**DZIKIR SEBAGAI TERAPI KONSELING SUFISTIK DALAM PONDOK PESANTREN**

**Ade Sucipto**

**Universitas Negeri Semarang**

**Adesucipto222@gmail.com**

**ABSTRACT**

*This writing has the aim to provide knowledge that dhikr can be used as an alternative therapy in Sufistic counseling. Sufis have a view of a problem, that all problems faced by all individuals, originate from an uneasy heart or mind. So that the healing process that must first be guided is the heart or mind. counseling with the method of dhikr is one good technique for healing an uneasy heart or mind. Dhikr will bring the counselee closer to the creator, God. Besides that dhikr makes the counselee can contemplate his soul, so that the power-strength of the soul appears that will exclude the counselee from the problem being faced***.**

*Penulisan ini mempunyai tujuan untuk memberikan pengetahuan bahwa berdzikir dapat dijadikan salah satu alternatif terapi dalam konseling sufistik. Para sufi mempunyai pandangan terhadap sutau permasalahan, bahwa semua masalah yang dihadapi oleh semua individu, berasal dari hati atau batin yang tidak tenang. Sehingga dalam proses penyembuhan yang pertama harus di bimbing adalah hati atau batin. konseling dengan metode berdzikir merupakan salah satu tekhnik yang baik untuk menyembuhkan hati atau batin yang tidak tenang. Berdzikir akan menjadikan konseli lebih dekat dengan sang pencipta yaitu Allah. Selain itu berdzikir menjadikan konseli dapat merenungkan jiwanya, sehingga muncul kekuatan-kekutan dari jiwa yang akan mengeluarkan konseli dari masalah yang sedang dihadapi.*

 **Keywords.** *Konseling, Sufistik, Dzikir, Pondok Pesantren*

**PENDAHULUAN**

 Berkembangnya revolusi industri saat ini semakin mendorong perkembangan teknologi menjadi lebih maju. Dunia saat ini telah memasuki era revolusi industri 4.0. Salah satu ciri revolusi industri 4.0 ini yaitu adanya interkoneksi antara manusia dengan mesin/ perangkat melalui internet of things /*internet of people* (Hermann, et.al:2016). Semakin berkembangnya teknologi ini tentunya berdampak luas terhadap manusia baik secara biologis, psikologis maupun sosial. Seperti dua sisi mata uang, dampak dari perkembangan teknologi pada era revolusi industri 4.0 ini pun menimbulkan dampak secara positif maupun secara negatif

Era 4.0 hadir dengan membawa dampak postif dan negatif bagi kehidupan manusia. Di lihat dari sisi perkembagananya era 4.0 memberikan manfaat yang banyak memberi kemudahan dan banyak membantu aktifitas manusia, akan tetapi disisi lain juga menimbulkan permasalahan baru seperti de humanisasi masyarakat modern, merenggangnya ikatan-ikatan sosial, dan terabaikannya nilai- nilai spiritual. Selain itu, variasi penyakit yang dialami manusia pada era 4.0 ini, diantaranya adalah penyakit kejiwaan yaitu penyakit yang bentuk dan sumbernya tidak berasal dari fisik, dari berasal dari kejiwaan, sehingga upaya pengobatannya juga tidak dengan pengobatan medis (kedokteran) tetapi dengan pengobatan kejiwaan (psikis)

Dari problem–problem itulah kemudian muncul suatu stress dan depresi atau gangguan kejiwaan apabila seseorang tidak memiliki daya tahan mental dan spiritual yang tangguh. Keimanan yang lemah sangat rentan dan mudah tertimpa keadaan stress dan depresi. Kekuatan iman dan ketaqwaan pasti akan menghasilkan daya tahan mental yang kokoh dan kuat dalam menghadap berbagai problem hidup dan kehidupan (Sutoyo, 2017))

Dengan kondisi seperti itu, memungkinkan manusia akan mengalami konflik batin secara besar-besaran. Konflik tersebut sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara kemampuan iptek yang mengahasilkan kebudayaan materi dengan kekosongan rohani. Kegoncangan batin yang diperkirakan akan melanda umat manusia ini, barangkali akan memengaruhi kehidupan psikologis manusia. Pada kondisi ini, manusia akan mencari penentram batin, antara lain agama. Hal ini pula barangkali yang menyebabkan munculnya ramalan *futurolog* bahwa di era globalisasi agama akan memengaruhi jiwa manusia (Jalaludin. 2000)

Kecanggihan dunia medis sekarang ini tampaknya mulai diiringi oleh perkembangan berbagai pengobatan alternatif yang menjamur di mana-mana. Harus diakui bahwa kehadiran pengobatan-pengobatan alternatif ini tidak dapat dinafikan peranannya dalam berpartisipasi menyehatkan masyarakat. Hal ini merupakan fenomena bahwa penyakit yang diderita manusia tidak selamanya dapat disembuhkan dengan obat medis atau kecanggihan perangkat medis (Solihin, 2004). Ketika penyakit jasmani disembuhkan maka yang tampak adalah kesehatan secara fisik. Akan tetapi, jika penyakit psikis disembuhkan yang tampak adalah perilaku-perilaku mental hidup yang sehat. Di sinilah kemudian tasawuf memberikan jawaban untuk menemukan totalitas jasmani dan rohani dalam diri manusia

Kaum sufi umumnya memandang bahwa dunia spiritual dapat berimplikasi bagi dunia material. Dengan itu mereka memperkenalkan pengobatan secara sufistik atau psioterapi sufistik. Terapi sufistik ini yang dimaksudkan adalah pengobatan yang bernuansa islami dengan sasaran untuk mewujudkan manusia yang berjiwa sehat. Pendekatannya dapat dilakukan melalui bimbingan penyuluhan, pendekatan tobat, pendekatan dzikir, dan sebagainya Solihin, 2004).

Fazlurahman dalam bukunya, *Health and Medicine in the Islamic Tradition Change and Identity*, mengungkapkan bahwa pengobatan spiritual atau terapi sufistik menjadi penting di era modern sekarang ini. Bahkan beberapa ahli kedokteran jiwa meyakini bahwa penyembuhan penyakit klien dapat dilakukan cepat jika menggunakan metode-metode yang berdasarkan spiritual keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakkannya ke arah pencerahan batinnya atau pencerahan spiritual yang pada hakikatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan Yang Maha Esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuhan penyakit yang diderita (Abdurrahman, 2010) . Tasawuf di sini sebagai salah satu alternatif pengobatan terhadap jiwa-jiwa yang sakit serta kering dari nilai nilai spiritual.

Tasawuf adalah sebagai upaya membersihkan hati dari sifat-sifat yang menyamai binatang, memperkuat akhlak yang fitri, menekan sifat basyariah (kemanusiaan), memberikan tempat yang tinggi bagi sifat-sifat kerohanian, berpegang pada ilmu kebenaran, mengamalkan sesuatu yang lebih utama atas dasar keabadiannya, memberi nasihat kepada umat, benar-benar menepati janji kepada Allah SWT., dan mengikuti syari’at Rasulullah SAW (Sutoyo. 2017).

Konseling sufistik sebagai upaya membantu individu mengembangkan “potensi” yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya dan atau menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya mendasarkan pada ajaran Islam dengan meneladani kehidupan kaum sufi dalam mendekatkan diri kepada Allah, agar bisa tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang ‘alim dan saleh , dan pada akhirnya bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat Selain itu juga pendekatan konseling sufistik. Konseling merupakan perpaduan dari banyak pengaruh, menyatukan gerakan menuju pengobatan yang penuh kasih dari masalah mental yang sedang dihadapi.

**PEMBAHASAN**

**DZIKIR**

 Dzikir ditinjau dari segi bahasa (lughatan) adalah mengingat, sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah (Nawawi, 2008). Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati ulil albab, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat lisaniyah, namun juga qalbiyah. Imam Nawawi menyatakan bahwa yang afdhal adalah dilakukan bersamaan di lisan dan di hati. jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih di utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir (Nawawi, 2008)

**KONSELING SUFISTIK**

“Bimbingan dan konseling sufistik sebagai upaya membantu individu mengembangkan “potensi” yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya dan atau menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya mendasarkan pada ajaran Islam dengan meneladani kehidupan kaum sufi dalam mendekatkan diri kepada Allah, agar bisa tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang ‘alim dan saleh , dan pada akhirnya bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat

**PONDOK PESANTERN**

Pondok pesantren berasal dari dua kata yaitu pondok dan pesantren. Pondok yaitu tempat yang digunakan untuk istirahat, seperti kamar atau ruangan. Pesantren berasal dari “pe-santri-an” adalah proses pembelajaran ilmu agama. Dari pengertian diatas pondok pesantren adalah tempat yang digunakan para santri untuk meuntut ilmu agama. Pondok pesantren merupakan tempat yang mempunyai ciri-ciri yang sangat khas yang menjadi pembeda dengan tempat lain. Abdurrahman Wahid menjelaskan bahwa pondok pesantren mempunyai sub kultur sendiri. Terdapat unsur-unsur yang ada dalam pendidikan pondok pesantren yang menjadi ciri khas dan pembeda dari yang lainya adalah kyai, santri, kitab-kitab klasik dan pondok (Zuhriy, 2011)

Pondok pesantren biasanya berada dialam pedesaan, sehingga pondok pesantren terkenal dengan keserhanaan, keakraban, keramahan, dan keikhlasan yang murni. Akan tetapi seiring kemaju zaman yang begitu pesat maka pondok pesantren juga mengikuti perkembangan zaman yang ada. Pondok pesantren berusaha mendidik santrinya agar mempunyai pengetahuan yang luas akan tetapi akhlak dan budi pekerti tetap mencerminkan orang berakhlak mulia

**DZIKIR SEBAGAI TERAPI KONSELING SUFISTIK**

Terapi sufistik adalah teknik pengobatan dan penyembuhan penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan bingkai pemikiran-pemikiran tasawuf (Abdurrahman, 2010). Terapi dalam dunia sufistik menyuguhkan gambaran yang berbeda tentang manusia dan kehidupanya. Terapi sufistik mendasarkan pada tugas dan visi yang sangat luas tentang apa dan siapa manusia itu. Terapi sufistik tidak terbatas memandang manusia terhadap sesuatu yang tampak dari manusia itu, melainkan memandang manusia lebih jauh dari pada itu, mencakup yang lebih luhur, lebih lembut dan tingkat-tingkat yang lebih kasat mata melampui dunia jasamani (fisik).

Terapi sufistik *(ath-thibb ash-shufi*) tidak hanya sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi sudah membuat rumusan tata cara memberikan terapi penyakit jiwa bagi para individu yang membutugkan bantuanya, yaitu dengan cara menjelaskan kepada para konseli tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan keimanan dalam jiwa yang sedang ada masalah (lemah), mengajak mereka untuk membersihkan hati/ niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan taqwa kepada-Nya, dan dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan penuh kejujuran, keikhlasan, dan perut dengan sesuatu yang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui dzikir yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi (An-najar, 2004)

Individu yang sedang mempunyai masalah (gangguan jiwa) sudah sangat wajar apabila individu tersebut kembali kepada sang pencipta atau kembali kepada ajaran agama islam. Terapi sufistik selalu berlandasan dengan ilmu-ilmu agama islam, tidak hanya diberlakukan kepada konseli yang mempunyai masalah mental, melainkan kepada konseli yang mengalami masalah moral dan spiritual. Dengan demikian terapi sufistik mempunyai cakupan yang lebih luas dapat mengantisipasi dan mengobati masalah gangguan jiwa manusia, dalam dari segi kejiwaan maupun segi moral spiritual.

Praktek pengobatan yang ada dalam Al-Qur’an, yaitu dengan praktik fisik dan psikis. Tapi pada tahap penyembuhan penyakit yang paling utama adalah psikis dalam kejiwaan. Pasalnya, jika kejiwaan dalam diri manusia terganggu, maka mengakibatkan penyakit spiritual dan berakibat pula pada penyakit fisik. Jiwa merupakan hal yang penting bagi manusia karena jiwa dapat mempengaruhi tingkat spritual kita. Bila jiwa kita bersih, maka kita akan lebih dekat dengan Allah. Sedang bila jiwanya lemah maka kita harus melakukan penyucian jiwa melalui metode yang telah diajarkan dalam tasawuf (Mubasyaroh. 2017).

Bagi kaum sufi, penyembuhan dengan metode tasawuf telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *alBidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang mulia), *tahalli* (pengisian jiwa dengan ketaatan), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan meng-aplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian *mujahadah* dan r*iyadhah*, melalui *maqamat* dan *ahwal*. Lalu sampailah pada *nihayah* (akhir pencarian). Para sufi menamai nihayah ini sebagai maqam terakhir, yaitu *wushul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), atau *fana*‟ (ketidak kekalan). Individu yang sampai kepada tingkatan manzilah ini dinamakan *ahl-irfani*. Akan tetapi bagi individu yang awam (tidak mengetahui), banyak jalan yang bisa dilakukan untuk melakukan terapi sufistik. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berdzikir (Syukur. 2012)

Dzikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah Yang Agung dalam berbagai kesempatan. Sedang dalam arti luas, dzikir mencakup pengertian “mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah swt., yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segal perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Menurut Al- Ashfahani, dzikir adalah menghadirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan (Abdurrahman. 2010)

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah swt., semata, sehingga dzikir mampu memberikan sugesti penyembuhannya. Dzikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis seperti stres, rasa khawatir, cemas, depresi dan lain sebagainya.

Dzikir yang berupa penyebutan "Asma Allah" secara berulang-ulang dan terus-menerus merupakan upaya yang dilakukan untuk memompakan energi positif dan sekaligus membendung energi negatif dalam diri manusia. Seseorang yang melakukan dzikir, harus memiliki prasangka positif terhadap Tuhan dan segala ciptaannya. Dengan cara itulah energi positif akan mudah merasuk dalam diri manusia

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah swt.,. semata, sehingga dzikir mampu memberi sugesti penyembuhannya.

Disinilah pentingnya berdzikir dalam membentuk kepribadian manusia. Dengan selalu berdzikir kepada Allah, hati akan selalu mendapat "makanan". Hati akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia secara baik. Dengan dzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakekat kemanusiaan yang betul-betul insani Allah swt. berfirman dalam (QS. Al-Baqarah/2:152.) “*Karena itu, ingatlah kamu kepada-ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersukurlah kepada-ku, dan janganlah kamu mengingkari (Nikmat)-ku”.*

Pendekatan konseling sufistik dengan tekhnik berdzikir konseli mampu: meningkatkan kesadaran diri akan eksistensinya sebagai makhluk Allah; secara bertahap dapat mengambil hikmah dari pengalaman dan bersyukur/bersabar atas pengalaman yang telah dilalui; mengembangkan kemampuan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus melanggar syariat agama Islam dan atau melanggar hak-hak orang lain; lebih sadar akan gerak hati, kecenderungan dan perasaannya; belajar bertanggung jawab pada apa yang mereka lakukan termasuk di dalamnya menerima konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya; beralih dari dukungan dari luar meningkat menjadi didukung oleh diri sendiri dan dukungan Allah; menyadari membutuhkan orang lain dan dapat menerima pertolongan orang lain dan mampu menolong orang lain dengan berharap mendapat ridlaNya (Rahman, 2017*)*

**KESIMPULAN**

Dengan demikian, individu yang mempunyai intensitas tinggi dalam berdzikir akan mampu menurunkan gangguan mental seperti cemas dan depresi. Konseling sufistik dalam proses pemberian bantuan lebih memfokuskan pada pemunculan energi yang ada dalam diri individu. konselo konseling sufistik mengutamakan penyembuhan batin pada konseli, mereka berpandangan bahwa orang yang mempunyai masalah karena hatinya atau batinya tenang. Hati yang tidak tenang, akan menyebabkan konseli lepas kontrol dalam berperilaku, sehingga menyebabkan konseli bermasalah. Akan tetapi jika hatinya tenang, konseli akan mempunyai kesehatan mental dan psikologis yang baik. Sufistik percaya bahwa pangkal dari semua masalah adalah hati. Maka ketika ada konseli yang bermasalah, konseling sufistik akan menyembuhkan hatinya terlebih dahulu.

Maka dari konseling dengan metode berdzikir merupakan salah satu tekhnik yang baik untuk menyembuhkan hati atau batin yang tidak tenang. Berdzikir akan menjadikan konseli lebih dekat dengan sang pencipta yaitu Allah. Selain itu berdzikir menjadikan konseli dapat merenungkan jiwanya, sehingga muncul kekuatan-kekutan dari jiwa yang akan mengeluarkan konseli dari masalah yang sedang dihadapi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdurrahman , Gusti. 2010. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: AswajaPressindo.

An-Najar, Amir. 2004*. Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern. ter. Ija Suntana*. Jakarta: MizanPublika

Jalaluddin, 2000. *Psikologi Agama*, Edisi Revisi, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

M. Solihin, *Penyembuhan Penyakit kejiwaan Perspektif Tasawuf.* Bandung. Pustaka Setia, 2004),

Mubasyaroh. 2017**.** *Pendekatan PsikoteraPi islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan.* Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 8, No. 1, Juni 2017

Nawawi. Ismail, 2008*. Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Prilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. Surabaya: Karya Agung Surabaya

Rahman, Dimas Kania Rahman. 2017. *Gestalt Profetik (G-Pro) Best Practice Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Sufistik*. Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 8, No. 1, Juni 2017

Sutoro, Anwar. 2017. *Model Bimbingan Dan Konseling Sufistik Untuk Mengembangkan Pribadi Yang ‘Alim Dan Sale*H. KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 8, No. 1, Juni 2017

Syukur. M. Amin. 2012. *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf .* Jakarta: Erlangga.

Zuhriy. Syaifuddien. 2011. *Budaya Pesantren Dan Pendidikan Karakter Pada Pondok Pesantren Salaf*.Walisongo, Volume 19, Nomor 2