

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era modern kekinian, dinamika peradaban umat manusia terus berputar dan mengalami perubahan dalam khazanah kehidupan *bio-psiko-sosial* dan spiritualnya. Perubahan tersebut terjadi sebagai konsekuensi dari proses era modernisasi, industrialisasi, dan globalisasi. Perilaku kehidupan manusia cenderung ke arah pola hedonisme, individualisme, dan permissivisme yang sarat dengan kompetisi, rasionalitas, efektivitas dan efisiensi dalam berbagai sektor kehidupan yang mengarah kepada kepentingan material. Satu sisi perubahan tersebut memberikan dampak positif seperti kemudahan fasilitas transportasi, komunikasi, dan informasi tetapi sisi lain menimbulkan efek negatif yang berdampak destruktif terhadap keseimbangan *bio-psiko-sosial* dan spiritual manusia.

Dadang Hawari,¹ mengungkapkan fenomena masyarakat seperti ini. Bahwa modernisasi telah membawa perubahan-perubahan *psikososial* yang ditandai dengan perubahan nilai-nilai kehidupan seperti pola hidup sederhana dan produktif menjadi pola hidup mewah dan konsumtif; Struktur keluarga yang semula *extended family* cenderung ke arah *nuclear family* sampai kepada *single parent family*. Bahkan ada kecenderungan masyarakat moderen bercorak sekuler dan serba boleh (*permissive society*); ambisi karir dan materi yang tidak terkendali sehingga dapat mengganggu hubungan *interpersonal* baik dalam keluarga maupun masyarakat.

Dampak realitas dari kehidupan seperti ini, munculnya berbagai gangguan psikologi manusia seperti kecemasan, stress, keterasingan, kekerasan, egoisme, dan depresi.² Sementara semangat hidup manusia harus tetap berjalan terus, kini masyarakat mulai menggandrungi model-model terapi berlatar belakang spiritual.

¹ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), h. 45

² Djumhana, "Dimensi Spiritual Dalam Teori Psikologi Kontemporer", *Ulumul Qur'an*. No. 4 Vol. V, 1994. h. 14-21.

Dinegara-negara yang mayoritas penduduknya beragama Islam seperti Indonesia dan Malaysia telah berbunculan terapi-terapi berbau spiritual Islami sebagai sebuah harapan baru dalam membangun kembali mental dan jiwa ummat manusia yang telah rapuh.

Mengapa spiritual menjadi penting, sehingga muncul tentang terapi spiritual ?. Spiritual adalah kebutuhan dasar manusia. Dimensi ini tidak saja dibutuhkan pada saat seseorang sedang sakit ataupun tidak. Apabila seseorang mengalami sakit, maka kondisinya menjadi lemah, tak berdaya. Maka dalam kondisi seperti itu hubungan dengan sang khaliqnyapun semakin dekat. Tidak ada yang mampu membangkitkan kesembuhannya kecuali Tuhannya.

Begitupun saat manusia mengalami kegonjangan dalam hidupnya, maka kecemasan dan ketakutan melanda hidupnya. Saat seperti itu manusia mencari kekuatan untuk bisa mengatasi badai tersebut. Salah satu dimensi yang dapat digunakan oleh individu untuk mengatasi gejala psikologis manusia seperti halnya di atas (stress, cemas, depresi dan lainnya) adalah melalui aspek spiritual. Spiritual adalah kondisi keutuhan yang terpusat. Artinya dalam diri manusia harus sehat baik jasad dan ruhaninya. Jika itu terpenuhi, maka dasar spiritualnya menjadi kuat, sehingga tidak mudah terjangkit penyakit psikologis seperti stress, cemas dan lainnya. Sebagaimana Clinebell dalam Triantoro mengatakan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhinya.³ Kebutuhan dasar spiritual adalah pemenuhan hati yang kemudian akan menimbulkan ketentraman dalam jiwa. Seringkali orang yang meninggalkan dunia spiritualnya menjadi resah, mudah terombang ambing, dan merasakan kehampaan hidup. Oleh karenanya bagi seseorang yang mengalami stres maka butuh pemenuhan *spiritual needs* untuk memunculkan perasaan tenang, nyaman, dan membebaskannya dari rasa cemas atau stres.

Masyarakat modern kekinian telah mengalami kehampaan spiritualnya. Atau istilah lainnya “krisis spiritual”. Ini diakibatkan dari peran-peran dan contoh

³ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda)*, (Jakarta: Bumi aksara, 2012), h. 30.

di atas. Sebagaimana dijelaskan oleh Abudin Nata,⁴ bahwa manusi modern itu bagai robot. Kehidupan yang sangat kompetitif menyebabkan manusia modern harus mengerahkan seluruh pikiran, tenaga dan kemampuannya. Mereka harus bekerja dan bekerja tanpa mengenal batas dan kepuasan. Hasil yang dicapai tidak pernah disyukurinya dan selalu merasa kurang. Apalagi jika usahanya gagal, maka dengan mudah ia kehilangan pegangan, karena memang tidak lagi memiliki pegangan yang kokoh yang berasal dari Tuhan. Mereka hanya berpegang atau bertuhan kepada hal-hal yang bersifat material yang sama sekali tidak dapat membimbing hidupnya. Akibatnya jika terkena problema yang tidak dapat dipecahkan dirinya, segera saja ia stres dan frustrasi yang jika hal ini terus-menerus berlanjut akan menjadikan ia gila atau hilang ingatan. Jumlah manusia yang mengalami kondisi jiwa yang demikian itu kian bertambah jumlahnya.

Melihat manusia modern yang mengalami kehampaan spiritual tersebut, Nasr,⁵ menawarkan alternatif untuk kembali kepada tradisi Islam yang telah diwariskan dari generasi ke generasi. Menurut Nasr, dominasi Barat dalam filsafat, budaya, seni, politik dan sosial di dunia Islam telah mengancam bukan hanya lembaga tradisional masyarakat muslim, tetapi juga Islam itu sendiri.

Mengapa mesti kembali ke tasawuf ?. Nasr menyebutnya kembali kepada tradisi Islam. Baginya tasawuf merupakan salah satu alternatif bagi kehidupan modern dewasa ini, khususnya masyarakat barat yang diklasifikasikan sebagai *The Post Individual Society*, yaitu masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran materi yang berlimpah dengan peralatan yang serba canggih dan otomatis. Akhirnya membawa dampak bagi mereka kehilangan visi keilahian dan kehampaan spiritual. Akibat pendewaannya terhadap materi itu. Nasr mengajarkan agar mereka mempelajari kehidupan timur yang esoterik terutama esoterik islam yang bersentralkan pada pribadi Nabi Muhammad SAW, yang selama ini dilupakan masyarakat barat.⁶

⁴ Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h. 287.

⁵ Sayyed Hossein Nasr, *Menjelajah Dunia Modern*, terj. Hesti Tarekat (Bandung: Mizan, 1994), h.7.

⁶ Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 118.

Konsep-konsep dunia tasawuf dan praktek amaliyah dalam tradisi tarekat merupakan sumber yang sangat kaya bagi pengembangan terapi berwawasan Islami, khususnya untuk proses dan teknik terapi. Berkaitan dengan proses pembinaan ahlak manusia dalam dunia tasawuf dan tarekat dikenal adanya tiga tahap, yaitu: *tahali* (pengosongan yang diridhoi sifat buruk dan hawa nafsu), *takhalli* (pengisian sifat-sifat baik), *tajalli* (terungkapnya rahasia ketuhanan).⁷

Hal ini yang kemudian menginspirasi teknik dan metode psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam atau sering disebut terapi pendekatan Islami adalah bentuk khusus dari *religious psychotherapy*, yaitu suatu proses pengobatan gangguan melalui kejiwaan yang didasari dengan nilai keagamaan (Islam).⁸ Menurut Dadang Hawari,⁹ terapi pendekatan Islami adalah proses pengobatan yang diberikan sesuai dengan keimanan masing-masing untuk menyadarkan penderita yang diimbangi dengan do'a dan dzikir. Sebagai terapi religious memiliki ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas, tidak hanya menjangkau pada ruang lingkup psikologis, tetapi juga lingkup moral-spiritual. Disamping itu, psikoterapi Islam tidak hanya menaruh perhatian pada proses penyembuhan tetapi juga berorientasi pada penekanan usaha peningkatan diri.

Mintarsih dalam Moh. Toriqul Chaer,¹⁰ mengatakan bahwa dari berbagai sistem terapi (*detoksifikasi*) yang ada dan diterapkan saat ini di Indonesia pada garis besarnya terintegrasi kepada lima sistem, yaitu: *Sistem Cold Turkey*, *sistem Hydro Therapy*, *sistem Substitution*, *sistem Rapid Detoxification* dan *sistem Abstinencia Totalis*. Dari kelima sistem Terapi yang disebutkan di atas dapat dibedakan kepada 2 (dua) penggolongan, masing-masing: terapi yang menggunakan aspek religi (terapi pendekatan agama Islam) seperti sistem *Hydro Therapy* dan sistem Terapi

⁷ Anangsyah, *Proses Penyadaran Korban Penyalahgunaan Narkotika Melalui Ajaran Agama Islam Atau Pendekatan Illahiyah Dengan Metode Tasawuf Islam Tarekat Qadariyah Naqsabandiyah Di Inabah Pondok Pesantren Suryalaya*. Dalam Thoyibi M dan Ngemron. M. *Psikologi Islam*, (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2006), h. 102-103.

⁸ Hamdan Mubarakh, *Terapi Al-Qur'an*, (Jakarta : PT Niaga Swadaya, 2006), h. 87.

⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan*, (Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), h. 4.

¹⁰ Moh. Toriqul Chae, "Terapi Inabah Dan Pecandu", dalam *Jurnal Al-Murabbi*, Vol. 01 No. 01 Juli -Desember 2014, h. 61

Abstinencia Totalis; dan terapi yang tidak menggunakan aspek religi (pengamalan agama), seperti sistem *Terapi Cold Turkey*, *sistem Terapi Substitution* dan *Sistem Terapi Rapid Detoxification*.

Jadi terapi yang menggunakan aspek religi (terapi pendekatan agama Islam), sebagaimana penjelasan di atas salah satunya adalah terapi spiritual islami. Terapi spiritual Islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep al-Qur'an dan as-sunnah.¹¹ Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan stress, kecemasan, depresi dan lainnya serta problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia. Pada dasarnya terapi spiritual islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah kesadaran diri (*self awareness*) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya, dan mengaktualisasi diri.

Dua sasaran yang dianggap penting pada terapi spiritual islami, yaitu kalbu (*qalbiyah*) dan akal (*aqliyah*) manusia. Kedua hal tersebut merupakan hal yang sangat urgen dan menentukan kondisi kejiwaan manusia. Bahkan cara kerja dalam diri manusia baik secara psikologis maupun fisiologis saling terkait erat satu sama lain. Imam Al-Ghazali menyebutkan bahwa dalam diri manusia kalbu bertindak sebagai raja dan akal sebagai perdana menteri yang akan menginterpretasi dan melaksanakan apa yang menjadi keinginan sang raja. Munculnya konflik, stres, depresi dan ketidak bahagiaan adalah karena adanya keresahan, kegelisahan dan ketidak tenang dalam hati. Bila hati sedang sakit maka tindak dan perilaku manusia akan menyimpang (*abnormal*) atau mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan pangkal dari segala perbuatan.¹²

¹¹ Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), h. 57.

¹² *Ibid*

Penjelasan di atas, memperjelas bahwa manusia membutuhkan ketenangan dalam hidupnya. Ketenangan hanya dapat diraih jika badan dan qalbu atau hati manusia sehat. Sebagaimana pendapat Najid Burhani, secara alamiah, manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun ruhani. Kesehatan yang bukan hanya terkait dengan badan, tetapi juga mental.¹³ Di sisi lain, kalau dulu orang mengatakan bahwa mental yang sehat terletak di dalam badan yang sehat, maka sekarang terbukti sebaliknya yaitu kesehatan mental menentukan kesehatan badan.¹⁴ Menurut Kartini Kartono,¹⁵ mental yang sehat adalah kemampuan seseorang memecahkan segenap *keruwetan batin* manusia yang ditimbulkan oleh berbagai kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa, dalam pengertian tidak terganggu oleh ketegangan, ketakutan dan konflik batin.

Dengan demikian qalu (hati) menjadi esensi dari perilaku dan kehidupan manusia, jika hatinya baik maka perilaku seseorang akan baik, tetapi bila hati buruk, maka akan berakibat negatif bagi perilaku manusia. Hati yang buruk inilah yang sering disebut sebagai hati yang berpenyakit. Penyakit hati mampu merusak gambaran dan kehendak hati. Gambaran tentang *syubhat* (hal-hal yang samar) membuatnya tidak mampu melihat kebenaran, atau bahkan ia melihat kebalikannya. Akibatnya, orang yang terjangkit penyakit hati akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatinan yang membawa kepada kemudharatan.¹⁶ Pada bagian lain, Ibnu Taimiyah berpendapat bahwa penyakit hati akan merusak pandangan hidup dan keinginan hati sehingga seseorang menempuh jalan subhat. Baginya, kebatilan merupakan jalan yang benar sehingga keinginannya adalah membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatinan yang merusak. Penyakit hati dalam perspektif Ibnu Taimiyah lebih berkaitan dengan nafsu syahwat yang termanifestasikan dalam bentuk, iri, dengki, sombong, khasut, serang mencela, tidak syukur nikmat, dan selalu bersifat kurang (serakah).

¹³ Ahmad Najib Burhani, *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*, (Jakarta: Hikmah, 2002), h. 175.

¹⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), h. 23.

¹⁵ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 4.

¹⁶ Ibnu Taymiyah, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta: Gema Insani, 1998), h. 78.

Apabila manusia berada dalam kondisi hati yang sakit, maka perlu mengobati penyakit ini sehingga dia dapat kembali kepada Islam dengan benar. Hatipun kemudian menjadi selamat dan bersih dari noda-noda sehingga dapat hidup dengan cahaya Allah.¹⁷ Sudah sewajarnya apabila penyakit itu disembuhkan, dan lebih efektif lagi adalah tindakan *preventif* (pencegahan) dan *represif* (pelenyapan penyakit atau pengobatan).

Salah satu model *represif* (pelenyapan atau pengobatan) hati yang sakit adalah melalui terapi qalbu. Mengapa harus terapi qalbu ?. Secara umum, dapat dipahami bahwa pengobatan penyakit hati menurut Ibnu Taimiyah dapat diarahkan pada konsep memahami diri yang difokuskan pada aspek ruhani.¹⁸ Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa manusia dapat dikatakan hidup jika ruhaninya “hidup”. Oleh karena itu, perbincangan mengenai fitrah manusia inipun pasti difokuskan pada pendalaman terhadap hal-hal yang berkaitan dengan ruhaninya. Berkaitan dengan fitrah ruhani ini, Allah berfirman dalam surat al-Syams 7-10 yang artinya: “*Dan demi jiwa serta penyempurnaannya, maka Allah mengilhamkan kepadanya (jalan) kefasikan dan jalan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang mensucikan jiwa itu dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya*”. Dari ayat ini, dapat diambil kesimpulan bahwa Allah memberi potensi *fujur* (buruk seperti sombong, dengki, egois dan lain sebagainya) dan juga potensi taqwa (suka menolong, berterima kasih, mau berkorban) kepada ruhani manusia, maka tinggal upaya manusia menangkap tantangan Allah mau mensucikannya.

Akan tetapi yang paling unik adalah bahwa model pengobatan hati atau terapi qalbu tidak saja dilakukan oleh lembaga-lembaga yang bergerak dibidang kesehatan. Banyak pondok pesantren saat ini yang memiliki dan membuka pengobatan kesehatan. Pengobatan di beberapa pesantren tak hanya melayani para santri, akan tetapi juga masyarakat sekitar luas diluar pesantren. Keberadaan pengobatan di pesantren tentu bukan barang baru, karena pesantren lazimnya juga

¹⁷ Amir Said Az-Zaibari, *Manajemen Kalbu*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002), h. 212-213.

¹⁸ Ibnu Taimiyah, *Risalah Tasawuf*, *Op.Cit.*, hal. 173.

melakukan pengobatan alternatif. Salah satunya adalah terapi qalbu bagi masyarakat yang membutuhkan seperti penyembuhan bagi pengguna narkoba, atau lainnya. Beberapa pondok pesantren di Indonesia yang telah menggunakan psikoterapi islami diantaranya Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, Pesantren Raudhatul Muttaqien dan Al-Islamy di Yogyakarta, Pesantren Al-Ghafur di Situbondo, Pesantren An-Nawawi di Bojonegoro serta Pesantren Al-Islamy Yogyakarta).

Pesantren Suryalaya didirikan oleh Kyai Sepuh yang terkenal dengan panggilan Abah sepuh bernama Abdullah Mubarak Ibn Nur Muhammad,¹⁹ mempunyai tradisi kepesantrenan layaknya pesantren yang lain.²⁰ Namun dengan tarekat yang menjadi sumber utama pengajaran, menyebabkan pesantren ini identik dengan tarekat yang dianutnya. Nama Tharekat Qadiriyah Naqsabandiyah seringkali menggantikan nama pesantren Suryalaya yang saat ini dipimpin oleh Abah Anom yang bernama Shahibul Wafa Tajul Arifin.

Pondok Suryalaya di bawah kepemimpinan Abah Anom mengalami perkembangan yang cukup pesat, hal ini terlihat dari berbagai macam kegiatan baik pada bidang keagamaan, social maupun pendidikan. Salah satu yang cukup menonjol adalah bidang pendidikan, yaitu mulai dari TK (Taman Kanak-kanak), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Umum, kemudian yang berbasik agama: Madrasah Diniyah, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah dan Institut Agama Islam Latifah Mubarokiyah (IAILM).

Selain hal di atas, yang menarik adalah selain bergerak dibidang pendidikan, dan sebagai pusat pengembangan, pesantren ini juga mempunyai peranan dalam penyembuhan atau pengobatan bagi masyarakat yang terkena ketergantungan

¹⁹ Pesantren Suryalaya didirikan pada tanggal 7 Rajab 1323 H atau 5 September 1905 M oleh Syaikh Abdullah bin Nur Muhammad dengan modal awal sebuah mesjid yang terletak di kampung Godebag, desa Tanjung Kerta. Pondok Pesantren Suryalaya itu sendiri diambil dari istilah sunda yaitu *Surya* artinya matahari, dan *Laya* artinya tempat terbit, jadi Suryalaya secara harfiah mengandung arti tempat matahari terbit.

²⁰ Dibawah naungan Yayasan Serba Bakti yang didirikan pada 11 Maret 1961 telah didirikan pula lembaga pendidikan formal sesuai dengan keperluan dan kepentingan masyarakat. Lembaga pendidikan yang diselenggarakan dari mulai tingkat taman kanak-kanak hingga ke perguruan tinggi. Selain untuk menunjang pendidikan formal, yayasan juga berusaha mendukung berbagai kepentingan pesantren antara lain; mengatur pengajian bulanan yang biasa disebut *manaqib*, baik di Suryalaya maupun di tempat-tempat lainnya.

terhadap narkoba dan zat terlarang lainnya. Bahkan dengan menggunakan metode *riyadlah* dalam tarekat ini, Abah Anom mengembangkan psikoterapi alternatif untuk kesembuhan bagi mereka yang mempunyai penyakit psikis dan penyakit-penyakit fisik akibat gangguan psikhis (*psikosomatik*) karena berbagai hal seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang.²¹

Pada tahun 1970-an Pondok ini mulai menerima santri dengan kategori khusus yang membutuhkan penanganan khusus pula. Ternyata santri tersebut adalah korban penyalahgunaan narkoba, hal sesuai dengan temuan kasus korban narkoba ditemukan di Indonesia pada tahun 1969. Kemudian pada tahun 1980 oleh Abah Anom dilembagakan dengan nama inabah,²² yang berarti kembali ke jalan Allah. Menurut Kharisudin Aqib pondok inabah ini merupakan suatu bentuk “ijtihad” metode suluk atau khalwat yang lazim dipraktekkan dalam tradisi tasawuf dalam rangka pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafsi*).²³

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik ingin melakukan penelitian lebih jauh terutama berkaitan dengan model psikoterapi islami, salah satunya penyembuhan qalbu melalui pendekatan talqin dzikir di Pondok Pesantren Suryalaya, yang penulis dituangkan dengan judul: MODEL PSIKOTERAPI ISLAM (Studi Tentang Terapi Qalbu Melalui Talqin Dzikir di Thorikot Qodiriyah Naksyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya).

B. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalahnya dapat disusun sebagai berikut:

1. Bagaimana perkembangan Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya ?

²¹ Shahibul Wafa Tajul Arifin, *Uqud al Juman*, Tanbih, (Jakarta: Yayasan Serba Bhakti, Ponpes suryalaya, 1995), h. 84-85.

²² Inabah adalah istilah yang berasal dari Bahasa Arab *anaba-yunibu* (mengembalikan) sehingga inabah berarti pengembalian atau pemulihan, maksudnya proses kembalinya seseorang dari jalan yang menjauhi Allah ke jalan yang mendekat ke Allah. Istilah ini digunakan pula dalam Al-Qur'an yakni dalam Luqman surat ke-31 ayat ke-15, Surat ke-42, Al-Syura ayat ke-10; dan pada surat yang lainnya.

²³ Kharisudin Aqib, *Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah Suryalaya Studi Tentang Tzkiyatun Nafsi Sebagai Metode Penyadaran Diri*, (Jakarta: Disertasi UIN, 2001). h. 151.

2. Bagaimana kondisi objektif ikhwan (Jama'ah) terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya ?
3. Bagaimana metode terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya ?
4. Bagaimana pelaksanaan terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya ?
5. Bagaimana hasil terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya ?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memahami, menggali dan mengetahui tentang:

1. Perkembangan Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya.
2. Kondisi objektif ikhwan (Jamaah) terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya.
3. Metode terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya.
4. Pelaksanaan terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya.
5. Hasil terapi qolbu melalui talqin dzikir di Tharekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Suryalaya Tasikmalaya.

2. Kegunaan Penelitian

Dengan mengangkat masalah penelitian ini, diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis (akademis) maupun secara praktis, diantaranya:

a. Secara Teoritis

Memberikan sumbangan dalam kajian perkembangan pemikiran Islam, khususnya bidang Tasawuf berkaitan dengan model spiritual Islam, terutama berkaitan dengan terapi qalbu, tentunya memperkaya khazanah bagi pengembangan ilmu tersebut.

b. Secara Praktis

Dengan mengangkat penelitian ini diharapkan: (1). Memberikan pemahaman terhadap keberadaan Pesantren Suryalaya pada saat ini baik dari tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah, lembaga pendidikan, maupun sebagai lembaga pengobatan atau terapi psikis. (2). Penelitian ini diharapkan memberi sumbangan pemikiran bagi para konselor demi kemajuan disamping sebagai lembaga pendidikan juga sebagai psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Suryalaya.

D. Kajian Pustaka/ Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelusuran penulis terhadap kajian terdahulu, ada beberapa hasil penelitian maupun buku yang membahas tentang terapi spiritual Islami terutama Terapi Penyakit Qalbu, sebagaimana dijelaskan di bawah ini. Tetapi sepanjang pencarian penulis belum ada penelitian yang khusus membahas tema penelitian tentang terapi penyakit Qalbu di Thorekat Qodiriyyah Naqsyabandiyah Suryalaya.

Diantara literatur yang ditulis berkaitan dengan tasawuf, tarekat diantaranya Harun Nasution *Mistisisme Dalam Islam*, (Jakarta: UI Press 1993), Abu Bakar Atjeh *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik*, (Jakarta : 1986), Martin van Brunessen *Tarekat Qadariyyah wan Naqshabandiyah di Indonesia*, (Bandung: Mizan, 1996) dan *Kitab Kuning: Pesantren dan Tarikat*, (Bandung: Mizan, 1995), Cyprian Rice.P.O, J. S. Trimmingham *Persian Sufis*, (London: George Allen & Unmin Ltd 1964), Simuh, *Sufisme Jawa Tranformasi Tasawuf Islam ke Mistik Jawa*, (Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya, 1995) Zamakhsyari Dhofier, “*Pesantren dan Thoriqot*” dalam *Jurnal Dialog: Sufisme di Indonesia*, (Jakarta: Balitbang Agama Depatemen Agama RI, Maret 1978), A.J. Arbery, *Sufisme*, (London : George Allen & Unmin Ltd.1963) dan Al-Munim al-Hafani, *Al-Mausu'ah Ash-Shufiyah*, (Kairo: Dar Ar-Rasyad, 1992).

Sedangkan berkaitan riset (penelitian) khususnya yang mengkaji psikoterapi islami di Tharekat Qadiriyyah Naqshabandiyah Suryalaya Tasikmalaya juga banyak dilakukan oleh berbagai kalangan seperti akademisi, sejarawan dan agamawan, diantaranya:

Pertama. Dadang Kahmad,²⁴ buku berjudul: “*Tarekat Dalam Masyarakat Islam: Spiritualitas Masyarakat Modern*”. Buku ini merupakan disertasi beliau pada saat menyelesaikan S-3 di Unpad. Buku ini menceritakan tentang bagaimana perkembangan Tharekat Qadiriyyah Naqshabandiyah Suryalaya berada di masyarakat kota, khususnya kota Bandung. Isinya menceritakan dari pengamalan tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah, latar belakang ajaran tarekat, proses masuknya ikhwan Tharekat Qadiriyyah Naqshabandiyah, perilaku keagamaan Tharekat Qadiriyyah Naqshabandiyah di Kota Bandung hingga hubungan social dan toleransi beragama Tharekat Qadiriyyah Naqshabandiyah.

Kharisudin Aqib.²⁵ Disertasinya tentang *Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah Suryalaya Studi Tentang Tzkiyatun Nafsi Sebagai Metode Penyadaran Diri*. Disertasi ini meneliti tentang tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah Suryalaya, khususnya berkaitan dengan praktek-praktek Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah yang dilakukan oleh Pondok Pesantren Suryalaya. Selain itu pula penelitian ini ingin meneliti tentang pengaruh Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya terhadap praktek keagamaan pada masjid-masjid yang ada sekitar Ponpes Suryalaya. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah yang terdapat pada pesantren Suryalaya menggabungkan dua tarekat yaitu Qadiriyyah dan Naqshabandiyah dengan melakukan dzikir jahar dan khafi. Selain itu Tarekat ini juga melakukan “ritual” ubudiyah lainnya di samping sebagai upaya alternative dalam pengobatan korban Narkoba. Pelaksanaan Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah ternyata berpengaruh terhadap kehidupan beragama di lingkungan sekitarnya.

Kedua. Dudung Abdurrahman.²⁶ Disertasinya tentang *Gerakan Sosial Politik Kaum Tarekat di Priangan Abad XX*. Disertasi ini meneliti tentang tiga gerakan tarekat di Priangan, Jawa Barat, yaitu Gerakan Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah Tharekat Qadiriyyah Naqshabandiyah; Idrisiyyah dan Tijaniyyah. Tiga

²⁴ Dadang Kahmad, *Tarekat Dalam Masyarakat Islam: Spiritualitas Masyarakat Modern*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002).

²⁵ Kharisudin Aqib, *Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah Suryalaya Studi Tentang Tzkiyatun Nafsi Sebagai Metode Penyadaran Diri*, (Jakarta: Disertasi UIN, 2001).

²⁶ Dudung Abdurrahman, *Gerakan Sosial Politik Kaum Tarekat di Priangan Abad XX*, (Yogyakarta: Disertasi UIN Sunan Kalijaga, 2008).

gerakan Tarekat ini merupakan metode yang dikembangkan para ulama di Priangan untuk mendakwahkan ajaran-ajaran Islam secara esoterik (batiniyah) kepada masyarakat. Metode para ulama melalui tarekat tertentu itu mewarisi pemikiran para sufi abad pertengahan Islam yang disesuaikan dengan perkembangan jaman dan menyesuaikan kebutuhan spiritual masyarakat kontemporer. Meskipun aktualisasi pola-pola gerakan keagamaan dan sistem ritual ketiga gerakan tarekat di atas menunjukkan perbedaan, namun mereka menggunakan sistem rujukan dan sumber-sumber ajaran yang sama yakni Al-Qur'an dan Hadits, serta produk pemikiran ulama terdahulu di bidang ilmu kalam, fikih dan tasawuf. Dan kaum tarekat lebih mengkonsentrasikan pemahaman terhadap sumber-sumber untuk pengembangan dimensi-dimensi batiniyah (tasawuf) dengan pemaknaan dan penerapan doktrin secara berbeda. Kaum Godebag sebagaimana terdapat dalam tarekat Tharekat Qadiriyyah Naqsabandiyah Suryalaya memaknai doktrin secara *inklusivisme-pragmatis* dan menerapkan doktrin secara adaptif. Kaum Wara'i sebagaimana terdapat dalam tarekat Idrisiyah memaknai doktrin secara *eksklusivisme-fundamentalis* dan menerapkan doktrin secara ortodoks. Sementara Kaum Tijani sebagaimana terdapat dalam tarekat Tijaniyah memaknai doktrin secara *fundamentalisme-pragmatis*, dan menerapkan doktrin secara revivalis.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ketiga gerakan Tarekat di Priangan tersebut, ternyata sama-sama memiliki peranan dalam memantapkan spiritualitas masyarakat, memberi warna bagi perkembangan kehidupan keagamaan masyarakat dan mempengaruhi, bahkan menjadi panutan bagi gerakan di bidang sosial, pendidikan, ekonomi, politik dan pemerintahan. Sebegitu luas pengaruh gerakan Tarekat di Priangan, hingga sistem komunitas Tarekat yang didasarkan pada pola-pola hubungan guru-murid (ulama-santri) ini selalu memberikan sumbangsuhnya dalam setiap kebijakan pembangunan yang ditetapkan pemerintah setempat.

Misalnya dalam tarekat Tharekat Qadiriyyah Naqsabandiyah Suryalaya dapat dijadikan pelindung bagi tantangan kekuasaan di masa kolonial. Sedangkan setelah kemerdekaan, mereka dijadikan tokoh panutan di dalam menyangga krisis mental dan spiritual masyarakat. Kemudian pada Tarekat Idrisiyah dengan sistem komunitasnya yang relatif eksklusif, mereka memiliki posisi tawar dengan

pemerintah dan kekuatan sosial-politik untuk dijadikan mitra dalam mensukseskan pembangunan bangsa, karena aspek syari'at mereka kuat mendampingi potensi tarekatnya. Sedangkan pada Tarekat Tijaniyah, mereka memiliki kekuatan lentur dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan sosial-politik masyarakat.

Ketiga. Basukiyatmo.²⁷ Disertasinya tentang *Pembinaan Kecerdasan Spiritual Dalam Sistem Pendidikan Pondok Pesantren (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya)*. Penelitian ini memusatkan perhatian pada kajian tentang *Pembinaan Kecerdasan Spiritual Dalam Sistem Pendidikan Pondok Pesantren*, yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Suryalaya. Dalam zaman modern, kehidupan manusia sangat dibantu oleh ilmu pengetahuan dan teknologi, dunia industri maju pesat sehingga mencapai puncak-puncak kemakmuran dan kemewahan. Seiring dengan keberhasilan kehidupan material tersebut, sisi kehidupan kemanusiaan, kemasyarakatan, tata-nilai semakin terabaikan, sehingga muncullah disharmoni dalam kehidupan manusia yang meningkatkan gangguan psikologi dan penyakit-penyakit kejiwaan.

Spiritual, merupakan salah satu dimensi dalam diri manusia yang memiliki peran dominan namun sering kurang mendapat perhatian. Dimensi tersebut dalam tataran tertentu merupakan senjata pamungkas manusia dalam menyelesaikan problem-problem yang dihadapi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan spritual memiliki peran penting dalam kehidupan, sehingga seharusnya mendapatkan perhatian dan pembinaan yang selayaknya. Pendidikan umum bertujuan untuk membentuk kepribadian manusia seutuhnya. Proses pendidikan dapat terjadi di sekolah, di lingkungan rumah tangga, dan juga di masyarakat. Idealnya sebuah lembaga pendidikan menjalankan sekaligus tiga fungsi tersebut secara integratif. Salah satu lembaga yang masih menjalankannya secara terpadu adalah sistem pendidikan pondok pesantren, meskipun lembaga ini lebih terkesan konservatif. Kondisi tersebut menjadi salah satu alasan mengapa pondok pesantren dijadikan latar dalam penelitian ini. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif

²⁷ Basukiyatmo. Disertasinya tentang *Pembinaan Kecerdasan Spiritual Dalam Sistem Pendidikan Pondok Pesantren (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya)*, (Bandung: Disertasi UPI Bandung, 2005).

yang difokuskan pada: (1) Konsep manusia, (2) Sistem pendidikan, (3) Konsep Kecerdasan Spiritual, dan (4) Pembinaan Kecerdasan Spiritual yang dikembangkan di Pondok Pesantren Suryalaya.

E. Kerangka Pemikiran

Manusia tidak pernah luput dari masalah, mulai dari masalah yang paling sederhana hingga masalah yang rumit dan kompleks. Ada masalah yang berkaitan dengan pribadi, pendidikan, karier, ekonomi, keluarga, agama maupun masalah sosial.²⁸ Menurut Samuel T. Gladding,²⁹ masalah yang paling banyak melanda manusia adalah masalah karir, pendidikan, pribadi dan sosial. Tingkat manusia menghadapi masalahnya berbeda-beda. Permasalahan kehidupan atau *stressor psikososial* adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan pada kehidupan seseorang, dan tidak semua orang mampu beradaptasi dan mampu menanggulangnya. Ada yang menghadapinya secara sabar, keluh kesah, hingga tidak tahan mentalnya. Jika tidak tahan mentalnya, maka sering muncul keluhan-keluhan kejiwaan antara lain stress, cemas, depresi dan lainnya.

Di sinilah peran psikoterapi sangat dibutuhkan dalam proses pengembalian potensi fitrah manusia dari yang disebabkan oleh *stressor psikososial*. Terapi atau psikoterapi diberikan bagi manusia (klien) yang mengalami permasalahan sebagaimana halnya di atas. Maka setiap konselor haruslah mengetahui penyebab munculnya masalah atau gangguan tersebut, sehingga terapi, penyembuhan atau obat yang diberikan kepada klien sesuai dengan permasalahan yang dirasakan oleh klien. Masalah atau penyakit mental yang melanda klien ada yang berasal dari dalam diri seseorang; dan ada juga yang berasal dari luar diri manusia. Untuk mengetahui sumber-sumber masalah bagi manusia perlu digali faktor-faktor penyebabnya sehingga seseorang dapat menghindari masalah tersebut.

Terdapat dua istilah yang sering digunakan dalam memberikan penyembuhan atau *treatment* terhadap klien, yaitu terapi (*therapy*) dan psikoterapi (*psychotherapy*). Menurut Andi Mappiare, terapi (*therapy*) adalah suatu proses

²⁸ Lahmuddin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), h. 197.

²⁹ Samuel T. Gladding, *Counseling A Comprehensive Profession*, (Englewood Cliffs: Prentice Hall. Inc, 1996), h. 329.

korektif atau kuratif, atau penyembuhan lazim dipakai dalam bidang medikal (kedokteran), istilah terapi kerap digunakan secara bergantian dengan konseling (*counseling*) dan psikoterapi (*psychotherapy*).³⁰

Sedangkan psikoterapi (*psychotherapy*) berasal dari dua suku kata yaitu *psycho* dan *therapy*. *Psycho* berarti jiwa, dan *therapy* berarti penyembuhan. Dengan demikian, psikoterapi (*psychotherapy*) adalah penyembuhan jiwa.³¹ Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan, yaitu pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.³² Kata terapi (*therapy*) dalam bahasa Inggris memiliki arti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan *al-istisyfâ* yang berasal dari *syafâ-yasyfi-syifâ* yang artinya menyembuhkan. Istilah ini telah digunakan oleh Muhammad 'Abd al-'Azîz al-Khâlidî.³³ Kata-kata *syifâ* banyak dijumpai dalam al-Qur'an, di antaranya pada surah Yûnus/10: 57 dan al-Isrâ'/17: 82.

Jadi terapi atau psikoterapi (*psychotherapy*) yaitu pengobatan jiwa dengan cara kebatinan atau penerapan teknik khusus (termasuk pendekatan konseling) pada penyembuhan penyakit mental atau kesulitan penyesuaian diri setiap hari, atau penyembuhan melalui keyakinan agama dan diskusi dengan para pakar, baik guru, ustaz maupun konselor. Karena penyembuhannya melalui agama, maka kemudian disebut juga dengan psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam adalah cara memberikan bimbingan dari al-Qur'an dalam proses pendidikan diri dari bekas-bekas dosa serta pengaruh negatif lainnya yang mengganggu ekstensi kepribadian yang fitri, suatu kepribadian yang selalu cenderung taat dan patuh pada Tuhan, berbuat baik kepada sesama makhluk dan lingkungannya.³⁴

³⁰ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006), h. 334.

³¹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2010), h. 186.

³² Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 191.

³³ *Ibid*, h. 188.

³⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam (Penerapan Metode Sufistik)*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), h. 276.

Psikoterapi Islam bisa diartikan dalam dua pemahaman. *Pertama*, pemahaman sebagai perspektif Islam terhadap psikoterapi modern dengan cara membangun konsep yang tidak sejalan dan tidak sesuai dengan ajaran Islam. *Kedua*, sebagai ilmu yang mandiri tentang manusia kerangka konsepnya benar-benar original dibangun dengan semangat Islam berdasarkan pada sumber formal Islam Al- Qur'an dan Sunnah tanpa mengabaikan metode persyaratan ilmiah.

Dengan demikian pengertian psikoterapi Islam yang telah dikemukakan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa bahwa psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah Nabi Muhammad Saw, atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengarahan Allah, malaikat-malaikat-Nya.

Adapun bentuk dari psikoterapi Islam adalah sebagaimana dijelaskan oleh Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi dalam Iin Tri Rahayu mengemukakan tentang bentuk psikoterapi Islam dengan membagi obat (*syifa''*) ke dalam dua bagian: Pertama, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam al-Quran. Sunnahnya digunakan untuk menyembuhkan kelainan jasmani. Kedua, obat *ma'nawi*, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa, dzikir dan ajaran yang terkandung dalam al-Quran yang dapat menyembuhkan suatu penyakit.³⁵

Dengan demikian penyakit yang menjadi sasaran (obyek) dalam pengobatan psikoterapi Islam ada 4 hal sebagaimana dijelaskan oleh Iin Tri Rahayu,³⁶ diantaranya:

1. Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran akal dan ingatan, seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan antara yang halal dan haram, antara yang bermanfaat dan tidak bermanfaat.
2. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut transendental seperti syirik, nifak, fasik, kufur, lemah

³⁵ Rahayu, *Op.Cit.*, h. 212

³⁶ *Ibid.*, h. 210-211.

keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam ruh, alam *malakut* dan alam gaib, semua akibat kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.

3. Moral (akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang akan melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian, sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, dan bertingkah laku.
4. Fisik (jasmaniyah). Memang dapat diakui bahwa tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali atas izin dan *ma'udah* Allah SWT.

Pada nomor empat sasaran penyakit spiritual merupakan penyakit hati. Penyakit hati menurut Ibnu Taimiyah adalah suatu bentuk kerusakan yang menimpa hati, yang berakibat dengan tidak mempunya hati untuk melihat kebenaran. Akibatnya, orang yang terjangkit penyakit hati akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kebatilan yang membawa kepada kemudharatan. Oleh karena itu, kata *maradh* (sakit) kadang-kadang diinterpretasikan dengan *syakh* atau *raib* (keraguan). Hal ini seperti penafsiran Mujahid dan Qotadah tentang ayat al-Baqarah ayat 2 : “*Dalam hati mereka ada penyakit*”. Penyakit dalam ayat ini dipahami sebagai keraguan.³⁷

Penyakit hati menurut Ibnu Taimiyah adalah penyakit yang ada di dalam hati, seperti kemarahan, keraguan dan kebodohan dan kezaliman.³⁸ Orang yang ragu dan bimbang tentang sesuatu akan merasakan sakit hatinya sampai dia mendapatkan kejelasan dan keyakinan. Akan tetapi, fokus kajian Ibnu Taimiyah tentang penyakit hati adalah *hasud* atau iri ataupun dengki. Dengki menurutnya, dengan mengambil beberapa pendapat adalah rasa sakit yang disebabkan karena kecemburuan terhadap orang-orang yang berharta dan juga sikap berangan-angan atau berharap hilangnya nikmat dari orang lain, meskipun dengan hilangnya nikmat itu ia tidak memperolehnya. Dengki juga dimaknai sebagai sikap berkeinginan untuk mendapatkan hal yang sama dengan diiringi rasa senang apabila yang

³⁷ Ibnu Taimiyah, *Mengenal Gerak-Gerik Kalbu*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2001), h. 149.

³⁸ Sebagai perbandingan, Penyakit hati menurut HAMKA, terdiri dari: marah, ujub, membanggakan diri sendiri, mengolok-olok orang lain, dendam, dan mangkir dari janji. Menurut Amin Syukur, penyakit hati terdiri dari: marah, egois, dengki, sombong, kikir, boros, mudah berkeinginan, buruk sangka dan berbohong, sedangkan menurut Mujtaba Musawi, penyakit hati terdiri dari: pemberang, pesimis, dusta, munafik, ghibah, mencari-cari kesalahan orang lain, dengki, sombong, zalim, marah, melanggar janji, khianat, kikir, dan serakah.

dinginkan itu hilang dari orang lain. Secara ringkas, dapat disimpulkan bahwa iri adalah suatu bentuk kebencian dan rasa tidak senang terhadap kenikmatan yang ada pada orang lain.³⁹

Pertanyaannya kemudian, bagaimana cara mengobati penyakit qolbu di atas menurut psikoterapi Islam. Menurut al-Zahrani,⁴⁰ terdapat delapan model terapi mental dalam al-Qur'an dan Sunnah Rasul, diantaranya:

Pertama. Psikoterapi dengan keimanan. Terapi keimanan adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah SWT. Keimanan seperti inilah yang mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan. Dalam kaitan ini, jika konseli/klien mempunyai masalah atau gangguan kejiwaan, maka konselor menganjurkan agar memperbaiki keimanan atau dekat dengan Allah. Dekat kepada Allah bermakna klien berupaya untuk memperbanyak ibadah dan selalu ingat kepada Allah, dengan terapi seperti ini diharapkan jiwa manusia semakin tentram dan damai. Sesuai dengan firman Allah Q.S. al-Ra'd/13: 28. Terealisasinya ketenangan diri dan keamanan dalam hati seseorang mukmin muncul dari keimanannya yang murni kepada Allah, hingga ia selalu memiliki harapan dalam mendapatkan pertolongan dan penjagaan dari-Nya. Setiap mukmin hendaknya selalu menghadapkan wajahnya kepada Allah SWT. di saat ia beribadah dan selalu meniatkan semua yang dilakukannya demi mengharap keridaan-Nya semata. Dengan demikian, ia akan selalu merasa bahwa Allah selalu bersamanya dan dalam pertolongan-Nya setiap saat.

Kedua. Psikoterapi melalui ibadah. Menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah SWT. dengan selalu mematuhi perintah Allah dan menjauhi dari segala larangan-Nya. Dengan memperbanyak dan memperbaiki kualitas ibadah kepada Allah, maka akan muncul sebuah harapan bahwa Allah dapat mengampuni segala kesalahannya. Terapi mental melalui ibadah ini lebih terlihat lagi dari ibadah salat. Melalui ibadah salat terjadi suatu ikatan atau hubungan yang kuat antara

³⁹ Ibnu Taimiyah, *Terapi Penyakit Hati* (Jakarta: Gema Insani, 1998), h. 13.

⁴⁰ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftahul Jannah (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 470-504.

hamba dengan Tuhannya. Dalam salat, seorang hamba dengan penuh harap dan kekhusukan memohon kepada Allah agar ia selalu mendapatkan kebahagiaan dan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat. Perasaan seperti ini pada akhirnya dapat melahirkan kejernihan spiritualitas, ketenangan hati dan keamanan diri dikala ia mengerahkan semua emosi dan anggota tubuhnya kepada Allah. Pada saat salat juga setiap hamba dapat sepenuhnya merasakan ketenangan jiwa dan akalunya pun selalu terbimbing dengan sempurna.

Ketiga. Psikoterapi dengan puasa. Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Karena itu, bagi orang yang sakit fisik (selama penyakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melalui puasa bisa menjadikan fisik semakin sehat (*shûmû tashihhû*). Di saat berpuasa inilah seorang Muslim selalu berusaha untuk berperilaku baik dan mendengarkan kata hatinya walaupun tidak ada satu orangpun yang mengawasi perilakunya. Dengan berpuasa juga seseorang akan berlatih untuk bersabar atas lapar dan haus serta dalam menahan syahwatnya.

Keempat. Psikoterapi melalui ibadah haji. Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan di samping mendekati diri kepada Allah SWT. dengan memperbanyak mengalunkan kalimat-kalimat *talbiyah*. Haji merupakan pusat pelatihan bagi umat Islam, karena dalam ibadah haji seseorang akan selalu mengingat Allah, selalu berdoa kepadanya, melakukan salat dengan penuh kekhusukan, dan memotong hewan kurban bagi yang tidak sedang melaksanakan ibadah haji. Melalui ibadah haji ini juga seseorang melatih diri lebih rendah hati, disiplin dan mengubur jauh-jauh sifat sombong dan berbangga diri. Haji merupakan salah satu psikoterapi atas perasaan bersalah dan berdosa, karena melalui ibadah haji dosa dan kesalahan dapat diampuni.

Kelima. Psikoterapi melalui sabar. Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah SWT. akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia

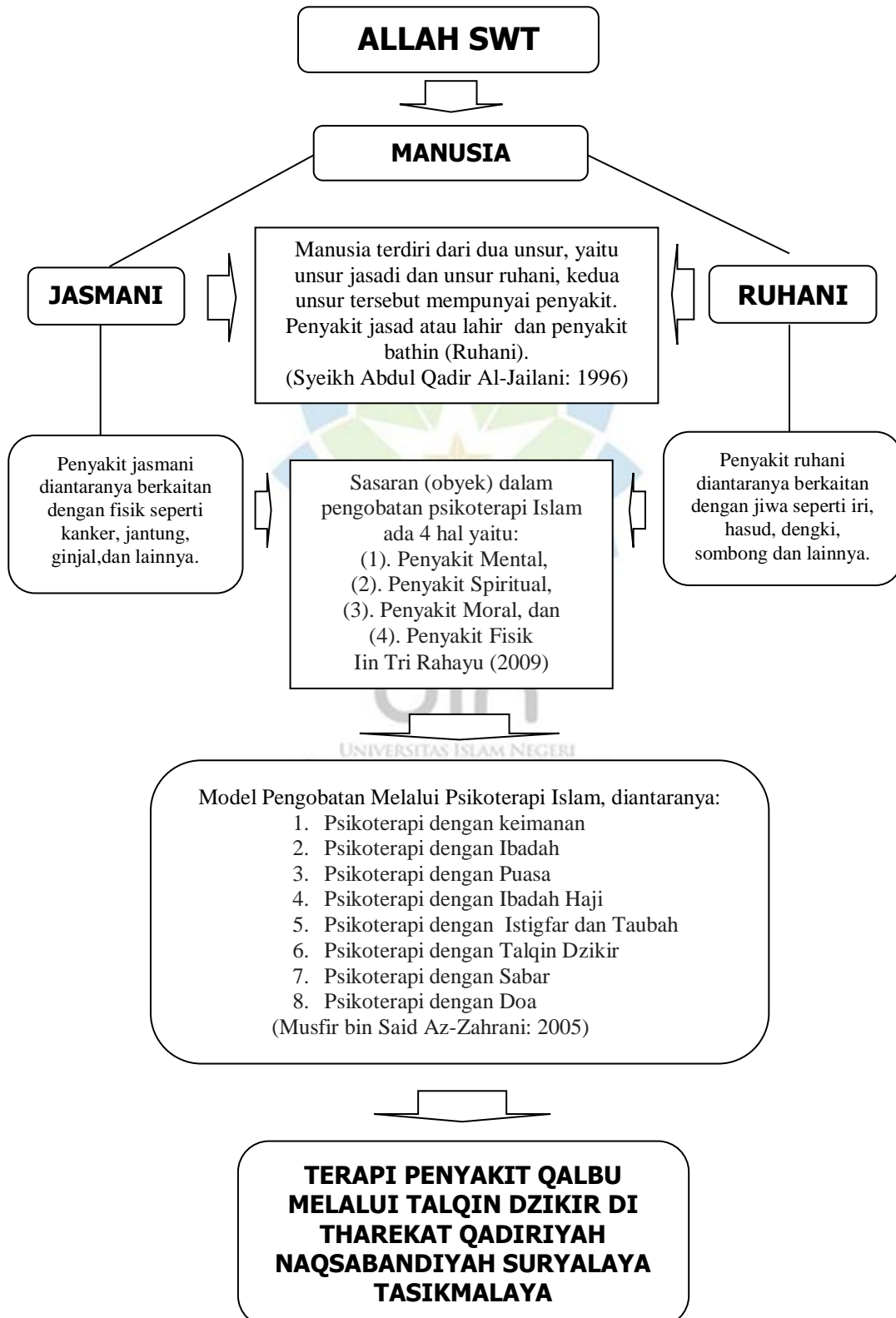
dengan sesamanya. Sabar memiliki manfaat yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian Muslim sehingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan, dan memperbarui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup.

Keenam. Psikoterapi melalui istighfar dan taubat. Ucapan istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah atau berdosa baik kecil maupun besar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Rasulullah SAW. dalam sabdanya “*Setiap anak Adam pernah bersalah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah orang yang mau bertaubat*” (H.R. Ahmad). Orang yang sering istighfar dan bertaubat kepada Allah adalah orang yang menyadari sepenuhnya bahwa dirinya pernah berbuat salah dan dosa, kemudian ia berjanji kepada Allah dan kepada dirinya sendiri untuk tidak mengulangi perbuatan yang tidak baik tersebut. Orang yang menyadari bahwa dia mempunyai kesalahan, ia akan selalu istighfar dan bertaubat kepada Allah. Penyesalan terhadap dosa yang pernah dilakukan seorang terhadap Allah merupakan salah satu bentuk psikoterapi atau terapi kejiwaan.

Ketujuh. Psikoterapi melalui zikir. Semua ibadah termasuk zikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir (salat) adalah sebaik-baik ibadah. Orang-orang yang selalu mengingat Allah baik dengan takbir, tasbih, tahmid dan tahlil, maka jiwanya semakin damai, tenang dan tenteram. Zikir dengan penuh penghayatan dan keikhlasan dapat menghilangkan penyakit psikis yang diderita oleh manusia.

Kedelapan. Terapi dengan doa. Doa merupakan salah satu senjata yang sangat ampuh bagi umat Islam, dan merupakan sarana ibadah dalam mengingat Allah SWT. Orang yang berdoa kepada Allah adalah orang yang mempunyai harapan dan keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan harapan dan doanya. Bagi orang yang berdoa sangat dianjurkan untuk yakin dan penuh optimisme bahwa doanya akan diterima Allah.

Untuk lebih jelasnya kerangka pemikiran ini dapat dilihat dalam gambar kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1
Kerangka Pemikiran Penelitian

