

BAB II KERANGKA TEORI

A. Teori-teori

A. Pendekatan Sufistik

a) Pengertian Pendekatan Sufistik

Istilah “pendekatan” berasal dari kata “dekat” yang berarti jarak, hampir, akrab. Secara etimologi berarti proses, perbuatan atau cara mendekati.¹ Persepektif terminologi, istilah pendekatan berarti paradigma yang terdapat dalam suatu disiplin ilmu tertentu yang selanjutnya di pergunakan untuk memahami suatu masalah tertentu.² Asal kata tasawuf memiliki banyak ragam pendapat, bisa jadi berasal dari kata *shafa* (bersih), *shuf* (wol) atau *shuffah* (pelayan, orang-orang yang berada di serambi Masjid Nabawi).

Pendapat yang mengatakan bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shafa* yang berarti suci dengan alasan “Segolongan (ahli tasawuf) berkata: bahwa pemberian nama shufiyah karena kesucian hatinya dan kebersihan tingkah lakunya.”³ Terkait dengan asal kata tasawuf dari *shuffah*, Abul ‘Alaa ‘Afify berpendapat: “Kata shufi berhubungan dengan perkataan ahl al-shuffah, yaitu nama yang diberikan kepada sebahagian fakir miskin di kalangan orang-orang Islam pada masa awal Islam. Mereka adalah di antara orang-orang yang tidak punya rumah, maka mereka menempati gubuk yang telah dibangun oleh Rasulullah di luar masjid di Madinah.”⁴

Sementara pendapat yang menyatakan bahwa tasawuf berasal dari kata *shaf*, *jamil* berpendapat karena mereka berada pada barisan (*shaf*) terdepan di sisi Allah ‘Azza wa Jalla dengan ketinggian cita-cita mereka kepada-Nya dan kesungguhan

¹ Tim penyusun KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994) 625

² Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 1999) 88

³ Jamil, M,I *Cakrawala Tasawuf: Sejarah, pemikiran dan kontekstualitas* (Jakarta: Gaung persada pers, 2007) 3

⁴ Abul ‘Alaa ‘Afify, *Fil al-Tashawwuf al-Islam wa Tarikhihi*, Iskandariyah: Lajnah al-Ta’lif wa al- Tarjamah wa al-Nasyr, tt. 66

mereka untuk bertemu dengan-Nya dan ketegaran (ketetapan) hati mereka di sisi-Nya.⁵

Ada yang menisbahkan kata tersebut kepada kata *ash-shufu* yang berarti bulu atau wol kasar. Hal ini karena para sufi mengkhususkan diri mereka dengan memakai pakaian yang berasal dari bulu domba. Hanya kain wol yang dipakai kaum sufi adalah wol yang kasar bukan wol halus yang dipakai sekarang. Memakai wol pada saat itu adalah sebagai simbol kesederhanaan dan kemiskinan. Lawannya ialah memakai sutra, oleh orang-orang yang mewah hidupnya dikalangan pemerintahan. Kaum sufi sebagai golongan yang hidup sederhana dan dalam keadaan miskin, tetapi berhati suci dan mulia, menjauhi pemakaian sutra dan sebagai gantinya memakai wol kasar.⁶

Sahl Ibn Abdullah al-Tusturi mendefinisikan tasawuf sebagai orang yang senantiasa membersihkan diri dari kekejian, mengisi diri dengan *al-tafakur* kepada Allah, berhubungan hanya kepadanya semata, dan di dalam dirinya memandang sama antara emas (barang berharga duniawi) dengan *al-madar* (barang yang tidak memiliki nilai jual). Harun Nasution mendefinisikan tasawuf sebagai ilmu yang mempelajari cara dan jalan bagaimana orang Islam dapat sedekat mungkin dengan Allah SWT agar dapat memperoleh hubungan langsung dengan-Nya, artinya bagaimana diri seseorang dapat betul-betul berada di kehadiran-Nya.⁷

Menurut Abdullah Hadziq, tasawuf menurut istilah dapat ditinjau dari tiga sudut pandang; pertama, dilihat dari sudut pandang manusia sebagai makhluk yang terbatas, tasawuf dapat diartikan sebagai sarana menyucikan diri dengan cara menjauhkan pengaruh kehidupan dunia dan memusatkan perhatian hanya kepada Allah. Kedua, sudut pandang manusia sebagai makhluk yang berjuang, tasawuf dapat diartikan sebagai sarana memperindah diri dengan akhlak yang mulia dalam rangka mendekati diri kepada Allah. Ketiga, dari sudut pandang manusia sebagai makhluk yang bertuhan, tasawuf

⁵ Jamil, M,I *Cakrawala Tasawuf:Sejarah:pemikiran dan kontekstualitas*(Jakarta: Gaung persada pers,2007) 3

⁶ Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 57

⁷ Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 56

dapat diartikan sebagai sarana pengembangan kesadaran fitrah atau menguatkan potensi fitrah.⁸

Dari banyaknya definisi tasawuf secara terminologi sesuai dengan subjektifitas masing-masing sufi, maka Ibrahim Basyuni mengklasifikasi tasawuf menjadi 3 macam elemen, yakni:

1. Al-bidayah sebagai pengalaman ahli sufi tahap pemula, yang mengandung arti bahwa seseorang secara fitrahnya sadar dan mengakui bahwa semua yang ada ini tidak dapat menguasai dirinya sendiri karena di balik yang ada terdapat realitas mutlak dan elemen ini dapat di sebut sebagai tahap keasadaran tasawuf.
2. Al-Mujahadah sebagai pengalaan praktis ahli sufi yang merupakan tahap perjuangan keras, karena jarak antar manusia dan realitas mutlak serta terdapat rintangan dan hambatan, maka dari itu perlu adanya perjuangan dan kesungguhan untuk mencapai dan menempuh jarak tersebut dengan cara menciptakan kondisi tertentu untuk dapat mendekatkan diri dengan realitas mutlak.
3. Al-Madzaqat sebagai pengalaman dari segi perasaan, jadi ketika seseorang telah lulus melewati hambatan dan rintangan untuk mendekatkan diri dengan realitas mutlak, maka ia akan dapat berkomunikasi dan berada sedekat mungkin di hadirat-Nya serta akan merasakan kelezatan spiritual yang di dambakan. Dalam agama islam yang menjadikan Al-qur'an dan Hadist.

Dengan demikian, tasawuf adalah usaha, jalan, atau ilmu yang mengarahkan manusia menuju kedekatan kepada Allah, melalui pembersihan diri, hati, perbuatan dan sikap.⁹ Berdasarkan berbagai pengertian di atas dapat dipahami bahwa, pendekatan sufistik adalah sebuah paradigma yang memusatkan pada kajian tentang pembersihan jiwa manusia, yang kemudian digunakan untuk memahami masalah tertentu.

Terkait dengan tujuan dari tasawuf adalah sebagai bentuk pengabdian sesorang terhadap Tuhannya dalam melaksanakan salah satu tugasnya yaitu sebagai seorang Abd (hamba), di samping ia juga sebagai seorang khalifah

⁸ Abdullah Hadziq, *Ringkasan Materi Perkuliahan Pendekatan Ilmu-Ilmu Keislaman*, t.tp, t.p, t.t 28

⁹ Muhammad Zaki Ibrahim, *Tasawuf Salafi*, (Terj. Abdul Syukur dan Rival Usman), Jakarta: Hikmah, 2002. 5

(pemimpin). Karena seperti yang di sampaikan oleh Abdul Haq Ansari bahwa tidak ada tingkatan lebih tinggi di banding tingkata kehambaan dan tidak ada kebenaran yang lebih tinggi di luar syariah. Dengan demikian , untuk mencapai tujuan tasawuf seseorang harus melaksanakan berbagai kegiatan (*al-mujahadah dan riyadhoh*) dan tidak di benarkan apabila seseorang mengatakan tasawuf untuk memisahkan amaliyah kerohanian dengan syari'at agama islam.¹⁰

b) Karakteristik Pendekatan Sufistik

Karakteristik dapat diartikan sebagai suatu keunikan yang dimiliki oleh sesuatu. Sufistik sebagai pendekatan memiliki karakteristik; tema-tema yang diangkat selalu berhubungan dengan nilai akhlak yang abstrak, berhubungan dengan jiwa manusia, berbicara tentang pemikiran para tokoh tasawuf, dan berbicara tentang solusi pembersihan jiwa berdasarkan ajaran al Quran dan Sunnah. Karakteristik dalam pendekatan sufistik setidaknya dapat dilihat dari tiga pokok ajaran tasawuf yang dikembangkan dalam kajian ilmu keislaman, yaitu:

a. Tasawuf Akhlaqi

Dalam pandangan kaum sufi, manusia cenderung mengikuti hawa nafsunya, daripada manusia mengendalikan hawa nafsunya. Keinginan untuk menguasai dunia atau berusaha agar berkuasa di dunia sangatlah besar. Cara hidup seperti ini menurut Al-Ghazali, akan membawa manusia ke jurang kehancuran moral. Dalam hal ini rehabilitas kondisi mental yang tidak baik adalah bila terapinya hanya di dasarkan pada aspek lahiriah saja. Itu sebabnya pada tahap awal kehidupan tasawuf diharuskan melakukan amalan-amalan atau latihan-latihan rohani yang cukup, tujuannya tidak lain adalah untuk membersihkan jiwa dari nafsu yang tidak baik untuk menuju kehadiran Illahi.¹¹

Adapun bentuk dari usaha atau latihan-latihan jiwa (*riyadloh*) yang dilakukan ahli tasawuf dalam menuju kehadiran Illahi dilakukan dengan melalui tiga level (tingkatan) yakni: takhalli, tahalli, dan Tajalli.

¹⁰ Amin syukur dan mashrudin, *Intelektualisme Tasawuf* (Semarang:LEMBKOTA bekerjasama dengan Jakarta: Pustaka Pelajar, 2002), cet 1, 15

¹¹ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002,

Pertama, takhalli, berarti membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat batin. Di antara sifat-sifat tercela yang mengotori jiwa (hati) manusia adalah hasad (dengki), hiqd (rasa mendongkol), su' u al-zann (buruk sangka), takkabur (sombong), 'ujub (membanggakan diri), riya' (pamer), bukhl (kikir), dan ghadab (pemarah). Takhalli juga berarti 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 melenyapkan dorongan hawa nafsu jahat.¹²

Kedua, tahalli, yakni menyucikan diri dengan sifat-sifat terpuji, dengan ta' at lahir dan taat batin. Tahalli berarti menghiasi diri dengan jalan membiasakan diri dengan sifat dan sikap serta perbuatan yang baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan-Nya. Yang dimaksud dengan ketaatan lahir (luar) dalam hal ini adalah kewajiban yang bersifat formal seperti salat, puasa, zakat, haji dan sebagainya. Sedangkan yang dimaksud dengan ketaatan batin (dalam) adalah seperti iman, sabar, tawadu' , wara' , ikhlas dan lain sebagainya.¹³

Ketiga, tajalli, berarti terungkapnya nur ghaib (cahaya gaib) untuk hati. Tajalli ialah lenyap atau hilangnya hijab dari sifat-sifat kebasyariahan (kemanusiaan). Usaha ini dimaksudkan untuk pemantapan dan pendalaman materi yang telah dilalui pada fase tahalli, maka rangkaian pendidikan mental itu disempurnakan pada fase tajalli.¹⁴

Sedangkan langkah untuk melestarikan dan memperdalam rasa ketuhanan, ada beberapa cara yang diajarkan kaum sufi, antara lain adalah:

- 1) Munajat, artinya melaporkan diri kehadirat Allah atas segala aktifitas yang dilakukan.
- 2) Muraqabah dan Muhasabah, muraqabah adalah senantiasa memandang dengan hati kepada Allah dan selalu memperhatikan apa yang diciptakan-Nya dan

68 ¹² Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002,

71 ¹³ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002,

73 ¹⁴ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002,

tentang hukum-hukum-Nya. Sedangkan muhasabah adalah selalu memikirkan dan memperhatikan apa yang telah diperbuat dan yang akan diperbuat; dan ini muncul dari iman terhadap hari perhitungan (hari kiamat).

- 3) Memperbanyak wirid dan dzikir.
- 4) Mengingat mati.
- 5) Tafakkur, adalah berfikir, memikirkan, merenungkan atau meditasi atas ayat-ayat al-Quran dan fenomena alam.

15

b. Tasawuf Amali

Pada dasarnya tasawuf amali adalah kelanjutan dari tasawuf akhlaki, karena seseorang tidak dapat hidup disisi-Nya dengan hanya mengandalkan amalan yang dikerjakan sebelum ia membersihkan dirinya. Jiwa yang bersih merupakan syarat utama untuk bisa kembali kepada Tuhan, karena Dia adalah Maha Bersih dan Maha Suci dan hanya menginginkan atau menerima orang-orang yang bersih. Dengan demikian, manusia diharapkan mampu mengisi hatinya (setelah dibersihkan dari sifat-sifat tercela) dengan cara memahami dan mengamalkan sifat-sifat terpuji melalui aspek lahir dan batin, yang mana kedua aspek tersebut dalam agama dibagi menjadi 4 (empat) bagian:

- 1) Pertama, syari'at, adalah undang-undang atau garis-garis yang telah ditentukan yang termasuk di dalamnya hukum-hukum halal dan haram, yang diperintah dan yang dilarang, yang sunnah, makruh, mubah, dan lain sebagainya. Dengan kata lain ini merupakan peraturan.
- 2) Kedua, thariqat, adalah tata cara dalam melaksanakan syari'at yang telah digariskan dalam agama dan dilakukan hanya karena penghambaan diri kepada Allah. Dengan kata lain ini merupakan pelaksanaan.
- 3) Ketiga, hakekat, adalah aspek lain dari syari'ah yang bersifat lahiriyah, yaitu aspek bathiniyah. Dapat juga diartikan sebagai rahasia yang paling dalam dalam segala amal atau inti syari'ah. Dengan kata lain ini merupakan keadaan yang sebenarnya atau kebenaran sejati.

¹⁵ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002,

4) Keempat, ma'rifat, adalah pengetahuan mengenai Tuhan melalui hati (qalb). Dengan kata lain ini merupakan pengenalan Tuhan dari dekat.¹⁶ Sedangkan untuk berada dekat pada Allah SWT, seorang sufi harus menempuh jalan panjang yang berisi station-station yang disebut dengan maqamat. Beberapa urutan maqamat yang disebutkan oleh Harun Nasution adalah; taubat, zuhud, sabar, tawakal, dan rida'. Di atas maqamat ini ada lagi; mahabbah, ma'rifat, fana' baqa', serta ittihad.¹⁷ Selain istilah maqamat, ada juga istilah ahwal yang merupakan kondisi mental. Dalam hal ini ada beberapa tingkah yang sudah mashur, yaitu; khauf, raja', syauq, uns, dan yaqin.¹⁸

c. Tasawuf Falsafi

Adalah tasawuf yang ajaran-ajarannya memadukan antara visi mistis dengan visi rasional. Hal ini berbeda dengan tasawuf akhlaki dan amali, yang masih berada pada ruang lingkup tasawuf suni seperti tasawufnya al-Ghazali, tasawuf ini menggunakan terminologi falsafi dalam pengungkapan ajarannya. Ciri umum tasawuf falsafi adalah kesamaran-kesamaran ajarannya yang diakibatkan banyaknya ungkapan dan peristilahan khusus yang hanya bisa dipahami oleh mereka yang memahami ajaran tasawuf jenis ini. Kemudian tasawuf ini tidak dapat dipandang sebagai filsafat, karena ajaran dan metodenya didasarkan pada rasa (dzauq). Beberapa paham tipe ini antara lain adalah; fana' dan baqa', ittihad, hulul, wahdah al-wujud, dan isyraq.¹⁹

c) Objek Kajian Pendekatan Sufistik

Sasaran dan objek pendekatan sufistik adalah manusia yang secara utuh, yakni berkaitan dengan gangguan pada beberapa aspek menurut penjelasan Dasril sebagai berikut²⁰:

¹⁶ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, 95-104

¹⁷ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, 109

¹⁸ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, 140-149

¹⁹ Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002, 153-177

²⁰ Dasril & Kasmuri, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*, (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press) 5

1. Mental

Berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang bersosiasi dengan akal, pikiran dan ingatan seperti muda lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, bahkan tidak memiliki kemampuan membedakan mana yang halal dan yang haram, atau yang bermanfaat dan yang mudarat.

2. Spiritual

ini berhubungan dengan roh dan jiwa yang berkaitan dengan agama, keimanan, kesalehan. Adapun kebalikan dari penjelasan di atas adalah syirik, nifak, dasik, kufur, lemah keyakinan. hal itu dapat terjadi karena adanya kedurhakaan manusia dan pengingkarnya kepada Allah SWT.²¹

3. Moral

Keadaan yang melekat pada jiwa manusia yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah, tanpa proses pemikiran, pertimbangan perilaku, bentuk berpikir dan berbicara.

4. Fisik

Fisik adalah sesuatu yang harus disyukuri karena merupakan nikmat yang Allah SWT berikan hambanya. Allah menurunkan penyakit untuk fisik bertujuan supaya manusia lebih bersyukur.²²

d) *Maqamat*

Secara harfiah *maqamat* berasal dari bahasa Arab yang berarti tempat orang berdiri atau pangkal mulia. Istilah ini selanjutnya di gunakan untuk arti sebagai jalan yang panjang yang harus di tempuh ole seorang sufi untuk berada dekat dengan Allah SWT. Menurut Al-Ghazali dalam karyanya *Ihya Aminuddin* yang mengatakan ada sembilan macam maqam tasawuf: taubat, sabar, kefakiran, zuhud, taqwa, tawakkal, mahabbah, makrifat dan ridha. Sedangkan menurut Nasution mengatakan bahwa maqamat itu jumlahnya ada sepuluh, yaitu al-taubah, al-zuhud, al-sabr, al-faqr, al-tawadhu', al-taqwa, al-tawakkal, al-ridho, al-mahabbah dan al-ma'rifat. Namun setidaknya terdapat enam jala sufi yang di kenal dengan proses

²¹ Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung:Pustaka Setia, 2004) 41

²² Dasril & Kasmuri, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*, (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press) 5

untuk mencapai kebenaran, yaitu taubat, zuhud, faqir, sabar, tawakkal dan ridha:

1. Taubat

Rasa penyesalan yang tumbuh dalam hati di sertai permohonan maaf, perbuatan jahat tidak akan di ulangi lagi dan berupaya untuk meninggalkan perbuatan dosa.

2. Zuhud

Secara bahasa, zuhud artinya pertapa, lebih mementingkan urusan akhirat dari urusan dunia, urusan dunia memang penting tapi bukan menjadi tujuan utama. Zuhud dalam tasawuf di maknai: menjahui duniawi dan menghindari hukuman akhirat. Dalam artian lain zuhud adalah mendekatka diri kepada Allah SWT dengan mengharap imbalan di akhirat kelak.

3. Fakir

Fakir yang sesungguhnya adalah tidak memiliki sesuatu dan hatinya juga tidak menginginkan sesuatu. Fakir adalah tidak menuntut lebih banyak dari apa yang telah di punyainya, dia merasa puas dengan apa yang di miliknya.

4. Sabar

Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang di cukupkan pahalanya tanpa batas. Dan orang-orang yang telah berhasil membentuk dirinya sebagai insan penyabar, maka ia memperoleh keberuntungan yang besar.

5. Syukur

Syukur adalah ungkapan rasa terima kasih atas nikmat dan kesenangan yang teal di terimanya. Bersyukur adalah bahwa engkau tidak memandang dirimu layak menerima nikmat. Perasaan syukur ini di ungkapkan melalui lisan semata da di sertai dengan gerakan dan perasaan hati.

6. Tawakkal

Tawakkal adalah menyerahkan segala sesuatu urusan sesuatu urusan Allah, membersihkan iktiyar yang keliru. Tawakkal merupakan gambaran keteguhan hati. Didahului dari usaha yang sungguh-sungguh, klimaknya adalah tasawuf.

e) Taqarrub Ilalah

Taqarrub secara bahasa berasal dari kata qurbun, dalam Kamus Arab al-Munawwir berarti dekat, mendekati.²³ Dan

²³ Ahmad Warson Munawwir, Kamus al-Munawwir; Arab- Indo, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1102.

menurut arti istilah adalah upaya seseorang melakukan suluk untuk mendekati diri kepada Allah SWT dengan melalui ibadah, amal saleh, tadabbur dan tafakkur.²⁴ Istilah Para ulama seperti Imam Nawawi dan Imam Ibnu Hajar al-Asqalani menyatakan arti kedekatan yang dimaksud bukan lah kedekatan fisik, akan tetapi dipahami secara majazi (kiasan), sehingga taqarrub adalah melaksanakan ketaatan kepada Allah dengan menjalankan kewajiban-kewajiban yang telah ditetapkan oleh Allah SWT.²⁵ Hamzah Ya ‘qub mengatakan bahwa taqarrub adalah usaha dan kegiatan menghampirkan diri kepada Allah SWT., sehingga dapat menduduki tempat yang terhormat dan mulia dengan jalan mematuhi perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya.²⁶

Wasilah bertaqarrub Dalam rangka mendekati diri kepada Allah, hendaknya seorang mencari jalan yang bisa menyampaikan kepada-Nya (wasilah). Allah SWT. Adapun wasialah atau sarana dalam mendekati diri kepada Allah dan menaiki jenjang-jenjang kemuliaan rohani yang dibentangkan itu, tidak lain kecuali amal shaleh dan bukan dengan perantaraan berhala-berhala atau kuburan orang-orang yang mulia seperti anggapan kaum musyrik.

f) Mengenal Diri Sendiri dan Mengenal Allah SWT

Pakar Ilmu Tasawuf KH M. Lukman Hakim menyatakan bahwa yang paling mengenal diri manusia ialah Allah Swt. Sebab itu dia menyarankan agar seorang hamba memohon kepada Allah untuk diperkenalkan dengan dirinya sendiri. Dari sini muncul lah ungkapan, usaha mengenal Allah ialah dengan cara mengenal diri sendiri.

Ma’rifatullah atau mengenal Allah atau mengetahui Allah adalah dengan sebenar-benarnya mengenal baik melalui wujud maupun sifat-sifat-Nya, bukan mengenal melalui pancaindra, maupun akal pikiran, karena Dia tidak dapat dicapai oleh panca indra, ataupun akal pikiran. Namun bisa melalui diri kita masing-masing. Oleh karena itu, marilah kita bertafakkur untuk masuk ke dalam diri kita masing-masing. Berikut cara mengenal diri sendiri sebelum mengenal Allah SWT:

a. Intropeksi diri

²⁴ Risty Bulqis Hamdani, *Musayyadah Cinta*, ,(Yogyakarta: al-manar, 2011),37 *

²⁵ Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bari*, 132

²⁶ Hamzah Ya‘qub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin; Tasawuf dan Taqarrub*, (CV. Atisa: Jakarta, 1992), Cet. I, 54.

Sebagai seorang muslim, kita diwajibkan untuk introspeksi diri. Kita harus mengerti apa saja yang telah kita lakukan selama ini Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya hisab pada hari kiamat akan menjadi ringan hanya bagi orang yang selalu menghisab dirinya saat hidup didunia.

b. Mengenal diri zahir

Diri manusia pada dasarnya terdiri dari 2 bagian, yakni diri zahir dan diri batin. Pada diri zahir, kita dapat menyaksikan kebesaran Allah Swt. Kita dapat melihat wujud fisik kita sendiri sebagai pengenalan awal akan diri sendiri. Allah menciptakan kita dari setetes mani hingga kita menjadi seorang manusia seperti sekarang ini, kita bisa melihat, mendengar, berbicara dan bergerak atas izin dan kenikmatan yang diberikan oleh Allah Swt.

c. Mengenal diri batin

Diri batin adalah ruh yang ada di dalam diri kita sendiri. Sebelum mengenal Allah, dalam ilmu tasawuf dijelaskan bahwa kita juga harus bisa mengenal diri kita sendiri. Salah satu cara mengenal diri sendiri adalah melihat kedalam kalbu kita. Kalbu disini adalah hal gaib yang memiliki sifat kebaikan dan keburukan di dalamnya.

d. Mengingat tujuan Penciptaan

Di dalam mengenal Allah Swt itu ada tingkatannya, tingkat yang paling rendah adalah mengenal Allah hanya sebatas Huruf dan Asma Allah. Dalam hal mengenal Allah Swt diperlukan hati yang telah mendapatkan cahaya-Nya, karena hanya dengan cahaya-Nya lah hati akan mengenal Allah..²⁷

B. Penerimaan Diri

a) Pengertian Penerimaan diri

Ungkapan Jersild mengenai penerimaan diri adalah bersedianya seseorang dalam menyambut dengan baik atas keadaan fisik, psikologis sosial dan pencapaian baik dari segi kelebihan maupun kekurangan yang ia miliki.²⁸ Sedangkan menurut Kubler Ross penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima kenyataan dan lebih memilih untuk tidak menyerah pada harapan serta dapat menerima semua

²⁷ <https://almunawwirkomplekq.com/kenali-diri-sendiri-sebelum-mengenal-allah/>

²⁸ Prasetyono, Serba- Serbi Anak Autis, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), h. 11.

pengalaman yang buruk dan baik. Sehingga dapat menimbulkan sikap positif seperti adanya pemberian penghargaan atau nilai-nilai terhadap diri sendiri dan menyertakannya dengan tingkah lakunya.²⁹

Hurlock juga ikut menerangkan mengenai penerimaan diri adalah pada saat seseorang bisa mengenali dan memahami terkait kondisi dirinya sendiri dan mempunyai kemampuan untuk menerima apa pun yang terjadi di kondisi yang di alaminya, sehingga terdapat perasaan untuk menerima dengan baik akan kelebihan dan kekurangan yang di miliknya. Ketika seseorang dapat menerima dirinya sendiri dapat menumbuhkan tingkah laku yang di sukai orang lain dan suka bersosial dengan nya serta dapat menerima dirinya sendiri. Sehingga hal tersebut dapat mendorong seseorang untuk berperilaku baik dan menerima diri nya sendiri.³⁰

Penerimaan diri adalah individu yang mempunyai kemampuan dalam menerima keadaan diri sendiri dan keberadaan yang di alaminya. melakukan Pengukuran atau evaluasi terhadap keadaan diri sendiri akan menjadi hal yang mendasar bagi individu dalam percaya diri untuk mengambil suatu keputusan agar dapat menerima keadaan dan keberadaan diri sendiri .³¹

Penerimaan diri dapat diartikan bahwa manusia yang dapat menerima dirinya sendiri adalah manusia yang mempunyai sikap melihat diri sendiri dengan adanya dan bersikap baik terhadap diri sendiri dengan cara merasa senang serta bangga atau memberikan apresiasi terhadap diri sendiri sehingga tercipta dorongan untuk terus mengusahakan kemajuannya. Selanjutnya,dijelaskan bahwa menerima diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihatArtikel. Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain.

Calhoun dan Acocella menjabarkan berkaitan dengan penerimaan diri adalah mengonsep diri sedemikian rupa sehingga tercipta konsep diri yang positif, artinya konsep diri yang positif dapat membuat seseorang sadar akan penerimaan

²⁹ Kubler Ross, *Teori-Teori Kehilangan atau Berduka*, (Jakarta: Permata 1996) h, 4.

³⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1999), 434.

³¹ Dariyo Agoes. 2007. *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, Jakarta: PT Refika Aditama. Hal: 205

dan pemahaman mengenai kenyataan yang menjadi pembeda pada dirinya terhadap orang lain. Penerimaan diri merupakan menyikapi dengan positif pada dirinya sendiri, sehingga bisa menerima kondisi dirinya dengan tenang, dan memiliki kesadaran penuh dan mengetahui identitas dirinya yang sebenarnya dan seharusnya, dengan adanya penerimaan diri ini seseorang dapat pula memikirkan untuk bagaimana cara menghargai diri dan orang lain sehingga terbentuklah pribadi yang baik. Seseorang yang bisa menerima apa adanya dengan diri sendiri pasti dapat memperlakukan keadaan emosionalnya (depresi, marah, sedih, cemas, dan lain-lain) dengan baik tanpa mengacau orang lain.

Individu yang dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang telah berani menolak pengingkaran terhadap apa-apa yang ada dalam dirinya, menerima dengan apa adanya pada diri sendiri secara utuh. Seperti halnya pada pemikiran, sesuatu yang di rasakan, hal yang menjadi kenangan, kondisi fisik, kepribadian, atau perilaku seorang individu. Penerimaan diri merupakan sesuatu yang tumbuh dan berkembang yang terjadi pada diri seseorang yang menjadi salah satu dasar, sehingga penerimaan diri bisa menghantarkan terhadap diri pada kenyataan di keadaan sekarang ini. Seseorang yang bisa berlatih penerimaan dirinya dengan baik, maka yang terjadi ialah dapat merasakan kelebihan yang ia miliki, menghargai dirinya sendiri, siap dalam menghadapi rintangan hidup, dan mau menerima pertolongan dari orang lain yang membantunya dengan terbuka, sebab dengan penerimaan diri dapat menjadikan individu berhasil menjalani hidupnya dengan lebih mudah.³²

b) Ciri-ciri Penerimaan Diri

Penerimaan diri yang terjadi pada individu adalah adanya perasaan nyaman pada dirinya sendiri, Namun berbeda dengan penyesuaian seorang individu itu sendiri dengan orang lain . Menurut Johnson David ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut:

a. Menerima diri sendiri apa adanya

Seseorang yang dapat merasakan ketulusan, berbicara sesuai kenyataan, dan dapat menilai diri sendiri dengan apa adanya adalah seseorang yang mampu dan berani dalam

³² Robert Holden, *SuccessIntelligence*, terj. Yuliani Liputo, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 90.

Memahami dirinya sendiri. Daya kecerdasan seseorang dan mempunyai kesempatan dalam menemukan dirinya menjadi tolok ukur terhadap Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya. Individu bukan hanya mengenal dirinya sendiri tetapi juga menyadari kenyataan yang ada pada dirinya.

Memahami diri sendiri dan penerimaan diri menjadi dua hal yang dapat berjalan beriringan, semakin individu dapat mengenali dirinya maka semakin baik pula individu dalam menerima dirinya. Individu yang bisa lebih menghargai dan mencintai dirinya sendiri serta mengerti dan paham bahwa orang lain seharusnya mau menerima, memandang dan menghormati dirinya seperti apa yang mereka lihat dan pahami akan apa yang dia miliki di dalam kehidupannya merupakan seorang individu mau menerima dirinya apa adanya.³³

b. Tidak menolak dirinya sendiri

Sikap dari lingkungan terhadap kekurangan atau kelemahan dapat membentuk suatu perilaku terhadap diri sendiri. Sedangkan perilaku daripada lingkungan yang dapat menerima terhadap kelebihan Individu, maka dapat menimbulkan sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya. Suatu kemampuan bersikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak menyesali dengan keadaan diri sendiri, mampu mengenali siapakah kita dulu maupun sekarang, tidak melakukan perilaku benci terhadap diri sendiri, dan bersikap jujur pada diri sendiri merupakan pengertian dari tidak menolak dirinya sendiri.

Dr Paul Gunadi menjelaskan bahwa suatu kemampuan yang menjadi karakteristik atau ciri khas mengenai diri kita yang adalah anggapan kita terhadap keahlian tersebut yang menjadi pembeda dari keahlian yang lain atau aspek-aspek lain yang ada dalam diri kita dari orang lain adalah penjebaran dari kelebihan. Dapat di simpulkan bahwa salah satu penyebab kesulitan dalam menerima kelebihan kita adalah kadang kala kita yang ingin menjadi lebih dari orang lain dan mendapatkan lebih dalam dari hal itu, keinginan

³³Alin Riwayati, *Hubungan kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia*, Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.

kita yang mau lebih dari yang telah ada dan ingin lebih dengan hal-hal yang lain. Kemampuan yang sebenarnya di harapkan agar dapat untuk lebih baik dari keadaan yang sesungguhnya, namun kenyataannya keadaan tersebut tidak terealisasi merupakan penjelasan dari kekurangan.³⁴

c. Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri

Di cintai oleh seseorang tidak harus di minta. dan juga tidak harus dihargai oleh orang lain. Seseorang yang dapat mencintai diri sendiri Yaitu Pengidentifikasi yang di lakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri ataupun dengan orang lain dan mempunyai penyesuaian diri yang baik, dengan hal itu individu cenderung bisa menyerap apa yang ada dirinya dan bisa memandang dirinya sama seperti yang dilihat oleh orang lain terhadap dirinya.

Sebenarnya Individu itu membutuhkan cinta yaitu cinta dari diri sendiri. Dengan itu individu cenderung dapat memahami diri dan menerima dirinya. Ketahanan seseorang untuk membangun diri adalah dengan usaha untuk menerima dengan santai akan kekurangan, dan memaafkan segala kesalahan yang pernah dibuatnya, dan selalu menghargai di setiap sesuatu yang telah dicapai, dengan itu individu yang dapat melakukan hal-hal tersebut sehingga dapat memiliki penghormatan yang paling tinggi bagi pemikiran sendiri, tubuh, dan jiwa. Rendah hati dapat di capai oleh seseorang dengan menghargai diri sebagai ciptaan Tuhan. walaupun telah diberi kesempatan menikmati banyak kesuksesan tetapi rendah hati menjadi sebuah tonggak untuk selalu mensyukuri dan selalu mencintai diri sendiri dengan apa adanya yang menjadi milik diri sendiri.³⁵

d. Untuk merasa berharga

Seseorang memerlukan perasaan paling sempurna di banding yang lain. Individu yang dapat melihat dirinya dari waktu secara konstan dan tidak mudah berubah-ubah merupakan individu yang mempunyai konsep diri yang

³⁴ Alin Riwayati, *Hubungan kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia* , Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.

³⁵ Alin Riwayati, *Hubungan kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia* , Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.

stabil. Individu yang berpersepsi berubah-ubah di waktu yang berbeda mengenai dirinya. Di waktu tertentu individu dapat melihat dirinya secara positif namun di waktu yang lain individu juga dapat melihat dirinya secara negatif karena kegagalan sehingga deskripsi yang jelas ia dapat dengan adanya sesuatu yang ada pada dirinya yang seharusnya merupakan jabaran mengenai Konsep diri yang tidak stabil.

Melihat diri secara positif adalah perilaku mental yang melalui proses untuk mencapai kesadaran diri yang positif. Yang harus dilalui yaitu memasukan pemikiran-pemikiran positif, perkataan membangun, dan angan-angan yang membangun bagi pemikiran individu. Dengan adanya Pikiran positif dapat membuahkan kegembiraan, kesenangan, kesehatan jasmani dan rohani, serta keberhasilan di dalam setiap situasi dan tindakan. Apapun yang ada pikiran yang menjadi suatu harapan, maka yang mewujudkannya ialah pikiran positif, berpikir positif juga dapat menimbulkan mental dan sikap yang menunjukkan harapan untuk berhasil yang baik serta beruntung³⁶

c) Faktor-faktor Mempengaruhi penerimaan diri

Terdapat sepuluh faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada tiap individu Menurut Hurlock , sebagai berikut:

(1) Pemahaman diri

pendapat dan pemikiran diri yang diakui dan disadari oleh diri sendiri akan kenyataan yang dimiliki adalah pengertian pemahaman diri. Setiap orang akan dapat mendapatkan kesempatan dalam memahami dan menjumpai sesuatu di dalam dirinya. ketika terdapat kesempatan sangat bagus sekali dapat dimanfaatkan dalam memahami tentang dirinya sendiri. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan untuk menerima dirinya sendiri semakin kuat.

(2) Harapan yang realistik

Harapan dapat di bentuk dan di rumuskan oleh individu sendiri tanpa adanya campur tangan orang lain. Sehingga harapan tersebut dapat menjadi kenyataan

³⁶ Alin Riwayati, *Hubungan kebermanaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia* , Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.

atau benar-benar terjadi. Sehingga kemampuan dan kekurangannya dapat di lihat dan di nilai oleh individu itu sendiri sesuai apa yang ada di dalam dirinya. Ketika telah mampu menilai dan merancang sendiri mengenai dirinya sendiri, maka hal inilah yang menimbulkan munculnya kepuasan akan pencapaian yang telah dilalui oleh individu. itulah yang dinamakan penerimaan diri tiap individu.

(3) Bebas dari hambatan lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap proses penerimaan diri. Bebas dari hambatan lingkungan adalah ketika ada dorongan dari lingkungan sekitar sehingga dapat menghapus hambatan yang akan dilalui dalam mencapai keberhasilan. selain itu individu juga mempunyai kontrol yang baik dan sangat tangguh sehingga mampu mencapai prestasi yang dituju. Sebuah keberhasilan dapat Menimbulkan perasaan puas, dan akhirnya akan muncul penerimaan diri yang di sebabkan rasa puas dalam pencapaian keberhasilannya.

³⁷

(4) Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan

Tidak semua masyarakat akan berprasangka mengenai apa yang ada di diri orang lain. Prasangka tersebut tidak akan timbul di tengah anggota masyarakat prasangka terhadap orang lain. Maksud kalimat itu adalah sikap kesediaan masyarakat untuk memberi leluasa dengan adanya kelebihan dan kekurangan dalam bergaul, kepercayaan dan kebiasaan seseorang. Masyarakat mampu menerima orang lain yang di dalam satu lingkungan tersebut terdapat perbedaan dengan segala macam adat, agama, penampilan dan perilaku yang berbeda. Penerimaan diri dapat muncul di diri individu dengan adanya rasa Saling mengerti antara satu dengan yang lain dan merasa menerima serta merasa inilah yang miliki.

(5) Tidak ada tekanan emosi yang berat

Fisik dan psikologis yang berkepanjangan dapat menyebabkan Tekanan emosi yang muncul, perilaku

³⁷E,B,Hurlock,*Personality evelopment*,(New Delhi: Tata Mc.Graw-Hill,1979), 434-436

yang di anggap menyimpang dan kemungkinan akan ada rasa untuk menolak orang lain terhadap individu tersebut. Untuk menjadi pribadi yang baik, melakukan sesuatu dengan baik, tidak tegang dan bahagia membutuhkan control stress emosional yang baik sehingga melakukan apapun dengan perasaan ingin membuat yang terbaik dan diperuntukkan untuk orang lain.

(6) Pengaruh keberhasilan

Penerimaan diri pada individu yang baik juga berpengaruh pada Keberhasilan yang dapat dicapai. Penerimaan diri dapat berdampak pada seberapa baik kualitasnya atau seberapa banyak kuantitasnya dimiliki oleh individu. Galag merupakan pencapaian yang tertunda pada saat kegagalan itu muncul dalam sebuah pencapaian, maka yang terjadi sebuah penolakan terhadap diri.³⁸

(7) Identifikasi dengan seseorang yang mempunyai penerimaan diri

Identifikasi dengan seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang baik juga memicu munculnya Penataan penyesuaian diri terhadap keadaan. hal itu akan muncul kapan saja, namun akan lebih sering muncul ketika tahapan awal. Pada saat membentuk pemikiran atau pandangan mengenai hidup dan individu mulai menata penyesuaian diri, disitulah penerimaan diri mulai terbentuk. Ketika masih dekat dengan ibunya, maka ibunya yang mempunyai kontribusi yang besar dalam sumber identifikasi sehingga dapat membentuk pribadi yang sehat dan memiliki dampak yang menguatkan pola kepribadian.

(8) Perspektif diri

Ketika seseorang sedang memperhatikan penilaian orang lain disekitar nya terhadap dirinya merupakan penjelasan mengenai persektif diri. Seseorang yang mempunyai Kemampuan untuk memandangkan dirinya tidak berbeda dengan apa yang dipandang orang lain tentang dirinya. Di dalam

³⁸ E,B,Hurlock,*Personality evelopment*,(New Delhi: Tata Mc.Graw-Hill,1979), 434-436

persepektif membuat individu merasa mempunyai perasaan sudah memahami diri sendiri lebih besar daripada satu sudut pandang yang cenderung lebih sempit, hal inilah yang akan memfasilitasi penerimaan pada tiap individu.³⁹

(9) Pola asuh di masa kecil yang baik

Pendidikan di rumah merupakan pendidikan pertama yang di dapatkan oleh individu di masa kecilnya dan pendidikan kedua adalah di sekolah. Pada saat masih kecil Awal mula Pola asuh ialah ketika di rumah atau ketika sedang menuntut ilmu ketika bersekolah menjadi sesuatu hal yang sangat penting untuk dilakukan dengan baik. Melatih perilaku yang baik sejak dini individu dapat berubah ke pola pikir yang baik, Sehingga dapat menumbuhkan pribadi yang sehat yang dapat berguna hingga masa dewasa. Pribadi sehat dapat berguna untuk penyesuaian diri. ketika lingkungan menjadi berubah, perlu adanya penyesuaian diri tiap individu, namun pembelajaran yang dimiliki sejak dini akan membentuk suatu konsep diri yang dapat menentukan kejadian yang akan terjadi pada hidupnya yang dimulai sejak usia kanak-kanak.

(10) Konsep diri yang stabil

Pandangan mengenai diri individu sendiri secara terus-menerus dalam kurun waktu yang lama dan tidak ada perubahan dan individu tersebut mendapatkan gambaran yang jelas mengenai dirinya sendiri ialah pengertian dari konsep diri yang stabil. Ketika konsep diri terbentuk dengan baik tanpa ada penolakan diri secara alami dan individu tersebut telah terbiasa dalam mempunyai penerimaan diri dalam dirinya sendiri. Terbiasa dalam menjalani kehidupan dengan penerimaan diri dapat terjadi karena Semakin kuatnya konsep diri yang dimiliki oleh seseorang.⁴⁰ Sari & Nuryoto pun ikut menambahkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, yaitu:

³⁹ E,B,Hurlock,*Personality evelopment*,(New Delhi: Tata Mc.Graw-Hill,1979), 434-436

⁴⁰ E,B,Hurlock,*Personality evelopment*,(New Delhi: Tata Mc.Graw-Hill,1979), 434-436

a. Pendidikan

Pendidikan yang lebih tinggi dapat mempengaruhi tingkat kesadaran seseorang. Seseorang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi, maka ia juga memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi pula dalam memandang dan memahami keadaan dirinya.

b. Dukungan sosial

Perlakuan yang baik dan menyenangkan dari lingkungan sekitar berarti Individu tersebut mendapatkan dukungan sosial yang baik, Dengan dukungan sosial tersebut individu akan hal-hal seperti timbul perasaan memiliki, kepercayaan, serta rasa aman di dalam diri jika seseorang dapat diterima dalam lingkungannya. Merasa puas akan keberhasilan yang telah di capai dengan dukungan orang sekitar yang baik merupakan Faktor-faktor penerimaan diri individu.

Faktor di atas juga merupakan bentuk konsep diri yang baik sehingga membentuk konsep diri yang tegas dan terlihat dari diri tiap individu. Dengan begitu tidak akan ada kekaburan dalam memandang dirinya sendiri dan akan menjadi sebuah kebiasaan untuk melakukan penerimaan diri dalam kesehariannya. Jadi dapat Disimpulkan bahwa dari dua sumber di atas bahwa faktor penerimaan diri dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu: pemahaman diri, harapan realistik, bebas dari hambatan lingkungan, sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak ada tekanan emosi, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan seseorang yang mempunyai penerimaan diri, perspektif diri, pola asuh di masa kecil yang baik, konsep diri stabil.⁴¹

perilaku yang menunjukkan penerimaan diri yang realistik dapat ditandai dengan adanya kemampuan untuk melihat dirinya sendiri dari segi kelemahan maupun kelebihan yang ia punyai dirinya sendiri secara objektif. Individu yang menilai diri secara berlebihan dan menolak dirinya yang memiliki kelemahan di sertai

⁴¹ Sari E.P & Nuryoto,S, Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi,*Jurnal Psikologi*, (2:2002) 77.

dengan menghindari hal buruk yang ada di dalam dirinya sendiri merupakan sikap penerimaan yang tidak realistis.⁴²

Di dalam membentuk penerimaan diri, individu harus melewati tahap penerimaan diri yang terdiri dari dua taraf yang dapat di ukur sebagai dasar seseorang dinyatakan sudah memiliki penerimaan diri atau belum. Pertama adalah taraf upaya minimal, di tahap satu ini individu belum mempunyai planing hidup sama sekali. Ia belum ada usaha perencanaan tentang kegiatan yang akan dilakukan, Maksudnya perencanaan itu telah ada namun hanya pemikiran selintas lalu yang masih umum dan belum terinci. Kedua taraf upaya optimal, pada tahapan ini individu telah mempunyai perencanaan yang matang, sudah mulai merintis bahkan sedang melaksanakannya.⁴³

Di dalam menjalankan interaksi sosial peranan *Self-acceptance* atau penerimaan diri sangat penting di terapkan. Ketika individu sedang melakukan interksi dengan individu lain *Self acceptance* dapat sangat membantu dalam berinteraksi. Selain itu kesadaran akan individu yang di ciptakan sama yaitu mempunyai kelebihan dan kekurangan dapat di bentuk dengan meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan menjadi lebih akrab dengan individu lain. Kepribadian yang kurang baik dapat tercipta karena tidak adanya *self acceptance* hal itu juga menyebabkan individu cenderung sulit berinteraksi dengan individu lain. Menurut Hurlock “semakin baik seseorang dapat menerima dirinya, maka akan semakin baik pula penyesuaian diri dan sosialnya”. Tidak adanya selfacceptance, dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya. Kemudian Hurlock juga membagi dampak dari penerimaan diri dalam 2 kategori, yaitu:

- a. Dalam penyesuaian diri
- b. Dalam penyesuaian sosial

⁴² Dariyo, A, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama (Psikologi Atitama)*,(Bandung:PT Refika Aditama,2007) 205.

⁴³ Bastaman,H, *Logoterapi:Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada) 212.

Individu yang dapat mengenali dirinya sendiri atau individu yang dapat mengenal kelebihan dan kekurangan sendiri merupakan definisi seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. hal lain yang membentuk seseorang mempunyai penyesuaian diri juga biasanya memiliki keyakinan diri (*self confidence*). Selain itu menerima kritik juga termasuk dalam seseorang yang dapat melakukan penyesuaian diri, dibandingkan dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya. Dengan itu seseorang juga bisa mengevaluasi dirinya sendiri secara realistis, sehingga pandangan yang realistis terhadap dirinya sendiri, sikap jujur dan tidak pura-pura tewujud karena individu telah bisa menggunakan semua potensinya secara efektif.⁴⁴

Penerimaan orang lain biasanya juga bisa menyertai penerimaan diri pada seseorang. Menunjukkan rasa empati adalah bentuk pada saat seseorang yang telah memiliki penerimaan diri yang menimbulkan rasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain. Sehingga individu yang telah mampu menerapkan penerimaan diri dengan baik, maka orang tersebut dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik. Sedangkan orang yang merasa rendah diri mereka cenderung bersikap berorientasi pada dirinya sendiri (*selforiented*). Membentuk konsep diri dan kepribadian yang positif membutuhkan peranan penting dari Penerimaan diri.⁴⁵

Hal itu disebabkan penerimaan diri sangat berhubungan erat dengan konsep diri. Seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri sesuai dengan kenyataan merupakan individu yang yang memiliki konsep diri yang baik. individu dapat di katakan mempunyai konsep diri yang baik ketika ia menggambarkan dirinya secara ideal, sehingga bisa menerima gambaran dirinya yang sesuai dengan realita. Sehingga pengaruh dari penerimaan diri ialah individu

⁴⁴ E.B Hurlock, *Psikologis Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1999) 276

⁴⁵ E.B Hurlock, *Psikologis Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1999) 276

menjadi lebih sadar akan siapa dirinya, kekurangan yang ada di dalam dirinya dan potensi yang ada di dalam diri yang perlu di kembangkan dalam menjalankan perannya dalam kehidupannya. Selain itu selfacceptance juga memungkinkan individu memperoleh penerimaan dari orang lain.

d) Tahap Penerimaan

Dan penerimaan diri juga dapat menjadi proses pembelajaran untuk menyelaraskan tuntutan dalam diri dan harapan lingkungan sehingga hubungan sosialpun terjalin dengan baik.⁴⁶ Menurut Kubler Ross sebelum mencapai pada tahap penerimaan individu akan melalui beberapa tahapan yakni, tahap denial, anger, bargaining, depression, dan acceptance.

1. Tahap denial (penolakan)

Penolakan merupakan cara mempertahankan diri namun hanya bersifat sementara bagi individu. Perasaan ini muncul dengan cara mengganti realitas dengan kesadaran yang tinggi ketika seseorang dihadapkan dengan hal yang dapat menyebabkan penolakan seperti pertimbangan keuangan, urusan yang belum selesai dan kekhawatiran mengenai kehidupan anggota keluarga lain nantinya.

2. Tahap anger (marah)

Masuk ke tahap kedua, individu tidak dapat melakukan penolakan lagi akan tetapi akan menimbulkan suatu kekecewaan dan kemarahan. Kesulitan dalam menumbuhkan rasa peduli dikarenakan perasaan marah. Banyak individu yang menundukan hatinya kepada kebencian dan kecemburuan sehingga mereka bisa melambungkan kemarahan yang telah terpendam.

3. Tahap bargaining (tawar-menawar)

Pada Tahap ketiga ini individu mengalami bimbang tentang harapannya dan penundaan sesuatu. Di dalam tahapan ini negosiasi terjadi pada individu di karena terdapat informasi yang di terimanya mengenai kehidupan yang lebih panjang yang harus di pertimbangkannya. Biasanya, pertukaran gaya hidup terjadi karena adanya perpanjangan negosiasi.

⁴⁶ E.B Hurlock, *Psikologis Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1999) 276

4. Tahap depression (depresi)

Masuk dalam tahap keempat ini, pemahaman kepastian dan kesadaran dengan kenyataan terjadi pada individu, dengan sikap seperti itu individu di prediksi akan berdiam diri, menolak adanya orang lain dan menghabiskan waktunya menangis dan berduka. Pada proses ini rasa cinta dan kasih sayang individu mungkin akan di lepas begitu saja dari diri sendiri. Oleh sebab itu , pada tahap ini Tidak menyarankan untuk individu di coba untuk di hibur. Pada tahap Ini menjadi suatu proses dalam berduka dan menjadi waktu yang penting untuk meluapkannya.

5. Tahap acceptance (penerimaan)

Pada tahapan terakhir ini, individu sudah mulai bisa menyukai kedamaian dan rasa cinta. Ketika telah melewati tahap depresi kenyataan-kenyataan yang terjadi di dalam hidupnya sudah bisa di terimanya dengan baik. Menurut Kubler Ross menyatakan bahwa tahapan-tahapan tidak selalu urut, atau dilalui semuanya oleh seorang individu, akan tetapi tidak ada 2 tahapan yang pasti akan dilalui. Selain itu juga individu terkadang akan mengalami beberapa tahapan-tahapan secara berulang-ulang.⁴⁷

C. Penerimaan Diri Menurut Islam

Di dalam islam menjelaskan bahwa penerimaan diri meliputi:

a. Sabar

harapan manusia tidak selamanya menjadi kenyataan yang sesuai dengan keinginannya. seseorang yang ingin menggapai cita-citanya pasti mengalami kegagalan yang bermacam-macam sebab. sebagai contoh seseorang yang di uji dengan anak dan harta yang melimpah. hal itu terlihat hal yang baik, tetapi hal itu adalah cobaan untuk manusia untuk mengukur seberapa iman orang tersebut. seperti dalam firman Allah surah Al-kahfi ayat 46 berikut:

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَالْبَيْتُ الْمَصْلُوحُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرًا
أَمَّا

Terjemahnya: *Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetap amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik*

⁴⁷ Kubler Ross, *Teori-teori Kehilangan atau berduka*, (Jakarta:Permata, 1996) 15

*pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan*⁴⁸

Ketika mendapat ujian Allah SWT memerintahkan untuk bersabar. seperti firman Allah SWT surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالْأَمْوَالِ ۗ وَتَبَشِّرَ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya: *dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.*⁴⁹

Dr. Muhammad Utsman Najati mengungkapkan sabar mempunyai manfaat untuk manusia dalam mengajar diri sendiri, memperbaiki kepribadian, kuat dalam menghadapi kesusahan, memperbaharui tenaganya dalam menghadapi berbagai problem seperti bencana, beban hidup dan cobaan yang lain, bangkit serta berjuang.⁵⁰

Orang yang beriman akan bersabar. ketika sudah bersabar orang tersebut tidak akan merasa sedih ketika ada cobaan yang menimpanya, tidak akan lemah bahkan semakin kuat ketika tertimpa bencana atau malapetaka. Allah SWT telah mengatakan bahwa itu semua adalah cobaan yang di turunkan oleh Allah SWT agar dapat di ketahui manusia mana yang sabar. sabar dapat menjauhkan manusia dari rasa gelisah, kecemasan, ketakutan, bahkan frustrasi, emosi, mudah tersinggung serta tidak bisa berfikir jernih.

b. Tawakkal

Dari segi psikologi tawakal adalah menerima keadaan diri dengan kenyataan dan hasil yang telah di dapat. Dapat di artikan bahwa tawakal itu kemampuan menyesuaikan diri dan tetap merasa sehat dari segi kesehatan mental. Sedang orang yang merasakan adanya

⁴⁸Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya (Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur'an, 2012), h. 299.

⁴⁹Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya (Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur'an, 2012), h. 24

⁵⁰Najati Utsman, Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, (Bandung: Penerbit Pustaka, Cet. Ke-3, 2000), h. 30.

tekanan, gelisah, kecemasan dan gangguan kejiwaan yang lain berarti seseorang tersebut tidak mampu menerima dirinya sebagaimana adanya dan kenyataannya.⁵¹ tawakal ternyata dapat bermanfaat untuk kehidupan manusia. Dengan tawakal akan menjadikan hidup lebih baik, lebih tenang, tentram, kuat dan penuh dengan harapan.⁵² Selain dari pada pernyataan di atas bahwa tawakal adalah manusia yang seharusnya menerima dengan lapang dada akan adanya titipan suatu cobaan. Karena Allah tidak akan mungkin menurunkan cobaan di luar batas kemampuan dari pada ciptaan-Nya sebagaimana firman Allah swt dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
 إِن نَسِينَا ۚ أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا ۖ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ ۙ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
 الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Terjemahnya: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat siksa dari kejahatan yang diperbuatnya. Mereka berdoa, ya Tuhan kami janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.*⁵³

Berdasarkan ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan memberikan beban hidup di luar kemampuan orang. maka dari itu manusia dengan kesadarannya untuk bertawakal dan selalu memohon

⁵¹ Dzakiah Daradjat, Psikoterapi Islam, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), h. 75.

⁵² <http://repository.uin-suska.ac.id/3039/PDF>, di akses 06 agustus 2017.

⁵³ Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya (Jakarta: Yayasan Penafsir dan Penerjemah Al-Qur'an, 2012), h. 49.

ampun serta meminta perlindungan kepada Allah SWT. Penerimaan diri dengan penerimaan diri secara islam terdapat Hubungan di dalam disiplin ilmu yaitu :

- a. Berperan sebagai ilmu bantu dalam meraih pribadi yang sehat

Pribadi yang sehat yaitu kemampuan seseorang dalam menata diri dalam berelasi dengan dirinya sendiri ,orang lain ,lingkungan, akal dan jiwa. di dalam pribadi sehat ini yang berperan penting dalam pembentukannya adalah akal dan jiwa yang bertindak dengan baik dalam mengontrol diri sendiri supaya tidak terjadinya kemarahan, penolakan dan depresi dalam menghadapi permasalahan atau cobaan kehidupan. dengan berbagai permasalahan dan cobaan tersebut di butuhkan adanya kesabaran supaya seseorang dapat menerima kenyataan sehingga terbentuklah pribadi sehat.

- b. Berperan sebagai ilmu bantu dalam mengontrol dan meminimalisir suatu hal

Kemarahan, penolakan dan mampu meningkatkan sikap percaya diri karena menjadikan hati nurani yang dilandasi iman sebagai kontrol diri dalam setiap perilaku dan kerja dalam melakukan suatu hal.

- c. Berperan sebagai ilmu bantu dalam merefleksi

Tawakal yang telah tertanam dengan baik dapat mengotrol rasa kecemasan dan sedih. Karena tawakal adalah sikap berpasrah kepada Allah SWT atas apa yang telah di usahakan. Dengan begitu dapat menimbulkan rasa bersyukur dengan apa yang telah di timpinya dan dapat menerima diri sendiri.⁵⁴

D. Skizofrenia

a) Pengertian Skizofrenia

Skizofrenia adalah pikiran,emosi dan tingkah laku yang terganggu dan terjadi pada seseorang merupakan pengertian menurut prabowo.⁵⁵ Emosi, pikiran dan perilaku seseorang dapat di pengaruhi oleh gangguan

⁵⁴ Iin Tri Rahayu, Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer, (Malang: UIN- Maliki Press, 2009), h, 289-291.

⁵⁵ Yudistira Afconneri dan Wulan Getra Puspita, FAKTOR-FAKTOR KUALITAS HIDUP PASIEN SKIZOFRENIA, Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3, Agustus 2020, 274, di akses pada tanggal 16 juni 2022 ,

kejiwaan pada seseorang.⁵⁶ Sedangkan menurut Davison skizofrenia adalah gangguan yang terjadi pada usia produktif berkisar 15 sampai 44 tahun. Gangguan tersebut ialah gangguan pada mental yang kronik dan pervasif sehingga bersifat kekambuhan.⁵⁷

Skizofrenia (Skipzophreniadi baca “skit-se-frenia”) adalah pengaruh pikiran, perasaan dan tingkah laku individu akibat adanya gangguan kejiwaan yang berat. Gangguan ini di tandai dengan adanya kehilangan kemampuan pemahaman mengenai realita dan kehilangan daya titik diri atau insight.⁵⁸ Skizofrenia merupakan perilaku abnormal dan kegagalan kenyataan untuk mengenali sesuatu karena gangguan kejiwaan pada seseorang.⁵⁹

Skizofrenia merupakan gangguan yang mengakibatkan seseorang tidak bisa membedakan antara realita dan khayalan karena mengalami permasalahan pada kejiwaan yang serius.⁶⁰ Pengertian lain dari skizofrenia yaitu gangguan pada proses berpikir dan problem pada tanggapan emosi seseorang yang lemah. Hal ini disebabkan gangguan pada kejiwaan yang dapat mengakibatkan ketidak selarasan antara pikiran dan emosi.⁶¹ Gangguan kejiwaan dapat menyebabkan gangguan kepribadian. Hal ini terjadi akibat keretakan antara alam pikir, perasaan dan tingkah laku. Pada penderita skizofrenia ketiga alam terputus.⁶²

⁵⁶ Gangguan Jiwa Di Pondok Pesantren Assyifa Ngawi Tahun 2020”, (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan, Program Studi Pendidikan Agama Islam)”, 2.

⁵⁷ Nora Jusnita Nainggolan dan Lidia L. Hidajat, PROFIL KEPERIBADIAN DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEINGCAREGIVER SKIZOFRENIA, Jurnal Soul, Vol. 6, No.1, Maret 2013, 1, di akses pada tanggal 15 juni 2022, 1

⁵⁸ D. Surya yudhantara dan Ratri Istiqamah, Sinopsis Skizofrenia Untuk Mahasiswa Kedokteran, (Malang: UB press, 2018) 1

⁵⁹ Soetji Andari, “Pelayanan Sosial Panti Berbasis Agama dalam Merehabilitasi Penderita Skizofrenia”, Jurnal PKS 16, no. 2 (2017): 195-196. di akses pada tanggal 10 juni 2022, <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/jpks/article/download/1389/794>

⁶⁰ Mengenal penyakit skizofrenia: Apa itu dan penyebabnya, 15 Mei 2022,

⁶¹ Skizofrenia (Gangguan Jiwa), 15 Mei 2022, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Skizofrenia>

⁶² Julianto simanjutak, Konseling gangguan jiwa dan okultisme, (Jakarta: PT Gramadia pustaka utama) 7

b) Gejala Skizofrenia

Penderita skizofrenia mempunyai problem pada emosi, pikiran, dan tingkah lakunya. Berikut adalah beberapa gejala skizofrenia yang sering terjadi:

1. Delusi

Perasaan atau keyakinan yang di alami oleh seseorang, tetapi hal yang di yakini tersebut bukan kenyataan. Seperti, merasa memiliki kemampuan untuk terbang di langit, merasa di jahati oleh orang lain, merasa masih bersama dengan pasangan hidup dll.

2. Halusinasi

Penderita skizofrenia sering kali melihat dan mendengar sesuatu yang tidak nyata layaknya orang normal.⁶³

3. Pikiran kacau dan Ucapan membingungkan

Gejala seperti ini biasanya di tandai dengan tidak memahami ketika di ajak berbicara. Atau juga bisa di tandai dengan mengeluarkan kata-kata yang tidak masuk akal dan terdengar membingungkan.

4. Masalah Kognitif

Seseorang yang mengalami skizofrenia ini juga di tandai dengan permasalahan kognitif atau sulit untuk fokus dan konsentrasi. Sehingga mengakibatkan seseorang sulit untuk memproses informasi yang di dapat dan membuat keputusan dengan baik.

5. Gerakan yang tidak teratur

Gejala ini biasanya di tandai dengan melakukan gerakan yang sama, berulang kali, atau berlebihan sehingga juga bisa di sebut dengan tingkah konyol atau lebih tepatnya seperti anak kecil.⁶⁴

c) Penyebab Skizofrenia

Menurut penelitian yang di lakukan mengenai pentakit ini penyebab skizofrenia ada beberapa hal. Namun para ahli belum mengetahui pasti penyebab penyakit skizofrenia. Meski demikian, mereka percaya bahwa ada beberapa penyebab penyakit skizofrenia:⁶⁵

⁶³ “Mengenal Penyakit Skizofrenia: Apa itu dan Penyebabnya”, 15 Mei 2022, <https://www.farmaku.com/artikel/mengenal-penyakit-skizofrenia/>.

⁶⁴ Ihla Fadila oleh Tania Savitri, “Skizofrenia”, 15 Mei 2022, <http://hello.com/mental-lainnya/skizofrenia/>

⁶⁵ Ihla Fadila oleh Tania Savitri, “Skizofrenia”, 15 Mei 2022, <http://hello.com/mental-lainnya/skizofrenia/>

1. Faktor genetik

Skizofrenia dapat beresiko pada seseorang yang satu keluarga dengan penderita. Dengan presentasi 10% skizofrenia dapat beresiko pada seseorang yang satu keluarga dengan penderita penyakit tersebut. Resiko akan meningkat lagi ketika kedua orang tua di keluarga tersebut sama-sama mengalami skizofrenia. Hal ini menyebabkan meningkatnya resiko lebih besar yaitu 40% . Sedangkan pada seseorang yang kembar identik 50% beresikoakan sama mengalami penyakit skizofrenia.

2. Ketidakseimbangan kimia otak

Ketidakseimbangan kadar dopamin dan serotonin berisiko menimbulkan skizofrenia. Hal ini berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh para ahli. Dopamin dan serotonin adalah bagian dari *neurotransmitter*, yaitu zat kimia yang berfungsi mengirimkan sinyal antar sel otak. Dari segi struktur dan fungsi otak pada penderita skizofrenia sangat berbeda dengan orang normal. Berikut penjelasan mengenai struktur dan fungsi otak pada penderita skizofrenia:

- a. Koneksi antar sel-sel otak sangat sedikit
- b. Ukuran bagian otak yang terkait dengan ingatan sangat kecil
- c. Ukuran bagian otak yang berisi cairan lebih besar

3. Komplikasi kehamilan dan persalinan

Kurangnya nutrisi, paparan virus, diabetes dan pendarahan pada masa kehamilan di duga dapat beresiko mengalami skizofrenia pada janin yang ada di dalam kandungan. Kondisi lainnya seperti lahir prematur, kekurangan oksigen saat di lahirkan dan berat badan lahir rendah ataubiasa di sebut dengan komplikasi pada saat persalinan dapat menyebabkan anak resiko mengalami skizofrenia.⁶⁶

4. Faktor lingkungan

Lingkungan juga dapat mempengaruhi perkembangan dari penderita skizofrenia. Berikut adalah faktor lingkungan penyebab penyakit skizofrenia:

⁶⁶ Skizofrenia, 15 Mei 2022, <https://www.alodokter.com/skizofrenia/penyebab>

- a. Stress, di sebabkan adanya masalah yang tidak di inginkan, seperti: perceraian, ketidakharmonisan dalam keluarga, kehilangan orang yang disayangi, kehilangan pekerjaan dll.
 - b. Pengalaman traumatis, di sebabkan karena kejadian yang membuat ketakutan, cemas, depresi dll. Permasalahan yang membuat trauma ialah bullying, pelecehan seksual, kekerasan fisik atau emosional.
 - c. Penyalahgunaan NAPZA, mengkonsumsi bahan berbahaya seperti kokain, ganja dan afetamin. Penelitian menunjukkan bahwa pecandu ganja berisiko empat kali lipat lebih tinggi untuk mengalami skizofrenia.⁶⁷
- d) Jenis-jenis skizofrenia
- Ada beberapa jenis skizofrenia yang biasa terjadi pada seseorang:
- a. *Skizofrenia* paranoid
 Jenis skizofrenia ini di tandai dengan delusi dan halusinasi suatu ketakutan tertentu. Selain gejala itu adapun hal lain yang timbul pada jenis skizofrenia ini yaitu tidak tercontrolnya tingkahnya, emosi tidak bisa terkendali. Sehingga menyebabkan penderita skizofrenia bertingkah laku di pantas, susah untuk mengendalikan emosi, hasrat dan keinginannya. Skizofrenia ini adalah jenis yang paling sering di alami oleh banyak orang.
 - b. *Skizofrenia* katatonik
Skizofrenia ini di tandai dengan gerakan tidak biasa, terbatas dan tiba-tiba. Selain itu penderita skizofrenia ini dapat berubah sifat yang awalnya aktif menjadi pasif dan diam atau sebaliknya dari pasif menjadi aktif. Meski seperti itu seseorang yang mengalami skizofrenia jenis ini tidak banyak bicara dan sering menirukan ucapan atau gerakan lain.
 - c. *Skizofrenia* tidak terdiferensiasi
 Gejala yang timbul pada skizofrenia jenis ini merupakan gejala yang timbul dari *skizofrenia* tipe lain. Skizofrenia jenis ini, penderitanya tidak banyak bicara, tidak bisa mengekspresikan dirinya, atau juga bisa menjadi bingung atau paranoid.

⁶⁷ Skizofrenia, 15 Mei 2022, <https://www.alodokter.com/skizofrenia/penyebab>

d. Schizoaffective disorder

Penderita umumnya mengalami delusi dan gejala skizofrenia lainnya, tetapi juga disertai dengan satu atau lebih gejala gangguan mood.⁶⁸

E. Penelitian terdahulu

1. Penelitian terdahulu dan penelitian ini terdapat perbandingan yang menjadi perbedaan dan persamaan. Dari jurnal penelitian yang berjudul “ Peningkatan Penerimaan Diri Pasien *Skizofrenia* Melalui *Rational Emotif Behaviour Therapy*.” Hasil penelitian ini adalah peran REBT dalam membantu pasien *Skizofrenia* untuk memiliki penerimaan diri, orang lain dan lingkungannya dengan baik, sehingga meningkatkan keberfungsian sosialnya. persamaan yang ada di kedua penelitian adalah sama-sama membahas tahapan penerimaan diri dan objeknya yaitu penderita *Skizofrenia*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian sekarang adalah terletak pada tema yang di telaah. Penelitian yang dahulu membahas mengenai metode REBT sedangkan penelitian sekarang membahas mengenai metode pendekatan sufistik di pondok pesantren At-taqi Kalipucang Kulon Welahan Jepara.⁶⁹
2. Penelitian terdahulu dan penelitian ini terdapat perbandingan yang menjadi perbedaan dan persamaan. Dari skripsi yang berjudul “Penerimaan Diri Sebagai Penyandang Disabilitas Mental Dalam Proses Rehabilitasi di Rumah Pelayanan Sosial (RPSDM). ” Hasil penelitian pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang baik pada penerimaan diri penyandang disabilitas mental. Namun, di dalam proses rehabilitasi terdapat faktor pendukung dan faktor penghambat. Persamaan Pada kedua penelitian adalah sama-sama menelaah mengenai penerimaan diri. Sedangkan Perbedaan penelitian ini adalah tema yang di teliti yaitu proses penerimaan diri pada penyandang disabilitas mental yang di pengaruhi oleh metode rehabilitasi. Sedangkan penelitian sekarang membahas penerapan pendekatan sufistik dalam membina penerimaan diri

⁶⁸ Ihla Fadila oleh Tania Savitri, “Skizofrenia”, 15 Mei 2022, <http://hello.com/mental-lainnya/skizofrenia/>

⁶⁹ Aidila Putri Karindra, *Peningkatan Penerimaan diri Pasien Skizofrenia Melalui Rational Emotif Behaviour Therapy*” p-ISSN 2302-1462;ISSN 2722-7669. Vol 9 no 2, 2021.

pada santri penderita *Skizofrenia* di pondok pesantren At-taqi Kalipucang Kulon Welahan Jepara.⁷⁰

3. Penelitian terdahulu dan penelitian ini terdapat perbandingan yang menjadi perbedaan dan persamaan. Dari penelitian yang berjudul “Proses Penerimaan Diri Keluarga Pasien *Skizofrenia Paranoid*”. Hasil penelitian yang di dapat di dalam penelitian ini menunjukkan proses penerimaan diri yang pada pasien *Skizofrenia Paranoid* berbeda-beda. perbedaan tersebut terletak pada fase penolakan. Persamaan Dari kedua penelitian tersebut sama-sama menelaah mengenai proses penerimaan diri pada penderita *Skizofrenia*. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah penelaahan dan menganalisis mengenai proses penerimaan diri pada keluarga penderita *Skizofrenia Paranoid*. Sedangkan penelitian sekarang membahas penerapan pendekatan sufistik dalam membina penerimaan diri pada santri penderita *Skizofrenia* di pondok pesantren At-taqi Kalipucang Kulon Welahan Jepara.⁷¹
4. Penelitian terdahulu dan penelitian ini terdapat perbandingan yang menjadi perbedaan dan persamaan. Dari Penelitian yang berjudul “Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa ”. Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini adalah proses penerimaan diri mempunyai dampak yang baik bagi penerimaan diri pada orang dewasa yang memiliki orang tua denga ganggua jiwa . Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menelaah proses penerimaan diri. Sedangkan perbedaanya adalah pembahasan mengenai proses penerimaan diri pada orang dewasa yang memiliki orang tua dengan gangguan jiwa. Sedangkan penelitian sekarang menelaah penerapan pendekatan sufistik dalam membina penerimaan diri pada santri penderita *Skizofrenia* di pondok pesantren At-taqi Kalipucang Kulon Welahan Jepara.⁷²

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu di atas dapat di simpulkan bahwa ke empat penelitian terdahulu dan penelitian

⁷⁰ Dewantara Damai Nazar, Penerimaan Diri Sebagai Penyandang Disabilitas Mental Dalam Proses Rehabilitasi di Rumah Pelayanan Sosial (RPSDM), Skripsi, IAIN Purwokerto, 2020.

⁷¹ Zahid Wjayatama Saputra, *Proses Penerimaan Diri Keluarga Pasien Skizofrenia Paranoid*”, Skripsi program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muammadiyah Surakarta, 2019.

⁷² Dewi Febriyani, Gambaran Penerimaan Diri Pada Dewasa Awal Yang Memiliki Orang Tua Dengan Gangguan Jiwa, *Jurnal penelitian Psikologi*, vol 9 no 2, 2022.

sekarang mempunyai persamaan antara ke empat penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang ialah sama-sama meneliti mengenai metode bimbingan dan konseling islam dan penerimaan diri. Sedangkan perbedaan ke empat penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti menelaah pada Penerapan Pendekatan Sufistik Dalam Membina Penerimaan Diri Pada Santri Penderita *Skizofrenia* di Pondok Pesantren At-taqi Kalipucang Kulon Welahan Jepara.

F. Kerangka berpikir

Penerimaan diri adalah suatu kemampuan seseorang dalam melakukan penerimaan diri untuk dapat menerima keberadaan diri sendiri dan keadaan yang telah di alami oleh seseorang.⁷³ Namun kondisi itu berbeda dengan keadaan yang pada santri penderita *skizofrenia* di pondok pesantren At-taqi yang mengalami penerimaan diri yang negatif. Keadaan penerimaan diri pada santri penderita Skizofrenia di pondok pesantren di tandai dengan beberapa perilaku seperti: putus asa, tidak percaya diri, dan emosi yang tidak stabil. Sehingga memerlukan pembinaan berupa metode pendekatan sufistik yang di terapkan di pondok pesantren At-taqi Kalipucang Kulon Welahan Jepara yang merupakan metode dengan ajaran islam. Pendekatan sufistik ini dilakukan dengan beberapa tahapan: Taubat , mengenal diri sendiri dan mengenal Allah SWT dan taqqarab illah . Sehingga santri Penderita *skizofrenia* dapat mencapai penerimaan diri yang baik. Untuk lebih jelasnya silahkan lihat gambar di bawah ini

⁷³ Dariyo Agos, *Psikologi Perkembangan Anak UsiaTiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT Refika Aditama) h 205

Kerangka Berfikir
Gambar 2.1

Bentuk penerimaan diri awal pada santri penderita *Skizofrenia* di pondok pesantren At-taqi

- a. Putus Asa
- b. Tidak percaya diri
- c. Emosi yang tidak terkendali

Pendekatan Sufistik

- a) *Taubat*
- b) Mengenal diri sendiri dan mengenal Allah SWT.
- c) Taqqarub illallah

Penerimaan diri yang haik