati sanubari seseorang. Jika ia lalai dari mengingat Allah dan lalai dari selalu memohon perlindungannya, maka bisikan itu akan sangat keras dan mengandung energi sihir yang sengaja dihembuskan oleh syaithan dan iblis ke dalam dadanya. Muhammad al Qifi (1994: 165-166) membagi was-was kepada beberapa macam: 1) Was-was Dalam bentuk kerancuan

kebenaran yang datang dari syaitahn ketika membisik-bisik kepada manusia, tentang kelezatan dunia yang harus dinikmati karena masih ada pintu taubat. 2) Was-was syaithan dengan menggerakkab syahwat dan segala gejolaknya. Was-was syaithan berupa detikan-detikan di dalam hati dengan mengingat keadaan yang sering terjadi serta berpikir untuk melakukan ibadah atau nanti atau tidak dan sebagainya.

8. Pendusta. Dalam hal ini yang dimaksud pendusta ialah sikap atau sifat yang suka berbicara tidak benar dari kenyataan, apapun yang ia katakan hanya berupa kebohongan, yang bertujuan ingin dengan sengaja menyebar fitnah dan berita dusta kepada orang lain. Bahkan pendusta yang paling berat adalah orang yang dengan sengaja dan terang-terangan mendustakan ayat-ayat dan hukum-hukum Allah.
9. Berputus asa. Firman Allah dalam surat al-Ankabut: 23 disebutkan: *“dan orang-orang yang telah mengingkari terhadap ayat-ayat Allah dan pertemuan dengan Dia, mereka putus asa dari Rahmat- Ku, dan mereka itu mendapat azab yang pedih “* (QS.al-Ankabut, 29:23). Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa putus asa merupakan hilangnya semangat untuk berjuang meraih suatu kebenaran yang hakiki; hilangnya semangat bertaubat, hilangnya semangat menuntut ilmu dna hilangnya semangat mencari keridhaan dan kecintaan Allah.
10. Hilangnya Perasaan Malu. Al-Jurjani mengatakan bahwa perasaan malu merupakan perasaan tertekannya jiwa dari sesuatu, dan ingin meninggalkan seuaatu itu secara berhati-hati, karena di dalamnya ada sesuatu yang tercela. Menurutnya malu dibagi menjadi dua bagian: 1) bersifat kejiwaan, seperti malu membuak aurat dan bersetubuh di depan orang lain, dan 2) bersifat keimanan, seperti seorang mukmin yang meninggalkan perbuatan maksiat karena takut kepada Allah ( Al-Jurjany, 1988:162). Disamping itu, masalah kehiwaan (mental) yaitu hubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan. Misalnya mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu mengambil sutau keputusan yang baik, picik, dan tidak memiliki kemampuan membedakan halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudharat serta yang baik

dan yang batil. Adapun Mental yang sehat ditandai sifat-sifat, diantaranya; mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang. Mental yang tidak sehat akan merasakan ketidaktenangan dan kebahagiaan. Akan tetapi mental yang sehat, sebaliknya akan merasakan kebahagiaan.

### **3. Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan**

Psikoterapi yang dilakukan oleh Sigmund Freud misalnya, Freud bersama-sama dengan pengikut mahzab Charcot Prancis mulai memberikan terapi berbagai penyakit saraf melalui hipnotis. Selain itu, terapi dalam psikoanalisis bisa dilakukan melalui percakapan panjang antara pasien dan psikiater. Terapi dengan psikoanalisis mencakup penarikan materi yang terpasung pada emosi. Oleh sebab itu, terdapat perbedaan antara metode psikoterapi sufistik dengan metode psikoterapi modern.

Para sufi adalah manusia yang paling tentram jiwanya sebab selalu bersama Allah Swt. Para sufi adalah makhluk yang paling berharga desah nafasnya, paling bercahaya jiwanya, paling tidak membutuhkan kekayaan, dan paling baik kehidupannya. Para sufi adalah makhluk yang seslalu bersedih atas sesuatu yang oleh manusia biasa disenangi dan selalu bahagia atas sesuatu yang oleh manusia biasa disedihkan. Yang dicari oleh para sufi adalah "sesuatu" yang di tinggalkan oleh manusia biasa dan mereka lari terbirit-birit dari sesuatu yang dicari oleh manusia biasa, yaitu orang-orang yang lalai dan suka menipu. Para sufi merasakan ke akraban ketika manusia risau, sebab keakraban mereka adalah bersama Allah Swt. Sebagai penyempurnaan dalam munajat kepada-Nya. Medis sufistik (*ath-thibb ash-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tatacara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka.

Al-Muhasibi merumuskan cara menerapi jiwa sebagai berikut:

1) Seranglah kemarahanmu dengan kesabaranmu, kelalaianmu dengan tafakurmu, kelupaanmu dengan kesadaranmu. Sesungguhnya engkau telah

diuji dan dicoba dengan berbagai tabiatmu dan hawa nafsumu. Hendaklah engkau tawadu dan bertindaklah dengan benar dan pasti. 2) Tawadu yang paling utama dan mulia adalah engkau memandang bahwa dirimu tidak punya kelebihan di atas siapa pun dan memandang bahwa setiap orang yang engkau lihat oleh hati dan batin berada di atas darimu. Seorang hamba bertawadu dengan hatinya dalam rangka mencintai orang yang dikenalnya tanpa meremehkan orang yang berbeda dengannya dan menganggap luhur orang yang ada di hadapannya, juga merasa tidak seantar dengannya. 3) Dan tawadu lainnya yaitu sujud kepada Allah Swt.

Ada beberapa cara implementasi psikoterapi Islam dalam menangani masalah kejiwaan diantaranya :

1. Membacakan ayat-ayat al-Qur'an. Dalam hal ini, membacakan ayat-ayat al-Qur'an dilakukan dengan cara membacakan beberapa ayat dari al-Qur'an, surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan, maupun gangguan kejiwaan yang sedang dialami klien. Adapun fungsi dari membacakan ayat-ayat al-Qur'an ini adalah:
  - a. Pemberian nasehat. Pembacaan ayat al-Qur'an atau surat-surat tertentu dalam al-Qur'an dilakukan dalam rangka memberikan wejangan, bimbingan dan nasehat tentang berbagai macam masalah yang ada hubungannya dengan Allah, manusia serta problematikan kehidupan manusia yang diberikan dengan bijaksana, penuh kasih sayang, keteladanan yang tidak mengundang perdebatan.
  - b. Tindakan Pencegahan dan Perlindungan. Do'a ini dipanjatkan sebagai permohonan agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian yang berat. Karena dalam kehidupan sehari-hari tidak sedikit orang menjadi stress, depresi dan frustrasi bahkan menjadi hilang ingatan dan kesadarannya, karena keimanan dalam dada tidak kokoh, mentak sangat rapuh sehingga gangguan kejiwaan mudah menimpa seseorang. (Adz-Dzaky, 2008: 408).
  - c. Tindakan Pengobatan atau Penyembuhan. Fungsi dan tujuan yang lain dari pembacaan ayat-ayat al-Qur'an adalah memberikan penyembuhan atau pengobatan terhadap penyakit

kejiwaan (mental), bahkan dapat juga untuk penyakit spiritual dan fisik. Tindakan penyembuhan atau pengobatan terhadap gangguan psikologis dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an tersebut dapat digunakan untuk penyembuhan penyakit lupa ingatan, rasa sedih dan duka, serta pencegahan, perlindungan dan penyembuhan secara umum. Dalam hal ini segala bentuk atau sesuatu apapun yang menjadi penyebab terganggunya eksistensi kejiwaan (mental) akan hilang, lenyap bahkan menyehatkan kejiwaan (mental), spiritual, maupun fisik, apabila metode, cara dan teknik membacanya, memahaminya dan mengamalkannya dengan penuh keyakinan yang mantap, disiplin dan berulang-ulang.

2. Penyucian Diri. Yang dimaksud dengan penyucian diri (*tazkiah*) adalah suatu upaya untuk menghilangkan atau melenyapkan segala kotoran dan najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis dan rohaniyah. Adapun objek yang disucikan adalah bekas pengingkaran dan kedurhakaan yang melekat pada jiwa, *qlb*, akal, pikiran, inderawi dan fisik, sehingga cahaya ketuhanan tidak dapat memancarkan sinarnya atau cahaya itu kembali ke hadhirat Allah SWT, karena tempat-tempat ia berlabuh telah penuh sesak dengan noda-noda hitam, beraroma tidak sedap dan sangat kotor. Penyakit yang perlu disucikan merupakan puncaknya penyakit kejiwaan, yaitu penyakit yang diakibatkan karena sikap musyrik, munafiq, kafir, fasiq, dan dhalim kepada Allah SWT. Terapinya sangatlah berat, karena ada kaitannya dengan *qudrat* dan *iradat* Allah SWT. Oleh karena itu seorang terapis yang tidak tahu atau belum memiliki otoritas Ilahiyah, tidak akan dapat melakukan terapi terhadap penyakit ini.
3. Pengajaran al-Qur'an dan al-Hikmah. Al-Qur'an yang kebenarannya tidak diragukan lagi, menjadi petunjuk bagi orang yang bertaqwa. Ia sebagai *al-furqon*, (pembeda antara yang benar dan salah) dan mempunyai fungsi sebagai kitab suci yang berisi ajaran dan pedoman yang dapat dipakai untuk mengarungi kehidupan ini. Ia juga sebagai al-Dzikru (peringatan) agar manusia hidup bahagia dunia akhirat. oleh karena itu, al-Qur'an juga mengajak

manusia untuk mengajak manusia kepada hal-hal yang lurus dan menggunakannya untuk menyelesaikan masalah praksis kehidupan, termasuk di dalamnya dapat mengatasi masalah kejiwaan. Al-Hikmah merupakan suatu ilmu yang membahas tentang hakekat segala sesuatu yang terdapat pada yang wujud (yang ada) ( Al-Jurjany, 1988:91) Ibnu Abbas RA. Telah menafsirkan al-Hikmah dalam al-Qur'an dengan pengajaran tentang halal dan haram. Dalam rangka pengembangan eksistensi seorang manusia, setelah menjadi sehat dan baik kondisi kejiwaannya (mental), maka Islam mewajibkannya untuk memahami dan mempelajari pedoman hidupnya (Al-Qur'an) dan dapat memahami seluruh esensi hidup dna kehidupan (al-hikmah) secara mandiri. Lebih lanjut Dzaky (2008: 447) menyebutkan bahwa praktek terapi Islam dengan pembacaan ayat-ayat suci al-Qur'an dan al-hikmah dilakukan satu minggu sekali pada malam jum'at, karena jum'at merupakan hari yang di dalamnya mengandung keutamaan besar, sebagaimana sabda rasulullah yang artinya: "*Sesungguhnya pada hari jum'at itu benar-benar terdapat suatu saat, yang jika setiap muslim memohon kepada Allah, bertepatan dengan waktu itu, niscaya akan dikabulkan permohonannya. Beliau bersabda; " saat itu adalah waktu yang ringan".* (HR. Muslim dari Abu Hurairah RA)

Disamping itu, terapi lain yang dilakukan dengan shalat sunnah tasbih, taubat dan hajat. Dilanjutkan dengan membaca wirid yang terdiri dari memohon ampunan kepada Allah (isytigfar), mensucikan Allah (tasbih), memuji Allah ( Tahmid), mengesakan Allah (tahlil), membesarkan Allah (takbir), membaca ayat kursi, surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Naas, shalawat, *tasallim*, *tabarruk* kepada Nabi Muhammad SAW. dan ditutup dengan doa-doa khusus yang mengandung terapi.

Para sufi adalah manusia yang paling tenang jiwanya sebab mereka selalu bersama dengan Allah Swt, mereka merupakan manusia yang paling kuat imannya. Dengan iman orang dapat menahan jiwanya dari guncangan, keterpecahan konsentrasi (*tasyattut*), dan ketakmenentuan kehendak (*syalal iradi*). Dalam pandangan para sufi, iman adalah ucapan, perbuatan, dan niat. Yang dimaksud niat adalah membenarkan (*tashdiq*). Seorang sufi, dalam rangka membersihkan niat, tidak sekedar menjauhi

perkataan-perkataan buruk (*khatharat as-su*) seperti *ujub* dan *riya*, tetapi ia pun menjauhi semua hal yang mendorong kepada selain Allah Swt.

Menurut para sufi jiwa memiliki tujuh karakter, yaitu yang menyuruh pada keburukan (*amarah*), yang menyesali dirinya sendiri (*lawwamah*), memberi ilham (*mulhimah*), tenteram (*muthma'innah*), rida (*radhiyyah*), diridai (*mardhiyyah*), dan sempurna (*kamilah*). Titik pijak psikoterapi Islam dimulai dengan menerapi jiwa amarah (yang menyeluruh pada keburukan). Sebab jiwa amarah tidak akan terbebas dan selamat dari kelemahan, kerakusan, kezaliman, kebodohan, ketundukan pada indra lahir, kecenderungan pada kemegahan diri, kesombongan, dan egoisme tanpa dibarengi oleh berbagai nilai, prinsip dan keluhuran moral (*fadha'il*).

Ketika jiwa melanjutkan perjalanannya dalam kebaikan dan amal saleh serta melakukan kebaikan untuk orang lain yang merupakan penampilan lahiriah, pemikiran, dan kegiatannya, maka ia tetap stabil dalam ketenangan. Ia hanya melihat kebaikan sebagai prinsip dan hanya memilih kebaikan sebagai alternatif. Rasa amannya hanya bersama Al-Haq dan harapan-harapannya hanya kepada-Nya. Maka, disinilah, atas karunia Allah Swt, jiwa ini dinamai dengan jiwa yang tentram.

Apabila seseorang telah melakukan terapi gangguan kejiwaan melalui psikoterapi Islam dan konseling sufistik, dan telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), maka ia akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu tercapainya integritas jiwa *muthmainnah* (yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhai) dan jiwa yang *mardhiyah* (yang diridhai).

Dengan eksistensinya jiwa dalam tingkat ini, seseorang akan memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stres, depresi dan frustasi. Jiwa *muthmainnah* adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah ilahiyah. Tuhannya, etos kerja dan kinerja akal pikiran, *qalbu*, inderawi dan fisiknya senantiasa dalam qudrat iradat Tuhan Yang Maha Kuasa.

Al-Qur'an merupakan sarana terapi utama. Sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti itu dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya.

Masing-masing tahapan perlakuan terhadap al-Qur'an dapat mengantarkan pasien ke alam yang dapat menenangkan dan menyejukkan jiwanya. Allah berfirman, “*Dan kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.*” (Qs. Al-Isra' 82)

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan, ada dua pendapat dalam memahami term *syifa* dalam ayat tersebut. *Pertama*, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, dan menyembuhkan jiwa yang sakit. *Kedua*, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun penangkal.

Sementara Thabathaba'i mengemukakan, bahwa *syifa* memiliki makna terapi ruhaniah yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Dengan al-Qur'an, seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin, seperti keraguan dan kegoncangan jiwa, mengikuti hawa nafsu, dan perbuatan jiwa yang rendah. Al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan.

### **C. Simpulan**

Psikoterapi (*psychotherapy*) 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 emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikis.

Praktek pengobatan yang ada dalam Al-Qur'an, yaitu dengan praktik fisik dan psikis. Tapi pada tahap penyembuhan penyakit yang paling utama adalah psikis dalam kejiwaan. Peralnya, jika kejiwaan dalam diri manusia terganggu, maka mengakibatkan penyakit spiritual dan berakibat pula pada penyakit fisik. Jiwa merupakan hal yang penting bagi manusia karena jiwa dapat mempengaruhi tingkat spritual kita. Bila jiwa kita bersih, maka kita akan lebih dekat dengan Allah. Sedang bila jiwanya lemah maka kita harus melakukan penyucian jiwa melalui metode yang telah diajarkan dalam tasawuf.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiy, Hamdan Bakra. 2008. *Psikoterapi dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ahyadi. 1991. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Baru.
- Ali Usman, KHM. H.AA. Dahlan dan HMD. Dahlan. 1984. *Hadits Qudsi*. Bandung: Diponegoro.
- al-Jurjaniy, Asy-Syarif Ali bin Muhammad. 1988. *At- Ta'rifat*. Beirut Libanon: Daar al-Kutub al-Ilmiah.
- Annajar, Amir. 2002. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azan.
- Burhani, Ahmad Najib. 2002. *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta : Mizan Media Utama.
- Corey, Gerald. 1990. *Toeri dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. California: Brook/ Cole Publishing Company.
- 1999, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama
- Fahrudin, Achmad. et al. 2004. *Al Quran Digital Versi 2.1*. <http://www.alquran-digital.com>.
- Jalaluddin. 2000. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muthahari, M.. 1992. *Masyarakat dan Sejarah*. Terj. M. Hashem. Bandung: Mizan.
- Najati, M. Utsman. 1997. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. terj. Rof'i Usmani. Bandung : Pustaka.
- Syukur, Amin. 2004. *Tasawuf Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wolberg, Lewis R. 1977. *The Technique of Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.

# TERAPI SUFISTIK UNTUK PENYEMBUHAN GANGGUAN MENTAL DAN MEWUJUDKAN PRIBADI YANG SEHAT

**Ahmad Zaini**

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

zaini78@gmail.com

## **Abstrak**

Setiap individu berharap memiliki kesehatan mental dan pribadi yang sehat. Ia ingin jasmani dan rohani dalam keadaan seimbang, tidak mengalami masalah yang berarti. Di era yang serba modern ini, muncul beragam masalah yang menghantui masing-masing individu, sehingga ia membutuhkan solusi atas masalah yang menimpanya. Terapi/konseling sufistik merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan untuk membantu seseorang yang mengalami gangguan mental dan pribadi yang sakit. Terapi sufistik meliputi tiga hal, yaitu: takhalli (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela), tahalli (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan tajalli (kenyataan Tuhan). Ketiga tahapan terapi apabila dilalui dengan berkesinambungan diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap individu yang mengalami gangguan mental.

**Kata Kunci:** Terapi, Sufistik, Kesehatan Mental, Pribadi Yang Sehat

## **Abstract**

*THERAPY SUFISM FOR HEALING MENTAL DISORDERS AND REALIZING PERSONAL HEALTHY. Every individual wish to have mental health and personal healthy. He wants to physically and spiritually in a balanced state, is not experiencing significant problems. In this modern-paced era, appear a variety of problems that haunt each individual, so he needs a solution to the problem that happened to him. Therapy/counseling sufism is*

*one of the means that can be used to help someone who is having a mental breakdown and personal pain. Therapy sufism includes three things, namely: takhalli (emptying themselves from the properties despicable), tahalli (adorn themselves with commendable qualities) and tajalli (God's reality). The third stage of therapy when traversed by continuous expected to provide a positive influence on individuals who experience mental disorders.*

**Key Words:** *Therapy, Sufism, Mental Health, Personal, Healthy*

## **A. Pendahuluan**

Manusia di hadapan Allah bukanlah seperti makhluk-Nya yang lain, akan tetapi seorang makhluk yang memiliki kelebihan luar biasa. Hal ini terbukti dengan jatuhnya pilihan-Nya kepada manusia sebagai khalifah (al-Baqarah: 30), yakni sebagai pengganti-Nya dalam hal memanej alam dan ekosistem Ilahiah yang *rahmatan lil'alam*, menaburkan potensi keselarasan, kemanfaatan, musyawarah dan kasih sayang ke seluruh penjuru alam, baik alam di bumi maupun di langit, di dunia maupun di akhirat, di alam lahir maupun alam batin (ghaib) seperti *alam malakut* (alam para malaikat dan ruh yang suci), *alam jabarut* (alam sentral kekuasaan Allah), dan *alam lahut* (alam berorientasinya eksistensi ketuhan-Nya) (Rahayu, 2009: 23).

Tugas dan tanggung jawab manusia sebagai khalifah merupakan tugas dan amanat ketuhanan yang sungguh besar dan berat. Karena itu, kelompok langit, bumi dan bukit-bukit kesemuanya menolak amanat yang Allah telah tawarkan kepada mereka, karena esensi amanat itu sangat besar, luas dan sungguh berat untuk dilaksanakan; akan tetapi seorang manusia berani menerima amanat itu, padahal ia memiliki potensi untuk mengingkari amanat itu. Hal ini sebagaimana diterangkan dalam surat al-Ahzab: 72 (Adz-Dzaky, 2006: 66). Namun demikian, karena amanah yang berat telah diberikan oleh Allah kepada manusia untuk mengelola dan mengaturnya, maka manusia harus siap untuk menjalaninya.

Selanjutnya, setiap manusia dalam menjalani kehidupan di muka bumi ini, masing-masing individu pasti akan menghadapi permasalahan yang beraneka ragam. Antara satu individu dengan individu yang lainnya bisa jadi memiliki permasalahan sama atau mungkin berbeda sama sekali. Apalagi di zaman yang serba modern saat ini, banyak sekali problematika yang merintangai kehidupan manusia sehingga dapat mengancam

eksistensinya. Bagi individu yang dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mandiri maka itu lebih baik baginya, namun terkadang ada orang yang tidak bisa menyelesaikan problem yang dihadapinya, karenanya ia membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya.

Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini akan mengembalikan ke kondisi semula, hingga proses kehidupan berjalan lancar seperti apa adanya. Tetapi dalam kehidupan sehari-hari tak jarang dijumpai bahwa seseorang tak mampu menahan keinginan bagi terpenuhinya kebutuhan dirinya. Dalam kondisi seperti itu akan terjadi pertentangan (konflik) dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani (Jalaluddin, 2012: 176).

Banyak cara dan metode untuk mengurai permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Paling tidak, hal yang dilakukannya tidak menyimpang dari norma-norma sosial maupun agama. Untuk itu, tasawuf (terapi sufistik) dapat dijadikan sebagai alternatif. Sebagai bagian dari keyakinan yang dimensi amalannya menggunakan hati, tasawuf lebih dekat dengan disiplin ilmu psikologi (Tamami, 2011: 81). Terapi sufistik merupakan salah satu sarana yang digunakan untuk membantu konseli/klien yang mengalami gangguan mental dan jiwa. Dari uraian yang telah dipaparkan, maka yang menjadi lokus permasalahan dalam tulisan ini adalah apa yang dimaksud dengan kesehatan mental dan pribadi yang sehat, bagaimana langkah-langkah pendekatan sufistik yang dilakukan oleh para terapis/konselor agar dapat membantu para konseli/klien dalam menyelesaikan problematika yang dihadapinya.

## **B. Pembahasan**

### **1. Kesehatan Mental dan Pribadi yang Sehat**

Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang tumbuh dan didasari motivasi yang kuat ingin meraih kualitas diri yang lebih baik, baik dalam kehidupan keluarga, kehidupan kerja/profesi, maupun sisi kehidupan lainnya (Rahayu, 2009: 283). Hakikat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar. Istilah optimal dan wajar mengisyaratkan betapa sulitnya menemukan sosok manusia yang mencapai tingkat kesehatan mental yang sempurna. Bisa juga digunakan, manusia berusaha mencapai kesehatan mental menuju kesempurnaan, bahkan yang lazim ditemukan, orang-orang yang mencapai tingkat kesehatan mental yang wajar (Tamami, 2011: 87-88). Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tenteram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara *resignasi* (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan). Dalam al-Quran petunjuk mengenai penyerahan diri cukup banyak (Jalaluddin, 2012: 177).

Menurut Killander seperti dikutip oleh Rahayu (2009: 287-289) ciri-ciri individu yang memiliki sehat mental adalah sebagai berikut:

1. Kematangan emosional. Terdapat tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya disebut matang, yaitu memiliki disiplin diri, determinasi diri dan kemandirian. Seorang yang memiliki disiplin diri dapat mengatur diri, hidup teratur, menaati hukum dan peraturan. Orang yang memiliki determinasi diri akan dapat membuat kepuasan sendiri dalam memecahkan suatu masalah dan melakukan apa yang telah diputuskannya.
2. Kemampuan menerima realitas. Orang yang memiliki kemampuan untuk menerima realitas antara lain memperlihatkan perilaku mampu memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggung jawab. Bahkan kalau memungkinkan, ia mampu mengendalikan lingkungan dan kalau tidak mungkin, tidak sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terbuka untuk pengalaman dan gagasan baru, membuat tujuan-tujuan yang

realistis serta melakukan yang terbaik sampai merasa puas atas hasil usahanya tersebut.

3. Hidup bersama dan bekerja sama dengan orang lain. Ciri normal secara sosial ini antara lain terlihat pada adanya kemampuan dan kemauan untuk mempertimbangkan minat dan keinginan orang lain dalam tindakan-tindakan sosialnya, mampu menemukan dan memanfaatkan perbedaan pandangan dengan orang lain dan mempunyai tanggung jawab sosial serta merasa bertanggung jawab terhadap nasib orang lain.
4. Memiliki filsafat atau pandangan hidup. Maksudnya adalah memiliki filsafat hidup yang dapat senantiasa membimbingnya untuk berada dalam jalan yang benar, terutama saat menghadapi atau berada dalam situasi yang mengganggu atau membebani.

Sedang pribadi sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial. Al-Quran di samping menerangkan pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial juga menerangkan pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah swt. (Rahayu, 2009: 289). Pribadi sehat menurut Islam ialah kepribadian yang berimbang antara tubuh maupun roh. Kepribadian sehat adalah yang memperhatikan tubuh, kesehatan tubuh, dan kekuatan tubuh serta memuaskan kebutuhan-kebutuhannya dalam batas-batas yang telah digariskan syariat. Dalam waktu yang bersamaan juga berpegang teguh pada keimanan kepada Allah swt., menunaikan peribadahan, menjalankan segala apa yang diridhai Allah swt. dan menghindari semua hal yang dapat mengundang murka-Nya. Jadi, pribadi yang dikendalikan hawa nafsu dan syahwatnya adalah pribadi yang tidak sehat (Najati, 2005: 379-380). Maka, bisa dikatakan pribadi yang sehat adalah pribadi yang dapat menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani, tidak mementingkan salah satu dari keduanya.

Dengan demikian bila seseorang mengalami kendala atau masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri serta di dalam dirinya tidak terdapat ciri-ciri yang telah dijelaskan, maka dapat dikatakan bahwa dirinya telah terkena gangguan mental dan memiliki pribadi yang tidak sehat. Lebih jelasnya bahwa pribadi yang tidak sehat adalah

ketidakmampuan diri dalam memanaj dirinya terkait dengan diri sendiri, orang lain serta lingkungan yang mengitarinya. Karena itu, harus diberikan bimbingan dan terapi sehingga mental dan jiwa akan kembali sehat seperti sedia kala. Salah satu terapi untuk meningkatkan kesehatan mental dan membentuk pribadi yang sehat melalui pendekatan sufistik.

## 2. Terapi/Konseling Sufistik

Di dalam al-Quran sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut termaktub dalam surat-surat berikut; al-Qashash: 77, an-Nahl: 97, Ali Imran: 104, ar-Ra'd: 28, al-A'raf: 35, al-Baqarah: 15, al-Fath: 4 dan sebagainya (Jalaluddin, 2012: 178-179). Dalam tasawuf (terapi/konseling sufistik) ada tingkatan-tingkatan yang harus dilalui oleh seseorang yang menjalani terapi, yaitu *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (kenyataan Tuhan).

Pertama, *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela). Usaha mengosongkan diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan hidup duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha menundukkan dorongan hawa nafsu. Menurut kaum sufi, kemaksiatan itu pada dasarnya dibagi dua, yaitu maksiat lahir dan maksiat batin. Maksiat lahir ialah segala perilaku tercela yang dikerjakan oleh anggota lahir, seperti tangan, mulut, dan mata. Maksiat batin ialah segala perilaku yang tercela yang diperbuat oleh anggota batin, yaitu hati (Penyusun, 2002: 47). Al-Quran telah menginformasikan bahwa metode unik dan manjur untuk mengatasi perasaan berdosa, yakni melalui tobat. Bertobat kepada Allah swt. akan membuat dosa-dosa diampuni serta memperkuat harapan akan keridaan-Nya pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahannya. Selanjutnya, tobat biasanya akan mendorong manusia untuk memperbaiki dan mengoreksi diri sehingga tidak terjerumus ke dalam kesalahan dan kemaksiatan untuk kedua kalinya. Hal tersebut juga akan membantu meningkatkan penghargaan manusia akan dirinya serta menambah rasa percaya diri dan kepuasan akan dirinya.

Allah telah menjelaskan keutamaan tobat dalam berbagai ayatnya, semisal dalam surat an-Nisa: 146, Hud: 90, an-Nashr: 3, dan masih banyak lagi. Inti dari ayat-ayat tersebut adalah bahwa Allah Maha Pengasih, Penyayang dan Pengampun terhadap dosa dan kesalahan manusia (Hawari, 2015: 847). Kemudian Allah swt. telah menjelaskan bahwa tobat itu jalan menuju kemenangan dan tobat bukan dikhususkan bagi orang yang berdosa saja akan tetapi merupakan hak bagi orang-orang mukmin yang menginginkan kesuksesan dan kemenangan dunia dan akhirat. Hal ini sebagaimana keterangan dalam hadis Bukhari dan Muslim yang menjelaskan bahwa Rasulullah saw. banyak memohon ampun dan bertobat. Beliau adalah orang yang ma'shum, Allah telah mengampuni dosa-dosanya yang lampau dan akan datang, namun beliau bertobat kepada Allah dalam sehari 100 kali, dan ini bukan merupakan batasan akan tetapi menunjukkan banyaknya beliau dalam beristighfar dan bertobat (al-Hazimi, 2000: 1). Demikian halnya seorang konseli/klien yang sedang dalam masa terapi, maka terapis/konselor harus memberikan bimbingan dan arahan kepada mereka untuk mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela dengan cara bertobat. Sembari bertobat, konseli/klien juga dianjurkan untuk mengisi dan menghiasai dirinya dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*).

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

1. Niat. Yaitu semata-mata pertobatan dan keyakinan adalah mengharapkan ridha, cinta dan perjumpaan dengan-Nya;
2. I'tikad. Yaitu adanya prasangka dan keyakinan yang baik kepada Allah bahwa Dia pasti akan menerima pertobatan hamba-Nya;
3. Maksud dan Tujuan. Yaitu pertobatan dilakukan dalam rangka melepaskan diri dari gangguan syaitan, jin dan iblis, serta melenyapkan kotoran dan najis yang melekat dalam diri, hati, akal, fikiran, inderawi dan jasad;
4. Ber'azam. Yaitu mengokohkan diri dengan sekuat tenaga dan pendirian, bahwa tidak akan pernah lagi mengulangi suatu perbuatan apapun yang dapat mengotori jiwa dan rohaninya;
5. 'Uzlah. Yaitu mengasingkan diri untuk sementara waktu dari keramaian manusia dan dunia, dengan maksud agar proses

- pertobatan itu tidak akan terganggu dan agar supaya pertobatan itu dapat berhasil dengan baik;
6. Khalwat. Yaitu menyepi diri di dalam suatu tempat dalam rangka menghadirkan rasa keberadaan Allah dalam kehidupan-kehidupan dirinya, dengan memperbanyak zikir dan istighfar;
  7. Adab. Yaitu sikap sopan santun di hadapan Allah dalam melakukan pertobatan. Hendaknya proses pertobatan dibuka dengan salat tobat dua rakaat, empat rakaat atau lebih dan selalu memelihara kesucian diri dari hadas atau segala sesuatu yang dapat membatalkannya selama dalam keadaan berzikir;
  8. Berada dalam bimbingan dan pengawasan seorang ahli. Proses pertobatan yang dilakukan oleh seseorang harus di bawah bimbingan dan pengawasan ahlinya, karena jika tidak dikhawatirkan akan dapat membahayakan proses pertobatan itu, karena syaitan, jin, iblis dan manusia yang berjiwa ketiganya tidak merasa senang, dan mereka sewaktu-waktu dapat mengacaukan proses itu, bahkan dapat menyesatkannya.
  9. Evaluasi. Tugas dan tanggung jawab terapis/konselor dalam melakukan penyembuhan mental ini disamping membimbing dan mengarahkan proses pemahaman dan aplikasi pertobatan, juga melakukan evaluasi (Adz-Dzaky, 2006: 439-440).

Kedua, *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji). Usaha menghiasi diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat luar atau ketaatan lahir maupun yang bersifat dalam atau ketaatan batin. Yang dimaksud dengan ketaatan lahir/luar dalam ini adalah kewajiban-kewajiban yang bersifat formal, seperti salat, puasa, zakat, dan haji, sedangkan ketaatan batin/dalam antara lain adalah iman, ikhlas, dan khushyuk (Penyusun, 2002: 32). Pada tahapan *tahalli* ini konseli/klien dianjurkan untuk mengisi ketaatan secara lahir secara berkesinambungan dan istikamah. Beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

#### **a. Terapi Dengan Salat**

Salat adalah rukun Islam kedua merupakan ibadah yang paling utama, wajib hukumnya. Banyak ayat al-Quran yang menjelaskan tentang

keutamaan salat, diantaranya; al-Ankabut: 45, al-Ma'arij: 19-24, al-A'la: 14-15, al-An'am: 162 dan masih banyak lagi (Hawari, 2015: 844-845). Kendati salat merupakan kewajiban semua mukmin, para sufi menyebutkan tiga tingkatan *mushalli*. Pertama, peringkat *ta'abbud*, yakni kaum beriman yang menempatkan salat sebagai kewajiban syariat semata, jika dilakukan dengan memenuhi syarat dan rukunnya, pelakunya bebas dari dari ancaman neraka dan akan masuk surga. Kedua, tingkatan *taqarrub*, yang memandang salat sebagai jalan (*thariqah*) untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pada tingkatan ini *mushalli* tidak hanya mendapat keabsahan salat, tetapi berupaya mencapai kedekatan kepada Allah dengan meningkatkan nilai-nilai ruhani. Ketiga, tingkatan *tahaqquq*, yang memandang salat sebagai cara untuk mencapai maqam *hudhur* (merasakan kehadiran Tuhan), *ghaybah* (hilangnya kesadaran terhadap selain Tuhan), *wushlah* (bertemu dengan Tuhan), dan *musyahadah* (menyaksikan Tuhan) (Ali, 2012: 64-65).

Salat merupakan sarana untuk memohon pertolongan kepada Allah dari berbagai persoalan dan kesusahan hidup yang susah dihadapi. Firman Allah swt. dalam surat al-Baqarah: 45, "*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,*" dan ayat 153, "*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*"

Kedua ayat di atas dengan jelas sekali Allah swt. memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman agar memohon kepada Allah melalui sabar dan salat. Permohonan disini tidak dibatasi asal permohonan yang baik untuk kemaslahatan hidup baik untuk diri sendiri ataupun keluarga dan orang lain terlebih disaat mengalami musibah atau permasalahan hidup yang berat (Hayat, 2016: 124). Berdirinya manusia dengan khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah swt. ketika salat akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketenteraman kalbu, dan ketenangan jiwa. Ketika salat, bila dilakukan sebagaimana seharusnya, manusia ber-*tawajjuh* dengan segenap organ dan indranya kepada Allah swt. Ketika itu pula manusia melepaskan segala kesibukan dan problematika dunia serta tidak memikirkan apa-apa selain Allah swt. dan ayat-ayat al-Quran diulang-

ulangannya. Pelepasan total dan segala problematika dan kegundahan hidup, tidak memikirkannya ketika salat serta berdiri di hadapan *Rabb*-nya dengan totalitas kekhusyukan pada gilirannya akan melahirkan keadaan relaksasi total (Najati, 2005: 451-452).

Al-Jauziyyah seperti dikutip oleh Najati (2003: 408-409) menjelaskan bahwa ibadah salat termasuk aktivitas yang paling berpotensi mendatangkan kemaslahatan dunia akhirat dan menolak kemadharatan dunia akhirat. Salat akan mencegah pelakunya dari perbuatan dosa, mendatangkan obat untuk hati, menghindarkan dari berbagai penyakit fisik, menyinari hati, menjernihkan muka, membuat organ tubuh menjadi semangat, mendatangkan rezeki, menjauhkan perbuatan aniaya, akan mendorong pelakunya menolong orang yang teraniaya, berpotensi untuk meredam gejolak nafsu, memelihara kenikmatan, menjauhkan siksa, mendatangkan rahmat, dan menghilangkan kegundahan.

Dari uraian tentang keutamaan salat, maka salat dapat dijadikan sebagai terapi bagi para konseli/klien yang mengalami gangguan mental dan kejiwaan. Salat akan memiliki pengaruh yang positif bila telah dapat menghayati hakikat salat. Untuk mencapai tingkatan yang tertinggi diperlukan *riyadhah* yang berkesinambungan.

### **b. Terapi dengan Tilawah al-Quran**

Al-Quran adalah kitab Allah. Ia adalah tali Allah yang kuat. Ia adalah pengingat yang bijaksana dan jalan yang lurus. Ia adalah kita yang tidak tercampur hawa nafsu, tidak susah diucapkan lisan, tidak membuat ulama merasa kenyang membacanya, tidak menciptakan banyak penolakan, dan keajaiban-keajaibannya tidak pernah putus. Ia adalah kitab Allah yang tidak membuat jin mau berhenti mendengarnya, sampai mereka berkata, "Sesungguhnya kami mendengar al-Quran yang menakjubkan, yang menunjukkan pada kebenaran." (Abu Faris, 2005: 80).

Bacaan atau membaca ayat-ayat suci al-Quran bisa dijadikan sebagai terapi. Ia berfungsi penyembuh (*syifa*) dari berbagai penyakit psikologis bahkan fisik. Ayat al-Quran yang menjelaskan tentang hal tersebut diantaranya dalam surat al-Isra: 82 dan Fushilat: 44. Berdasarkan penjelasan ayat-ayat tersebut, maka seorang terapis/konselor sangat patut untuk menawarkan kepada kliennya yang bingung dalam menghadapi

berbagai permasalahan hidup, apapun masalahnya, apalagi kalau hanya kegelisahan jiwa, untuk membaca al-Quran dengan khusyuk semampunya bahkan hanya mendengarkan orang membaca al-Quran. Selain itu, sebaiknya terapis/konselor juga terlebih dahulu mengamalkan membaca al-Quran dalam kesehariannya dan mencermati betul apa yang dapat dirasakan khasiatnya al-Quran sebagai penyembuh, sehingga tidak ragu-ragu dalam menyarankan kepada klien untuk membaca al-Quran sebagai salah satu sarana terapi (Hayat, 2016: 144).

### **c. Terapi dengan Zikir**

Zikir kepada Allah, maknanya seorang mukmin merasakan kekuasaan dan keagungan Allah. Dialah Zat Yang Maha Kuasa dan Maha Menang. Di tangan-Nya kendali segala sesuatu. Jika Dia menginginkan sesuatu, hanya mengucapkan jadalah maka akan jadi. Seorang mukmin ketika dalam jiwanya merasakan maqam keuluhiahan dan kerububiahian kepada Allah Tuhan seru sekalian alam, maka ia akan takut kepada Allah, takut pada hukuman-Nya, dan mengharap pahala-Nya. Ia tidak takut pada siapa pun kecuali kepada Allah dan tidak mengharap apa pun kecuali ridha dan pahala Allah (Abu Faris, 2005: 113).

Pada saat orang muslim menyinambungkan zikrullah, ia akan merasa dekat kepada Allah swt. serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tenteram dan bahagia. Hal ini seperti termaktub dalam surat al-Baqarah ayat 152 (Najati, 2005: 473). Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan hanya Allah swt., sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Melalui zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan konseli/klien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikolog sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa (ar-Ra'd: 28). Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah melakukan zikir (Rahayu, 2009: 263-264).

#### **d. Terapi dengan Doa**

Doa memiliki keutamaan dan pahala sebagaimana yang dimiliki zikir dan ibadah lainnya. Sesungguhnya formula doa bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah. Karena orang yang memanjatkan doa akan berharap agar Allah mengabulkan permintaannya. Hal ini disebabkan karena dia yakin dengan firman Allah swt. dalam surat al-Baqarah: 186. Dalam ayat ini Allah menjelaskan apabila ada hamba yang memohon kepada-Nya, maka diperintahkan untuk menjalankan segala perintah-Nya dan beriman kepada-Nya. Sesungguhnya memiliki harapan dalam untaian lafal doa dan yakin kalau doa itu akan dikabulkan Allah swt. bisa meringkankan kegundahan dan rasa gelisah seorang mukmin. Keyakinan seperti itu akan membantunya untuk bersabar dan menciptakan perasaan tenang (Najati, 2003: 429-430).

Para terapis/konselor harus secara kontinyu untuk memberikan arahan, bimbingan dan konseling kepada para konseli/klien yang mengalami gangguan mental dengan berbagai cara terapi yang telah disebutkan di atas. Bimbingan, terapi dan konseling tidak bisa dilakukan hanya sekali atau dua kali saja, harus ada keberlanjutan hingga para konseli/klien yang mengalami gangguan mental benar-benar dapat kembali menemukan jati dirinya. Apabila mentalnya sudah mulai membaik maka diharapkan akan memiliki pribadi yang sehat serta dapat berinteraksi kembali dan berbaaur dengan masyarakat.

Ketiga, *tajalli* (kenyataan Tuhan). Istilah tasawuf yang berarti penampakan diri Tuhan bersifat absolut dalam bentuk alam yang bersifat terbatas. Konsep *tajalli* bertitik tolak dari pandangan bahwa Allah swt. dalam kesendirian-Nya (sebelum ada alam ini) ingin melihat diri-Nya di luar diri-Nya. Karena itu, dijadikan-Nya alam ini. Maka dengan demikian alam ini merupakan cermin bagi Allah swt. Ketika Ia ingin melihat diri-Nya, Ia melihat pada alam. Di dalam versi lain diterangkan bahwa Tuhan berkehendak untuk diketahui, maka Ia pun menampakkan diri-Nya dalam bentuk *tajalli* (Penyusun, 2002: 40). Ini adalah proses terakhir dalam pendekatan sufistik. Diharapkan para konseli benar-benar memiliki kesehatan mental yang prima dan berkepribadian yang sehat.

### C. Simpulan

Manusia telah dijadikan khalifah oleh Allah di muka bumi tentu sudah menjadi kehendak-Nya. Ia diberi tugas dan tanggung jawab yang besar untuk mengatur segala sesuatunya dan karena itu ia harus siap menjalaninya dengan sepenuh hati. Setiap manusia yang dilahirkan dari rahim ibunya, di kemudian hari tentu akan mengalami problematika yang berbeda-beda. Antara satu individu dengan individu yang lainnya bisa jadi memiliki permasalahan sama atau mungkin berbeda sama sekali. Ada seseorang yang dengan mudah menyelesaikan masalah yang dihadapi, ada juga yang harus memerlukan bantuan orang lain. Karena pada prinsipnya, dalam kehidupan manusia saling membutuhkan antara satu dengan lainnya. Yang menjadi beban adalah bila seseorang yang mengalami suatu permasalahan hidup yang rumit tapi belum tahu solusi yang harus dikerjakannya. Orang seperti ini harus segera mendapat pertolongan dari orang lain, terlebih dengan masalah kesehatan mental. Salah satu dari sekian pengobatan atau terapi yang dapat diberikan adalah terapi sufistik.

Seperti diuraikan di atas, dalam terapi ini ada beberapa langkah yang harus dilakukan yaitu: *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (kenyataan Tuhan). Konseli diajak dan dibimbing untuk membersihkan dan menjauhkan dirinya dari sifat-sifat yang buruk secara berkesinambungan. Setelah itu diarahkan untuk mengisinya dengan amal saleh sebanyak-banyaknya, diantaranya adalah salat, tilawah al-Quran, zikir, doa dan sebagainya. Amalan tersebut dapat menjadi terapi bagi siapa pun yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Apabila konseli sudah bisa tenang dan tenteram mentalnya dengan melakukan riyadhah tersebut, maka langkah selanjutnya adalah membimbingnya agar meningkatkan kualitas ibadahnya tersebut. Harapannya agar konseling memperoleh kesehatan mental yang prima dan pribadi yang sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2006. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- al-Hazimi, Ibrahim bin Abdillah. 2000. *Hakikat Taubat*. terj. Abd. Bashid Abd Aziz. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ali, Yunasril. 2012. *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*. Jakarta: Zaman.
- Faris, M. Abdul Qadir Abu. 2005. *Menyucikan Jiwa*. terj. Habiburrahman Saerozi. Jakarta: Gema Insani.
- HAG, Tamami. 2011. *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hawari, Dadang. 2015. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Perspektif al-Quran dan as-Sunnah*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hayat, Abdul. 2016. *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an (Jilid II)*. Yogyakarta: PT. LKiS Pelangi Aksara.
- Jalaluddin. 2012. *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Psikologi dalam Al-Quran (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa)*. terj. M. Zaka Al-Farisi. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- . 2003. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits*. terj. Wawan Djunaedi Soffandi. Jakarta: Mustaqiim.
- Penyusun. 2002. *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: PT Ichtiar Baru van Hoeve.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press.

## **PEDOMAN PENULISAN NASKAH JURNAL**

### **“KONSELING RELIGI: JURNAL BIMBINGAN KONSELING ISLAMI”**

#### **JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI STAIN KUDUS**

Jurnal *Konseling Religi: Jurnal Konseling Islami* menerima tulisan dalam bentuk artikel, resensi hasil penelitian, analisis teori, yang berkaitan dengan tema konseling Islami. Tulisan yang masuk akan diseleksi oleh dewan redaksi. Tulisan harus memenuhi syarat berikut:

1. Tulisan mengacu pada pengembangan teori dan aplikasi ilmu bimbingan dan konseling.
2. Tulisan merupakan hasil penelitian atau kajian konseptual.
3. Banyak tulisan antara 20-25 halaman dengan ukuran kertas A4 (kuarto), spasi 1,5, dan bentuk font Times New Roman
4. Kerangka tulisan meliputi: judul, nama penulis (tanpa gelar), instansi penulis, alamat email, abstrak (100-200 kata), kata kunci (key words) 3-5 berupa kata konsep, pendahuluan, pembahasan, simpulan dan daftar pustaka.

#### **Contoh daftar pustaka:**

Buku: Yunus, Muhammad. 1983. *Kamus Besar Bahasa Arab-Indonesia*. Jakarta: P3A Depag RI

Artikel: Adlin, A. Dan I. Suryolaksoneo. 2000. “Reduksi Konsepsi Manusia: Tinjauan Umum Pada Era Pramodernisme, Modernisme, dan Postmodernisme”. *Journal of Psyche*, 1 (2), 25-26.

5. Abstrak dalam dua bahasa, bahasa Inggris dan Indonesia.
6. Kutipan ditulis dalam middle note (nama belakang penulis, koma, tahun, titik dua, dan halaman). Contoh: (Muthahhari, 2001: 195)
7. Tulisan diserahkan ke redaksi dengan melakukan login pada alamat OJS <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/konseling/index> atau dikirim dalam bentuk file ke alamat email: [konselingreligi@stainkudus.ac.id](mailto:konselingreligi@stainkudus.ac.id)

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Redaksi KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus menghaturkan penghargaan dan terima kasih kepada:

### **Mitra Bebestari**

1. Dr. M. Nur Gufron, S.Ag., M.Si. (STAIN Kudus)
2. Taufik Kasturi, S.Psi, M.Si., P.hD (Universitas Muhammadiyah Surakarta)
3. Dr. Lilik Sriyanti, M.Si. (IAIN Salatiga)
4. Dr. Arief Subhan, M.A. (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
5. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si (UIN Walisongo Semarang)
6. Dr. Casmini, M.Si. (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Atas kesediaan dan ketulusannya menelaah, mengoreksi, dan menilai naskah KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam Volume 8, Nomor 1, Tahun 2017.