

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Integrasi

Integrasi merupakan sebuah penyatuan kebulatan menjadi kesatuan utuh.¹ Dalam kamus Bahasa Inggris-Indonesia mengartikan bahwa *Integration* merupakan kata serapan dengan istilah “Integrasi” yang dapat diartikan sebagai “menyatupadukan atau menggabungkan”. Sedangkan pengertian integrasi secara terminologi adalah pemanduan antara ilmu-ilmu yang terpisah menjadi satu kepaduan ilmu. Dalam pengertian ini, maka yang dimaksud integrasi adalah penyatuan antara ilmu-ilmu yang bercorak agama dengan ilmu-ilmu yang bersifat umum. Hal ini dimaksudkan untuk meniadakan polarisasi atau dikotomi antara ilmu agama dan ilmu umum.² Sehingga, integrasi merupakan suatu penyatuan dan pembauran sampai menjadi satu kesatuan yang secara utuh.

Integrasi yang dimaksud adalah model penyatuan yang antara satu dengan lainnya memiliki keterkaitan yang kuat sehingga tampil dalam satu kesatuan yang utuh. Hal ini perlu karena perkembangan ilmu pengetahuan yang dipelopori barat sejak lima ratus tahun terakhir, dengan semangat modernisme dan sekulerisme telah menimbulkan pengkotak-kotakan (*comparmentalization*) ilmu dan mereduksi ilmu pada bagian tertentu saja. Dampak lebih lanjut adalah terjadinya proses dehumanisasi dan pendangkalan iman manusia. Integrasi ilmu agama dan ilmu umum ini adalah upaya untuk meleburkan polarisme antara agama dan ilmu yang diakibatkan pola pikir pengkutupan antara agama sebagai sumber kebenaran yang

¹ Putri Nazma Maharani, “Studi Integrasi Islam, Sains dan Budaya Nusantara di Madrasah Ibtidaiyah,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 7, no. 2 (July 17, 2018): 229–34, <https://doi.org/10.24090/jimrf.v7i2.2523>.

² Ismu Kusumanto, “Analisa Tingkat Pengetahuan Keislaman Dosen Fakultas Sains dan Teknologi UIN Suska Riau dalam Upaya Mewujudkan Integrasi Keislaman Menggunakan Metode Analytical Hierarchy Process (Ahp),” *Jurnal Teknik Industri: Jurnal Hasil Penelitian dan Karya Ilmiah dalam Bidang Teknik Industri* 5, no. 1 (January 17, 2020): 73, <https://doi.org/10.24014/jti.v5i1.8977>.

independen dan ilmu sebagai sumber kebenaran yang independen pula.³

2. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, atau bimbingan kelompok yaitu pemberian bantuan kepada setiap individu melalui situasi kelompok. Masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok adalah masalah yang dialami bersama dan tidak rahasia, baik menyangkut masalah pribadi, sosial, dan lain sebagainya. Bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok individu untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Ada pula yang mengatakan bahwa Bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan satuan/grup yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai tingkatan.⁴

Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok (Konselor) dengan anggota kelompok (Konseli) yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial dan lain sebagainya. Sehingga dapat diartikan bahwa Bimbingan Kelompok merupakan suatu kegiatan yang menceritakan permasalahan kepada beberapa klien dalam suatu grup/kelompok yang di pimpin oleh ketua konselor tersebut, kemudian di lanjutkan dengan menyelesaikan permasalahan seseorang untuk dapat mencapai keberhasilan bersama. Kegiatan bimbingan kelompok dapat memberikan manfaat dimana setiap klien dapat saling menghargai dan menghormati pendapat, memperluas wawasan, memberi

³ Aidil Ridwan Daulay and Salminawati, "Integrasi Ilmu Agama dan Sains Terhadap Pendidikan Islam di Era Modern," *Journal Of Social Research* 1, no. 3 (July 1, 2022): 716–24, <https://doi.org/10.55324/josr.v1i3.75>.

⁴ Meiske Puluwulawa, Moh Rizki Djibran, and Mohamad Rizal Pautina, "Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap *Self-Esteem* Siswa," 2017.

pelajaran mengenai lingkungan, dan terbentuk dinamika kelompok bagi para anggota kelompok.

Selain itu, pelaksanaan bimbingan kelompok memiliki kelebihan yaitu klien dapat mengenal dirinya melalui teman-teman dalam kelompok, anak dapat membandingkan potensi dirinya dan sebaliknya, melalui kelompok dapat dihilangkan beban-beban moril seperti malu, kurang percaya diri, penakut dan sebagainya. Hal ini dikarenakan konselor memiliki tugas, tanggung jawab, wewenang dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling. Dimana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling ini bertujuan agar para klien dapat menemukan kepribadiannya, mengenal lingkungan, dan merencanakan sesuatu yang baik untuk kedepannya.⁵

b. Penerapan/Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok di selenggarakan melalui empat tahap kegiatan yaitu: (1) Tahap Pembentukan, (2) Tahap Peralihan, (3) Tahap Kegiatan, (4) Tahap Pengakhiran.

1) Pada Tahap Pembentukan meliputi:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok.
- b) Menjelaskan cara-cara, dan asas-asas kegiatan kelompok.
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- d) Penghangatan.
- e) Pengakraban.

2) Tahap Peralihan meliputi:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan ke-ikutsertaan anggota.
- e) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama.

⁵ Noor Jannah, "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau," 2015.

- 3) Tahap Kegiatan meliputi:
 - a) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok.
 - b) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang di kemukakan oleh pemimpin kelompok.
 - c) Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas.
 - d) Kegiatan selingan.
- 4) Tahap Pengakhiran meliputi:
 - a) Pembimbing kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera di akhiri.
 - b) Pembimbing kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
 - c) Membahas kegiatan lanjutan.
 - d) Mengemukakan pesan dan harapan.⁶

c. Hasil Penerapan Bimbingan Kelompok

Setelah melaksanakan penerapan bimbingan kelompok kepada para klien yang mengalami berbagai permasalahan yang dialaminya, pasti ada hasil dari penerapan teknik bimbingan kelompok ini. Berikut adalah hasil dari pada penerapan bimbingan kelompok:

- 1) Mendapatkan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.
- 2) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat serta luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- 3) Dapat belajar untuk bersikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan pribadi mereka yang bersangkutan paut dengan hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Dapat menyusun program kegiatan yang mewujudkan penolakan terhadap hal yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
- 5) Melaksanakan kegiatan yang nyata langsung untuk membuahkan hasil sesuai dengan yang dibicarakan.⁷

⁶ Lestyaningsih, Endang, and Astuti, "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Motivasi Berprestasi Siswa di Sekolah."

⁷ Nihil Elfira, "Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok," *Konselor* 2, no. 1 (January 1, 2013), <https://doi.org/10.24036/0201321728-0-00>.

Maka, hasil dari penerapan bimbingan kelompok kepada para klien adalah ketika dinamika kelompok yang terjadi berupa pertukaran ide dan pemikiran di antara anggota kelompok, yang memungkinkan adanya interaksi, keakraban dan saling memotivasi satu sama lainnya.

d. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok secara umum yaitu untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi setiap individu. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan komunikasi verbal maupun nonverbal pada setiap individu. Maka dalam pelaksanaan bimbingan kelompok anggota kelompok harus dapat mendorong dirinya agar aktif dalam pelaksanaan layanan tersebut. Sangat diharapkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini dapat membantu individu dalam mencegah berkembangnya masalah maupun mengembangkan dirinya secara optimal. Satu diantaranya yang sangat diharapkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini adalah dapat mengembangkan regulasi emosi setiap individu agar mereka semakin baik untuk kedepannya dan mempunyai rasa bertanggung jawab atas apa yang telah mereka perbuat selama ini serta dapat mengontrol tingkat emosional-nya.⁸

e. Hambatan Dalam Bimbingan Kelompok

Hambatan pada pelaksanaan bimbingan kelompok yakni ada beberapa hambatan yang terjadi, seperti pada hambatan sarana dan prasarana yang digunakan. Selain itu, terdapat beberapa hambatan saat kegiatan kelompok terutama pada tahapan persiapan dan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok, meliputi analisis peserta dalam kelompok dan identifikasi masalah yang akan dijadikan topik dalam kelompok.⁹ Selain itu, banyak ditemukan anak yang belum

⁸ Ajeng Nuraliyah Azhar, Aep Kusnawan, and Sugandi Miharja, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa," 2017.

⁹ Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Pontianak Indonesia, Novi Andriati, and Novi Hidayati, "Investigasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Tentang Etika Pergaulan Siswa di Era Digital," *JINOTEP (Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran* 7, no. 2 (October 3, 2020): 116–23, <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p116>.

dapat memahami dirinya sendiri secara realistis, menyadari siapa dirinya, kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, dan potensi yang dimiliki dalam menjalani hidup sehingga akan mengakibatkan penerimaan diri rendah dan kurang memahami dirinya sendiri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencapai penerimaan diri salah satunya yaitu dengan menerapkan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk menambah wawasan, pengetahuan dan membantu permasalahan anak secara berkelompok.¹⁰

f. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Bimbingan Kelompok

Setiap melaksanakan layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ke efektifan layanan bimbingan kelompok. Faktor-faktor ini berupa faktor situasional dan faktor personal. Faktor situasional berarti bagaimana bimbingan kelompok tersebut dilakukan dan faktor personal menjelaskan sikap dan kemampuan anggota kelompok dapat memahami materi yang di diskusikan dalam layanan bimbingan kelompok. Hal ini yang menyebabkan setiap kegiatan layanan bimbingan kelompok memiliki tingkat keefektifan yang berbeda-beda.¹¹ Maka, dapat disimpulkan bahwa faktor terjadinya bimbingan kelompok yaitu faktor situasional yang berarti bagaimana bimbingan kelompok tersebut dilakukan, yang artinya bagaimana kompetensi konselor untuk melakukan bimbingan kelompok tersebut, lalu pandangan klien tentang keahlian konselor, kepercayaan klien pada konselor dan lain sebagainya. Selanjutnya, faktor personal yang berarti bahwa menjelaskan bagaimana sikap dan kemampuan anggota kelompok yang dilakukan dalam memahami materi yang di diskusikan dalam layanan bimbingan kelompok tersebut.

3. Terapi Ibadah

a. Pengertian Terapi Ibadah

Terapi merupakan suatu proses untuk menyembuhkan seseorang dari penyakit yang dialaminya, baik penyakit psikis maupun mental yang mana dilakukan

¹⁰ Julia Wijayanti, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Sucipto Sucipto, "Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri," *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 3, no. 1 (August 19, 2020), <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5154>.

¹¹ Erwin Erlangga, "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (June 30, 2017): 149–56, <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>.

oleh ahlinya. Tujuan utama terapi adalah membantu pasien agar dapat menerima diri mereka apa adanya, bukan menghabiskan hidup dengan berfantasi bahwa ada tempat yang sempurna untuk di tinggali dan diri yang sempurna untuk dicapai. Ibadah merupakan salah satu sarana seorang hamba untuk mendekatkan diri dan membangun koneksi dengan penciptanya. Hal ini perlu dilakukan karena dalam hidup ini manusia membutuhkan Allah SWT. Maka, Terapi Ibadah merupakan proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW, atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, Malaikat-malaikatnya, Rasulnya.¹²

Dengan ibadah maka manusia akan mendapatkan banyak kebaikan dalam hidupnya. Diantara kebaikan yang diperoleh orang-orang yang menjaga ibadah, ia akan diberikan rezeki yang melimpah. Melalui ibadah, dosa dalam hati dibersihkan sehingga berkilau seperti semula. Sebaliknya jika tidak dosa dalam hati tak dibersihkan maka nodanya makin tebal dan terus bertambah dengan bertambahnya dosa yang dilakukannya. Lalu, terkunci dalam kegelapan dosa, dengan ibadah manusia akan memperoleh kehidupan yang indah, damai, tenteram, bahagia dan dijauhkan dari keburukan dalam hidupnya.¹³

Terapi mental dalam islam menyentuh aspek keimanan, karena iman sebagai pembawa kesejukan dan ketenangan dalam hati. Karena iman yang murni tanpa dicampur adukkan dengan ibadah atau ritual kepada selain Allah SWT akan mendatangkan ketenangan, jauh dari gangguan mental. Tidak dapat dipungkiri dalam dunia islam, terealisasikan rasa aman dan ketenangan diri terbentuk dari keimanan yang murni. Seorang mukmin yang memiliki iman yang kaffah akan mendapatkan jaminan terhindar dari gangguan mental karena hakikatnya keimanan seorang mukmin sejati tidak akan pernah takut apapun selain Allah. Terapi mental islami merupakan terapi perilaku yang mengakui bahwasannya manusia sebagai makhluk sosial

¹² Sattu Alang, "Manajemen Terapi Islam dan Prosedur Pelayanannya" 7 (2020).

¹³ Warty Warty, "Ibadah dan Kesehatan Dalam Perspektif Islam dan Sains," *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan* 15, no. 2 (August 8, 2019), <https://doi.org/10.31000/rf.v15i2.1809>.

dengan segudang masalah, sehingga terapi yang ditawarkan yaitu dengan memberikan suri tauladan yang baik yang disertai dengan adanya konsep janji dan hukuman dalam mengubah perilaku seseorang. Dalam islam, keimanan sebagai juru kunci utama menuju rasa aman dan terhindar dari gangguan mental seperti bentuk depresi. Jadi, banyak tahapan yang harus dilakukan ketika menggunakan terapi ibadah, dengan keimanan seseorang akan menjadi yakin akan pentingnya terapi ibadah, maka kemudian dengan terapi ibadah seseorang akan mengalami hal spiritualitas yang baik untuk menjalani kehidupannya.

Psikoterapi Islam mampu menyembuhkan orang yang memiliki gejala kejiwaan, dengan psikoterapi islam seseorang dapat menemukan ketenangan jiwa dan batinnya di kala mereka memiliki gangguan-gangguan yang berada dalam diri mereka. Ketenangan jiwa merupakan bagian penting dalam hidup. Orang yang memiliki ketenangan jiwa akan merasakan kebahagiaan, kenikmatan hidup baik jasmani maupun rohani. Jiwa yang tenang juga mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang. Berbeda halnya dengan orang yang memiliki banyak pikiran (*stress*), dia akan merasakan kegelisahan yang membuat hidupnya tidak tenang, ada hambatan-hambatan yang mengganjal di dalam otak/saraf. Orang yang mengalami gangguan jiwa/*stress* maka kebahagiaannya hilang, sering merasa beban hidup yang dialaminya terlalu berat sehingga berpotensi untuk melakukan hal-hal yang berada di luar nalar.¹⁴

Terapi Ibadah juga digunakan untuk mengatasi psikoprobem. Dalam hal ini orang yang tidak merasa tenang, aman dan tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau memiliki masalah-masalah kejiwaan atau mentalnya. Para ahli psikologi mengemukakan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut berbentuk kebutuhan jasmani maupun rohani.¹⁵

¹⁴ Sumarni Sumarni, "Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology," *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 2 (January 3, 2020): 134–47, <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i2.1677>.

¹⁵ Mubasyaroh Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 13, no. 1 (August 27, 2019): 81–96, <https://doi.org/10.24090/komunika.v13i1.1687>.

Dengan demikian, sesungguhnya manusia diberi potensi emosi yang bisa mendorong dirinya kepada perbuatan jelek maupun baik. menghilangkan sama sekali emosi dalam diri seseorang juga tidak baik. adapun emosi dalam diri seseorang inilah yang menyebabkan ia bersemangat makan ketika ia lapar, ia menjadi sedih, senang, punya rasa cinta dan lain sebagainya. Maka yang terbaik adalah mengendalikan dan mengarahkannya agar ia menjadi motivator ke arah hal yang baik. dalam agama, konsepsi manusia mengenai relitas tidak didasarkan pada pengetahuan tetapi pada keyakinan suatu otoritas, jika seseorang sanggup berbuat yang demikian, maka berarti ia memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Manusia yang memiliki spiritual yang baik akan memiliki hubungan yang kuat dengan Allah, sehingga akan berdampak pula kepada kepandaian dia dalam berinteraksi dengan manusia, karena dibantu oleh Allah yaitu hati manusia. Maka dari itu dapat diketahui bahwa kondisi emosional dan spiritual seseorang itu berpengaruh terhadap kemudahan dia dalam menjalani kehidupan ini. Jika spiritualnya baik, maka ia menjadi orang yang paling cerdas di dalam hidupnya. Untuk membersihkan hati, para syaikh dalam berbagai thariqah atau tarekat (Jalan sufi menuju Allah) sangat menganjurkan agar memperhatikan praktik yang ditetapkan oleh Allah. Mereka berpandangan bahwa sesuai dengan hikmah tak terbatas Zat Yang Maha Bijaksana, oleh karena itu diperlukan berbagai amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kita kepada Allah, dan memalingkan kita dari keduniaan sehingga kita tidak terlalu disibukkan oleh mengurusnya.¹⁶

Berdasarkan teori dan penjelasan para ahli Islam di atas dapat kita ketahui bahwa dalam Islam penggunaan terapi dalam penyembuhan menggunakan perpaduan teknik-teknik duniawi dan ukhrawi. Dapat juga dengan melakukan penggabungan kedua Teknik tersebut. Dengan demikian terapi dalam Islam ini dapat menyembuhkan penyakit rohani dan jasmani.

b. Pelaksanaan Terapi Ibadah

Berikut adalah cara Pelaksananan Terapi Ibadah Sebagai Sarana Terapi dalam Islam:

¹⁶ Naan, "Model Terapi Ibadah Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual."

1) Wudhu

Secara bahasa kata Wudhu berasal dari bahasa arab yaitu *Al-Wudhu'ah* yang bermakna *An-Nadhzafah* yang berarti kebersihan. Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan, yakni kebersihan lahir berupa pencucian bagian tubuh manusia, dan kebersihan batin yang ditimbulkan oleh pengaruh wudhu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahandan dosa yang dilakukan oleh anggota-anggota tubuh. Secara praktis, wudhu merupakan wujud dari gerakan-gerakan membasuh dan mengusap anggota tubuh. Wudhu adalah praktik melemaskan otot-otot tertentu dari kontribusi atau ketegangan. Gerakan-gerakan wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan, dua hal yang sangat menyehatkan fisik.¹⁷

Wudhu merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang untuk mensucikan diri dari hadast dengan menggunakan air yang dilakukan dalam agama islam sebelum dilakukannya shalat. Wudhu merupakan gerbang atau kunci pertama dalam melaksanakan ibadah. Terapi wudhu termasuk psikoterapi islami dengan menggunakan media air. Air dapat menjadi daya penenang dalam tubuh, air memiliki daya penenang jika suhu air sama dengan suhu kulit, sedangkan bila suhu air lebih tinggi atau rendah maka akan memberikan efek stimulasi.¹⁸

Wudhu merupakan ibadah yang harus dilakukan oleh seorang muslim ketika akan melaksanakan ibadah shalat. Minimal 5 kali sehari semalam, kemudian wudhu juga ibadah yang dianjurkan bahkan juga diwajibkan pada ibadah-ibadah diluar shalat. Rasulullah SAW, menganjurkan berwudhu ketika sedang memiliki amarah. Wudhu dapat menetralsir dan juga membuat psikis emosi menjadi stabil sehingga dapat kembali berpikir tenang dan jernih. Marah membuat tekanan darah menjadi meningkat sehingga kinerja jantung lebih besar untuk memompa darah. Orang yang marah identik

¹⁷ Khairunnas Jamal and Derhana Bulan Dalimunthe, "Implementasi Wudu' Sebagai Solusi Wabah Perspektif Tafsir" 10 (2021).

¹⁸ Made Musleha, Nury Lutfiyatil Fitri, and Uswatun Hasanah, "Penerapan Terapi Spiritual Wudhu Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan" 2 (2022).

dengan wajah yang memerah karena darah banyak berkumpul di wajah seseorang tersebut. Dengan berwudhu, akan mendinginkan wajah serta saraf-saraf sehingga akan menurunkan tekanan darah dan emosi menjadi lebih stabil.¹⁹

Wudhu merupakan salah satu bentuk ajaran islam terkait dengan kebersihan, hal ini sejalan dengan ungkapan atau sabda Rasulullah SAW. “Kebersihan itu sebagian dari iman”. Kaitan wudhu dengan kebersihan terdapat pada firman Allah

يَأْتِيهَا الذِّينَ ءَامَنُوا ءَدَا فُتُمُ إِلَى الصَّلَوَاتِ فَاعْسَلُوا وَجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَأَمْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى
الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى
سَفَرٍ أَوْ خَاءَ أَحَدٍ مِّنْكُمْ مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَا تَمْ
تَّخِذُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِدًا طَيِّبًا فَأَمْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ
مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيَسْتَمَّ
نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Yang artinya : “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, maka basuhlah muka mu dan tangan mu sampai dengan siku, dan sapulah kepala mu dan (basuh) kaki mu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (bersih), sapulah muka mu dan tangan mu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkanmu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (Q.S. Al-Maidah:6)”.

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah menjelaskan ayat di atas berkenaan dengan hikmah

¹⁹ Vicky Oktaryanto, Ris'an Rusli, and Ema Yudianti, “Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang,” n.d.

wudhu yang dapat membersihkan manusia secara lahiriyah dan bathiniyah dengan ketetapan-ketetapan yang telah ditentukan-nya, baik yang hikmahnya diketahui maupun yang tidak. Disamping itu Allah juga meringankan dan tidak menyulitkan manusia dengan memberi izin mengganti kewajiban dengan sesuatu yang lebih ringan dan mudah agar manusia bersyukur. Pentingnya wudhu ini juga terdapat petunjuk dari hadist Rasulullah SAW. Yang di riwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda:

اذا توضا العبد المسلم وكل خطيئته نضاراليه بعينه مع الماء أومع
 آخر قطر وخطئة كان بطشته يده مع الماء أو مع آخر قطر
 الماء. أستهارجله مع الماء أومع آخر قطر الماء حتي يخرج نقيا
 - عبو هريره وا مسلم -

Artinya : “Apabila seorang muslim atau mukmin berwudhu lalu membasuh mukanya, maka keluarlah (diampunilah) dosa-dosa wajahnya dimana ia melihat maksiat dengan matanya bersama air atau akhir dari percikan air, ketika membasuh kedua tangannya, maka diampunilah dosa-dosa tangannya bersama air atau bersama percikan akhir yang terakhir, ketika ia membasuh kedua kakinya, maka diampunilah dosa-dosa kakinya bersama air atau bersama percikan air yang terakhir hingga ia benar-benar bersih dari segala dosa”.²⁰ (HR. Abu Hurairah dan Muslim).

Firman Allah dan sabda Rasulullah SAW. di atas memberikan suatu pengetahuan kepada kita tentang urgensi wudhu bagi kebersihan diri. Wudhu yang dikelola dan dilaksanakan dengan perencanaan yang baik akan memberikan dampak psikoterapi bagi setiap orang yang melakukannya, hal ini karena wudhu menekankan pada kebersihan kulit atau anggota tubuh yang rentan terhadap kuman, seperti wajah, tangan dan kaki. Jadi di sini kita mengetahui bahwa wudhu tidak semata berfungsi sebagai ritual ibadah semata, akan tetapi juga

²⁰ Hamdi Abdul Karim and Iain Metro, “Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam,” n.d., 20.

berfungsi sebagai psikoterapi bagi manusia apabila dilakukan dengan pengelolaan dan pelaksanaan yang baik. Dapat kita simpulkan bahwa wudhu menjadikan manusia senantiasa dalam keadaan sehat dan bersih. Dengan wudhu juga terdapat hikmah sebagai sarana mensucikan diri, baik dari segi mental maupun fisikal.²¹

2) Shalat

Sholat merupakan salah satu media vertikal penghubung antara hamba dan penciptanya yaitu Allah SWT, melaksanakannya dapat membangkitkan kesadaran manusia akan jati diri dan hakekat kehidupan. Sholat juga merupakan manifestasi penghambaan dan kebutuhan diri kepada Allah SWT, maka sholat dapat menjadi media permohonan, pertolongan dalam menyingkirkan segala bentuk kesulitan yang ditemui manusia dalam perjalanan hidupnya. Sholat yang dilakukan bisa menjadi solusi alternatif dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, hal tersebut dikarenakan adanya spirit di dalam pengerjaan sholat yang dapat membangun kesadaran diri terhadap suatu kejadian yang terjadi pada diri manusia.²²

Salat juga merupakan cara memohon ampun, meminta belas kasih dan pengharapan kasih sayang. Namun demikian, bila terjebak pada arti ini saja, hal itu akan membatasi arti salat secara substansi. Praktek salat dapat mencitrakan individu sebagai orang yang religius. Nabi menegaskan bahwa perbedaan orang yang beriman dengan yang lain adalah salat. Salat yang dilaksanakan sehari semalam berjumlah lima waktu, yaitu di waktu Fajar, Zuhur, Ashar, Magrib dan Isya. Waktu salat ini ditetapkan berdasarkan perputaran matahari dan planet lainnya. Waktu-waktu pelaksanaan ditetapkan menurut perjalanan matahari dan planet-planet di langit. Dengan mengikuti waktu-waktu salat ini, manusia benar-benar sudah terbiasa dengan gerakan-gerakan planet, pergantian musim dan perbedaan geografis. Individu berpadu dengan siklus alamiah dari alam semesta.²³

²¹ Karim and Metro, 21.

²² Siska Novra Elvina, "Terapi Sholat Sebagai Upaya Pengentasan Anxiety pada Masyarakat Modern," n.d.

²³ Naan, "Model Terapi Ibadah Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual," 108.

Orang yang salat adalah orang yang ingin menemukan jalan menuju Tuhan. Salat sebagai penyucian diri, sebagai pertobatan, sebuah upaya dalam mengendalikan hawa nafsu. Dalam shalat, ayat Al-Qur'an dibacakan, ada rukuk sebagai tanda kerendahan hati, ada sujud yang menggantikan pengenalan diri. Ada syahadat pengganti keakraban, dan di akhiri dengan salam sebagai simbol dari terlepas dari dunia dan ketertarikan. Shalat yang khushyuk memberikan keharmonisan dan stabilitas di antara orang-orang. Untuk mengatasi ketegangan yang ditimbulkan oleh kesedihan dan ketergesaannya.²⁴

Allah telah menarik hubungan antara tidak mengabaikan Shalat dan mengejar nafsu. Seorang muslim yang shalat lebih mampu mengendalikan nafsunya karena shalat menjaga akalunya tetap terjaga dan mencegahnya terjerumus pada berbagai nafsu yang bertentangan dengan tujuan utamanya, yaitu ridha Allah SWT. Salat membuat pikiran yang memiliki posisi otoritas sampai pada titik di mana dia menolak menyerah pada nafsu. Sholat wajib dilaksanakan sebanyak 5 kali dalam sehari dan bisa ditambah dengan sholat-sholat sunnah. Gerakan yang ada dalam sholat dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan manusia. selain itu melalui sholat, individu akan memperoleh ketenangan dalam hidup jika dapat dilakukan secara khushyuk. Terapi sholat dapat di implementasikan dengan membangun kebiasaan baru bagi klien untuk rajin sholat berjamaah, menambah amalan-amalan sholat sunnah dan meningkatkan ke-khushyukan dari klien dalam menjalankan ibadah sholat agar dirinya menjadi lebih tenang dan tidak lagi bersikap gelisah.²⁵

3) Puasa

Puasa merupakan terapi penunjang karena tidak semua diharuskan melalui kegiatan ini. Bagi mereka yang sudah baik dan sadar dianjurkan untuk melaksanakan puasa Senin dan Kamis, puasa tiga hari

²⁴ Naan, 109.

²⁵ Rois Nafi'ul Umam et al., "Pendekatan Psikologis Dalam Upaya Mengatasi Kecanduan Penyalahgunaan Narkotika," *Jurnal Keislaman* 4, no. 1 (March 28, 2021): 101–15, <https://doi.org/10.54298/jk.v4i1.3286>.

setiap bulan, kecuali puasa fardhu pada bulan Ramadhan. Puasa sunnah bertujuan agar penderita dapat mengendalikan diri, baik perilaku, tindakan maupun ucapan.²⁶ Puasa dapat mengawal diri daripada melakukan kejahatan. Amalan berpuasa ini dapat membantu individu yang mengalami kemurungan untuk berfikiran positif dan tidak melakukan sesuatu perkara yang mengikuti nafsu. Dengan terapi berpuasa ini juga dapat membuat individu muhasabah diri dengan meninggalkan perbuatan buruk dan yang membahayakan dirinya sendiri. Puasa juga dapat melemahkan hawa nafsu yang kuat karena orang yang kenyang akan bertambah dan kuat nafsu syahwatnya. Oleh karena itu, Rasulullah SAW telah memberikan panduan kepada manusia yang kuat nafsu supaya menikah dan jika tidak mampu mereka di anjurkan untuk berpuasa.²⁷

Puasa juga merupakan terapi kepada individu yang mengalami kemurungan dan juga penyakit kejiwaan yang lain. Ini karena, dengan berpuasa telah mengajarkan individu tersebut berhadapan dengan perkara yang menjadi ketakutan dan kegelisahan mereka. Individu yang mengalami kemurungan akan mengalami perubahan fisik seperti penurunan berat badan, individu tersebut beranggapan jika berpuasa berat badan akan berkurang dan tidak mau menjalani ibadah puasa.²⁸ Maka, terapi puasa ini dapat membantu individu yang menderita depresi untuk menghadapi rasa takut dan kebimbangan sendiri. Sehingga, jika istiqomah dalam melakukannya pasti akan memulihkan masalah yang ia dihadapi.

Ketika menjalankan puasa, maka seseorang tersebut akan menahan diri dari hawa nafsu yang dapat menyebabkan pahala berkurang atau batal puasanya. Dengan Terapi Puasa yang dilakukan dapat melatih pikiran dan jiwa seseorang agar selalu siap ketika dirinya menghadapi semua kenyataan dan dapat mengambil keputusan dalam setiap kejadian. Dengan menjalankan

²⁶ Puji Lestari, "Metode Terapi dan Rehabilitasi Korban Napza," n.d.

²⁷ Nur Ashidah Yahya et al., "Pendekatan Tazkiyat Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan ...3-18," n.d.

²⁸ Yahya et al.

puasa, pikiran dan jiwa seseorang menjadi terlatih sehingga diri dapat keluar dari banyaknya pertentangan antara nafsu dan akal. Dengan melakukan puasa seseorang dapat melatih jiwanya untuk berfikir positif atas kejadian yang ada dan merespon setiap kejadian dengan pengucapan doa-doa, zikir dan ibadah secara teratur. Bentuk pelatihan dan ibadah tersebut dapat meningkatkan kemampuan berpikir, melatih mental, dan menghaluskan sikap dan budi pekerti serta kebiasaan seseorang.²⁹

4) Do'a

Salah satu sarana ibadah yang dapat dijadikan sarana dalam mengingat Allah adalah do'a. Do'a adalah harapan dan permohonan kepada Allah SWT selama seorang masih memuja dan mau berdoa (atas sakitnya) berarti memiliki harapan kuat untuk hidup lebih lama (dengan kesehatan). Do'a dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit. Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (*self confident*) dan optimisme, merupakan dua hal yang amat essensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.³⁰

Sebagian ulama berpendapat jika do'a merupakan otak dari semua ibadah yang dilakukan. Dalam sebuah hadis diriwayatkan Tirmidzi dan Abu Dawud dari Nu'man bin Basyir bahwa Rasulullah

²⁹ Zakiyatun Zakiyatun, Eva Latipah, and Ismatul Izzah, "Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan di Griya Terapi Elkayyis Jatibarang Brebes," *ISLAMIKA* 4, no. 4 (October 1, 2022): 825–36, <https://doi.org/10.36088/islamika.v4i4.2172>.

³⁰ Tina Musyofah, Hartini Hartini, and Idi Warsah, "Analisis Terapi Do'a Dalam Menyelesaikan Masalah Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual," *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6, no. 3 (May 25, 2022): 788, <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1079>.

bersabda, “Doa itu ibadah”. Hal ini sejalan dengan ayat 60 surah Mu’min yang berbunyi sebagai berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya : “Dan Tuhanmu berfirman: berdoalah kepadaku, niscaya akan kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembahku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina”. (QS.Mu’min:60)³¹

Ayat ini menjelaskan Allah sangatlah menyukai hamba-hambanya yang senantiasa bermohon atau berdo’a kepadanya, kita dianjurkan untuk senantiasa berdo’a setiap saat. Menurut ayat ini seseorang sangat tercela jika berdo’a hanya ketika menghadapi kesulitan, kondisi berdo’a hanya dalam kesulitan ini menandakan seseorang seperti kaum musyrikin yang hanya berdo’a ketika dalam kesulitan. Do’a dapat menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah serta mendatangkan ketenangan jiwa. Karena orang yang senantiasa memanjatkan dan melafazkan do’a akan selalu berharap Allah SWT mengabulkan permintaannya. Rasulullah SAW merupakan orang yang senantiasa dan banyak memanjatkan doa kepada Allah, tak ada waktu yang dilalui dan terlewatkan melainkan beliau senantiasa berdo’a.

Do’a merupakan suatu media penyembuh yang dapat menimbulkan ketenangan, motivasi positif, kepasrahan, rasa optimis dan semangat hidup.³² Do’a adalah sikap yang terbuka saat berdiam diri dalam rasa syukur kepada Tuhan sebagai salah satu bentuk percakapan yang penuh kasih kepada Tuhan. Melalui do’a kita dapat menyampaikan segala beban dan persoalan yang dihadapi. Maka do’a dapat memberikan dampak yang positif bagi seseorang jika terus

³¹ Karim and Metro, “Menilik Pengelolaan dan Pelaksanaan Ibadah Sebagai Sarana Psikoterapi Dalam Islam,” 25.

³² Galih Noor Alivian, Iwan Purnawan, and Danang Setiyono, “Efektivitas Mendengarkan Murottal dan Doa Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis di RSUD Wates” 6 (2019).

dilakukan.³³ Do'a merupakan hal yang paling penting dalam segi kehidupan, dengan berdo'a seseorang akan mengalami ketenangan apa yang ia rasakan, maka dari itu do'a adalah nafas kehidupan.

Do'a juga dapat menjadi penawar bagi keraguan, keresahan dan segala bencana yang menimpa kita. Sebab seseorang yang berdo'a senantiasa mengharapkan Allah agar mengabulkan do'a yang dipanjatkannya. Seorang muslim mengharapkan supaya Allah senantiasa mengabulkan do'anya dan meringankan derita-derita yang dialami serta menumbuhkan sekuatan yang kuat dalam hatinya untuk menghadapi hal tersebut dan senantiasa selalu dinaungi oleh kesabaran. Do'a sebagai terapi komplementer dan obat alternatif yang dilakukan mampu membuat hidup terasa lebih damai dan tenang.³⁴ Jadi, do'a merupakan hal spiritual yang sangat penting bagi keberlangsungan hidup, dengan berdo'a manusia secara tidak langsung akan berhubungan dengan tuhan, maka dari itu do'a merupakan hal yang sangat penting di lakukan.

5) Zikir

Zikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan. Tidak seperti ibadah-ibadah lain yang telah ditetapkan waktu dan ketentuan-ketentuan lainnya. Zikir bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Secara harfiah, arti zikir atau al-dzikr adalah ingat. Zikir berarti mengingat Allah. Dengan mengingat Allah kita akan merasakan penjagaan dan pengawasannya. Orang yang beriman adalah orang-orang yang selalu ingat kepada Allah dan selalu mengingatnya.³⁵ Perintah untuk melakukan zikir kepada Allah banyak tercantum dalam ayat Al-Qur'an maupun hadist. Antara lain yang tercantum di dalam Al-Qur'an di Surat Al-Ahzab ayat 41:

³³ Jerisa Adven Dominggo, "Pengaruh Terapi *Self Healing* Metode Doa Terhadap Skor Kecemasan Pada Lansia di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya," n.d.

³⁴ Raimonda Amayu Ida Vitani, Martha Gita Ongebele, and Niken Setyaningrum, "Tinjauan Literatur:Terapi Spiritual (Doa dan Relaksasi) Untuk Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2," *Jurnal Perawat Indonesia* 4, no. 3 (December 25, 2020): 490, <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i3.808>.

³⁵ Naan, "Model Terapi Ibadah Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual," 111.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, berzikirlah (sebut-sebutlah nama Allah dan renungkanlah kebesarannya) dengan zikir yang banyak” (QS: Al-Ahzab 33:41).

Zikir dalam agama Islam selain sebagai bentuk ritual agama juga mempunyai aspek terapeutik, yaitu mendatangkan kedamaian bagi orang yang melakukannya. Hal tersebut seperti yang tercantum di dalam Al-Qur’an di surat Ar-Ra’d ayat 28;

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS: Ar-Ra’d 13:28).³⁶

Terapi zikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis.³⁷ Dengan berzikir, seseorang dapat menghantarkan pada pemantapan iman. Dengan berdzikir, jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah SWT berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepadanya. Dalam keadaan seperti ini zikirlah solusinya karena dapat menumbuhkan iman dan memperbaiki akhlak. Berdzikir dapat mendatangkan banyak kebaikan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Diantara faedah zikrullah ialah mendapatkan keridhaannya, menghilangkan kebingungan, kebimbangan, menarik kebahagiaan, menguatkan hati dan badan, menjadikan wajah bersinar, memudahkan

³⁶ Endah Wulandari and H Fuad Nashori, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia,” n.d.

³⁷ Tria Widyastuti, Mohammad Abdul Hakim, and Salmah Lilik, “Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia,” *Gadja Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5, no. 2 (October 30, 2019): 147, <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>.

datangnya rejeki, dan dapat menghiasi pelakunya dengan kegagahan dan ketenangan.³⁸

c. Hasil Penerapan Terapi Ibadah

Hasil dari penerapan terapi ibadah juga terdapat pada seseorang yang telah melaksanakannya dengan baik, bahwa agama memiliki peranan positif dalam kehidupan manusia, terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus di penuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup. Berikut adalah hasil dari pada penerapan terapi ibadah, yaitu sebagai berikut:

- 1) Memiliki kemuliaan akhlak dan memiliki kualitas iman dan takwa.
- 2) Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan antar individu.
- 3) Mempunyai kemampuan dalam mengembangkan potensi diri serta memanfaatkannya untuk dirinya dan orang lain.
- 4) Beriman dan bertakwa kepada Allah dan selalu berupaya merealisasikan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.³⁹

Maka dengan demikian, hasil dari penerapan ibadah pada seseorang yang telah melaksanakannya dengan baik ialah dapat memiliki kemuliaan dan kualitas iman yang baik.

d. Hambatan Dalam Terapi Ibadah

Dalam pelaksanaan terapi ibadah terdapat hambatan-hambatan dalam melaksanakan terapi ibadah, yaitu seperti kurangnya kemampuan beribadah terutama ibadah-ibadah sunnah, keterbatasan fasilitas ibadah, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan spiritual *care* dan sumber daya manusia yang belum memadai.⁴⁰ Maka, dapat disimpulkan bahwa hambatan pada pelaksanaan terapi ibadah

³⁸ Firsasasa and M. Luqman Hakim, “Zikir Dalam Pandangan Islam dan Sosial,” *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* 7, no. 1 (March 29, 2021): 69–80, <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v7i1.165>.

³⁹ Iredho Fani Reza, “Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 1 (May 15, 2016): 105–15, <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.561>.

⁴⁰ “Hambatan Pelayanan Ibadah Dalam Spiritual Care Pada Perspektif Sosioecological Model: Studi Fenomenologi,” *Jurnal Endurance* 7, no. 3 (December 6, 2022): 634–42, <https://doi.org/10.22216/jen.v7i3.1678>.

yaitu kurangnya fasilitas ibadah, kurangnya kemampuan dalam beribadah sunnah, keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dan sebagainya. Sehingga perlunya penerapan terapi ibadah dengan cukup baik dan efektif untuk mendapatkan hasil terapi ibadah yang sesuai dengan ahlusunnah waljamaah dalam peningkatan keimanan serta ketakwaan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari supaya menjadi pribadi yang lebih baik dan positif.

4. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya.⁴¹ Sedangkan, Emosi yaitu suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atas rangsangan yang muncul dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya, sehingga individu dapat merasakan suatu perubahan sistem terhadap fisiologis dan psikologisnya dalam waktu yang cepat.

Maka, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi yang muncul untuk mencapai tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) sehingga dapat di ekspresikan secara tepat dengan lingkungan. Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja seringkali menyebabkan remaja cenderung mengalami pertikaian, stres dan bahkan tidak jarang remaja akan mengalami depresi sedangkan remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dalam kehidupannya dan sebagai bekal awal remaja dalam menghadapi kehidupan mendatang dengan bekal kesehatan mental.⁴²

Emosi merupakan keadaan pada diri individu yang bergejolak dimana berfungsi sebagai *inner adjustment*

⁴¹ M Nisfiannoer and Yuni Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja" 2, no. 2 (2004).

⁴² Aisyah Lubis, Yessy Elita, and Vira Afriyati, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu," *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (February 27, 2018): 43–51, <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.43-51>.

terhadap suatu lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Emosi berperan dalam pengambilan sebuah keputusan yang menentukan kesejahteraan dan keselamatan individu atau sekelompok orang.⁴³ Maka, emosi merupakan gambaran seseorang yang mempunyai amarah, sedih, kecewa, sedih, takut dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi.

Masa remaja merupakan masa “badai dan stres” yaitu suatu masa dimana remaja mengalami fluktuasi emosi (naik dan turun) berlangsung lebih sering. Remaja juga mudah merasa bahagia pada suatu kondisi tertentu dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang pada kondisi saat lain. Agar remaja tetap mampu mempertahankan emosinya, maka remaja diharapkan memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya. Kemampuan mengelola atau mengendalikan emosi disebut regulasi emosi. Seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan tepat mengalami kecemasan yang lebih rendah. Sedangkan orang yang tidak mampu mengelola emosinya akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Regulasi emosi di definisikan sebagai suatu proses individu dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.⁴⁴

b. Tujuan Regulasi Emosi

Regulasi emosi mempunyai tujuan untuk meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara memonitor dan mengevaluasi pengalaman emosional. Kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu untuk menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang

⁴³ Rani Setyaningrum, Hamidah Nayati Utami, and Ika Ruhana, “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja,” n.d.

⁴⁴ Wisnu Catur Bayu Pati, M Syukri Sirajuddin, and Jabbal Apriawal, “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu),” *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (June 30, 2022): 22–27, <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>.

dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga, remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak di inginkan terjadi padanya. Maka, regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap remaja. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat remaja mampu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif. Hal tersebut membuatnya terhindar dari perilaku buruk yang dilakukan oleh teman-temannya atau perilaku buruk yang ada di lingkungannya.⁴⁵ Maka, dengan adanya regulasi emosi ini suatu remaja mampu mengontrol emosional yang ia rasakan dengan baik, sehingga ketika ada permasalahan ia dapat mengarahkan ke hal yang positif.

Remaja yang memiliki religiusitas tinggi, juga akan menunjukkan perilaku prososial yang tinggi pula seperti bersedia berbagi dalam keadaan suka maupun duka, bekerjasama dalam mencapai tujuan, menolong teman-teman tanpa pandang bulu, bersedia mengatakan yang sebenarnya segala sesuatu yang sudah dilakukan, dan bersedia menyumbangkan barang maupun uang kepada orang yang benar-benar membutuhkan, sebaliknya jika remaja memiliki tingkat religiusitas yang rendah maka remaja cenderung tidak peduli dengan lingkungan sekitar dan bahkan berperilaku yang melanggar aturan yang ada di masyarakat. Begitu juga ketika remaja memiliki regulasi emosi yang baik, maka remaja mampu berperilaku prososial dengan baik seperti memberikan pertolongan kepada teman bagaimanapun kondisinya, menghibur dan memberikan dukungan kepada teman, karena remaja mampu mengendalikan dan mengatur emosinya dengan baik seperti mampu menahan emosinya ketika dalam keadaan marah dan mampu mengekspresikan emosinya secara positif.⁴⁶ Sehingga, regulasi emosi merupakan suatu proses yang mengatur atau mengontrol tentang perasaan seseorang dan supaya mencapai suatu tujuan yang baik.

⁴⁵ Anastasia Christie Silaen and Kartika Sari Dewi, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)," *Jurnal EMPATI* 4, no. 2 (April 30, 2015): 175–81, <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>.

⁴⁶ Khoirotus Silfiyah, "Hubungan Antara Religiusitas dan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Remaja di SMK Ketintang Surabaya," *At-Tuhfah* 8, no. 1 (April 3, 2019): 28, <https://doi.org/10.36840/jurnalstudikeislaman.v8i1.168>.

B. Penelitian Terdahulu

1. Dalam Jurnal Ayu Lestiyaniingsih, Bu Sri Endang, Indri Astuti yang berjudul *Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengembangkan Motivasi Berprestasi Siswa di Sekolah*. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa pencapaian keseluruhan indikator dari layanan bimbingan kelompok di kelas X F SMA N 1 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya berada pada kategori baik. Perbedaan yang jelas dari peneliti terdahulu dengan peneliti yang sekarang terdapat pada perbedaan objek yang diteliti. Lalu, penelitian terdahulu tidak adanya teknik terapi ibadah dalam mengembangkan motivasi berprestasi siswa, sedangkan penelitian yang sekarang terdapat adanya teknik terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi pada santri. Kemudian, fokus penelitian pada penelitian terdahulu yaitu mengembangkan motivasi berprestasi siswa di sekolah, begitu juga dengan penelitian yang sekarang yang sama-sama mengembangkan regulasi emosi pada santri. Kemudian, subyek pada penelitian terdahulu difokuskan pada siswa di sekolah, sedangkan pada penelitian yang sekarang difokuskan pada santri. Artinya layanan bimbingan kelompok dalam mengembangkan motivasi berprestasi dapat dilakukan dengan baik. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok ini cocok diterapkan pada kelas yang lainnya guna mengembangkan motivasi siswa dalam berprestasi.
2. Dalam Jurnal Aisyah Lubis dan Yessy Elita yang berjudul *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu*. Sangat jelas terlihat perbedaan pada penelitian terdahulu yaitu menggunakan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi, sedangkan pada penelitian sekarang tidak menggunakan teknik sosiodrama. Selain itu, perbedaan yang lain yaitu pada penelitian terdahulu tidak adanya implementasi terapi ibadah dalam penelitian, sedangkan pada penelitian sekarang terdapat penerapan terapi ibadah untuk mengembangkan regulasi emosi pada santri. Sehingga diharapkan perpaduan antara bimbingan kelompok dan terapi ibadah itu sendiri supaya mendapatkan hasil yang baik terutama pada santri yang di teliti pada penelitian sekarang guna untuk menjadi seorang santri yang berakhlakul kharimah dan mulia sesuai dengan ajaran rasul. Maka, dengan perpaduan tersebut diharapkan juga dapat mengembangkan regulasi emosi pada subjek yang di teliti yaitu para santri agar terjadi

pengelolaan/pengontrolan perasan emosional mereka yang ketika muncul secara tiba-tiba untuk dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan konsisten dengan pengelolaan tersebut.

3. Dalam Jurnal Iredho Fani Reza yang berjudul Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa adapun yang dimaksud pelaksanaan ibadah dalam penelitian ini di definisikan sebagai serangkaian perilaku beragama dalam konteks agama islam, yang dilakukan individu untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Ibadah yang dimaksud seperti pelaksanaan salat, zikir, membaca al-qur'an dan mengikuti ceramah agama. Sedangkan kesehatan mental dalam penelitian ini di definisikan sebagai terwujudnya keserasian seluruh potensi kejiwaan yang ditampakkan melalui perilaku berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta terciptanya penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dengan diri sendiri, sehingga menghasilkan perasaan bahagia.

Perbedaan yang jelas terlihat pada penelitian terdahulu yaitu pada fokus penelitian yang sebagai upaya mencapai kesehatan mental, sedangkan pada penelitian yang sekarang terdapat pada fokus penelitian mengembangkan regulasi emosi. Selain itu, terdapat perbedaan lagi pada penelitian terdahulu yang tidak adanya layanan bimbingan kelompok dan hanya melakukan layanan terapi ibadah saja sebagai penunjang pada fokus penelitian tersebut, sedangkan pada penelitian yang sekarang terdapat layanan bimbingan kelompok sebagai pendukung dalam terapi ibadah untuk mengembangkan regulasi emosi pada santri tersebut.

4. Dalam Jurnal Naan yang berjudul Model Terapi Ibadah Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa Model Terapi Ibadah adalah model terapi yang menggunakan ritual ibadah sebagai metode terapi. Ibadah yang dijadikan sebagai model terapi adalah salat, puasa dan zikir. Pada penelitian ini terdapat perbedaan yang cukup jelas terlihat sebagaimana perbedaan dalam penelitian terdahulu yang fokus penelitiannya di dalam mengatasi kegersangan spiritual, sedangkan pada penelitian sekarang perbedaannya ada di fokus penelitian yang dalam mengembangkan regulasi emosi bagi para santri. Kemudian, penelitian terdahulu tidak terdapat adanya layanan bimbingan kelompok, sedangkan pada penelitian yang sekarang terdapat layanan bimbingan kelompok sebagai penunjang sebelum dilakukannya terapi ibadah tersebut. Selain

itu, juga terdapat dalam model terapi ibadah yang di pakai dalam penelitian terdahulu yaitu model terapi shalat, puasa dan dzikir saja. Sedangkan pada penelitian yang sekarang memiliki beberapa model terapi ibadah yaitu terapi wudhu, shalat, do'a, zikir, dan puasa yang tentunya lebih sangat lengkap dan runtut sesuai dengan awal permulaan dalam menjalani ibadah fardhu. Maka, dengan dilaksanakannya terapi ibadah tersebut bahwa indikator cerdas secara spiritual adalah selalu mengingat Allah SWT kapanpun dan dimanapun berada.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan kesimpulan dari landasan teori yang telah di kemukakan pada bagian sebelumnya yaitu mengenai Integrasi Bimbingan Kelompok dan Terapi Ibadah Untuk Mengembangkan Regulasi Emosi. Integrasi merupakan bentuk gabungan atau penyatuan beberapa unsur atau secara umum Integrasi adalah proses penyesuaian di antara unsur-unsur yang saling berbeda. Dengan adanya Bimbingan kelompok ini bertujuan supaya memungkinkan individu secara bersama-sama guna memperoleh berbagai bahan materi dari konselor sebagai narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sosial. Serta dengan penggabungan terapi ibadah dalam bimbingan kelompok tersebut supaya jiwa Rohani dan Jasmani seseorang dapat ter-tangani dengan baik melalui beberapa terapi Ibadah seperti hal-nya Wudhu, Shalat, Puasa, Do'a dan zikir), tujuannya adalah agar para Santri tahu bahwa ibadah juga sangat penting bagi keberlangsungan hidup secara sosial dan diharapkan dapat mengontrol dinamika kehidupan para manusia di dunia dan diharapkan dengan melalui terapi ibadah tersebut dapat memicu terjadinya regulasi emosi yang cukup baik dan relevan, sebab diketahui bahwa regulasi merupakan seluruh proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung-jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu dan di harapkan supaya dapat mengontrol emosional-nya dengan baik.

Berikut adalah gambaran kerangka berfikir yang dikemukakan oleh peneliti.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



Kerangka tersebut berusaha memberikan gambaran mengenai Layanan bimbingan kelompok melalui terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi yang bertujuan agar dapat memiliki tingkat emosional yang baik serta dapat menyembuhkan penyakit jiwa (ruhaninya) melalui terapi ibadah dengan baik dan sempurna.