

TERAPI SUFISTIK UNTUK PENYEMBUHAN GANGGUAN MENTAL DAN MEWUJUDKAN PRIBADI YANG SEHAT

Ahmad Zaini

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

zaini78@gmail.com

Abstrak

Setiap individu berharap memiliki kesehatan mental dan pribadi yang sehat. Ia ingin jasmani dan rohani dalam keadaan seimbang, tidak mengalami masalah yang berarti. Di era yang serba modern ini, muncul beragam masalah yang menghantui masing-masing individu, sehingga ia membutuhkan solusi atas masalah yang menimpanya. Terapi/konseling sufistik merupakan salah satu sarana yang dapat digunakan untuk membantu seseorang yang mengalami gangguan mental dan pribadi yang sakit. Terapi sufistik meliputi tiga hal, yaitu: takhalli (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela), tahalli (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan tajalli (kenyataan Tuhan). Ketiga tahapan terapi apabila dilalui dengan berkesinambungan diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap individu yang mengalami gangguan mental.

Kata Kunci: Terapi, Sufistik, Kesehatan Mental, Pribadi Yang Sehat

Abstract

THERAPY SUFISM FOR HEALING MENTAL DISORDERS AND REALIZING PERSONAL HEALTHY. Every individual wish to have mental health and personal healthy. He wants to physically and spiritually in a balanced state, is not experiencing significant problems. In this modern-paced era, appear a variety of problems that haunt each individual, so he needs a solution to the problem that happened to him. Therapy/counseling sufism is

one of the means that can be used to help someone who is having a mental breakdown and personal pain. Therapy sufism includes three things, namely: takhalli (emptying themselves from the properties despicable), tahalli (adorn themselves with commendable qualities) and tajalli (God's reality). The third stage of therapy when traversed by continuous expected to provide a positive influence on individuals who experience mental disorders.

Key Words: *Therapy, Sufism, Mental Health, Personal, Healthy*

A. Pendahuluan

Manusia di hadapan Allah bukanlah seperti makhluk-Nya yang lain, akan tetapi seorang makhluk yang memiliki kelebihan luar biasa. Hal ini terbukti dengan jatuhnya pilihan-Nya kepada manusia sebagai khalifah (al-Baqarah: 30), yakni sebagai pengganti-Nya dalam hal memanej alam dan ekosistem Ilahiah yang *rahmatan lil'alam*, menaburkan potensi keselarasan, kemanfaatan, musyawarah dan kasih sayang ke seluruh penjuru alam, baik alam di bumi maupun di langit, di dunia maupun di akhirat, di alam lahir maupun alam batin (ghaib) seperti *alam malakut* (alam para malaikat dan ruh yang suci), *alam jabarut* (alam sentral kekuasaan Allah), dan *alam lahut* (alam berorientasinya eksistensi ketuhan-Nya) (Rahayu, 2009: 23).

Tugas dan tanggung jawab manusia sebagai khalifah merupakan tugas dan amanat ketuhanan yang sungguh besar dan berat. Karena itu, kelompok langit, bumi dan bukit-bukit kesemuanya menolak amanat yang Allah telah tawarkan kepada mereka, karena esensi amanat itu sangat besar, luas dan sungguh berat untuk dilaksanakan; akan tetapi seorang manusia berani menerima amanat itu, padahal ia memiliki potensi untuk mengingkari amanat itu. Hal ini sebagaimana diterangkan dalam surat al-Ahzab: 72 (Adz-Dzaky, 2006: 66). Namun demikian, karena amanah yang berat telah diberikan oleh Allah kepada manusia untuk mengelola dan mengaturnya, maka manusia harus siap untuk menjalaninya.

Selanjutnya, setiap manusia dalam menjalani kehidupan di muka bumi ini, masing-masing individu pasti akan menghadapi permasalahan yang beraneka ragam. Antara satu individu dengan individu yang lainnya bisa jadi memiliki permasalahan sama atau mungkin berbeda sama sekali. Apalagi di zaman yang serba modern saat ini, banyak sekali problematika yang merintangai kehidupan manusia sehingga dapat mengancam

eksistensinya. Bagi individu yang dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mandiri maka itu lebih baik baginya, namun terkadang ada orang yang tidak bisa menyelesaikan problem yang dihadapinya, karenanya ia membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya.

Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini akan mengembalikan ke kondisi semula, hingga proses kehidupan berjalan lancar seperti apa adanya. Tetapi dalam kehidupan sehari-hari tak jarang dijumpai bahwa seseorang tak mampu menahan keinginan bagi terpenuhinya kebutuhan dirinya. Dalam kondisi seperti itu akan terjadi pertentangan (konflik) dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani (Jalaluddin, 2012: 176).

Banyak cara dan metode untuk mengurai permasalahan yang dihadapi oleh seseorang. Paling tidak, hal yang dilakukannya tidak menyimpang dari norma-norma sosial maupun agama. Untuk itu, tasawuf (terapi sufistik) dapat dijadikan sebagai alternatif. Sebagai bagian dari keyakinan yang dimensi amalannya menggunakan hati, tasawuf lebih dekat dengan disiplin ilmu psikologi (Tamami, 2011: 81). Terapi sufistik merupakan salah satu sarana yang digunakan untuk membantu konseli/klien yang mengalami gangguan mental dan jiwa. Dari uraian yang telah dipaparkan, maka yang menjadi lokus permasalahan dalam tulisan ini adalah apa yang dimaksud dengan kesehatan mental dan pribadi yang sehat, bagaimana langkah-langkah pendekatan sufistik yang dilakukan oleh para terapis/konselor agar dapat membantu para konseli/klien dalam menyelesaikan problematika yang dihadapinya.

B. Pembahasan

1. Kesehatan Mental dan Pribadi yang Sehat

Sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang tumbuh dan didasari motivasi yang kuat ingin meraih kualitas diri yang lebih baik, baik dalam kehidupan keluarga, kehidupan kerja/profesi, maupun sisi kehidupan lainnya (Rahayu, 2009: 283). Hakikat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar. Istilah optimal dan wajar mengisyaratkan betapa sulitnya menemukan sosok manusia yang mencapai tingkat kesehatan mental yang sempurna. Bisa juga digunakan, manusia berusaha mencapai kesehatan mental menuju kesempurnaan, bahkan yang lazim ditemukan, orang-orang yang mencapai tingkat kesehatan mental yang wajar (Tamami, 2011: 87-88). Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tenteram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara *resignasi* (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan). Dalam al-Quran petunjuk mengenai penyerahan diri cukup banyak (Jalaluddin, 2012: 177).

Menurut Killander seperti dikutip oleh Rahayu (2009: 287-289) ciri-ciri individu yang memiliki sehat mental adalah sebagai berikut:

1. Kematangan emosional. Terdapat tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya disebut matang, yaitu memiliki disiplin diri, determinasi diri dan kemandirian. Seorang yang memiliki disiplin diri dapat mengatur diri, hidup teratur, menaati hukum dan peraturan. Orang yang memiliki determinasi diri akan dapat membuat kepuasan sendiri dalam memecahkan suatu masalah dan melakukan apa yang telah diputuskannya.
2. Kemampuan menerima realitas. Orang yang memiliki kemampuan untuk menerima realitas antara lain memperlihatkan perilaku mampu memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggung jawab. Bahkan kalau memungkinkan, ia mampu mengendalikan lingkungan dan kalau tidak mungkin, tidak sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terbuka untuk pengalaman dan gagasan baru, membuat tujuan-tujuan yang

realistis serta melakukan yang terbaik sampai merasa puas atas hasil usahanya tersebut.

3. Hidup bersama dan bekerja sama dengan orang lain. Ciri normal secara sosial ini antara lain terlihat pada adanya kemampuan dan kemauan untuk mempertimbangkan minat dan keinginan orang lain dalam tindakan-tindakan sosialnya, mampu menemukan dan memanfaatkan perbedaan pandangan dengan orang lain dan mempunyai tanggung jawab sosial serta merasa bertanggung jawab terhadap nasib orang lain.
4. Memiliki filsafat atau pandangan hidup. Maksudnya adalah memiliki filsafat hidup yang dapat senantiasa membimbingnya untuk berada dalam jalan yang benar, terutama saat menghadapi atau berada dalam situasi yang mengganggu atau membebani.

Sedang pribadi sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial. Al-Quran di samping menerangkan pribadi yang sehat adalah pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial juga menerangkan pribadi yang mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan Allah swt. (Rahayu, 2009: 289). Pribadi sehat menurut Islam ialah kepribadian yang berimbang antara tubuh maupun roh. Kepribadian sehat adalah yang memperhatikan tubuh, kesehatan tubuh, dan kekuatan tubuh serta memuaskan kebutuhan-kebutuhannya dalam batas-batas yang telah digariskan syariat. Dalam waktu yang bersamaan juga berpegang teguh pada keimanan kepada Allah swt., menunaikan peribadahan, menjalankan segala apa yang diridhai Allah swt. dan menghindari semua hal yang dapat mengundang murka-Nya. Jadi, pribadi yang dikendalikan hawa nafsu dan syahwatnya adalah pribadi yang tidak sehat (Najati, 2005: 379-380). Maka, bisa dikatakan pribadi yang sehat adalah pribadi yang dapat menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani, tidak mementingkan salah satu dari keduanya.

Dengan demikian bila seseorang mengalami kendala atau masalah yang tidak dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri serta di dalam dirinya tidak terdapat ciri-ciri yang telah dijelaskan, maka dapat dikatakan bahwa dirinya telah terkena gangguan mental dan memiliki pribadi yang tidak sehat. Lebih jelasnya bahwa pribadi yang tidak sehat adalah

ketidakmampuan diri dalam memanaj dirinya terkait dengan diri sendiri, orang lain serta lingkungan yang mengitarinya. Karena itu, harus diberikan bimbingan dan terapi sehingga mental dan jiwa akan kembali sehat seperti sedia kala. Salah satu terapi untuk meningkatkan kesehatan mental dan membentuk pribadi yang sehat melalui pendekatan sufistik.

2. Terapi/Konseling Sufistik

Di dalam al-Quran sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut termaktub dalam surat-surat berikut; al-Qashash: 77, an-Nahl: 97, Ali Imran: 104, ar-Ra'd: 28, al-A'raf: 35, al-Baqarah: 15, al-Fath: 4 dan sebagainya (Jalaluddin, 2012: 178-179). Dalam tasawuf (terapi/konseling sufistik) ada tingkatan-tingkatan yang harus dilalui oleh seseorang yang menjalani terapi, yaitu *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (kenyataan Tuhan).

Pertama, *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela). Usaha mengosongkan diri dari sikap ketergantungan terhadap kelezatan hidup duniawi. Hal ini akan dapat dicapai dengan jalan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha menundukkan dorongan hawa nafsu. Menurut kaum sufi, kemaksiatan itu pada dasarnya dibagi dua, yaitu maksiat lahir dan maksiat batin. Maksiat lahir ialah segala perilaku tercela yang dikerjakan oleh anggota lahir, seperti tangan, mulut, dan mata. Maksiat batin ialah segala perilaku yang tercela yang diperbuat oleh anggota batin, yaitu hati (Penyusun, 2002: 47). Al-Quran telah menginformasikan bahwa metode unik dan manjur untuk mengatasi perasaan berdosa, yakni melalui tobat. Bertobat kepada Allah swt. akan membuat dosa-dosa diampuni serta memperkuat harapan akan keridaan-Nya pada manusia. Keadaan tersebut akan memperingan intensitas kegelisahannya. Selanjutnya, tobat biasanya akan mendorong manusia untuk memperbaiki dan mengoreksi diri sehingga tidak terjerumus ke dalam kesalahan dan kemaksiatan untuk kedua kalinya. Hal tersebut juga akan membantu meningkatkan penghargaan manusia akan dirinya serta menambah rasa percaya diri dan kepuasan akan dirinya.

Allah telah menjelaskan keutamaan tobat dalam berbagai ayatnya, semisal dalam surat an-Nisa: 146, Hud: 90, an-Nashr: 3, dan masih banyak lagi. Inti dari ayat-ayat tersebut adalah bahwa Allah Maha Pengasih, Penyayang dan Pengampun terhadap dosa dan kesalahan manusia (Hawari, 2015: 847). Kemudian Allah swt. telah menjelaskan bahwa tobat itu jalan menuju kemenangan dan tobat bukan dikhususkan bagi orang yang berdosa saja akan tetapi merupakan hak bagi orang-orang mukmin yang menginginkan kesuksesan dan kemenangan dunia dan akhirat. Hal ini sebagaimana keterangan dalam hadis Bukhari dan Muslim yang menjelaskan bahwa Rasulullah saw. banyak memohon ampun dan bertobat. Beliau adalah orang yang ma'shum, Allah telah mengampuni dosa-dosanya yang lampau dan akan datang, namun beliau bertobat kepada Allah dalam sehari 100 kali, dan ini bukan merupakan batasan akan tetapi menunjukkan banyaknya beliau dalam beristighfar dan bertobat (al-Hazimi, 2000: 1). Demikian halnya seorang konseli/klien yang sedang dalam masa terapi, maka terapis/konselor harus memberikan bimbingan dan arahan kepada mereka untuk mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela dengan cara bertobat. Sembari bertobat, konseli/klien juga dianjurkan untuk mengisi dan menghiasai dirinya dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*).

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

1. Niat. Yaitu semata-mata pertobatan dan keyakinan adalah mengharapkan ridha, cinta dan perjumpaan dengan-Nya;
2. I'tikad. Yaitu adanya prasangka dan keyakinan yang baik kepada Allah bahwa Dia pasti akan menerima pertobatan hamba-Nya;
3. Maksud dan Tujuan. Yaitu pertobatan dilakukan dalam rangka melepaskan diri dari gangguan syaitan, jin dan iblis, serta melenyapkan kotoran dan najis yang melekat dalam diri, hati, akal, fikiran, inderawi dan jasad;
4. Ber'azam. Yaitu mengokohkan diri dengan sekuat tenaga dan pendirian, bahwa tidak akan pernah lagi mengulangi suatu perbuatan apapun yang dapat mengotori jiwa dan rohaninya;
5. 'Uzlah. Yaitu mengasingkan diri untuk sementara waktu dari keramaian manusia dan dunia, dengan maksud agar proses

- pertobatan itu tidak akan terganggu dan agar supaya pertobatan itu dapat berhasil dengan baik;
6. Khalwat. Yaitu menyepi diri di dalam suatu tempat dalam rangka menghadirkan rasa keberadaan Allah dalam kehidupan-kehidupan dirinya, dengan memperbanyak zikir dan istighfar;
 7. Adab. Yaitu sikap sopan santun di hadapan Allah dalam melakukan pertobatan. Hendaknya proses pertobatan dibuka dengan salat tobat dua rakaat, empat rakaat atau lebih dan selalu memelihara kesucian diri dari hadas atau segala sesuatu yang dapat membatalkannya selama dalam keadaan berzikir;
 8. Berada dalam bimbingan dan pengawasan seorang ahli. Proses pertobatan yang dilakukan oleh seseorang harus di bawah bimbingan dan pengawasan ahlinya, karena jika tidak dikhawatirkan akan dapat membahayakan proses pertobatan itu, karena syaitan, jin, iblis dan manusia yang berjiwa ketiganya tidak merasa senang, dan mereka sewaktu-waktu dapat mengacaukan proses itu, bahkan dapat menyesatkannya.
 9. Evaluasi. Tugas dan tanggung jawab terapis/konselor dalam melakukan penyembuhan mental ini disamping membimbing dan mengarahkan proses pemahaman dan aplikasi pertobatan, juga melakukan evaluasi (Adz-Dzaky, 2006: 439-440).

Kedua, *tahalli* (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji). Usaha menghiasi diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat luar atau ketaatan lahir maupun yang bersifat dalam atau ketaatan batin. Yang dimaksud dengan ketaatan lahir/luar dalam ini adalah kewajiban-kewajiban yang bersifat formal, seperti salat, puasa, zakat, dan haji, sedangkan ketaatan batin/dalam antara lain adalah iman, ikhlas, dan khusyuk (Penyusun, 2002: 32). Pada tahapan *tahalli* ini konseli/klien dianjurkan untuk mengisi ketaatan secara lahir secara berkesinambungan dan istikamah. Beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Terapi Dengan Salat

Salat adalah rukun Islam kedua merupakan ibadah yang paling utama, wajib hukumnya. Banyak ayat al-Quran yang menjelaskan tentang

keutamaan salat, diantaranya; al-Ankabut: 45, al-Ma'arij: 19-24, al-A'la: 14-15, al-An'am: 162 dan masih banyak lagi (Hawari, 2015: 844-845). Kendati salat merupakan kewajiban semua mukmin, para sufi menyebutkan tiga tingkatan *mushalli*. Pertama, peringkat *ta'abbud*, yakni kaum beriman yang menempatkan salat sebagai kewajiban syariat semata, jika dilakukan dengan memenuhi syarat dan rukunnya, pelakunya bebas dari dari ancaman neraka dan akan masuk surga. Kedua, tingkatan *taqarrub*, yang memandang salat sebagai jalan (*thariqah*) untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pada tingkatan ini *mushalli* tidak hanya mendapat keabsahan salat, tetapi berupaya mencapai kedekatan kepada Allah dengan meningkatkan nilai-nilai ruhani. Ketiga, tingkatan *tahaqquq*, yang memandang salat sebagai cara untuk mencapai maqam *hudhur* (merasakan kehadiran Tuhan), *ghaybah* (hilangnya kesadaran terhadap selain Tuhan), *wushlah* (bertemu dengan Tuhan), dan *musyahadah* (menyaksikan Tuhan) (Ali, 2012: 64-65).

Salat merupakan sarana untuk memohon pertolongan kepada Allah dari berbagai persoalan dan kesusahan hidup yang susah dihadapi. Firman Allah swt. dalam surat al-Baqarah: 45, "*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk,*" dan ayat 153, "*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*"

Kedua ayat di atas dengan jelas sekali Allah swt. memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang beriman agar memohon kepada Allah melalui sabar dan salat. Permohonan disini tidak dibatasi asal permohonan yang baik untuk kemaslahatan hidup baik untuk diri sendiri ataupun keluarga dan orang lain terlebih disaat mengalami musibah atau permasalahan hidup yang berat (Hayat, 2016: 124). Berdirinya manusia dengan khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah swt. ketika salat akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketenteraman kalbu, dan ketenangan jiwa. Ketika salat, bila dilakukan sebagaimana seharusnya, manusia ber-*tawajjuh* dengan segenap organ dan indranya kepada Allah swt. Ketika itu pula manusia melepaskan segala kesibukan dan problematika dunia serta tidak memikirkan apa-apa selain Allah swt. dan ayat-ayat al-Quran diulang-

ulangannya. Pelepasan total dan segala problematika dan kegundahan hidup, tidak memikirkannya ketika salat serta berdiri di hadapan *Rabb*-nya dengan totalitas kekhusyukan pada gilirannya akan melahirkan keadaan relaksasi total (Najati, 2005: 451-452).

Al-Jauziyyah seperti dikutip oleh Najati (2003: 408-409) menjelaskan bahwa ibadah salat termasuk aktivitas yang paling berpotensi mendatangkan kemaslahatan dunia akhirat dan menolak kemadharatan dunia akhirat. Salat akan mencegah pelakunya dari perbuatan dosa, mendatangkan obat untuk hati, menghindarkan dari berbagai penyakit fisik, menyinari hati, menjernihkan muka, membuat organ tubuh menjadi semangat, mendatangkan rezeki, menjauhkan perbuatan aniaya, akan mendorong pelakunya menolong orang yang teraniaya, berpotensi untuk meredam gejolak nafsu, memelihara kenikmatan, menjauhkan siksa, mendatangkan rahmat, dan menghilangkan kegundahan.

Dari uraian tentang keutamaan salat, maka salat dapat dijadikan sebagai terapi bagi para konseli/klien yang mengalami gangguan mental dan kejiwaan. Salat akan memiliki pengaruh yang positif bila telah dapat menghayati hakikat salat. Untuk mencapai tingkatan yang tertinggi diperlukan *riyadhah* yang berkesinambungan.

b. Terapi dengan Tilawah al-Quran

Al-Quran adalah kitab Allah. Ia adalah tali Allah yang kuat. Ia adalah pengingat yang bijaksana dan jalan yang lurus. Ia adalah kita yang tidak tercampur hawa nafsu, tidak susah diucapkan lisan, tidak membuat ulama merasa kenyang membacanya, tidak menciptakan banyak penolakan, dan keajaiban-keajaibannya tidak pernah putus. Ia adalah kitab Allah yang tidak membuat jin mau berhenti mendengarnya, sampai mereka berkata, "Sesungguhnya kami mendengar al-Quran yang menakjubkan, yang menunjukkan pada kebenaran." (Abu Faris, 2005: 80).

Bacaan atau membaca ayat-ayat suci al-Quran bisa dijadikan sebagai terapi. Ia berfungsi penyembuh (*syifa*) dari berbagai penyakit psikologis bahkan fisik. Ayat al-Quran yang menjelaskan tentang hal tersebut diantaranya dalam surat al-Isra: 82 dan Fushilat: 44. Berdasarkan penjelasan ayat-ayat tersebut, maka seorang terapis/konselor sangat patut untuk menawarkan kepada kliennya yang bingung dalam menghadapi

berbagai permasalahan hidup, apapun masalahnya, apalagi kalau hanya kegelisahan jiwa, untuk membaca al-Quran dengan khusyuk semampunya bahkan hanya mendengarkan orang membaca al-Quran. Selain itu, sebaiknya terapis/konselor juga terlebih dahulu mengamalkan membaca al-Quran dalam kesehariannya dan mencermati betul apa yang dapat dirasakan khasiatnya al-Quran sebagai penyembuh, sehingga tidak ragu-ragu dalam menyarankan kepada klien untuk membaca al-Quran sebagai salah satu sarana terapi (Hayat, 2016: 144).

c. Terapi dengan Zikir

Zikir kepada Allah, maknanya seorang mukmin merasakan kekuasaan dan keagungan Allah. Dialah Zat Yang Maha Kuasa dan Maha Menang. Di tangan-Nya kendali segala sesuatu. Jika Dia menginginkan sesuatu, hanya mengucapkan jadalah maka akan jadi. Seorang mukmin ketika dalam jiwanya merasakan maqam keuluhiaan dan kerububiahian kepada Allah Tuhan seru sekalian alam, maka ia akan takut kepada Allah, takut pada hukuman-Nya, dan mengharap pahala-Nya. Ia tidak takut pada siapa pun kecuali kepada Allah dan tidak mengharap apa pun kecuali ridha dan pahala Allah (Abu Faris, 2005: 113).

Pada saat orang muslim menyinambungkan zikrullah, ia akan merasa dekat kepada Allah swt. serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tenteram dan bahagia. Hal ini seperti termaktub dalam surat al-Baqarah ayat 152 (Najati, 2005: 473). Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan hanya Allah swt., sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Melalui zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan konseli/klien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Banyak dari kalangan psikolog sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa (ar-Ra'd: 28). Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah melakukan zikir (Rahayu, 2009: 263-264).

d. Terapi dengan Doa

Doa memiliki keutamaan dan pahala sebagaimana yang dimiliki zikir dan ibadah lainnya. Sesungguhnya formula doa bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah. Karena orang yang memanjatkan doa akan berharap agar Allah mengabulkan permintaannya. Hal ini disebabkan karena dia yakin dengan firman Allah swt. dalam surat al-Baqarah: 186. Dalam ayat ini Allah menjelaskan apabila ada hamba yang memohon kepada-Nya, maka diperintahkan untuk menjalankan segala perintah-Nya dan beriman kepada-Nya. Sesungguhnya memiliki harapan dalam untaian lafal doa dan yakin kalau doa itu akan dikabulkan Allah swt. bisa meringkankan kegundahan dan rasa gelisah seorang mukmin. Keyakinan seperti itu akan membantunya untuk bersabar dan menciptakan perasaan tenang (Najati, 2003: 429-430).

Para terapis/konselor harus secara kontinyu untuk memberikan arahan, bimbingan dan konseling kepada para konseli/klien yang mengalami gangguan mental dengan berbagai cara terapi yang telah disebutkan di atas. Bimbingan, terapi dan konseling tidak bisa dilakukan hanya sekali atau dua kali saja, harus ada keberlanjutan hingga para konseli/klien yang mengalami gangguan mental benar-benar dapat kembali menemukan jati dirinya. Apabila mentalnya sudah mulai membaik maka diharapkan akan memiliki pribadi yang sehat serta dapat berinteraksi kembali dan berbaaur dengan masyarakat.

Ketiga, *tajalli* (kenyataan Tuhan). Istilah tasawuf yang berarti penampakan diri Tuhan bersifat absolut dalam bentuk alam yang bersifat terbatas. Konsep *tajalli* bertitik tolak dari pandangan bahwa Allah swt. dalam kesendirian-Nya (sebelum ada alam ini) ingin melihat diri-Nya di luar diri-Nya. Karena itu, dijadikan-Nya alam ini. Maka dengan demikian alam ini merupakan cermin bagi Allah swt. Ketika Ia ingin melihat diri-Nya, Ia melihat pada alam. Di dalam versi lain diterangkan bahwa Tuhan berkehendak untuk diketahui, maka Ia pun menampakkan diri-Nya dalam bentuk *tajalli* (Penyusun, 2002: 40). Ini adalah proses terakhir dalam pendekatan sufistik. Diharapkan para konseli benar-benar memiliki kesehatan mental yang prima dan berkepribadian yang sehat.

C. Simpulan

Manusia telah dijadikan khalifah oleh Allah di muka bumi tentu sudah menjadi kehendak-Nya. Ia diberi tugas dan tanggung jawab yang besar untuk mengatur segala sesuatunya dan karena itu ia harus siap menjalaninya dengan sepenuh hati. Setiap manusia yang dilahirkan dari rahim ibunya, di kemudian hari tentu akan mengalami problematika yang berbeda-beda. Antara satu individu dengan individu yang lainnya bisa jadi memiliki permasalahan sama atau mungkin berbeda sama sekali. Ada seseorang yang dengan mudah menyelesaikan masalah yang dihadapi, ada juga yang harus memerlukan bantuan orang lain. Karena pada prinsipnya, dalam kehidupan manusia saling membutuhkan antara satu dengan lainnya. Yang menjadi beban adalah bila seseorang yang mengalami suatu permasalahan hidup yang rumit tapi belum tahu solusi yang harus dikerjakannya. Orang seperti ini harus segera mendapat pertolongan dari orang lain, terlebih dengan masalah kesehatan mental. Salah satu dari sekian pengobatan atau terapi yang dapat diberikan adalah terapi sufistik.

Seperti diuraikan di atas, dalam terapi ini ada beberapa langkah yang harus dilakukan yaitu: *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji) dan *tajalli* (kenyataan Tuhan). Konseli diajak dan dibimbing untuk membersihkan dan menjauhkan dirinya dari sifat-sifat yang buruk secara berkesinambungan. Setelah itu diarahkan untuk mengisinya dengan amal saleh sebanyak-banyaknya, diantaranya adalah salat, tilawah al-Quran, zikir, doa dan sebagainya. Amalan tersebut dapat menjadi terapi bagi siapa pun yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Apabila konseli sudah bisa tenang dan tenteram mentalnya dengan melakukan riyadhah tersebut, maka langkah selanjutnya adalah membimbingnya agar meningkatkan kualitas ibadahnya tersebut. Harapannya agar konseling memperoleh kesehatan mental yang prima dan pribadi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2006. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- al-Hazimi, Ibrahim bin Abdillah. 2000. *Hakikat Taubat*. terj. Abd. Bashid Abd Aziz. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ali, Yunasril. 2012. *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*. Jakarta: Zaman.
- Faris, M. Abdul Qadir Abu. 2005. *Menyucikan Jiwa*. terj. Habiburrahman Saerozi. Jakarta: Gema Insani.
- HAG, Tamami. 2011. *Psikologi Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hawari, Dadang. 2015. *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Perspektif al-Quran dan as-Sunnah*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hayat, Abdul. 2016. *Konsep Konseling Berdasarkan Ayat-ayat Al-Qur'an (Jilid II)*. Yogyakarta: PT. LKiS Pelangi Aksara.
- Jalaluddin. 2012. *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Psikologi dalam Al-Quran (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa)*. terj. M. Zaka Al-Farisi. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- . 2003. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits*. terj. Wawan Djunaedi Soffandi. Jakarta: Mustaqiim.
- Penyusun. 2002. *Ensiklopedi Islam*. Jakarta: PT Ichtisar Baru van Hoeve.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi: Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press.

PEDOMAN PENULISAN NASKAH JURNAL

“KONSELING RELIGI: JURNAL BIMBINGAN KONSELING ISLAMI”

JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI STAIN KUDUS

Jurnal *Konseling Religi: Jurnal Konseling Islami* menerima tulisan dalam bentuk artikel, resensi hasil penelitian, analisis teori, yang berkaitan dengan tema konseling Islami. Tulisan yang masuk akan diseleksi oleh dewan redaksi. Tulisan harus memenuhi syarat berikut:

1. Tulisan mengacu pada pengembangan teori dan aplikasi ilmu bimbingan dan konseling.
2. Tulisan merupakan hasil penelitian atau kajian konseptual.
3. Banyak tulisan antara 20-25 halaman dengan ukuran kertas A4 (kuarto), spasi 1,5, dan bentuk font Times New Roman
4. Kerangka tulisan meliputi: judul, nama penulis (tanpa gelar), instansi penulis, alamat email, abstrak (100-200 kata), kata kunci (key words) 3-5 berupa kata konsep, pendahuluan, pembahasan, simpulan dan daftar pustaka.

Contoh daftar pustaka:

Buku: Yunus, Muhammad. 1983. *Kamus Besar Bahasa Arab-Indonesia*. Jakarta: P3A Depag RI

Artikel: Adlin, A. Dan I. Suryolaksoneo. 2000. “Reduksi Konsepsi Manusia: Tinjauan Umum Pada Era Pramodernisme, Modernisme, dan Postmodernisme”. *Journal of Psyche*, 1 (2), 25-26.

5. Abstrak dalam dua bahasa, bahasa Inggris dan Indonesia.
6. Kutipan ditulis dalam middle note (nama belakang penulis, koma, tahun, titik dua, dan halaman). Contoh: (Muthahhari, 2001: 195)
7. Tulisan diserahkan ke redaksi dengan melakukan login pada alamat OJS <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/konseling/index> atau dikirim dalam bentuk file ke alamat email: konselingreligi@stainkudus.ac.id

UCAPAN TERIMA KASIH

Redaksi KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus menghaturkan penghargaan dan terima kasih kepada:

Mitra Bebestari

1. Dr. M. Nur Gufron, S.Ag., M.Si. (STAIN Kudus)
2. Taufik Kasturi, S.Psi, M.Si., P.hD (Universitas Muhammadiyah Surakarta)
3. Dr. Lilik Sriyanti, M.Si. (IAIN Salatiga)
4. Dr. Arief Subhan, M.A. (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)
5. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si (UIN Walisongo Semarang)
6. Dr. Casmini, M.Si. (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Atas kesediaan dan ketulusannya menelaah, mengoreksi, dan menilai naskah KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam Volume 8, Nomor 1, Tahun 2017.