

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Ketenangan Jiwa

a. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan istilah dalam psikologi yang terdiri dari dua kata yaitu ketenangan dan jiwa. Ketenangan berasal dari kata tenang, secara etimologi ketenangan mempunyai arti menetap, tidak gusar, yaitu dengan suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga membuat seseorang merasa tidak terburu-buru atau gelisah dalam dirinya. Tenang juga berarti diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup dan dan cemas.¹ Ketenangan diciptakan agar seseorang dapat merasakan kedamaian dalam hidupnya, setiap manusia yang bernyawa pasti menginginkan ketenangan dalam hidupnya. Bahkan ada beberapa orang juga melakukan salah satu upaya untuk menghubungkan antara dirinya dengan Allah SWT agar dapat memperoleh ketenangan seperti berdzikir, berdo'a, berkhawat, dan membaca al-Qur'an bahkan ada juga yang melakukan dengan psikoterapi sufistik pengobatan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW salah satunya dengan ruqyah.

Sedangkan jiwa secara bahasa berasal dari bahasa Yunani *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir, sedangkan dalam bahasa Arab jiwa sering disebut dengan *an-nafs*. Jiwa yaitu seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniyah yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan.² Imam al-Ghazali mengatakan bahwa jiwa yaitu manusia dengan hakikat kejiwaannya itulah pribadi dan zat kejiwaannya. Sedangkan menurut Wasty Soemanto, jiwa merupakan kekuatan dalam diri seseorang yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sifat yang mendorong tingkah laku.

¹Burhanuddin, *Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)*, Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, Vol. 6 No. 1, (2020), hlm. 20

²Zulfikri, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan di Lembaga Permasalahatan*, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam, Vol. 1 No. 1, Januari-Juni (2019), hlm. 8

Agama merupakan sarana yang tepat untuk mewujudkan keimanan, kedamaian, serta akhlak dan amalan sholeh yang akan membawanya pada kesehatan mental, termasuk ketenangan jiwa.³ Ketenangan jiwa yaitu jiwa yang diwarnai dengan adanya sifat syukur, sabar, takut dosa, cinta dengan Allah SWT, mengharapkan pahala Allah SWT, Ridho terhadap takdir Allah SWT, dan memperhitungkan amal perbuatannya dirinya selama hidup yang akan membuat dirinya menjadi bahagia.⁴ Ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan yang berada di sekitarnya serta dengan lingkungan dimana dia hidup, sehingga orang mampu menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindari tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi oleh dirinya sendiri.⁵

Ketenangan jiwa merupakan sebuah kesehatan mental dengan mempunyai sebuah ciri seperti kemampuan untuk bekerja dengan efisien, mempunyai sebuah impian hidup yang jelas dan batinnya selalu tenang dalam menghadapi berbagai macam permasalahan kehidupan.

Menurut Bahnsasi ketenangan jiwa adalah kondisi psikologi matang yang dapat dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Dalam al-Qur'an surat Al-Ra'd ayat 28 yaitu:⁶

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan Allah SWT-lah hati menjadi tentram.” (QS. Al-Ra'd:28)

Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT dengan tegas menerangkan bahwa ketenangan jiwa seseorang dapat dicapai dengan dzikir aatau mengingat Allah SWT.

Ketenangan jiwa melalui beberapa tahap yang dapat diformulasikan sebagai berikut: Pertama, tahap lahir yaitu, jiwa

³ Sarihat, *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an Kajian Tafsir Tematik*, MAGHA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 6 No. 1, Januari-Juni (2021), hlm. 32

⁴ Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori, *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangaan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*, PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 4 No. 1, (2017), hlm. 58

⁵ Zulfikri, *Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan di Lembaga Permaryarakan*, hlm. 8

⁶ Zulkarnain, *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*, Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, Vol. 10 No. 1, (2019), hlm. 36

manusia tenang dengan melakukan pernikahan, dan adanya malam sebagai istirahat. Kedua, tahap batin ketika jiwa manusia dipenuhi dengan iman dan syukur.⁷ Ketenangan jiwa merupakan rahmat dari Allah SWT yang sangat signifikan bagi seseorang dalam menempuh hidup yang dijalannya.⁸ Jiwa yang tenang merupakan keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual, jiwa yang tenang berada dalam keadaan harmonis, bahagia, nyaman dan damai.⁹

b. Faktor-Faktor Ketenangan Jiwa

Para ahli psikologi berbeda pendapat tentang sebab terjadinya gangguan kejiwaan. Menurut pendapat Abraham H. Moslow gangguan jiwa terdiri dari:

- a) Kebutuhan fisiologis, yaitu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia dalam hidupnya seperti makan, minum dan istirahat.
- b) Kebutuhan rasa kasih sayang, perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain merupakan suatu kebutuhan yang dibutuhkan oleh setiap manusia.
- c) Kebutuhan akan rasa aman, setiap orang pastinya ingin terbebas dari rasa takut dan kecemasan.
- d) Kebutuhan harga diri, jika kebutuhan tingkat tiga telah dipenuhi makan akan muncul kebutuhan harga diri.
- e) Kebutuhan aktualisasi diri, yaitu manusia ingin berbuat sesuatu yang merupakan keinginan didalam dirinya. Dia tidak lagi menuntut penghargaan atas orang lain atas apa yang telah diperbuatnya.

Selain itu ada pendapat lain yang dikemukakan oleh Alfred Adler yaitu terjadinya gangguan jiwa dapat disebabkan oleh tekanan dari perasaan rendah diri yang berlebih-lebihan. Sebab timbulnya rasa rendah diri dengan adanya kegagalan dalam mencapai superioritas dalam hidupnya. Kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi.

Gangguan jiwa dapat disebabkan oleh ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, dan perasaan yang kurang diperhatikan dan perasaan rendah diri, oleh karena itu manusia mempunyai jiwa

⁷ Abd Jalaluddin, *Ketenangan Jiwa Menurut Fakh Al-Din Al-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib*, hlm. 40

⁸ Idruz H. Ahmad, *Ketentraman Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazali*, Jurnal Substantia, Vol 12 No. 1, April (2011), hlm. 115

⁹ Tika Saripah, Yayan Mulyana dn Undang A. Kamaludin, *Fungsi Zuhud Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis terhadap Tafsir Jailani Karya Abd al-Qadir Jailani)*, Al-Bayan: Jurnal Studi al-Qur'an da Tafsir, Vo. 2 No. 2, Desember (2017), hlm. 143

yang tidak tenang.¹⁰ Menurut Zakiah Drajat dan Kartini Kartono beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa dimana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor yaitu:

- a) Faktor agama, merupakan kebutuhan jiwa secara psikis manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah. Pelaksanaan agama seperti ibadah dalam kehidupan sehari-hari mampu membentengi orang dari rasa gelisah dan takut.
- b) Terpenuhinya kebutuhan manusia, ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan manusia yang baik bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi maka akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.¹¹

Menurut Daradjat, faktor yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa yaitu frustrasi atau tekanan terhadap perasaan yang dimiliki oleh manusia. Frustrasi merupakan suatu proses yang dapat menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan yang ia miliki, menyangka bahwa akan terjadi sesuatu yang menghalangi keinginannya.¹²

Ada beberapa gejala yang dapat ditimbulkan oleh jiwa yang tidak tenang yaitu timbulnya rasa cemas dan kegelisahan, selalu iri dengan apa yang telah dimiliki oleh orang lain, sedih dalam menghadapi problem kehidupannya, merasa rendah hati apabila setiap banyak orang, pemaarah dalam setiap menyelesaikan persoalan, bimbang dan ragu dalam menentukan sikap.

c. **Tingkatan Ketenangan Jiwa**

Dalam hal ini jiwa mempunyai tujuh tingkatan untuk mencapai ketenangan jiwa, yaitu:

- 1) Al-Nafs al-Ammarah (Jiwa yang memerintah)

Jiwa ini cenderung pada tabiat badan yang bersifat alamiah, memerintahkan pada syahwat yang terlarang dalam syara' islam, dan mendorong hati manusia pada aspek yang rendah. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan tempat

¹⁰ Medi Romi Ardianto, dan Ahmad Zamroni, *Implikasi Ketenangan Jiwa dan Ketenraman Hati Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan Bagi Remaja*, IEMJ: Islamic Education Management Journal, Vol. 1 No. 1, (2021), hlm. 24-25

¹¹ Debby Sahara, *Skripsi Tingkat Ketenangan Jiwa Penyintas Kanker di Komunitas Cancer Information and Support Center (CISC) Jakarta*, (2020), hlm. 29

¹² Efrilly Mosa, *Studi Tentang Kesehatan Mental Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya*, Artikel Penelitian, (2018), hlm. 6

berlindung segala kejahatan dan sumber akhlak-akhlak tercela, seperti sombong, hasud, marah, kikir dan dendam.

2) Al-Nafs al-Lawwamah (Jiwa yang mencela)

Jiwa yang menerima pencerahan hati, jiwa yang sesekali mengikuti kekuatan yang berpikir dan sesekali berbuat durhaka setelah itu menyesal dan mencela jiwanya. Dalam tingkatan ini, Jiwa merupakan sumber yang memancarkan segala penyesalan sekaligus tempat bermula keinginan, kekeliruan dan kerasukan dalam diri manusia.

3) Al-Nafs Mulhamah (Jiwa yang terilhami)

Yaitu jiwa yang selalu berada dalam bimbingan dan bisikan Allah SWT. Seluruh gerak gerik, tingkah laku, dan kehendaknya selalu berada dalam ilham, bimbingan, dan kehendak Allah SWT. Dalam tingkatan ini seseorang sudah menerima proses kesucian hati dalam dirinya. Sehingga, di jiwanya tidak ada lintasan kotor atau was-was terhadap hal buruk dalam dirinya, sebaliknya malaikat dan Allah SWT akan mengilhamkan kebaikan pada dirinya.

4) Al-Nafs al-Muthmainnah (Jiwa yang tentram)

Yaitu jiwa yang menerima pencerahan hati sehingga dirinya dapat meninggalkan sifat tercela dan tumbuh sifat baik sehingga dirinya merasa tentram terhadap berbagai kesempurnaan. Dalam tingkatan ini jiwa berada dalam kondisi ketuhanan. Jiwa yang tenang yaitu keadaan tertinggi dari perkembangan spiritual, jiwa yang berada dalam keadaan harmonis, bahagia, nyaman dan damai.¹³

5) Al-Nafs al-Radiyah (Jiwa yang ridha)

Yaitu jiwa yang ridha kepada Allah SWT, sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Bayyinah ayat 8:

جَزَاءُ لَهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا
أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ حَشِيَ رَبَّهُ

Artinya: “Balasan mereka di sisi Tuhan mereka ialah syurga 'Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha kepadanya. yang demikian

¹³ Muhammad Usman Najati, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*, (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 21-23

itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya.

Dalam tingkatan ini, jiwa berada dalam kondisi berserah, ikhlas menerima keadaan pada dirinya, rasa hajatnya kepada Allah SWT yang begitu besar.

6) Al-Nafs al-Mardhiyyah (Jiwa yang diridhai)

Yaitu jiwa yang diridhai Allah SWT, nampak adanya keridhaan dari Allah SWT, antara lain karomah, keikhlasan dan dzikir. Dalam tingkatan ini, manusia menempuh jalan ruhani yang pertaman pada pengenalan Allah SWT dengan pengenalan yang benar, pada tingkatan jiwa seperti nampakkan amal perbuatannya terlihat jelas. Jiwa yang bahagia, tidak ada lagi keluhan, kemarahan dan kekesalan sehingga perilakunya tenang.

7) Al-Nafs al-Kamilah (Jiwa yang sempurna)

Yaitu jiwa yang telah benar-benar sempurna dan sanggup memberikan petunjuk sebaik-baiknya kepada orang lain. Seseorang yang sampai tingkatan ini dapat mempunyai sifat sebagai insan kamil atau manusia yang sempurna, karena jiwanya yang pasrah pada Allah SWT dan mendapatkan penyunjuk dari Allah SWT. Pada tingkatan ini jiwanya sejalan dengan kehendak Allah SWT, sehingga perilakunya keluar dari nuraninya yang paling dalam dan tenang.¹⁴

Begitulah jiwa manusia, ada pergaulan antara jiwa yang tidak tenang dan jiwa yang tenang, ada proses peningkatan pada jiwa-jiwanya yang tenang.

2. Psikoterapi Sufistik

a. Pengertian Psikoterapi Sufistik

Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang mempunyai arti jiwa, dan *therapy* yang mempunyai arti penyembuhan, psikoterapi yang sama dengan penyembuhan jiwa. Dalam perspektif bahasa kata psikoterapi berasal dari kata *psyche* dan terapi. *Psyche* mempunyai beberapa pengertian antara lain jiwa dan hati. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat disamakan dengan kata *nafs* yang artinya, jiwa dan ruh. Dari beberapa arti tersebut secara etimologis dapat dipahami bahwa *psyche* atau *nafs* yaitu bagian dari manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniah dan paling tidak

¹⁴ Teuku Wildan, *Konsep Nafs (Jiwa) Dalam AlQuran*, Jurnal At-Tibyan, Vol. 2 No. 2, Desember (2017), hlm. 253

menyentuh sisi yang paling dalam dari eksistensi manusia, dari pada fisik dan jasmaninya. Sedangkan *terapy* mempunyai arti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa arab kata terapi sama dengan *Al Istifai*, yang mempunyai arti menyembuhkan. Psikoterapi yaitu pengobatan penyakit dengan kebatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan mental atau terhadap kesulitan penyesuaian diri manusia setiap harinya.

Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui batas asal usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang yang sedang sakit. Psikoterapi kini juga digunakan untuk orang yang sehat atau untuk orang yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitanya sangat menyiksa dirinya.¹⁵ Dalam Britannica psikoterapi mempunyai makna pengobatan untuk kelainan psikologis, emosional, dan perilaku yaitu seseorang yang terlatih dengan menjalin hubungan dengan beberapa personel dalam menghilangkan suatu gejala yang ada pada diri klien, bahkan mengajak pada pengembangan diri dan sikap klien.¹⁶

Menurut Corey tujuan dari psikoterapi yaitu dapat menghilangkan atau mengubah gejala penyakit mental dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.¹⁷ Sedangkan menurut Hamdan Bakran, psikoterapi islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan penyakit mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW, atau secara empiris melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikatnya, Nabi dan Rasul, atau melalui ahli waris dari para Nabi.¹⁸

Psikoterapi islam juga dapat diartikan sebagai upaya untuk mengatasi beberapa problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama islam. Psikoterapi islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan

¹⁵ Kasmuri dan Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*, (Batusangkar: STAIN Batusangkar Press, 2014), hlm. 3

¹⁶ Endang Sri Rahayu, *Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi*, EMANASI: Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial, Vol. 2, No. 2, Oktober (2019), hlm. 6

¹⁷ Mubasyaroh, *Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan*, KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Koseling Islam, Vol. 8 No. 1, Juni (2017), hlm. 199

¹⁸ Kasmuri dan Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*, hlm. 4

seseorang, dan mencegah berbagai problem kejiwaan dan menyempurnakan kualitas manusia disamping psikospiritual dengan keimanan dan kedekatan kepada Allah SWT. Psikoterapi islam juga disandarkan penggunaan alat fikir dan usaha nyata manusia untuk memperbaiki dirinya, dan juga tidak semata-mata membebaskan orang-orang dari penyakit, akan tetapi juga perbaikan kualitas kejiwaan seseorang.¹⁹

Tasawuf psikoterapi yaitu upaya membentuk, memperbaiki dan menyembuhkan jiwa manusia menjadi sehat yang didasarkan pada hubungan yang sehat antara diri dengan Allah SWT dan sesamanya, dengan demikian akan memperoleh jiwa yang sehat yaitu jiwa yang berserah diri dan ikhlas kepada Allah SWT.²⁰

Sedangkan sufisme atau dapat disebut juga dengan kata sufistik yaitu ikhtiar untuk meningkatkan kualitas diri menjadi pribadi yang unggul, dengan nilai-nilai yang diajarkan seperti pada kesabaran, optimis dan keikhlasan. Ajaran yang menekankan pembersihan diri mampu merubah manusia menjadi lebih baik, penuh cinta kasih dan semakin dekat kepada Allah SWT.²¹

Metode ilmiah yang digunakan psikologi sufistik yaitu metode yang mampu mengenali dan memahami realitas tentang keutuhan totalitas manusia, lahir maupun batin, individual maupun sosial, serta keterkaitannya dengan dunia maupun akhirat. Karena menurut psikologi sufistik, ilmu pengetahuan yang dikaji secara ilmiah harus diertai dengan semangat spiritual, baik pikir maupun dzikir. Keduanya dipakai untuk saling mendukung dalam memahami fenomena manusia, dan juga hubungannya dengan alam semesta dan penciptanya.²²

Terapi sufistik adalah salah satu sarana yang digunakan untuk membantu klien yang sedang mengalami gangguan

¹⁹ Mubasyaroh, *Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan*, hlm. 198

²⁰ Khairunnas Rajab, *Kontribusi Tasawuf-Psikoterapi Terhadap Pendidikan Islam*, Jurnal IIP, Vol. XXVIII, No. 1, (2013), hlm. 88

²¹ A. Gani, *Pendekatan Sufistik Dalam Pendidikan Islam Berwawasan Perdamaian*, Jurnal AKADEMIKA, Vol. 23, No. 02, Juli-Desember (2018), hlm. 392

²² Fadli Rahman, *Pendidikan Multikultural Dalam Perspektif Psikologi Sufistik*, Jurnal Tarbiyatuna Pendidikan Agama Islam, Vol. 1, No. 1, Desember (2011), hlm 30

mental dan jiwa.²³ Di dalam al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang principal dalam kesehatan mental. Ayat tersebut termaktub dalam surat Al-Fath ayat 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ
 وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴿٤﴾

Artinya: “Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi[1394] dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana. (QS. AL-Fath:4)²⁴

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT yang telah menurunkan keteguhan dan ketenangan di dalam hati orang yang beriman, agar keimanan mereka bertambah lebih baik dari keimanan mereka sebelumnya, dan hanya milik Allah SWT sajalah tentara langit dan bumi, dengannya Allah SWT menguatkan hamba-hamba-Nya dan maha bijaksana dalam memberikan pertolongan dan keteguhan.

Dalam psikoterapi sufistik, pengajaran dan bimbingan rohani menuju Allah SWT, merupakan suatu proses yang akan berterusan, sehingga mendapatkan manfaat yang baik dalam dirinya sepanjang hidupnya.

b. Manfaat dan Tujuan Psikoterapi Sufistik

Psikoterapi yaitu sebuah tehnik khusus dalam ilmu psikologi untuk penyembuhan penyakit mental, kejiwaan, atau pada kesulitan individu dalam menyesuaikan dirinya, dengan tujuan dari psikoterapi sendiri yaitu untuk memodifikasi perilaku individu yang sedemikian rupa, sehingga mampu menghasilkan kemampuan penyesuaian diri yang efektif terhadap lingkungan. Maka, esensi dari psikoterapi yaitu sebuah upaya penyembuhan gangguan kejiwaan atau mental dan ketidakmampuan individu dalam penyesuaian diri

²³ Ahmad Zani, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat*, KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 8 No. 1, Juni (2017), hlm. 213

²⁴ Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya, *Al-Fath*, hlm. 511

terhadap kondisi lingkungan.²⁵ Manfaat penyaluran energi tasawuf diantaranya, mampu menyembuhkan penyakit fisik, psikis, penyakit mental, meningkatkan kecerdasan spiritual, emosional, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan daya intelektualitas, memunculkan ketenangan, dan semua itu tidak menimbulkan efek samping. Namun dibalik semua manfaat penyaluran energi tasawuf reiki yang disebutkan diatas, dalam ajaran tasawuf juga mengajarkan peneguhan hati bahwa semua itu terjadi atas adanya kehendak Tuhan, manusia hanya sebagai perantara dalam proses penyembuhan tersebut.²⁶

Tujuan dari psikoterapi sufistik menurut Hamdan Bakran Adzaky antara lain sebagai berikut:

1. Memberikan pertolongan pada setiap individu agar sehat jasmani dan rohaniah sehat mental, spiritual dan moral atau sehat jiwa dan raganya,
2. Menggali dan mengembangkan sumber daya insani
3. Mengantarkan individu pada perubahan konstruksi dalam kepribadian.
4. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihisanan, dan ketauhidan, dalam kehidupan sehari-hari dan nyata
5. Mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri atau jati diri dan citra diri serta dzat yang maha suci, yaitu Allah SWT.

Selain itu menurut Hana Jumhana tujuan psikoterapi pada umumnya yaitu mengembangkan kehiduoan dengan mental sehat, sedangkan tujuan akhir agama adalah mengembangkan keimanan dan mengembangkan rohani. Meskipun keduanya mempunyai tujuan utama yang berlainan, yang satu berdimensi psikologis dan yang lain berdimensi spiritual, namun keduanya berkaitan dalam hal efek sampingnya.²⁷

Ketenangan jiwa dalam pandangan psikoterapi sufistik besar fungsinya terhadap jiwa, pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup sehingga dapat terfokuskan pada keharmonisan yang menjauhkan diri perasaan ragu dan

²⁵ M. Agus Wahyudi, dan Syamsul Bakri, *Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi Covid-19*, SYIFA al-QULUB: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik, Vol. 6 No. 1, (2021), hlm. 65

²⁶ M. Agus Wahyudi, dan Syamsul Bakri, *Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi Covid-19*, hlm. 68

²⁷ Kasmuri dan Dasril, *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*, hlm. 8

bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.²⁸

c. Macam-Macam Psikoterapi Sufistik

Terapi sufistik merupakan sebuah kegiatan ritual seperti shalat, puasa, dzikir dan bacaan al-Qur'an, psikoterapi sufistik ini sering disebut juga dengan penyembuhan sufi yaitu penyembuhan cara islami yang telah dipraktekkan oleh para sufi sejak ratusan tahun yang lalu. Prinsip dasar dari penyembuhan ini yaitu bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah SWT, sedangkan para sufi sebagai terapis yang hanya sebagai perantara dalam kesembuhan.

Psikoterapi sufistik salah satu cara yang tidak dapat diremehkan begitu saja dalam dunia penyakit dan penanganan penyakit atau gangguan kejiwaan, psikoterapi sufistik merupakan sebuah pengobatan alternatif yang sangat penting.²⁹

Dalam islam, sebagaimana yang telah diyakini oleh para sufi, dapat dinyatakan bahwa penyakit datangnya hanya dari Allah SWT, dan para sufi percaya bahwa kesembuhan juga datang dari Allah SWT, sebagai seorang terapis hanya menjadi perantara antara Allah SWT dan kliennya.

Salah satu dari psikoterapi sufistik yaitu terapi dengan menggunakan al-Qur'an. Al-Qur'an dapat sebagai sarana pengobatan yang sudah termasyhur dikalangan orang islam, diantara nama-nama lain dari Surah al-Fatihah yaitu al-Shifa' dan al-Ruqyah.

3. Ruqyah

a. Pengertian Ruqyah

Ruqyah berasal dari bahasa arab dengan arti yang luas. Lafadz "ruqyah" diambil dari kata: raqa-yarqi-ruqyah (رقى-يرقى-) رقية) yang mempunyai arti jampi atau mantra. Dalam kamus al-Munawwir, kata ruqyah merupakan jamak dari kata ruqqa yang mempunyai arti mantra, guna-guna, jampi-jampi dan jimat. Imam Ibnu Katsir berkata "Ruqyah merupakan berlindung diri melalui bacaan atau mantra yang dibaca untuk seseorang yang terkena gangguan seperti demam dan kesurupan, serta gangguan lainnya. Sedangkan dalam kamus

²⁸ Zulkarnain, *Kesehatan dan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam*, hlm. 28

²⁹ Waslah, *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin*, Jurnal At-Turats, Vol. 11 No. 2, (2017), hlm. 155

bahasa Indonesia ruqyah diartikan sebagai jampi atau mantra, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mantra diartikan sebagai “perkataan atau ucapan yang mempunyai kekuatan gaib seperti mampu menyembuhkan, mendatangkan celaka dan seabainya”. Tetapi dalam terminologi syariat mantra tidak termasuk dalam kategori ruqyah yang di perbolehkan karena ruqyah bukan sembarang perkataan atau ucapan yang dapat diambil dari manapun, keccuali ruqyah menggunakan ayat al-Qur’an dan do’a dari Rasulullah SAW, ruqyah juga tidak dapat dikatakan sebagai ucapan yang mempunyai kekuatan gaib, karena ruqyah merupakan bacaan ayat al-Qur’an yang akan memberikan pengaruh kebaikan hanyan dengan izin Allah SWT bukan dari seorang dukun maupun paranormal, dan mempunyai tujuan tidak mencelakakan diri sendiri maupun orang lain.³⁰

Berbagai macam definisi ruqyah secara istilah oleh beberapa ulama, antara lain:

1. Badr Ali Al-Failakawi
 Ruqyah merupakan ayat al-Qur’an, nama-nama dan sifat-sifat Allah SWT, dan do’a-do’a syar’I yang dibaca untuk mencari kesembuhan. Pada hakikatnya, ruqyah adalah do’a dan tawasul kepada Allah SWT untuk meminta kesembuhan bagi orang sakit dan hilangnya penyakit bagi tubuhnya.
2. Syaikh Abdul Aliyah Muhammad bin Yusuf al-Jurjani
 Ruqyah syar’iyyah merupakan meminta perlindungan bagi orang yag sakit dengan cara membacakan sebagian ayat-ayat al-Qur’an al-Karim, nama-nama Allah SWT, dan sifat-Nya, disertai dengan membacakan do’a-do’a syar’i (mat surat) dengan bahasa arab atau dengan bahasa yang mampu dipahami maknanya, lalu ditiupkan.
3. Abdullah bin Abdul Aziz Al-Iedan
 Ruqyah yaitu kumpulan ayat al-Qur’an, ta’awwudz, serta do’a yang bersumber dari Nabi Muhammad SAW yang dibaca oleh seorang muslim untuk dirinya, anaknya, atau keluarganya guna mengobati penyakit rohani atau penyakit yang dapat disebabkan oleh pengaruh ‘ain (mata jahat) manusia dan jin, kerasukan syaitan, sihir ataupun

³⁰ Ahmad Riyanto, *Pandangan Ibnu Katsir dan Sayyid Quthb Terhadap Konsep Ruqyah*, Jurnal al-Fath, Vol. 10 No. 02, Juli-Desember (2016) hlm. 176-177

berkaitan dengan penyakit-penyakit yang bersifat fisik (jasmani maupun rohani).

4. Syaikh Nashiruddin Albani

Ruqyah Syar'iyah merupakan bacaan yang terdiri dari ayat-ayat al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW yang shahih, untuk memohon kesembuhan kepada-Nya perlindungan dari kejahatan yang akan datang atau yang di khawatirkan.³¹

Ruqyah adalah terapi atau pengobatan yang sudah ada dimasa jahiliyah, ketika Nabi Muhammad SAW diutus menjadi Rasulullah SAW, maka ditetapkanlah ruqyah yang di perbolehkan dalam islam. Allah SWT menurunkan surat al-Falaq dan an-Nas, salah satu fungsinya sebagai pencegahan dan terapi bagi orang beriman yang terkena sihir.³²

Ruqyah merupakan terapi pengobatan terhadap mereka yang mengalami sakit jasmani dan rohani ataupun disebabkan adanya pengaruh jin atau disebut dengan penyakit 'ain atau mata jahat penyakit yang di akibatkan gangguan jin atau santet yang dapat dibuat oleh manusia yang dibantu oleh jin. Rasulullah SAW bersabda:

العين حق ولو كان شيء سابق القدر لسبقه العين

Artinya: "Mata jahat itu nyata, seandainya ada sesuatu yang dapat mendahului takdir, maka sesuatu itu adalah mata jahat"³³

Menurut Hazanah bahasa ruqyah dianggap sebagai suatu tradisi lokal (lokal wisdom) seperti do'a atau disebut juga mantra. Ruqyah adalah system pengobatan dengan menggunakan bacaan-bacaan tertentu yang di arahkan kepada orang yang sedang diobati. Taufiq menjelaskan bahwa ruqyah merupakan pembacaan beberapa kalimat untuk seseorang dengan harapan kesembuhan atas kesengsaraannya. Ruqyah bisa berupa kumpulan ayat-ayat al-Qur'an dzikir, atau do'a para nabi yang dibacakan oleh

³¹ Ahmad Riyanto, *Pandangan Ibnu Katsir dan Sayyid Quthb Terhadap Konsep Ruqyah*, hlm. 178-179

³² Sulthan Adam, *Ruqyah Syar'iyah: Terapi Mandiri Penyakit Hati & Gangguan Jin*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018), hlm. 20

³³ Arni, *Implementasi Ruqyah Syar'iyah Sebagai Alternatif Psikoterapi Dalam Kajian Psikologi Islam*, Jurnal Studia Insania, Vol. 9 No. 1, Mei (2021), hlm. 3

seseorang untuk dirinya sendiri ataupun untuk orang lain.³⁴

Al Jauziyah menyatakan bahwa ruqyah merupakan terapi dengan melafatkan do'a yang baik dari al-Qur'an maupun as-Sunnah untuk menyembuhkan suatu penyakit. Al Jauziyah beranggapan bahwa ruqyah tidak hanya digunakan untuk terpai gangguan jin saja, namun dapat digunakan untuk terapi fisik maupun psikis.³⁵

Ruqyah yaitu do'a dan perlindungan atau penjagaan dengan membaca ayat-ayat al-Qur'an al-Karim, nama-nama Allah SWT dan sifat-sifat-Nya, disamping do'a syar'i yang menggunakan bahasa arab atau selain menggunakan bahasa arab yang dimengerti maknanya, disertai dengan hembusan nafas, untuk menghilangkan penderitaan, penyakit atau untuk semua macam hajat. Al-Hafidz Ibnu Hajar mengatakan:

الرقية كلام يستشفى به من كل عارض

Artinya: "Ruqyah adalah ucapan yang dibacakan untuk kesembuhan segala macam gangguan atau penyakit"³⁶

Dari beberapa pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa ruqyah merupakan bacaan do'a yang bersumber dari al-Qur'an, hadist, dan do'a-do'a yang dapat dimengerti maknanya baik menggunakan bahasa arab maupun tidak, dan tidak menyimpang dari ajaran agama islam. Dengan tujuan melakukan ruqyah yang sesuai dengan ajaran agama islam dapat memberikan kesembuhan bagi orang yang sedang sakit secara fisik maupun psikis.

b. Jenis Ruqyah

Ruqyah diistilahkan ada 2 jenis ruqyah, yaitu ruqyah syar'iyah dan ruqyah syirkiyah.

³⁴ Dedy Susanto, *Dakwah Melalui Layanan Psikoterapi Ruqyah Bagi Pasien Penderita Kesurupan*, Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 5 No. 2, Desember (2014), hlm. 319

³⁵ Arini Mifti Jiyanti, Fuad Nashori, Rumiani, *Terapi Ruqyah Syar'iyah Meningkatkan Kebahagiaan Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*, JIP: Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 11 No. 2, Desember 2019, hlm. 119

³⁶ Ahmad Imron Rosidi, *Fiqh Ruqyah Aswaja*, (Idea Press Yogyakarta: Yogyakarta, 2016), hlm. 2

Ruqyah syar'iyah merupakan meminta perlindungan kepada Allah SWT untuk mendapatkan kesembuhan orang yang sedang sakit dengan cara membacakan sebagian ayat-ayat al-Qur'an al-Karim, nama-nama Allah SWT, dan sifat-sifat-Nya atau dengan do'a-do'a yang syar'i dengan berbahasa arab atau menggunakan bahasa yang dapat dipahami maknanya, kemudian ditiupkan ke media yang digunakan oleh praktisi atau kepada klien langsung.³⁷

Ruqyah syar'iyah adalah bentuk pengobatan melalui metode pembacaan aya-ayat al-Qur'an dan dihembuskan kepada pasien sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW. Ruqyah syar'iyah mempunyai tiga syarat, yaitu dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an dan hadits tanpa mengubah susunannya, lantunan bahsa arab yang fasih, tegas dan jelas, dan meyakini bahwa al-Qur'an dan hadits menjadi sarana untuk mencapai kesembuhan serta yakin bahwa Allah SWT yang akan menyembuhkan.³⁸ Ruqyah Syar'iyah atau terapi al-Qur'an (Qur'anic Healing) merupakan seni pengobatan dan perlawanan dari penyakit dengan menggunakan ayat al-Qur'an dan sunnah.³⁹

Ruqyah syar'iyah yaitu bagian dari prioterapi kesehatan dalam islam baik untuk gangguan jin, gangguan mental dan bahkan gangguan fisik. Ruqyah syar'iyah dapat menggunakan sebagian sarana pendampingan dalam penanganan klien yang mengalami gangguan mental.⁴⁰

Ruqyah syar'iyah tidak hanya menyembuhkan gangguan jin saja termasuk di dalamnya juga dapat mengobati penyakit psikis atau mental pendapat ini dikuatkan oleh Dr. Ahmad Ash-Shahabi dalam buku ruqyah Wahid Abdulsalam Bali: Ruqyah meruapakan saran pengobatan gangguan kejiwaan yang berporos pada pusat-pusat indera perasa sehingga ia merasakan perasaan berbeda-beda dan terjadi

³⁷ Sarbini Anim, *Ruqyah In The Perspective Of Islamic Fiqh, Ruqyah Dalam Perspektif Fiqh Islam*, Jurnal al-Risalah, Vol. 13 No. 1, Januari (2022), hlm. 38

³⁸ Dony Arung Triantoro, Fathayatul Husna, dan Afina Amna, *Ruqyah Syar'iyah: Alternatif Pengobatan, Kesalehan, Islamisme dan Pasar Islam*, Jurnal Multi Kultural & Multireligius, Vol. 17 No. 2, Juli-Desember (2018), hlm. 465-466

³⁹ Arif Al Anang dan Ahmad Husein, *Living Qur'an: Magic Dalam Tradisi Pengobatan Modern*, Jurnal Humanitas, Vol. 7 No. 1, Desember (2020), hlm. 18

⁴⁰ Harmuzi, *Studi Fenomenologi Ruqyah Syar'iyah Pengalaman Transformasi Kesehatan Mental di Biro Konsultasi Psikologi Tazkia Salatiga*, hlm. 112

perubahan pada akal sampai terjadinya kesurupan, yang ini tidak bisa dilakukan pengobatan oleh dokter.

Ruqyah syar'iyah merupakan ruqyah yang sesuai dengan ajaran islam, ruqyah syar'iyah ini merupakan ruqyah yang telah dianjurkan oleh Rasulullah SAW karena menggunakan bacaan ayat al-Qur'an, as-Sunnah dan tidak menimbulkan kesyirikan. Sehingga ruqyah syar'iyah ini dapat membuat seseorang menjadi lebih baik baik secara fisik maupun psikis dan mampu membuat seseorang menjadi lebih dekat kepada Allah SWT.

Sedangkan ruqyah syirkiah yaitu ruqyah yang banyak membuat syirik kepada Allah SWT.⁴¹ Memohon bantuan kepada selain Allah SWT atau memohon kepada Allah SWT sekaligus juga memohon kepada selain Allah SWT, bacaannya tidak pernah dicotahi oleh Rasulullah SAW dan para sahabatnya, walaupun terkadang cara-caranya mirip dengan ruqyah syar'iyah, maka dinamakan dengan ruqyah syirkiah. Dan apabila permohonan bantuan atau perlindungan itu selain kepada Allah SWT atau memohon kepada Allah SWT juga sekaligus kepada selain-Nya sekalipun bacaan bersumber dari al-Qur'an dan hadits nabi maka tetap saja syirkiah.⁴²

Ruqyah Syirkiah merupakan ruqyah dengan memohon bantuan kepada selain Allah SWT sekaligus juga memohon kepada yang lain. Bacaannya pun tidak pernah diajarkan oleh Rasulullah SAW dan para sahabatnya, meskipun kadang-kadang caranya mirip dengan ruqyah syar'iyah.⁴³

Ruqyah syirkiah adalah bacaan mantera-mantera, pengagungan dan penyebutan setan, penghormatan pada bintang-bintang, malaikat ataupun perilaku-perilaku pada saat ruqyah yang mengandung dosa syirik, bid'ah atau khurafat yaitu sesuatu yang tidak masuk akal. Ruqyah syirkiah terdapat unsur kesyirikan seperti memohon kepada selain Allah SWT, ruqyah dengan menggunakan nama-nama jin, malaikat, nabi atau benda-benda alam yang di keramatkan.

⁴¹ Ahmadi, *Praktik dan Motivasi Meruqyah Dengan Ayat Kursi*, Jurnal Reflektika, Vol. 15 No. 2, Juli-Desember (2020), hlm. 158

⁴² M Luthfi, *Nilai Pendidikan Islam Dalam Ruqyah Syar'iyah Pada Komunitas Ruqyah Syar'iyah Alhaq Bengkulu*, Jurnal Manthiq, Vol. 2 No. 1, Mei (2017), hlm. 39

⁴³ M Darajat Ariyanto, *Terapi Ruqyah Terhadap Penyakit Fisik, Jiwa dan Gangguan Jin*, Jurnal SUHUF, Vol. 19 No. 01, Mei (2007), hlm. 51

Dalam hal ini termasuk ruqyah dengan menggunakan bahasa selain bahasa arab yang maknanya tidak diketahui secara pasti. Ruqyah syirkiyyah adalah ruqyah yang dapat dilakukan seseorang dengan membaca bacaan yang mengandung syirik atau mantera kesyirikan, baik murni bacaan syirik yang dikombinasikan dengan ayat al-Qur'an dan hadits nabi.⁴⁴

Ruqyah syirkiyyah merupakan ruqyah dengan meminta bantuan kepada selain Allah SWT atau sekaligus meminta bantuan kepada Allah SWT juga meminta bantuan kepada yang lainnya. Dasar tersebut terdapat dalam surat al Israa' ayat 82:

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan kami turunkan al-Qur'an menjadi obat penawar dan rahat bagi orang-orang yang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zhalim selain kerugian.” (QS. Al-Israa':82)⁴⁵

Ruqyah syirkiyyah merupakan ruqyah yang ditentang dalam agama islam dan Rasulullah SAW tidak memperbolehkan menggunakan ruqyah ini, karena bacaan dari ruqyah syirkiyyah mengandung do'a syirik sekalipun itu berasal dari ayat al-Qur'an dan as-Sunnah namun juga meminta pertolongan kepada yang lain selain Allah SWT, seperti meminta pertolongan kepada setan, jin, dan benda-benda yang tidak masuk akal.

c. Manfaat dan Keutamaan Ruqyah

Tehnik dari ruqyah menggunakan bacaan yang bersumber dari al-Qur'an maupun as-Sunnah, bacaan ruqyah tidak diperbolehkan melenceng dari syariat agama islam, karena akan di khawatirkan mengandung kesyirikan. Seseorang yang membacakan atau yang mendengarkan ayat dari al-Qur'an mampu dijadikan sebagai tehnik membersihkan diri.

Ruqyah mempunyai banyak manfaat selain untuk pengobatan, ruqyah juga mampu membuang hawa negatif yang ada di dalam tubuh dan kesialan. Ruqyah merupakan

⁴⁴ Thias Arisian, *Hadits-Hadits Tentang Ruqyah Syar'iyah (Kajian Ma'anil Hadits)*, Jurnal Al Fikrah, Vol. 1 No. 1, September (2019), hlm. 10-11

⁴⁵ Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya, *Al-Israa'*, hlm. 290

suatu metode penyembuhan dengan cara membacakan sesuatu berupa do'a yang sesuai dengan syariat islam pada orang yang sakit akibat dari 'ain atau mata hasad, sengatan hewan, bisa, sihir, rasa sakit, gila, kesurupan dan gangguan jin. Ruqyah bertujuan memberi kekuatan jiwa dan ketahanan rohani dalam melakukan kebaikan dan ketaatan kepada tuntunan agama, ruqyah ini dapat mendorong seseorang untuk melakukan ketaatan kepada Allah SWT yang mengandung rahmat dari Allah SWT dan mendapatkan perlindungan dari para malaikat.⁴⁶ Secara berkelanjutan dalam ketakwaan dan keimanan lebih berupaya mendapatkan perlindungan para malaikat dari gangguan dan tipu daya setan. Para malaikat dengan izin Allah SWT mampu mengundang rahmat Allah SWT kepada individu tersebut, sekaligus mendekatkannya dengan ketaatan dan menjauhkan hal yang merugikan.⁴⁷

Menurut Ustad Sunarko, manfaat dari ruqyah merupakan sebagai terapi pengobatan dan terapi pencegahan penyakit terhadap klien. Menurut Syeikh Ibnu Qayyim bahwasannya obat rabbani mampu menanggulangi penyakit ketika sakit dan mencegah sebelum seseorang sakit. Dalam hukum islam, tujuan hukum yaitu memberikan manfaat (masalah) dan menolak kerusakan (mafsadah), terdapat lima prinsip masalah yang ada di dalam hukum islam, yaitu menjaga agama, menjaga jiwa, menjaga keturunan, menjaga akal, serta menjaga harta. Ruqyah merupakan salah satu psikoterapi agama islam, manfaat dari ruqyah untuk menyembuhkan penyakit baik secara fisik maupun non fisik serta penyakit medis maupun non medis. Secara medis ruqyah diartikan sebagai bacaan ayat-ayat atau do'a-do'a dari al-Qur'an maupun hadis yang mempunyai penyembuhan fisik.⁴⁸

Aida Hidayah mengatakan bahwa ayat-ayat al-Qur'an mempunyai berbagai fungsi selain sebagai nilai ibadah adalah sebagai obat menyelesaikan masalah hidup. Cahaya Sabilq juga mengatakan bahwa ruqyah mampu menyembuhkan

⁴⁶ Amin M.Z.M, *Peran Ruqyah Syar'iyah dalam Terapi Psikospiritual: Analisis terhadap Model Pengobatan Kecanduan Narkoba*, Jurnal Esoterik: Jurnal Akhlah dan Tasawuf, Vol. 6 No. 1, (2020), hlm. 9

⁴⁷ Amin M.Z.M, *Peran Ruqyah Syar'iyah dalam Terapi Psikospiritual: Analisis terhadap Model Pengobatan Kecanduan Narkoba*, hlm. 11

⁴⁸ Marli Candra, *Menjaga Keharmonisan Keluarga Melalui Ruqyah Perspektif Maqashid Syariah*, El-Ussrah: Jurnal Hukum Keluarga, Vol. 4 No. 2, Juli-Desember (2021), hlm. 443-445

penyakit yang berkaitan dengan psikologi dan terapi yang berfungsi dapat mencegah penyakit yang singgah kepada manusia.⁴⁹

Ada beberapa keutamaan saat melakukan ruqyah yaitu:

1. Dapat menghindarkan diri dari berbagai macam musibah dan bencana sedang yang dialami,
2. Dapat mencegah dari berbagai gangguan jin maupun sihir,
3. Dapat membentengi diri dari berbagai macam kejahatan,
4. Dapat memudahkan datangnya rezeki,
5. Dapat mengobati berbagai macam penyakit baik secara medis maupun non medis.⁵⁰

4. Model Terapi Sufistik Untuk Ketenangan Jiwa

a. Psikoterapi Sufistik Ketenangan Jiwa

Psikoterapi merupakan pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup pada berbagai tehnik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai gangguan emosi pada dirinya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam masalah psikis.

Adapun sufistik yang merupakan bagian dari syari'at islamiyah yakni wujud dari ihsan, yang merupakan salah satu dari tiga kerangka ajaran islam, disamping islam dan iman yaitu takhalli atau mengkosongkan atau membersihkan diri, tahalli atau mengisi atau menghiyas diri, dan tajalli yaitu penemuan diri. Oleh karena itu, perilaku sufi harus tetap berada dalam kerangka syari'ah islam. Sehingga semua tingkah laku muslim, baik tindakan lahir maupun batin, dalam ibadah maupun muamalah akan mencerminkan muslim yang baik.⁵¹

Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap individu mempunyai kebutuhan-kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial, bila kebutuhan tersebut terpenuhi, maka manusia akan

⁴⁹ Haslinda Lukman, dkk, *Kesan Terapi Ruqyah dalam Merawat Pesakit HIV/AIDS*, Jurnal Al-Hikmah, Vol. 7 No. 1, (2015), hlm. 122

⁵⁰ Syarifah Ainun Jamilah, Muh. Sadik S abry, dan Muhsin Mahfudz, *Menyingkap Ayat-Ayat Ruqyah Di Majelis Zikir Siratal Mustaqim Makassar (Suatu Kajian Fenomenologi)*, Jurnal Tafseer, Vol. 7 No. 2, (2019), hlm. 89

⁵¹ Mubasyaroh, *Pendekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan*, hlm. 196

berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Dalam hal ini psikoterapi sufistik juga mempunyai tujuan yang jelas dalam membantu menangani masalah klien yang berhubungan dengan kejiwaan seperti membantu menangani stress, masalah perasaan, masalah hubungan, kebiasaan yang menyusahkan dirinya, serta masalah seperti mendengar suara aneh, dan juga dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan, sehat, nyaman kepada setiap individu.

Psikoterapi sufistik dapat diartikan sebagai upaya untuk mengatasi masalah kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama islam, dan mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan dengan Allah SWT akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan masalah kejiwaan seseorang.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa, psikoterapi sufistik akan menyembuhkan gejala gangguan kejiwaan maupun dampak yang dapat ditimbulkan serta mengembalikan klien pada keadaan yang suci untuk melakukan hal-hal yang baik dengan kondisi jiwa yang tenang.

b. Ruqyah Ketenangan Jiwa

Seperti yang telah di ketahui ruqyah memang dapat digunakan sebagai pengobatan spiritual, ruqyah ini merupakan metode pengobatan Rasulullah SAW, baik yang berkaitan dengan fisik maupun kejiwaan, dengan demikian harus ditanamkan pula keyakinan bahwa Allah SWT yang sesungguhnya berkuasa menyembuhkan segala penyakit.

Ruqyah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan manusia sebagaimana yang telah diketahui dari dalil-dalil al-Qur'an dan as-Sunnah, begitu juga dari pengalaman ahli ruqyah atau praktisi dan klien yang telah melakukan pengobatan ruqyah. Pengaruh tersebut merupakan ketenangan jiwa.

Jiwa yang tenang merupakan tanda dari jiwa yang sehat. Jiwa yang tenang memang tak dapat di jelaskan bagaimana bentuk atau rupanya, namun dapat dilihat dari sikap dan perlakuan seseorang dalam melakukan sesuatu. Ahli ruqyah atau praktisi mengakui bahwa bacaan ruqyah yang terkandung di dalam al-Qur'an berisikan ayat0ayat dan do'a dari Rasulullah SAW yang dapat menjadikan hati tenang dan tentram sebab ia merupakan firman dari Allah SWT.

Ruqyah sebagai suatu metode penyembuhan yang menenangkan jiwa karena penerapannya yang menggunakan

bacaan dari ayat-ayat al-Qur'an sebagai perantara dalam menyembuhkan.⁵²

B. Penelitian Terdahulu

Dalam kajian penelitian terdahulu, penulis menemukan beberapa literature dan tema yang dapat menunjang dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis sendiri, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Skripsi Zahran Redeska (11631104335) Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau 2021 dengan judul **Ketenangan Jiwa Menurut Al-Ghazali**. Dalam skripsi tersebut peneliti melakukan penelitian terhadap ketenangan jiwa menurut imam al-Ghazali. Jenis penelitian yang dilakukan dalam skripsi tersebut yaitu penelitian pustaka (library research) dengan mengumpulkan buku karya dari imam al-Ghazali serta buku literature lainnya yang berkenan dengan pokok pembahasan dalam penelitian tersebut. Hasil dari penelitian ini menurut pemikiran Imam Al-Ghazali ketenangan jiwa terdiri dari kekokohan aqidah, terbebasnya dari penyakit hati, berkembangnya akhlak yang mulia, terbinanya adab yang baik dalam hubungan sosial, dan tercapainya kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Metode ketenangan jiwa yang telah dicanangkan oleh Imam Al-Ghazali yaitu bernuansa spiritual-intuitif berupa seperangkat olah batin dengan menggunakan kombinasi antara pikiran dan perasaan, untuk dapat menciptakan suasana batin yang tenang dalam kehidupan seseorang diperlukan adanya pegangan, pedoman dan tempat sandaran yang kokoh. Jenis penelitian yang digunakan

Perbedaan penelitian yang telah dilakukan oleh Zahran Redeska dengan penulis. Penelitian yang telah dilakukan oleh Zahran Redeska fokus pada ketenangan jiwa menurut pandangan Al-Ghazali, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis ini akan membahas tentang psikoterapi sufistik untuk ketenangan jiwa oleh praktisi Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kudus.

- 2) Skripsi Sri Mulya Nurhakiky (10210417) Jurusan Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin IIQ Jakarta 2014 dengan judul

⁵² Dina Muhibbatul Khairat, *Implementasi Metode Ruqyah Melalui Terapi Air: Kasus Buya Zaharuddin, Simpang Sungai Renges, Batanghari*, JIGC: Journal of Islamic Guidance and Counseling, Vol. 6 No. 1, Juni (2022), hal. 55

Konsep Psikoterapi Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). Dalam skripsi tersebut peneliti melakukan penelitian terhadap konsep psikoterapi dalam al-Qur'an dalam kajian tafsir tematik. Jenis penelitian yang dilakukan dalam skripsi tersebut yaitu penelitian pustaka (library research) dengan menjadikan al-Qur'an sebagai sumber primer, penulis juga menggunakan mu'jam dan kamus lainnya yang diperlukan agar dapat memaknai secara tepat. Hasil dari penelitian ini bahwa psikoterapi tidak tertulis secara jelas di dalam al-Qur'an, akan tetapi banyak ayat al-Qur'an yang telah mengisyaratkan bahwa al-Qur'an merupakan terapi jiwa. Ada banyak terapi yang telah ditawarkan oleh al-Qur'an untuk menyembuhkan segala penyakit secara fisik maupun psikis seperti ruqyah, sabar dan sholat, puasa, dzikir dan do'a, serta zakat dan sedekah.

Perbedaan penelitian yang telah dilakukan oleh Sri Mulya Nurhakiky dengan penulis. Penelitian yang telah dilakukan oleh Sri Mulya Nurhakiky fokus pada konsep psikoterapi dalam al-Qur'an dalam kajian tafsir tematik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis fokus pada psikoterapi sufistik untuk ketenangan jiwa dalam penanganan praktisi Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kudus.

- 3) Jurnal penelitian Ta'dib (2008) dengan judul **Psikoterapi Sufistik Tela'ah atas Dimensi Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Sufisme.** Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Khairunnas Rajab jurnal ini membahas tentang psikoetarpi islam dengan menggunakan metodologi sufistik merupakan wacana baru untuk perkembangan dalam kesehatan mental. Psikospiritual islam merupakan kerangka psikologi dalam mengkaji kejiwaan islam, bagaimana wujud yang telah dimiliki dalam kehidupan manusia. Tasawuf atau sufistik lebih kepada intuisi, banyak menggunakan metodologi untuk perkembangan kepribadian dan kesehatan mental, para ahli tasawuf senang melakukan taqarrub kepada Allah SWT dengan bertaubat, bersabar, bertawakkal, berzuhud, bermahabbah, bersyukur, redha dan bermuth'mainnah. Perilaku ketaan dan kesalehan seorang sufi untuk selalu ingin dengan Allah SWT dan merasakan ketenangan, kebahagiaan dan kesehatan mental. Setelah diteliti dan ditela'ah kesehatan mental yang dilakukan oleh pengamal tasawuf tersebut, jauh lebih baik dan hidup dalam ketenangan dengan merasa dekat kepada Allah SWT.

Perbedaan penelitian yang telah dilakukan oleh Khairun Rajab dengan penulis. Penelitian yang telah dilakukan oleh Khairun Rajab fokus pada psikoterapi sufistik yang telah ditela'ah atas dimensi psikologi dan kesehatan mental dalam sufisme, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis fokus pada psikoterapi sufistik untuk ketenangan jiwa dalam penanganan praktisi Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kudus.

C. Kerangka Berfikir

Manusia diciptakan untuk mempunyai kondisi jiwa yang sehat yaitu kondisi batin dengan keadaan tenang, aman dan tentram. Hal tersebut tentunya mampu membuat kondisi jiwa seseorang menjadi lebih tenang. Jiwa yang tenang mampu menjadikan seseorang lebih kokoh terhadap kondisi apa pun yang dialaminya, yang tidak membuatnya menjadi sedih, cemas apalagi gelisah. Upaya yang dapat dilakukan untuk menemukan ketenangan jiwa yaitu melalui penyesuaian diri dengan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT, dan dapat juga melalui psikoterapi sufistik yaitu pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan berbagai macam cara salah satunya yaitu melalui metode ruqyah yaitu bacaan do'a-do'a dari ayat al-Qur'an dan as-Sunah Nabi Muhammad SAW, Ruqyah kini sudah banyak di kenal oleh masyarakat umum, tidak jarang orang yang sudah banyak melakukan pengobatan ruqyah penyakit baik secara fisik maupun psikis. Dengan demikian, saat ini banyaknya tempat maupun organisasi yang sudah dapat mempraktikkan hal tersebut seperti di organisasi Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kudus.

Dalam menyajikan penelitian yang berjudul psikoterapi sufistik untuk ketenangan jiwa (praktisi jam'iyah ruqyah aswaja kudus). Penulis akan menyederhanakan pemahaman dalam bentuk skema sebagai wujud dalam memudahkan proses berfikir dan alat bantu memahami penelitian ini.

Gambar 2.1

