

Manfaat Terapi Sufistik bagi Santri Super di Pondok Pesantren at-Taqy Jepara

Atika Ulfia Adlina

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

adlinautsman@iainkudus.ac.id

Fitriyatul Muarifah

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

fitriyatulmuarifah@gmail.com

Hanik Malichatin

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

hanikm@iainkudus.ac.id

Abstract

The purpose of this article is to provide an understanding to the reader about how sufistic therapy is carried out for super students at the at-Taqy Jepara Islamic Boarding School and what the benefits are. Super Santri is a term chosen by the manager of the at-Taqy Islamic boarding school to refer to santri with schizophrenia. Sufistic therapy is the treatment of the soul through certain practices in accordance with Sufism teachings. The qualitative method with an interpretative phenomenology approach is used so that the meaning of the sufistic therapy process and its benefits can be well explained. The results of this paper indicate that sufistic therapy performed in the form of ablution and bathing repentance is aimed at super santri with severe degrees of pain. While prayers in congregation and other worship rituals are aimed at super santri with mild illness. The perceived benefits in the form of super students' emotional changes from labile to stable until healing is obtained.

Keywords: benefits of sufistic therapy, schizophrenia, sufistic therapy, super santri

Abstrak

Tujuan dari artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada pembaca tentang bagaimana pelaksanaan terapi sufistik bagi santri super di Pondok Pesantren at-Taqy Jepara dan apa saja manfaat yang dirasakannya. Santri super sendiri merupakan istilah yang dipilih pengelola pondok pesantren At-Taqy untuk menyebut santri dengan penderita skizofrenia. Terapi sufistik adalah pengobatan jiwa melalui pengamalan tertentu sesuai dengan ajaran tasawuf. Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi interpretatif digunakan agar pemaknaan terhadap proses terapi sufistik dan manfaatnya dapat dijelaskan dengan baik. Hasil dari tulisan ini menunjukkan bahwa terapi sufistik yang dilakukan berupa wudhu dan mandi taubat ditujukan kepada santri super dengan derajat sakit yang berat. Sementara salat berjamaah dan ritual ibadah yang lain ditujukan bagi santri super dengan kondisi sakit yang ringan. Manfaat yang dirasakan berupa perubahan emosi santri super dari labil menjadi stabil hingga diperolehnya kesembuhan.

Kata kunci: manfaat terapi sufistik, santri super, skizofrenia, terapi sufistik

Pendahuluan

Kajian mengenai terapi sufistik yang dapat digunakan sebagai salah satu media pengobatan (psikoterapi) masih perlu untuk dikembangkan. Hal ini dikarenakan, pembahasan terapi sufistik dari tataran empiris belum memiliki pijakan teori yang mapan terlebih bila dikaitkan dengan kesehatan fisik. Terapi sufistik masih kerap dikaitkan dengan problem-problem psikis seperti stress, depresi, motivasi rendah, konsep diri yang buruk dan sebagainya. Sementara bila dikaitkan dengan kesehatan fisik, penelitian mengenai hal tersebut masih kurang. Bagi penyembuhan kesehatan fisik, terapi sufistik masih digunakan sebagai pengobatan komplementer atau pengobatan pelengkap dengan acuan pengobatan utama pada pengobatan medis (Pasiak, 2012, hal. 20). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Nurkholish (2009) menunjukkan bahwa praktek terapi sufistik digunakan sebagai pengobatan komplementer pada Lembaga Mental Health Care (pada pasien Skizofrenia), di samping penggunaan psikoterapi bentuk lain, detoksifikasi dan psikofarmaka. Begitu juga pada penelitian yang dilaporkan Misbakhuddin dan Arofah (2016) bahwa terapi dzikir (salah satu jenis terapi sufistik) digunakan oleh UPT RSEP guna penyembuhan penderita skizofrenia. Tetapi dalam proses penyembuhan pasien, secara menyeluruh UPT RSEP menggunakan beberapa terapi yaitu terapi obat, terapi sosial, terapi olahraga dan terapi keagamaan. Sejumlah riset menunjukkan bahwa pengobatan holistik memiliki pengaruh

yang lebih tinggi daripada pengobatan yang dilakukan secara disintegrasi. Terutama pada aspek spiritualitas, terapi bernuansa spiritualitas memberikan sumbangan yang tidak sedikit pada kesehatan (Mueller, 2001)

Fenomena pengobatan holistik pada pasien skizofrenia tersebut agak berbeda dengan yang dilakukan oleh pondok pesantren at-Taqy Jepara. Pada pondok pesantren at-Taqy tersebut, pengobatan terhadap pasien skizofrenia (santri super) hanya menggunakan terapi sufistik saja tanpa ada intervensi pengobatan medis sama sekali. Hal ini menjadi menarik, sebab meskipun pengobatan terhadap pasien skizofrenia hanya menggunakan terapi sufistik saja akan tetapi beberapa pasien dapat disembuhkan dengan terapi ini. Proses penyembuhan pasien mengalami dinamika yang mana dilaporkan ada pasien yang mengalami kesembuhan dan ada yang relaps atau kambuh. Oleh karena itu, sebagai salah satu sumbangan khazanah pengetahuan terapi sufistik penelitian mengenai cara pelaksanaan terapi sufistik dan manfaatnya bagi pasien skizofrenia (tanpa pendampingan pengobatan lain) penulis laporkan pada artikel ini.

Kajian teori

Konsep Terapi Sufistik

Terapi merupakan segala upaya pengobatan yang dilakukan untuk mengobati atau menyembuhkan penyakit kejiwaan atau psikologis. Dalam bahasa Arab terapi berasal dari kata *syifa* yang artinya penyembuhan. Ini sesuai dengan firman Allah QS Yunus ayat 57.

ياايهاالناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين

“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.”

Berdasarkan QS Yunus ayat 57 tersebut dijelaskan bahwa Alquran mampu mengobati penyakit dalam dada (hati). Hati merupakan organ yang berfungsi sebagai tempat untuk menampung rasa cinta, senang, benci dan juga mampu menghadirkan ketenangan atau kegelisahan. Oleh karena itu, para sufi menggunakan Alquran sebagai

salah satu cara pengobatan penyakit yang berkaitan dengan kejiwaan atau yang lebih dikenal dengan terapi sufistik.

Terapi sufistik adalah cara pengobatan penyakit kejiwaan, rohani atau mental dengan menggunakan kerangka pemikiran tasawuf. Terapi sufistik dilakukan dengan cara menjelaskan dan mengajak pasien untuk menyucikan diri menuju kepada kesempurnaan jiwa dengan cara membangkitkan keimanan, membersihkan hati, menguatkan tekad serta memasrahkan segalanya kepada Allah swt. dan bertaqwa kepadaNya (An-Najar, 2004). Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan berdzikir kepada Allah sehingga dapat mencapai ketenteraman jiwa khususnya bagi jiwa yang lemah atau mengalami depresi.

Santri Super

Santri super merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut pasien yang berada di pondok pesantren At-Ta'ay Kalipucang Welahan Jepara yang mengalami gangguan kejiwaan atau sering disebut skizofrenia. Dari pandangan tasawuf skizofrenia disebabkan adanya kegelisahan, kecemasan dan ketegangan hati dalam diri manusia. Umumnya kecemasan dan kegelisahan tersebut akibat kecintaan manusia pada duniawi sehingga menimbulkan hawa nafsu, rasa sombong, tidak puas dan potensi untuk menguasai segalanya. Selain itu, gangguan kejiwaan juga dapat disebabkan kesalahan diri manusia dalam mengelola hati terhadap berbagai permasalahan hidup.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sosial Schutz. Metode fenomenologi menuntut peneliti untuk memahami segala macam tindakan atau pemikiran manusia dalam bentuk tindakan nyata (Creswell, 2009). Metode fenomenologi sosial interpretatif digunakan agar pemaknaan terhadap proses terapi sufistik dan manfaatnya dapat dijelaskan dengan baik. Data mengenai proses pelaksanaan terapi sufistik dikumpulkan melalui wawancara terhadap pengelola pondok pesantren at-Ta'ay seperti Cak Khamim dan Gus Hanif. Selain itu, pengamatan juga dilakukan agar diperoleh hasil yang saling menguatkan antara hasil wawancara dan hasil pengamatan. Data mengenai manfaat yang diperoleh dari pengobatan terapi sufistik

didapat dari wawancara kepada pengelola, pasien yang sudah hampir sembuh dan keluarga pasien. Data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teori-teori terapi sufistik.

Hasil

Pondok pesantren At-Taqy Kalipucang Welahan Jepara berdiri sejak tahun 1988 dibawah asuhan KH. Nur Khamid. Pada awal berdirinya, pondok pesantren ini bernama Raudlatul Qur'an yang khusus mengkaji ilmu-ilmu Alquran, ilmu tauhid dan kitab kuning. Pada tahun 2004 pondok pesantren ini menerima santri yang disebut dengan santri super. Istilah santri super adalah sebutan bagi santri yang mengalami gangguan kejiwaan (skizofrenia) yang disebabkan oleh berbagai faktor. Skizofrenia adalah gangguan jiwa yang dialami oleh seseorang sehingga tidak mampu menilai realitas dan dirinya sendiri. Penderita umumnya mengalami halusinasi, gaduh, gelisah dan kekacauan dalam pikirannya (Al-Barqi, 2015). Selain santri super, pondok pesantren At-Taqy juga memiliki santri umum, yaitu sebutan bagi santri yang tidak mengalami gangguan kejiwaan atau secara psikologis normal.

Adanya perbedaan jenis santri ini menyebabkan kegiatan atau perlakuan yang diberikan untuk santripun berbeda. Santri umum mendapatkan kegiatan mengkaji kitab misalnya kitab khikam sedangkan kegiatan utama santri super adalah mandi tengah malam. Kegiatan mandi ini merupakan salah satu bentuk terapi sufistik untuk proses penyembuhan santri. Terapi sufistik

Terapi sufistik merupakan salah satu pengobatan atau penyembuhan terhadap berbagai penyakit fisik, mental, kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf atau pemikiran para sufi. Hal semacam ini juga terdapat di Pondok Pesantren At-Taqy Kalipucang Welahan Jepara dimana terapi ini digunakan untuk mengobati santri-santrinya yang kejiwaannya terganggu. Beberapa pondok pesantren melakukan pengobatan dengan mengikuti atau berpedoman pada buku-buku atau kitab-kitab yang di dalamnya telah menjelaskan berbagai macam cara untuk menerapi santri yang sakit jiwa. Hal ini berbeda dengan pondok pesantren AT-Taqy, dimana proses penyembuhan bagi santri berjalan dengan sendirinya yakni dengan alamiyah. Hal ini seperti dikatakan oleh salah satu santri mukim yang juga bertugas sebagai pengurus para santri super tersebut.

“Kalau dilihat sepanjang saya di sini ya kalau ditanya metode apa, atau dikembalikan pada semacam teori-teori atau metode tertentu itu kok istilahnya kok semacam keluar dari jalur istilahnya, apa yang dimaksud disini bukan keluar dalam artian menyimpang tidak, tetapi di sini ini metodenya menggunakan metode terapan gitu. Jadi kok misalnya kok terapi sufistik atau terapi apalah itu, istilahnya itukan secara teori yang bisa didefinisikan. Kalau cara di sini itu apa ya kalau bahasanya Chak Khamim itu heart to heart yaitu pendekatan dari hati ke hati.” (Khamim, 2018).

Dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa model atau metode terapi yang digunakan di pondok pesantren At-Taqy adalah metode terapan. Dalam metode terapan, ketika proses pengobatan berlangsung tidak berpedoman pada kitab-kitab tertentu akan tetapi berjalan apa adanya sesuai ajaran syariat Islam. Perbedaan utama antara terapi ini dengan yang lain adalah cara atau metode dalam melakukan terapi tersebut.

Dalam pandangan tasawuf adanya gangguan kejiwaan ini dapat disebabkan oleh kekosongan spiritual, pola hidup konsumtif dan sikap individualistik (Joko Nugroho & Mugiarto, 2018). Oleh karena adanya perbedaan jenis santri ini maka ada perbedaan metode yang digunakan untuk menangani setiap santri. Adapun metode atau tata cara yang digunakan di pondok pesantren At-Taqy untuk mengobati para santrinya adalah terapi mandi taubat, terapi dzikir dan terapi salat.

Metode Mandi Taubat

Mandi merupakan hal yang penting dalam proses penyembuhan. Ditinjau dari segi ilmiahnya, ketika seseorang bangun tidur, kulit dan daging dalam keadaan mengendur dan syaraf-syaraf sedang tegang, kemudian diguyur dengan air dingin maka kulit dan daging akan kembali normal dan tubuh menjadi segar bugar (Sunardjo, 2000). Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Gus Hanif dalam wawancaranya,

“Manfaatnya ya kalau setelah mandi malam itu suasana batiniyahnya akan menjadi lebih tenang, saat pagi hari itu dapat dirasakan antar kalau malam mandi dan tidak itu sangat berbeda. Terus banyak ilmu-ilmu juga yang mengatakan mandi pada dini hari itu bisa menjadi obat tersendiri. Ya dari Kyai

sendiri itu ya dikasih doa tertentu dengan niatan bukan hanya buat membersihkan lahiriahnya saja melainkan juga batiniahnya.” (Hanif, 2018).

Dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa saat orang mandi di waktu tengah malam atau pada saat dini hari dapat menyehatkan tubuh. Bahkan dengan mandi tengah malam tidak hanya manfaat lahiriyah saja yang didapat tetapi juga batiniahnya, misalnya dengan mandi tengah malam dapat menghilangkan berbagai penyakit, memperlancar peredaran darah dan juga menambah aura positif dikala pagi hari.

Mandi merupakan bagian dari bersuci yang dalam ilmu fiqih dikenal dengan istilah thaharah. Bersuci disini memiliki arti bahwa seluruh santri diupayakan agar selalu suci badan, pakaian, tempat tinggal, dan segala yang digunakan dalam menempuh hidup, termasuk juga suci kalbu, jiwa dan rasa serta bersih lahir dan batin. Santri pondok pesantren At-Taqy juga diberi terapi menggunakan mandi taubat, dimana cara memandikan santri tersebut dilakukan dengan cara mengalirkan air tepat di ujung kepala para santri. Hal ini berfungsi untuk melancarkan peredaran darah, juga melunturkan segala penyakit. Bahwasanya, seseorang yang terkena gangguan kejiwaan, bagian pertama yang diserang adalah kepala. Hal ini disebabkan pada bagian kepala terdapat otak yang berfungsi mengatur segala pikiran dan juga tingkah laku seseorang. Pernyataan ini sesuai dengan hasil wawancara dengan Cak Khamim.

“Santri disini biasanya dimandikan pada saat jam 12 sampai jam 2 dini hari. Dan cara memandikannya pun juga dengan cara disentor menggunakan selang, selang yang dicolokan pada kran. Kenapa kok harus disentor? (dialirkan). Karena jika kita melakukannya hanya dengan disiram rasanya niku kurang marem. Dengan disentorkan pas diujung kepala maka bukan hanya memperlancar aliran darah saja melainkan juga dapat melunturkan beberapa penyakit yang bersumber dari otak yang berada di kepala. Dengan harapan agar melalui dikocornya pucuk kepala dapat menghilangkan juga fikiran-fikiran negatif yang dapat menyebabkan seseorang itu menjadi stres.” (Khamim, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode mandi taubat yang dilaksanakan para santri super dilakukan pada jam 12 malam sampai jam 2 dini hari, dengan cara menyentorkan atau mengalirkan air dari selang pas di ujung kepalanya. Hal

ini diharapkan dengan air yang mengalir dari atas kepala ke bawah juga ikut melunturkan segala penyakit dan pikiran-pikiran negatif yang bersumber pada otak.

Proses penanganan terapi terhadap santri tidak selalu mudah, ada santri yang kadang kala menolak atau berontak untuk dimandikan. Maka, untuk menangani santri yang memberontak para penerapi memisahkan tempat mereka dengan santri yang lain. Apabila ada santri yang tidak mau satu tempat dengan yang lainnya dikarenakan malu maka para penerapi akan memakaikan baju atau celana supaya mereka tetap mau untuk dimandikan dan air akan tetap mengenai ujung kepalanya terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan pernyataan cak Khamim dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2018.

“Umpamanya ada yang malu akan dimandikan bareng atau disuruh telanjang gitu ada yang malu, nah yang malu itu berarti bagian dari prosentrasi kewarasan ya, itu biasanya dia pake celana pendek di bawah pancuran. Pokoe ini (menunjukuk pada ubun-ubun kepala) itu harus dikucur gitu ya.” (Khamim, 2018).

Dalam proses memandikan para santri diharuskan dengan membaca wirid. Bagi santri yang akan memandikan sebelum memulai memandikan diharuskan suluk baca sholawat terlebih dahulu. Pembacaan sholawat ditujukan untuk kesembuhan bagi santri-santri tersebut. Setelah membaca sholawat dilanjutkan membaca ayat kursi dalam hati. penggunaan ayat kursi karena didalamnya terdapat kandungan do'a-do'a yang baik, hal ini diharapkan supaya para santri segera sembuh dari penyakit yang dideritanya. Sedangkan, bagi para santri super sendiri diwajibkan untuk berdzikir membaca sholawat sesuai dengan kemampuan. Pada saat awal mandi dimulai para santri super dituntun dan diajak membaca sholawat secara bersamaan dan terus menerus sampai mandi selesai. Hal ini juga diungkapkan salah satu santri mukim dalam wawancara.

“Pada saat kita mandikan ada doa terlebih dulu biasanya doa ini berupa bacaan sholawat berdoa untuk kesembuhan para santri ini. Setelah itu santri-santri yang memandikan juga membaca ayat kursi sampai acara mandi selesai. Sedangkan untuk santru supernya sendiri selalu dituntun untuk membaca sholawat juga. Hal ini bertujuan agar menciptakan rasa dan kemistri antara

yang dimandikan dengan yang memandikan. Dengan itu insyaallah proses penyembuhan akan cepat didapat.” (Khamim, 2018).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada saat santri dimandikan maka mereka diharuskan untuk membaca sholawat, pun dengan para santri yang mendampingi mereka juga diharuskan untuk membaca ayat-ayat Alquran sampai terapi mandinya selesai. Hal ini bertujuan agar dapat mempersingkat proses penyembuhannya.

Metode Dzikir

Metode dzikir juga digunakan sebagai salah satu serangkaian terapi sufistik bagi pasien skizofrenia. Dzikir merupakan salah satu cara untuk selalu mengingat akan kuasa Allah atas segala keagungan dan kasih sayang yang telah dilimpahkan kepada kita. Dzikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis. Dengan berdzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang. Dzikir juga mampu mengingat seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah, baik dalam bentuk ucapan lisan atau dalam hati.

Terapi dzikir yang dilakukan sama halnya dengan melakukan terapi relaksasi, yaitu merupakan suatu bentuk dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana ia harus beristirahat, mengurangi ketegangan atau tekanan psikologis. Ketika seseorang berdzikir, ia akan merasa dekat dengan Allah, merasa lebih rileks, tenang dan lebih berkonsentrasi. Hal ini akan memberikan rasa percaya diri, aman, tentram, dan bahagia. Seperti firman Allah dalam Alquran surah Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Q.S Ar- Ra'd: 28).

Berdasarkan ayat tersebut, tidak dapat diragukan lagi bahwa dzikir merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia ketika mendapatkan dirinya lemah tak berdaya dengan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tidak ada tempat bersandar dan penolong selain kepada Allah swt. Hal ini juga terdapat di pondok pesantren At-

Taqy dimana para santrinya dianjurkan untuk selalu berdzikir dengan tujuan supaya agar selalu mengingat Allah, dimana pada saat mengingat keagungan dan kebesaran sang pencipta maka akan menekan rasa sombong kita. Dengan begitu kita dapat menjadi pribadi yang yang bersifat tenang dan jauh dari sifat-sifat buruk. Selain itu dengan berdzikir dapat menyembuhkan berbagai penyakit-penyakit yang santri alami. Penuturan Gus Hanif menjelaskan bahwa terapi dzikir bagi pasien yang hampir sembuh dilakukan untuk mengisi ruhani pasien dengan asma Allah. Terisinya hati dengan asma Allah, menurutnya memiliki keutamaan yaitu tercapainya rasa tentram dan damai sehingga kesembuhan pasien dapat disegerakan.

Dapat disimpulkan, keutamaan dzikir selain mendekatkan diri terhadap sang pencipta juga dapat menjadikan sebagai terapi, dimana dengan berdzikir dapat menentramkan hati dan pikiran kita. Dengan hati yang senantiasa merasakan ketentraman maka jiwa dan raga kita akan sehat.

Metode Salat

Salat dapat menghilangkan ketegangan pada diri manusia karena adanya perubahan pola gerak pada tubuh seseorang. Sebagaimana diketahui gerak seperti yang ada pada salat seperti takbirotul ihram, rukuk, sujud, duduk di antara dua sujud dan lain sebagainya, secara fisiologi dapat menimbulkan nuansa rehat dan mengandung unsur stressing (peregangan) yang penting bagi tubuh (Muhammad, 2011). Dalam hal ini, salat mempunyai pengaruh langsung bagi susunan saraf karena dapat menenangkan gejolaknya dan menjaganya agar tetap tenang.

Salat yang dikerjakan dengan khusyuk dan tenang dapat membantu menghilangkan ketegangan yang ditimbulkan oleh berbagai hal. Jika dilihat dari segi gerakan dan bacaannya, shalat dapat dijadikan sebagai terapi fisik dan psikis. Fisik berkaitan dengan gerakannya, dan psikis berkaitan dengan bacaannya. Fisik bermanfaat untuk kesehatan tubuh (jasmani), dan psikis bermanfaat bagi mental dan akhlak (rohani) (Syukur, 2012).

Salat adalah aktivitas fisik dan psikis. Kedua hal itu tidak dapat dipisahkan. Seseorang yang salat, berarti memadukan aktivitas fisik dan psikis secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali. Ingatan seseorang tertuju pada

bacaan dan jenis gerakan. Dalam waktu yang sama hati mengikuti dan membenarkan tindakan. Dalam istilah ilmiahnya, shalat memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual.

Jika shalat dilakukan dengan semestinya, maka manusia mengarahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah, berpaling dari semua kesibukan dan problem dunia, dan tidak memikirkan sesuatu kecuali Allah dan bacaan-bacaan yang terdapat di setiap gerakan shalat. Keadaan tenang dan jiwa damai yang ditimbulkan shalat juga membantu melepaskan diri dari kegelisahan yang dikeluhkan oleh para santri. Menurut salah satu santri mukim pada saat wawancara dijelaskan bahwa pada saat seseorang melakukan gerakan shalat dengan khusyuk dan tumakninah, sensasi tenang dan lebih rileks dari kondisi tubuh sebelumnya dapat dirasakan. Akan tetapi, efek terapi dari shalat itu sendiri baru dapat dirasakan manakala shalat yang dilakukan dalam keadaan penuh penghayatan. Dari penuturan salah satu sumber tersebut dapat disimpulkan bahwa gerakan shalat yang dilakukan seseorang dengan khusyuk serta tumakninah dapat mendatangkan sensasi rileks yang bermuara pada ketenangan dan kedamaian jiwa.

Manfaat Terapi Sufistik

Islam adalah agama yang mulia, kemuliaan islam terpancar dari berbagai aspek dan dimensi. Ajarannya yang begitu komprehensif baik urusan kenegaraan sampai kebersihan. Islam selalu mengajarkan umatnya untuk selalu bersuci ketika hendak melakukan ibadah. Islam juga mengajarkan untuk selalu hidup bersih dan sehat, baik sehat jasmani maupun rohani. Salah satu anjuran dalam menjaga kesehatan adalah dengan melaksanakan mandi.

Mandi tak hanya berfungsi untuk membersihkan dan menyegarkan tubuh namun sudah menjadi kebutuhan manusia yang bermanfaat banyak bagi kesehatan fisik dan psikologi. Hal semacam ini juga diterapkan di Pondok Pesantren At-Taqy sebagai salah satu metode yang digunakan untuk menerapi para santri super. Selain bermanfaat untuk penyembuhan, banyak juga manfaat yang dapat diperoleh saat mandi tengah malam.

“Ya sangatlah banyak manfaat-manfaat yang dapat dan dirasakan saat mandi tengah malam. Tubuh akan merasa lebih seger dan lebih bersemangat, selain itu ya mandi juga menjadi salah satu bersuci. Jadi sangatlah banyak sekali ya kalo

ditanya apa saja manfaatnya. Kalau manfaat untuk para santri sendiri sejauh ini ya mereka menjadi lebih bersih. Ya seperti apa yang dirasakan kita niki kalau sehabis mandi nggih rasane niku menak, enteng, bersih, lebih seger. Ya saya kira mereka semua juga merasakan hal sama dengan kita, selain itu mandinya mereka juga sebagai kesembuhan buat mereka niku dengan niatan sembuh dari berbagai penyakit hati yang selama ini mereka alami, nggih kurang lebihnya seperti itu. Dalam ilmu kedokteran pun juga sudah disebutkan, kalau Cak Khamim mboten salah niku mandi di tengah malam bisa memperbaiki suasana hati, badan niku merasa lebih energik dan bersemangat, terus juga dapat mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kekebalan tubuh dan masih banyak yang lainnya. Nanti bisa jenengan baca-baca buku seputar niku biar nambah referensi panjenengan nanti.” (Khamim, 2018).

Dari pemaparan diatas sudah disebutkan bahwa banyak sekali berbagai manfaat yang terdapat pada mandi di waktu tengah malam, diantaranya selain menjadikan badan lebih bersih, mandi tengah malam juga bisa menyebabkan badan terasa lebih ringan, segar. Bagi santri super sendiri mandi tengah malam dapat memberi efek kesembuhan untuk penyakit mereka. Selain dapat menjadi obat untuk kesehatan mental ternyata dalam ilmu kedokteran pun juga sudah dijelaskan bahwa banyak sekali manfaat yang dapat dirasakan oleh tubuh, diantaranya memperbaiki suasana hati, badan terasa lebih energik dan bersemangat, dapat mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, serta dengan mandi pada waktu tengah malam juga dapat meningkatkan kekebalan dalam tubuh.

Manfaat metode dzikir

Selain mandi taubat terdapat juga dzikir dan salat. Menurut para santri At-Taqu terdapat banyak sekali manfaat yang terdapat didalamnya. Terlepas untuk penyembuhan para santri super disana, juga mengajarkan pada semua santri untuk senantiasa selalu memperbanyak dzikir dan juga salat. Dengan berdzikir akan selalu mengingat keagungan-keagungan Allah, mengingat segala nikmat yang telah diberikan oleh-Nya. Selain itu dzikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan juga bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit fisik maupun psikis, semisal stres, rasa khawatir cemas dan lain sebagainya. Dzikir sebagai terapi memiliki manfaat

antara lain 1) mampu mengembalikan kesadaran yang hilang karena berdzikir berarti mengingat, seseorang diajak untuk mengingat melalui ingatan kepada Allah swt., 2) dzikir dapat dijadikan sebagai terapi rileksasi (*relaxion therapy*), karena selama terapi pasien diajak bersantai atau dalam keadaan rileks sambil mengingat Allah sehingga tekanan atau stres yang dialami akan berkurang (Massuhartono & Mulyanti, 2018).

Dzikir merupakan amalan yang sangat mudah, karena dzikir dapat dilakukan dalam bentuk ucapan lisan maupun ucapan hati dan juga dapat dilaksanakan di semua tempat kapanpun dan dimanapun. Hal ini juga diceritakan oleh salah satu keponakan Abah yang jadi santri di At-Ta'ay juga termasuk salah satu santri yang ikut andil untuk memandikan para santri super.

“Ya banyak sekali manfaat-manfaatnya, malah kelihatannya tidak bisa dihitung lagi. Dzikir itu selain mendatangkan pahala juga bisa sebagai ucapan rasa syukur kepada Allah Ta’ala. Dengan dzikir kita semua dapat mengekspresikan rasa syukur karena sudah dikasih kesehatan, iman, nikmat yang sangat banyak. Selain sebagai salah satu dari bentuk rasa syukur, dzikir itu juga bisa dijadikan sebagai obat. Percaya atau tidak sebagian santri di sini kalau rutin dan istiqomah mengamalkan dzikir, sholawat insyaallah segala penyakit akan lebih cepat sembuh. Dzikir sendiri memiliki sangat banyak manfaat bagi santri-santri khususnya diri saya sendiri ini. Disaat hati manah inih sedang tidak enak rasa, tidak bersemangat, sering malas, ya kadang itu saya juga sering malas ngajar bocah-bocah di sekolahan, tapi kalau sudah membaca dan mengucapkan dzikir sholawat itu langsung merasakan hal yang berbeda. Seakan akan semua aura yang negatif-negatif hilang dan berganti dengan aura-aura positif, sehingga dapat memberi efek semangat dalam jiwa. Seperti itu.” (Hanif, 2018).

Dari pemaparan Gus Hanif diatas dapat ditarik kesimpulan, ahwa banyak sekali manfaat yang didapat bagi seseorang yang senantiasa berdzikir. Selain mendatangkan pahala dzikir juga dapat dijadikan sebagai obat hati, mengingat segala penyakit bersumber dari hati. Dengan berdzikir selain menjadi obat hati juga sebagai salah satu cara untuk mengucapkan rasa syukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan.

Manfaat metode salat

Sedangkan untuk salat sendiri, selain merupakan kewajiban bagi seluruh umat muslim salat juga merupakan identitas bagi umat yang memeluk agama Islam. Salat sebagai kewajiban yang hukumnya wajib bagi setiap muslim dan akan berdosa jika mengabaikan kewajiban tersebut. Selain itu, salat juga merupakan tiang agama bagi umat Islam. Dalam mengerjakan salat tak luput dari berbagai gerakan, diantaranya gerakan takbir, rukuk, iktidal, sujud, duduk diantara dua sujud, duduk pada tahiyat akhir dan juga gerakan salam. Dalam setiap gerakan salat tersebut memiliki dampak yang baik bagi tubuh. Hal ini dikarenakan, disetiap gerakannya dapat merangsang jaringan sel dan peredaran darah dalam tubuh kita. Hal ini disampaikan oleh salah seorang santri di At-Taqy,

“Dalam gerakan salat niku terdapat sangat banyak dampak yang dapat dirasakan tubuh kita. Dengan salat yang khusuklah baru kita dapat merasakan dampak-dampak tersebut. Dimana dengan gerakan itu dapat mendatangkan atau merangsang setiap sel-sel dan peredaran didalam tubuh kita ini untuk bekerja lebih optimal. Sehingga kondisi tubuh lebih sehat dan segar karena aliran darah lancar atau tidak tersumbat. Dulu waktu Cak Khamim masih kuliah dan sering membaca buku tentang kesehatan juga pernah membaca jadi sedikit-sedikit mudeng, kalau Cak Khamim masih ingat niku disetiap gerakan dalam shalat terdapat arti atau rileksasi sendiri-sendiri sehingga bisa menimbulkan sensasi yang berbeda, diantaranya gerakan takbir yaitu dengan mengangkat kedua tangan lalu disedakepkan di depan dada seperti ini. Kalau tidak salah ini membuat pernafasan menjadi teratur dan lancar, serta otot dikedua bahu dan tangan ini akan terkontaminasi sehingga terasa lebih kuat. Selanjutnya rukuk, gerakan rukuk ini kan dengan cara membungkukkan badan kearah depan dengan kedua tangan bertumpu pada lutut, otot disekitar punggung sampai pantat sini akan mengalami kontraksi, sementara itu pada bagian tubuh atas aliran darah akan mengalir lebih lancar. Lalu gerakan sujud, sujud dilakukan dengan meletakkan kepala diatas sajadah hingga bathuk dan hidung ini menyentuh, dan juga jari-jemari kaki dibengkokkan dan kedua tangan menyentuh sajadah, dengan ini aliran darah akan mengalir ke kepala dengan optimal. Dan yang terakhir niku adalah salam, dimana gerakan salam hanya memutar kepala kekanan dan kekiri dengan begitu maka peredaran darah yang berada dileher akan lancar.” (Khamim, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa dalam setiap gerakan shalat terdapat berbagai macam manfaatnya diantaranya saat melakukan takbiratul ikhram, dimana gerakan ini dilakukan pada permulaan salat, yaitu dengan mengangkat kedua tangan lalu disedapkan didepan dada. Gerakan ini akan membuat pernafasan menjadi lancar dan teratur, selain itu otot kedua tangan serta bahu akan berkontraksi sehingga terasa kuat dan kencang. Gerakan rukuk, gerakan ini dilakukan dengan membengkokkan badan ke arah depan, sehingga kedua tangan bertumou pada tumit. Saat gerakan rukuk dilakukan, otot disekitar punggung hingga pantat akan mengalami kontraksi, sementara itu aliran darah terutama pada bagian tubuh atas akan terasa lebih lancar. Gerakan sujud, gerakan ini dilakukan dengan cara meletakkan kepala ke alas lantai, sehingga dahi dan ujung hidung meempel pada lantai. Sementara itu, jari-jari padaa ujung kaki dibengkokkan da kedua telapak tangan juga menyentuh alas lantai. Sehingga aliran darah ke kepala akan optimal. Dan yang terakhir adalah salam, gerakan shalat yang terakhir dilakukan adalah salam. Gerakan ini dilakukan dengan sederhana, yakni dengan memutarakan kepala ke kanan dan ke kiri hingga melihat kebelakang. Jika dilakukan dengan benar maka otot-otot dibagian leher akan terlatih dan peredaran juga akan lancar.

Pembahasan

Terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf. Secara sufistik, pengobatan penyakit dilakukan secara kebatinan. Dengan menerapkan terapi sufistik dalam kehidupan sehari-hari maka akan tercipta jiwa yang sehat dhohir dan batin. Terapi sufistik bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tata cara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien dengan cara menjelaskan jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah, mengajak membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah swt. dan taqwa kepada-Nya. Dan dianjurkan bagi pasien untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan ikhlasan, dan perut dengan barang-barang yang halal. Selain itu, para sufi juga mengajak pasien untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui dzikir yang benar sehingga dapat menentramkan jiwa yang

lemah dan depresi. Terapi sufistik mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan.

Bagi kaum sufi, penyembuhan tasawuf telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-bidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Namun, bagi orang awam banyak cara yang dapat ditempuh untuk melakukan terapi sufistik. Cara-cara tersebut antara lain melalui cara berdzikir, shalat, membaca sholawat, 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.

Di Pondok Pesantren At-Taqy pun terdapat berbagai metode yang telah diajarkan oleh para sufi terdahulu. Berbeda dengan pondok pesantren lainnya di Pondok Pesantren At-Taqy ini santri-santrinya adalah orang yang mengalami gangguan jiwa atau gangguan mental. Oleh karena itu, di Pondok Pesantren At-Taqy diterapkan berbagai metode atau cara untuk mengembalikan kesehatan dan kesadaran para santri antara lain:

Pertama, metode mandi taubat atau mandi tengah malam. Dimana para santri super ini disuruh duduk di dalam bak mandi berukuran besar dan dimandikan dengan cara disiram atau sering disebut “dikocor” menggunakan selang dan kucuran air tersebut dikenakan pas diatas kepala para santri. Hal ini bertujuan untuk melunturkan segala pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi para santri sehingga menjadi penyebab munculnya gangguan jiwa. Terapi mandi pagi dilakukan pada waktu tengah malam sekitar jam 2 dini hari dengan alasan bahwa pada waktu ini air mengandung O₃ dan partikel alfa tinggi yang baik untuk tubuh. Secara psikis manfaat dari partikel tersebut adalah mampu meredakan emosi sedangkan secara jasmani, mandi pagi bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan mengeluarkan racun dari dalam tubuh sehingga akan menimbulkan efek tubuh menjadi segar, tenteram, damai dan lebih fokus untuk melaksanakan ibadah (Putra, 2016). Selain itu, mandi pada waktu dini hari juga mampu mempersempit pembuluh darah sehingga aliran darah ke otak, hati, ginjal dan paru-paru akan menjadi lancar (Ghafur, 2012). Dalam metode mandi taubat

ini tidak hanya diperuntukkan kepada santri super saja, melainkan bagi para santri yang lainnya juga dianjurkan untuk menjalankan mandi taubat ini.

Kedua, metode dzikir. Metode dzikir ini diberikan pada santri agar selalu mengingat Allah swt. yang telah memberikan nikmat-Nya. Selain untuk mempercepat proses terapi, dzikir juga merupakan salah satu ibadah yang dapat menyejukkan hati dan pikiran. Ketika hati terasa gundah dan tidak nyaman atau pikiran sedang dalam keadaan kacau memikirkan peliknya hidup yang dijalani, maka dengan berdzikir akan merasa lebih tenang dan rileks. Hal ini disebabkan dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan menimbulkan ketenangan jiwa bagi pelakunya. Proses pengurangan stres ini disebabkan bacaan-bacaan dzikir telah menembus ke seluruh tubuh hingga ke sel-sel tubuh sehingga ketegangan saraf menjadi berkurang (Mugiarto, 2018). Selain itu, berdzikir juga dapat menjauhkan diri dari penyakit hati. Manfaat dzikir ini sesuai dengan sabda nabi yang artinya:

“Sesungguhnya bagi setiap segala sesuatu itu ada alat pembersihnya, dan sesungguhnya alat pembersih hati (jiwa) adalah dzikir kepada Allah. Dan tidak ada sesuatu yang lebih dapat menyelamatkan dari siksaan Allah dari pada dzikrullah (H.R. Baihaqi).

Dzikir yang diberikan untuk santri yang sedang menjalani terapi selain sebagai pengobatan sekaligus membantu santri untuk mengingat kebesaran Allah swt. Secara psikologis, metode dzikir ini bermanfaat untuk membantu santri menyadari akan kelemahannya dan mengakui kebesaran Tuhan. Adanya pengakuan ini menjadi salah satu tanda kesempurnaan jiwa, kembalinya jiwa yang bersih sehingga dapat membantu santri untuk kembali ke masyarakat setelah kesembuhannya. Dengan kata lain, metode ini bertujuan untuk selalu menjaga hati dan membentengi diri dari berbagai penyakit hati yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri. Adanya ketidakseimbangan dalam diri menunjukkan bahwa terjadinya gangguan jiwa pada diri seseorang.

Ketiga, metode salat. Salat merupakan kewajiban bagi setiap umat Islam. Salat juga merupakan tiang agama. Apabila umat Islam tidak mendirikan salat maka akan berakhirlah dunia ini. Hal ini juga dapat dijadikan sebagai gambaran dalam kehidupan sehari-hari, dengan menjalankan salat lima waktu maka akan menjadikan seseorang

selalu dekat dengan agama. Secara tidak sadar salat adalah sebagai benteng atau pagar untuk diri agar tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama, dijauhkan dari sifat-sifat tercela yang dapat menghancurkan jiwa dan raga setiap manusia. Oleh karena itu dengan menjaga salat maka akan menjauhkan diri dari tipu daya dunia.

Metode salat hanya ditujukan bagi para santri umum atau santri yang telah sembuh dari sakitnya, mengingat jika santri super tersebut masih tidak memungkinkan untuk mengikuti metode terapi yang satu ini. Adapun tujuan dari metode salat ini, selain sebagai tiang agama dan kewajiban sebagai umat muslim, salat juga memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani. Dengan menjalankan salat secara tumakninah dan khusuk maka tubuh akan merasakan sensasi rileks pada setiap persendian, hal itulah yang menyebabkan tubuh menjadi terlihat lebih sehat, bugar dan lebih bersemangat. Manfaat lain dari salat yang dilaksanakan secara benar adalah menjadikan seseorang lebih peka. Hal ini disebabkan salat yang khusyuk akan mampu menjadikan seseorang mengenal dirinya dan suara hatinya sehingga menjadi lebih peka (Ghafur, 2012). Keadaan ini menyebabkan orang yang melaksanakan salat menjadi lebih tenang dan tenteram hatinya terlebih untuk orang yang dalam proses penyembuhan dari gangguan jiwa.

Salat adalah salah satu ibadah yang mana seorang hamba berkomunikasi secara langsung dengan Allah swt. Dengan melaksanakan salat menjadikan seorang hamba memiliki hubungan yang lebih dekat dengan Allah sehingga akan menimbulkan kekuatan spiritual yang besar dalam dirinya (Zaini, 2015). Dalam psikoterapi kekuatan spiritual tersebut yang digunakan sebagai pengobatan bagi orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan seperti santri super di pondok pesantren At-Taqy. Manfaat salat sebagai penghilang rasa cemas dan mengobati kejiwaan tidak hanya dibahas secara islami saja, penelitian dibidang kedokteran juga menjelaskan bahwa seseorang yang mengidap penyakit dan sedang berada di lokasi haji atau tempat ibadah ternyata proses penyembuhan penyakitnya lebih cepat (Najati, 2003).

Beberapa metode yang ada di pondok pesantren At-Taqy tidak semua diberikan untuk santri super. Hal ini disebabkan kondisi santri yang berbeda, dalam artian terdapat santri yang telah sembuh dan masih menderita depresi. Diantara metode yang diterapkan untuk santri super yang masih mengalami depresi berat yakni mandi tengah

malam dan berdzikir, sedangkan untuk santri super yang tingkat depresinya sudah pada tahapan sembuh dapat dilakukan semua metode terapi.

Selain metode yang digunakan, juga terdapat banyak manfaat yang dimiliki atau yang didapat dari metode diatas. Selain untuk kesembuhan bagi para santri metode mandi taubat, metode dzikir, dan metode salat memiliki banyak manfaat, Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa dengan berbagai metode yang dilakukan dapat mendekatkan diri kepada sang pencipta sehingga dapat terhindar dari berbagai penyakit yang bersifat fisik dan psikis.

Seluruh metode yang diterapkan di pondok pesantren At-Taqy untuk menyembuhkan seluruh santri supernya ini sama dengan metode terapi yang digunakan di landasan teori di atas. Dimana telah disebutkan dalam landasan teori terdapat berbagai metode yang digunakan sebagai alternatif untuk mengobati seseorang yang mengalami gangguan jiwa, diantaranya adalah mandi taubat, melakukan dzikir, dan salat. Yang membedakan disini yakni pada metode salat, di mana metode ini tidak diperuntukkan bagi santri super yang masih mengalami depresi tinggi karena dengan kondisi yang seperti itu tidak memungkinkan untuk melakukan metode terapi salat.

Di pondok pesantren At-Taqy sendiri memiliki ketentuan bagi para santrinya untuk bisa dikatakan sembuh. Jika melihat pada teori didepan yang menyebutkan bahwa seseorang akan dinyatakan sehat mentalnya apa bila mereka mampu menerima segala ketentuan yang terjadi dengan lapang dada ikhlas dengan pola pikir yang positif, mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam dan sang pencipta, mampu mengendalikan diri dan emosi dari setiap permasalahan, dan yang terahir seseorang akan dikatakan sehat mentalnya ketika dalam diri seseorang terwujud keserasian, keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan. Lain dengan pondok pesantren At-Taqy bahwa mereka akan melihat para santri super ini sembuh apa bila para santri super sudah tidak lagi bertingkah yang sekiranya membahayakan bagi orang lain, tidak meracau sendiri, tatapan mereka tidak kosong lagi, dapat berinteraksi dengan yang lainnya secara baik. Disamping dari itu semua yang menjadi penentu utama santri super ini sudah dikatakan sembuh atau belum adalah keluarga dari santri super itu sendiri, tidak dari pihak pondok.

Karena perannya itulah dan banyaknya manfaat yang dijanjikan terapi sufistik untuk kesehatan mental, maka sudah terbukti dan banyak santri-santri super A-Taqy yang sudah sembuh dari gangguan mentalnya. Bahkan tidak sedikit pula dari mereka yang diambil kembali oleh keluarganya untuk tinggal bersama keluarga mereka.

Simpulan

Terapi sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf. Dengan menerapkan terapi sufistik dalam kehidupan sehari-hari maka akan tercipta jiwa yang sehat lahir dan batin. Metode terapi sufistik dapat dilakukan dalam beberapa cara antara lain metode mandi taubat, metode salat dan metode dzikir. Metode mandi taubat atau mandi tengah malam dilakukan dengan mengalirkan atau “mengocorkan” air dengan selang tepat diujung kepala santri. Hal ini bertujuan untuk melunturkan segala pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi para santri atau menghilangkan penyebab gangguan jiwa. Metode dzikir diberikan pada santri agar selalu mengingat Allah swt. dan mempercepat proses terapi. Dzikir juga merupakan salah satu ibadah yang dapat menyejukkan hati dan pikiran. Ketika hati terasa gundah dan tidak nyaman atau pikiran sedang dalam keadaan kacau memikirkan peliknya hidup yang dijalani, maka dengan berdzikir akan merasa lebih tenang dan rileks. Proses rileksasi atau pengurangan stres disebabkan bacaan-bacaan dzikir telah menembus ke seluruh tubuh hingga ke sel-sel tubuh sehingga ketegangan saraf menjadi berkurang. Bagi santri super dzikir bertujuan untuk selalu menjaga hati dan membentengi diri dari berbagai penyakit hati yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri. Sedangkan, metode salat digunakan sebagai benteng atau pagar untuk diri agar tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama, dijauhkan dari sifat-sifat tercela yang dapat menghanjurkan jiwa dan raga setiap manusia. Oleh karena itu dengan menjaga salat maka akan menjauhkan diri dari tipu daya dunia.

Referensi

Al-Barqi, A. Y. (2015). *Implementasi Metode Zikir di Panti Rehabilitasi Nurussalam Sayung Demak*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang.

- An-Najar, A. (2004). *Psikoterapi Sufistik, Terj. Ija Suntana*. Jakarta: Hikmah.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (3rd Editio). California: SAGE Publications, Inc.
- Ghafur, W. A. (2012). *Interkoneksi Islam dan Kesejahteraan Sosial (Teori, Pendekatan dan Studi Kasus)*. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru.
- Hanif, G. (2018). *Wawancara Pribadi dengan p Pengurus*. Jepara.
- Joko Nugroho, R., & Mugiarto. (2018). *Metode Terapi Pendidikan Sufistik (Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Padepokan Wali Sirri Desa Winong Kec. Mlirit Kab. Kebumen)*. Surabaya.
- Khamim, C. (2018). *Wawancara Pribadi dengan Pengurus*. Jepara.
- Massuhartono, & Mulyanti. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201–214.
- Misbakhuddin, A. D., & Arofah, S. (2016). *Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)*.
- Mueller, P. . (2001). Religious Involment, spirituality and medicine: Implications for Clinical Praticice. *Mayo Clin Proc*, 76, 1225–1235.
- Mugiarto. (2018). *Metode Terapi Pendidikan Sufistik (Studi Tentang Penyembuhan Penderita Gangguan Jiwa di Padepokan Wali Sirri Desa Winong Kec. Mlirit Kab. Kebumen)*. *ejournal.iainu-kebumen.ac.id*, 2(2), 25–41.
- Muhammad, M. A. H. (2011). *Berobat dengan Shalat Menemukan Keajaiban Shalat untuk Kesehatan Fisik dan Mental*. Solo: Al Hambra.
- Najati, M. U. (2003). *Psikologi Dalam Tinjauan Hadits Nabi SAW*. (W. J. Soffandi, Ed.). Jakarta: Mustaqim.
- Nurkholisoh. (2009). *Pelaksanaan Terapi bagi Pasien Skizofrenia di Madani Mental Health Care Jakarta Timur*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Pasiak, T. (2012). *Tuhan dalam Otak Manusia*. Bandung: Mizan.
- Putra, A. T. A. (2016). Metode PSikoreligious Dalam Rehabilitasi (Pendidikan dan Pembinaan Korban Napza dan Miras). *LITERASI*, 7(1), 67–74.
- Sunardjo, U. (2000). *Inabah*. Tasikmalaya: Yayasan Serba Bakti Pondok Pesantren Suryalaya.
- Syukur, M. Am. (2012). *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga.
- Zaini, A. (2015). *Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam*

Perspektif Psikoterapi Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319–334.