

**PENDIDIKAN HATI SEBAGAI METODE PEMULIHAN TRAUMA  
BERBASIS AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI**

**DISERTASI**

**Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Studi Srata Tiga  
Untuk Memperoleh Gelar Doktor (Dr.)**



Oleh:  
Abdul Rachman  
NIM: 173530031

**PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
KONSENTRASI PENDIDIKAN BERBASIS AL-QURAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
INSTITUT PTIQ JAKARTA  
2023 M./1445 H.**



## ABSTRAK

Disertasi ini menyimpulkan bahwa pendidikan hati perspektif Al-Qur'an adalah pendidikan yang bertujuan untuk menumbuhkembangkan, memperbaiki dan menjaga hati. Fungsi pendidikan hati ini adalah mengoptimalkan potensi hati yang berakal, yaitu hati yang mampu menerima hidayah Allah swt. untuk dapat meyakini kekuasaan-Nya dan kemampuan menghadapi problematika hidup.

Metode pendidikan hati dalam pemulihan trauma dilakukan melalui metode *tazkiyyah*, *tazyîn*, *tadabbur* dan *tarabbuth*. Demikian pula model implementasi pendidikan hati dapat dilakukan melalui 4 (empat) metode yaitu; (1) *Tazkiyyah* yaitu menyucikan hati untuk melahirkan sikap ikhlas dan tawakal, (2) *Tazyîn* yaitu menghiasi hati, untuk menunjukkan sikap syukur, sabar dan *ridha*, (3) *Tadabbur* yaitu memahami dengan hati, untuk menghasilkan sikap keteguhan hati, dan (4) *Tarabbuth* yaitu mengikat, yaitu menjadikan seseorang memiliki kelapangan hati dan kasih sayang. Menariknya, keempat metode pendidikan hati ini relevan dengan pemulihan trauma berbasis psikologi yaitu dilakukan dengan penanaman pikiran positif (*instilling positive thinking*), partisipasi aktif keluarga (*family active participation*), dan pelibatan sosial masyarakat (*community social engagement*).

Disertasi ini mendukung pendapat al-Ghazâli (W. 505) yang menyebutkan pendidikan hati mampu memberikan hasil akhlak yang baik, luhur, terpuji dan mulia yang mampu mengantarkan manusia menghasilkan sikap dan karakter dan tindakan-tindakan yang baik. Ahmad Fahmi Zamzam (2017) bahwa pendidikan hati dilakukan dengan membina dan mempersiapkan agar hati dapat memfungsikan fitrahnya (mengetahui, memahami, merasakan, dan menentukan pilihan secara hakiki). Namun Disertasi ini berbeda dengan pendapat Sigmund Freud (W. 1939) dalam penanganan trauma menggunakan psikoanalisa dengan menggunakan asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis tranferensi, analisis resistensi dan interpretasi. Clark (W. 2012) tentang *Play therapy* sebagai metode penanganan trauma. Pellowski (W. 1977) *Storytelling* sebagai keterampilan dalam pemulihan trauma. Pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi merupakan metode integratif yang efektif melalui partisipasi aktif keluarga dan pelibatan sosial masyarakat.

Disertasi ini berbeda pandangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cokorda Bagus Jaya Lesmana (2012) yang menggunakan *Spiritual Hypnosis Assisted Therapy (SHAT)* dalam pemulihan trauma. Penelitian ini mengungkapkan pemulihan trauma menggunakan pendekatan medis sebagai upaya bagaimana spiritual berperan dalam memulihkan trauma.

Penelitian Disertasi ini menggunakan metode kualitatif yaitu penelitian berbasis riset kepustakaan, ayat-ayat Al-Qur'an, publikasi berbentuk hasil penelitian, jurnal, prosiding konferensi atau seminar dan artikel. Sedangkan metode penafsiran yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tafsir tematik (*tafsîr maudhû'i*) untuk menganalisis permasalahan pendidikan hati dalam perspektif Al-Qur'an.

## ABSTRACT

This dissertation concludes that heart education from the perspective of the Qur'an is education that aims to develop, improve and protect the heart. The function of heart education is to optimize the potential of a heart that has reason, namely a heart that is able to accept the guidance of Allah SWT to be able to believe in His power and the ability to face life's problems.

Heart education methods in trauma recovery are carried out through tazkiyyah, tazyîn, tadabbur and tarabbuth methods. Likewise the implementation model of heart education can be done through 4 (four) methods, namely; (1) Tazkiyyah, namely purifying the heart to give birth to sincerity and trustworthiness, (2) Tazyîn, namely decorating the heart, to show gratitude, patience and pleasure, (3) Tadabbur, namely understanding with the heart, to produce an attitude of determination, and (4) Tarabbuth that is binding, that is making a person have an open heart and compassion. Interestingly, these four methods of heart education are relevant to psychology-based trauma recovery, which is carried out by instilling positive thinking, family active participation, and community social engagement.

This dissertation supports the opinion of al-Ghazâli (W. 505) who stated that education of the heart is capable of producing good, noble, commendable and noble moral results that are able to lead humans to produce good attitudes and character and actions. Ahmad Fahmi Zamzam (2017) that heart education is carried out by fostering and preparing so that the heart can function its nature (knowing, understanding, feeling, and making choices essentially). However, this dissertation differs from the opinion of Sigmund Freud (W. 1939) in dealing with trauma using psychoanalysis using free association, dream analysis, transference analysis, resistance analysis and interpretation. Clark (W. 2012) regarding Play therapy as a method of dealing with trauma. Pellowski (W. 1977) Storytelling as a skill in trauma recovery. Heart education as a method of trauma recovery based on the Qur'an and psychology is an effective integrative method through active participation of the family and social involvement of the community.

This dissertation differs from the view of research conducted by Cokorda Bagus Jaya Lesmana (2012) who used Spiritual Hypnosis Assisted Therapy (SHAT) in trauma recovery. This research reveals trauma recovery using a medical approach as an effort to see how spirituality plays a role in trauma recovery.

Research This dissertation uses a qualitative method, namely research based on library research, verses of the Qur'an, publications in the form of research results, journals, conference or seminar proceedings and articles. Meanwhile, the method of interpretation used in this study is the thematic

interpretation method (tafsîr maudhû'i) to analyze problems of heart education in the perspective of the Qur'an.

## خلاصة

وتخلص هذه الأطروحة إلى أن تربية القلب في منظور القرآن هي تربية تهدف إلى تنمية القلب وتحسينه وحمايته. تتمثل وظيفة تثقيف القلب في تحسين إمكانات القلب الذي لديه سبب، أي القلب القادر على قبول إرشاد الله سبحانه وتعالى ليكون قادرًا على الإيمان بقوته وقدرته على مواجهة مشاكل الحياة.

يتم تنفيذ طرق التثقيف القلبية لتعافي من الصدمات من خلال طرق التزكية والتزيين والتدبر والترابط. وبالمثل، يمكن تنفيذ نموذج تثقيف القلب من خلال ٤ (أربع) طرق، وهي: (١) التذكية، وهي تنقية القلب لتلد الإخلاص والثقة، (٢) التزين، وهي تزيين القلب، للشكر والصبر والسرور، (٣) التدبر، أي التفاهم مع القلب، لإحداث موقف. و (٤) الترابط المُلزم، أي جعل الإنسان يفتح القلب والرحمة. ومن المثير للاهتمام، أن هذه الأساليب الأربعة لتثقيف القلب ذات صلة بالتعافي من الصدمات القائمة على علم النفس، والذي يتم تنفيذه من خلال غرس التفكير الإيجابي والمشاركة الأسرية النشطة والمشاركة الاجتماعية للمجتمع.

تؤيد هذه الرسالة رأي الغزالي (المتوفي ٥٠٥) الذي قال إن تربية القلب قادرة على إنتاج نتائج أخلاقية جيدة ونبيلة وجديرة بالثناء ونبيلة قادرة على دفع الإنسان إلى إنتاج المواقف والسلوكيات الصالحة. أحمد فهمي زمزم (٢٠١٧) أن تثقيف القلب يتم من خلال الرعاية والاستعداد حتى يعمل القلب على طبيعته (المعرفة والفهم والشعور والاختيار أساسًا). ومع ذلك، تختلف هذه الرسالة عن رأي سيغموند فرويد (المتوفي ١٩٣٩) في التعامل مع الصدمات باستخدام التحليل النفسي باستخدام الارتباط الحر، وتحليل الأحلام، وتحليل التحويل، وتحليل المقاومة والتفسير. Clark (المتوفي ٢٠١٢) بخصوص العلاج باللعب كوسيلة للتعامل مع الصدمات. Pellowski (المتوفي ١٩٧٧) سرد القصص كمهارة في التعافي من الصدمات. يعتبر تعليم القلب كطريقة للتعافي من الصدمات على أساس القرآن وعلم النفس طريقة تكاملية فعالة من خلال المشاركة النشطة للأسرة والمشاركة الاجتماعية للمجتمع.

تختلف هذه الرسالة عن وجهة نظر البحث الذي أجراه Cokorda Bagus Jaya Lesmana (٢٠١٢) الذي استخدم العلاج الروحي بمساعدة التنويم المغناطيسي (SHAT) في التعافي من الصدمات. يكشف هذا البحث عن التعافي من الصدمات باستخدام نهج طبي كمحاولة لمعرفة كيف تلعب الروحانية دوراً في تعافي الصدمات. البحث تستخدم هذه الرسالة أسلوباً نوعياً، أي البحث القائم على البحث في المكتبات، وآيات القرآن، والمنشورات في شكل نتائج بحث، والمجلات، ووقائع المؤتمرات أو الندوات والمقالات. وفي الوقت نفسه، فإن طريقة التفسير المستخدمة في هذه الدراسة هي طريقة التفسير الموضوعي لتحليل مشاكل تربية القلب في منظور القرآن.

## PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Rachman  
Nomor Induk Mahasiswa : 173530031  
Program Studi : Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Pendidikan Berbasis Al-Qur'an  
Judul Disertasi : Pendidikan Hati Sebagai Metode Pemulihan Trauma Berbasis Al-Qur'an dan Psikologi

Menyatakan bahwa:

1. Disertasi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari, terbukti atau dapat dibuktikan Disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 8 Februari 2023  
Yang membuat pernyataan,



Abdul Rachman



**TANDA PERSETUJUAN DISERTASI**

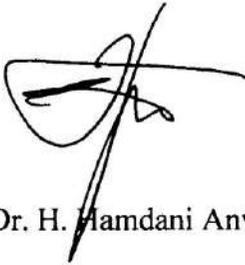
**PENDIDIKAN HATI SEBAGAI METODE PEMULIHAN TRAUMA  
BERBASIS AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI**

Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Tiga  
Untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)

Disusun Oleh:  
Abdul Rachman  
173530031

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui  
untuk selanjutnya dapat diujikan  
Jakarta .....

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.

Menyetujui:

Pembimbing II



Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.

Mengetahui:  
Ketua Program Studi



Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.



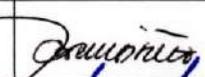
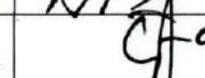
## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

### PENDIDIKAN HATI SEBAGAI METODE PEMULIHAN TRAUMA BERBASIS AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI

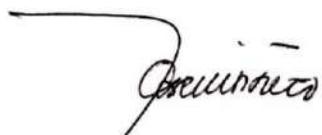
Disusun oleh:

Nama : Abdul Rachman  
Nomor Induk Mahasiswa : 173530031  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Konsentrasi : Pendidikan Berbasis Al-Qur'an

Telah diujikan pada sidang terbuka pada tanggal:  
Rabu, 15 Juni 2023

No	Nama Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si	Ketua/Penguji I	
2	Prof. Dr. Armai Arief, M.A.	Penguji II	
3	Prof. Dr. H. Ahmad Thib Raya, M.A.	Penguji III	
4	Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A.	Pembimbing I	
5	Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A.	Pembimbing II	
6	Assoc. Prof. Dr. Made Saihu, M.Pd.I.	Sekretaris/Panitera	

Menyetujui, 22 Juni 2023  
Direktur Program Pascasarjana  
Institut PTIQ Jakarta,

  
**Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.**  
NIDN. 2127035801



## PEDOMAN TRANSLITERASI<sup>1</sup>

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	‘	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	h	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	,	ء	a
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	f	-	-

Catatan:

- a. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis rangkap, misalnya: ditulis رَبَّ *rabba*.
- b. Vokal panjang (*mad*): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *A*, *kasrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *I*, serta *dhummah* (baris depan) ditulis dengan *û* atau *Û*, misalnya: القارة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *almasâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
- c. Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. *Ta marbutah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h* misalnya: البقرة ditulis *al-baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*,

---

<sup>1</sup> Pedoman transliterasi ini mengikuti: Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, *Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi Jakarta: Institut PTIQ*, 2017, Cet. ke-11, hal. 37.

misalnya: زكاة المال *zakát al-mâl*, atau سورة النساء surat annisa. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو الخير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Razîqîn*.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.

Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan Kepada Nabi Akhir Zaman, Rasulullah Muhammad saw., begitu juga kepada keluarganya, para sahabatnya, para *tâbi'in* dan *tabi'ut tâbi'in* serta para umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajarannya. *Amin*.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan disertasi ini tidak sedikit hambatan, rintangan serta kesulitan yang dihadapi. Namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., Rektor Institut PTIQ Jakarta.
2. Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si, Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta.
3. Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A., Ketua Program Studi Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta.
4. Dosen Pembimbing Disertasi Prof. Dr. H. Hamdani Anwar, M.A. dan Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A., yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan disertasi ini.
5. Kepala TU beserta Staf Institut PTIQ Jakarta.
6. Kepala Perpustakaan beserta Staf Institut PTIQ Jakarta.
7. Segenap Civitas Institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak

memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian penulisan disertasi ini.

8. Ayahanda Sadero dan almh. Ibunda Munawaroh, mertua penulis ayahanda Drs. H. Djunaidi dan ibunda Hj. Tati Mulyati, S.Pd.I., serta keluarga besar yang mendukung dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan Strata Tiga di Institut PTIQ Jakarta.
9. Isteri tercinta, Nurkamalia J. S.H.I., juga anak-anak tersayang; Fazaratu Dayana R., Syiskafilana Aisyina R., dan Rasydan Zidna R., yang senantiasa memberikan semangat dan do'a kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Institut PTIQ Jakarta.
10. Prof. Dr. H. Andi Andriansyah, M. Eng., Rektor Universitas Mercu Buana, dan Dr. H. Achmad Jamil, M.Si., Ketua DKM Manarul `Amal Universitas Mercu Buana yang telah berkenan memberikan izin sehingga penulis memiliki banyak kesempatan untuk melanjutkan studi dan menyelesaikan penulisan disertasi ini.
11. Rekan-rekan seangkatan Dr. Ahmad Haromaini, M. Ag., Dr. Lukmanul Hakim, M.Pd., Dr. Hj. Lilis Fauziah Balqis, M.A., Dr. Septian Arif Budiman, M.Pd. yang selalu mendukung dan memberikan motivasi baik moril maupun materil.
12. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penulisan Disertasi ini.

Hanya harapan dan do'a, semoga Allah swt. memberikan balasan kebaikan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa membantu penulis menyelesaikan Disertasi ini.

Akhirnya Kepada Allah swt. jualah penulis serahkan segalanya dalam mengharapakan keridhaan, semoga Disertasi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, serta anak dan keturunan penulis kelak. *Amin.*

Jakarta, 8 Februari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

Judul.....	i
Abstraksi .....	iii
Pernyataan Keaslian Disertasi .....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	xi
Halaman Pengesahan Penguji .....	xiii
Pedoman Transliterasi .....	xv
Kata Pengantar .....	xvii
Daftar Isi .....	xix
<b>BAB I    PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Pembatasan Masalah.....	14
D. Perumusan Masalah.....	14
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Kerangka Teori .....	15
H. Tinjauan Pustaka.....	20
1. Disertasi yang Relevan .....	20
2. Jurnal yang Relevan.....	20
I. Metode Penelitian .....	23
1. Sumber Data.....	24
2. Pengumpulan Data .....	24
3. Pengolahan Data .....	25
4. Metode Penafsiran .....	25
J. Sitematika Penulisan.....	26

BAB II	KAJIAN TEORITIS PENDIDIKAN HATI DAN PENANGANAN PSIKOLOGIS .....	29
A.	Pengertian Hati .....	29
B.	Amalan Hati.....	40
C.	Pembisik Hati .....	42
1.	Bersumber dari Nafsu .....	42
2.	Bersumber dari Setan.....	44
3.	Bersumber dari Malaikat.....	46
4.	Bersumber dari Allah SWT. ....	47
D.	Karakter Hati .....	47
E.	Hakikat Pendidikan Hati.....	53
1.	Terminologi Pendidikan Hati.....	53
a.	<i>Tarbiyah</i> .....	54
b.	<i>Ta`lîm</i> .....	59
c.	<i>Tadrîs</i> .....	60
d.	<i>Tazkiyyah</i> .....	61
e.	<i>Tafaqquh</i> .....	63
f.	<i>Tazkirah</i> .....	64
g.	<i>Tahdzîb</i> .....	64
2.	Dasar Pendidikan Hati .....	69
3.	Tujuan dan Prinsip Pendidikan Hati .....	77
a.	Prinsip Do`a .....	79
b.	Prinsip Kegembiraan dan Keamanan .....	83
c.	Prinsip Pengalaman Nyata ( <i>Eksperiential Learning</i> ).....	86
4.	Manfaat Pendidikan Hati .....	89
F.	Diskursus Pemulihan Trauma.....	91
G.	Jenis-Jenis Trauma .....	98
H.	Faktor Faktor yang Mempengaruhi Trauma.....	100
1.	Faktor Eksternal .....	100
2.	Faktor Internal.....	101
I.	Dampak Trauma pada Psikologis .....	102
3.	Keadaan Traumagenik .....	103
4.	Gangguan Stres ( <i>Stress Disorder</i> ) .....	109
a.	Gejala Stres Pasca Trauma.....	111
b.	Macam-macam Gangguan dan Reaksi Stres.....	115
5.	Gangguan Kecemasan ( <i>Anxiety Disorder</i> ).....	120
6.	Emosi Marah.....	125
a.	Pengendalian Emosi Marah.....	132
b.	Implikasi Emosi Marah .....	133
7.	Sedih dan Depresi .....	135
a.	Faktor Penyebab Depresi .....	139

b. Jenis-jenis Depresi .....	141
8. Kebencian .....	142
9. Kekerasan.....	143
J. Aliran-aliran dalam Penanganan Psikologis.....	147
1. Psikoanalisa.....	147
2. <i>Person Centered</i> .....	150
3. <i>Existential</i> .....	151
4. <i>Gestalt</i> .....	152
5. <i>Behavioral</i> .....	152
6. <i>Rational Emotif Behavior</i> .....	154
7. Analisis Transaksional .....	155
BAB III METODE PEMULIHAN TRAUMA PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGIS .....	157
A. Sejarah Penanganan Dampak Psikologis dalam Islam .....	158
1. Pemulihan Psikologis Nabi Ya'qub a.s.....	159
2. Pemulihan Psikologis Nabi Yusuf a.s.....	162
3. Pemulihan Psikologis Nabi Ayub a.s.....	165
4. Pemulihan Psikologis Maryam binti Imran .....	168
B. Metode Rasulullah dalam Penanganan Dampak Psikologis.....	170
1. Sikap Sabar .....	175
2. Sikap <i>Istiqâmah</i> (Konsisten).....	180
3. Berzikir .....	183
4. Hijrah .....	192
C. Metode Penanganan Dampak Psikologis Perspektif Psikologi .....	197
1. Psikoterapi.....	197
a. Terapi Psikodinamika.....	198
b. Terapi Perilaku dan Kognitif.....	199
c. Terapi Humanistik Existensial .....	201
2. Farmakoterapi .....	202
3. <i>Play Therapy</i> (Terapi Bermain) .....	203
4. <i>Story Telling</i> (Mendongeng).....	208
BAB IV PENDIDIKAN HATI SEBAGAI METODE PEMULIHAN TRAUMA DALAM AL-QUR'AN.....	213
A. Perspektif Al-Qur'an tentang Pendidikan Hati dan Pemulihan Trauma.....	215
B. Metode Pendidikan Hati Pada Pemulihan Trauma Perspektif Al-Qur'an.....	230
1. Metode <i>Tazkiyyah</i> .....	233
2. Metode <i>Tazyîn</i> .....	237

3. Metode <i>Tadabbur</i> .....	242
4. Metode <i>Tarabbuth</i> .....	252
C. Implementasi Pemulihan Trauma Melalui Pendidikan Hati.....	255
1. Model Implementasi Metode <i>Tazkiyyah</i> .....	255
a. Ikhlas .....	256
b. Tawakal .....	259
2. Model Implementasi Metode <i>tazyîn</i> .....	266
a. Syukur .....	267
b. <i>Ridha</i> .....	274
c. Sabar.....	278
3. Model Implementasi Metode <i>Tadabbur</i> .....	284
4. Model Implementasi Metode <i>Tarabbuth</i> .....	289
a. Kelapangan Hati.....	289
b. Kasih Sayang.....	292
D. Integrasi Pendekatan Al-Qur'an dan Psikologi dalam Pemulihan Trauma.....	296
1. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Hati Melalui Pikiran Positif dalam Pendekatan Al-Qur'an dan Perspektif Psikologi .....	297
2. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Hati Melalui Partisipasi Aktif Keluarga dalam Perspektif Psikologi.....	303
3. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Hati Melalui Pelibatan Sosial Sebagai Metode Pemulihan Trauma Dalam Perspektif Psikologi.....	306
E. Implementasi Pendidikan Hati Sebagai Metode Pemulihan Trauma Perspektif Psikologi .....	308
F. Bagan Integrasi Pendekatan Al-Qur'an dan Psikologi dalam Pemulihan Trauma.....	310
BAB V PENUTUP .....	313
A. Kesimpulan .....	313
B. Rekomendasi .....	314
DAFTAR PUSTAKA .....	317
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mendidik hati menjadi basis dari setiap proses pendidikan darinya keberhasilan proses pendidikan dapat ditentukan, bahkan penanaman perilaku mulia yang didasarkan pada hati akan melahirkan generasi yang unggul dan mudah menghargai kehidupan dengan cara yang benar.<sup>1</sup> Hati menjadi poros dari setiap rangkaian pendidikan. Ia menjadi bagian penting dari seluruh rangkaian tersebut. Darinya semua aktifitas ritus umat muslim dimulai, tanpa upaya rangkaian ibadah tidak diterima karena tidak terpenuhinya rukun, atau syarat, ia menjadi penentu dan penegas ritual ibadah seseorang. Sehingga menjadikan hati sebagai poros pendidikan menjadi suatu hal yang niscaya.

Bagi al-Ghazâli dalam Muhammad Hâsyim menyebut pendidikan hati mampu memberikan hasil akhlaq yang baik, luhur, terpuji dan mulia.<sup>2</sup> Akhlaq yang baik dan luhur merupakan salah satu inti dari perna dakwah Nabi Muhammad saw. di muka bumi. Akhlaq yang luhur ini mampu mengantarkan manusia menghasilkan sikap dan karakter dan tindakan-tindakan yang baik. Karena mereka yang telah melalui proses pendidikan

---

<sup>1</sup>Hamka Abdul Aziz, *Pendidikan Karakter Berpusat pada Hati*, Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2012, hal. 167-168.

<sup>2</sup>Muhammad Hâsyim, "Pendidikan Hati Perspektif al-Ghazali dalam Kitab *Ihyâ 'Ulûm al-Dîn*, *Jurnal Al-Idâroh*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2017, hal. 71.

hati sudah berusaha memperbaiki hati yang dimilikinya terhindari dari segala jenis penyakit yang membuatnya menjadi manusia yang dibenci Allah swt.

Lanjut al-Ghazâli menyebut akhlaq yang baik merupakan budi pekerti luhur yang dimiliki Nabi Muḥammad saw. ia menjadi pintu yang terbuka dari hati yang dimiliki manusia yang mampu mengantarkannya kepada surga Allah swt., namun sebaliknya akhlaq tercela, buruk dan tidak terpuji merupakan representasi dari hati dan jiwa yang telah sakit yang pada gilirannya dapat menghilangkan kehidupan abadi.<sup>3</sup>

Pendidikan hati merupakan komponen penting untuk diperhatikan, difahami dan dilakukan dengan sebaik mungkin. Ahmad Amin, cendikiawan muslim populer pernah menawarkan metode pendidikan hati yang dapat ditempuh; *pertama*, memperhatikan kondisi lingkungan masyarakat, keluarga, dan *kedua*, derajat akal dan ilmu seseorang.<sup>4</sup> Pendidikan hati akan mencapai dasar pokoknya membentuk generasi yang berakhlaq mulia yang kompatibel dengan tujuan pendidikan Islam.<sup>5</sup>

Kedua metode pendidikan tersebut saling memberikan pengaruh dan kontribusi timbal balik. Karena bila seseorang berada dalam lingkungan yang baik, bersih, *support* terhadap kemajuan dan keadaban akan memiliki akal yang cerdas, wawasan yang baik, sehingga hati yang dimilikinya akan bekerja sesuai *fitrahnya*, yakni *fitrah* yang cenderung mengajak kepada kebaikan.<sup>6</sup> Karena sejatinya kecerdasan tidak melulu pada kecerdasan kognitif saja. Bagi Ahmad Fahmi Zamzam dalam Akhmad Syahbudin menjelaskan bahwa kecerdasan belum dapat dijadikan jaminan keberhasilan sebuah proses pendidikan.<sup>7</sup>

Proses mendidik hati dapat dilakukan dengan menumbuhkembangkan, memperbaiki, dan menjaga. Hati yang dimiliki manusia harus benar-benar memperoleh pendidikan yang baik agar hati yang baik dapat menghadirkan tindakan hingga ucapan yang baik pula. Begitu pun kondisi psikologis korban bencana alam, *non-alam* juga perlu dipulihkan dengan *trauma healing* dengan menggunakan metode pendidikan hati.

Bencana merupakan peristiwa yang dapat dialami oleh manusia dengan frekuensi yang dapat menyebabkan keadaan psikologis pada manusia menjadi depresi, cemas, was-was, dan bahkan merasa hidup tanpa arti. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mendefinisikan bencana sebagai peristiwa alam yang berdampak pada masyarakat dalam wujud

---

<sup>3</sup>Muḥammad Hâsyim, "Pendidikan Hati Perspektif al-Ghazâli dalam Kitab *Ihyâ 'Ulûm al-Dîn*"..., hal. 71.

<sup>4</sup>Ahmad Amin, *Kitab Akhlaq*, Kairo: Dâr al-Kutub, 1929, hal. 13-14.

<sup>5</sup>Akhmad Syahbudin, "Konsep Pendidikan Hati Ahmad Fahmi Zamzam", *Jurnal Khazanah*, Vol. XV, No. 1, 2017, hal. 67.

<sup>6</sup>Ahmad Amin, *Kitab Akhlaq*, Kairo: Dâr al-Kutub, 1929, hal. 13-14.

<sup>7</sup>Akhmad Syahbudin, "Konsep Pendidikan Hati Ahmad Fahmi Zamzam" ..., hal.67.

ancaman serta pada taran selanjutnya mampu mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam maupun non alam. Akibat bencana yang ditimbulkan memunculkan korban jiwa manusia, lingkungan menjadi tidak stabil, terdapat kerusakan, tidak sedikit kerugian harta benda dan gangguan psikologis manusia.<sup>8</sup>

Bagi agamawan, peristiwa bencana telah akrab dalam narasi-narasi kitab suci setiap agama.<sup>9</sup> Sehingga dapat dipahami, bahwa bencana alam yang terjadi dalam kehidupan manusia telah mendapatkan tuntunan dalam menghadapi, menanggulangi hingga bagaimana melakukan pemulihan dampak yang diakibatkan dari bencana yang muncul. Narasi keagamaan terhadap peristiwa bencana menjadi petunjuk bahwa setiap gejala alam yang muncul telah dipersiapkan panduan-panduannya.

Menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 menggolongkan bencana alam ke dalam tiga kelompok: *pertama*, bencana alam yang disebabkan oleh alam seperti gunung meletus, tsunami dan gempa bumi, *kedua*, bencana non-alam, seperti epidemi, wabah penyakit, dan gagal teknologi, dan *ketiga*, bencana sosial, seperti konflik, kerusuhan dan terorisme.<sup>10</sup>

Indonesia dikenal sebagai negara yang berada pada wilayah dengan tingkat kerentanan dan kerawanan bencana alam. Berdasarkan data geodesi dan geodinamik fakultas teknik Universitas Gadjah Mada (UGM) merilis runutan historis kejadian bencana yang semakin tegas menyebut Indonesia merupakan negara yang terletak pada wilayah cincin api (*ring of fire*).<sup>11</sup> Berdasarkan data, UGM menyebut sebagai berikut:

NO	PERISTIWA GEMPA	KEKUATAN	TAHUN
1	Gempa Bengkulu	Mw. 7,8	2000
2	Aceh Andaman Tsunami	Mw. 9,2	2004
3	Gempa Nias-Simeuleu	Mw. 8,7	2005

<sup>8</sup>BNPB membagi bencana berdasarkan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 menjadi bencana alam, bencana non alam dan bencana sosial. Bencana merupakan peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat. Lihat. <https://bnpb.go.id/definisi-bencana>. Diakses pada Selasa, 9 Pebruari 2021.

<sup>9</sup>Wignyo Adiyoso, *Manajemen Bencana, Pengantar dan Isu-Isu Strategis*, Jakarta: Bumi Aksara, 2018, cet. ke-1, hal. 10.

<sup>10</sup><https://brainly.co.id/tugas/10526104#:~:text=Penggolongan%20bencana%20menu%20UU%20nomer%2024%20tahun%202007&text=Bencana%20alam%3A%20yang%20disebabkan%20oleh,%3A%20konflik%2C%20kerusuhan%2C%20terorisme>. Diakses pada Selasa, 9 Pebruari 2021.

<sup>11</sup><https://geodesigeodinamik.ft.ugm.ac.id/2019/09/20/yogyakarta-dan-ring-of-fire/>. Diakses pada Jum'at 19 Februari 2021.

4	Gempa Yogyakarta dan Gempa Jawa Selatan	Mw. 7,6	2006
5	Gempa Bengkulu	Mw. 8,4 dan 7,9	2007
6	Gempa Padang	Mw. 7,6	2009

*Sumber:* Kanal Ilmu Fakultas Teknik Universitas Gadjah Mada Menara Geodesi Geodinamik<sup>12</sup>

Data statistik yang dirilis Fakultas Teknik UGM mencatat dalam satu dekade terakhir menyebutkan bahwa peristiwa bencana alam dalam bentuk gempa bumi dengan tingkat magnitudo atau skala richter yang sangat tinggi, mulai dari berdampak kerusakan hingga menyebabkan terjadinya tsunami yang banyak menelan korban jiwa, harta benda, lingkungan, sosial hingga kondisi kejiwaan korban. Sehingga pada gilirannya berdampak pada sikap maupun psikologis paska bencana yang dialami korban.

Sedangkan BNPB merilis informasi berdasarkan data terkonfirmasi peristiwa bencana yang dihadapi masyarakat Indonesia selama tahun 2020 sebagai berikut:

JENIS BENCANA	JUMLAH KEJADIAN	MENINGGAL DAN HILANG	LUKA-LUKA	MENGUNGSI DAN MENDERITA
Gempa Bumi	5	178 dan 8 Hilang	249	2.015.363
Erupsi Gunung Api	3			
Karhutla	120			
Kekeringan	1			
Banjir	495			
Tanah Longsor	291			
Puting Beliung	375			
Gelombang Pasang dan Abrasi	5			
<b>Jumlah</b>	<b>1296</b>			

*Sumber:* BNPB Tahun 2020<sup>13</sup>

<sup>12</sup><https://geodesigeodinamik.ft.ugm.ac.id/2019/09/20/yogyakarta-dan-ring-of-fire/>. Diakses pada Jum'at 19 Februari 2021.

<sup>13</sup> BNPB: <https://bnpb.go.id/infografis/update-bencana-indonesia-tahun-2020>. Diakse pada Jum'at 19 Februari 2021.

Bencana-bencana tersebut dapat dikelompokkan juga kepada bencana alam yang dipengaruhi oleh faktor alam (*natural disaster*) dan faktor non-alam yang sering dilakukan akibat ulah tangan manusia (*man made-disaster*).<sup>14</sup> Sebagai manusia yang bernetabene sebagai *khalifah fi al ardh* yang memiliki peran penting dalam menjaga, mengatur, mengelola dan memakmurkan bumi adalah sebuah keniscayaan. Sebab manusia yang membutuhkan bukan lingkungan itu sendiri melainkan manusialah yang sangat membutuhkan bumi.

Manusia disebut sebagai makhluk antroposentris yaitu manusia menempati pusat dari alam semesta.<sup>15</sup> Sejatinya manusia menjaga dan merawat bumi dengan tidak membuat kerusakan di muka bumi yaitu dengan memperhatikan aturan dan keseimbangan. Sebaliknya, Allah swt. mengingatkan bahwa manusia sering kali melakukan tindakan yang justru mengancam keberadaannya di muka bumi, baik yang terjadi di darat dan maupun eksplorasi lautan yang menyalahi aturan. Hal ini sebagaimana difirmankan yang artinya: “*Telah tampak kerusakan di daratan dan lautan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (dampak) perbuatan mereka. Semoga mereka kembali (ke jalan yang benar)*”<sup>16</sup>

Kata kerusakan (*al-fasâd*) dalam ayat tersebut dapat diterjemahkan sebagai kerusakan maupun kebusukan.<sup>17</sup> Kata ini berulang-ulang disebutkan dalam Al-Qur’an dan mengarah kepada kerugian serta ketidakbaikan yang ditimbulkan dari tindakan yang menyebabkan munculnya kerusakan. Oleh karena itu manusia dibimbing agar tercegah dalam upaya melakukan aktifitas eksplorasi maupun hal lain dari sikap yang menimbulkan kerusakan terhadap bumi di mana mereka tinggal di dalamnya.

Menurut A. Sony Kerap menyebut bahwa kerusakan lingkungan dibagi kepada dua bagian. *Pertama*: Kerusakan lingkungan atau bencana yang terjadi adalah murni peristiwa alam, seperti: gempa bumi, tsunami dan gunung meletus. *Kedua*: Kerusakan lingkungan atau bencana karena faktor krisis lingkungan hidup, akibat pola dari perilaku manusia, seperti: kehancuran, kerusakan dan pencemaran.<sup>18</sup>

Kerusakan yang ditimbulkan berdampak pada terpicunya bencana alam yang pada gilirannya merugikan manusia itu sendiri. Selain itu juga seperti

---

<sup>14</sup> BNPB: <https://bnpb.go.id/potensi-ancaman-bencana>. Diakses pada Selasa, 9 Pebruari 2021.

<sup>15</sup> A. Sony Kerap, *Etika Lingkungan Hidup*, Jakarta: PT. Kompas Media, 2010, hal. 47.

<sup>16</sup> QS. ar-Rum/30: 41

<sup>17</sup> Atabik ‘Ali dan Ahmad Zuhdi Muhdhor, *Qâmûs Krapyak al-‘Ashri*, Arab-Indonesia, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, t.th., cet. ke-VIII, hal. 1392

<sup>18</sup> A. Sony Kerap, *Etika Lingkungan Hidup...*, hal. 26.

apa yang telah diungkapkan di atas, bencana alam tidak hanya menimbulkan pada instabilitas alam hingga kerusakan lingkungan juga berdampak pada psikologis korban bencana alam. Gangguan psikologis bagi korban bencana alam sering menghadirkan trauma yang berkepanjangan. Trauma tersebut turut memperkeruh perilaku psikologis seseorang.

Bencana diyakini berkontribusi besar terhadap perilaku dan psikologi seseorang yang menjadi korban bencana. Nakamura dalam Zurriyatun Thoyibah, menyebut bahwa bencana memiliki pengaruh yang sangat dekat pada kelompok yang paling rentan terutama pada usia anak-anak.<sup>19</sup> Pengaruh-pengaruh tersebut dapat menurunkan pada keadaan jiwa korban yang berkelanjutan dengan hadirnya trauma yang dialami pada korban.

*National Child Traumatic Stress* pernah melansir bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan munculnya trauma yang dialami manusia. Faktor-faktor tersebut dapat ditimbulkan dari kekerasan dan pelecehan seksual, kekerasan fisik, emosional, penelantaran, kecelakaan serius atau kesalahan prosedur medis, menyaksikan kekerasan atau menjadi korbannya, kekerasan sekolah, pemindahan paksa, perang terorisme, kekerasan politik, dan kematian orang terdekat.<sup>20</sup>

Shapiro dalam Hatta menyatakan bahwa trauma menjadi sebuah pengalaman yang pernah dialami manusia, namun pengalaman tersebut mampu mengganggu manusia berupa kasuseimbangan biokimia dari sistem informasi pengolahan psikologi otak. Keseimbangan yang sudah terganggu ini dengan mudah menghalangi pemrosesan informasi agar dapat diteruskan guna mencapai suatu sikap yang adaptif. Sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan makna yang diperoleh dari pengalaman yang sudah dialaminya terkunci dalam saraf.<sup>21</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Zurriyatun Thoyibah, ketika mengamati psikologis korban bencana Lombok pada anak-anak dengan tingkat kecemasan yang dirasakan memiliki variasi kecemasan normal dan klinis sebagai berikut:

---

<sup>19</sup> Zurriyatun Thoyibah, *et.al.*, "Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak-anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok", dalam *Jurnal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2019, hal. 31-38.

<sup>20</sup> Tirto.id, "Penyebab dan Macam-macam Trauma yang Sering Dialami Manusia", edisi: 24 Februari 2020. dalam: <https://tirto.id/penyebab-dan-macam-macam-trauma-yang-sering-dialami-manusia-eA1B>. Diakses pada 9 Februari 2021

<sup>21</sup> Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016, cet. ke-1, hal. 18.

JENIS GEJALA	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Kecemasan Normal	40	85,11
Kecemasan Klinis	7	14,89
Total	47	100

Data Penelitian: Zurriyatun Thoyibah, tahun 2019<sup>22</sup>

Kecemasan yang muncul dari peristiwa bencana alam gempa di Lombok berdampak pada psikologis anak-anak dengan adanya kecemasan normal dan klinis yang dapat mengarah pada *Post Therapy Stress Disorder* (PTSD) yang sering muncul dalam diri anak-anak baik ketika mereka berada di sekolah maupun di rumah mereka masing-masing. Dampak psikologis ini membutuhkan upaya pemulihan dalam bentuk layanan kesehatan paska bencana yang dapat dipenuhi sebagai upaya pemulihan. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan *trauma healing* bagi korban bencana.<sup>23</sup>

Sampel data korban pengidap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yakni orang dengan gangguan kejiwaan akibat bencana alam yang terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) dengan jumlah sebagai berikut:

NO	JENIS GEJALA	JUMLAH	PERSENTASE
1	Normal	13	14,7
2	Gejala Neurosis	75	85,2
3	Penggunaan Zat Adiktif (Narkotika)	0	0
4	Gejala Psikotik	26	29,5
5	PTSD	57	64,7

Sumber: Mediana Dwidiyanti, Irwan Hadi, Reza Indra Wiguna, Hasanah Eka Wahyu Ningsih dalam *Jurnal Journal of Holistic Nursing And Health Science*.<sup>24</sup>

<sup>22</sup>Zurriyatun Thoyibah, *et.al.*, “Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak-anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok”, dalam *Jurnal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2019, hal. 31-38.

<sup>23</sup>Zurriyatun Thoyibah, *et.al.*, “Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak-anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok”, *Jurnal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 2 No 1 Tahun 2019, hal. 31-38.

<sup>24</sup>Mediana Dwidiyanti, Irwan Hadi, Reza Indra Wiguna, Hasanah Eka Wahyu Ningsih, “Gambaran Risiko Gangguan Jiwa pada Korban Bencana Alam Gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat” *Jurnal Journal of Holistic Nursing And Health Science*, Vol. 1 No. 2

Data di atas memberikan informasi bahwa tingkat gejala psikologis yang berdampak pada PTSD bagi korban bencana alam memiliki persentase cukup tinggi. Perspektif psikologis memahami dampak bencana yang dialami manusia dilihat berdasarkan pengalaman emosional pada kejadian yang dapat menjadi ancaman dalam tatanan kehidupan manusia dalam bermasyarakat.<sup>25</sup> Menurut Pramono<sup>26</sup> dalam Wigny Adiyoso menyebut dinamika psikologis dalam peristiwa bencana alam yang dialami manusia sebagai berikut:

<b>DINAMIKA PSIKOLOGIS DALAM FASE BENCANA</b>	
Pra Bencana	Diliputi perasaan tidak berdaya, ketakutan dan rentan
Kejadian	Perasaan <i>shock</i> , ketidakpercayaan, kebingungan, dan panik.
Bulan Madu	Muncul solidaritas, harapan, hubungan pihak-pihak terkait
Disilusi	Kekecewaan, hilang harapan, kelelahan fisik, ketidakpercayaan, duka yang mendalam
Rekonstruksi	Muncul harapan terhadap hidup dan memulai hidup baru.

Berdasarkan Pemetaan dari Pramono dalam Wigny Adiyoso.<sup>27</sup>

Pemicu lain yang berpotensi menimbulkan trauma adalah tindakan kekerasan psikis yang dipicu oleh perundungan (*bullying*) turut serta memberikan dampak negatif bagi korban yang acapkali berujung pada trauma psikis korban. Reportase Kompas melaporkan data yang disampaikan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terhadap laporan yang menyebutkan ada 37.381 terkait perundungan yang terjadi dalam rentang tahun 2011 sampai 2019.<sup>28</sup>

Jumlah tindakan *bullying* yang tinggi turut serta berkontribusi negatif bagi cerahnya kemajuan pendidikan anak-anak di Indonesia. Faktor-faktor pemicu munculnya *bullying* menurut Ariesto dalam Ela Zain Zakiyah dkk.,

---

Tahun 2018 dalam <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/3419>. Diakses pada 10 Februari 2021.

<sup>25</sup>Wigny Adiyoso, *Manajemen Bencana...*, hal. 16.

<sup>26</sup>Wigny Adiyoso, *Manajemen Bencana...*, hal. 16.

<sup>27</sup>Wigny Adiyoso, *Manajemen Bencana...*, hal. 16.

<sup>28</sup> Kompas, "41 persen Murid di Indonesia Alami "Bully", siswa SMA buat Aplikasi Atasi trauma", dalam harian Kompas, 20/03/2021. Diakses pada: <https://www.kompas.com/edu/read/2021/03/20/084259871/41-persen-murid-indonesia-alami-bully-siswa-sma-buat-aplikasi-atasi-trauma?page=all>, Selasa, 25 Oktober 2022.

adalah keluarga, sekolah, kelompok sebaya, kondisi lingkungan sosial, dan tayangan televisi dan media cetak.<sup>29</sup> Tindakan perundungan bisa dilakukan dengan cara verbal maupun non verbal yang masing-masing menimbulkan dampak buruk bagi korban. Dampak yang ditimbulkan dari tindakan perundungan verbal seperti munculnya sikap minder, kurangnya rasa percaya diri, murung, lebih suka menyendiri. Sedangkan perundungan *non-verbal* menimbulkan dampak mengalami kesulitan konsentrasi ketika belajar, prestasi belajar menurun, mengalami rasa takut untuk menghadapi sesuatu, termasuk ke sekolah bagi pelajar, dan lain sebagainya.<sup>30</sup>

Gejala psikologis yang dialami manusia dalam menghadapi bencana dan tindakan perundungan (*bullying*) membutuhkan instrumen yang untuk penyelesaiannya. Instrumen tersebut dapat dimiliki manusia dengan pemberian dari Allah swt. kepadanya. Manusia tercipta dianugerahi beragam perangkat dan potensi yang membantunya menyelesaikan masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya. Karena setiap permasalahan yang dihadapinya ia harus mampu menyelesaikan dengan baik dan sempurna.

Bekal yang dianugerahinya berupa pendengaran, penglihatan dan hati. Ungkapan tersebut tersebar pada beberapa ayat yang telah difirmankan-Nya dalam Al-Qur'an. Hati manusia memiliki keragaman kondisi dengan yang lain. Satu keadaan yang dialami oleh seseorang tidak berarti memiliki keadaan yang serupa dengan orang lain. Kondisi-kondisi hati tersebut bisa bergantung pada kualitas individu yang memilikinya.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup>Ela Zain Zakiah, *et.al.*, "Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*", *Jurnal Penelitian dan PPM*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2017. Dalam: <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/viewFile/14352/6931>, diakses pada 25 Oktober 2022.

<sup>30</sup>Nabilla Suci Darma Jelita, *et.al.*, "Dampak *Bullying* Terhadap Kepercayaan Diri Anak, dalam *Jurnal Refleksi Edukatika*, Vol. 11 No. 2 Tahun 2021, hal. 232-240.

<sup>31</sup>Kondisi hati manusia sering tidak diidentifikasi dari apa yang ditampakkannya di luar, seringkali yang demikian tidak selalu menunjukkan apa yang terjadi dalam hatinya, dalam satu keterangan menyebutkan dalam peristiwa berlayarnya kapal Nabi Nuh a.s. disaat diterjang banjir hebat yang mengharuskan terbawa arus besar dan menjelajahi perairan, peristiwa tersebut berkenaan dengan pernyataan Iblis yang turut serta dalam pelayaran tersebut dan ditanya oleh Nabi Nuh a.s. mengenai keikutsertaannya dalam perahu yang dikendalikan oleh Nabi Nuh a.s., ia menjawab dengan pernyataan bahwa ia ingin menarik hati anak-anak keturunan Nabi Adam a.s. agar mudah terbujuk rayuannya, sehingga jasadnya bersama dengan Nabi Nuh a.s. sedangkan hatinya bersama iblis yang selalu menggodanya. Peristiwa Iblis menumpang kapal nabi Nuh a.s. menjadi petunjuk bahwa, faktor eksternal seseorang selalu tidak menggambarkan keadaan hati yang dimilikinya, bisa jadi kebersamaan seseorang dengan orang lain dalam perbuatan namun hatinya pada hal lain di luar perbuatan tersebut. M. Qurasih Shihâb, *Yang Tersembunyi*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, cet. ke-1, hal. 286.

Sebagai pondasi dalam diri manusia, peran hati memiliki kontribusi sangat penting bagi kehidupan manusia,<sup>32</sup> Hati menjadi dasar yang sangat kuat bagi bangunan kehidupan manusia, kuat dan lemahnya bangunan yang ia dirikan bergantung pada hati yang dimilikinya.<sup>33</sup> Baik dan buruk perilaku dan tindakan manusia dapat ditentukan dari kualitas hati yang dimilikinya. Bagi al-Ghazâli dalam Azam Syukur menyebutkan bahwa hati seperti sebuah tanah, kesuburan tanah menggambarkan kualitas hati yang baik.<sup>34</sup> Memiliki hati yang mampu mengendalikan kualitas pribadi manusia menjadi perkara yang tidak mudah, perlu dilakukannya suatu proses yang dapat ditempuh guna meraih hal tersebut.

Proses tersebut dapat dilakukan dengan cara mendidik hati dengan kualitas pendidikan hati yang baik. Ia menjadi *starting point* yang seharusnya ditempuh oleh siapapun sebelum ia mendidik objek-objek yang lain pada dirinya. Munculnya perilaku-perilaku menyimpang, tindakan yang tidak dikehendaki, baik oleh agama, maupun orang tua, sering diakibatkan dari tidak dimilikinya kualitas hati yang baik.

Menurut Ibnu Taimiyyah hati yang terdapat dalam diri manusia membutuhkan pendidikan, pendidikan hati dipandang sebagai kebutuhan bagi manusia agar tumbuh kembang hati menjadi lebih baik, sempurna.<sup>35</sup> Baginya posisi hati sama persis dengan kondisi fisik di luarnya, bila tubuh manusia membutuhkan asupan-asupan bergizi untuk membantu tumbuh kembangnya, hati pun demikian ia membutuhkan nutrisi-nutrisi yang membantunya tumbuh dan berkembang dengan baik, sempurna dan berada

---

<sup>32</sup>Al-Ghazâli pernah menyebut, bila seseorang mengetahui, mengenal, memahami hatinya, maka secara otomatis ia mudah mengenal dirinya. Pengetahuan seseorang kepada hati yang dimilikinya dapat membantunya mengetahui siapa dirinya yang pada gilirannya, ia mudah mengenal Tuhannya. Jika sebaliknya, ketidaktahuan seseorang atas hati yang terdapat dalam dirinya, sulit baginya mengenal dirinya sendiri yang pada tataran berikutnya ia akan mengalami kesulitan mengenal Tuhannya. Pendapat al-Ghazâli ini didasari atas kajian-kajian yang telah dilakukannya mengenai pentingnya hati yang ada dalam diri manusia, pemusatan pada hati manusia sebenarnya memang telah disampaikan oleh Nabi Muhammad saw. mengenai pentingnya posisi hati dalam diri manusia. Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad al-Ghazâli, *Ihyâ 'Ulûm al-Dîn*, Kairo: Dâr al-Fikr, t.th, Juz III, hal. 2.

<sup>33</sup>Ashim Al-Kayyali, *Al-Hikâm Ibn 'Athailâh* diterjemahkan oleh M. Tatam Wijaya, Jakarta: Qaf Media, 2018, cet. ke-1, hal 23.

<sup>34</sup>Azam Syukur Rahmatullah, *Psikologi Kemalasan*, Kebumen: Azkia Media, 2010, cet. ke-1, hal. 79.

<sup>35</sup>Ibnu Taimiyyah, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah*, diterjemahkan oleh Anis Masykur, Jakarta: Hikmah, 2002, cet. ke-I, hal. 178.

posisi yang dibenarkan.<sup>36</sup> Karena setiap perbuatan yang terbit dari manusia merupakan atas petunjuk yang disampaikan oleh hati.<sup>37</sup>

Perbuatan manusia yang muncul tersebut hadir atas dorongan dari hati. Hati secara tegas dan jelas memiliki kontribusi yang begitu kuat dalam membantu manusia melakukan perbuatan-perbuatan yang akan dilakukannya. Ibnu Qayyim menyebut hadirnya kebaikan dan munculnya kebahagiaan yang diperoleh manusia tergantung pada hati dan wahyu yang dapat diperolehnya.<sup>38</sup> Hati menjadi *leader* dalam menentukan mana yang harus dilakukan dan apa yang harus ditinggalkan. Bersama wahyu, hati berperan membimbing manusia dalam menentukan kebaikan dan keburukan. Perbuatan baik yang dilakukan dan kejahatan yang ditinggalkan atau sebaliknya dipengaruhi oleh hati pelakunya.<sup>39</sup>

Menghadirkan perbuatan dan perkataan yang diproduksi oleh manusia memerlukan kehadiran hati yang baik. Karena dengan kebaikan hati yang dimiliki oleh seseorang, representasi tindakan dan perkataan yang baik tersebut dapat terwujud dan dihadirkan darinya. Untuk memperoleh hati yang baik dan mampu membimbing pemiliknya melakukan hal-hal yang baik dan terpuji diperlukan kehadiran hati yang baik pula. Oleh karena itu mendidik hati menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan. Mendidiknya menjadi upaya yang begitu tepat agar hati yang dimilikinya tidak sakit, melenceng, cenderung berbuat jahat sehingga mampu menyelematkan perbuatan manusia dari tindakan-tindakan yang tidak dibenarkan oleh agama yang berdampak buruk bagi manusia sebagai hamba Allah swt. yang memiliki kewajiban patuh dan taat kepada-Nya.

Fitrah yang diberikan Allah swt. kepada manusia adalah kecenderungannya untuk mencintai dan menyembah Allah swt. fitrah tersebut dijaga dengan baik, jangan biarkan ia menjadi sakit dan rusak. Kerusakan hati dapat mengganggu *ma'rifat* manusia kepada Allah swt. serta merusak hubungan cintanya dan proses penyembahan kepada-Nya.<sup>40</sup> Selain itu juga kontribusi dari baiknya hati yang dimiliki menambahkan baginya perilaku-prilaku yang baik, sikap yang terpuji dan tentunya akhlak yang mulia.<sup>41</sup>

---

<sup>36</sup>Ibnu Taimiyyah, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah...*, hal. 178.

<sup>37</sup>Ahmad Mahmûd Subhi, *Fî 'Ilmi al-Kalâm, Dirâsah Falsafah, al-Mu'tazilah, al-'Asyâ'irah, al-Syî'ah*, al-Iskandariyah: Dar al-Kutub al-Jami'ah, 1969, hal. 262.

<sup>38</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Menejemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Syetan*, diterjemahkan oleh Ainul Haris Umar Arifin Thayib, Jakarta: Darul Falah, 2005, cet. ke-6I, hal. 54-57.

<sup>39</sup>Syaikh Abi Thalib Muhammad Ibnu 'Aly al-Makky, *Qutu al-Qulûb fî Mu'âmalati al-Mahbûb*, Beirut: Dar al-Fikr, tt., jil. I, hal. 15.

<sup>40</sup>Ibnu Taimiyyah, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah...*, hal. 262.

<sup>41</sup>Muhammad Amin, *Konsep Masyarakat Islam: Upaya Mencari Identitas dalam Era Globalisasi*, Jakarta: Fikahati Aneska, 1992, cet. ke-1, hal. 93.

Banyak korban bencana alam dan tindakan perundungan (*bullying*) mereka tidak mudah menerima bahkan pulih dari satu trauma yang dialaminya. Bencana alam maupun tindakan perundungan (*bullying*) memang cukup memberikan dampak negatif yang sangat besar pada kondisi psikologis seseorang. Mereka harus dipulihkan dari trauma yang dialami, kehidupan mereka untuk masa depan yang lebih baik harus lebih cerah. Pemulihan yang dapat dilakukan oleh pengidap trauma dapat ditempuh dengan berbagai cara. Mulai dari permainan (*games*), mendongeng (*story telling*), bernyanyi, *traveling* dan lain sebagainya. Metode Psikoterapi yang dikembangkan oleh Sigmund Freud dalam penanganan trauma menggunakan psikoanalisa dengan menggunakan asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis tranferensi, analisis resistensi dan interpretasi.<sup>42</sup> Pendekatan Freud dalam menangani trauma belum memperhatikan aspek inti dalam diri manusia, yakni hati. Hati menjadi faktor penentu baik dan buruknya diri manusia. hal ini sesuai dengan keterangan Nabi Muhammad saw. yang menyebutkan bahwa hati merupakan poros dalam diri manusia yang jika baik menjadikan keseluruhannya menjadi baik, namun pula sebaliknya. Oleh sebab itu hati harus menjadi titik utama sebagai upaya pemulihan trauma bagi seseorang.

Untuk melakukan pemulihan trauma dengan hati yang sebagai porosnya dapat dilakukan dengan mendidik hati. Pendidikan hati dapat menjadi satu tawaran metodologis terhadap pemulihan tersebut. Tujuan pendidikan hati bagi manusia membantunya menjaga fitrah, membersihkan dan melembutkan hatinya. Al-Ghazâli menyebutkan hati berfungsi membentuk kepribadian manusia dengan baik jika hati yang dimiliki bersih dari sifat-sifat tercela, serta bertakwa dan berzikir kepada Allah swt.<sup>43</sup> bagi al-Ghazâli mendidik hati dapat dilakukan dengan melakukan *riyâdhah al-qulûb*, yakni dengan membatasi syahwat.<sup>44</sup>

Berdasarkan penjelasan al-Ghazâli yang memposisikan hati sebagai poros kehidupan manusia serta mampu membentuk kepribadian manusia dapat dijadikan pendekatan untuk melakukan *trauma healing* bagi korban bencana maupun perundungan (*bullying*). Pemulihan trauma akibat kejadian traumatis yang berdampak pada syok, sedih, ketakutan hingga rasa cemas yang berlebihan dan berpotensi berkepanjangan dapat dilakukan melalui terapi somatic, kognitif prilaku, *Eye Movement Desentralization and*

---

<sup>42</sup>Gerald Corey, *Theory and practice of Conselling and Psychotherapy*, Belmont: Thompson Brooks Cole, 2009, hal. 12.

<sup>43</sup>Agus Yosep Abdulloh dan Hisyam Ahyani, "Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazali, Keajaiban hati, Penjelasan Perbedaan tentang Dua Maqom", dalam *Jurnal Tawadhu*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2020, hal. 1209-1227.

<sup>44</sup>Agus Yosep Abdulloh dan Hisyam Ahyani, "Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazali, Keajaiban hati, Penjelasan Perbedaan tentang Dua Maqom", dalam *Jurnal Tawadhu*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2020, hal. 1209-1227.

*Reprocessing* (EMDR), berhenti menyalahkan diri sendiri dan dengan cara melakukan rutinitas sehari-hari.<sup>45</sup>

Metode pemulihan trauma dapat dilakukan dengan cara: tidak mengisolasi diri sendiri, responsive terhadap bantuan dari pihak luar, turut serta dan partisipatif dalam kegiatan sehari-hari, bergabung bersama-sama orang lain dengan kondisi dan sikap kejiwaan yang sama, berkontribusi buat orang lain, distribusi tugas sesuai dengan tingkat kesulitan secara teratur, melakukan aktifitas yang mampu membantu menghilangkan trauma, dan menerima keadaan yang sedang dialami sebagai bentuk kepasrahan atas derita trauma yang sedang menimpa.<sup>46</sup>

Terapi trauma, atau biasa populer dikenal dengan *trauma healing* banyak dilakukan dari berbagai jenis terapi, dimana pendidikan hati merupakan salah satu terapi trauma yang efektif berbasis Al-Qur'an, sehingga tema tentang pendidikan hati sebagai metode *trauma healing* merupakan tema yang penting dalam upaya mengatasi trauma untuk masyarakat yang memiliki trauma karena dampak bencana.

## **B. Identifikasi Masalah**

Rangkaian peristiwa pemicu munculnya trauma sering dialami oleh setiap manusia. Trauma tersebut bisa saja diidap manusia untuk jangka waktu yang cukup lama. Usaha-usaha yang ditempuh sebagai upaya pemulihan trauma sudah banyak dilakukan oleh banyak orang, mulai pendekatan teoritis, simulasi, konsultasi hingga pendekatan spiritual.

1. Setiap manusia yang mengalami kondisi lingkungan yang terjadi bencana alam dimungkinkan memiliki keadaan hati dan psikologi yang terganggu;
2. Penanganan spiritual bagi korban bencana alam dan tindakan *bullying* perlu difokuskan dengan memperhatikan kondisi hati korban;
3. Al-Qur'an sebagai ajaran utama Islam memberikan solusi tepat dan terbaik bagi penanganan pemulihan trauma yang pada korban yang dipicu oleh bencana alam atau tindakan perundungan (*bullying*) dan lain sebagainya;
4. Pemulihan trauma dengan menggunakan pendekatan hati belum banyak dilakukan oleh sarjana muslim;
5. Penanganan pemulihan trauma bagi korban yang dipicu oleh peristiwa bencana alam dan tindakan perundungan (*bullying*) secara umum berbeda dengan penanganan pemulihan trauma bagi korban bencana alam dari perspektif Al-Qur'an.

---

<sup>45</sup>Halodoc, "Lima Cara Pemulihan Trauma", diakses pada: <https://www.halodoc.com/artikel/5-cara-pemulihan-trauma-psikis> tanggal 2 Januari 2021

<sup>46</sup>Yayasan Pulih, "Terapi Pemulihan Trauma Akibat Peristiwa Menyakitkan", diakses pada: <http://yayasanpulih.org/2018/01/terapi-pemulihan-trauma-akibat-peristiwa-menyakitkan/>. 2 Januari 2021.

6. Al-Qur'an dengan seperangkat ayat-ayat sucinya memberikan tuntunan yang tepat bagi penanganan kondisi psikologis korban bencana alam dan perundungan (*bullying*);
7. Perlunya upaya yang maksimal lagi tepat proses pemulihan bagi korban bencana alam dan perundungan (*bullying*) alam perspektif pendidikan hati;
8. Pendidikan hati menjadi penting untuk dikembangkan sebagai sebuah tawaran teoritis dan metodologis dalam penanganan korban bencana alam dan perundungan (*bullying*) menurut pandangan Al-Qur'an.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi permasalahan di atas yang akan dikaji dalam disertasi ini, kemudian penulis membatasi pada pembahasan sebagai berikut:

1. Diskursus pendidikan hati yang meliputi definisi pendidikan hati, dasar pendidikan hati, tujuan pendidikan hati dan prinsip pendidikan hati.
2. Tinjauan umum tentang terapi, pemulihan trauma, pendidikan hati dalam pemulihan trauma.
3. *Term* Al-Qur'an terkait pendidikan hati, pemulihan trauma dalam Al-Qur'an, pemulihan luka psikologis yang dilakukan Rasulullah, dan praktik pendidikan hati dalam pemulihan luka psikologis yang dilakukan Rasulullah saw.
4. Model pendidikan hati dalam pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan Psikologi.

### **D. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah pada disertasi ini, pada dasarnya ingin mendeskripsikan argumen Al-Qur'an dalam menjawab permasalahan kontemporer seputar pendidikan hati. Untuk itu, fokus permasalahan dalam disertasi ini adalah, "Bagaimana Pendidikan Hati dalam Pemulihan Trauma Berbasis Al Qur'an dan psikologi?".

Dari rumusan masalah ini, kemudian dirinci kepada beberapa pertanyaan berikut:

1. Bagaimana pandangan Al-Qur'an tentang pendidikan hati?
2. Bagaimana metode pendidikan hati dalam pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan Psikologi?
3. Bagaimana integrasi pendekatan Al-Qur'an dan Psikologi dalam pemulihan trauma?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian dalam disertasi ini bertujuan untuk menganalisis dan mengkaji tentang:

1. Pandangan Al-Qur'an tentang pendidikan hati dan pemulihan trauma.
2. Metode pendidikan hati dalam pemulihan trauma dalam Al-Qur'an dan Psikologi.
3. Bagaimana integrasi pendekatan Al-Qur'an dan Psikologi dalam pemulihan trauma.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini dapat ditinjau dari manfaat secara teoritis dan praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Menambah diksursus seputar pendidikan hati yang meliputi definisi pendidikan hati, dasar pendidikan hati, tujuan pendidikan hati dan prinsip pendidikan hati dalam Al-Qur'an dan psikologi.
  - b. Memberikan informasi tentang pendidikan hati dalam Al-Qur'an dan psikologi untuk pemulihan trauma.
  - c. Menemukan metode pemulihan trauma berbasis al-Qur'an dan psikologi.
2. Manfaat Praktis
  - a. Memberikan informasi kepada pembaca mengenai pendidikan hati dalam pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi.
  - b. Mengembangkan khazanah ilmu pengetahuan yang relevan dan berdasar kebutuhan bagi pengembangan pemulihan trauma yang banyak dilakukan oleh kalangan konsultan dengan menawarkan metode pemulihan trauma yang berbasis Al-Qur'an dan psikologi.
  - c. Memberikan inspirasi bagi para sarajana muslim dan cendikiawan pendidikan Islam maupun yang memiliki *concern* pada pemulihan trauma untuk terus melakukan eksplorasi dan penelitian yang berkontribusi besar bagi pengembangan ilmu pengetahuan dengan dilandasi Al-Qur'an sebagai sumber primer dan psikologi sebagai pendekatan saintifik.

## **G. Kerangka Teori**

Pemicu terjadinya trauma pada seseorang bisa diakibatkan dari peristiwa alam berupa bencana maupun peristiwa sosial seperti tindakan perundungan (*bullying*). Berdasarkan rekapitulasi laporan kebencanaan yang dilakukan oleh BNPB mencatat sepanjang Januari-Desember 2020 telah terjadi 2925 kali kejadian dengan banyak menelan korban jiwa, korban hilang hingga menyebabkan warga mengungsi.<sup>47</sup> Implikasi dari terjadinya bencana tidak hanya pada kerusakan fisik, infrastruktur hingga gangguan pada aspek kejiwaan korban bencana. Serta pencatatan yang diterima oleh

---

<sup>47</sup>Data diambil dari: <https://bnpb.go.id/> Diakses pada Selasa, 26 Januari 2021.

KPAI terkait tindakan kekerasan psikis dari aksi perundungan sebanyak 38.371 dalam rentang tahun 2011 hingga 2019. Berdasarkan hasil laporan dan pencatatan aduan tersebut telah dilakukan upaya penyelesaian dengan beberapa aksi yang ditempuh.

Beberapa usaha ditempuh sebagai bentuk upaya maupun ikhtiyar dalam rangka pemulihan pasca bencana dan proses *recovery* pasca tindakan perundungan. Implikasi-implikasi psikologis yang dialami korban pastinya akan muncul. Berbagai upaya yang dilakukan dengan berbagai metode yang dilakukan. Pemulihan bagi korban tidak hanya dibutuhkan pada persoalan fisik, perbaikan bangunan, pemulihan fisik namun juga pada persoalan gangguan kejiwaan yang dialami korban.

Terapi trauma atau bisa juga dikenal dengan *trauma healing* dimaknai sebagai upaya menangani persoalan-persoalan yang dialami korban akibat bencana yang menimpanya. Gibson dalam Amelia Zulianti Siregar dan Husmiati menyebutkan bahwa bencana memberikan implikasi kepada korban yang langsung mengalami, tetapi juga berdampak pada lingkungan-lingkungan sekitar yang menjadi tetangga wilayah yang berdekatan langsung serta pekerja sosial maupun para relawan yang turut andil berkontribusi membantu korban dalam menangani korban bencana alam.<sup>48</sup>

Pemulihan yang dapat ditempuh sebagai upaya *trauma healing* dari bencana yang dialami masyarakat bisa dilakukan dengan dua cara; individu maupun kelompok.<sup>49</sup> Pada beberapa kasus, ada beberapa cara yang ditempuh dalam upaya pemulihan trauma. Upaya tersebut di antaranya dengan cara menghibur, mengajari mengontrol emosi, memberikan pelatihan dan pembinaan. Cara tersebut ditempuh sebagai cara yang diyakini mampu menghilangkan rasa jenuh yang dialami korban, baik dampak musibah yang sedang mereka alami maupun sering munculnya rasa jenuh tinggal di tempat pengungsian.<sup>50</sup>

Hatta menyatakan bahwa salah satu upaya *trauma healing* atau biasa disebut dengan pemulihan dari trauma dengan cepat dan diyakini strategis adalah dengan cara individual. Secara individual ini sebagai pemulihan yang

---

<sup>48</sup>Amelia Zulianti Siregar dan Husmiati, "Trauma Healing Anak-anak Korban Erupsi Gunung Sinabung, *Children Victims Trauma Healing of Sinabung Mountain Eruption, Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, Vol. 15 No.1 Tahun 2016. Diakses dalam: <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/jpks/article/view/1345/752> pada Selasa, 26 Januari 2021

<sup>49</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016, cet. hal. 114.

<sup>50</sup>Amelia Zulianti Siregar dan Husmiati, "Trauma Healing Anak-anak Korban Erupsi Gunung Sinabung, *Children Victims Trauma Healing of Sinabung Mountain Eruption, Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, Vol. 15, No.1, Tahun 2016. Diakses dalam: <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/jpks/article/view/1345/752> pada Selasa, 26 Januari 2021.

dilakukan secara *face to face* melalui mengobrol, mendengarkan keluhan, memotivasi individu untuk melakukan aktivitas.<sup>51</sup> Selain itu pemulihan dengan cara seperti ini diperlukan *supporting* dari pihak terdekat yang paling dekat dengan korban. Keluarga sebagai entitas terdekat dan merupakan karib yang secara lebih jauh dan luas diyakini mampu memahami kondisi kejiwaan korban bencana. Selaian keluarga komponen masyarakat juga turut membantu pemulihan yang dapat dilakukan secara *debriefing* setelah suatu kejadian bencana dialami korban, kemudian mengembangkan kelompok dukungan atau kelompok mandiri (*self-help group*).<sup>52</sup>

Islam dengan Al-Qur'an sebagai pedoman dan petunjuk memberikan panduan bagi setiap komponen manusia yang tinggal di setiap wilayah dengan kontur tanah, posisi geografis, dan wilayah yang memiliki tipikal geologis yang berbeda. Panduan tersebut dapat dieksplorasi dari ayat-ayatnya yang berkenaan langsung dengan kejadian bencana alam. Bimbingan islami merupakan suatu aktifitas bimbingan di mana Islam dengan al-Qur'an dan al-Hadisnya dan berhubungan dengan tujuan hidupnya yang diciptakan sebagai manusia di mana ia berusaha memiliki relasi yang sangat erat dengan Tuhan yang bersifat transenden.<sup>53</sup>

Berbagai tawaran yang disampaikan para cendekiawan muslim banyak yang telah disampaikan. Sebagai salah satu cara yang ditempuh dalam pemulihan trauma adalah dengan metode yang dilakukan oleh para sufi, atau bisa juga dikenal dengan *sufi healing*. *Sufi healing* adalah cara pengobatan maupun penyembuhan bagi korban yang berdampak pada trauma dengan metode dan cara dilakukan oleh para sufi.<sup>54</sup> Terapi sufistik merupakan pemulihan dengan mendasari pada ajaran-ajaran keagamaan dengan cara menghidupkan kualitas dan potensi keimanan kepada Allah swt. melalui keyakinan yang dilakukan melalui metode ini, kaum sufi sebagai pelaku menanamkan keyakinan kepada korban satu keyakinan akan eksistensi Tuhan Yang Maha Kuasa dan Maha Penyembuh akan dapat memulihkan trauma yang dialami seseorang yang sudah mengganggu kondisi kejiwaannya.<sup>55</sup>

---

<sup>51</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya...*, hal. 114.

<sup>52</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya...*, hal. 114.

<sup>53</sup>Nuriyan Dwi Saputri dan Alfin Miftahul Khairi, "Bimbingan Islami Untuk Menangani Trauma Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Alinasi Peduli Perempuan Sukowati Sragen. *Jurnal Academic Journal of Physocology and Conseling*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2020. Diakses dalam: file:///Users/silvia/Downloads/2447-9678-1-SM.pdf . Pada Selasa 26 Januari 2021.

<sup>54</sup>Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012, cet. ke-1, hal. 5.

<sup>55</sup>Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan kejiwaan...*, hal. 5.

Metode lain yang juga dilakukan dalam upaya pemulihan trauma bagi korban bencana ditempuh dengan metode dakwah. Metode dakwah yang dilakukan tidak bersifat secara umum yang dilakukan melainkan dengan cara yang lebih khusus yang difokuskan sebagai upaya penanganan pemulihan bagi korban bencana. Moh. Ervan Soebahar dan Abdul Ghoni dalam penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa metode dakwah *bi al-lub'ah* dapat dilakukan sebagai upaya pemulihan bagi korban dalam memulihkan trauma yang dialami.<sup>56</sup>

Tradisi sufi seperti yang telah diulas singkat di atas, secara spesifik yang memfokuskan pada upaya pemulihan trauma adalah dengan cara melakukan pendidikan hati. Sebagai poros dan yang meng-*drive* kehidupan manusia, hati memiliki peran yang sangat penting untuk diedukasi. Memiliki hati yang baik, sehat, serta mampu menerima hal-hal yang positif maupun yang negatif menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan.

Mendidik hati sebenarnya bertujuan untuk membina dan mempersiapkan agar hati dapat memfungsikan *fitrahnya* yakni mengetahui,

---

<sup>56</sup>Metode *da'wah bi al-lub'ah* dilakukan dengan cara; *Pertama*, penyusupan materi dakwah pada permainan yang ada. Menyusupkan (infiltrasi) pada permainan yang lazim dilakukan oleh *mad'û*. Sebagai contoh adalah permainan anak-anak seperti, *go back to door*. Permainan ini mensyaratkan seseorang untuk masuk ke arah yang dituju melalui pintu yang dijaga oleh lawannya. Penyusupan yang dapat dilakukan adalah dengan mengucapkan salam (*assalâmu'alaikum*) ketika melewati "pintu" yang ada. Permainan lain, dengan media olah raga. Contohnya; sepak bola, pada saat sebelum permainan dilakukan pemain dapat diberi ceramah akan pentingnya menjaga sportifitas, tidak berbuat curang, ajakan untuk doa bersama sebelum permainan berlangsung dan sebagainya. *Kedua*, membuat permainan dakwah, Membuat permainan dakwah dapat dilakukan dengan berbagai cara. Misalnya tebak-tebakan dengan materi dakwah; siapakah sahabat nabi Muhammad saw. yang selalu mejadi bember dalam kegiatan Nabi? Siapa yang mengetahui rukun Islam yang ke dua? Dan sebagainya. Dengan permainan ini diawali dengan pemberian materi, untuk kemudian dibuat flash back, sehingga dapat dijadikan sebagai upaya menguji ingatan *mad'û* (pelaku permainan). *Ketiga*, membuat syair tentang materi dakwah melalui lagu-lagu populer yang dapat mudah diingat. Menyusun syair untuk dinisbatkan dengan lagu-lagu populer merupakan salah satu tugas *dâ'i* agar *mad'û* selalu mengingat materi yang diberikan. Dengan syair dan nada irama yang "*familiar*" diharapkan memori *mad'u* mampu terbawa ke dalam syair-syair sebagai materi dakwah. Sebagai contoh adalah lagu lir-ilir yang sampai sekarang masih digunakan oleh para *da'i* untuk memberi peringatan untuk beribadah kepada Allah swt. Dalam kancan permainan misalnya mengganti syair lagu "Balonku Ada Lima" dengan "Rukun Islam yang 5, Syahadat, sholat, zakat...Puasa, Naik Haji itulah Syariatku. Salah satu yang bolong ... "*dor*" ... hatiku sangat kacau, Rukunku tinggal 4 kupegang eraterat. Metode ini telah banyak dilakukan bagi kalangan pendidikan anak usia dini, untuk menumbuhkan kecintaan pada ajaran Islam. Lihat. Moh. Ervan Soebahar dan Abdul Ghoni, "Reformulasi Metode *Da'wah Bi al-Lub'ah* Sebagai *Trauma Healing* Pada Anak Korban Bencana Alam", *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 39 No. 2 Tahun 2019. Dalam: file:///Users/silvia/Downloads/4571-13768-1-PB%20(4).pdf. Pada Selasa 26 Januari 2021.

memahami, merasakan dan menentukan pilihan secara hakiki.<sup>57</sup> Berdasarkan tujuan tersebut, mendidik hati seperti mengarahkan dan menegaskan kembali posisi dan hakikat hati yang berperan penting bagi kehidupan manusia.

Menurut al-Ghazâli pendidikan hati dalam Agus Yoseph Abdulloh dan Hisam Ahyani adalah menyembuhkan hati yang sakit dan menghidupkannya setelah mengalami kematian dengan cara-cara berzikir, membaca Al-Qur'an *qiyâmulail*, bersikap proporsional dalam menerima dan mencari kehidupan dunia dan akhirat, serta senantiasa meyakinkan hati bahwa setiap individu yang ada di muka bumi akan mengalami kematian.<sup>58</sup> Kemudian memelihara Hati yang sehat meliputi kegiatan pemeliharaan yang dapat dilakukan melalui proses penyadaran hati melalui zikir, adapaun proses zikir yang rutin diharapkan akan semakin menguatkan kecerdasan dan kelembutan hati. Proses yang tidak kalah pentingnya yaitu menjaga agar terhindar daripada penyakit hati. Sementara itu, pemikiran al-Ghazâli tentang konsep pendidikan hati sampai saat ini tetap relevan, hal ini dibuktikan dengan adanya Undang-Undang dan Peraturan Pemerintah yang masih mencantumkan upaya-upaya mendidik hati bangsa Indonesia pada masa modern ini. Seperti halnya al-Ghazâli dalam mendidik hati yang sesuai dengan zaman anak sekarang ini dan tidak bersifat yang mutlak. Dari hal ini pendidikan hati bersifat dinamis dan dapat diimplikasikan nilai-nilai dari konsep pendidikan hati tersebut pada zaman kekinian dan itu masih tetap relevan.<sup>59</sup>

Untuk menemukan model strategi pendidikan hati dalam pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi, penulis akan melakukan sintesis antara teori pemulihan trauma konvensional dengan teori-teori yang telah diisyaratkan dalam kandungan Al-Qur'an sebagai pendukung dalam disertasi ini

---

<sup>57</sup>Akhmad Syahbdin, "Konsep Pendidikan Hati Ahmad Fahmi Zamzam", *Jurnal Khazanah*, Vol 15 No.1 Tahun 2017. Diakses dalam: <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/1132/1143>. Diakses pada Selasa, 26 Januari 2021.

<sup>58</sup>Agus Yoseph Abdulloh dan Hisam Ahyani, "Pendidikan hati Menurut al-Ghazali, Keajaiban Hati, Penjelasan tentang Peradaban Antara Dua Maqom", *Jurnal Tawadhu*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2020 dalam : <https://ejournal.iaiiig.ac.id/index.php/TWD/article/view/289>. Diakses pada Selasa 26 Januari 2021.

<sup>59</sup>Agus Yoseph Abdulloh dan Hisam Ahyani, "Pendidikan hati Menurut al-Ghazali, Keajaiban Hati, Penjelasan tentang Peradaban Antara Dua Maqom", *Jurnal Tawadhu*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2020 dalam : <https://ejournal.iaiiig.ac.id/index.php/TWD/article/view/289>. Diakses pada Selasa 26 Januari 2021.

## H. Tinjauan Pustaka

Dari penulisan dan pengamatan peneliti belum ditemukannya penelitian tentang pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi. Peneliti banyak menemukan kemiripan variabel dengan disertasi ini namun penelitian-penelitian tersebut tidak mengakomodir permasalahan dan hanya bersifat parsial, subyektif dan konsepnya tidak mereferensikan tujuan dan manfaat serta menjawab permasalahan yang diuraikan dalam penelitian. Karena terdapat banyaknya kemiripan variabel inilah peneliti memilih beberapa judul berupa karya ilmiah yang menggunakan teori yang didukung dan dibantah oleh peneliti, baik berupa jurnal-jurnal, buku-buku maupun disertasi, antara lain:

### 1. Disertasi yang Relevan

Cokorda Bagus Jaya Lesmana, dalam disertasinya yang berjudul *Spiritual-Hypnosis Assisted Therapy Menurunkan Gejala Klinis Posttraumatic Stress Disorder, Interleukin,-6 dan Kadar Kortisol*. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa *Spiritual-Hypnosis Assisted Therapy (SHAT)* menyimpulkan bahwa penggunaan aplikasi SHAT pada penderita *Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)* dengan trauma psikologis masa kanak-kanak dianggap mampu berkontribusi pada pemulihan gejala klinis PTSD bagi penderita. Disertasi yang dilakukan oleh Cokorda Bagus Jaya Lesmana melihat peran dari aktifitas spiritual dianggap mampu berkontribusi positif dalam memulihkan penderita PTSD. Disertasi yang dilakukan ini menggunakan pendekatan medis sebagai upaya melihat bagaimana spiritual berperan dalam memulihkan PTSD yang dialami oleh anak-anak.<sup>60</sup>

Berbeda dengan kajian yang dilakukan oleh penulis, bahwa *trauma healing* atau pemulihan trauma dilakukan dengan menggunakan pendekatan pendidikan hati di mana hati menjadi sesuatu yang sentral dalam diri manusia dan pendidikan hati yang beroperasi pada pusat diri manusia yaitu hati. sementara kajian disertasi di atas sama sekali tidak menyinggung bagaimana dampak pendidikan hati terhadap gangguan kejiwaan dan di sisi lain juga lebih memfokuskan pada kajian pada sejauh mana kecerdasan spiritual dalam praktik pendidikan Islam saja.

### 2. Jurnal yang Relevan

Terdapat rujukan jurnal yang dipakai penulis menjadi rujukan dalam disertasi ini, antara lain:

---

<sup>60</sup>Cokorda Bagus Jaya Lesmana, “*Spiritual-Hypnosis Assisted Therapy Menurunkan Gejala Klinis Posttraumatic Stress Disorder, Interleukin,-6 dan Kadar Kortisol*” dalam: <http://erepo.unud.ac.id/id/eprint/25959/1/43a332c1cc1b5aa8af339c42087dd7e1.pdf>. Diakses pada Senin 20 Desember 2022.

- a. Achmad Murdiono, *et.al.*, “Simulasi dan *Trauma Healing* Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Gambik Bangkol Nusa Tenggara Barat”, *Jurnal Karinov* Vol. 3 No. 2 Tahun 2020 yang diterbitkan Universitas Negeri Malang, memfokuskan *recovery* pada korban yang mengalami traumatik dengan metode *trauma healing* yaitu menggunakan metode permainan (*play game*) yang sarat muatan edukasi. Darling-Hammond *et. al.*, menjelaskan bahwa bermain dapat digunakan sebagai media *healing*. Bagi anak-anak bermain adalah kebutuhan yang sudah ada dengan sendirinya (*inherent*). Manfaat bermain untuk perkembangan aspek emosi atau keperibadian adalah bagi anak-anak yang mengalami traumatik dapat melepas ketegangan yang dialaminya, selain itu anak-anak juga dapat memenuhi kebutuhan dan dorongan dari dalam diri yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata. Penulis meyakini permainan menjadi metode yang tepat bagi anak-anak dikarenakan menggunakan metode ini sama saja mengajak untuk bermain bersama.<sup>61</sup>
- b. Fajar Ramadhan, *et.al.*, “Peran Trauma healing Terhadap Masyarakat Korban Likuifaksi Di Kelurahan Balaroa Kecamatan Palu Barat Dalam Tinjauan Pendidikan Islam”, *Jurnal Kolaboratif Sains*, Vol. 1 No.1 Tahun 2019, Penelitian ini menyajikan data *trauma healing* yang dilakukan oleh *Non Governance Organization* (NGO) ditempuh dengan dua cara, yakni trauma healing individu, suatu teknik *trauma healing* yang menekankan dilakukan apabila anak mengalami masalah yang khas dan perlu *assessment* lebih lanjut lagi dan kemudian *trauma healing* kelompok yang dilakukan dengan cara menempuh trauma yang dialami anak dihilangkan dengan cara berinteraksi bersama anak-anak yang sama mengalami trauma.<sup>62</sup>
- c. Agus Yoseph Abduloh dan Hisam Ahyani, “Pendidikan hati Menurut Al-Ghazâli, Keajaiban Hati, Penjelasan tentang Peradaban Antara Dua Maqom, *Jurnal Tawadhu*, Vol. 14 No. 1 Tahun 2020. Penelitian ini membahas tentang konsep pendidikan hati yang memfokuskan pada tingkatan maqom yang menjadi tradisi dalam tasawuf Islam. Penelitian ini

---

<sup>61</sup>Achmad Murdiono, *et.al.*, “Simulasi dan *Trauma Healing* Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Gambik Bangkol Nusa Tenggara Barat”, *Jurnal Karinov* Vol. 3 No. 2 Tahun 2020, Dalam <http://journal2.um.ac.id/index.php/jki/article/view/12735/5580> diakses pada: Kamis 21 Januari 2021.

<sup>62</sup>Fajar Ramadhan, Colle M. Said, Muh. Rizal Madul dengan judul; Peran Trauma healing Terhadap Masyarakat Korban Likuifaksi Di Kelurahan Balaroa Kecamatan Palu Barat Dalam Tinjauan Pendidikan Islam. Dalam:<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/view/936>. Diakses pada Kamis, 21 Januari, 2021.

menghasilkan adanya dua cara pendidikan hati dengan dua cara yakni menyembuhkan hati yang sakit dan memelihara hati yang sehat.<sup>63</sup>

- d. Akhmad Syahbudin, “Konsep Pendidikan Hati Ahmad Fahmi Zamzam”, *Jurnal Jurnal Khazanah*, Vol 15 No.1 Tahun 2017. Penelitian ini memfokuskan penelaahan konsep pendidikan hati yang diungkap oleh seorang ulama kharismatik yang bernama Ahmad Fahmi Zamzam.<sup>64</sup> Menurut Zamzam bahwa hati adalah tempat pandangan Allah swt., ia merupakan tempat semaian iman, tempat bertunas dan menjalar ke seluruh anggota badan dalam bentuk tindakan perbuatan yang merupakan buah implementasi dari apa yang telah tertanam dalam hati. Hati menjadi sumber pergerakan dan tindakan. Apabila hati itu baik, maka akan baiklah seluruh anggota badan dan apabila hati itu rusak maka akan rusak seluruh anggota badan, sehingga inilah yang menjadi pedoman dasar pendidikan hati yang mesti dilakukan dalam mengupayakan pembenahan, perubahan, dan pemeliharaan hati agar selalu dalam keadaan sehat. Dalam merealisasikan tujuan pendidikan hati sangat diperlukan adanya pendekatan pendidikan hati. Pendekatan dalam pendidikan merupakan suatu himpunan asumsi aksiomatik dan gambaran sifat dan ciri khas pendidikan terkait dengan tujuan dan proses pembelajaran. Pendapat Zamzam terkait metode pendidikan hati, sebagai berikut: (1) Metode pembersihan dan pemurnian hati, (2) Metode penghiasan hati, (3) Metode perenungan hati, dan (4) Metode peneguhan hati.

Perbedaan penulis dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu; bahwa penelitian ini menggabungkan pendekatan psikologis dengan berbasis Al-Qur'an dalam *recovery* bagi korban trauma. Penulis mempertemukan korelasi ilmu psikologi dengan Al-Qur'an agar hasil penelitian semakin kuat dalam usaha penanggulangan korban trauma. Sejauh pengamatan penulis belum mendapati kajian penelitian yang secara khusus menawarkan konsep pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi, ini yang akan penulis tawarkan dalam disertasi ini.

Selain data primer yang berhubungan dengan agama Islam yang meliputi kitab suci Al-Qur'an dan tafsirnya dan Kitab Hadis dan Syarahnya, buku-buku lain yang turut serta menjadi data primer literatur klasik yang membahas masalah hati dan keajaibannya dalam penelitian ini adalah kitab

---

<sup>63</sup> Agus Yoseph Abduloh dan Hisam Ahyani, “ Pendidikan hati Menurut Al-Ghazali, Keajaiban Hati, Penjelasan tentang Peradaban Antara Dua Maqom”, *Jurnal Tawadhu*, Vol.4, No. 2, Tahun 2020 dalam : <https://ejournal.iaiiig.ac.id/index.php/TWD/article/view/289>. Diakses pada Selasa 26 Januari 2021.

<sup>64</sup> Akhmad Syahbudin, “Konsep Pendidikan Hati Ahmad Fahmi Zamzam”, *Jurnal Khazanah*, Vol. 15, No. 1 Tahun 2017. Dalam: <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/1132/1143> diakses pada Selasa 26 Januari 2021.

*Ihyâ ‘Ulûm al-Dîn* karya Imam Abû Hamid ibn Muḥammad al-Ghazâli al-Thûsî, Kitab *Sirâj al-Thâlibîn* karya Syaikh Iḥsân Muḥammad Dahlan kitab *Nahwa ‘Ilmu Nafs al-Islâmi* karya Al-Syarqâwi, buku Kesehatan Mental karya Zakiah Drajat, buku Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa karya Usman Najati, buku Teori-teori Kesehatan Mental karya Hasan Langgulung dan lain-lain.

Sedangkan untuk data sekunder penulis menggunakan buku rujukan literatur kontemporer yang selalu dirujuk sebagai buku besar psikologi yang meliputi Buku Pendidikan Hati Karangan Mahjuddin, Mendidik Hati membentuk Karakter Karangan Suparlan, Metode Revolusi Qalbu Menuju Negeri Akhirat Karangan Syaikh Zain al-Dîn ‘Alî al-Malibarî, *Basic Trauma Cardiac Life Support (BTCLS) In Disaster* Karangan Sudiharto, Memahami Trauma Karangan Irwanto dan Hani Kumala, Mengatasi Rasa Cemas Karangan Dale Carnegie, Manajemen Stres, Cemas dan Depresi karangan Dadang Hawari serta buku-buku yang membahas tentang keterkaitan dengan penelitian pendidikan hati bagi terapi trauma.

## I. Metode Penelitian

Disertasi ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data yang digunakan adalah berbagai data kualitatif yang terjaga kualitasnya dan berbentuk kata-kata atau kalimat yang berasal dari berbagai sumber karya-karya ilmiah.

Metode kualitatif memiliki beberapa sifat khasnya, yaitu penekanan pada lingkungan yang alamiah (*naturalistic setting*), induktif (*inductive*), fleksibel (*flexible*), pengalaman langsung (*direct experience*), kedalaman (*indepth*), proses, menangkap arti (*Verstehen*), keseluruhan (*wholeness*), partisipasi aktif dari partisipan dan penafsiran (*interpretation*).<sup>65</sup>

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif-analitik.<sup>66</sup> Sementara berdasarkan objek kajian dan orientasi yang hendak dicapai, penelitian ini menggunakan studi kepustakaan (*Library research*)<sup>67</sup> atau disebut juga *content analysis* (analisis), yaitu dengan cara

---

<sup>65</sup>J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010, hal. 56.

<sup>66</sup>Ellys Lestari Pambayun, *Qualitative Research Methodology In Communication, (Konsep, Panduan, dan Komunikasi)*, Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia, 2013, hal. 367-368

Metode Deskriptif Analisis Teks yaitu, penelitian yang dilakukan dengan mengidentifikasi teks-teks tertentu. Sedangkan Metode Diskriptif Analisis Isi yaitu penelitian yang bersifat pembahasan mendalam terhadap isi atau informasi tertulis atau tercetak dalam media massa. Lihat buku Ellys Lestari Pambayun, hal. 367-368

<sup>67</sup>Lexy J. Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000, hal. 3. Lihat pula John W. Creswell, London: SAGE Publication, 2013, hal.69; John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approach. Fifth Edition*, New York And London: Longman, 2001, hal. 173, dan Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2006, hal. 231

pengumpulan data dan informasi dalam bentuk bahan yang ada di perpustakaan berupa arsip, dokumen, majalah, buku, dan materi pustaka lainnya, dengan asumsi bahan yang diperlukan dalam pembahasan ini terdapat di dalamnya,<sup>68</sup> serta menyingkap fakta yang saling berhubungan antar permasalahan yang dibahas dalam penulisan disertasi ini.

Pembahasan penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif<sup>69</sup> yang menggambarkan, memaparkan, melaporkan secara fakta nyata suatu keadaan, suatu obyek atau suatu peristiwa yang terjadi, serta menyingkapkan fakta yang saling berhubungan antar permasalahan yang dibahas dalam penelitian dalam suatu bentuk susunan penulisan disertasi.

### 1. Sumber Data

Sumber data primer yang digunakan adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan dalam tema permasalahan yang dibahas dalam disertasi, kemudian ditafsirkan dengan merujuk kepada kitab-kitab tafsir Al-Qur'an dari berbagai latar belakang masa, *mazhab*, corak yang berbeda-beda. Sedangkan untuk redaksi hadits, penulis mengutip dari *kutub al-tis'ah*.

Sumber data sekunder terdiri dari karya-karya penelitian ilmiah terdahulu yang relevan, berupa buku-buku ilmiah yang membahas kajian tentang pendidikan karakter dalam berbagai sudut pandang/perspektif, digunakan dalam disertasi ini berfungsi sebagai bahan referensi penting dalam pembahasan permasalahan disertasi.

### 2. Pengumpulan Data

Patton dalam J.R. Raco menyajikan tiga jenis data. *Pertama*, data yang diperoleh melalui wawancara yang mendalam (*indepth*) dengan menggunakan pertanyaan *open-ended*. Data yang diperoleh berupa persepsi, pendapat, perasaan dan pengetahuan. Kedua adalah data yang diperoleh melalui pengamatan (*observation*). Data yang diperoleh berupa gambaran yang ada di lapangan dalam bentuk sikap, tindakan, pembicaraan, interaksi interpersonal dan lain-lain. Ketiga adalah dokumen. Dokumen berupa material yang tertulis yang tersimpan. Dokumen dapat berupa *memorabilia* atau korespondensi. Ada juga dokumen yang berupa audiovisual.<sup>70</sup>

Data-data dalam penelitian ini diperoleh dengan melalui *library research*, serta diperkuat dengan data-data dari lapangan yang didapat

<sup>68</sup>Sunarto Surakhmad, *Pengantar Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*, Bandung: Tarsito, 1982, hal. 67. Lihat pula, Prasetya Irawan, *Logika dan Prosedur Penelitian: Pengantar Teori dan Panduan Praktis Penelitian Sosial bagi Mahasiswa dan Peneliti*, Jakarta: STIA-LAN, 2000, hal. 65.

<sup>69</sup>J.R. Raco, "Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya"..., hal.108.

<sup>70</sup>J.R. Raco, "Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya"..., hal. 111.

dariberbagai sumber yang layak dan dapat dapat dipercaya. Data yang dihimpun terdiri atas ayat-ayat Al-Qur'an dan bahan-bahan tertulis yang telah dipublikasikan dalam berbagai bentuk media, seperti: buku, jurnal, majalah, film-film, maupun sumber lain, termasuk dari internet yang terkait dengan masalah dalam penelitian disertasi.

### 3. Pengolahan Data

Pengolahan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Data utama berupa tafsiran dari kitab tafsir yang telah ditentukan, selanjutnya dikaji, dianalisa dengan cara memperhatikan korelasi atau hubungan antara penafsiran dengan konteks latar belakang keilmuan para mufasir yang berbeda-beda, serta dalam konteks sosio kultural pada saat masa tafsir tersebut ditulis.
- b. Membandingkan tafsiran yang ada untuk membedakan berbagai macam variasi penafsiran. Kemudian dilanjutkan dengan mencari dalil dari hadis-hadis yang melengkapi penafsiran.
- c. Melengkapi kajian penafsiran dengan hasil eksplorasi atau penggalian terhadap kajian ilmiah rasional tentang manajemen konflik dan keluarga.
- d. Menarik kesimpulan menurut kerangka teori yang ada, baik yang berkaitan dengan pembahasan disertasi mengenai konsep manajemen konflik keluarga berbasis Al-Qur'an, maupun karya-karya yang berkaitan dalam diskursus ilmiah tentang konsep manajemen konflik keluarga berbasis Al-Qur'an.

### 4. Metode Penafsiran

Metode Tafsîr Al-Qur'an yang dipakai sebagai metode analisis dalam penelitian disertasi ini adalah Metode *Tafsîr Al-Maudhû'î*.<sup>71</sup> Metode *Tafsîr al-Maudhû'î* dipilih dalam penelitian ini, karena metode ini dapat digunakan sebagai penggali model konsep pendidikan hati dalam pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an secara lebih lengkap menyeluruh/komprehensif. Selain itu, metode *Tafsîr al-Maudhû'î* dipilih karena menurut Abdul Hayy al-

---

<sup>71</sup>*Tafsîr al-Maudhû'î*, dilihat secara semantik dari asal katanya, kata "*Maudhû'î*" berasal dari kata dalam bahasa Arab ( ماضٍ ) misinya nakapurem gny ( ماضٍ ) dari *fi'il mâ dhî* ( وضع ) yang berarti meletakkan, menjadikan, menghina, mendustakan, dan membuat-buat. A. Warson Munawir, *Kamus al-Munawir Arab – Indonesia Terlengkap*, Surabaya: Pustaka Progresif 1997, hal. 1564-1565. Sedangkan arti *Maudhû'î* yang dimaksud dalam *Tafsîr al-Maudhû'î* adalah tafsir yang menjelaskan beberapa ayat Al-Qur'an yang mengenai suatu judul atau topik atau sektor-sektor tertentu, dengan memperhatikan urutan tertib turunnya masing-masing ayat sesuai dengan sebab turunnya ayat yang dijelaskan dengan berbagai macam keterangan berbagai ilmu pengetahuan yang benar dan membahas topik atau judul yang sama, sehingga lebih mempermudah dan memperjelas masalah, sebab Al-Qur'an mengandung berbagai macam tema pembahasan yang lebih sempurna. Abdul Djalal HA, *Urgensi Tafsîr Maudhû'î pada Masa Kini*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991, hal. 84-85.

Farmawî dalam Febriani dikatakan bahwa metode *Tafsîr al-Maudhû'î* ini punya beberapa keistimewaan, yaitu:<sup>72</sup>

- a. Metode ini mengelompokkan semua ayat yang memiliki kesamaan tema. Ayat yang satu menafsirkan ayat yang lain. Karena itu, metode ini dalam beberapa hal sama dengan *tafsîr bi al-ma'tsûr*, sehingga lebih mendekati kebenaran dan jauh dari kekeliruan.
- b. Peneliti dapat melihat keterkaitan hubungan antar ayat yang memiliki kesamaan tema. Oleh karena itu, metode ini dapat menangkap makna, petunjuk, keindahan dan kefasihan Al-Qur'an. Selain itu peneliti mendapatkan ide Al-Qur'an yang sempurna dari ayat-ayat yang punya kesamaan tema.
- c. Metode ini dapat menyelesaikan kesan pertentangan antar ayat Al-Qur'an yang selama ini dilontarkan oleh pihak-pihak tertentu yang memiliki maksud jelek, dan dapat menghilangkan kesan permusuhan antara agama dan ilmu pengetahuan, serta metode ini sesuai dengan tuntutan zaman modern yang mengharuskan kita merumuskan hukum-hukum universal yang bersumber dari Al-Qur'an.
- d. Memakai metode ini, semua juru dakwah, baik yang profesional dan amatiran, dapat menangkap seluruh tema-tema Al-Qur'an. Memanfaatkan metode ini memungkinkan mereka untuk sampai pada hukum-hukum Allah swt. dalam Al-Qur'an dengan cara yang jelas dan mendalam.
- e. Metode ini dapat membantu para peneliti secara umum untuk sampai pada petunjuk Al-Qur'an tanpa harus merasa kelelahan dalam menyimak uraian kitab-kitab tafsir yang beragam.

#### **J. Sitematika Penulisan.**

Sistematika penulisan dalam disertasi ini terbagi dalam 5 bagian bab pembahasan sebagai berikut:

Bab Pertama, Pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang Masalah, Permasalahan dengan menguraikan; Identifikasi Masalah, Batasan Masalah, Rumusan Masalah dan kemudian membahas Tujuan Penelitian, Manfaat/ Signifikansi Penelitian, Kerangka Teori, Tinjauan Pustaka dengan mengkaji pada beberapa Literatur Klasik dan Modern dan Penelitian Terdahulu yang Relevan, Metode Penelitian, Teknik Pengumpulan Data dan Pendekatan yang Digunakan, Langkah Operasional dan Sistematika Penulisan.

---

<sup>72</sup>Nur Arfiyah Febriani, *Ekologi Berwawasan Gender dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Mizan, 2014, hal. 36-37.

Bab Kedua, Diskursus tentang pendidikan hati meliputi pembahasan; Ruang Lingkup Hati, Pengertian Hati, Amalan Hati, Pembisik Hati, Hati dalam Perspektif Kerangka Dasar Islam, Hakikat Pendidikan Hati, Studi Pendidikan Hati, Pemulihan Trauma, Jenis-jenis Trauma, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Trauma, Dampak Psikologis dan Aliran-aliran dalam Penanganan Psikologis.

Bab Ketiga, Melakukan analisis kritis tentang Penanganan Dampak Psikologis dalam berbagai perspektif yang meliputi pembahasan; Sejarah Penanganan Dampak Psikologis dalam Islam, Metode Rasulullah saw. dalam Penanganan Dampak Psikologis, Metode Penanganan Dampak Psikologis Perspektif Psikologi.

Bab Keempat, Konsep pendidikan hati dalam Al-Qur'an dan analisis Tentang wawasan Al-Qur'an tentang pendidikan hati dalam pemulihan trauma.

Pertama, Konsep pendidikan hati dalam Al-Qur'an meliputi; Wawasan Al-Qur'an Tentang Hati, Fungsi Hati Perspektif Al-Qur'an, Strategi dan Metode Pendidikan Hati. Kedua, analisis Tentang wawasan Al-Qur'an dan psikologi tentang pendidikan hati dalam pemulihan trauma.

Analisis Tentang wawasan Al-Qur'an tentang pendidikan hati dalam pemulihan trauma menjelaskan hasil-hasil penelitian yang menguraikan tentang wawasan Al-Qur'an tentang pendidikan hati dalam pemulihan trauma yang di dalamnya akan diulas tentang tuntunan Al-Qur'an dan psikologi dalam pemulihan trauma, tujuan dan kontribusi pendidikan hati pada pemulihan trauma, implementasi konsep pendidikan hati dalam pemulihan trauma.

Bab Kelima, Kesimpulan dan Rekomendasi.



## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS PENDIDIKAN HATI DAN PENANGANAN PSIKOLOGIS**

#### **A. Pengertian Hati**

Dalam sub bab ini akan dibahas lebih jauh tentang hati, hal ini dilakukan untuk memasuki pembahasan lebih jauh tentang Pendidikan hati. Hati mempunyai kajian yang lebih umum dan luas dibandingkan dengan Pendidikan hati.

Diskursus hati selalu mendapatkan tempat dalam setiap kajian tentangnya. Hal itu dikarenakan hati memiliki posisi yang sangat penting bagi kehidupan manusia.<sup>1</sup> Ia menjadi sentra dan fokus yang dapat membantu manusia dalam menyelesaikan apa yang menjadi tugasnya di muka bumi. Pada beberapa diskursus tersebut, hati menjadi bahasan yang sering diulas, dikaji dan menjadi pusat pembahasan setiap kajian-kajian keislaman, baik pembahasan akidah, syari'ah dan keimanan. *Term* hati dalam bahasa Arab, dikenal dengan *qalb*,<sup>2</sup> Pengertian lain yang dikandung kata *qalb* dengan menyitasi pendapat yang disampaikan kitab *Mu`jam al-Wasîth* disebutkan bahwa salah satu makna *qalb* adalah jantung yang menjadi pusat peredaran darah.<sup>3</sup> Pengertian demikian juga dikemukakan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah yang menggunakan kata *qalb* untuk menyebut jantung sesuatu, seperti *Yasin* sebagai jantung Al-Qur'an.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Hati manusia memperoleh kemuliaan dan kedudukan yang tinggi serta kelayakan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Keistimewaan ini dikarenakan ilmu dan kehendak yang dimilikinya. Ilmu adalah pengetahuan mengenai beberapa hal yang bersifat duniawi

Hal itu menunjukkan bahwa penggunaan kata *qalb* pada diri manusia lebih sering menunjukkan jantung, inti dan pusat diri manusia. Hubungan *qalb* dengan jantung adalah bahwa secara fisik jantung selalu berdetak dan naik turun, bolak balik memompa darah. Sedangkan secara psikis kalbu berarti bolak-balik antara iya dan tidak, kuat dan lemah, yakin dan ragu, tenang dan gundah, atau sejenisnya.<sup>5</sup> Dari keterangan tersebut kaitan makna hati dengan fisik dan psikis adalah menunjukkan bahwa hati memang memiliki sifat dominan yang menjadi karakteristiknya, yaitu selalu berubah-ubah yang selanjut sangat mempengaruhi kejiwaan manusia yang juga tidak stabil dan berubah-ubah.

Kata hati juga disebutkan dalam *al-Mu'jam al-Mufahros li alfāz al-Qur'ân al-Karîm* yang memiliki beberapa istilah, *shadr*, *qalb*, dan *fu'âd*, ditemukan pada 45 ayat,<sup>6</sup> kata *shadr* yang arti asalnya dada dari manusia dan makhluk lainnya, sebagai tempat tinggi dan jalan yang luas.<sup>7</sup> *Shadr* adalah merupakan bagian potensi hati paling luar.<sup>8</sup>

maupun ukhrawi dan berbagai hakikat yang bersifat rasional. Pengetahuan ini bersifat metafisik, tidak kasat mata, dan tidak dimiliki oleh bangsa hewan. Kehendak (*iradah*) di sini berbeda dari kehendak nafsu dan kehendak yang dimiliki bangsa hewan. Bahkan ia berlawanan dengan tabiat nafsu itu sendiri. N. Faqih Syarif H, *Kecerdasan dan Keajaiban hati*, Jakarta: Deepublish, 2012, hal. 53-54.

<sup>2</sup>Secara etimologi, *al-qalb* adalah segumpal daging yang lonjong terletak dalam rongga dada sebelah kiri, ia adalah pusat peredaran darah dalam tubuh manusia. Dan ia dikatakan *al-qalb* karena sifatnya yang berubah-ubah (bolak-balik). 'Ali bin Hasan al-Hunâ'i al-Azadi, *al-Munjid fi al-Lughah*, Cet. II; al-Qâhirah: 'Alim al-Kutub, 1988, hal. 648. Dan menurut Istilah al-Gazhâli mendefinisikan dalam kitabnya *Ihyâ 'Ulûm al-Dîn* dengan mengatakan:

لطيف ربانية وروحانية لها بالقلب الجسماني تعلق وتلك اللطيفة هي حقيقة الانسان وهو المدرك العالم العارف من الانسان وهو المخاطب المعاقب والمطالب.

"Karunia Tuhan yang bersifat rahasia dan rohaniah yang berkaitan dengan hati (*qalb*) jasmani. Dan karunia tersebut adalah hakikat diri manusia. Dialah yang punya kekuatan untuk mengetahui, mengerti dan memahami sesuatu. Dialah yang mendapat perintah, mendapat sangsi, mendapat cela dan mendapat tuntutan tanggung jawab"

Al-Ghazâlî, *Ihyâ 'Ulum al-Dîn*, Dâr al-Ihyâ al-Kutub, t.th., juz III, hal. 4.

<sup>3</sup>Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah, *Mu'jam al-Wasîth*, Saudi Arabia: Dâr Ihyâ' al-Turâts al-'Arabiyyah, 1983, hal. 753.

<sup>4</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *al-Rûh fi al-Kalâm 'alâ Arwâh al-Amwât wa al-Ahwâ'*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1992, hal.13

<sup>5</sup>Yadi Purwanto, *Psikologi Kepribadian Integrasi Nafsiyah dan 'Aqliyah Perspektif Islam*, Bandung: Refika Aditama, 2007, hal. 151.

<sup>6</sup>Muhammad Fu'âd Abdul Bâqî, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ân al-Karîm*, Indonesia : Maktabah Rahlânî, t.t, hal. 512-512

<sup>7</sup>Rajab 'Abd al-Jawwad Ibrâhîm, *Mu'jam al-Musthalahât al-Islâmiah*, Kairo : Dâr Fikr "Araby, 2002, hal.170

<sup>8</sup>Imâm Abî 'Abd Allâh Muhammad Ibnu 'Alî al-Hakim al-Tirmîdzî dan Ahmad 'Abd al-Rahîm al-Syaih, *Adâb an-Nafs*, t.tpen : Dâr Al-Misriyyah, 1993, hal. 52.

dan *shadr* diibaratkan sebagai rumahnya hati, dinamakan *shadr* karena persoalan-persoalan muncul darinya. *Shadr* merupakan gerbang masuknya informasi dan permasalahan yang sudah dicerna akal dengan bantuan indera dan telinga.

Kata *qalb* dalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuknya terdapat pada 134 ayat.<sup>9</sup> Dalam bentuk *fi'l mâdhi* sembilan ayat, *fi'il mudhâri'* lima belas ayat, dalam bentuk *mashdar* dengan bilangan tunggal “*singular*” atau “*mufrad*” terdapat sembilan belas ayat, sedangkan dalam bilangan dua “*tatsniyah*” terdapat satu ayat, dalam bentuk *ism fa'il* terdapat enam ayat dan kata *qalb* yang menunjukkan bilangan plural seratus lima belas.<sup>10</sup> terdapat hati dimaknai dengan memurnikan atau meninggikannya, karena mempunyai kemampuan itu,<sup>11</sup> hati yang dinamakan *qalb* karena sifatnya yang berubah,<sup>12</sup> dan hati yang memiliki cahaya yang dapat menyinari *shadr* dan *fu'âd*. Kata *fu'âd* dalam berbagai bentuknya dalam Al-Qur'an terdiri pada 16 ayat,<sup>13</sup> dengan bentuk singular terdapat lima ayat dan plural sebelas ayat.<sup>14</sup> *Fu'âd* merupakan bagian tengahnya *qalb*, tutupnya *qalb* dan pusatnya *qalb* sebagai pusat kejernihan kebaikan,<sup>15</sup> tempat cahaya dari *qalb*.<sup>16</sup> *Fu'âd* menurut M. Quraish Shihab, sesuatu dalam diri manusia yang menampung persoalan yang yang tidak didiskusikan lagi, karena akal sudah selesai memikirkan sehingga sudah mantap.<sup>17</sup> *Fu'âd* disebut juga dengan hati nurani, sebagai sumber cahaya atau mata air kebenaran. Istilah lain yang juga oleh ulama dikelompokkan ke dalam istilah hati adalah *sirr*. Kata ini memiliki arti rahasia, di mana pada tingkatan ini, *sirr* berfungsi sebagai keadaan tersingkapnya rahasia keindahan dan kebesaran Allah swt. hingga mencapai *musyahadah*, yakni persaksian. *Sirr* dikenal sebagai bagian terdalam ruh manusia, di mana di luar ruh terdapat *qalbu*, yang dalam terjemah dimaknai sebagai hati yang bersih. Sehingga *sirr* dapat dikategorikan keadaan hati yang bersih yang mampu menyingkap rahasia-rahasia keindahan dan

<sup>9</sup> Muḥammad Fu'âd Abd al-Bâqî, *Mu'jam...*, hal. 698-700.

<sup>10</sup> Faidh al-Hasanî al-Maqdisî, *Fath̃ al-Rahmân*, Bandung: Dahlan, t.th. hal. 367-369.

<sup>11</sup> Abi Husain Aḥmad Fâris Ibnu Zakariyâ, *Mu'jam al-Maqâyis al-Lughah*, Beirut: Dâr Fikr, t.th., jilid 5, hal. 17

<sup>12</sup> Hati menjadi buruk dan sakit karena dibiasakan memandang lawan jenis tanpa ada hijab (QS. al-Aḥzâb/33: 60), Hati menjadi lali karena adanya pengaruh orang lalai yang akhirnya diikuti kelalaiannya sehingga membuat hati jadi ikutan lalai (QS. al-Kahfi/18: 28), dan Hati yang senantiasa mengikuti nafsu kesombongan sehingga hati dikunci mati tidak lagi dapat menerima kebenaran (QS. al-Ghafir/40: 35). Suparlan, *Pendidikan Hati Perspektif Al-Qur'an Menuju Pembentukan Karakter...*, hal. 120.

<sup>13</sup> Muḥammad Fu'âd 'Abd al-Bâqî, *Mu'jam...*, hal.648

<sup>14</sup> Faidh al-Hasanî al-Maqdisî, *Fath̃ al-Rahmân...*, hal.336.

<sup>15</sup> Ibnu Manzhûr, *Lisân al-'Arab*, jilid I, Kairo: Dâr al-Ḥadîts, 2003, hal. 3334

<sup>16</sup> Abi Abdillah Muhammad Ibnu 'Ali Ḥakim al-Tirmidzi dan Aḥmad 'Abd al-Rahîm al-Syaih, *Adabun...*, hal. 52

<sup>17</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr...*, Jilid 6, hal.387

kebesaran Allah swt.<sup>18</sup>

*Maqam* puncak dari hati adalah *al-lubb*, dalam Al-Qur'an kata *al-lubb* disebutkan dalam bentuk plural yaitu *albâb* sebanyak 16 kali,<sup>19</sup> secara etimologis *lubb* berasal dari huruf *lam* dan hurup *ba`* yang *ditasydid*. *Lam* bagian dari *luthf* yang berarti kelembutan, sedangkan *ba* yang pertama berasal dari kata *birr* yang berarti kebaikan, dan *ba'* yang kedua berasal dari kata *baqâ'* yang berarti kelanggengan.<sup>20</sup>

Istilah *lubb* dalam Bahasa Arab bermakna inti dan pemahaman bathiniyah yang merupakan dasar hakiki agama.<sup>21</sup> *Lubb* merupakan tempat cahaya agama Islam. Cahaya Islam dari pancaran ajarannya yang menanamkan ketauhidan. Tauhid ini merupakan basis dari cahaya yang menerima rahmat Allah swt. di bagian terdalam hati.<sup>22</sup>

Di kalangan sufi *lubb* dan *fu'âd* perumpamaannya bagaikan cahaya yang bersemayam di dalam mata dan seperti cahaya sumbu dalam lampu.<sup>23</sup> Dalam pengertian yang berbeda Abuddin Nata mengartikan bahwa *lubb* atau *albâb* memiliki makna kekuatan daya pikir dan daya nalar yang didasari atas kekuatan zikir dan spiritual sehingga mengantarkan pada keseimbangan ilmu pengetahuan dan spiritualitasnya.<sup>24</sup>

---

<sup>18</sup> Oman Fathurahman, "al-Wilayah, 10 Perwalian Tangga Ruhani Sufi Raih Ridha Ilahi", diakses pada: kemenag.go.id.

<sup>19</sup>Râghib al-Asfahanî, *Mu`jam Mufradât Alfâz Al-Qur`ân*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 2004, hal. 500

<sup>20</sup>A. Musyafiq, *Konsep Psiko-Moral al-Hakim At-Tirmidzi* (Telaah Terhadap Kitab *Bayân al-Farq Baina al-Shâdr wa al-Qalb wa al-Fu'âd wa al-Lubb*), Teologia, XII, 2, Juni, 2001, hal. 236.

<sup>21</sup>Robert Frages, *Hati, Diri, dan Jiwa*, terj. Hasmiyah Raud, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003, Cet. II, hal. 56.

<sup>22</sup>Abdul Muhaya, Amin Syukur (eds), *Peran Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, cet. 1, hal. 29

<sup>23</sup>Abdul Muhaya, *Peran Tasawwuf...*, hal. 142.

<sup>24</sup> Abuddin Nata, *Ilmu Pendidikan Islam dengan Pendekatan Multidisipliner*, Jakarta: Raja Grafindo, 2009, hal. 69



**Gambar II.1**  
**Lingkaran Fakultas Hati**

Empat fakultas hati di atas, menggambarkan sebuah lingkaran yang saling bersusunan, di mana dada (*shadr*) berada pada posisi lingkaran terluarnya, dan inti dari hati terletak pada pusat lingkaran, yaitu dada (*sadr*), hati (*qalb*), hati lebih dalam (*fu'ad*), dan hati nurani (*lubb*).

Kata hati menurut Kamus Bahasa Indonesia adalah (1) organ badan yang berwarna kemerah-merahan di bagian kanan atas rongga perut, (2) hati juga dapat diartikan sebagai jantung, (3) sesuatu yang ada di dalam tubuh yang dianggap sebagai tempat segala perasaan batin dan tempat menyimpan pengertian (perasaan), (4) bagian yang di dalam sekali, (6) sifat batin manusia. Kata Bahasa Inggrisnya *heart* atau *liver* berarti (1) jantung, (2) bagian tengah, (3) inti, pokok, (4) kehendak, (5) yang membangkitkan semangat.<sup>25</sup>

Berdasarkan Kamus Bahasa Indonesia dapat dipahami bahwa hati memiliki tiga pengertian. Pertama, hati berarti organ badan manusia yang berpungsi mengambil sari-sari makanan di dalam daerah yang menghasilkan empedu. Kedua, hati dapat diartikan sebagai organ yang terdapat dalam tubuh manusia yang paling terdalam, yang dianggap sebagai pusat perasaan batin dan tempat menyimpan pengertian. Ketiga, jantung yang terletak di bagian tengah yang menjadi inti atau pokok kehendak yang membangkitkan semangat.

<sup>25</sup>H. Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2007, hal. 487.

Hati dalam biologis adalah organ terbesar yang terletak di sebelah kanan atas rongga perut di bawah diafragma. Beratnya 1.500 gr atau 2,5 % dari berat badan orang dewasa normal. Pada kondisi hidup berwarna merah tua karena kaya akan persediaan darah. Kajian anatomi membagi hati menjadi *lobus* kiri dan *lobus* kanan yang dipisahkan oleh *ligamentum falciforme*. *Lobus* kanan hati lebih besar dari *lobus* kirinya dan mempunyai tiga bagian utama yaitu: *lobus* kanan atas, *lobus caudatus*, dan *lobus quadratus*.<sup>26</sup>

Blaise Pascal dalam Meiki Mulait menegaskan bahwa posisi hati merupakan hal yang sangat penting dalam menggapai kebenaran yang hakiki. Menurutnya realitas tidak bisa hanya dijelaskan dengan rasio (akal), karena akan banyak hal yang bertentangan. Hanya dengan hati, manusia mampu memahami kebenaran-kebenaran yang melampaui semua kebenaran itu. Sedangkan Adelbert Snijders, sebagaimana dikutip oleh Meki Mulait mengartikan hati dengan kata afeksi yang berasal dari kata “*afficere*” yang artinya menyentuh. Hati manusia tersentuh dan tergerak (emosi). Beliau menegaskan bahwa hati sebagai pusat di mana budi dan kehendak yang dialaminya bersatu. Budi memperlihatkan kepada kehendak suatu kebenaran yang menarik, menyenangkan dan menyentuh.<sup>27</sup>

Javad Nurbakhsy menambahkan bahwa hati adalah sebuah tempat antara kesatuan *rûh* dan keanekaragaman *nafs*. Jika hati mampu melepaskan selubung nafsu, maka ia akan berada di bawah payung ruh (kesatuan), dan itulah hati dalam makna yang sebenarnya. Nabi Muhammad saw. bersabda, sebagaimana sering dikutip oleh Jalaluddin Rumi, “Tuhan berfirman, langit dan bumi tidak mampu meliputi-Ku, tapi kelembutan hati hamba-hamba-Ku yang beriman mampu melingkupi-Ku”. Hati menjadi tempat dari semua pengetahuan hakiki (*ma’rifat*) dan kesempurnaan ruh, serta tempat penyingkapan perwujudan ketuhanan (*musyâhadah*). Hati menjadi pusat dari inti kesadaran manusia (*lathîfah rabbâniyyah*) dengan segumpal darah adalah kulit luar hati.<sup>28</sup>

Al-Hakim at-Tirmizi seperti yang dikutip Ahmad Tajuddin menyebutkan ada beberapa aspek filosofis pemaknaan hati dengan menempatkannya pada beberapa tingkatan (*mâqâmat*). Menurutnya, *qalb* merupakan sebuah nama umum yang meliputi beberapa tingkatan (*mâqâmat*) batin. Di dalam sisi batin tersebut terdapat bagian-bagian yang berupa bagian luar hati dan bagian dalam hati. Dapat dikatakan bahwa nama hati (*qalb*)

---

<sup>26</sup>Sloane, Ethel. 2004. *Anatomy and Physiology: an Easy Learner*. Diterjemahkan oleh: James Veldman, EGC, Jakarta. Sofro, A.S.M., 2012. Darah. Pustaka Pelajar

<sup>27</sup>Meki Mulait, “*Etaiken Werek*” Hati Menurut Orang Huwula”, dalam *Jurnal Studi Budaya Nusantara*, Vol. 1 No. 2, 2017, hal. 118. Diakses 16 Juni 2021.

<sup>28</sup>Ahmad Tajuddin Arafat, “Hakikat Hati Menurut al-Hakim at-Tirmizi”, dalam *Jurnal Smart*, Volume 01 Nomor 01 Juni 2015, hal. 84.

merupakan sebuah nama diri (*ism al-'ain*) yang di dalamnya terdapat beberapa bagian yang masing-masing dapat berfungsi sendiri, sekaligus saling membantu dan saling berkaitan satu dengan yang lainnya.<sup>29</sup>

Bagian-bagian tersebut adalah *al-sadr*, *al-qalb*, *al-fu'âd*, dan *al-lubb*. Selanjutnya, *al-shadr* merupakan tempat bagi cahaya Islam dan juga merupakan tempat bagi tersimpannya segala pengetahuan ikhtiari manusia yang memiliki kemungkinan untuk lupa. Sedangkan *al-qalb* merupakan tempat bagi cahaya iman dan sumber dari ilmu hikmah dan isyarat. *Al-fu'âd* merupakan sumber ma'rifat dan pengetahuan yang berangkat dari penyaksian langsung (*musyâhadah*). Terakhir adalah *al-lubb* yang merupakan puncak tertinggi dalam hati. Ia bagaikan poros (*al-quthb*) yang tak pernah sirna dan tak pernah bergerak. Ia adalah tempat bagi cahaya tauhid dan cahaya penyaksian terhadap Tuhan.<sup>30</sup>

<i>Shadr</i> (Dada)	<i>Qalb</i> (Hati)	<i>Fu'âd</i> (Hati lebih dalam)	<i>Lubb</i> (Inti hati terdalam)
<i>Nûr al-Islâm</i> Cahaya Islam	<i>Nûr al-Imân</i> Cahaya Iman	<i>Nûr al-Ma`rifah</i> Cahaya Makrifah	<i>Nûr al-Tauhîd</i> Cahaya Tauhid
<i>Muslim</i>	<i>Mukmin</i>	<i>`Arif</i>	<i>Muwahhid</i>
<i>`Ilm al-masmû`</i> Pengetahuan tentang tindakan yang benar	<i>`Ilm al-Isyârah</i> Pengetahuan bathiniyah	<i>al-Ru`yah al-Bâtiniyah</i> Penglihatan bathiniyah	<i>al-Sifat al-Ilâhiyah</i> Sikap Ilahiyah
<i>Nafs Ammârah</i> Tirani atau memerintahkan kepada keburukan	<i>Nafs Mulhamah</i> Terilhami	<i>Nafs Lawwâmah</i> Penuh penyesalan	<i>Nafs Muthmainnah</i> Tenteram

**Gambar II.2.**  
**Tingkatan Hati (*al-Qalb*) al-Hakim al-Tirmizi**

Bagi Hamka memaknai hati sebagai penggerak utama dalam diri manusia. Existensinya menentukan bagian tubuh lainnya. Ibarat arloji, hati itu pernya. Jika per itu telah rusak dan kerap kali diperbaiki, tentu jalannya tidak sebaik sebelumnya. Keindahan hati mempengaruhi keadaan seorang

<sup>29</sup>Ahmad Tajuddin Arafat, "Hakikat Hati Menurut Al-Hakim At-Tirmizi", dalam *Jurnal Smart*, Volume 01 Nomor 01 Juni 2015, hal. 84.

<sup>30</sup>Ahmad Tajuddin Arafat, "Hakikat Hati Menurut Al-Hakim At-Tirmizi", dalam *Jurnal Smart*, Volume 01 Nomor 01 Juni 2015, hal. 83.

manusia. Sebab itu, lebih baik menjaga hati dari pada mengobatinya, karena biaya penjaagaan tidak tidak sebanyak biaya pengobatan.<sup>31</sup> Jika hati telah dimasuki oleh kekeruhan maka potensi berpikir akan sangat lemah dan mengarah kepada hal-hal yang kurang baik. Pendidikan hati secara sadar yang akan mengembangkan potensi-potensi hati menuju kepada potensi yang lebih baik.<sup>32</sup>

Hamka dengan mengutip pendapat al-Ghazâli menerangkan bahwa *qalb* memiliki dua pengertian, yaitu materi dan spiritual. Menurutnya, secara materi hati dimaknai sebagai organ tubuh jantung yang berbentuk kerucut yang terletak disebelah kiri rongga dada. Dalam pengertian ini, hewan juga dikatakan memiliki hati/*qalb*. Adapun pengertian secara spiritual yaitu *luthf rabbâniyyûn rûhaniyyûn* atau hakikat manusia yang halus yang mengenali, mengetahui, yang diajak bicara, yang dituntut, diberi pahala, dan disiksa.<sup>33</sup>

Diriwayatkan oleh Al-Bukhârî dan Muslim dari Abu ‘Abdullah an-Nu’mân ibn Basyir *radhiyallâhu ‘anhumâ*, ia menyatakan bahwa Rasulullah saw. bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا زَكَرِيَاءُ عَنْ عَامِرٍ قَالَ سَمِعْتُ الثُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ يَقُولُ إِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا أُمُورٌ مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ، كَالرَّاعِي يَرعى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمَىٰ وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ (رواه البخاري ومسلم)<sup>34</sup>

*Dari Abu Abdillâh An-Nu’mân bin Basyir Radhiyallâhu ‘Anhumâ, beliau mengatakan, “Saya mendengar Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda, ‘Sungguh yang halal itu jelas, yang haram pun jelas. Dan diantara keduanya ada perkara yang syubhat –perkara yang rancu– yang tidak diketahui oleh kebanyakan orang. Maka barangsiapa yang menghindari syubhat, maka berarti dia telah membebaskan agama dan kehormatannya. Dan barangsiapa yang terjatuh ke dalam perkara-perkara syubhat, maka dia jatuh dalam perkara yang diharamkan oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala. Seperti seorang gembala menggembalakan di sekitar*

<sup>31</sup>Hamka, *Filsafat Hidup*, Jakarta: Republika Penerbit, 2015, hal. 38.

<sup>32</sup>Hamka, *Filsafat Hidup...*, hal. 38.

<sup>33</sup>Al-Ghazâli, *Ihyâ Ulûm al-Dîn*, Juz III, Beirut: Dâr al-Qalam, t.th, hal. 6.

<sup>34</sup> Al-Imâm Al-Hâfiz Abi Husain Muslim, *Shahîh Muslim*, Riyâd: Dârul Tayyibah, 1426, hal. 123

*tanah larangan. Hampir saja dia masuk dalam tanah larangan itu. Dan sungguh setiap Raja itu memiliki tanah larangan. Dan tanah larangan Allah Subhanahu wa Ta'ala adalah perkara-perkara yang diharamkanNya. Dan sungguh dijasad ini ada sekerat daging yang jika dia baik maka seluruh anggota tubuh akan baik dan jika dia rusak maka seluruh anggota tubuh akan rusak dan itu adalah hati. (HR. Al-Bukhâri dan Muslim)*

Hadis nabi tersebut mengisyaratkan bahwa di dalam tubuh, hati ibarat raja yang berkuasa atas tentaranya, yang semua perintahnya berasal darinya, dan ia pun dapat memakainya sekehendaknya, maka semua berada dipenghambaan dan kekuasaannya. Hati dimaknai sebagai manajer karena baik dan buruk perilaku manusia sangat ditentukan oleh hati. Bila hati bersemayam di atas kebenaran, maka seluruh anggota badan dengan tetap berada di jalan kebenaran dan kebaikan. Bila hati taat kepada Allah, maka seluruh raga manusia akan taat kepada-Nya. Melakukan perbaikan, penyegaran dan pemeliharaan hati secara intensif harus segera dilakukan, adapun melakukan reformasi dan menjaga kesucian hati merupakan keharusan bagi setiap muslim. Hal ini dikarenakan hati adalah proses kehidupan perilaku seseorang. Seperti dalam Hadis Nabi Muhammad saw.,<sup>35</sup>

Sedangkan menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, hati merupakan organ tubuh yang paling mulia, unsur utama kehidupan, dan naluri alami. Hati juga dimaknai sebagai pusat akal, ilmu pengetahuan, kelembutan, keberanian, kemuliaan, kesabaran, ketabahan, cinta, keinginan, kerelaan, kemarahan, dan seluruh sifat kesempurnaan.<sup>36</sup> Hati akan keluar dari keistiqamahannya apabila hati menjadi kering dan keras, karena tidak memberikan apa yang dibutuhkan hati, sebagaimana tangan yang lumpuh dan lisan yang bisu, hidung yang cacat, alat vital (*zakar*) yang lemah, serta mata yang tidak bisa melihat sesuatu. Selain itu, hati akan keluar dari keistiqamahannya apabila terdapat penyakit dan gangguan di dalamnya yang dapat mencegahnya untuk berfungsi secara sempurna dan tepat.<sup>37</sup>

Berdasarkan deskripsi di atas dapat dinyatakan bahwa hati merupakan hal yang sangat penting dalam menggapai kebenaran yang hakiki, sebagai pusat di mana budi dan kehendak yang dialaminya bersatu. Budi memperlihatkan kepada kehendak suatu kebenaran yang menarik, menyenangkan dan menyentuh, sebuah tempat antara kesatuan (*rûh*) dan keanekaragaman (*nafs*).

---

<sup>35</sup>Imâm Abî Abdillâh Muḥammad bin Ismâîl bin Ibrâhîm bin Mughîrah Al-Bukhârî Al-Ja'fî, *Shahîh al-Bukhârî, Bab Îmân*, Jilid I, Beirut: Dâr al Fikr, 1981, Hal.19

<sup>36</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Thibbul Qulûb: Klinik Penyakit Hati, Terj. dari Thibbul Qulûb* oleh Fib Bawan Arif Topan, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018, cet I, hal. 1.

<sup>37</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Thibbul Qulûb: Klinik Penyakit Hati...*, hal. 9.

Hati memiliki dua fungsi, fungsi biologis yaitu hati yang berupa daging yang berwarna merah tua di bagian atas rongga perut. Hati dalam bentuk ini sangat penting fungsinya dalam eksistensi kehidupan manusia setiap harinya, dan berfungsi sebagai fungsi fisik hati.

Hati dalam fungsi ruhaniyah adalah fungsi hati untuk merasakan, merenungkan, dan menyadari pengetahuan yang didapat melalui mata dan pendengaran. Hati juga berfungsi sebagai media yang menampung pengajaran kasih sayang, takut dan keimanan, yang disadari pemiliknya. Dan fungsi ruhaniyah hati yang lain adalah fungsi sebagai manajer yang akan mensupport sikap perilaku seluruh anggota tubuh manusia. Sejatinya setiap anggota badan akan beraktivitas sebagai mana perintah kata hatinya. Sehingga baik buruknya perilaku yang tampak dari manusia itu tergantung bagaimana hatinya.

Bagi Ibnu Qayyim secara spesifik fungsi hati berdasarkan ayat-ayat yang terkait dengan potensi hati itu sendiri sebagai berikut:

#### 1. Alat berfikir

Allah berfirman dalam QS. Qâf/50: 37

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴿٣٧﴾

*Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat peringatan bagi orang-orang yang mempunyai hati atau yang menggunakan pendengarannya, sedang dia menyaksikannya*

Menurut Ibnu Qayyim bahwa seseorang yang ingin berinteraksi memahami dan mendalami kajian Al-Qur'an sebaiknya ia mengintegrasikan antara fungsi pendengaran, penglihatan dan hatinya untuk berupaya berfikir menggali nilai-nilai yang terkandung dalam ayat tersebut. Pada lafaz لمن كان له قلب sebagaimana diinterpretasikan oleh Ibnu Qayyim berarti hati yang mau memikirkan firman Allah.<sup>38</sup>

#### 2. Ber-tadabbur

Allah swt. berfirman dalam QS. al-Hajj/22: 46

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

<sup>38</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *al-Tafsîr al-Qayyim*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiah, 2005, hal. 530.

*Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada*

Sebagaimana akal, hati juga berfungsi untuk *bertadabbur* dalam arti memahami realitas yang ada. Dalam ayat tersebut, hati mempunyai potensi dapat memutuskan sesuatu atau melakukan sesuatu, dan dari potensi inilah, maka yang harus dipertanggungjawabkan manusia kepada Tuhannya adalah apa yang disadari oleh *qalb* dan *fu'âd*.<sup>39</sup>

### 3. Berzikir

Allah Swt. berfirman dalam QS. ar-Ra`d/13: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram*

Ayat ini pada penjelasan sebelumnya dijelaskan bahwa, menurut Ibnu Qayyim salah satu kandungan *qalb* adalah ketenangan atau kedamaian. Pada ayat yang sama Ibnu Qayyim memberikan keterangan bahwa hati berfungsi untuk berzikir. *Zikrullâh* pada ayat ini ditafsiri oleh Ibnu Qayyim, yaitu dengan mengingat Al-Qur'an.187ayat yang ditafsirkan serupa oleh Ibnu Qayyim ialah pada Surat al-Zukhruf /43: 36.

Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa hanya dengan keyakinan dan keimanan hati seorang mukmin akan menjadi tenang, dan tidak akan pernah didapat keinginan itu kecuali melalui Al-Qur'an. Sedangkan keresahan dan kegundahan akan timbul dengan meninggalkan Al-Qur'an.<sup>40</sup>

### 4. Merasakan

Allah swt berfirman dalam QS. al-Hadid/57: 27.

ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَىٰ ءَاثَرِهِمْ بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَءَاتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ ۖ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً ۗ وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا ۖ فَءَاتَيْنَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ ۖ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿٢٧﴾

<sup>39</sup>QS. al-Baqarah/2: 225. QS. al-Isra/17: 36.

<sup>40</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *al-Tafsîr...*, hal. 378.

*Dan Kami jadikan dalam hati orang-orang yang mengikutinya rasa santun dan kasih sayang. dan mereka mengadaadakan rahbaniyyah. Padahal kami tidak mewajibkannya kepada mereka tetapi (mereka sendirilah yang mengada-adakannya) untuk mencari keridhaan Allah, lalu mereka tidak memeliharanya dengan pemeliharaan yang semestinya*

Ayat ini adalah merupakan kisah para pengikut Nabi Isa, yang mau mengikuti ajaran dan petunjuknya. Demi rasa cintanya kepada Nabi Isa a.s, mereka menjalani hidup bagaikan ala pendeta yang selalu sibuk mengagungkan Tuhannya. Ayat ini memberikan beberapa indikasi tentang adanya fungsi *qalb* yaitu untuk merasakan. Ibnu Qayyim menjelaskan lafaz *rahbâniyyah* adalah *manshub* karena *istihsna*, pengecualian yang terputus. Dengan kata lain, mereka tidak melakukan dan mengada-adakan melainkan kecintaan untuk mencari keridhaan Allah swt.<sup>41</sup>

## **B. Amalan Hati**

Hati merupakan manajer dalam setiap perilaku kehidupan manusia. amalan hati adalah untuk melahirkan manusia yang senantiasa berakhlak mulia, menyucikan hati dari sifat-sifat *mazmumah*. Kesannya adalah amalan hati akan menghantarkan manusia menjalani kehidupan bahagia serta mencapai kebutuhan rohani yang memuncak sebagai hamba Allah.

Secara tegas Ibnu al-Qayyim mengatakan bahwa kebaikan seseorang, kebahagiaan seseorang, dan kemenangan seseorang tergantung pada dua hal, yakni hati dan penerangan pesan ilahi melalui wahyu-Nya.<sup>42</sup> Hati merupakan sumber kefaqihan terhadap persoalan yang baik dan buruk, karena inilah Rasulullah menganjurkan kepada umatnya untuk mempertimbangkan perkara kehidupannya melalui hati, karena ilmunya hati akan menjadi ilmunya ilmu, dan ilmu batin adalah ilmunya para ulama selama tidak dipengaruhi oleh *taqlîd*.<sup>43</sup>

Amalan hati sangat berhubungan erat dengan proses mendidik hati, karena hati yang sifatnya bolak-balik akan mudah tergelincir ke sifat *mazmûmah* jika tidak dibersihkan. terutama adalah amalan hati yang bersifat batiniah, karena ia menjadi amalan dasar dalam setiap perbuatan manusia. Sabda Nabi Muhammad saw. sebagai berikut:

---

<sup>41</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *al-Tafsîr...*, hal 581.

<sup>42</sup>Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Syetan*, Terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib, Cet. VI, Jakarta: Darul Falah, 2005, hal. 54-57.

<sup>43</sup>Syaikh Abi Thâlib Muhammad Ibnu `Ali al-Maky, *Qutu al-Qulûb fi Mu`âmalati al-Mahbûb*, Jilid I, Bairut: Dar al-Fikr, t.t, hal. 15.

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِي حَفْصِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى. فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ. وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ (رواه البخاري) ④

*Darî Amirul Mu'minîn, Abi Hafs Umar bin Al Khattâb radhiyallâhu 'anhu, dia berkata, "Saya mendengar Rasulullah shallahu'alaihi wa sallam bersabda: Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung niatnya. Dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang dia niatkan. Siapa yang hijrahnya karena (ingin mendapatkan keridhaan) Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada (keridhaan) Allah dan Rasul-Nya. Dan siapa yang hijrahnya karena menginginkan kehidupan yang layak di dunia atau karena wanita yang ingin dinikahinya maka hijrahnya (akan bernilai sebagaimana) yang dia niatkan. (HR. Bukhari).*

Berbeda dengan Mohamad Muhamin mengutip pendapat Abdul Karim Ibnu Hawazin mendefinisikan amalan hati sebagai amalan-amalan yang memberi perhatian kearah mendidik jiwa, mendidikan sisi lahiriah manusia, menjaga batas-batas yang ditetapkan Allah swt., dan meninggalkan hawa nafsu. Amalan hati ini berimplikasi untuk pembersihan hati dan sebagai pendekatan diri kepada Allah.<sup>45</sup> Al-Ghazali memperkenalkan tiga aktifitas amalan hati yang mensupport proses pendidikan hati, yaitu, *takhalliyah al-nafs, tahalliyah al-nafs dan tajalliyah al-nafs*.<sup>46</sup>

1. *Takhalliyah al-nafs* disebut juga *takhalliyah al-sir* yang berarti pengosongan jiwa, dari sifat-sifat tercela, atau pengosongan jiwa dari pikiran-pikiran negative yang dapat mengalihkan perhatian seseorang dari mengingat kepada Allah.<sup>47</sup> Proses *takhaliyat* merupakan peleburan jiwa dari sifat-sifat buruk, seperti bohong, *khianat*, dengki, fasik, nifak, *takabbur, ghibah, namimah*, dan berbagai sifak buruk lainnya. Semakin intensip seseorang melakukan takhaliyat makan akan semakin terasa dekat dengan hati yang bersih.

<sup>44</sup>Muhammad ibn Ismail Al-Bukhari, *al-Jami` al Shohih*, Vol. 1, Kairo: Maktabah al-Salafiyah, 1400 H, hal. 13.

<sup>45</sup>Mohamad Muhaimin Mohamad Zaki, "Analisis Pengaplikasian Amalan Qalbu dalam Pengajaran dan Pembelajaran," dalam *Jurnal 'Ulwan 'Ulwan's Journal* Jilid 1 2017: 19-42, hal. 28. Diakses 22 Juni 2021

<sup>46</sup>Mohamad, *Analisis...*, hal 28. Diakses 22 Juni 2021

<sup>47</sup>Rahmaniyah, *Istighfarotur, Pendidikan Etika (Konsep Jiwa dan Etika Perspektif Ibnu Maskawaih dalam Kontribusinya di Bidang Pendidikan*, Malang: UIN Maliki Press, 2010, hal. 13

2. *Tahalliyah al-nafs pada tahap ini seseorang* mengisi jiwanya dengan sifat-sifat terpuji setelah mengosongkannya (*takhaliyah al-nafs*).<sup>48</sup> Proses *tahalliyah* merupakan proses pembentukan jiwa, karena itu ia lebih bernilai sebagai kelanjutan dari proses *takhalliyah*. Sebab jika jiwa telah dikosongkan dan tidak ada penggantinya maka jiwa itu akan prustasi. *Tahalliyah* merupakan proses penghiasan jiwa dengan latihan mengerjakan amalan-amalan saleh untuk menjadi kebiasaan dan dari kebiasaan akan menjadi keperibadian. seperti taubat, sabar, ikhlas *ridha*, syukur, *istiqâmah*, percaya diri, teguh pendirian, zikir, do'a, dan lain sebagainya. Secara umum melaksanakan syariat agama merupakan proses *takhalliyah* dan *tahalliyah* sekaligus.
3. *Tajalliyah al-nafs* adalah tersingkapnya hijab yang membatasi manusia dengan Allah, sehingga nyata dan terang cahaya dan kebesaran Allah dalam jiwa.<sup>49</sup> Pada tahapan ini merupakan proses penyempurnaan setelah melakukan proses *takhalliyah* dan *tajalliyah*. Dengan mudah jiwa akan menerima nur ilahi berupa hidayah dan *ma'ûnah* dari Allah swt. untuk senantiasa bersikap terpuji dan berakhlak mulia dalam hidup sehari-hari, karena sifat-sifat yang kotor telah hilang sehingga kebaikan mudah memasuki jiwanya.

Secara khusus implementasi amalan hati adalah dengan melakukan pendekatan sentuhan hati melalui aplikasi psikologi terapi islami, syukur, sabar, ikhlas, *istiqâmah*, teguh pendirian, zikir, doa dan amalan lainnya yang dapat membangkitkan kembali semangat hidup.

### C. Pembisik Hati

Penciptaan manusia disertai dengan empat sifat, yaitu, *sabu`iyah* (kebuasan), *bahîmiyah* (kebinatangan), *syaiḥâniyah* (setan), dan sifat *rabbaniyah* hati manusia, maka kondisi hati akan mudah didominasi oleh keburukan yang berdampak pada keguncangan hati. Macam-macam bisikan yang diterima hati ada beberapa sumber;

#### 1. Bersumber dari Nafsu<sup>50</sup>

<sup>48</sup>Rahmaniyah, Istighfarotur, "*Pendidikan Etika...*", hal. 14

<sup>49</sup>Rahmaniyah, Istighfarotur, "*Pendidikan Etika...*", hal. 14

<sup>50</sup>Macam-macam nafsu sebagai berikut: *Pertama*: nafsu *amarah* merupakan jenis nafsu yang tak dapat mengidentifikasi kebaikan dan keburukan. *Kedua*, nafsu *lawwamah*, yakni nafsu yang berkarakter penuh penyesalan dan keinsafan pasca melakukan perbuatan buruk. *Ketiga*, nafsu *musawwalah*, merupakan nafsu yang mempunyai potensi untuk memilah dan membedakan mana kebaikan dan keburukan. *Keempat*, nafsu *muthmainnah*, yakni nafsu yang tercerahkan, yang telah mendapatkan petunjuk dan hidayah sehingga senantiasa menyukai perilaku baik dan benar, mampu menghindar dari kejahatan, dan senantiasa bersikap khushy sehingga menghadirkan ketenangan jasmani dan ruhani. *Kelima*, nafsu *mulhamah*, yakni nafsu yang telah diberi ilham oleh Allah dan telah dianugerahi ilmu

Kata *nafs* sendiri mengandung beberapa makna, di antaranya adalah jiwa, diri, nafsu dan lain-lain. Nafsu juga berarti emosi atau amarah dan ambisi atau Hasrat dalam diri manusia. Bahasa Indonesia menerjemahkannya dengan nafsu.<sup>51</sup> Nafsu jika dibiarkan akan dapat menguasai hati. Akan dapat menggelapan hati sehingga tidak mampu menerima ilham atau kebenaran dari Allah swt.<sup>52</sup>

Said Hawa melalui pendekatan tasawuf mendefinisikan makna nafsu dalam dua makna: *Pertama*, nafsu sebagai kekuatan amarah dan syahwat (nafsu birahi) pada diri manusia. Nafsu jenis ini menjadi dasar bagi sifat-sifat tercela. *Kedua*, nafsu sebagai perasaan halus (*lathîfah*) yang menerima sinyal-sinyal ketuhanan. sebagai bagian tak terpisahkan dari hakekat manusia itu sendiri, nafsu jenis ini menuntun manusia untuk menemukan dan mengenali Tuhannya melalui potensi *lathîfah*.<sup>53</sup>

Al-Ghazâli mengemukakan pendapat bahwa tugas kita adalah memenangkan pertarungan antara tuntutan hawa dan tuntutan agama, antara desakan nafsu dan desakan wahyu.<sup>54</sup>

Al-Darqawi mengatakan bahwa jika engkau ingin membebaskan diri dari nafsu, maka tolaklah segala bisikannya dan jangan pedulikan, karena semuanya itu pasti akan terus menggangumu dan tidak akan meninggalkanmu dalam damai. Nafsu tidak akan meninggalkanmu, sampai engkau tenggelam di dalamnya.<sup>55</sup> Dengan kata lain, kematianlah yang akan menghentikan upaya nafsu menggoda manusia.

---

dan akhlak mulia. *Keenam*, nafsu *radiyah* adalah nafsu yang rela akan ketuhanan Allah. Artinya, nafsu ini merelakan, meyakini, mengimani dengan sepenuh hati dalam totalitas kehidupannya bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan yang kepadaNya lah ia bersandar, berpasrah diri, meminta pertolongan dan memohon ampunan. *Ketujuh*, nafsu *maidiyah* ialah nafsu yang telah memperoleh kerelaan dari Allah. Kerelaan Allah ini merupakan timbal balik (*feedback*) dari nafsu radiyah sebelumnya. *Kedelapan*, nafsu *Kâmilah* yakni nafsu yang diberikan kesempurnaan oleh Allah sehingga melalui nafsu ini, manusia mampu memberikan pencerahan (enlightment) kepada manusia lain dan bahkan memberikan kemanfaatan bagi banyak orang. Dalam: Disertasi, Susilo Wibowo, *Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Program Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir konsentrasi Pendidikan Berbasis Al-Qur'an program Pascasarjana Institut Ptiq Jakarta 2020 M./1442H

<sup>51</sup>Djamaan Nur, *Tasawuf dan Tarekat Naqsabandiyah*, Medan: Usu Press, 2002, hal. 28.

<sup>52</sup>Al-Ghazali, *Membangkitkan...*, hal. 130.

<sup>53</sup>Said Hawa, *Jalan Ruhani*, Bandung: Mizan, 2001, hal. 2.

<sup>54</sup>Al-Ghazâli, *Ihyâ' Ulûm Al-Dîn*, Kairo: Dar Al-Fikr, t.t., Juz II, hal. 54

<sup>55</sup>Al-Arabi Al-Darqawi, *Memerangi Hawa Nafsu*: Risalah-risalah Sufi Syaikh Al-Darqawi, Pent. Agung Prihantoro, Jakarta: Pustaka Hidayah, 2002, Cet. I, hal. 75-76.

Hamka menjelaskan dalam Falsafah Hidup bahwa hawa atau nafsu akan selalu memilih sesuatu yang jahat. Nafsu ingin merdeka di dalam segala perkara. Hawa nafsu lebih suka kepada perkara yang mulanya enak walaupun akhirnya kecelakaan.<sup>56</sup>

Hendaknya manusia selalu berusaha menjauhi hawa nafsu, sebab mengikutinya akan berakibat buruk. Selama manusia hidup hawa nafsu akan selalu berusaha agar bisa mengalahkan suara Ilahi atau hati nurani yang ada pada manusia. Oleh karena itu, manusia harus selalu berhati-hati dalam mengambil setiap tindakan. Apakah tindakan itu berasal dari suara Ilahi atau dari suara hawa nafsu.

## 2. Bersumber dari Setan<sup>57</sup>

Setan menurut KBBI artinya, ruh jahat yang selalu membujuk manusia supaya berbuat jahat, orang yang sangat buruk tabi`atnya, suka mengadu, kata untuk memaki dan sebagainya. Setan atau شيطان dalam Bahasa Arab diambil dari kata شطن yang berarti jauh.<sup>58</sup> Ada pula yang mengatakan dari kata شاط yang berarti terbakar, serta ekstrim,<sup>59</sup> Secara etimologi dipahami bahwa semua yang membangkang, baik jin maupun manusia atau binatang dapat dinamai dengan setan.<sup>60</sup> Pemahaman seperti ini meniscayakan bahwa, setan bukan makhluk tersendiri, tetapi ia merupakan sifat yang muncul dari makhluk, yakni jin dan manusia yang memiliki sifat membangkang atas semua perintah Allah swt. pemahaman ini didasari pada pemahaman yang menyebutkan bahwa setan mendekam dalam hati anak keturunan Nabi Adam a.s. yang akan terus membisikkan hatinya di tengah kelupaan manusia untuk mengingat Allah swt., namun jika ia kembali

<sup>56</sup>Hamka, *Falsafah Hidup*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002, Cet. XII, hal. 64.

<sup>57</sup>Dalam Al-Qur`an, sebutan setan mempunyai beberapa pengertian. Semua makna setan yang terandung dalam Al-Qur`an adalah kembali kepada karakter atau sifat yang melekat pada diri seseorang, yaitu karakter buruk, jahat, atau kafir. Beberapa arti setan dalam Al-Qur`an tersebut, antara lain adalah: *Pertama*, setan berarti *thagut*. Yaitu segala yang memalingkan dan menghalangi seseorang dari pengabdianya kepada Allah dan Rasul-Nya. *Kedua*, Setan berarti pemimpin kejahatan atau kekafiran. *Ketiga*, Setan berarti setiap makhluk yang mempunyai karakter buruk yang menyebabkan manusia jauh dari kebenaran dan ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya. Jenis ini disebut golongan Jin dan manusia. Lihat: Uswatun Hasanah, *Mengungkap Rahasia Setan dalam Al-Qur`an*, Hermeneutik, Vol. 7, No. 1, Juni 2013. Diakses 29 Juni 2021. Bisikan yang bersumber dari setan ini biasa disebut *waswas*. Sebagaimana Firman Allah swt., “*Dari kejahatan waswas (bisikan) setan yang biasa bersembunyi*. (QS. al-Nas/114: 4)

<sup>58</sup>Abi al-Qasim al-Husaini bin Muhammad, *Mufradât fî Garib Al-Qur`ân*, Mesir: Dar Ibn al-Jawazi, 2010, hal. 287.

<sup>59</sup>Al-Hisyam, Firdaus, Rudi Hriyono, *Kamus Lengkap Tiga Bahasa, Arab, Indonesia, Inggris*, Surabaya: Gita Media Press, 2006, hal. 281.

<sup>60</sup>M. Quraish Shihab, *Yang Tersembunyi, Jin, Setan, dan Malaikat dalam Al-Qur`an al-Sunnah. Serta Wacana Pemikiran Ulama Masa Lalu dan Masa Kini*, Jakarta: Lentera Hati, Cet. 1, 2006, hal. 127-128.

berzikir, setan kembali bersembunyi di balik hatinya untuk membisikannya di saat manusia kembali lupa.<sup>61</sup>

Ketika jiwa mengetahui sesudah ditumbuhkan kesadarannya bahwa Setan yang biasa bersembunyi itu merasuk ke dalam dada manusia secara tersembunyi dan rahasia, dan bahwa ia adalah dari golongan Jin yang tersembunyi dan juga dari golongan manusia yang memasukan bisikan ke dalam dada sebagaimana bisikan Jin dan godaan Setan. Ketika mengetahui hal ini, jiwa pasti bersiap siaga untuk menolak sedangkan jiwapun telah mengetahui tempat persembunyian, pintu masuk dan jalannya.<sup>62</sup>

Pengaruh paling khusus yang terjadi dalam hati manusia adalah goresan atau bersitan hati, al-Ghazâli dalam Keajaiban Hati, mengatakan bahwa bersitan hati itu dibagi menjadi tiga bagian: *Pertama*, yang diketahui dengan pasti bahwa bersitan itu membawa kepada kejahatan. Tidak diragukan lagi ini adalah *was-was*. *Kedua*, yang diketahui bahwa bersitan itu mengajak pada kebajikan. Tidak diragukan lagi, inilah yang disebut *ilham*.

*Ketiga*, yang menjadikan orang bimbang dan ragu, sehingga ia tidak tahu lagi apakah itu langkah setan atau langkah malaikat. Sebab di antara tipu daya setan adalah memperlihatkan kejahatan dalam bentuk kebaikan. Untuk membedakan itu cukup sulit, dan sebagian besar manusia gagal hingga binasa karenanya.<sup>63</sup>

Sangat gamblang sekali bahwa setan sangat berpotensi menguasai hati lewat *wa-was* karena hati ibarat sebuah tenda tertutup yang memiliki beberapa pintu, dan dari setiap pintu itu dimasukkan berbagai kondisi apa saja. Adakalanya berasal dari hati, seperti imajinasi, nafsu syahwat, marah, dan perilaku naluriah manusia lainnya.

Menurut M. Utsman Najati, setan mempengaruhi manusia dengan keinginan-keinginan (*syahwat-syahwat*) yang bermacam-macam, hingga mereka akan lalai dari mengingat Allah swt.<sup>64</sup> Manusia memiliki kedudukan lebih mulia dibandingkan dengan makhluk lain, karena ia memiliki potensi untuk dididik sehingga dapat tampil sebagai pemimpin di muka bumi. Akan tetapi manusia juga mempunyai kelemahan, seperti Adam dan Hawa berhasil digoda setan hingga keduanya diturunkan ke dunia.

---

<sup>61</sup> Abu Fidâ' Ismâ'il ibn 'Umar ibn Katsîr al-Quraisy al-Dimasyqî, *Tafsîr al-Qur'ân al-Azhîm*, Dâr al-Tayyibah li al-Nashr wa al-Tawzi', 1420 H/1999 M, cet. 2, 1999, Juz 8, hal. 540

<sup>62</sup>Sayyid Quthb, *Tafsîr fî Zhilâlil Qur'ân*, terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jil. 13, Jakarta: Robbani Press, 2003, hal. 696-697.

<sup>63</sup>Imam Al-Ghazali, *Ajâ'ib Al-Qalbi al-Awwal min rubu` al-Muhlikat (Keajaiban hati)*, Cet. 1, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011, hal. 127-128.

<sup>64</sup>M. Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Quran*, Jakarta: Cendekia, 2001, Cet. I, hal. 234-235.

Namun keduanya segera bertaubat, *insyaf* memohon ampun kepada Tuhan. Ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kesanggupan, kelebihan sekaligus kelemahan. Untuk itu seharusnya manusia berhati-hati, waspada terhadap bujuk rayu setan, hidup berpedoman kepada petunjuk Tuhan.<sup>65</sup>

Manusia harus selalu sadar bahwa setan adalah musuhnya yang nyata dalam hidup ini. Dengan kepandaiannya dalam merayu, setan akan selalu membelokkan hati manusia berpaling dari Tuhannya atau dari kebenaran.

### 3. Bersumber dari Malaikat

Al-Qur'an menjelaskan bahwa malaikat adalah hamba Allah yang mulia, tidak pernah durhaka, tidak pernah maksiat dan tidak pernah menentang Allah swt. sebagaimana difirmankan Allah dalam Surat Al-Anbiya/21: 26-27:

وَقَالُوا اتَّخَذَ الرَّحْمَنُ وَلَدًا سُبْحَانَهُ بَلْ عِبَادٌ مُّكْرَمُونَ ﴿٢٦﴾ لَا يَسْبِقُونَهُ بِالْقَوْلِ وَهُمْ بِأَمْرِهِ يَعْمَلُونَ ﴿٢٧﴾

*Dan mereka berkata: "Tuhan Yang Maha Pemurah telah mengambil (mempunyai) anak", Maha Suci Allah. Sebenarnya (malaikat-malaikat itu), adalah hamba-hamba yang dimuliakan, mereka itu tidak mendahului-Nya dengan perkataan dan mereka mengerjakan perintah-perintah-Nya."*

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan dari Abdullah ibn Mas'ûd. Rasulullâh bersabda;

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ لِلشَّيْطَانِ لَمَّةً بِإِبْنِ آدَمَ وَلِلْمَلَكِ فَمَا لَمَّةُ الشَّيْطَانِ فَايَعَادُ بِالشَّرِّ، وَتَكْذِيبُ بِالحَقِّ، فَمَا لَمَّةُ الْمَلِكِ فَايَعَادُ بِالحَيْرِ، وَتَصْدِيقُ بِالحَقِّ (رواه الترميذي)<sup>66</sup>

*Ada dua lammah (bisikan) bagi ibnu Adam, yakni lammah setan dan lammah malaikat. Lammah malaikat mendorong kepada kebaikan, membenarkan yang hak, dan menjernihkan jiwa. Sedangkan lammah setan mendorong kepada keburukan, mendustakan yang hak. (HR. At-Tirmidzi)*

<sup>65</sup>Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2001, Cet. IV, hal. 97.

<sup>66</sup> Al-Imam Al-Hâfîzh Abi 'Isa Muḥammad Ibn 'Isa At-Tirmidzi, *al-Jâmi' al-Kabîr*, Beirut: Dâr Al-Gharb Al-Islâmi, 1996, Cetakan ke-1, hal. 94.

Hati menurut asal *fitrahnya* cocok untuk menampung pengaruh malaikat dan juga pengaruh setan dalam tingkat yang sama. Situasi saling menjatuhkan di antara tantara malaikat dan tantara setan dalam peperangan hati ini berlangsung terus-menerus, sampai hati takluk kepada salah satu keduanya, dan ia pun bertempat serta menetap di dalam hati.<sup>67</sup>

#### 4. Bersumber dari Allah SWT.

Bisikan langsung dari Allah SWT. yang diberikan kepada hati seorang hamba. Pada hakikatnya, semua bisikan baik berasal dari Allah yang diturunkan sebagai cobaan, pemberian, ujian, dan karunia. Namun, ada bisikan yang langsung diberikan Allah dari keluhuran-Nya kepada hati seorang mukmin. Bisikan itu disebut *ilham*. Sebagaimana Firman Allah dalam Q.S. Asy-Syams/91: 7-8:

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴾ ﴿ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ ﴿ ۞ ﴾

*Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkannya kepada jiwa itu (jalan).*

Keterangan di atas mengisyaratkan bahwa hati bisa saja dikendalikan oleh empat unsur pembisik hati tersebut, bisa menuju karakter positif dan karakter negatif. Sifat-sifat tercela merupakan pintu masuk syetan menuju hati, al-Gazhâli mengatakan mengingat Allah (*zikir*) salah satu media untuk mengunci pintu supaya tidak membisik hati, sehingga hati menjadi tempat hikmah, tempat turunnya malaikat.<sup>68</sup>

#### D. Karakter Hati

Dalam hadis<sup>69</sup> Rasulullah menyampaikan bahwa Allah menciptakan di dalam dada manusia ada hati yang membisikkan perintah, mengajak kebaikan dan membenarkan yang memang benar. seseorang menemukan itu dalam dirinya hendaklah sadar bahwa bisikan itu dari Allah, maka pujilah Dia. Ada bisikan yang mengajak pada keburukan dan mendustakan kebenaran, maka orang yang mendapati hal itu hendaknya meminta perlindungan dari godaan setan yang terkutuk.<sup>70</sup>

<sup>67</sup> Al-Ghazâli, *Ajâib Al-Qalbi...*, hal. 120

<sup>68</sup> Al-Ghazâli, *Mutiara Ihyâ `Ulûmuddîn: Ringkasan yang Ditulis Sendiri oleh Sang Hujjatul Islam*, Bandung: Mizan, 2008, hal. 221.

<sup>69</sup>“Muhammad bin Abdullâh bin Numair menyampaikan kepada kami dari Abu Khalid Sulaiman bin Hayyan, dari Saad bin Thariq, dari Rab’I bahwa Huzaifah berkata, ‘ketika kami bersama Umar dia bertanya, ‘siapa diantara kalian yang mendengar Rasulullah Saw bersabda tentang fitnah?’ beberapa orang berkata, ‘kami pernah mendengarnya.’ Umar berkata, ‘barangkali yang kalian dengar maksud fitnah (dosa) yang berkenaan dengan keluarga dan tetangga?’ mereka berkata, ‘ya’. Umar berkata, ‘itu bisa dihapus dengan shalat, puasa dan zakat. Tetapi (yang aku maksud adalah) siapa di antara kalian yang pernah

Al-Qur'an memberikan perhatian khusus kepada hati, karena karakternya yang berubah-ubah, tidak konsisten, berganti-ganti. Karena karakternya yang berubah-ubah itulah yang menimbulkan manusia memiliki perasaan sedih, senang, cinta, benci, rendah hati, *takabbur*, *hasad* dan lain-lain. Sesuai dengan kondisi dan situasi yang dialami saat itu. Dengan hati pula manusia bisa menjadi mulia atau hina di hadapan Allah. Dalam konteks ini penulis ingin menekankan pada beberapa jenis karakter hati yang menonjol, yaitu: keluh kesah (gelisah),<sup>71</sup> menyesal,<sup>72</sup> membanggakan (sombong),<sup>73</sup> marah (emosi),<sup>74</sup> dan dengki.<sup>75</sup> Beberapa sifat tercela di atas ada relevansinya jika dianggap sebagai karakter hati yang sering kali dialami oleh korban trauma.

mendengar Nabi Saw menyampaikan tentang fitnah (kekacauan) yang bergejolak seperti gelombang lautan?' orang-orang terdiam. Akupun menyahut, 'aku'. Umar berkata, 'engkau memang luar biasa'. Huzaifah mengetakan, "aku mendengar Rasulullah Saw bersabda, fitnah akan melekat dalam hati (sedikit demi sedikit) seperti tikar yang dianyam sehelai demi sehelai. Hati yang terpengaruh dengan fitnah, padanya akan terdapat bintik hitam, sedangkan hati yang mengingkari fitnah, padanya akan terdapat bintik putih. Hingga pada akhirnya aka nada dua macam hati: (pertama) putih seperti batu marmer yang halus fitnah tidak akan memberi mudharat kepadanya selama masih ada langit dan bumi. (kedua) hitam legam seperti kuali yang terbalik, ia tidak mengenali yang ma'rif dan tidak mengingkari yang mungkar kecuali sekehendak nafsunya". (HR. Muslim). Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Ensiklopedia Hadits 3, Shahih Muslim 1*, Jakarta: Al-Mahira, 2012, hal. 81

<sup>70</sup>Said Abdul Azhim, *Hati Yang Bening*, Jakarta: Cendikia Central Muslim, 2005, hal. 30

<sup>71</sup>John Altrocchi dalam bukunya *Abnormal Behavior* mendefinisikan kegelisahan seperti ini sebagai: "Perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang ketika tidak adanya ancaman daripada luar yang dapat dipastikan dan perasaan yang merupakan tindak balas terhadap cetusan-cetusan dalam kejiwaan yang tidak realistik. Ahmad Hisham Azizan, *Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam*, dalam *Jurnal: Jurnal Usuluddin*, Bil 29 [2009] 1-43, hal. 5.

<sup>72</sup>Menyesal berarti sirnanya sesuatu yang tidak bisa diraih lagi, dan timbul penyesalan yang teramat di dalam diri seseorang. Kehilangan tersebut terjadi kemudian, dan itu akibat dari kesalahan yang bersangkutan atau karena jangkauan pemikirannya yang kurang arif. M. Quraish Shihâb, dkk, *Ensiklopedia al-Qur'an Kajian Kosakata*, Jilid I, Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2017, hal.300.

<sup>73</sup>Menurut Syaikh Mahmud, ada tiga macam: (1) Sombong kepada Allah swt. inilah sombong paling keji, sebagaimana sombongnya Fir'aun dan Namruz dimana keduanya menolak menjadi hamba Allah; (2) sombong kepada Nabi Muhammad saw, dengan cara menolak tunduk dan patuh kepada beliau karena kesombongan dan kebodohnya, sebagaimana yang dilakukan oleh orang-orang kafir Makkah; (3) sombong kepada hamba, yaitu dengan mengagungkan diri dan menganggap remeh orang lain. Sehingga ia enggan patuh padanya, dan merasa dirinya lebih tinggi, sombong jenis ini meskipun berada dibawah dua jenis sebelumnya, namun ia juga besar dosa dan dampaknya. Syaikh Mahmud al-Mishri, *Ensiklopedi Akhlak Rasulullah Jilid II*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2019, hal. 228. Syaikh Mahmud, menjelaskan beberapa derajat kesombongan, antara lain: (1) sombong yang

Berdasarkan pengertian di atas, hati manusia tidak selalu baik karena sifatnya yang tidak konsisten (selalu berubah-ubah), Hal ini sebagaimana dikemukakan Abdul Aziz al- Dairiny yang dikutip Mahjuddin, yaitu:

*Hidupnya hati kalau di dalamnya terdapat rasa iman, matinya (hati) kalau di dalamnya terdapat dorongan kekufuran, sehatnya (hati) kalau seseorang selalu mengerjakan ketaatan, sakitnya hati jika tekun mengerjakan perbuatan maksiat, bangun tegaknya (hati) kalau seseorang berdzikir kepada*

---

bersemayam dihati, dimana ia memandang diri lebih baik dari orang lain. Hanya saja ia bersungguh-sungguh dan bertawadhu'. Maka ini di dalam hatinya terdapat pohon kesombongan yang tumbuh, hanya saja ranting-rantingnya telah putus (2) memperlihatkan kesombongan di depan publik, seperti sombong di dalam majelis, merasa unggul atas rekan-rekannya dan mengingkari telah mengambil hak orang lain. Diantaranya tidak sedikit orang pintar ('*alim*) yang memalingkan mukanya dari orang-orang, seorang ahli ibadah namun ia merasa jijik kepada selainnya karena ia merasa paling sholeh. Kedua jenis orang ini tahu terhadap adab yang diajarkan oleh Allah kepada Nabi-Nya ketika Dia berfirman dalam surah asy-Syuara ayat 215: "Dan merendahkan dirimu kepada para pengikutmu, (*yakni*) orang-orang yang beriman." (3) memperlihatkan kesombongan dengan perkataannya, seperti menceritakan dirinya dengan tujuan membanggakan dirinya di hadapan orang lain. Demikian pula sombong dengan nasab, seperti orang yang memiliki nasab mulia mengejek orang yang tidak memiliki nasab tersebut. Syaikh Mahmud al-Mishri, *Ensiklopedi...*, hal. 231.

<sup>74</sup>Menurut istilah psikologis, marah dapat diidentifikasi dengan suatu keadaan, sifat dan perilaku: beringsas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis. Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, ter. T. Hermaya*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005, hal. 441. Menurut Darwis mendefinisikan emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi bahagia meledak-ledak, ia secara psikis memberi kepuasan, tapi secara fisiologis membuat jantung berdebar-debar atau langkah kaki terasa ringan, juga tak terasa ketika berteriak puas kegirangan, Namun hal-hal yang disebutkan ini tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam seluruh kesempatan. Kadangkala orang bahagia, tapi justru meneteskan air mata, atau kesedihan yang sama tidak membawa kepedihan yang serupa. M. Darwis Hude, *Emosi-Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 19

<sup>75</sup>Dengki adalah sikap mengharap hilangnya sebuah nikmat dari pemiliknya, yang diiringi dengan usaha untuk menghilangkannya. Dengki adalah suatu kecenderungan seseorang yang berharap agar nikmat yang diperoleh orang lain hilang. Tindakan ini adalah sebuah tindakan yang general dari usaha spesifik lainnya untuk menghilangkan nikmat tersebut dari pemiliknya. Amru Abdul Salam, *Waspadalah Dengki!*, Jakarta: Cendikia Sentral Muslim, 2005, hal. 15. Menurut Quraish Shihab, rasa dengki dan dendam adalah bagian dari sifat hati. Ajaran Islam adalah berfungsi untuk menekan dan mengendalikan sifat tersebut. Sifat buruk ini baru akan tercabut dengan keimanan yang tinggi, dan di surge, baru Allah akan mencabut sifat itu sampai ke akar-akarnya. M. Quraish Shihâb, *Tafsir al-Misbâh*, Jilid 6, Tangerang: Lentera: 2011, hal. 471-472.

*Allah, tidurnya (hati) kalau seseorang lalai mengerjakan perintah Allah.*<sup>76</sup>

Jika hati dan pikiran manusia itu telah dikuasai oleh virus yang bisa membahayakan iman-Islam tersebut, maka sulit bagi manusia untuk bisa mengendalikannya, apalagi untuk menghilangkannya. Sebab, sekali ia telah melekat dan merasuk di dalam hati dan pikiran manusia, semakin sulit bagi manusia untuk menghalau proses penyebarannya dan menyebabkan kerusakan pada fungsi hati yang sebenarnya.<sup>77</sup>

**Tabel II.1**  
**Karakter Hati (*Qalb*) dalam Al-Quran**

No.	Karakter dan Potensi Hati	Surah dan Ayat
1	Berih, Suci	QS. al-Syu'ara/26: 89, QS. ash-Shaffat/37: 84; QS. al-Ahzab/33: 53
2	Taubat	QS. Qaf/50: 33
3	Tenang	QS. al-Nahl/16: 106, QS. al-Baqarah/2: 260, QS. al-Ra'd/13: 126, QS. al-Anfal/8: 10, QS. al-Maidah/5: 113
4	Terpetunjuki	QS. al-Taghabun/64: 11
5	Teguh	QS.al-Qasas/28: 10, QS. al-Qasas/28: 11, QS. al-Kahfi/18:14
6	Takwa	QS. al-Hajj/22: 23
7	Condong pada kebaikan	QS. al-Tahrim/66: 4
8	Jinak dapat dipersatukan	QS. Ali-'Imran/3: 103, QS. al-Anfal/8: 63, QS. al-Taubah/9: 60
9	Menjadikan kamu cinta	QS. al-Hujurat/49: 7
10	Tunduk kepadanya	QS. al-Hajj/22: 54
11	Jadi tenang/lunak ( <i>layn</i> )	QS. al-Zumar/39: 23
12	Tempat iman	QS. al-Hujurat/49: 14, QS. al-Mujadilah/58: 22
13	Disekat	QS. al-Anfal/8: 24
14	Berpenyakit	QS. al-Ahzab/33: 32, QS. al-Baqarah/2: 10, QS. al-Maidah/5: 52, QS. al-Anfal/8: 49, QS. al-Taubah/9:

<sup>76</sup>Mahjuddin, *Pendidikan Hati (Kajian Tasawuf Amali)*, Jakarta: Kalam Mulia, 2001, hal. 8.

<sup>77</sup>Ahmad Barozi, *Penyakit Hati dan Penyembuhannya*, Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008, hal. 19-20.

		125, QS. al-Hajj/22: 53, QS. al-Nur/24: 50; QS. al-Ahzab/33: 12, 60, QS. Muhammad/47: 20, 29, QS. al-Mudatsir/74: 31
15	Termasuk rasa takut	QS. Ali-‘Imran/3: 151; QS. al-Anfal/8: 12, QS. al-Ahzab/33: 26, QS. Saba’/34: 23, QS. al-Hasyr/59: 2
16	Naik menyesak sampi tenggorokan	QS. al-Ahzab/33: 10, QS. al-Mu’min/: 18
17	Serupa dengan lainnya	QS. al-Baqarah/2: 118
18	Bergetar	QS. al-Anfal/8: 2, QS. al-Hajj/22: 35
19	Terpalingkan/berpaling	QS. al-Taubah/9: 27
20	Berdosa	QS. al-Baqarah/2: 283
21	Tertutup/terkunci	QS. al-Baqarah/2: 88, QS. al-Nisa/4: 155, QS. Fusilat/41: 5, QS. al-Syura/42: 24, QS. al-Jatsiyah/45: 23, QS. Yunus/10: 74, 88, QS. al-Rum/30: 59, QS. al-An’am/6: 46, QS. al-Baqarah/2: 7, QS. al-An’am/6: 25, QS. al-A’raf/7: 100, QS. al-Taubah/9: 87, 93, QS. al-Nahl/16: 108, QS. Muhammad/47: 16, QS. al-Munafiqun/63: 3, QS. Muhammad/47: 24, QS. al-Isra/17’: 46; QS. al-Mu’min/: 35
22	Lalai	QS. al-Kahfi/18: 28; QS. al-Anbiya’/21: 3
23	Buta	QS. al-Hajj/22: 46
24	Goncang	QS. al-Nur/24: 37
25	Kesal	QS. al-Zumar/39: 45
26	Sangat takut	QS. al-Nazi’at/79: 8
27	Keras	QS. al-Baqarah/2: 74; QS. Ali-‘Imran/3: 159; QS. al-Maidah/5: 13, QS. al-An’am/6: 43, QS. al-Hajj/22: 53
28	Cenderung pada kesesatan	QS. Ali-‘Imran/3: 7, 8
29	Menyesal	QS. Ali-‘Imran/3: 156

30	Tidak beriman	QS. al-Maidah/5: 41
31	Panas hati	QS. al-Taubah/9: 15
32	Ragu-ragu	QS. al-Taubah/9: 45
33	Hancur (perasaan lenyap)	QS. al-Taubah/9: 110
34	Ingkar	QS. al-Nahl/16: 22
35	Sesat	QS. al-Mu'minun/23: 63
36	Berpecah belah	QS. al-Hasyr/59: 14
37	Objek peringatan	QS. Qaf/50: 37
38	Wadah wahyu	QS. al-Baqarah/2: 97, QS. al-Syu'ara/26: 194
39	Memahami, mengerti	QS. al-Fath/48: 4, QS. al-A'raf/7: 179, QS. al-Hajj/22: 46
40	Tempat sakinah	QS. al-Fath/48: 4
41	Santun dan sayang	QS. al-Hadid/57: 27
42	Tempat kebajikan	QS. al-Anfal/8: 70
43	Diuji untuk bertakwa	QS. al-Hujurat/49: 3
44	Menyimpan isi hati	QS. al-Baqarah/2: 204, QS. al-Ahzab/33: 51, QS. al-Nisa/4: 63, QS. al-Taubah/9: 64, QS. al-Fath/48: 18
45	Terbersihkan/tersucikan	QS. Ali-'Imran/3: 154
46	Wadah keingkaran	QS. al-Hijr/15: 12
47	Wadah kedustaan	QS. al-Syu'ara/26: 200
48	Objek sangsi	QS. al-Baqarah/2: 225, QS. al-Ahzab/33: 5
49	Kecondongan kufur	QS. al-Baqarah/2: 93
50	Penolakan	QS. Ali-'Imran/3: 167, QS. al-Taubah/9: 8
51	Tempat kemunafikan	QS. al-Taubah/9: 77
52	Berpaling	QS. al-Saff/61: 5
53	Tertutup dosa	QS. al-Mutaffifin/83: 14

Berdasarkan rincian tabel di atas, secara jelas bahwa Al-Qur'an telah mengungkapkan karakter dan potensi yang dimiliki hati (*qalb*) yaitu dominan berubah-ubah. Kata *qalb* yang berarti hati bukan saja diartikan secara fisik, sebagai jantung yang merupakan pusat peredaran darah ke seluruh tubuh. Akan tetapi dalam pengertian metafisik, *qalb* adalah suatu dimensi jiwa yang mempunyai kemampuan memahami seperti *'aql*. Menurut Al-Qur'an, hati adalah lokus dari apa yang membuat seorang manusia menjadi manusiawi, serta pusat dari kepribadian manusia

## E. Hakikat Pendidikan Hati

Hati menjadi esensi manusia dan kemanusiaan yang dianugerahkan Allah swt. sebagai modal dasar dalam menjalani hidup dan kehidupan sesuai dengan peruntukannya, hati bisa dilihat secara fisik (dalam arti kasar), segumpal darah dalam dada manusia, sedang secara metafisik (dalam arti halus). Hati merupakan atau bersifat ketuhanan dan *ruhiyah*, menjadi hakekat manusia yg menangkap segala pengertian, berpengetahuan dan arif, yang karena inilah kewajiban keagamaan dikenakan pada Manusia. Mendidik hati akan membawa perbaikan pada kepribadian dan perwujudannya dalam hidup dan kehidupan.

Konsep tujuan pendidikan menurut Umar Muhammad al-Taumi al-Shaibani adalah perubahan yang diinginkan melalui proses pendidikan, baik dalam tingkah laku individu pada kehidupan pribadi, kehidupan masyarakat, dan alam sekitar maupun pada proses pendidikan itu sendiri.<sup>78</sup>

Terlebih bahwa dalam pendidikan Islam bertujuan membentuk pribadi muslim seutuhnya, mengembangkan seluruh potensi manusia baik yang berbentuk jasmani maupun rohaniah, menumbuhkan hubungan yang harmonis setiap pribadi dengan Allah swt., manusia dan alam semesta.<sup>79</sup> Ahmad Tafsir mengatakan bahwa bangunan pendidikan itu dalam garis besarnya mencakup tiga daerah, yaitu; wilayah jasmani, akal dan hati.<sup>80</sup>

### 1. Terminologi Pendidikan Hati

`Ainain menjelaskan bahwa apek pendidikan Islam mencakup pendidikan fisik, akal, akidah, akhlak, *wujdaniyah*, keindahan dan pendidikan sosial.<sup>81</sup> Ranah pendidikan hati terkandung dalam pendidikan iman, pendidikan akhlak, pendidikan jiwa dan *wujdaniyah*, karena karena para ilmuwan masih menyamakan hati dengan akal dan jiwa.

Untuk mendefinisikan pendidikan hati, secara spesifik akan dimulai dari perumusan pengertian pendidikan. Pendidikan dalam bahasa Yunani, memiliki dua kata "*pai*" artinya anak dan "*again*" bermakna membimbing, sedangkan menurut etimologi berasal dari kata "*paedagogie*", apabila secara keseluruhan diartikan, makna *paedagogiei* adalah bimbingan kepada anak.<sup>82</sup> Adapun dalam Bahasa Romawi asal kata pendidikan yaitu "*educate*" yang

<sup>78</sup> Bukhari Umar, *Hadits Tarbawi (Pendidikan dalam Perspektif Hadits)*, Jakarta: Amzah, 2012, hal. 28

<sup>79</sup> Haidar Putra Daulay dan Nurgaya Pasa, *Pendidikan Islam dalam Mencerdaskan Bangsa*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012, hal. 3

<sup>80</sup> Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012, hal. 33.

<sup>81</sup> Ali Khalil Abu `Ainain, *Falsafah at-Tarbiyah al-Islamiyah fi al-Qur`anial-Karim*, Kairo: Dar al-Fikr al-`Araby, 1980, hal. 159-209.

<sup>82</sup> Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007, hal.

berarti mengeluarkan sesuatu yang asalnya dari dalam.<sup>83</sup> Bahasa Inggris pun memberi penjelasan tentang pendidikan dengan istilah kata “*to educate*” bermakna memperbaiki moral dan melatih intelektual.<sup>84</sup> Dari beberapa istilah tersebut Pendidikan memiliki arti aktivitas bimbingan yang dilakukan oleh seseorang kepada peserta didik untuk mendapatkan pemahaman karakter intelektual, baik pemahaman intelegensi, yang berorientasi pada sikap mental ruhani maupun jasmani, atau dalam istilah lain Pendidikan secara bahasa merupakan perbuatan aktivitas yang diarahkan untuk menumbuhkembangkan dan memperbaiki potensi manusia.

Secara terminologi Pendidikan seringkali dinarasikan berbeda sesuai dengan falsafah, tujuan, dan sosiokultural di mana pendidikan mau dipresentasikan. *Term* pendidikan yang terdapat dalam Al-Qur’an terkait pengertian pendidikan dan pembelajaran, yaitu: *tarbiyah*, *ta’lim*, *tazkiyyah*, *tafaqquh*, *tazkirah* dan *tahdzîb*. Sedangkan kata *ta’dîb* tidak ditemukan di dalam Al-Qur’an melainkan terdapat dalam hadits Nabi Muhammad saw., yang berbunyi:

أَدَّبَنِي رَبِّي فَأَحْسَنَ تَأْدِيبِي<sup>85</sup>

*Tuhanku (Allah) telah mendidiku dengan pendidikan yang terbaik*

Karena istilah *ta’dîb* tidak ditemukan di dalam Al-Qur’an maka penulis tidak memasukkan kata tersebut untuk dijadikan sebagai konsep pendidikan. Penulis akan menjelaskan pengertian *tarbiyah*, *ta’lim*, *tadrîs*, *tafaqquh*, *tazkiyyah*, dan *tazkirah*.

#### a. *Tarbiyah*

Râghib al-Asfahânî dalam Muhammad Fu’ad ‘Abd al-Bâqîy, mengartikan konsep pendidikan dengan *al-tarbiyah*. Kata *rabb* dengan beberapa makna yang dikaitkan dengan makna *tarbiyah*, disebutkan di dalam Al-Qur’an dengan berbagai derivasinya. Seperti kata *rabba*, *rabbi*, *rabbân*, *rabbuka*, *rabbukum*, *rabbukumâ*, *rabbunâ*, *rabbuhû*, *rabbuhâ*, *rabbuhum*, *rabbuhumâ*, *rabbîy*, *rabbâyâ* dan *arbâb* terulang sebanyak 952 kali.<sup>86</sup> Kata-kata tersebut terbagi menjadi dua bentuk; pertama, bentuk *isim fâ’il* (*Rabbani*) terdapat dalam Al-Qur’an surah al-Imrân, 3/89: 79. Bentuk ini

<sup>83</sup> Abdul Kadir, *et.al.*, *Dasar-dasar Pendidikan*, Jakarta: Kharisma, 2012, hal. 59.

<sup>84</sup> Abdul Kadir, *et.al.*, *Dasar-dasar Pendidikan...*, hal. 59.

<sup>85</sup> Diriwayatkan oleh Ibn al-Sam’anîy dalam “*Adab al-Imla*” hlm. 1; Ibnu al-Jawzîy dalam “*Al-’Ilâl al-Mutanahiyah*” Juz 1, hal. 178 no. 284, Ibnu Jawzîy berkata: bahwa hadits

tersebut tidak shahih karena periwayatnya tidak dikenal dan *dha’if*. Al-Sakhâwîy juga. Ibnu Taimiyyah mengatakan maknanya benar.

<sup>86</sup> Muhammad Fu’ad ‘Abd al-Bâqîy, *al-Mu’jam al-Mufahras li al-fâzh al-Qur’ân al-Karîm*, Dâr al-Fikr, 1406 H./1986 M, hal. 285-299

terulang sebanyak 3 kali.<sup>87</sup> Kata tersebut semuanya berbentuk jamak (plural) (*Rabbâniyyîn/Rabbâniyyûn*) yang juga mempunyai relasi dengan kata mengajar (*ta'lim*)<sup>88</sup> dan belajar (*tadrîs*). Kedua, bentuk *mashdar* (*Rabb*), terulang dalam Al-Qur'an sebanyak 947 kali,<sup>89</sup> empat kali berbentuk *jama'* "*Arbâb*",<sup>90</sup> satu kali berbentuk tunggal yang terdapat dalam surah al-An'âm, 6/55: 64 dan selebihnya diidamahkan dengan *isim* (kata benda) sebanyak 141 kali.<sup>91</sup> Umumnya kata *rabb* tersebut dikontekskan dengan alam, selebihnya juga dikontekskan dengan masalah Nabi saw, manusia, sifat Allah, dan ka'bah.

Uraian di atas menunjukkan terdapat sekian banyak kata *tarbiyah* dengan berbagai derivasinya tetapi yang relevan dengan pembahasan hanya empat ayat; yakni Q.S. al-Isrâ, 17: 24, Q.S. Âli-Imrân, 3: 79, dan Q.S. al-Mâidah, 5: 44 dan 63. Agar lebih jelas interpretasinya, akan diuraikan sebagai berikut:

1) QS. al-Isra/17: 24

وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

*Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil"*

Firman Allah swt. ini berhubungan dengan *tarbiyah* yang berarti memelihara konteksnya dengan pendidikan seorang ibu kepada anaknya. Kata "*rabbayâni*" (menumbuhkembangkan/memelihara/mendidik).<sup>92</sup>

<sup>87</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Bâqîy, *al-Mu'jam al-Mufahras...*, hal. 299.

<sup>88</sup> M. Thalib, berpendapat bahwa *ta'lim* memberi makna pemberian sesuatu kepada seseorang belum tahu. Lihat M. Thalib, *Pendidikan Islam Metode 30 T*, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 1996, hal. 16.

<sup>89</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Bâqîy, *al-Mu'jam al-Mufahras...*, hal. 285-298.

<sup>90</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Bâqîy, *al-Mu'jam al-Mufahras...*, hal. 299.

<sup>91</sup> Muhammad Fu'ad 'Abd al-Bâqîy, *al-Mu'jam al-Mufahras...*, hal. 285-287.

<sup>92</sup> Al-Thabari menjelaskan *ربباني* pada QS. al-Isrâ/ 17: 23-24 semakna dengan *نمياتي* (*Namyâni*) artinya menumbuhkembangkan. Dengan kata lain setiap orang tua senantiasa mendidik anaknya di waktu kecil serta dengan penuh kasih sayang hingga anak tersebut mencapai usia dewasa hingga bisa mandiri dan mencukupi. Ahli tafsir lain, al-Marâghî menjelaskan bahwa *ربباني* berarti, orang tua itu senantiasa dalam mendidik anaknya penuh kasih sayang yang sempurna, telaten dan bertanggungjawab. Selanjutnya al-Marâghî menjelaskan bahwa *تنمية/تربيه* (*tanmiyah/tarbiyah*) itu ada 3 (tiga) macam, *pertama* *تربيه الاجسام* pendidikan fisik/ jasmani), *kedua* *تربيه العقل* (pendidikan ruh/kejiwaan), dan *ketiga* *تربيه العقل* (pendidikan mental/akal). Hal ini diperkuat oleh ahli tafsir lain, al-Wadliyah bahwa kedua orang tua itu telah mendidik anak di waktu kecil. Dilihat dari konteksnya, lafal *ربباني* dihubungkan dengan *صغيرا*, ini menunjukkan bahwa *tarbiyah* di sini digunakan bagi anak kecil. Secara struktu (morfologi dan sintaksis), masdar dari *ربي* adalah *تربيه* begitu juga masdar *نمي* adalah *تنمية* keduanya mengikuti pola *تفعيل*. Lafal diatas menunjukkan suatu

Pada ayat di atas adalah teladan amal kebajikan yang dikerjakan oleh orang tua terhadap anaknya yang tidak terhingga nilai jasanya. Karena itulah Allah mewajibkan kepada anak untuk berbakti kepada kedua orang tuanya dengan cara sebaik-baiknya. Seperti merendahkan diri terhadap mereka dengan penuh kasih sayang dan selalu berdoa kepada Allah swt dengan ungkapan sebuah kalimat berbentuk doa: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil".

Ada beberapa unsur yang menjadi bentuk ketaatan dari seorang anak kepada orang tuanya. Unsur-unsur ini merupakan bentuk interpretasi ayat di atas yang berkorelasi pada ayat sebelumnya (QS. al-Isrâ/17: 23), yakni sifat *ihsân*, berarti berbuat kebaikan, kedermawanan, kemurahan hati.<sup>93</sup> Dalam hal ini *ihsân* bermaksud bentuk ketaatan kepada orang tua yang tidak diikat dengan sifat yang ada pada keduanya, apakah ia kafir atau muslim. Karena pengabdian tersebut merupakan janji yang harus dilaksanakan. Dilarang bertutur kata kasar, sebagaimana diungkapkan oleh kata-kata "*uffin*" yang berarti perbuatan yang kotor, jijik yang harus dihindari. Tidak boleh membentak "*wa lâ tanharhumâ*" yang secara etimologis, kata '*tanhar*' berasal dari kata "*nahara*" berarti bertengkar, membunuh, mengalirkan darah.<sup>94</sup> Pelarangan tersebut sebenarnya terletak pada bentuk perlakuan yang didasarkan pada emosi dan amarah yang menyakitkan, baik secara fisik jasmani maupun psikis kejiwaan. Anjuran bertutur kata yang baik, sebagaimana diungkapkan dengan kata "qawlan karîman," yang berarti bertutur kata yang baik, sopan, dan penuh penghormatan. Dan sikap ramah, yang ditunjukkan dengan kata "jannah" yang memiliki arti metaforis dan sikap belas kasih sayang anak terhadap orang tua yang sudah renta, sebagaimana belas kasih orang tua kepada anak semasa kecil.

Dari uraian di atas, maka makna *tarbiyah* yang ada pada firman Allah swt. QS. al-Isrâ/17: 24 adalah pendidikan orang tua, membuahkan hasil berupa anak shaleh yang selalu berbuat baik, kasih sayang dan selalu mendoakan orang tuanya agar mendapat ampunan dan kasih sayang dari Allah swt.

---

objek yaitu "aku". Ini menunjukkan bahwa *tarbiyah* penekanan pada pengembangan individu dan yang dikembangkan bersifat kompleks.

<sup>93</sup> Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam 1*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997, cet. I, hal. 286.

<sup>94</sup> Muhammad Idris Abd. Rauf al-Marbawîy, *Qâmus Idrîs al-Marbawîy*, Surabaya: Dâral-Ihyâ al- Kutub al-Arabiyyah Indonesia, t.th), juz I, hal. 303. Lihat at-Thâhir Ahmad az-Zâwîy, *Tartîb al-Qâmus al-Muhîth âla hâriqah al-Mishbah al-Munîr Wa Asâs al-Balâghah*, Riyâdl: Dâr alam al-Kutûb, 1996, juz 4, hal. 335

## 2) QS. Ali `Imrân/3: 79

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَ وَالنُّبُوَّةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّيْنَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ ﴿٧٩﴾

*Tidak wajar bagi seseorang manusia yang Allah berikan kepadanya Al Kitab, hikmah dan kenabian, lalu dia berkata kepada manusia: "Hendaklah kamu menjadi penyembah-penyembahku bukan penyembah Allah". Akan tetapi (dia berkata): "Hendaklah kamu menjadi orang-orang rabbani, karena kamu selalu mengajarkan Al Kitab dan disebabkan kamu tetap mempelajarinya.*

Kata *rabbâni*<sup>95</sup> menunjukkan kepada orang yang sempurna ilmu dan takwanya kepada Allah swt dengan mengemban misi pendidikan untuk mengajarkan ilmu yang terdapat dalam kitab dan sunnah. Dari uraian yang telah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan bahwa terminologi *tarbiyah* dalam Al-Qur'an identik dengan istilah pendidikan. Kata *tarbiyah* dalam konteks pendidikan keluarga mengandung makna bahwa orang tua harus melaksanakan pendidikan terhadap anaknya dengan sifat kasih sayang dan orang-orang alim diwajibkan untuk memelihara dan mengajarkan kitab Allah swt. kepada umat. Mereka dilarang menjual ayat-ayat Allah swt. dengan dunia dan memakan harta haram. Mereka adalah para pendidik yang memiliki ilmu yang luas dan mengamalkan ilmunya serta berorientasi untuk mengabdikan kepada Allah swt.

Al-Ashfahânî menjelaskan kata *al-tarbiyah* berasal dari *rabb* yang artinya menumbuhkan atau membina sesuatu setahap demi setahap hingga mencapai batas yang ideal dan sempurna.<sup>96</sup> Kata *at-tarbiyah* memiliki tiga akar kebahasaan,<sup>97</sup> yaitu:

<sup>95</sup> Al-Asmâ' dan Al-Isma'îli berpendapat bahwa رباني berasal dari kata الرب (Tuhan) yang maksudnya adalah orang yang beruha menjalankan perintah Tuhan, baik yang berkaitan tentang Ilmu maupun amal. Tsalabah berpendapat bahwa para ulama" adalah ربانيون karena merekalah yang membina dan mengamalkan ilmu. Dari sini dapat disimpulkan bahwa perselisihan tersebut terletak pada asal katanya, yaitu apakah berarti Tuhan atau bersal dari kata تربية (*tarbiyah*) yang berarti pendidikan. Ibnu Arabi berkata, "seorang berilmu belum dikatakan sebagai Rabbani kecuali jika benar-benar mengauasai ilmu, mengerjakan dan mengamalkannya." Kitab Fath al-Bâri Bisyarhi Shahîh al-Bukhârîy, vol. ke-1 dan Hasyiah Al-Tawâdîy Ibnu Saudah Ala Shahîh al-Bukhârîy, hal. 87-142.

<sup>96</sup>Menurut Râghib al-Ashfahanî "*Tarbiyyah huwa insyâ al-syai hâlan fa hâlan ila hal al-tamâm.*" (Menumbuhkan atau membina sesuatu setahap demi setahap hingga mencapai batata yang sempurna). Disarikan oleh Abudin Nata, *Pendidikan dan Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: UIN Jakarta Press, 2005, hal. 90.

<sup>97</sup>Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2008, hal. 91.

- 1) Memiliki arti tambah (*al-ziâd*) dan berkembang (*al-namâ*). Pengertian ini didasarkan pada firman Allah swt. QS. A-Rum/30: 39.

وَمَا آتَيْتُمْ مِّن رَّبًّا لَّا يَرْبُوًا فِي أَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرْبُوا عِنْدَ اللَّهِ وَمَا آتَيْتُمْ مِّن زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُضْعِفُونَ ﴿٣٩﴾

*Dan sesuatu riba (tambahan) yang kamu berikan agar harta manusia bertambah, maka tidak bertambah dalam pandangan Allah. Dan apa yang kamu berikan berupa zakat yang kamu maksudkan untuk memperoleh keridaan Allah, maka itulah orang-orang yang melipatgandakan (pahalanya)*

- 2) Memiliki arti tumbuh (*nasya`*) dan menjadi besar (*tarara`a*)  
 3) Memiliki arti memperbaiki (*shalaha*), menguasai urusan, memelihara, merawat, mengasuh, memiliki, mengatur dan menjaga kelestarian dan eksistensinya.<sup>98</sup>

Masa sekarang ini yang populer adalah digunakan istilah *tarbiyah* karena menurut Athiyah Al-Abrasi *al-tarbiyah* adalah *term* yang mencakup keseluruhan kegiatan. Ia adalah upaya untuk mempersiapkan individu untuk kehidupan yang lebih sempurna etika, sistematis dalam berpikir, memiliki ketajaman intuisi, giat dalam berkreasi, memiliki toleransi pada yang lain, serta memiliki beberapa keterampilan. Sedangkan istilah yang lain merupakan bagian dari kegiatan *tarbiyah*. Dengan demikian istilah pendidikan Islam disebut *al-tarbiyah al-islâmiyah*.

Pengertian istilah menurut Musthafa al-Marâghî, membagi kegiatan *at-tarbiyah* dengan dua macam. *Pertama*, *tarbiyat khalqiyat*, yaitu penciptaan, pembinaan dan pengembangan jasmani peserta didik agar dapat dijadikan sebagai sarana untuk pengembangan jiwanya. *Kedua*, *tarbiyat diniyat tahzibiyat*, yaitu pembinaan jiwa manusia dan kesempurnaannya melalui petunjuk wahyu ilahi.<sup>99</sup>

*Tarbiyah* sebagai proses pengembangan (penumbuhan) diri sebagai pengembangan potensi pun sangat diperlukan dalam proses pendidikan meskipun bersifat materi. Keahlian dan ketangkasan fisik sangat diperlukan disesuaikan untuk mengoptimalisasi potensi masing-masing yang didik, terlebih untuk menghadapi kondisi kehidupan modern yang semakin kompleks dengan segala persoalan kehidupan.

<sup>98</sup>Karim al-Bastani, *al-Munjid fi lughat wa `Alam*, Beirut: Dâr al-Masyrik, 1975, hal. 243-244.

<sup>99</sup>Musthafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Marâghî*, Beirut: Dâr Al-Fikr Juz I, tt, hal. 30.

### b. *Ta'lim*

Kata kedua yang memiliki hubungan dengan aspek pendidikan dan pengajaran adalah kata *ta'lim*. Kata *ta'lim*, berasal dari kata *'allama yu'allimu* yang berarti mengajar, melatih,<sup>100</sup> memberi tanda, mendidik, memberitahu. Kata *ta'lim* dengan berbagai derivasinya dalam Al-Qur'an terdapat 779 kali.<sup>101</sup> Dan kata yang mengandung arti pengajaran terulang sebanyak 42 kali.<sup>102</sup> Ditinjau dari asal-usulnya kata ini merupakan bentuk mashdar dari kata *'allama* yang kata dasarnya *'alima* dan mempunyai arti mengetahui.<sup>103</sup> Kata *'alima* dapat berubah bentuk menjadi *a'lama* dan *'allama* yang mempunyai arti proses transformasi ilmu, hanya saja kata *a'lama* yang bermashdar *i'lam* dikhususkan untuk menjelaskan adanya transformasi informasi secara sepiantas. Sedangkan kata *'allama* yang mashdarnya berbentuk *ta'lim* menunjukkan adanya proses yang rutin dan kontinu serta adanya upaya yang luas cakupannya sehingga dapat memberi pengaruh pada *muta'allim* (orang yang belajar). Dengan demikian kata *ta'lim* dapat disamakan maknanya dengan istilah pembelajaran. Artinya adanya seorang guru atau *mu'allim* yang memberikan transformasi ilmu kepada *muta'llim* (pelajar).

Kata *'allama* terdapat pada QS. al-'Alaq/96: 4 dan 5. Sebagai berikut:

الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۖ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٤﴾

*Yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam. Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.*

Maksud *'allama* pada ayat tersebut adalah Allah (sebagai Maha Guru) mengajar manusia dengan perantaraan tulis baca. Karena dengan tulis baca manusia mendapatkan pengajaran dan pendidikan. Sedangkan kata *'allama* yang mengandung arti pengajaran langsung dari Allah swt dapat dilihat dalam QS. al-Baqarah/2: 31 yang artinya: “Dan Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) seluruhnya.”. Dalam QS. al-Rahmân/55: 2 dan 4, bahwa Allah yang Penyayang setelah menciptakan manusia umat Nabi Muhammad saw maka Dia mengajarkan Al-Qur'an kepada hamba-Nya dan mengajarnya pandai berbicara.

<sup>100</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: PT. Hidakarya Agung, t.th, hal. 136.

<sup>101</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia...*, hal. 469-480

<sup>102</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia...*, hal . 74-475.

<sup>103</sup> Muḥammad Idris Abd. Rauf al-Marbawî, *Qâmus Idrîs al-Marbawî*, Surabaya: Dâr al-Ihyâ al- Kutub al-Arabiyyah Indonesia, t.th, juz I, hal. 40.

Secara teoritis, kata *talîm*<sup>104</sup> ini memiliki dua konsekuensi pemahaman, yaitu; menunjukkan suatu perbuatan yang tidak mungkin dilakukan, sebagaimana dilihat fenomenanya dalam surah Thâhâ/20:71 artinya: berkata Fir'aun: "Sesungguhnya ia adalah pemimpinmu yang mengajarkan sihir kepadamu sekalian..".

Dan ilmu atau pengetahuan yang diajarkan kepada manusia hanya merupakan pengulangan kembali yang telah dilakukan oleh Allah. Pemahaman ini sebagaimana diungkapkan dalam QS. Al-Mâidah/5: 4:

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الْطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿٤﴾

*Mereka menanyakan kepadamu: "Apakah yang dihalalkan bagi mereka?". Katakanlah: "Dihalalkan bagimu yang baik-baik dan (buruan yang ditangkap) oleh binatang buas yang telah kamu ajar dengan melatih nya untuk berburu; kamu mengajarnya menurut apa yang telah diajarkan Allah kepadamu. Maka makanlah dari apa yang ditangkapnya untukmu, dan sebutlah nama Allah atas binatang buas itu (waktu melepaskannya). Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat cepat hisab-Nya.*

Dua bentuk interpretasi inilah yang melahirkan kesimpulan bahwa *ta'lim* merupakan proses pembelajaran yang dilakukan seseorang guru kepada peserta didiknya secara rutin. Proses pembelajaran tersebut memberikan pengaruh terhadap perubahan intelektual peserta didik. Perubahan intelektual tersebut tidak berhenti pada penguasaan materi yang telah diajarkan oleh guru, tetapi juga mempengaruhi terhadap perilaku belajar peserta didik, dari malas menjadi rajin, atau dari yang tidak kreatif menjadi kreatif. Berdasarkan kesimpulan inilah, kata *ta'lim* memiliki pengertian yang lebih sempit dari tarbiyah. Karena lebih mengacu pada aspek pembelajaran saja.

### c. *Tadrîs*

*Tadrîs* diambil dari kata *darrasa-yudarrisu*, yang bermakna pengajaran, yaitu upaya menyiapkan murid (*mutadarris*) agar dapat

<sup>104</sup>Kata *Ta'lim* menurut Abdul Fattah Jalal, 15 merupakan proses yang terus menerus diusahakan manusia sejak lahir. Sehingga satu segi telah mencakup aspek kognisi pada segi lain tidak mengabaikan aspek afeksi dan psikomotorik. Fattah juga mendasarkan pandangan tersebut pada argumentasi bahwa Rasulullah saw diutus sebagai Mua'llim, sebagai pendidik dan Allah swt sendiri menegaskan posisi Rasul-Nya yang demikian itu dalam al-Qur'an. Yaitu QS. al-Baqarah/2 : 151. 'Abdul Fattâh Jalâl, *Azas-azas Pendidikan Islam*, Terj Harry Noer Aly, Bandung : CV.Diponegoro, 1988, hal. 29.

membaca, mempelajari dan mengakaji sendiri, yang dilakukan dengan cara *mudarris* membacakan, menyebutkan berulang-ulang dan bergiliran, menjelaskan, mengungkapkan dan mendiskusikan makna yang terkandung didalamnya sehingga *mutadarris* mengetahui, mengingat, memahami, serta mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan tujuan mencari *rida* Allah (definisi secara luas dan formal).<sup>105</sup> *Tadrîs* juga berarti mengajarkan, perintah, kuliah, dan sesuatu yang pengaruhnya membekas yang menghendaki adanya perubahan pada diri seseorang.<sup>106</sup> *Tadrîs* merupakan taklim secara mendalam dan dengan kajian khusus al-Kitab. Kata *tadrîs* di dalam Al-Qur'an dengan variasinya diulang sebanyak 6 kali, makna kata *tadrîs* dapat dilihat di antaranya pada firman QS. al-Qalam/68: 37:

أَمْ لَكُمْ كِتَابٌ فِيهِ تَدْرُسُونَ ﴿٣٧﴾

*Atau adakah kamu mempunyai sebuah kitab (yang diturunkan Allah) yang kamu membacanya?*

#### d. *Tazkiyyah*

Kata *tazkiyyah* berasal dari kata *zakka-yuzakki* memiliki arti yang banyak di antaranya adalah berkembang, tumbuh, bertambah. Juga bisa berarti menyucikan, membersihkan dan memperbaiki.<sup>107</sup> Konsep pendidikan juga diperoleh dalam al-Qur'an melalui penafsiran terhadap kata *tazkiyah*<sup>108</sup> tersebut. Yakni, berarti proses penyucian melalui bimbingan ilahi.

Kata *tazkiyyah* yang berarti tumbuh dan berkembang berdasarkan barakat dari Allah. Makna ini dapat digunakan dalam konteks duniawi maupun ukhrawi. Sehingga kata *zakat* dalam ajaran Islam berarti sesuatu yang dikeluarkan oleh manusia yang diambil dari hak Allah, diberikan kepada golongan fakir miskin, baik diniati untuk mengharap untuk

<sup>105</sup>Ma'zumi Syihabudin dan Najmudin, "Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Al-Sunnah: Kajian Atas Istilah *Tarbiyah, Taklim, Tadrîs, Ta'dîb dan Tazkiyah*, *Tarbawiyah: Indonesian Journal Of Islamic Education*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2019, hal. 205. Diakses pada 27 Oktober 2022.

<sup>106</sup>Abuddin Nata, *Pemikiran Pendidikan Islam dan Barat*, Depok: PT. Raja Grafindo, 2013, hal. 25.

<sup>107</sup>Abuddin Nata, *Pemikiran Pendidikan Islam dan Barat...*, hal. 577.

<sup>108</sup>Orang yang melakukan *tazkiyah* (penyucian) disebut *muzakki*, maka Rasulullah dalam pendidikan selain disebut *murabbi, mu'allim, mu'addib, mursyid, mudarris, muthi', ustaz* juga disebut sebagai *muzakki*. Sebagai *muzakki*, Rasulullah adalah orang yang bersifat hati-hati terhadap apa yang dibuat, senantiasa mensucikan hatinya dengan cara menjauhi semua bentuk sifat-sifat *mazmumah*/tercela dan mengamalkan sifat-sifat *mahmudah*/terpuji. Maka lahirnya konsep pendidikan tentang *tazkiyah al-nafs, tazkiyah al-aql, dan tazkiyah al-jism*. Hadîts Tarbawi; *Membangun Kerangka Pendidikan Ideal Perspektif Rasulullah*. Samsul nizar dan Zaenal Effendi Hasibuan. Cet. ke-3. hlm. 277-278

membersihkan jiwa, untuk melapangkan dada maupun untuk mendapatkan keberkahan dalam melakukan kebajikan.

Kata *tazkiyyah* terdapat dalam Al-Qur'an dengan berbagai derivasinya terulang sebanyak 69 kali.<sup>109</sup> Kata *tazkiyyah* dengan derivasinya berasal dari kata kerja *zakâ*, *zakka* dan *yuzakky* yang dikontekskan dengan *nafs* terulang sebanyak 21 kali dan 4 kali dalam bentuk *isim tafdhil* yang dinisbahkan kepada manusia.

Manusia sebenarnya diberi Allah swt. potensi untuk menyucikan jiwanya. Artinya potensi tersebut adalah fitrah yang Allah swt berikan kepada setiap orang yang mau mengembangkan potensi dirinya menjadibersih dan jiwanya menjadi lebih suci. Allah swt berfirman dalam QS. al- A'la/87: 14 yang artinya: "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan jiwa*". Firman-Nya lagi dalam QS. al-Syams/91: 9 yang artinya: "*Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwanya*", lebih jelas lagi terdapat dalam QS. Fathîr/35: 18 yang artinya: "*Barang siapa yang menyucikan dirinya, sesungguhnya ia menyucikan diri untuk kebaikan dirinya sendiri*". Walaupun demikian manusia harus sadar bahwa potensi yang Allah berikan itu tetap dijaga dan dipelihara sebab pada kahikatnya bersihnya jiwa manusia itu adalah karunia dari Allah kepada manusia. Sebab apabila tidak disucikan Allah manusia selamanya tidak pernah suci. Sebagaimana Firman Allah QS. al-Nûr/24: 21 artinya: "*Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui*".

Penjelasan ayat-ayat di atas menunjukkan tafsir makna *tazkiyyah* dikontekskan dengan pendidikan, sehingga kata pendidikan yang diambil dari makna *tazkiyyah* tersebut lebih diarahkan pada tujuan penyucian jiwa. Karena dengan jiwa yang bersih, maka akan menghasilkan amal-amal yang baik. Sebaliknya apabila jiwa kotor, akan menghasilkan perbuatan yang buruk. Sebagaimana hadis Nabi Muhammad saw:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا زَكَرِيَاءُ عَنْ عَامِرٍ قَالَ سَمِعْتُ الثُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنٌ وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَرَعَ حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمَى إِنْ حَمَى اللَّهُ فِي

<sup>109</sup> *Hadîts Tarbawi; Membangun Kerangka Pendidikan Ideal Perspektif Rasulullah.* Samsul nizar dan Zaenal Effendi Hasibuan. Cet. ke-3. hlm. 277-278

أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ  
الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ. ۞

*Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim, Telah menceritakan kepada kami Zakaria dari 'Amir berkata; aku mendengar An Nu'man bin Basyir berkata; aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Yang halal sudah jelas dan yang haram juga sudah jelas. Namun diantara keduanya ada perkara syubhat (samar) yang tidak diketahui oleh banyak orang. Maka barangsiapa yang menjauhi diri dari yang syubhat berarti telah memelihara agamanya dan kehormatannya. Dan barangsiapa yang sampai jatuh (mengerjakan) pada perkara-perkara syubhat, sungguh dia seperti seorang penggembala yang menggembalakan ternaknya di pinggir jurang yang dikhawatirkan akan jatuh ke dalamnya. Ketahuilah bahwa setiap raja memiliki batasan, dan ketahuilah bahwa batasan larangan Allah di bumi-Nya adalah apa-apa yang diharamkan-Nya. Dan ketahuilah pada setiap tubuh ada segumpal darah yang apabila baik maka baiklah tubuh tersebut dan apabila rusak maka rusaklah tubuh tersebut. Ketahuilah, ia adalah hati"*

Hadis tersebut menjelaskan urgensi pembersihan jiwa lebih diutamakan karena bersumber dari jiwa yang baik akan melahirkan semua aktivitas menjadi baik dan bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Dari makna inilah kata *tazkiyyah* digunakan dalam pendidikan Islam.

#### **e. Tafaqquh**

Raghîb al-Asfahânî menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan tafaqquh yaitu menghubungkan pengetahuan yang abstrak dengan ilmu yang kongkrit, sehingga mejadi ilmu yang lebih khusus.<sup>111</sup> Dari kata *tafaqquh* kemudian muncul istilah fiqh yang secara khusus kemudian digunakan sebagai istilah yang merujuk pada pengetahuan tentang ilmu yang mempelajari tentang hukum-hukum syara' yang didasarkan pada dalil-dalil yang terperinci. Ibnul Atsîr menyatakan, 'urf menjadikan kata fiqh terkhusus untuk ilmu syariat dan lebih khusus lagi untuk pemahaman tentang masalah-masalah *fur'*. Fiqh juga diartikan paham sebagaimana firman Allah *liyatafqqahu fi al-dîn*,<sup>112</sup> artinya agar mereka menjadi orang-orang yang mengerti dalam bidang agama. Kata fiqh juga bisa kita temukan dalam doa Rasulullah saw untuk Ibnu Abbas dengan doa "*Allâhumma faqqihhu fi al-dîn*" maksudnya adalah "wahai Allah fahamkan dia tentang agama".<sup>113</sup>

<sup>110</sup> al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârî*, kitab *al-imân*, no. 39/4850, hal. 19. Muslim, 108, Ibnu Mâjah, *bab Fitân* No. 14 dan Ad-Dârimîy, *Buyû'*, no. 1.

<sup>111</sup> Râghib al-Asfahânî, *Mu'jam Mufradât...*, hal. 398.

<sup>112</sup> QS. al-Taubah/9: 122.

<sup>113</sup> Ibn al-Manzhûr, *lisân al-Arâbi*, XIII/522, Syamilah Vol. 3, hal. 61.

Dengan demikian kata *tafaqquh* mengacu pada kegiatan memahami sesuatu secara mendalam dalam rangka memperoleh pengertian dan pemahaman tentang sesuatu dan kegiatan itu termasuk dalam kegiatan pendidikan. Sehingga orang-orang yang mendalami ilmu agama di pesantren sering disebut sebagai orang yang sedang melakukan *tafaqqahū fi al-din*.

#### f. *Tazkirah*

*Tazkirah*<sup>114</sup> secara harfiyah berarti peringatan atau mengingatkan kembali. Mengingat atau mengingatkan merupakan bagian dari kegiatan pendidikan. Kata *tazkirah* digunakan oleh Ibn Jama'ah dalam bukunya "*Tazkirah al-Sâmi*" yang di dalamnya terdapat pembahasan tentang kode etik guru dan murid. Di dalam Al-Qur'an kata *tazkirah* diulang sebanyak 10 kali. Diantaranya, QS. Thâhâ/20: 2-3;

مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ۖ إِلَّا تَذَكِيرًا لِّمَنْ يَخْشَى ۝

*Kami tidak menurunkan Al Quran ini kepadamu agar kamu menjadi susah; tetapi sebagai peringatan bagi orang yang takut (kepada Allah)*

Kata *tazkirah* juga dapat ditemukan dalam surat al-Nahl/16: 43:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَسْئَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۝

*Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui*

#### g. *Tahdzîb*

Kata *tahdzîb* merupakan bentuk *mashdar* dari kata *hadzaba*, *yuhadzibu*, *tahdzîban* yang memiliki makna mendidik dan memperbaiki akhlak, membetulkan, meluruskan, membersihkan, mensucikan, menutuh, memangkas dan meranting.<sup>115</sup> Bila diambil dari asal kata *tahdzîb* yang berasal dari kata *hadzaba*, *yahdzibu*, *hadzban*, merupakan kata yang bermakna kejernihan, kemurnian dan ketulusan.<sup>116</sup> Sedangkan Abudin Nata mengkategorikan kata *tahdzîb* ke dalam bentuk kata yang memiliki makna kepada pendidikan, di mana ia mendefinisikan kata *tahdzîb* sebagai pendidikan akhlak (*tahdzîb al-akhlâq*), perbaikan moral dan mental

<sup>114</sup>Hans Wehr, *Mu'jam al-Lughâh al-Mu'âsarah al-Arâbiyah al-Muâ'sarah*, (A Dictionary of Modern written Arabic), (ed), J. Emilton Cowan, Beirut: Librarie Du Liban &

London: Macdonald & Evans Ltd, 1974, hal. 134.

<sup>115</sup>Atabik Ali dan Zuhdi Muhdhar, *Kamus al-'Ashri...*, hal. 1971.

<sup>116</sup>Atabik Ali dan Zuhdi Muhdhar, *Kamus al-'Ashri...*, hal. 1971.

spiritual.<sup>117</sup> Lebih lanjut Hans Wehr mengatakan *tahdzîb* adalah *expurgation* (menghilangkan bagian-bagian atau kata-kata yang tidak patut dari buku, surat dan sebagainya), *emendation* (perbaikan atau perubahan), *correction* (perbaikan), *rectification* (pembetulan), *revision* (perbaikan), *training* (latihan). *Instruction* (perintah mengerjakan sesuatu), *education* (pendidikan), *upbringing* (asuhan, didikan), *culture* (budaya), dan *refinement* (kehalusan budi bahasa, perbaikan, kemurnian).<sup>118</sup>

Meskipun secara eksplisit tidak dijumpai dalam Al-Qur'an maupun al-hadis kata *tahdzîb* apabila dilihat dari segi maknanya memiliki esensi semangat melakukan perbaikan secara spiritual, mental, moral, dan akhlak. Hemat penulis dalam konteks pendidikan hati kata *tahdzîb* relevan sebagai media proses perbaikan kondisi hati (*tahdzîb al-Qulûb*).

Istilah-istilah di atas (*tarbiyah, ta'lim, tazkiyah, tafaqquh, tadrîs, tazkirah* dan *tahdzîb*) memiliki perbedaan dalam hal penggunaannya. Hal ini didasarkan pada model pendidikan yang pernah dialami Rasulullah saw, di mana proses pembelajaran yang harus dikedepankan adalah proses penataan diri baru diikuti proses pembelajaran kitab atau materi dan disusul dengan sesuatu yang belum diketahui oleh peserta didik.

Merujuk pada konsep belajar yang dialami Rasulullah maka dalam kegiatan proses pembelajaran keterampilan jiwa (kesiapan kondisi psikologis) peserta didik menjadi titik tolak pengembangan potensi lain termasuk di dalamnya kemampuan pengembangan intelektual. Oleh karena itu, secara redaksional Al-Qur'an surah al-Baqarah, 2/87: 151, kata *tazkiyyah* didahulukan daripada *ta'lim*. Hal ini, disebabkan efek *tazkiyyah* dapat menjadi stimulasi penyerapan dan penerimaan materi bagi peserta didik. Walau demikian, penggunaan istilah-istilah tersebut secara substansial tidak dibedakan dan bukan merupakan dikotomi yang memisahkan dari makna substansinya.

Secara epistemologis, tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan menurut Al-Qur'an adalah membina manusia guna mampu menjalankan fungsinya sebagai hamba Allah dan *khalifah*-Nya. Manusia sebagai hamba Allah swt., hakikatnya adalah ketaatan, ketundukan dan kepatuhan yang kesemuanya itu hanya layak diberikan kepada Tuhan.<sup>119</sup> Sebagai khalifah-Nya, manusia diberi kelebihan berupa akal dan dengan akal tersebut manusia membutuhkan pengetahuan dan pendidikan, sehingga ia bisa menjalankan amanah yang telah diberikan oleh Allah kepadanya untuk memakmurkan bumi.

---

<sup>117</sup>Abudin Nata, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Prenada Media, 2016, cet. ke-1, hal. 7-21.

<sup>118</sup>Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Arabic Written*, J. Milton Cowan (ed.), Beirut: Librarie Du Liban & London: Mcdonald & Evans LTD. t.tp, hal. 311.

<sup>119</sup>Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2000, hal.7.

Berdasarkan pemaparan tentang pengertian pendidikan perspektif Al-Qur'an, Abrasyi memberi pengertian bahwa pendidikan Islam adalah mempersiapkan manusia supaya hidup dengan sempurna dan bahagia, mencintai tanah air, tegap jasmaninya, sempurna budi pekertinya (akhlakunya), teratur pikirannya, halus perasaannya, mahir dalam pekerjaannya, manis tutur katanya baik dengan lisan maupun tulisan.<sup>120</sup>

Menurut D. Marimba, dalam *Dasar-dasar Ilmu Pendidikan* dijelaskan bahwa Pendidikan dibimbing atau dipimpin secara sadar oleh pendidik, bergerak menuju perkembangan fisik dan mental yang terdidik menuju pembentukan kepribadian utama. Pengertian ini mengindikasikan bahwa pendidikan adalah sangat terkait pada aspek jasmani dan rohani, dan keseimbangan antara keduanya sangat diperlukan, keseimbangan ini akan mencetak generasi yang memiliki intelektual dan spiritual. Ahmad Tafsir menambahkan bahwa binaan pendidikan meliputi tiga daerah; 1) daerah jasmani, 2) daerah akal, dan 3) daerah hati.<sup>121</sup>

Sejalan dengan pendapat tersebut di atas, proses pendidikan seyogyanya mengedepankan segala aspek moral yang dapat membentuk peserta didik menjadi pribadi yang berbudi luhur dan berkeperimanusiaan. Ki Hadjar Dewantara memaknai pendidikan sekaligus sebagai pengajaran: pendidikan adalah urusan “mendidik dan sekaligus mengajar”. Bagian dari pendidikan kata Ki Hadjar Dewantara, adalah pengajaran ilmu yang di dalamnya tercakup secara padu dengan kesadaran akan nilai-nilai moral. Proses terpadu antara pendidikan dan pengajaran membuat para peserta didik memiliki budi (nalar) pekerti (perilaku, tindakan) yang mencerminkan perkemanusiaan dalam hidupnya (bermoral). Pendidikan menyadarkan peserta didik bahwa, apa yang bisa atau dapat dia lakukan belumlah tentu boleh ia lakukan. Oleh karena itu, dalam pengajaran, (olah pikiran, olah raga) mestilah terjadi serentak pendidikan yang bermakna “olah rasa, olah hati), mengasah nurani, perasaan halus, sopan santun, solidaritas, kepedulian, kasih sayang, dan kepekaan terhadap nilai-nilai kehidupan sehingga peserta didik mengalami kemerdekaan aspek batiniah manusia. Jadi, yang dimaksud dengan pendidikan menurut Ki Hadjar Dewantara adalah mengandung filosofi karakter, yaitu “olah pikir,<sup>122</sup> olah raga,<sup>123</sup> dan olah rasa,<sup>124</sup> olah

<sup>120</sup>Muhamad Athiyah al-Abrasyi, *at-Tarbiyah al-Islamiyah*, Beirut: Daar Al-Fikr Al-Arabi Cet. 3, tt, hal. 331-332.

<sup>121</sup>Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012, hal. 36.

<sup>122</sup> Olah pikir, dapat memunculkan sikap cerdas, kritis, kreatif, inovatif, ingin tahu, berpikir terbuka, produktif, berorientasi ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, serta reflektif (Literasi).

<sup>123</sup> Olah raga, akan terlihat dari sikap tangguh, bersih dan sehat, disiplin, sportif, andal, berdaya tahan, bersahabat, kooperatif, determinative, kempetitif, ceria, dan gigih. (Kinestetik).

**hati**<sup>125</sup> secara serentak. Oleh karena itu, pendidikan sejati adalah pengajaran dan sekaligus penyadaran akan nilai-nilai moral demi membentuk peserta didik menjadi pribadi yang berbudi pekerti luhur.<sup>126</sup>

John Dewey, menambahkan bahwa pendidikan adalah pembentukan karakter fundamental baik secara intelektual maupun emosional kearah alam sekitar.<sup>127</sup> Menurutnya Pendidikan berpusat pada anak-anak agar pengetahuannya terorganisasi demi tujuan-tujuan yang lebih besar.<sup>128</sup> Berbeda dengan Ivan Illich, berpendapat bahwa Pendidikan adalah ketika manusia berproses dengan berbagai keadaan dan kondisi pendidikan bertujuan untuk pemberdayaan kemampuan diri dengan tetap mempertimbangkan hal-hal lainnya, pencerahan memperdayakan dan perubahan etika.<sup>129</sup>

Zuhairini mengatakan bahwa pendidikan merupakan usaha dari manusia dewasa yang telah sadar akan kemanusiaannya, dalam membimbing, melatih, mengajar dan menanamkan nilai-nilai serta dasar-dasar pandangan hidup kepada generasi muda, agar nantinya menjadi manusia yang sadar dan bertanggung jawab akan tugas-tugas hidupnya sebagai manusia. Pendapat ini juga memperkuat perlunya kualitas secara individu dan sosial kemasyarakatan.<sup>130</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, hemat penulis bahwa pendidikan dapat dimaknai sebagai upaya optimalisasi perkembangan sifat manusiawi, kecakapan hidup, karakter individu untuk menuju kesempurnaan dan kedewasaan. Pendidikan yang orientasinya adalah sebagai proses

<sup>124</sup> Olah rasa, menumbuhkan perasaa peduli, ramah, santun, rapi, nyaman, saling mernghargai, toleran, suka menolong, gotong-royong, nasionalis, kosmopolit, mengutamakan kepentingan umum, bangga menggunakan bahasa dan produk Indonesia, dinamis, kerja keras, dan etos kerja (Estetik)

<sup>125</sup> Olah hati, melahirkan sikap jujur, beriman dan bertakwa, amanah, adil, bertanggung jawab, berempati, berani mengambil resiko, pantang menyerah, rela berkorban, berjiwa patriotic (Etik)

<sup>126</sup> Paul Suparno, *et al.*, *Pendidikan Budi Pekerti di Sekolah, Suatu Tinjauan Umum*, Yogyakarta: Kanisius, 2022, hal. 29.

<sup>127</sup> John Dewey, tidak lain merupakan tokoh pembaharu Pendidikan abad 20, Abu Ahmadi, dan Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan...*, hal. 68-69.

<sup>128</sup> Nurani Soyomukti, *Teori-teori Pendidikan*, Yogyakarta: ar-Ruzz Media, 2011, hal. 32-33.

<sup>129</sup> Ivan Illich, berpendapat bahwa system Pendidikan yang baik harus mempunyai tiga tujuan, *pertama*, memberikan kesempatan pada semua orang agar bebas dan mudah memperoleh sumber belajar pada setiap saat, *kedua*, memungkinkan semua orang mudah mengakses Pendidikan, *ketiga*, menjamin tersedianya masukan umum yang berhubungan dengan Pendidikan. Nurani Soyomukti, *Teori-teori Pendidikan...*, hal. 27-32.

<sup>130</sup> Deden Makbuloh, *Pendidikan Islam dan Sistem Penjaminan Mutu*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016, hal. 24-25.

penumbuhan, perbaikan dan penyempurnaan untuk tercapainya kebaikan yang berkelanjutan, baik ruang lingkup pergaulan maupun kultural.

Mengenai term hati (*qalb*), al-Ghazâli menjelaskan bahwa hati mengandung dua pengertian, materi dan spiritual. *Pertama*, bersifat materi (fisik) adalah organ tubuh yang berbentuk daging (jantung) berbentuk krucut yang terletak di sebelah kiri rongga dada yang merupakan sumber ruh. *Kedua*, bersifat entitas lembut halus (*metafisik*), tidak kasat mata, tidak dapat diraba, *lutf rabbâniyyun rûhâniyyun* yang menjadi hakikat manusia.

Sebagaimana telah diuraikan pada bab sebelumnya bahwa hati memiliki potensi *ruhiyyah* (spiritual) untuk melibatkan hakikat dunia empiris untuk mengambil sebuah nilai pelajaran. Hati memiliki peranan penting menjadi tempat pandangan Allah dalam menangkap hakikat, membatasi, menyadari, meyakini dan mengamalkan kebenaran hakiki. Hati menjadi wadah haqul yaqin yang dapat diuji kebenarannya oleh akal yang intelek.

Pada penelitian ini hati yang bersifat ruhaniyah dan posisinya sangat penting dan utama dalam aktifitas kehidupan manusia baik lahir maupun batin memerlukan nutrisi untuk dididik diperbaiki melalui Pendidikan. Proses Pendidikan hati difokuskan pada pengembangan potensi ini, agar hati memiliki kemampuan mengetahui, memilih, memahami dan menentukan keputusan untuk mensupport potensi manusia dalam melakukan tindakan yang lebih baik.

Dari pengertian pendidikan dan pengertian hati, dapat dipahami bahwa pendidikan hati adalah upaya sadar untuk menumbuhkembangkan, memelihara, melihat, membiasakan, dan memperbaiki potensi hati supaya hati mencapai kebenaran dan kesempurnaan yang sehat atau *qalbun salîm*.

Proses mendidik hati meliputi usaha menumbuhkan, mengembangkan, memperbaiki, memahami, membiasakan, dan meyakini dengan hati dan memilih dengan hati.

Bukhari Umar memberi perhatian bahwa pendidikan hati merupakan bagian dari pembinaan rohani yang ditekankan kepada upaya pengembangan potensi jiwa manusia agar senantiasa dekat dengan Allah swt., cenderung pada kebaikan dan menghindari dari kejahatan.<sup>131</sup> Sedangkan Ahmad Fahmi Zamzam mendefinisikan pendidikan hati itu sebagai upaya membenarkan hubungan seseorang kepada Allah swt. dan sesama manusia untuk menuju esensi jalinan yang tertuang di dalam hati. Pergeseran nilai dalam diri secara pelan-pelan sering terjadi dalam hati tanpa ada rasa sebelumnya, bahkan tiba-tiba hati telah berubah dan tumbuh subur oleh penyakit-penyakit di dalamnya. Seseorang yang merasa tawadhu ternyata disaat itu ia telah tersungkur ke dalam jurang ke-takaburan, yang merasa dirinya lebih baik

---

<sup>131</sup>Bukhari Umar, *Pendidikan Dalam Perspektif Hadits*, Jakarta: Amzah, 2014. Hal. 45.

dari orang lain adalah orang yang telah mengalami krisis nilai pendidikan yang drastis.<sup>132</sup>

Ibnu Taimiyah menyebut istilah Pendidikan hati dengan *tarbiyah al-qulûb*, yaitu melakukan pembersihan hati dari segala yang membahayakan dengan menumbuhkembangkan perawatan hati sampai sempurna dan murni, sebagaimana badan membutuhkan makanan yang bergizi. sedangkan Al-Ghazali menggunakan istilah *riyâdhah al-qulûb*, mendidik hati adalah mengaktifkan potensi (fisik, jiwa, akal, hati, dan ruh) secara professional untuk mencerdaskan dan melembutkan dan menguatkan kesehatan hati.<sup>133</sup>

## 2. Dasar Pendidikan Hati

Hati memiliki karakter unik, yaitu dinamis selalu berubah-ubah yang selanjutnya memberikan pengaruh pada kejiwaan manusia yang juga berubah-ubah. Sederhananya, hati merupakan segumpal daging yang menjadi tempat pikiran dan perasaan. Manusia dibekali dengan banyak potensi, hati adalah salah satu potensi yang sangat menentukan karakter manusia, bisa menghantarkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Pendidikan hati memiliki peranan penting dalam upaya menjadikan hati seseorang memiliki karakteristik yang mencerminkan perkembangan aspek emosional dan sosial. Fokusnya adalah pengembangan nilai-nilai, sikap positif, empati, kepedulian dan keterampilan sosial yang dapat membentuk individu baik secara moral maupun interaksi sosial secara positif. Berikut beberapa indikator hati dalam pendidikan hati: *Pertama*, Empati, hati yang memiliki tingkat empati yang baik, ia akan cenderung peka terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain,<sup>134</sup> *Kedua*, Kepedulian, mengembangkan perhatian dan rasa peduli terhadap kesejahteraan fisik dan emosional orang lain, serta memahami dampak tindakan pada orang lain,<sup>135</sup> *Ketiga*, Kemampuan Mengelola Emosi, memahami, mengelola, dan

---

<sup>132</sup>Ahmad Fahmi Zamzam, “Konsep Pendidikan hati Ahmad Fahmi Zamzam” dalam *Jurnal Khazanah Studi Islam dan Humaniora*, Volume XV No. 01, 2017, hal. 70.

<sup>133</sup>Muhammad Hasyi, “Pendidikan Hati Perspektif Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya`Ulum Al-Din*” dalam <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=PENDIDIKAN+HATI%2Fpendidikan+hati%2C+imam+ghazali.pdf>. Diakses pada 5 Agustus 2021

<sup>134</sup>Empati merupakan kemampuan merasakan emosi orang lain baik secara fisiologis maupun mental yang terbangun pada berbagai keadaan batin orang lain. Perubahan biologis ini akan muncul ketika individu berempati dengan orang lain. Prinsip umumnya, semakin sama keadaan fisiologis dua orang pada momen tertentu, semakin mudah pula mereka bisa merasakan perasaannya satu sama lain.

<sup>135</sup>Peduli adalah deskripsi kasih sayang seseorang yang muncul akibat adanya rasa ketidaktegan melihat keadaan atau ketimpangan yang ada, dan nada dorongan untuk membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Kepedulian sesungguhnya ungkapan ketulusan atau pengorbanan tanpa pamrih. Sumartono, *Komunikasi Kasih Sayang*, cet. 1, Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2004, hal. 11.

mengungkapkan emosi dengan sehat dan konstruktif, serta menghindari respon berlebihan atau merugikan, dan *Keempat*, Rasa Syukur, menghargai dan mengakui apa yang dimiliki, serta merasa bersyukur atas hal-hal baik dalam hidup. Indikator-indikator tersebut memberikan landasan hati bagi pendidikan hati untuk membantu individu yang memiliki moralitas yang kuat, kemampuan interpersonal yang baik, dan rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Itulah sebabnya Nabi Muhammad saw. Seringkali memohon kepada Allah untuk ketetapan hatinya agar selalu berkarakter baik, berkomitmen mentaati perintah agama dan sensitif terhadap perintah-perintah Allah agar terhindar dari kelalain hati, sebagaimana yang disampaikan rasulullah saw. dalam sebuah sabdanya yang diriwayatkan oleh Imam at-Tirmîdzi dari Abu Musa al-Anshary

حَدَّثَنَا أَبُو مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ حَدَّثَنَا مُعَاذُ بْنُ مُعَاذٍ عَنْ أَبِي كَعْبٍ صَاحِبِ الْحَرِيرِ حَدَّثَنِي شَهْرُ بْنُ حَوْشَبٍ قَالَ قُلْتُ لِأُمِّ سَلَمَةَ يَا أُمَّ الْمُؤْمِنِينَ مَا كَانَ أَكْثَرُ دُعَاءِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا كَانَ عِنْدَكَ قَالَتْ كَانَ أَكْثَرَ دُعَائِهِ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ قَالَتْ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَكْثَرَ دُعَاكَ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ قَالَ يَا أُمَّ سَلَمَةَ إِنَّهُ لَيْسَ آدَمِيٌّ إِلَّا وَقَلْبُهُ بَيْنَ أَصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ اللَّهِ فَمَنْ شَاءَ أَقَامَ وَمَنْ شَاءَ أَرَاغَ فَتَلَا مُعَاذٌ { رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا } وَفِي الْبَابِ عَنْ عَائِشَةَ وَالتَّوَّاسِ بْنِ سَمْعَانَ وَأَنَسٍ وَجَابِرٍ وَعَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو وَنُعَيْمِ بْنِ هَمَّارٍ قَالَ أَبُو عِيْسَى وَهَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ. ⑤

*“Telah menceritakan kepada kami (Abû Mûsa al Anshâri) telah menceritakan kepada kami (Mu’adz bin Mu’adz) dari (Abû Ka’b) pemilik sutera, ia telah menceritakan kepadaku (Syahr bin Hausyab) ia berkata; aku katakan kepada (Ummu Salâmah); wahai Ummul mukminin, apakah doa Rasulullâh shallallâhu wa’alaihi wa sallam yang paling sering, apabila ada padamu? Ia berkata; doa beliau yang paling sering adalah: “Yaa Muqallibal qulûb, Tsabbit qalbî ‘alâ al dînika” (Wahai Dzat yang membolak-balikkan hati, tetapkanlah hatiku di atas agamaMu). Ummu Salamah berkata; wahai Rasulullah, betapa sering anda berdoa: “Yaa Muqallibal qulûb, Tsabbit qalbî ‘alâ al dînika” (Wahai Dzat yang membolak-balikkan hati, tetapkanlah hatiku di atas agamaMu). Beliau*

<sup>136</sup>Abu ‘Isya Muhammad Bin ‘Isya Bin Saurah, *al-Jâmi’ as-Shahîh Wa Hua Sunan at-Tirmîzi*, Juz 5, t.tp: Dâr al-Hadist, t.th, hal. 238.

berkata: “Wahai Ummu Salâmah, sesungguhnya tidak ada seorang manusia pun melainkan hatinya berada di antara dua jari diantara jari-jari Allah, barang siapa yang Allah kehendaki maka Dia akan meluruskannya dan barang siapa yang Allah kehendaki maka Dia akan membelokkannya.” Kemudian Mu’âdz membaca ayat: “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami.” Dan dalam bab tersebut terdapat riwayat dari Aisyah serta An Nawwas bin Sam’an serta Anas, Jabir, Abdullâh bin ‘Amr dan Nu’aim bin Hammâm. Abu Isa berkata; hadits ini adalah hadits hasan. (Hadis Tirmidzi Nomor 3444).

Imam Muslim dan Ahmad meriwayatkan sebuah hadis, bahwa Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya Allah tidak melihat pada bentuk dan harta kalian semua, namun Ia melihat pada hati dan amal perbuatan kalian semua.”<sup>137</sup> Riwayat ini menjelaskan bahwa maksud Allah melihat hati karena ia merupakan wadah dari inti hakekat manusi (*jawhar*) serta merupakan pusat *ma`rifat* (*direct knowledge*). Maksud kalimat Allah melihat amal perbuatan karena perbuatan lahir merupakan titik permulaan sehingga hati merupakan asal utama dari segala aktivitas manusia.

Sachiko Murata mengatakan, hati manusia merupakan pusat sejati manusia, Tuhan dimana mengungkapkan diri-Nya, menurunkan wahyu kepada para nabi, tempat dimana manusia merasakan kehadiran dan kebesaran-Nya, serta tempat dimana Tuhan melihat esensi manusia, pada sisi lain hati merupakan pusat keagungan, penyangkalan, kekafiran, dan penyelewengan dari jalan yang lurus. Hati merupakan tempat kebaikan seperti kesucian, kesalehan, ketegasan, kelembutan, keluasan, perdamaian, cinta, dan taubat.<sup>138</sup>

Al-Ghazâli, mengilustrasikan betapa pentingnya mendidik dan melejitkan hati, mengingat karakter hati yang dinamis, diibaratkan tanah, hati yang tidak didik, laksana tanah yang tandus, gersang yaitu hati yang gelisah tidak mengenal tuhan-Nya.<sup>139</sup> Dalam konsepsi Islam atau psikologi Islami ada hubungan timbal balik antara qalbu dan perilaku. Bila seseorang memiliki hati yang baik (*qalibun salîm*), maka ia akan cenderung berperilaku positif.<sup>140</sup> Sekalipun demikian, hati yang baik terkadang melahirkan perilaku yang negatif bahkan destruktif. Disebabkan kekuatan-kekuatan pengaruh

---

<sup>137</sup>Al-Hakim at-Tarmîzi, *Nawâdir al-Ushûl fi Ma`rifah Ahâdits al-Rasul*, Jilid II, Kairo: Maktabah al-Imâm al-Bukhârî, Cet. I, 2008, hal. 1146.

<sup>138</sup>Al-Ghazâli, *Ihyâ` Ulûm al-Dîn*, Juz III, Beirut: Dâr al-Qalâm, t.th, hal. 6

<sup>139</sup>Azam Syukur Rahmatullah, *Psikologi Kemalasan*, Kebumen: Azkia Media, 2010, hal. 142.

<sup>140</sup>Fuad Nashori, *Potensi-potensi Manusia Seri Psikologi Islami*, Cet.II, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005, 116.

eksternal dari diri seseorang. Bila kekuatan eksternal yang bersifat negatif berhasil mempengaruhi hati, maka keadaan hati akan terpengaruh.

Dalam dunia tasawuf (*misitisme* Islam) ada beberapa *riyâdhah* yang dapat ditempuh dalam rangka mendidik hati untuk menjadi lebih baik. Seperti yang dilakukan oleh beberapa cendekiawan muslim sufi<sup>141</sup> berikut ini:

a. Bertaubat

Bertaubat merupakan suatu tindakan kembali dari yang tidak baik menjadi baik, sikap taubat menjadi suatu hal yang disenangi Allah,<sup>142</sup> bahkan Allah senang akan taubat hamba-Nya,<sup>143</sup> karenanya seorang hamba tidak boleh berputus asa dari kasih sayang Allah, sebab kasih sayang-Nya mengalahkan kebencian-Nya.<sup>144</sup> Sebagaimana dalam surah Hud/11: 3.

وَأَنْ أَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ ﴿٣﴾

*“Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. Jika kamu berpaling, Maka Sesungguhnya Aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat”*

Menurut Abi Bakr al-Jazâiri, mengatakan bahwa dengan kalian meminta kepada Tuhanmu, dengan mengakui segala kesalahan karena sudah menyembah kepada selain-Nya, kemudian bertaubat kepada-Nya, yaitu kembali kepada-Nya, dengan keimanan terhadap-Nya, kepada rasul-Nya, janji dan ancaman-Nya, mentaati perintah-Nya (untuk dilaksanakan) dan larangan-Nya (untuk ditinggalkan), maka bagi kalian balasan atas semuanya itu, dan Dia akan memberi kenikmatan dalam kehidupan ini, kenikmatan dengan sangat baik, dengan aneka kenikmatan yang berlimpah dan kebaikan yang banyak sampai pada waktu yang ditentukan.<sup>145</sup>

b. *Qana'ah*

<sup>141</sup>Muhammad ibn Ibrahim, *Syarh al-Hikâm*, Haramain, Indonesia:t.tp., juz. Ke-1, hal, 42.

<sup>142</sup>Abi al-Husain Muslim, *Shahîh Muslim*, Dar el-Fikr, Bairut:t.tp., Jilid. II, hal. 592.

<sup>143</sup>Abi al-Husain Muslim, *Shahîh Muslim...*, hal. 592.

<sup>144</sup>Abi al-Husain Muslim, *Shahîh Muslim...*, hal. 595.

<sup>145</sup>Abi Bakar Muhammad Al-Jazâiri, *Aysar al-Tafâsir*, Maktabah al-'Ulûm al-Hikâm, Madinah: 2003,Juz, 1, hal. 534.

Yakni bersikap rela menerima pemberian Allah swt. meskipun sedikit. Ali ash-Shabuni menyatakan bahwa *qana'ah* menjadi sebuah perbendaharaan yang tidak akan pernah pudar bahkan hilang, dalam dekapannya pun terdapat ketenangan bagi hati dan pikiran.<sup>146</sup> Bahkan konteks kerelaan dalam menerima keadaan berdampak pada memiliki kekayaan melebihi kekayaan dibanding manusia lain. Karena kekayaan yang sejati bukanlah karena aku mulasi harta, berlimpahnya simpanan melainkan kekayaan jiwa.<sup>147</sup>

c. Zuhud Dunia

Arti asal kata ini adalah menentang keinginan dan kesenangan. Makna zuhud adalah berpaling dari mencintai dunia menuju mencintai Allah. Maka orang yang dikatakan zahid adalah mereka yang dapat menghilangkan rasa cinta materi duniawi dari dalam hatinya, atau bisa juga disebut orang yang berpantang dari gemerlap dunia, orang yang zahid meninggalkan demikian karena ia dicintai Allah, bahkan diperintahkan-Nya, dan Dia meridhainya.<sup>148</sup> Perbuatan zuhud yang disyari'atkan adalah meninggalkan kegemaran yang tidak bermanfaat dikehidupan akhirat.<sup>149</sup> Perbuatan tersebut seperti, meninggalkan segala sesuatu yang dapat membahayakan dirinya dikehidupan akhirat, begitu juga meninggalkan hal-hal yang diharamkan dan mengandung syubhat.

d. Menjalankan syari'at untuk meningkatkan takwanya. Karena bentuk ketakwaan dapat ditempuh hanya dengan melakukan seluruh titah Allah dan meninggalkan hal-hal yang dilarang-Nya. Bahkan takwa menjadi bekal terbaik bagi setiap individu yang beriman.<sup>150</sup> Serta takwa merupakan komitmen seorang yang mendeklarasikan keyakinannya dengan cara mengintegrasikannya dengan amal-amal saleh.<sup>151</sup>

e. Memelihara sunnah rasul, baik dalam pengertian melaksanakan amalan atau ibadah sunnat maupun mencontoh budi pekerti nabi.

f. Tawakal, arti bahasa adalah penyerahan diri dan penyandaran, secara etimologi, tawakal adalah mengandalkan, menyerahkan dan mewakilkan suatu urusan kepada seseorang.<sup>152</sup> Pada dasarnya sikap tawakal adalah sikap bertahan dari mencari kebutuhan pokok, dan (khususnya) tidak

---

<sup>146</sup>Muhammad Ali Ash-Shâbûnî, *Min Kunûz al-Sunnah, Dirâsah Adâbiyah wa Lughawiyyah*, Dâr al-Kutub al-Islâmiyyah, Jakarta: 1999, cet. Ke-I, hal. 108.

<sup>147</sup>Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Min Kunûz al-Sunnah...*, hal. 108.

<sup>148</sup>Abi Bakar Muhammad al -Jazâiri, *Aysar al-Tafâsîr...*, hal. 9.

<sup>149</sup>Abi Bakar Muhammad al -Jazâiri, *Aysar al-Tafâsîr...*, hal. 9.

<sup>150</sup>QS. al-Baqarah/2: 197

<sup>151</sup>QS. al-'Ashr/103: 3 dan QS. al-Tin/95: 6

<sup>152</sup>Muhammad bin Shalih al-Munajjid, *Amalan Hati*, terj. Oleh: Bahrûn Abu Bakar, Irsyad Baitussalam, Bandung: 2006, cet. Ke-5, hal. 87.

bertahan dari dirinya.<sup>153</sup> Bertawakkal dalam permasalahan keagamaan akan menyempurnakan kewajiban-kewajiban dan kesunnahannya.<sup>154</sup> Sikap tawakal diteladankan oleh Nabi Ibrahim pada saat dilemparkan ke tengah panasnya bara, beliau mengatakan “*Hasbunallāh wanikmal wakīl*”, dan Allah swt. pun mendinginkan bara hingga beliau selamat dari upaya pembakaran oleh Raja Namrud. Demikian halnya ketika Rasulullah beserta pengikut beliau menuai ancaman dari orang-orang kafir, beliau mengucap “*Hasbunallāh wanikmal wakīl*” dan beliau terlindung dari ancaman bahaya.

Bagi penulis, ketawakalan yang sejati akan melahirkan perasaan ridha pada kalbu muslim terhadap setiap *qadha* dan *qadar* dari Allah, dimana keridhaan menjadi pertanda bahwa muslim tersebut berhasil meneguk manisnya iman. Orang yang *ridha* kepada apapun ketentuan yang digariskan oleh Allah swt., jiwa dan batinnya selalu tenang, damai dan ikhlas, tanpa ada keraguan sedikitpun dalam dirinya bahwa Allah swt. lah yang mengkreasi seluruh detail perjalanan kehidupannya.

- g. Ikhlas, semata-mata karena Allah, Ikhlas menjadi satu aktifitas hati yang menjadikan Allah swt. sebagai tujuan utama dari setiap rangkaian rutinitas ibadah-mahdlah dan *ghair al-mahdlah* yang dilakukan setiap mukmin dalam kehidupan sehari-hari. Ia mengosongkan ruang-ruang hati untuk kepentingan duniawi maupun respon dari pihak yang menjadi sasaran kebajikannya hanya terfokus kepada Allah. Ikhlas menjadi sikap monotheism yang sangat tinggi, itu karena sikap tauhid yang ditujukan dan ditunjukkan hanya kepada Allah swt. sebagai tujuan Akhir.<sup>155</sup>

---

<sup>153</sup>Muhammad Ibnu Taimiyyah, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyyah*, terj. Anis Masykhur, Hikmah, Jakarta:2002, set. Ke-1, hal 4.

<sup>154</sup>Muhammad Ibnu Taimiyyah, *Risalah Tasawuf...*, hal. 9.

<sup>155</sup>Ikhlas merupakan wujud dari pengabdian hati yang paling istimewa dan agung. Terdapat banyak ayat al-Quran maupun hadis yang menjabarkan keistimewaan ikhlas dan peringatan bagi orang yang tidak menghiraukannya. Etimologi Ikhlas berakar dari bahasa Arab *khalash* yang artinya terlepas dari belenggu atau ikatan. ‘Orang yang berlaku ikhlas’ (*al-mukhlis*) semata-mata mengagungkan Allah dan mengesakan-Nya sepenuh kalbu. Sementara itu ‘orang yang diikhlasikan’ (*al-mukhlash*) ialah seorang pilihan yang telah ditentukan takdirnya menjadi kekasih Allah dan tidak terkotori oleh permasalahan duniawi. Hemat penulis, antara *al-mukhlis* (subyek) dan *al-mukhlash* (obyek) mempunyai level keistimewaan yang berbeda. Al-mukhlis adalah pelaku ikhlas yang senantiasa berusaha untuk bertindak dan berlaku ikhlas dalam kehidupannya. Sementara al-mukhlash adalah orang yang secara otomatis ditakdirkan sebagai orang yang ikhlas lahir batin. Dalam kategori ini, kedudukan al-mukhlash (obyek) lebih tinggi daripada al-mukhlis (subyek). Quraish dalam menafsirkan Surah al-Bayyinah/98: 5, firman ini menguraikan perilaku orang-orang musyrik yang tidak mau beriman kepada Allah dan saling berselisih tentang ketundukan kepada Allah swt dengan memurnikan secara bulat untuk-Nya semata-mata. Mereka juga enggan menjalankan ketaatan untuk tidak mempersekutukan-Nya dengan suatu apapun, dan mereka menolak perintah melaksanakan shalat dan menunaikan zakat

- h. *Tajrîd*, yaitu melakukan *uzlah* yakni menyendiri secara psikis dari keramaian kehidupan manusia. Bagi penganut tasawuf *Tajrîd* adalah suatu kondisi di mana seseorang tidak memiliki kesibukan duniawi. Sebaliknya *isytiḡhal* adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki kesibukan duniawi. Sementara yang dimaksud dengan kesibukan duniawi adalah kesibukan-kesibukan yang tujuan akhirnya bersifat keduniaan, seperti, bekerja, berdagang. Keinginan untuk menjauhi semua sarana penghidupan duniawi dan tidak mau bersusah-susah dalam menjalaninya, padahal Allah swt telah menyediakan semua sarana itu untuk dijalani. Bahkan saat menjalaninya pun agama tetap terjaga, jauh dari sikap tamak, serakah, tetap terjaga dalam menjalankan aktivitas sebagai hamba Allah, yaitu beribadah.
- i. Memperbanyak *wirid* dan zikir, baik dengan hati, lisan, sikap maupun perbuatan. *Wirid* adalah bacaan-bacaan zikir, do'a atau amalan-amalan lain yang rutin dibaca atau diamalkan oleh seorang mukmin pada waktu tertentu, baik siang atau malam sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah yang dilakukan setelah salat baik salat fardhu atau sunnah.<sup>156</sup> Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia *wirid* hanya diartikan sebagai zikir yang diucapkan sesudah sembahyang.<sup>157</sup> Menurut Muhammad Sa'îd Ramadhan al-Bûthî *wirid* adalah bagian yang ditetapkan (baik itu bacaannya, waktunya, banyaknya) yang mengekali atasnya seseorang hamba dari pada taat dan ibadah yang bukan fardhu, dan melazimkan dia dengan bagian dari pada amal perbuatan taat dan ibadah itu.<sup>158</sup> Sedangkan zikir yaitu berakar dari asal kata *dzikr* (ذَكَرَ), yang secara etimologis berasal dari kosakata bahasa Arab *dzikr* (*dzakara-yadzkaru-dzikran*) yang artinya menyebut, mengenang, dan mengingat. Sementara istilah zikir dalam terminologi agama ialah mengingat dan/atau menyebut nama Allah. Lawan zikir adalah *ghaflah*, yakni lupa atau lalai dari mengingat atau menyebut nama Allah. Ibn Athaillâh dalam Dimiyati

---

secara sempurna sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbâh*: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2002 hal. 445. Kata *mukhlîshîn* diambil dari akar kata *khalasha* yang berarti murni setelah sebelumnya diliputi atau disentuh kekeruhan. Ibarat air sungai yang semakin jernih setelah diaduk kekeruhannya. Di titik ini, ikhlas merupakan perilaku menyucikan hati dan memurnikannya hingga hanya terarah kepada Allah semata. Sementara sebelum keberhasilan usaha itu, hati masih diliputi atau dihindangi oleh sesuatu selain Allah SWT, misalnya pamrih dan semacamnya. Lihat M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbâh*: hal. 446.

<sup>156</sup>Nina Armando, *Ensiklopedia Islam*, Jakarta: Ichtisar Baru Van Hoeve, 2005, hal. 273.

<sup>157</sup>Umu Chulsum dan Windi Novia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Surabaya: Kashiko, 2006, hal. 696.

<sup>158</sup>Muhammad Sa'îd Ramadhan al-Bûthî, *al-Hikâm al-'Athâ'iyah Syarh wa Tahlîl*, juz 2, Bairût: Dâr al-Fikr, 2003, hal. 382

menyatakan bahwa hakikat zikir adalah membebaskan diri (*al-takhallush*) dari kealpaan (*al-ghaflah*) dan kelalaian (*al-nisyân*) dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah (*bi dawâmi hudûr al-qalb ma'a al-Haq*). Dari pengertian ini, diketahui bahwa hakikat zikir terdiri dari dua segi, yakni (1) segi pembebasan hati dari kelalaian dan kealpaan; dan (2) segi penghadiran hati bersama Allah.<sup>159</sup>

Menurut hemat penulis, *wirid* dan zikir yang dibacakan secara baik dan rutin akan mendatangkan ketenangan *bathin*, ketenteraman jiwa. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al-Ra'du/13: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.* (QS. Al-Ra'du/13: 28)

M. Quraish Shihab menafsirkan, orang-orang yang mendapatkan petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya, ialah golongan kaum beriman dan hati mereka menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketentraman itu bergelora di dalam diri mereka oleh *zikrullah*, yaitu ingatan selalu tertuju kepada Allah dan juga merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an yang sangat menawan hati redaksi dan kandungannya. Sejatinya dengan selalu ingat kepada Allah, hati akan tenteram.<sup>160</sup>

Secara khusus jenis dan bentuk zikir, antara lain *pertama* zikir lisan, yaitu zikir dengan mengucapkan lafal-lafal zikir tertentu yang dinamakan kalimat *tayyibat*, baik dengan suara keras maupun dengan suara pelan yang hanya dapat didengar oleh orang yang berzikir itu sendiri. Zikir lisan biasanya dilakukan sesudah salat wajib, baik sendiri-sendiri maupun berjamaah. Kaum muslimin pada umumnya mengamalkan zikir lisan berupa *wirid* sehari-hari secara berjamaah di masjid atau mushalla sesudah shalat maghrib dan subuh. *Kedua*, zikir hati (zikir kalbu) yang disebut juga *zikr al-khafi*, yaitu zikir yang terletak di dalam hati, tersembunyi dalam kalbu tanpa kata maupun suara. Zikir ini meluap dalam hati yang melahirkan kesadaran kedekatan kita dengan Allah merasakan kehadiran-Nya seiring dengan degum jantung serta keluar-masuknya nafas. Karena keluar-masuknya nafas yang aktif bersamaan dengan kesadaran akan hadirnya Allah Sang Maha Kasih di dalam adalah tanda bahwa hati itu hidup dan berinteraksi langsung dengan Allah swt. Sebaliknya, seorang melupakan Allah adalah pertanda kematian kalbu, sebab tak terjadi interaksi dengan

<sup>159</sup> Dimiyati Sajari, "Zikir: Makanan Sipiiritual Sang Sufi," dalam *Jurnal Dialog*, Vol. 37 No.1, 2014, hal. 5.

<sup>160</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al Misbâh Vol 6...*, hal. 271.

Sang Maha Hidup. *Ketiga*, zikir ruh, yaitu zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa dan raga, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa-raga dari larangan Allah swt., dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya.<sup>161</sup>

Pendidikan hati merupakan bagian dari pembinaan rohani yang ditekankan kepada upaya pengembangan potensi jiwa manusia agar senantiasa dekat dengan Allah swt., cenderung pada kebaikan dan menghindari dari kejahatan.

Berdasarkan uraian di atas hati yang sakit, baik yang disebabkan karena penyakit atau ataupun traumatik dapat disembuhkan, ditumbuhkan dan dirawat. Pendidikan hati menjadi pembinaan rohani, yang ditekankan kepada upaya pengembangan potensi jiwa manusia agar senantiasa dekat dengan Allah cenderung kepada kebaikan dan menghindari dari kejahatan<sup>162</sup> serta solusi utama dalam tercapainya sebuah pemulihan trauma bagi korban trauma, yakni dengan menata kembali membentuk kekuatan hati yang dapat memerankan fungsi hati yang sesungguhnya.

### 3. Tujuan dan Prinsip Pendidikan Hati

Pendidikan hati bertujuan untuk mencerdaskan hati, karena titik awal tujuan pendidikan adalah kecerdasan. Hati yang cerdas mampu, *Pertama*, menjaga *fitrahnya*. Ibnu Taimiyah menjelaskan, “Allah telah memberi fitrah manusia hanya untuk mencintai dan menyembah Allah. Jika *fitrah* itu terjaga dengan baik, maka hati akan makrifat kepada Allah, mencintai-Nya, dan hanya menyembah kepada-Nya,<sup>163</sup> *kedua*, agar hati yang kotor menjadi bersih dan hati yang keras menjadi lembut, serta hati yang lemah menjadi kokoh. Hati yang bersih akan melahirkan akhlak yang baik.

Husain Haikal Pasya, seorang intelektual Islam di Mesir, yang telah berkecimpung di dalam suasana berfikir kebendaan mempergunakan rasio dengan sebebas-bebasnya, di hari mulai tuanya ia merasa bahwasanya hidup kebendaan perlu diimbangi dengan keruhanian. Maka pergilah ia mengerjakan rukun Islam kelima (haji) ke Makkah dan keluarlah bukunya yang terkenal “*Fî Manzili al Wahyi*” (Di Tempat Wahyu Diturunkan). Di pasal yang akhir dari buku itu ditulisnyalah tentang perlunya bagi nilai hidup manusia mengimbangi hidup kebendaan dengan hidup keruhanian.<sup>164</sup>

---

<sup>161</sup>Ibnu ‘Athallah Al-Sakandari, *Mutu Manikam dari Kitab Al-Hikam* (Terj.), Surabaya: Mutiara Ilmu, 2010, hal. 125.

<sup>162</sup>Bukhari Umar, *Pendidikan Dalam Perspektif Hadits*, Jakarta : Amzah, 2014, hal. 45.

<sup>163</sup>Ibnu Taimiyah, *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah*, Jakarta: Hikmah, 2002, Pent. Anis Masykhur, Cet. I, hal. 166.

<sup>164</sup>Hamka, *Lembaga Hidup*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1997, Cet. 11, hal. 16.

Pendidikan hati termasuk ke dalam bagian ruhani manusia. Kutipan di atas mendukung pentingnya manusia menjaga hatinya. Buya Hamka menegaskan bahwa kalau bukan keteguhan hatinya manusia mempelajari dan mengamalkan hidup ruhani itu agaknya akan pudarlah cahaya kemurnian jiwa dari alam ini. Hidup dalam keruhanian ialah ikhtiar mengalahkan gangguan-gangguan hawa nafsu, sehingga tercapai kemajuan yang sempurna, yang dinamai oleh Shufi Abdul Karim Jailani, “*al-Insân al-Kâmil*”<sup>165</sup>

Al-Ghazâli menambahkan bahwa implementasi tujuan pendidikan hati adalah mengoptimalkan hati dalam membentuk karakter, rasa jiwa manusia sampai keluhuran, kesucian, berakhlak, atau spontanitas dalam bersikap dan kemuliaan yang selaras dengan keteladanan rasulullah.<sup>166</sup>

Dalam dunia ilmu psikologi, pendidikan hati menempati posisi utama. Tempatnya adalah otak. Menurut Rusdin S. Rauf, kemampuan otak yang dahsyat itu tidak akan mampu mengakomodir dengan baik tanpa adanya pengendalian dari komponen lain, yaitu, hati.<sup>167</sup> Otak memiliki potensi utama dalam merekam berbagai peristiwa, berpikir, dan mengetahui sesuatu. Otak adalah sarana yang dapat digunakan untuk membuat hati semakin cerdas, karena fungsi otak bagaikan pendengaran.

Berdasarkan potensi hati, maka tujuan pendidikan hati dapat dikelompokkan menjadi dua, tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum pendidikan hati adalah membina dan memfungsikan peranan hati sebagai *fitrahnya* (mengetahui, memahami, merasakan, dan menentukan pilihan secara hakiki). Hati yang telah terdidik diharapkan dapat menerima pesan yang masuk melalui indra (mata, telinga, dan otak) dan pesan kebaikan *ilahiyah* dari ruh. Selanjutnya mampu dengan jernih menyerap, merekam, dan mengelola pesan untuk dijadikan potensi kebaikan diri dan perilaku.

Sedangkan, tujuan khusus pendidikan hati *pertama*, menjadikan hati yang sakit atau *qalibun marîdh* menjadi hati yang sehat selamat atau *qalibun salîm*, dari hati yang keras atau *qalibun qasiyah* menjadi hati yang khusus *qalibun khasiyah*. *Kedua*, tujuan Pendidikan hati fokuskan kepada fungsi pemeliharaan potensi hati. Pemeliharaan difokuskan kepada penyadaran hati untuk menjadi *qalibun zâkirun* hati yang senantiasa mengingat Allah, semakin kuat mengingat Allah semakin terbuka kecerdasan dan kelembutan hati. fungsi penjagaan yang utama adalah menjaga hati dari hal-hal yang dapat menyebabkan mati hatinya.<sup>168</sup>

---

<sup>165</sup>Hamka, *Lembaga Hidup...*, hal. 17-18.

<sup>166</sup>Masnur Muslich, *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*, Jakarta: Bumi Aksara, 2011, hal. 70

<sup>167</sup>Rusdin S. Rauf, *Smart Heart*, Yogyakarta: Diva Press, 2008, hal. 27-28.

<sup>168</sup>Suparlan, *Mendidik Hati...*, hal. 105.

*Kedua*, tujuan pendidikan hati tersebut mengisyaratkan betapa hati menjadi pusat kebaikan dalam setiap sisi kehidupan manusia dalam menggapai kemenangan hidup di dunia,<sup>169</sup> dan kebahagiaan di akhirat, karena hati yang terdidik menghantarkannya kepada kebahagiaan abadi yaitu surga, ketenangan batin, bersih dari kedengkian, dendam, dan kebencian.<sup>170</sup>

Pendidikan hati tidak bisa dikembangkan secara *instan* dan sembarangan, ada proses tahapan demi tahapan dan berkesinambungan (*sustainable*), teliti, dan sistematis. Proses pendidikan hati sarat dengan penanaman nilai dan prinsip-prinsip yang ditempuh, Kohlberg menyarankan melalui beberapa tahap: pembiasaan, pemahaman, pembiasaan penerapan dalam kehidupan dan pemaknaan nilai.<sup>171</sup> Pendidikan nilai dan karakter harus mencakup program: pengembangan secara profesional, guru pendamping yang bagus skillnya, agendanya jelas, partisipasi keluarga dan masyarakat, model, dan terintegrasi dengan kurikulum pembelajaran.<sup>172</sup>

Kedua teori di atas, perlu menjadi bahan pertimbangan dalam proses mendidik hati, tetapi berdasarkan *basic* penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan hati. Pesan ini menjadi penting karena esensi ilmunya berasal dari pembuat hati, pengendali hati manusia, yaitu Allah.

Suparlan menyebutkan ada beberapa prinsip dalam proses mendidik hati beserta ayat hati dalam Al-Qur'an yang bisa diidentifikasi sebagai rujukan prinsip pendidikan hati

#### **a. Prinsip Do`a**

Do`a berasal dari bahasa Arab yaitu دعاء – يدعو – دعا yang berarti panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, do`a dan sebagainya. Berdoa juga diartikan menyeru, memanggil atau memohon pertolongan kepada Allah swt atas segala sesuatu yang diinginkan. Seruan kepada Allah tersebut bisa berupa ucapan *tasbih* (*subhânallâh*), pujian (*alhamdulillah*), *istigfâr* (*astagfirullâh*) atau memohon perlindungan (*a`ûdzubillâh*), dan sebagainya. Menurut Moḥammad Saifullâh al-‘Azîz, bahwa do`a adalah suatu realisasi penghambaan dan merupakan media komunikasi antara makhluk dengan khaliknya, serta dicurahkan segala isi hati yang paling rahasia. Dengan berdo`a manusia merasa bertatap muka dengan khaliknya serta memohon petunjuk maupun perlindungan. Jadi, do`a pada prinsipnya

<sup>169</sup>Hai Nabi, katakanlah kepada tawanan-tawanan yang ada di tanganmu, “Jika Allah mengetahui ada kebaikan dalam hatimu, niscaya Dia akan memberikan kepadamu yang lebih baik dari apa yang telah diambil darimu dan Dia akan mengampuni kamu.” Dan Allah Maha Pengampun Lagi Maha Penyayang. (QS. Al-Anfal/8: 70)

<sup>170</sup>Musthafa al-‘Adawy, *Syifa al-Qulub*, t.tp., Dâr al-Kutub, 1997, hal. 11-13.

<sup>171</sup>Abdul Majid dan Dian Angraini, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, Bandung: Rosda Karya, 2012, hal. 5.

<sup>172</sup>Merle J. Schwartz, *Introduction to Charac Education and Effective Principles*, t.tpen, Mc. Graw Hill Companies, 2007, hal. 5.

merupakan kunci dari segala kebutuhan hidup di dunia maupun di akhirat.<sup>173</sup>

Urgensi do'a bagi seseorang sebagai sebuah kebutuhan rohani untuk jiwa manusia yang menggambarkan ketidakberdayaan seseorang tanpa adanya pertolongan dari semua makhluk, yang hanya tertuju hanya kepada Tuhan-Nya. Dalam melakukan sebuah do'a sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap kesadaran bagi orang yang melakukannya. Tujuan dari do'a sebenarnya bersifat obyektif. Namun, para ahli psikologi leboh tertarik dengan efek-efek subyektif do'a dari pada persoalan mengenai konsekuensi-konsekuensi terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi oleh orang yang berdo'a di dunia spiritual.<sup>174</sup>

Prinsip do'a yang dimaksud adalah memelihara dan menjaga hati agar tetap tenang dan lapang dalam menghadapi setiap keadaan yaitu dengan kekuatan do'a yang dilangitkan. Do'a untuk ketenangan dan kelapangan hati sebagaimana telah didawamkan oleh Nabi Musa a.s. dalam QS. Thaha/20: 25

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾

“Berkata Musa: “Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku”

Hamka dalam tafsirnya mengatakan bahwa Nabi Musa a.s. dalam menjalankan tugas kerasulannya tidak mudah menghadapi Fir'aun, kesadarannya tidak menyebabkan ia putus asa. Namun demikian ia menyadari bahwa kekuatannya tidak ada daya melainkan hanya dari pertolongan Allah swt., beliau berdo'a kepada Allah agar dilapangkan dadanya dan mendapat hidayah.<sup>175</sup>

Bagi seorang muslim berdo'a adalah sesuatu yang wajib yang mencirikan bahwa ia dalam kondisi lemah yang membutuhkan pertolongan Allah. Sebagai seorang hamba yang menyatakan dirinya beriman hendaknya ia melibatkan Allah dan menyerahkan upaya yang telah ditempuh dengan berserah diri tawakal kepada-Nya agar Allah memberikan solusi dan *meridhainya*.<sup>176</sup>

Berdo'a merupakan salah satu aspek penting dalam mengekspresikan makna kehidupan secara menyeluruh. Hal ini disebabkan karena adanya sisi psikologis dalam perilaku berdo'a serta pengamatan lebih mendalam tentang hasrat bagi orang-orang yang berdo'a agar dikabulkan. Hal demikian memiliki pengaruh positif yang mengarah pada kehidupan yang lebih bermakna.

<sup>173</sup>Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi*, Cet. 3, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000, hal. 165.

<sup>174</sup>Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, Jakarta: Amzah, 2011, hal. 44

<sup>175</sup>Hamka, *Tafsîr al-Azhar*, Juz. 16, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988, hal. 145-146.

<sup>176</sup>Rafi`udin, *Himpunan Do'a-do'a Muslim*, Jakarta: Eka Media, 2011, hal. 1

Dadang Hawari dalam kaitanya terhadap do'a mengatakan terdapat dua hal kepatutan kemujaraban kausal dari do'a dan kesesuaiannya dengan kenyataan. Kemujaraban kausal adalah efek dari do'a yang dilangitkan dan harapan yang telah lama sesuai keinginan untuk berdo'a, dan kesesuaian atas kenyataan dalam berdo'a merupakan aktivitas yang dianjurkan oleh agama. Tercapainya harapan tidaklah muncul murni dari kekuatan perilaku do'a, melainkan kekuatan Allah dari do'a-do'a yang dilangitkan. Kesesuaian atas kenyataan merupakan tujuan utama dari do'a. Namun, segala hasil yang terjadi adalah atas kehendak-Nya.<sup>177</sup>

Perilaku mendidik hati diarahkan dan disertai dengan permohonan yang ikhlas pada Dzat yang Mahakuasa pembolak-balik hati. permohonan ini berdasarkan pada penjelasan Al-Qur'an, bahwa persoalan hati, kelapangan, penjagaan dari keburukan, peneguhan pada kebajikan, keselamatan, dan ketenangan, semua adalah diserahkan kepada Allah. Tergantung pada kehendak-Nyalah peneguhan hati agar tetap kokoh dalam kebenaran dan keselamatan hati manusia. Allah-lah yang mengendalikan urusan hati sebelum dan sesudahnya.<sup>178</sup>

Banyak ayat Al-Qur'an yang diidentifikasi menjelaskan tentang kekuasaan Allah dalam menghidupkan dan mematikan hati manusia. Dialah yang memasukkan rasa kecintaan dan keimanan, ketentraman di hati manusia,<sup>179</sup> membimbing hati untuk menerima dan mendapatkan hidayah keimanan,<sup>180</sup> meneguhkan pondasi keimanan ketika hati mengalami guncangan yang berat,<sup>181</sup> menanamkan kelembutan dan kasih sayang pada hati,<sup>182</sup> menyucikan hati,<sup>183</sup> menghadirkan ketenangan hati,<sup>184</sup> dan Allah swt. yang menutup hati manusia dari menerima kebenaran.

*Nash* Al-Qur'an di atas mengisyaratkan bahwa semua persoalan hati diarahkan kepada hak prerogatif Allah swt., inilah yang mendasari bahwa pendidikan hati sangat mengedepankan prinsip berdo'a dalam teknis *recoverinya*. Akan tetapi, *nash* di atas, bukan berarti meniadakan ikhtiar manusiawi untuk mengelola dan mengendalikan kesehatan hati. karena sejatinya, kehendak Allah terhadap hati manusia, diawali dengan beberapa sebab pemahaman dan sikap manusia. Berpalingnya hati dari kebenaran atau tidak adanya petunjuk dari Allah bukan dari kehendak-Nya yang menyesat-

---

<sup>177</sup>Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima, 2016, hal. 43.

<sup>178</sup>Musthafa al-`Adawy, *Syifâ al-Qulûb*, Dâr al-Kutub, t.t.pen, 1997, hal. 11-13.

<sup>179</sup>QS. al-Hujurat/49: 7.

<sup>180</sup>QS. al-`A`râf/7: 43.

<sup>181</sup>QS. al-Qashash/28: 10.

<sup>182</sup>QS. al-Hadid/57: 27.

<sup>183</sup>QS. al-Mâidah/5: 41

<sup>184</sup>QS. al-Fath/48: 4.di

kan, melainkan karena bermula dari manusia sendiri yang tidak mau, menerima petunjuk.<sup>185</sup>

Uraian di atas mengisyaratkan agar para pendidik hati dalam *merecovery* korban traumatik fokus mengedepankan prinsip kekuatan do'a kepada Allah, Dzat yang membolak-balik hati, agar hati ditundukkan kepada kebenaran, dan tidak berpaling kepada kejahatan.

Larry Dossey, M.D., seorang dokter dari Texas, Amerika, dalam bukunya mengatakan bahwa banyak para peneliti menganalisis tentang kekuatan dan pengaruh do'a dalam penyembuhan. Ukuran efektif atau tidaknya do'a, Nunu menjelaskan hal tersebut dapat dilihat langsung signifikansi perubahan dalam kondisi dan kehidupan seseorang. Bandingkan efektivitas berdo'a dengan cara lama dan setelah menggunakan cara yang lebih efektif. Berdasarkan data dari Newsweek, 72% masyarakat Amerika Serikat mereka lebih percaya dengan bahwa kekuatan do'a dapat membantu penyembuhan. Bahkan penelitian di Inggris dan Amerika Serikat juga telah menyimpulkan bahwa kekuatan do'a dapat mengurangi gejala-gejala penyakit pada pasien dan mempercepat proses penyembuhan penyakitnya.<sup>186</sup>

Dunia medis modern, menyimpulkan bahwa do'a dapat dijadikan sebagai media terapi penyembuhan penyakit. Seseorang yang mengalami penyakit faktor kejiwaan, gangguan kecemasan, stres dan penyakit hati lainnya juga dapat ditingkatkan imunitasnya dengan kekuatan do'a. sedangkan do'a dalam perspektif psikologi memiliki pengaruh besar terhadap manusia secara psikis. Di antaranya mampu menenangkan, menenteramkan dan meyakinkan diri terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu, do'a juga memiliki sifat mengikat, yakni dari sisi do'a yang dipanjatkan, tanpa disadari menjadi *self-reminder* bagi yang memanjatkan do'a di alam bawah sadarnya untuk terus terjaga dan terarah pada doa yang dipanjatkan.

Dunia medis modern, menyimpulkan bahwa do'a dapat dijadikan sebagai media terapi penyembuhan penyakit. Seseorang yang mengalami penyakit faktor kejiwaan, gangguan kecemasan, stres dan penyakit hati lainnya juga dapat ditingkatkan imunitasnya dengan kekuatan do'a.

Pemaparan di atas menambah keyakinan bahwa kekuatan do'a dalam pendidikan hati memiliki peranan penting dalam proses membantu kesembuhan penyakit. Berdo'a merupakan aplikasi dari *ubûdiyah*. Rasulullah bersabda: "*do'a adalah ibadah*"<sup>187</sup> Do'a sebagai manifestasi seorang hamba kepada Tuhannya cerminan lemahnya manusia di hadapan Khaliknya. Proses ini akan menyadarkan akan kebutuhan spiritual manusia

---

<sup>185</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr...*, Jilid 14, hal. 17. QS. ash-Shaf/61: 5.

<sup>186</sup>Moeljono Notosudirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental (Konsep dan Penerapan)*, Malang: UMM Press, 2002, hal. 12.

<sup>187</sup>Imam Nawawi, *Riyâdhu as-Shâlihîn*, Terj. Arif Rahman Hakim, Solo: Insan Kamil, 2011, hal. 611.

bahwa tiada daya dan kekuatan melainkan atas kehendak dan izin Allah.

Pengalaman spiritual di atas secara langsung memberikan kesadaran akan nilai-nilai kekuatan dan keagungan Tuhan yang Mahakuasa, bahwa manusia sangat lemah, hina, tidak berdaya, sekaligus dapat membuat hati seseorang semakin lembut, rendah hati, hilang rasa dengki dan kesombongan. Prinsip ini akan melahirkan bahwa hidup sukses tergantung sejauh mana ia bisa melibatkan Allah, dan kebahagiaan dapat digapai hanya dengan pertolongan Allah swt.

### **b. Prinsip Kegembiraan dan Keamanan**

Secara *fitrah* manusia senang kehidupan yang jelas-jelas di dalamnya ada kegembiraan dan keamanan. Karena di antara kenikmatan yang terbesar yang diberikan kepada manusia adalah kebahagiaan, ketentraman, dan ketenangan hati. beribadah menjadi kebutuhan *fitrah*, demikian realitasnya manusia juga memiliki *fitrah* dan naluri kemanusiaan, membutuhkan kegembiraan dengan bermain, bercanda dan bergurau.

Dalam buku *Lā Tahzan* karya `Aidh al-Qarni disebutkan, siapa pun yang mengetahui cara memperoleh, merasakan, dan menikmati kegembiraan maka ia akan dapat memanfaatkan berbagai kenikmatan dan kemudahan hidup. Adapun modal utama untuk meraih kebahagiaan adalah kekuatan atau kemampuan diri untuk menanggung beban kehidupan. Kebahagiaan menurut `Aidh al-Qarni adalah keriangian hati, karena kebenaran yang dihayatinya. Kebahagiaan adalah kelapangan dada, karena prinsip yang menjadi pedoman hidup. Kebaikan adalah ketenangan hati, karena ada kebaikan di sekelilingnya.<sup>188</sup>

Menurut Nashih `Ulwan, ajaran Islam adalah ajaran realitas yang memperlakukan penganutnya sebagai manusia yang memiliki dan membutuhkan kerinduan hati, spiritual, dan tabi`at kemanusiaan.<sup>189</sup> Islam membenarkan penganutnya melakukan aktivitas kegiatan yang bersifat merelaksasi, bercanda untuk menciptakan suasana hangat harmonis gembira, asalkan tidak keluar dari norma-norma yang melampaui batas yang disyariatkan Islam.

Bermain sebagian dari metode meraih kegembiraan karena dapat membangun kesenangan diri seseorang dan mengembangkan imajinasi yang mendominasi pada belahan otak bagian kiri terutama pada anak usia dini. Tadkiroatun memaparkan bahwa bermain memiliki ciri yang khas yang membedakan dengan kegiatan yang lain, yaitu:

---

<sup>188</sup> `Aidh Al-Qarni, *Lā Tahzan: Jangan Bersedih*, terj. Samson Rahman, Jakarta: Qisthi Press, 2004, hal. 324.

<sup>189</sup> Abdullah Nashih Ulwan, *Pedoman Pendidikan Anak Dalam Islam*, terj. Saefullah Kamalie, dan Hery Noer, Jilid I, Semarang: Asy-Syifâ, 1981, hal. 433.

- 1) Bermain selalu menyenangkan (*pleasurable*), menikmati atau menggembirakan (*enjoyable*).
- 2) Bermain tidak bertujuan ekstrinsik, motivasi bermain adalah intrinsik dari diri anak.
- 3) Bermain bersifat spontan dan sukarela, bukan karena terpaksa.
- 4) Bermain melibatkan peran aktif semua peserta sesuai peran dan gilirannya masing-masing.
- 5) Bermain bersifat fleksibel, anak dapat dengan bebas memilih dan beralih kekegiatan bermain apa saja yang mereka inginkan. Adakalanya anak berpindah-pindah dari satu kegiatan bermain ke kegiatan bermain lainnya yang tidak terlalulama.<sup>190</sup>

Dalam dunia pendidikan istilah pendidikan berbasis menyenangkan disebut *Edutainment*, yang merupakan akronim dari dua kata bahasa Inggris, yaitu *education* dan *entertainment*. *Education* artinya pendidikan, sedangkan *entertainment* berarti hiburan. Jika dilihat dari dua kata tersebut, dapat dilihat bahwa *edutainment* berarti melakukan pembelajaran secara menyenangkan. Hamruni kemudian menyimpulkan bahwa *edutainment* adalah suatu proses pembelajaran yang didesain dengan memadukan antara muatan pendidikan dan hiburan secara harmonis sehingga aktivitas pembelajaran berlangsung menyenangkan.<sup>191</sup>

Prinsip menciptakan atmosfer kegembiraan (*entertainment*) dengan metode bermain (*joke*) yang bersih pada anak, tentu lebih dibolehkan karena, bermain untuk orang dewasa masih dibolehkan. Usia anak-anak secara psikologis adalah fase yang sangat diperlukan permainan *edukatif*. “*Anak-anak yang energik ketika kecilnya adalah pertanda ia akan menjadi orang yang cerdas ketika dewasa*”. (HR. Tirmidzi).<sup>192</sup>

Rasulullah saw. mengajarkan dalam proses pendidikan diarahkan untuk membangun suasana atmosfer kegembiraan, kesantunan, dan keramahan terlebih dalam dunia dakwah.<sup>193</sup> Beliau dalam berdakwah diminta untuk menggunakan hati yang lembut, tidak dibolehkan untuk melakukan kekerasan, atau acuh terhadap orang lain. Sebab sikap kasar baik secara lisan

<sup>190</sup>Tadkiroatun Musfiroh, *Bermain sambil Belajar dan Mengasah Kecerdasan*. Jakarta: Depdiknas, 2005, hal. 6-8

<sup>191</sup>Hamruni, *Edutainment dalam Pendidikan Islam & Teori-Teori Pembelajaran Quantum*, Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2009, hal. 50.

<sup>192</sup>Abdullah Nashih Ulwan, *Pedoman Pendidikan...*, hal. 435.

<sup>193</sup>“*Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal*”. (QS. Ali Imran/3: 153).

maupun perbuatan akan menyebabkan gagalnya dakwah.<sup>194</sup>

Perlakuan sikap lembut, dan tanpa ada kekerasan sejatinya adalah mendidik dengan menggembirakan. Strategi mendidikan dengan metode yang menyenangkan (*edutainment*) yaitu prinsip memadukan pendidikan dan hiburan, mengembangkan potensi emosi positif, dan mengoptimalisasi daya nalar yang terarah, rilek, bebas tanpa tekanan, menarik, dan tersimpan dalam memori yang efektif.

Asmosfir kegembiraan inilah yang dominan dapat memotivasi anak, mengambil hati anak, dan memudahkan anak menyerap nilai-nilai pendidikan. Keyakinan, ketenangan, dan keteguhan hati akan mudah didapatkan setelah hati merasakan kegembiraan yang disebabkan oleh terbukanya fungsi kerja otak.

Kegembiraan berupa pertolongan Allah swt., dapat dimaknai sebagai fasilitas yang diberikan oleh Allah. Bagi seseorang yang terdampak traumatik terlebih disebabkan bencana yang melanda, fasilitas menjadi standard utama dalam menciptakan suasana yang nyaman dan aman, sehingga hati menjadi tenang dan senang.

Nilai mendasar yang lebih utama dalam ayat di atas adalah penanaman dan pembiasaan kepada seseorang yang mengalami traumatik untuk menghadirkan iman dalam aktivitasnya. Rasa keimanan yang mendalam inilah yang akan menjadikan konsistensi kegembiraan, yang membuat seseorang merasa lebih dekat dengan Tuhannya dalam setiap kondisi apapun. Kualitas keimanan yang konsisten dan keyakinan bahwa pertolongan Allah swt. inilah yang membuat seseorang tidak akan runtuh meskipun badai bencana menghampirinya.

Bahnasi memaknai ketenangan jiwa sebagai kondisi kematangan psikologi yang diraih oleh orang-orang yang memegang kepercayaan pada level paling tinggi. Tentu pucuk keyakinan tidak mungkin datang dengan sedirinya, melainkan ia dicapai melalui pelaksanaan ibadah dan penopang lainnya seperti sifat ikhlas misalnya. Sebab, mereka-mereka yang ikhlaslah yang akan dianugerah ketenangan jiwa oleh Allah swt.<sup>195</sup> Manusia yang jiwanya tenang, ia cenderung dapat mengontrol diri dan berpikir rasional dalam situasi apapun denganniati semata ingin mendapat ridha-Nya.

Dari penjelasan di atas dapat diambil benang merah bahwa perlunya menghadirkan kegembiraan dan ketenangan dalam dunia Pendidikan hati. Kegembiraan yang bersifat fisik dan spiritual sangat diperlukan untuk menghadirkan kualitas ketenangan hati. Dengan prinsip kegembiraan dalam Pendidikan hati, diharapkan mampu meningkatkan kualitas *qalbun salim*

---

<sup>194</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsir...*, Jilid 2, hal. 310-311

<sup>195</sup>Arikunto S, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hal. 46.

yang mencapai *tuma'ninah* dan *sakînah*.

### c. Prinsip Pengalaman Nyata (*Eksperiential Learning*)

Prinsip pengalaman nyata dalam pendidikan hati merupakan pembelajaran amaliah yang dapat menanamkan nilai keteguhan dan keyakinan hati. Pengalaman nyata menjadi syarat penting, karena sejatinya pendidikan hati tidak cukup dengan media nasihat (*tausiyah*) dan penjagaan saja, melainkan berdasarkan keyakinan yang kokoh dan amaliah yang nyata.

ʿAinain memaparkan bahwa pengalaman (eksperiential) nyata merupakan metode pendidikan hati yang paling utama. Prinsip pengalaman (eksperiential) akan membuat korban traumatic merasakan pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang sehingga dapat dihayati, diamalkan dalam kehidupan nyata yang manusiawi. Pengalaman nyata akan mudah lebih tertanam dalam hati dan jiwa manusia.<sup>196</sup>

Dewey mengemukakan bahwa pengalaman bukanlah sekadar tumpukan pengalaman demi pengalaman yang lepas, tetapi dapat terjadi suatu perpaduan yang memperkaya dan menumbuhkan pribadi yang mengalaminya. Satu hal yang sangat ditekankan kepada para pendidik adalah keyakinan bahwa semua pendidikan yang sejati muncul melalui pengalaman tidaklah berarti bahwa semua pengalaman itu murni dan sama-sama mendidiknya.<sup>197</sup>

Paradigma pendidikan berbasis pengalaman yang dibangun Dewey adalah ingin mengubah pola hubungan monolog menjadi hubungan dialogis dalam hal mana nilai yang dibangun antara peserta didik dan guru adalah keakraban.<sup>198</sup> Dalam proses pendidikan hati, korban traumatik diberi stimulus agar mampu berkreaitivitas, berekspresi melakukan hal-hal yang positif, serta ruang gerak yang luas untuk berpikir dan berhasrat, sedangkan pendidik mengamati dan mengkonfirmasi tumbuhnya potensi korban traumatik dalam konsep berpikir, dan perkembangan daya nalarnya. Pengalaman juga berfungsi untuk membina adanya keterkaitan ilmu yang dipelajari dengan realitas kehidupan manusia. Hamka menginterpretasikan ayat ini menunjukkan bahwa nabi Ibrahim ingin meyakinkan pengetahuannya serta menuju derajatnya dari *ilmu yaqîn* menjadi *ʿainul yaqîn*. Nabi Ibrahim meminta kepada Allah swt. agar dipersaksikan secara langsung bagaimana

---

<sup>196</sup>Ali Khalîl Abu ʿAinain, *Falsafah at-Tarbiyah al-Islâmiyah fî al-Qurʿani al-Karîm*, Kairo: Dâr al-Fikr al-ʿAraby, 1980, hal. 216.

<sup>197</sup>J. Dewey, *Experience and Education, Pendidikan Berbasis Pengalaman*. Terjemahan Haniah, Jakarta: Teraju, 2004, hal. 10-11.

<sup>198</sup>M. Sadiman, *Pendidikan Partisipatif Menimbang Konsep Fitrah dan Progresivisme John Dewey*, Yogyakarta: Safira Insania Press, 2004, hal. 56.

cara menghidupkan orang mati. Permintaan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hatinya agar lebih tenang kepada Allah swt..<sup>199</sup> Diumpamakan orang sekarang, jika belum menyaksikan secara langsung seseorang tidak mudah mempercayai sebuah berita, sebelum langsung menyaksikan dengan kasat mata.<sup>200</sup>

Pengalaman langsung yang diperoleh Nabi Ibrahim a.s.<sup>201</sup> merupakan bagian proses pembelajaran yang dapat meningkatkan derajat keyakinannya akan keagungan Allah.<sup>202</sup> Pengalaman ini yang mengantarkan keimanannya mencapai tingkat *thuma'ninah*, keyakinan yang kokoh dan teguh. Kisah kaum Hawariyyun pada ayat ini dari tafsir positif sama dengan Nabi Ibrahim a.s, bukan karena mereka tidak beriman ketika meminta dihadirkan makanan dari langit langsung dari Allah, melainkan untuk mengokohkan kualitas keyakinan hati menuju *thuma'ninah*.<sup>203</sup> iman yang telah bersemayam di hati kaum Hawariyyun akan menjadi bertambah lagi, apabila keyakinan hati diperteguh dengan menyaksikannya langsung dengan mata.<sup>204</sup> Menurut Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir kondisi hati yang tenteram (*thuma'ninah*) digambarkan dalam beberapa keadaan, sebagai berikut:

---

<sup>199</sup>Ibnu 'Asyur (w. 1973) menuliskan dalam kitab tafsirnya, *al-Tahrîr wa al-Tanwîr* berikut,

﴿ وَقَوْلُهُ: لِيُظْمِنَ قَلْبِي مَعْنَاهُ لِيَنْبِتَ وَيَتَحَقَّقَ عَلَيَّ وَيَنْتَقِلَ مِنْ مُعَالَجَةِ الْفِكْرِ وَالنَّظَرِ إِلَى بَسَاطَةِ الضَّرُورَةِ بَيِّنِ الْمَشَاهِدَةِ وَأَنْكِشَافِ الْمَعْلُومِ أَنْكِشَافًا لَا يَحْتَاجُ إِلَى مُعَاوَدَةِ الْإِسْتِدْلَالِ وَدَفْعِ الشُّبُهَةِ عَنِ الْعُقُلِ ۝١٩٩﴾

“Perkataan Nabi Ibrahim, “tetapi agar hatiku tenang (lebih mantap dan yakin),” maknanya adalah bahwa agar tumbuh dan tertanam keyakinan kuat akan pengetahuanku (Nabi Ibrahim) atas kuasa Allah. Dan supaya keimananku ini tidak lagi berada pada taraf keyakinan argumentative yang disandarkan pada pemikiran dan perenungan, hingga menjadi keimanan yang aksiomatis (dloruriy), dengan pengalaman nyata (musyahadah) dan supaya juga tersingkap tabir-tabir pengetahuan yang tidak lagi membutuhkan alasan-alasan rasional dan demi menghilangkan keraguan dari akal pikiran.” (*Al-Tahrir wa al-Tanwir*, juz 3 hal 39). Maulana Nur Rohman, “Ketika Nabi Ibrahim Menanyakan Allah tentang Cara Menghidupkan Orang Mati,” dalam <https://tafsiralquran.id/kisah-nabi-ibrahim-menanya-allah-cara-menghidupkan-orang-mati/>. Diakses pada 9 September 2021.

<sup>200</sup>Hamka, *Tafsîr...*, Juz 3, hal. 36. Baca Juga M. Quraish Shihâb, *Tafsîr...*, Jilid 1, hal. 680.

<sup>201</sup>Menurut At-Thabari dan Ibnu Katsir Nabi Ibrahim menyaksikan burung yang dicincang menjadi beberapa bagian yang dipisahkan kemudian dihidupkan oleh Allah. Sedangkan menurut Abu Muslim al-Ashfahani pengertian ayat di atas bahwa Allah memberi penjelasan kepada Nabi Ibrahim tentang cara dia menghidupkan orang-orang yang sudah mati. Dimintanya Nabi Ibrahim mengambil empat ekor burung lalu memeliharanya dan menjinakkannya sehingga burung itu dapat datang seketika, bila mana dipanggil. Kemudian, burung-burung yang sudah pandai itu diletakkan di atas tiap-tiap bukit seekor, lalu burung-burung itu dipanggil dengan satu tepukan/seruan, niscaya burung-burung itu akan datang dengan segera, walaupun tempatnya terpisah-pisah dan berjauhan. Maka demikian pula Allah menghidupkan orang-orang yang mati yang tersebar di mana-mana, dengan satu kalimat cipta hiduplah kamu semua pastilah mereka itu hidup kembali. Jadi, menurut Abu Muslim, *shigat amr* (bentuk kata perintah) dalam ayat ini, pengertiannya *khavar* (bentuk

- 1) Adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zaman. Misalnya, jika ia terdampak musibah, maka musibah itu diserahkan dan dikembalikan kepada Allah swt. (QS. al-Baqarah/2: 156. Bersikap bersahaja dalam menghadapi sesuatu sebab sesuatu yang dibenci terkadang memiliki nilai baik, sementara sesuatu yang disenangi memiliki nilai buruk (QS. al-Baqarah/2: 216)
- 2) Kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat. Misalnya, cobaan akan ketakutan dan kemiskinan (QS. al-Baqarah/2: 155).<sup>205</sup>
- 3) Kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan (QS. al-Insyirâh/94: 4-5).<sup>206</sup>

Dari penjelasan di atas terdapat konklusi, bahwa kekuatan dan ketenangan hati dapat diperoleh melalui peristiwa pengalaman empiris. Hati yang tenang dan tenteram dalam menerima kebenaran (*haq*) memerlukan bukti empiris. Karena bukti empiris dapat mendatangkan keyakinan dan menghilangkan keraguan serta meneguhkan hati.

Pendidikan hati juga memerlukan amaliah hati secara langsung melalui praktik ibadah. Praktik ibadah bisa melalui shalat, puasa, zakat haji dan lain-lain sebagaimana tujuan Pendidikan hati perspektif fikih (syariat). Dalam konsep Pendidikan Islam amaliah ibadah merupakan pembelajaran multidimensional (fisik, jiwa, akal, dan hati), yang secara rutin berkesinambungan diulang dan dipraktikkan sebagai pengalaman nyata yang komprehensif spiritual dan fisik. Pengalaman ini merupakan keunggulan Pendidikan Islam, yang mengintegrasikan antara pengetahuan ilmiah dan pengamalan.

berita) sebagai cara penjelasan. Pendapat beliau ini dianut pula oleh Ar-Razy dan Rasyid Ridha. (Al-Qur'an in Word Digital).

<sup>202</sup>Buya Hamka, *Tafsîr Al-Azhar*, Jilid III, Cetakan ke VII, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007, hal. 2083

<sup>203</sup>Ibnu Qayyim Al-Jauziyah membagi *Thuma'ninah* dalam tiga tingkatan (1) *thuma'ninah* karena dzikir kepada Allah, sehingga menghilangkan ketakutan dan mendatangkan harapan; (2) *thuma'ninah* ketika mencapai tujuan kasyaf keterbukaan rahasia tuhan, rindu akan janji dan berkumpul setelah berpisah, dan (3) *thumaninah* karenamenyaksikan kehadiran kasih sayang Tuhan menggapai kebakaan dan mencapai kedudukan pada cahaya yang abadi. Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Ibnu Rajab al-Hambali dan al-Ghazali, *Tazkiyatul nafs* diterjemahkan oleh imtihan asy-Syafi'I dengan judul *Tazkiyah an-Nafs* (konsep penyucian jiwa menurut para salaf) cet, VII; Solo Pustaka/Trafah, 2002, hal. 68- 69.

<sup>204</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr...*, Jilid 3, hal. 367. Baca juga Hamka, *Tafsîr...*, Juz 7, hal. 97.

<sup>205</sup>Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cet, II, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 139.

<sup>206</sup>Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa...*, hal. 140.

Kekhusuan dalam ibadah mendidik hati seseorang mendapat ketenangan hati, selama ibadah tersebut dilakukan atas dasar ilmu dan kebenaran. Kelembutan hati menjadi terbentuk manakala seseorang melakukannya dengan ketawadhuan (tunduk) atau kekhusuan dalam peribadatan yang diniatkan semata-mata pengabdian kepada Allah Dzat yang diyakini keahliannya. Ibadah yang penuh ketulusan dan kesadaran juga akan menghantarkan seseorang pada kualitas keimanan, yang akan membuat hati seseorang semakin tenteram.

Dalam Islam semua praktik ibadah diisyaratkan berdasarkan ketulusan niat dan ditujukan semata-mata kepada Allah, dan kualitas kesempurnaan derajat ibadah seseorang jika pelakunya menghadirkan Dzat Tuhan Allah yang Mahakuasa (*ihsân*). Kesadaran dan keteguhan seseorang dalam menghadirkan Allah secara oromatis kualitas ibadahnya dalam kebersamaan-Nya. Kesadaran seperti inilah yang akan meneguhkan hati dan akan menenteramkan hati, menghadapi apapun problematika kehidupannya.<sup>207</sup>

Pendidikan hati dengan demikian harus mentaati prinsip pengalaman nyata. Pengalaman nyata merupakan prinsip yang harus disajikan dalam mendidik hati, guna mendatangkan kesadaran dan merasakan secara langsung keteguhan hati dalam menghadapi realitas kehidupan. Mensinergikan antara pemahaman, penghayatan, pengamalan, diyakini dapat membuat seseorang semakin melekat ilmunya dan sekaligus terbentuk kebiasaan kejernihan dan kelembutan hatinya.

#### **4. Manfaat Pendidikan Hati**

Pendidikan hati merupakan sebuah keniscayaan bagi orang-orang yang terdampak traumatik, karena pendidikan hati memiliki peranan penting menuju perbaikan pada keperibadian dan perwujudannya dalam hidup dan kehidupan. Dalam konteks penelitian ini manfaat pendidikan hati yaitu menata, melatih, dan meneguhkan hati agar tetap dalam kebaikan mengedepankan rasionalitas berpikir dengan hati (*tafakkur*), memahami dengan hati, dan memilih kebenaran dengan hati<sup>208</sup> menuju tingkat keruhaniaan yang tinggi kepada Allah. Upaya ini dilakukan secara terus menerus baik oleh individu secara mandiri, maupun oleh orang lain untuk secara berkesinambungan mengembangkan dan meningkatkan potensi hati.

---

<sup>207</sup>QS. al-Ra'du/13: 28 (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Dan QS. al-Hajj/22: 35 (yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka, orang-orang yang mendirikan sembahyang dan orang-orang yang menafkahkan sebagian dari apa yang telah Kami rezekikan kepada mereka.

<sup>208</sup>Suparlan, *Mendidik Hati...*, hal. 92

Abdul Muhaya memaparkan bahwa potensi hati yang cerdas akan menimbulkan perilaku *qalbiyah* (*al-Ahwâl al-Qalbiyah*). Berikut potensi-potensi kecerdasan yang dimiliki hati (*qalbu*), antara lain;<sup>209</sup>

- a. Kecerdasan intelektual (*intuitif*), yaitu kecerdasan *qalbu* yang berkaitan dengan penerimaan dan membenaran pengetahuan yang bersifat *intuitif-ilâhiyah*.
- b. Kecerdasan emosional, yaitu kecerdasan *qalbu* yang berkaitan dengan kemampuan pengendalian nafsu-nafsu impulsive dan agresif.
- c. Kecerdasan moral, yaitu kecerdasan *qalbu* yang berkaitan dengan hubungan kepada manusia dan alam semesta. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk berakhlak mulia.
- d. Kecerdasan spiritual, yaitu kecerdasan *qalbu* yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang.
- e. Kecerdasan beragama, yaitu kecerdasan *qalbu* yang berhubungan dengan kualitas beragama dan ketuhanan. Kecerdasan ini mengarahkan pada seseorang untuk berperilaku secara benar, yang puncaknya menghasilkan ketakwaan secara mendalam, dengan dilandasi oleh enam kompetensi keimanan, lima kompetensi keislaman, dan multi kompetensi keihsanan.

Kelima potensi hati tersebut sebagai struktur hati yang kokoh yang dapat diperoleh melalui aktivitas pendidikan hati menuju karakter hati yang tangguh dan bijaksana atas segala takdir Tuhan yang Mahakuasa. Maka manfaat pendidikan hati merupakan bagian dari pembinaan rohani yang ditekankan kepada upaya pengembangan potensi jiwa manusia agar senantiasa dekat dengan Allah swt., cenderung pada kebaikan dan menghindari dari kejahatan.<sup>210</sup>

Muhammad al-Bani menegaskan bahwa manfaat pendidikan hati agar mudah menanggapi kondisi nurani yang positif dan kesempurnaan yang memiliki tata kerja hati yang dinamis dengan anggota tubuh yang lain, manfaat pendidikan hati, antara lain sebagai berikut;

- a. Mendekatkan hati dengan ritualitas agama yang kental dengan nuansa penghayatan, bukan ritualitas yang formalistik-hambar.
- b. Mempertautkan hati dengan kehidupan akhirat.
- c. Memaksimalkan pengembangan potensi diri untuk berkreasi, mendesain kehidupan dunia ini sebagai konsekuensi dari *khalîfatullâh fî al-Ardh* dengan kendali hati yang jernih (*qalbun salîm*)<sup>211</sup>

---

<sup>209</sup>Abdul Muhaya, Amin Syukur (eds), *Peran Tasawwuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, cet. 1, hal. 142.

<sup>210</sup>Bukhari Umar, *Pendidikan Dalam Perspektif Hadits*, Jakarta: Amzah, 2014, hal. 45.

<sup>211</sup>Muhammad al-Bani, *Agar Hati Tak Mati Berkali-Kali*, Solo: Era Intermedia, Cet. I, 2003, hal. 21-22.

Dalam konteks pendidikan hati Hamka memaknai kata fitrah dengan potensi. Sehingga ia menginginkan adanya suatu pendidikan mampu memanfaatkan potensi dalam diri manusia sendiri yaitu potensi Hati (*qalb*), potensi akal (*'aql*), potensi jasmani (*jism*). Hamka menganggap fitrah merupakan potensi yang harus digerakkan secara sinergi (bersamaan) dalam menunjang pelaksanaan fungsi manusia sebagai hamba dan khalifah (pemimpin) di bumi ini. Pendidikan jiwa (*qalb*), potensi akal (*'aql*), potensi jasmani (*jism*) merupakan keharusan bagi setiap individu dalam rangka mencapai tingkatan *al-insân al-kâmil* yaitu manusia yang sehat jasmaninya, cerdas akalnya dan lembut hatinya. Dengan demikian manusia akan memperoleh dua kebahagiaan yaitu kebahagiaan dunia dan kebahagiaan di akhirat yang semestinya memang harus manusia dapatkan.<sup>212</sup>

## F. Diskursus Pemulihan Trauma

Ima S. Martam dalam Muhammad menyebut faktor penyebab utama trauma oleh adanya peristiwa yang pada gilirannya memberikan tekanan jiwa dan bekas yang mendalam. Ia terjadi secara spontan, tidak dapat diprediksi dan di luar dari kendali seseorang.<sup>213</sup> Herman dan Harvey dalam Renada Gita Paramitha menyebut peristiwa traumatis menjadi peristiwa yang sangat luar biasa, peristiwa tersebut muncul bukan karena faktor intensitas melainkan kesiapan korban beradaptasi tidak biasa terhadap kehidupannya.<sup>214</sup>

Banyak peristiwa yang berkembang dalam kehidupan seseorang berdampak pada *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Duffy *et.al* dalam Maryati dan Dwi Nur Aini mengatakan banyak faktor yang menyebabkan trauma. Bahkan ia membagi berdasarkan usia seseorang, karena gejala trauma pada anak akan berbeda dengan mereka yang telah dewasa.<sup>215</sup>

Berkenaan dengan kejadian traumatis dari setiap peristiwa yang memicu munculnya kondisi tersebut perlu dilakukan pemulihan trauma. Oleh karenanya, diperlukan layanan pemulihan trauma pada individu yang

<sup>212</sup>Rochim, "Konsep Pendidikan Jasmani, Akal Dan Hati Dalam Perspektif Hamka," dalam *Jurnal Tarbiyatuna* Volume 2 Nomor 2 Juli - Desember 2017, hal. 63.

<sup>213</sup>Muhammad, "Trauma Healing terhadap Korban Bencana Alam di Jawa Timur Indonesia (studi Kasus pada Bencana di Kabupaten Lamongan, Tuban dan Bojonegoro)," dalam <http://e-jurnal.unisda.ac.id/index.php/dar/article/view/1744/1115> diakses pada 5 februari 2022.

<sup>214</sup>Renada Gita Paramitha dan Chandradewi K., "Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan", dalam <file:///C:/Users/oke/AppData/Local/Temp/701-1436-1-SM.pdf> diakses pada 5 Februari 2022.

<sup>215</sup>Maryati dan Dwi Nur Aini, "Faktor yang Berhubungan dengan Post Traumatic Stress disorder pada Remaja Korban Kekerasan", dalam [file:///C:/Users/oke/AppData/Local/Temp/1015-Article%20Text-4372-1-10-20201123-1\(1\).pdf](file:///C:/Users/oke/AppData/Local/Temp/1015-Article%20Text-4372-1-10-20201123-1(1).pdf) diakses pada 5 februari 2022.

mengalami trauma agar mereka dapat beraktivitas normal dan menumbuhkan semangat. Bab ini menjelaskan tentang pengertian pemulihan trauma, jenis-jenis trauma, dampak trauma pada psikologis, dan penanganan trauma yang menjadi solusi mendidik hati bagi yang mengalami traumatik.

Pemulihan trauma merupakan usaha untuk menghilangkan trauma pada kehidupan seseorang, secara umum tujuan pemulihan trauma sebagai berikut: 1) menghilangkan bayangan yang muncul dan menajai penyebab trauma, 2) meningkatkan rasionalitas dalam berpikir, 3) menumbuhkan minat terhadap dunia nyata, 4) mengembalikan kepercayaan diri yang sempat hilang, 5) menumbuhkan kelekatan dan keterkaitan terhadap orang lain dan berinteraksi dan berkomunikasi, 6) meningkatkan rasa peduli secara emosional dan mengembalikan makna dan tujuan hidup.<sup>216</sup> Pengantar ini mengingatkan kembali perhatian kita tentang betapa pentingnya pemulihan trauma bagi korban traumatik, yaitu untuk membangunkan, menumbuhkan semangat kehidupan di muka bumi. Salah satu caranya adalah dengan mendidik hati, karena permasalahan hati adalah permasalahan yang esensial dalam menumbuh-kembangkan semangat berkehidupan berbasis fisik yang dimiliki, fisik atau tubuh bisa didik hanya dengan kecerdasan hati, karena hati menjadi sumber penilaian.<sup>217</sup> Potensi yang dimiliki fisik atau hati sebagai kekuatan untuk melakukan semua kehendak hati dan juga mempengaruhi kecerdasan yang dimiliki hati. karena itu dia merupakan bagian yang seharusnya dididik guna mendukung terciptanya kejernihan, kebersihan serta kecerdasan hati.<sup>218</sup>

Trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan pada masa lalu.<sup>219</sup> Hal senada diungkapkan oleh Shapiro yang dikutip Neni Noviza mengungkapkan bahwa “trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia dari sistem pengolahan informasi psikis otak”. Ketidakseimbangan ini menghambat pengolahan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu keadaan adaptif sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan pengalaman tersebut terkunci dalam saraf.<sup>220</sup>

Dalam bahasa sehari-hari, kata “trauma” telah sering digunakan untuk menggambarkan sebuah pengalaman negatif yang selalu diingat. Sebenarnya kata “trauma” yang berarti “luka” (bahasa latin) adalah sebuah kosa kata

<sup>216</sup>Imaniyatul Fithriyah dan Maghfirotul Latifah, “Konseling Traumatik Berbasis Nilai-nilai Religius,” dalam *Jurnal JKPI*, Vol. 01 No. 02 Juli 2020, hal. 86.

<sup>217</sup>QS. al-Ahzab/33: 5.

<sup>218</sup>QS. al-Anfal/8: 60, QS. Al-Baqarah/2: 233, QS. Al-Hajj/22: 27.

<sup>219</sup>Ronald H.Sitorus, *Kamus Besar Biologi*, Bandung : CV. Pionir Jaya, 2000, hal.315.

<sup>220</sup>Neni Noviza, *Mengatasi Trauma Pada Anak*, Palembang : Noer Fikri Offset, 2012, hal. 22.

benda yang mendeskripsikan mengenai suatu kejadian atau pengalaman manusia merespon peristiwa tersebut.<sup>221</sup> Pelaku psikiatri menggunakan istilah trauma untuk merujuk pada suatu pengalaman mental psikologis yang diakibatkan oleh peristiwa yang mengancam atau membahayakan nyawa seseorang. Pengalaman seperti ini dianggap dapat mengarah pada potensi gangguan mental. Dalam konteks ini, istilah trauma kemudian diartikan sebagai “*wound of the soul*” atau luka jiwa. Asosiasi psikologi dan psikiatri Amerika (APA) *American Psychological Association*, mendefinisikan trauma sebagai berikut:

*...suatu kejadian luar biasa yang bersifat mengancam fisik dan harga diri individu serta dianggap dapat menyebabkan kematian sehingga menimbulkan rasa takut yang luar biasa, rasa tidak aman, dan rasa tidak berdaya ketika peristiwa itu terjadi.*<sup>222</sup>

Dari pengertian di atas jelas bahwa “trauma” (*wound of the soul*) berhubungan dengan paparan langsung (*direct personal experience*) atau tidak langsung (*witnessing*) terhadap peristiwa atau kejadian yang intensitasnya di luar pengalaman manusia sehari-hari, menimbulkan rasa takut yang luar biasa karena dipersepsikan akan mengancam kesejahteraan fisik dan jiwanya, rasa tidak berdaya untuk memengaruhi peristiwa itu atau menyelamatkan diri, perasaan tidak aman setelah peristiwa berlangsung, kebingungan mengapa hal itu terjadi dan mengapa terjadi pada dirinya.

Kusmawati menjelaskan bahwa trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramos*” yang berarti luka. Dalam kamus konseling traumatik diuraikan trauma adalah pengalaman yang bersifat tiba-tiba, dan mengejutkan yang meninggalkan kesan pada jiwa yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga mengakibatkan rusak fisik maupun mental psikologis. Pengalaman-pengalaman traumatik juga dapat membentuk sikap pribadi seseorang.<sup>223</sup>

Dalam kamus psikologi trauma disebutkan sebagai kondisi fisik atau mental seseorang yang tidak normal disebabkan karena cedera jasmani atau tekanan jiwa. Dunia psikologi menyebutnya dengan luka, sebuah kondisi bebas yang menggambarkan entah luka fisik yang disebabkan oleh beberapa kekuatan eksternal langsung atau luka psikologis yang disebabkan oleh serangan emosi ekstrem.<sup>224</sup>

<sup>221</sup>Irwanto dan Hani Kumala, *Memahami Trauma, dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-kanak*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014, hal. 1.

<sup>222</sup>APA, *Children and Trauma: Update for Health Professionals*. Washington, D.C.: *American Psychological Association*, 2008, hal. 2.

<sup>223</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016, hal. 140.

<sup>224</sup>Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010, hal. 999

Menurut Cavanagh trauma adalah suatu kejadian luar biasa yang menimpa korban. Pengalaman terhadap kejadian itu meninggalkan luka atau perasaan sakit yang mendalam, secara langsung atau tidak langsung, luka fisik maupun luka psikis atau kombinasi dari keduanya. Ringan atau berat peristiwa yang menyebabkan trauma dirasakan korban berbeda setiap orang, sehingga pengaruh dari kejadian itu pada perilaku korban juga berbeda antara seorang dengan korban yang lainnya.<sup>225</sup>

Webb pula mendefinisikan trauma sebagai kesakitan yang dialami korban sehingga menyebabkan kerusakan kepada fisik dan psikologis seterusnya mengganggu fungsi hidup korban seperti menurunnya produktifitas dan aktivitas keseharian. Trauma menurut Webb terjadi adalah karena adanya peristiwa gelap yang menyebabkan gangguan emosi yang berat respon dari adanya kebingungan traumatik atau kebingungan yang melampaui korban dan ketegangan fisik dari luar seperti diperkosa, kemalangan, kebakaran, tembakan, tikaman senjata tajam atau tumpul dan sebagainya. Ianya menyebabkan kerusakan serta merta kepada tubuh sekaligus meninggalkan kejutan pada otak.<sup>226</sup>

Spencer Eth menyatakan bahwa adanya trauma adalah dikarenakan adanya ingatan yang tertanam tentang keganasan yang menjadi fokus utama, berupa tusukan pisau, pukulan atau tembakan senjata. Tertanamnya ingatan pahit dalam individu adalah dari suatu pengalaman persepsi yang hebat terhadap penampakan.<sup>227</sup> Reaksi dari pengalaman dan ingatan ini menyebabkan korban menjadi histeria, menangis dan ketakutan secara tiba-tiba apabila mendengar bunyi yang kuat seperti apa-apa sahaja suara keras seperti dentuman keras, jeritan maupun sirene polisi atau melihat dan bau mesiu, muncratnya darah apalagi foto-foto yang mengingatkan korban tentang peristiwa gelap yang dialami.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa trauma adalah luka psikologis<sup>228</sup> yang disebabkan oleh peristiwa yang mengancam nyawa atau jiwa sehingga individu yang mengalaminya mengalami rasa takut dan putus asa yang berkepanjangan. Peristiwa ini bisa berupa bencana alam, kecelakaan, dan meninggalnya orang yang disayang, atau keadaan yang diciptakan manusia seperti kekerasan dan perang.

<sup>225</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya...*, hal. 18.

<sup>226</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya...*, hal. 20.

<sup>227</sup>Goleman, D, *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000, hal. 96.

<sup>228</sup>Luka psikologis dikenal juga dengan istilah lain, ia dapat disebut sebagai luka batin. Para pakar psikologi menyebut bahwa yang dinamakan luka batin adalah seperti yang diungkap Lawson dalam Katharina Anggun Dwi Novitasari dan Gratianus Edwi Nugrohadi sebagai suatu formatif dari pengalaman yang dinilai menyakitkan dan terjadi di masa lampau yang berpengaruh pada pandangan, sikap, emosi dan reaksi yang dimunculkan oleh seseorang. Katharina Anggun Dwi Novitasari dan Gratianus Edwi Nugrohadi, "*Dinamika*

Trauma sangat memungkinkan dialami oleh setiap orang yang mengalami peristiwa luar biasa seperti; perang, perkosaan, kematian akibat kekerasan pada orang-orang tercinta, dan juga bencana alam. Gangguan pasca trauma bisa dialami segera setelah peristiwa traumatis terjadi, bisa juga tertunda sampai beberapa tahun sesudahnya. Korban traumatik umumnya mengalami tekanan mental, tegang, insomnia (sulit tidur), sulit berkonsentrasi dan merasakan ada tekanan yang mengatur hidupnya, bahkan yang bersangkutan merasa kehilangan hidupnya, sehingga menyebabkan stress yang berkepanjangan yang dapat merangsang gangguan otak, kurangnya kemampuan intelektual, gangguan emosional dan gangguan kemampuan bersosial.<sup>229</sup>

Ada dua faktor penyebab seseorang mengalami traumatik, 1) Faktor Internal (Psikologis), dan 2) Faktor Eksternal (fisik). Secara sederhana, trauma dirumuskan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang dijalaninya, sehingga yang bersangkutan bersikap yang kurang wajar. Berikut penyebab terjadinya trauma pada seseorang.

1. Lemahnya keperibadian dan kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri.
2. Terjadi konflik social budaya akibat adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat.
3. Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi yang berlebihan terhadap kehidupan social dan juga sebaliknya terlalu rendah. Proses-proses yang diambil oleh seseorang dalam menghadapi kekalutan mental, sehingga mendorongnya ke arah positif.<sup>230</sup>

Adapun faktor eksternal tersebut adalah:

1. Faktor orangtua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menyebabkan trauma fisik.
2. Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban.<sup>231</sup>

Menyimak berbagai pengertian trauma yang dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa trauma terjadi pada hubungan antara beberapa peristiwa atau serangkaian peristiwa yang memiliki berbagai dampak akibat jangka panjang negatif baik secara fisik, mental, sosial, dan spiritual pada individu

---

*Psiko spiritual Penyembuh Luka Bathin*”, dalam <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2954/2610> diakses pada 5 Februari 2022.

<sup>229</sup>Kusmawatihatta, *Trauma dan Pemulihannya...*, hal. 18.

<sup>230</sup>Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*, Yogyakarta: Pandua, 2010, hal. 58.

<sup>231</sup>Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan...*, hal. 58.

yang mengalami. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi trauma atau traumatis terjadi karena adanya peristiwa (tunggal maupun kelanjutan) yang intensitasnya di luar pengalaman sehari-hari manusia atau dimaknai sebagai luar biasa oleh individu sehingga menimbulkan perasaan cemas, stres, takut, dan tidak berdaya yang memiliki dampak negative pada kualitas hidup fisik, mental, spiritual, dan sosialnya.

Sedangkan kata *healing* secara bahasa diartikan sebagai penyembuhan.<sup>232</sup> Menurut Arthur S. Reber dan Emily Reber dalam *The Penguin Dictionary of Psychology Third Edition*, *heal* adalah *to become healthy again and to make whole to free from impairment. That heal should be reserved for relatively less severe cases of injury or trauma. Some use heal in the context of providing assistance in the restorative process.*

Secara bahasa *healing* artinya menyembuhkan, dalam konteks *trauma healing* di sini dapat diartikan sebagai usaha menyembuhkan seseorang dari trauma. *Trauma healing* berhubungan erat dalam upaya mendamaikan, hal ini tentang membangun atau memperbaiki hubungan manusia yang berkaitan dengan mengurangi perasaan kesepian, memperbaiki kondisi kejiwaan, mengerti tentang arti kedamaian, mengurangi perasaan terisolasi, kebencian, dan bahaya yang terjadi dalam hubungan antar pribadi.

Berdasarkan pengertian di atas *trauma healing* dapat diartikan sebagai upaya untuk menyembuhkan dan mendamaikan seseorang yang mengalami kegoncangan jiwa yang diakibatkan oleh sebab-sebab tertentu seperti bencana alam, kecelakaan, dan masalah kehidupan lainnya yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok tertentu.

Menurut Sondang Irene E. Sidabutar, menjelaskan bahwa dalam bahasa Inggris terdapat dua kata yang diartikan sebagai pemulihan atau penyembuhan. Pengertian dalam bahasa Inggris, yaitu *recovery* dan *healing*. Kedua kata tersebut seringkali digunakan secara bergantian walaupun sebenarnya tidak tepat karena sebenarnya keduanya memiliki makna yang serupa. Hanya saja keduanya dapat diartikan secara terpisah sesuai mewakili makna yang dalam bahasa Indonesia memiliki makna pulih, memulihkan, atau pemulihan. Kesemuanya dimaksudkan untuk penulisan ini. Terutama seputar penanganan trauma.<sup>233</sup>

Pertama, *Healing* diartikan *to make whole* yaitu suatu proses untuk mengembalikan lagi menjadi satu kesatuan yang memiliki akar kata *health* dan *whole* dalam bahasa Inggris yang artinya adalah membuat menjadi baik atau sehat kembali, membuat luka menjadi tertutup, kembali pada situasi

---

<sup>232</sup>Jhon M. Echols & Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, PT. Gramedia 1992, hal. 293.

<sup>233</sup>Kementerian Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia, *Modul Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Pasca Bencana*. BPBD RI. 2013, hal. 113.

semula, membebaskan dari duka, kesulitan dari hal-hal buruk, membuat perbedaan-perbedaanmengarahmenuju rekonsiliasi.

Kedua, *Recovery* diartikan sebagai pengembalian sesuatu yang hilang, pengembalian pada kesehatan, kesadaran, diperolehnya kembali keseimbangan dan pengendalian. Situasi kembali pada kondisi yang normal, setelah mengindap penyakit, gangguan mental atau luka, atau kembali kepada keadaan fungsi yang sebelumnya. Kedua kata tersebut di atas, mengindikasikan bahwa walaupun kondisi manusia tidak akan sama setelah dihadapkan pada suatu pengalaman traumatis, tetapi masih dapat mengembalikan keseimbangannya, kekuatannya yang terintegrasi dalam satu kesatuan (*whole*), sehingga berfungsi secara optimal (*functional*) dan siap untuk bergerak melewati masa penderitaan (*suffering*) dan pengalaman negatif yang traumatis menuju suatu pertumbuhan yang baik, maka sangat cocok bahwa kedua kata tersebut digunakan sebagai kata pulih atau pemulihan.<sup>234</sup>

Dalam konteks penelitian ini *trauma healing* diartikan sebagai penanganan psikis dalam dunia psikologi untuk menangani persoalan yang terjadi pada manusia, baik yang disebabkan karena bencana alam yang menimpa, kehilangan orang tersayang, menjadi korban tindakan kekerasan atau kriminal, kehilangan harta benda, rumah karena kejadian tertentu yang menyebabkan trauma pada manusia.<sup>235</sup>

Pemulihan trauma (*Trauma healing*) disebut juga sebagai tindakan untuk membantu manusia menghilangkan dan mengurangi gangguan psikologis yang dialami. Gangguan yang dimaksud adalah gangguan yang menyebabkan trauma atau syok.<sup>236</sup>

Ratih Zulhaqqi memaparkan bahwa *trauma healing* adalah kegiatan yang ditujukan untuk mengantisipasi PTSD.<sup>237</sup> Menurut Ratih, *trauma healing* dimaksud adalah penanganan pada anak yang terdampak stress dan gangguan kejiwaan pasca trauma. *Trauma healing* lebih sering dilakukan pada penanganan kejiwaan anak-anak. Dengan metode bermain atau *teraplay* atau *play therapy* metode tersebut dilakukan untuk menikmati suasana, meskipun suasana tidak menyenangkan biasanya. Penanganan trauma *healing* sejenis ini dinamakan *accepting* atau penerimaan pasca trauma.<sup>238</sup>

---

<sup>234</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000, hal. 97

<sup>235</sup>M. Parkinson Mareello, *The International Parkinson and Movement Disorder Society*, cited, 2000, hal. 31.

<sup>236</sup>M. Parkinson Mareello, *The International Parkinson...*, hal. 31.

<sup>237</sup>Ratih Zulhaqqi, *Psikologi Anak dan Keluarga*, CNN Indonesia, 2019, hal. 2.

<sup>238</sup>Ratih Zulhaqqi, *Psikologi Anak dan Keluarga...*, hal. 3.

Beberapa studi mengungkapkan bahwa penderita PTSD mengalami kekacauan jiwa karena penurunan kinerja otak yang dapat menyebabkan korban berubah seperti menjadi pecandu narkoba, alkoholik, atau bahkan menjadi pengidap skizofrenia yaitu gangguan yang mempengaruhi seseorang untuk berfikir, merasakan dan berperilaku dengan baik.<sup>239</sup>

Berdasarkan pada penjelasan pemulihan trauma di atas dapat dipahami bahwa pemulihan trauma merupakan tindakan untuk menyembuhkan dan menenangkan kejiwaan seseorang yang mengalami guncangan kejiwaan yang disebabkan oleh sebab-sebab tertentu yang terjadi secara tiba-tiba, seperti bencana alam, kecelakaan, dan masalah kehidupan lainnya yang dilakukan oleh perorangan atau komunitas tertentu.

Weaver menjelaskan salah satu manfaat pemulihan trauma (*trauma healing*) adalah sebagai kebutuhan utama khususnya bagi korban bencana, dengan terapi *trauma healing* korban diharapkan dapat berangsur pulih dari traumayang dialami dalam hidupnya. Karena trauma merupakan sebuah kejadian emosional dan fisik yang dapat dikatakan serius karena mengakibatkan kerusakan substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam rentangan waktu yang relatif lama.<sup>240</sup>

Penanganan pemulihan trauma (*trauma healing*) sangat diperlukan sebagai langkah antisipatif untuk tidak menghambat keberlangsungan kehidupan masyarakat yang mengalami trauma. Support mental psikis (hati) akan sangat membantu membangkitkan semangat hidup, antara lain; 1) menghilangkan beban pikiran, 2) membuat bahagia, 3) menjadi pribadi yang lebih ikhlas, 4) memiliki semangat hidup, 5) membuat hati tenang dan tentram, dan 6) lebih peka menyikapi kehidupan yang ada. Dalam ranah psikologis, *trauma healing* memiliki peran untuk membangun mental menuju perubahan psikis yang sustainable.

## G. Jenis-Jenis Trauma

Untuk mengurai persoalan *trauma healing* dengan lebih jelas, perlu dijelaskan jenis-jenis trauma secara jelas, mudah dan terarah. Berikut adalah jenis-jenis trauma yang penulis sertakan dalam penelitian ini:

Cavanagh membagi tipe trauma menjadi empat, yaitu:<sup>241</sup>

### 1. Trauma Situasional

Trauma yang disebabkan akibat peristiwa tertentu, seperti bencana alam, kematian seorang kerabat, kehilangan pekerjaan atau kekerasan

---

<sup>239</sup>Kristen E. Buss, "Trauma and Treatment in Early Childhood: A Review of the Historical and Emerging Literature for Counsellors," Jurnal *The Professional Counselor*, Volume 5 Issue 2, hal. 228.

<sup>240</sup>A. F Weaver, *Counseling Survivors of Traumatic Events A Handbook for Pastors and Other Helping Professional*, Nashville: Abingdon Press, 2003, hal. 107.

<sup>241</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya...*, hal. 22.

dalam sebuah hubungan.

## 2. Trauma Perkembangan

Trauma yang sering terjadi pada masa perkembangan, seperti ditolak dalam masalah pertemanan.

## 3. Trauman Intrapsikis

Trauma yang terjadi pada diri seseorang yang membuatnya cemas luar biasa seperti munculnya homo seksual atau membenci seseorang.

## 4. Trauma Eksistensial

Trauma yang disebabkan oleh seseorang dikarena merasa dirinya tidak berarti.

Berbeda dengan Cavanagh, Briere menyebut sebagaimana dikutip oleh Irwan dan hani Kumala, membedakan beberapa jenis trauma berdasarkan dari peristiwa dan perbedaan intensitas, yaitu:<sup>242</sup>

1. Trauma karena kekerasan antarindividu yang bersifat massal seperti terorisme, tawuran, kerusuhan massal, konflik antarsuku atau konflik militer bersenjata.
2. Trauma karena bencana alam seperti tsunami, banjir bandang, tornado, tanah longsor, meletusnya gunung berapi, kebakaran hutan/kampung, dan sebagainya.
3. Trauma karena kecelakaan transportasi baik darat, laut, maupun udara.
4. Trauma karena kekerasan domestik dan antarpribadi seperti pendisiplinan menggunakan hukuman fisik yang keras atau kata-kata yang melecehkan, kekerasan seksual baik karena *incest* maupun oleh pihak lainnya yang dikenal maupun tidak dikenal oleh korban.
5. Trauma karena tindakan penyiksaan yaitu kekerasan yang memang disengaja untuk menggali informasi atau tujuan penyiksaan lainnya.
6. Trauma karena jenis pekerjaan (*vicarious trauma*) yang memberikannya akses pada peristiwa atau cerita pengalaman orang yang bersifat traumatis seperti: pasukan pemadam kebakaran, pekerja humanitarian, tantara, psikolog, psikiater, pekerja social, dan sebagainya.

Dalam kajian psikologis terdapat beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya trauma, sebagai berikut:<sup>243</sup>

### 1. Trauma Psikologis

Trauma ini terjadi akibat dari suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya dan dapat merusak fungsi

---

<sup>242</sup>Irwanto dan Hani Kumala, *Memahami Trauma...*, hal, 31.

<sup>243</sup>Aep Nurul Hidayah, "Definisi Trauma," dalam <https://aepnurulhidayat.wordpress.com/2016/05/16/definisi-trauma-presented-by-aep-nurul-hidayah/>. Diakses pada 22 November 2021

ketahanan mental individu secara umum. Ekses dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).<sup>244</sup>

## 2. Trauma Neurosis

Trauma ini merupakan suatu gangguan yang terjadi pada saraf pusat (otak) individu, akibat benturan-benturan benda keras, atau pemukulan di kepala. Implikasinya, kondisi otak individu mengalami pendarahan, iritasi, dan sebagainya. Penderita trauma ini biasanya saat terjadi tidak sadarkan diri, hilang kesadaran dan lain sebagainya yang sifatnya sementara.<sup>245</sup>

## 3. Trauma Psychosis

Trauma psikosis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problem fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh, dsb. yang menimbulkan shock dan gangguan emosi. Pada saat-saat tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat bayang-bayang pikiran terhadap pengalaman/ peristiwa yang pernah di alaminya, yang memicu timbulnya histeris atau fobia.<sup>246</sup>

## 4. Trauma Diseases

Gangguan kejiwaan jenis ini oleh para ahli ilmu jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus-stimulus luaran yang dialami individu secara spontan atau berulang-ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, teror, ancaman dan sebagainya.<sup>247</sup>

## 5. Trauma Fisik

Trauma fisik adalah trauma dari kecederaan fisik yang berat atau bahkan sehingga terjadinya perubahan fisik seperti putus anggota badan seperti jari, tangan, kaki, atau telinga, patah tulang, pengambilan organ tubuh yang penting seperti ginjal dan buah pinggang, pendarahan parah, kebakaran pada kulit dan lain-lain.

## H. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Trauma

Ada 2 (dua) factor yang menyebabkan seseorang mengalami trauma, antara lain:

### 1. Faktor Eksternal

Menurut Boulware, trauma dapat terjadi setelah kejadian traumatik yang berat, baik secara fisik maupun emosional. Tingkat

---

<sup>244</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000, hal. 224.

<sup>245</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan...*, hal. 224.

<sup>246</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan...*, hal. 224.

<sup>247</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan...*, hal. 224.

keseriusan stresor pada dasarnya adalah subjektivitas korban yang mengalaminya. Namun tingkat keseriusan stresor sering kali dipandang seberapa besar sebuah peristiwa atau kasus dapat membuat banyak korban mengalami stres dan trauma.<sup>248</sup>

Kartini Kartono dan Jenny Andari pengalaman traumatis menjadi penyebab kemunculan trauma dalam diri seseorang akibat dari pengalaman traumatis yang berdampak pada jiwa dan membuat korban sering mengalami rasa sedih, sehingga karena pengalaman pahit tersebut sejak saat kejadian itu hidup korban berubah secara radikal. Pengalaman traumatis juga dapat bersifat psikologis contohnya korban mengalami peristiwa traumatis yang sangat mengerikan sehingga dapat menimbulkan *shock* jiwa, kepiluan hati dan lain-lain.<sup>249</sup>

Achmad Mendatu, secara umum menggambarkan faktor eksternal trauma sebagai berikut:

- a. Perbuatan kejahatan yang tidak bertanggungjawab yang menyebabkan trauma fisik dalam wujud luka pada badan dan organ pada tubuh badan.
- b. Faktor orangtua atau orang dewasa bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, adanya penganiayaan yang mengakibatkan luka atau trauma fisik.
- c. Pengalaman di lingkungan sosial (psiko-sosial) seperti penyiksaan, kekerasan, pola asuh yang salah, perang dan sebagainya.
- d. Peristiwa atau tragedi alamiah iaitu bencana alam misalnya, tsunami, banjir, gempa bumi, angin topan, tanah longsor dan sebagainya.
- e. Pengalaman tidak langsung atau langsung seperti mengalami, melihat sendiri secara langsung atau mendengar, melihat, mengamati pengalaman orang lain secara tidak langsung akan peristiwa traumatik dan sebagainya.<sup>250</sup>

## 2. Faktor Internal

Menurut *National Institute of Mental Health*, faktor psikologis dan fisik adalah sesuatu yang saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Keduanya merupakan serangkaian hubungan internal dari struktur otak yang berbentuk sirkuit dan memainkan peran utamanya dalam motivasi dan emosi dalam diri individu.

Bullman dan Peterson berpendapat bahwa bagaimana cara individu memberikan makna atau arti dari sebuah kejadian traumatik akan mengarahkan reaksi dan respons individu dalam menghadapi tekanan yang

---

<sup>248</sup>Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hal. 65.

<sup>249</sup>Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesatuan Mental Dalam Islam*, Bandung, Mandar Maju, 1989, hal. 44.

<sup>250</sup>Achmad Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan...*, hal. 58.

dirasakan. Individu yang gagal mengarahkan pada pemahaman makna dan arti positif akan mempunyai kecenderungan untuk trauma yang lebih berat seperti *post-traumatic stress disorder*, *traumatic grief* dan sebagainya.<sup>251</sup>

Selain itu keperibadian diri yang lemah yaitu kurangnya merasa percaya diri dengan merasa rendah diri dan ditambah adanya konflik sosial budaya dari adanya norma yang berbeda antara diri korban dengan lingkungan masyarakat juga mendasari timbulnya trauma pada diri seseorang.

### **I. Dampak Trauma pada Psikologis**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa dampak merupakan suatu pengaruh baik positif ataupun negatif dan psikologis adalah dari segi kejiwaannya. Dampak psikologis berkaitan dengan stimulus dan respon yang mendorong seseorang bertindak laku maka dampak psikologis dapat dipandang sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang menurut. Sedangkan menurut Coleman *et.al.*, menyatakan bahwa dampak psikologis merupakan reaksi pengalaman-pengalaman yang mengguncangkan, seperti konflik yang dapat menimbulkan perasaan cemas, stres dan memicu korban untuk bereaksi. Menurut Watson dalam Sarwono,<sup>252</sup> dampak psikologis dapat dipandang sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang.

Secara harfiah psikologi pada umumnya dimengerti sebagai “ilmu jiwa”. Pengertian didasarkan pada terjemahan bahasa Yunani: *psyche* dan *logos*, *psyche* yang berarti “jiwa” atau “nyawa” atau “alat untuk berfikir”. *Logos* berarti “ilmu”, dengan demikian psikologi diterjemahkan ilmu yang mempelajari ilmu-ilmu kejiwaan.<sup>253</sup> Menurut Walgito psikologis adalah ilmu tentang perilaku atau aktivitas-aktivitas individu. Perilaku atau aktivitas-aktivitas tersebut dalam pengertian luas yaitu perilaku yang tampak atau perilaku yang tidak tampak, demikian juga dengan aktivitas-aktivitas tersebut disamping aktivitas motorik juga termasuk aktivitas emosional.<sup>254</sup>

---

<sup>251</sup>Lailul Ilham, *Penanganan Perempuan Korban Trauma Masa Lalu Di Lembaga Kiprah Perempuan (KIPPER) Yogyakarta*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016, hal. 27.

<sup>252</sup>Sarwono, S.W., *Orientasi Kognitif. Teori-teori Psikologi Sosial*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada: Rajawali Pers, 2012, hal. 34

<sup>253</sup>Irwanto, *et. al.*, *Psikologi Umum*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997, hal. 3.

<sup>254</sup>Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2010, hal. 15.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis adalah pengaruh positif maupun negatif yang muncul sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang. Pengaruh tersebut nampak dalam perilaku maupun sikap oleh individu.

Pengaruh tersebut dapat menimbulkan efek baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pengalaman traumatis (*traumatic experience*) adalah peristiwa yang mendatangkan bencana atau peristiwa yang menyakitkan yang menimbulkan efek psikologis dan fisiologis yang berat. Peristiwa traumatis mencakup tragedi personal, seperti berada dalam kecelakaan yang serius, menjadi korban kekerasan, atau mengalami peristiwa bencana yang mengancam hidup. Peristiwa traumatis dapat terjadi dalam skala besar dan dengan segera dapat memengaruhi seseorang; misalnya kebakaran, gempa bumi, kerusuhan, dan perang.

Setiap peristiwa traumatis memberikan dampak terhadap penderitaan manusia. orang yang dapat bertahan hidup harus mengatasi perasaan karena kehilangan orang terdekatnya yang menjadi korban bencana, hilangnya kekayaan karena rumah dan bisnis yang dimilikinya hancur, atau perasaan isolasi yang muncul setelah mengalami pelecehan atau pemerkosaan. Orang yang bertahan hidup harus dapat bertahan hidup dan mampu mengatasi kenangan yang menyakitkan yang berasal dari peristiwa traumatis tersebut yang seringkali melibatkan gambaran yang jelas melihat seseorang terbunuh atau hidup mereka sendiri yang nyaris berakhir.<sup>255</sup>

Dari penjelasan jenis-jenis dan faktor-faktor trauma tersebut mengindikasikan bahwa hampir setiap manusia baik anak-anak, remaja ataupun dewasa berpotensi mengalami peristiwa traumatis atau situasi kritis yang mempunyai pengaruh psikologis dalam menentukan tujuan hidup selanjutnya.

### 3. Keadaan Traumagenik<sup>256</sup>

Keadaan traumagenik (*traumagenic state*) adalah kondisi-kondisi yang berasal dari pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak. Konsep ini awalnya dikembangkan oleh Browner dan Finkelhor (1986) berdasarkan penelitian mereka mengenai perjuangan anak-anak korban kekerasan seksual untuk menjadi penyintas (*survivor*). Mereka menganggap kerangka berpikir PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) sangat lemah. Teori traumagenik memberi perhatian pada proses kognitif dan mengidentifikasi ada empat kondisi traumagenik dengan dinamika karakteristik, dampak psikologis, dan

---

<sup>255</sup>Richard P. Halgin dan Susan Kraus Whitbourne, *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis* (Abnormal Psychology Clinical Perspectives in Psychological Disorder, Jakarta: Salemba Humanika, 2012, hal. 221.

<sup>256</sup>Irwanto dan Hani Kumala, *Memahami Trauma...*, hal. 47-53

manifestasi perilaku. Konsep ini kemudian dikembangkan oleh Beverly James (1989) menjadi Sembilan kondisi yang dipercaya ada dalam hampir semua pengalaman traumatis yang dialami oleh anak-anak. Berikut kondisi bagi anak-anak penyintas (*survivor*):

- a. Menyalahkan diri sendiri (*Self-Blame*)
- b. Ketidakberdayaan (*Powerlessness*)
- c. Perasaan Kehilangan dan Dikhianati (*Loss and Betrayal*)
- d. Fragmentasi Pengalaman Badani (*Fragmentation of Bodily Experience*)
- e. Stigmatisasi
- f. Erotisasi
- g. Perilaku Merusak (*Descructiveness*)
- h. Gangguan Identitas Disosiatif (*Dissociative Identity Disorder-DID*)
- i. Gangguan Hubungan Interpersonal Intim (*Attachment Disorder*)

**Tabel II.1.**  
**Ringkasan Kondisi Traumagenik<sup>257</sup>**

Kondisi Traumagenik	Dinamika	Dampak Psikologis	Manifestasi Perilaku
Menyalahkan diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orang lain selalu baik, dirinya yang salah jika mengalami kekerasan</li> <li>• Peristiwa traumatis terjadi karena kesalahannya sendiri, ia yang mau Mencoba mengendalikan peristiwa traumatis dengan menyalahkan dirinya sendiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa bersalah.</li> <li>• Rasa malu</li> <li>• Keyakinan bahwa dirinya jahat, buruk.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengurung diri</li> <li>• Menghukum diri</li> <li>• Melukai/mutilasi badan sendiri</li> <li>• Bunuh diri.</li> <li>• Penggunaan narkoba</li> <li>• Menggagalkan diri dalam berprestasi karena merasa tidak berguna</li> </ul>
Ketidakberdayaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tidak mampu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kecemasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>

<sup>257</sup> Irwanto dan Hani Kumala, *Memahami Trauma...*, hal. 54-56.

	<p>mencegah atau melindungi diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering merasa takut.</li> <li>• Merasa semua orang di sekitarnya tidak memperhatikannya, mengurung diri.</li> <li>• Orang lain tidak percaya dia.</li> <li>• Selalu merasa rentan terhadap nasib buruk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketakutan</li> <li>• Depresi</li> <li>• Merasa tidak berguna (efikasi rendah)</li> <li>• Memandang diri sendiri sebagai korban.</li> <li>• Kebutuhan untuk mengendalikan situasi</li> <li>• Identifikasi terhadap aggressor</li> <li>• Merasa sebagian dirinya sudah terlepas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masalaha toileting</li> <li>• Kenakalan</li> <li>• Gangguan makan dan tidur</li> <li>• Pseudomaturasi<sup>258</sup></li> <li>• Fobia</li> <li>• Agitasi</li> <li>• Menarik diri</li> <li>• Menikmati fantasinya sendiri</li> <li>• Lari dari rumah</li> <li>• Rentan terhadap berbagai bentuk viktimisasi</li> <li>• Sangat obsesif terhadap orang yang disayangi, terutama yang lebih muda</li> <li>• Bunuh diri</li> </ul>
Perasaan kehilangan dan dikhianati	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak butuh orang lain</li> <li>• Mengalami eksploitasi</li> <li>• Hilangnya ikatan emosi atau fisik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mati rasa emosi</li> <li>• <i>Denial</i></li> <li>• Perasaan rindu yang ditekan</li> <li>• Rasa bersalah</li> <li>• Kemarahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaksi-reaksi somatic</li> <li>• Kemunduran perilaku</li> <li>• Mengucilkan diri</li> <li>• Menghindari hubungan</li> </ul>

<sup>258</sup>Pseudomaturasi terlihat tatkala anak mengambil peranan orang dewasa dalam hubungan dengan orang lain dan menanggung semua tanggung jawab jika terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya dan orang yang berhubungan dengannya. Lihat. Irwanto dan Hani Kumala, *Trauma dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-kanak*, Jakarta: Gramedia, 2020, cet. Ke-1, hal. 54.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak percaya diri sendiri dan orang lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• intim</li> <li>• Pendiam</li> <li>• Apatis</li> <li>• Sangat manja</li> <li>• Kemarahan eksplosif</li> </ul>
Fragmentasi pengalaman badani	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketidakberdayaan fisik</li> <li>• Kehilangan kendali</li> <li>• Terbelenggu perasaan sakit</li> <li>• kebingungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya kendali terhadap tubuh</li> <li>• <i>Denial</i></li> <li>• Kebencian terhadap diri</li> <li>• Ketakutan</li> <li>• Ketidakberdayaan</li> <li>• Represi</li> <li>• Kehilangan rasa percaya diri</li> <li>• Tidak mempunyai visi tentang masa depan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mati rasa beberapa sebagian tubuh</li> <li>• Selalu ingin dilindungi</li> <li>• Merasa asing dengan tubuhnya</li> <li>• Kejang-kejang histeris</li> <li>• Tidak peduli risiko</li> <li>• Keluhan somatic</li> <li>• Perilaku agresif yang ekstrim</li> <li>• Terlalu banyak melamun</li> <li>• Menunjukkan pribadi yang berbeda-beda</li> </ul>
Stigmatisasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyalahkan diri sendiri</li> <li>• Tidak pernah bercerita pada orang lain tentang trauma</li> <li>• Ketakutan anggota keluarga atau orang lain terhadap dirinya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa bersalah</li> <li>• Rasa malu</li> <li>• Harga diri menurun</li> <li>• Merasa berbeda dari teman sebaya</li> <li>• Benci terhadap diri sendiri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengurung diri</li> <li>• Menghindari sukses atau prestasi</li> <li>• Mengejar keberhasilan secara kompulsif, tetapi tidak pernah merasa cukup berharga</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengalaman diperlakukan sebagai “barang rusak”</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penggunaan narkoba</li> <li>• Perilaku merusak diri sendiri</li> </ul>
Erotisasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dihargai karena tingkahlaku seksual</li> <li>• Keracunan tentang seks dan moralitas</li> <li>• Kekuasaan dan harga dirinya terkait dengan peranannya sebagai objek seks</li> <li>• Terkondisi dalam hubungan seksual yang terkait dengan emosi dan memori negatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preokupasi dengan persoalan seksual</li> <li>• Kebingungan identitas seksual</li> <li>• Kebingungan terhadap norma seksual</li> <li>• Tidak dapat membedakan antara kasing sayang dan pengasuhan</li> <li>• Asosiasi negative dengan rangsangan atau aktivitas seksual</li> <li>• Asosiasi positif dengan eksploitasi seksual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seksualisasi atau erotisasi afeksi</li> <li>• Preokupasi seksual</li> <li>• Agresi kompulsif atau perilaku seksual sadistis</li> <li>• Cenderung menginterpretasi sentuhan biasa</li> <li>• Viktimisasi seksual pada diri sendiri dan orang lain</li> </ul>
Perilaku merusak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perilaku deksruptif sebagai cara untuk bertahan hidup</li> <li>• Identifikasi terhadap aggressor</li> <li>• Merasa pantas menerima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperkuat penyalahan diri</li> <li>• Takut hilang kendali emosi</li> <li>• Kebingungan dengan konsep diri</li> <li>• Kebingungan nilai dan moral</li> <li>• Siklus adiktif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perilaku deskruptif dan <i>sexualized</i> pada diri sendiri, orang lain, dan objek</li> <li>• Menarik diri</li> <li>• Preokupasi dengan fantasi balas dendam</li> <li>• Perilaku tidak</li> </ul>

	<p>hukuman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dendam dan keinginan balas dendam</li> </ul>	<p>dan deskriptif</p>	<p>peduli risiko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengulangan kejadian traumatis secara ritualistic</li> <li>• Memancing kekerasan dari orang lain</li> </ul>
<p>Kepribadian ganda/disosiatif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berkembangnya kemampuan biopsikologis untuk disosiasi</li> <li>• Merasa ketakutan yang mencekam</li> <li>• Memprogram dirinya untuk menunjukkan berbagai citra diri</li> <li>• Disosiasi mendapat dukungan orang lain dan menghilangkan luka batin</li> <li>• Selalu berpikir atau merasa kesakitan (bersifat fobik)</li> <li>• Kurang kesempatan atau akses terhadap pengalaman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragmentasi keperibadian</li> <li>• Dipersonalisasi</li> <li>• Perkembangan yang tidak konsisten dan <i>distorted</i></li> <li>• Merasa terasing dari orang lain</li> <li>• Menyimpan emosi yang sangat intens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keadaan trans yang spontan-kadang-kadang dengan bola mata berputar (<i>rolling</i>)</li> <li>• Identitas ganda dalam berbagai bentuk</li> <li>• Tidak mengakui tingkahlakunya sendiri</li> <li>• Suasana hati atau perilaku yang tiba-tiba berubah</li> <li>• Merusak diri sendiri</li> </ul>

	yang bersifat restoratif		
Gangguan interpersonal intim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak siap memberi dukungan emosi pada orang lain</li> <li>• Menjauhi orang lain</li> <li>• Siklu (lingkaran setan) respons negative dalam hubungan dengan pengasuh</li> <li>• Mudah memutuskan hubungan emosi dengan orang lain</li> <li>• Merasa banyak kebutuhannya tidak terpenuhi</li> <li>• Tidak mampu memperoleh kepuasan dalam relasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak yakin bahwa kebutuhannya akan terpenuhi</li> <li>• Tidak dapat menemukan hiburan dan kenyamanan dalam sebuah relasi</li> <li>• Sendiri, kesepian</li> <li>• Tertekan</li> <li>• Harga diri rendah</li> <li>• Merasa tidak mempunyai basis yang aman dalam mengeksplorasi dunia</li> <li>• Tidak pernah merasa mampu menguasai sesuatu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangat tergantung pada orang lain, mencari perhatian berlebih</li> <li>• Reaksi marah berlebihan</li> <li>• Kesulitan belajar</li> <li>• Tidak dapat mempertahankan hubungan emosi (selalu merasa jauh)</li> <li>• Tidak mampu menanggapi perhatian orang lain</li> <li>• Kurang spontan, kaku</li> <li>• Menolak kehadiran orang dewasa saat membutuhkan hiburan/perhatian</li> <li>• Menekan perasaannya sendiri dan meniru tingkah laku orang lain</li> </ul>

#### 4. Gangguan Stres (*Stress Disorder*)

Stress adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi mengubah stresor atau dengan mengakomodasi

efeknya.<sup>259</sup> Hans Selye sebagaimana dikuti oleh Dadang Hawari menyatakan bahwa stres adalah repons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.<sup>260</sup> Bila seseorang sanggup mengatasi beban hidupnya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan orang yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami stres.

Sebagai interaksi pendekatan di atas, stres dapat dilihat sebagai proses yang mencakup stressor dan ketegangan dengan ditambah dimensi penting lain, yaitu hubungan di antara individu dan lingkungannya. Proses ini mencakup interaksi dan penyesuaian yang terus-menerus di antara individu dan lingkungannya yang saling mempengaruhi yang disebut transaksi. Menurut pendekatan ini, stres bukan hanya stimulus atau respon, tetapi lebih merupakan suatu proses dimana seseorang adalah agen yang aktif yang dapat mempengaruhi dampak stressor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional yang dimilikinya. Oleh sebab itu, setiap individu akan memberikan reaksi stres yang berbeda terhadap stressor yang sama karena dipengaruhi oleh berbagai perbedaan yang dimiliki masing-masing individu, baik dari biologi, mental, spiritual, maupun sosialnya

Clonninger mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.<sup>261</sup> Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu fisik, emosi, intelek, sosial, dan spiritual. Stres fisik mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan menyelesaikan masalah. Stres sosial akan mengganggu hubungan individu dengan orang lain. Stress spiritual akan merubah pandangan individu terhadap kehidupan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan tantangan dan masalah yang dialami seseorang tidak terselesaikan dengan baik dan terjadi secara terus menerus. Hal ini bisa menyebabkan terganggunya kesadaran berfikir dan berakibat fatal. Stress juga bisa berarti banyaknya pikiran-pikiran yang mengganggu tentang apa yang akan dilakukan di masa mendatang, sehingga menyebabkan individu mengalami gangguan tidur, gelisah, jantung berdebar dan lain sebagainya.

---

<sup>259</sup>Sheley E. Taylor, dkk. *Psikologi Sosial*, Jakarta: Kencana, 2009, hal. 546.

<sup>260</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2016, cet II, hal. 17

<sup>261</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012, hal. 28.

Selanjutnya, menurut Nandang ada enam indikator yang menunjukkan bahwa seseorang itu mengalami PTSD, yaitu: 1) pemunculan stressor (*exposure to stressor*); 2) peristiwa yang dialami lagi (*even re-experience*); 3) penghindaran (*avoidance*); 4) pemunculan (*arousal*); 5) durasi gejala dengan kriteria kronis (mengalamai gejala lebih dari satu bulan); dan 6) gangguan kehidupan (*life disrupted*).<sup>262</sup>

Semua indikator PTSD diatas dapat digunakan untuk melihat simtomatis pada seseorang, dan bisa diprediksi bahwa telah berkembang gangguan stres pasca trauma. Gejala-gejala atau simtom traumatis itu berbentuk disosiasi, kecemasan dan simtom lainnya. Disosiasi tampil dalam berbagai bentuk, misalnya korban seakan-akan melihat, mendengar, dan menyaksikan peristiwa itu dari jauh. Setiap peristiwa berjalan secara perlahan-lahan, seperti film bisu dalam pikirannya, perasaan melayang, dunia realita terasa mimpi, semua kejadian tampak seakan-akan nyata, dan adanya ketidaksadaran akan apa yang sedang terjadi.

#### **a. Gejala Stres Pasca Trauma**

PTSD sangat penting untuk diketahui, selain karena banyaknya “peristiwa bencana” yang telah menimpa kita, PTSD juga dapat menyerang siapapun yang telah mengalami kejadian traumatik dengan tidak memandang usia dan jenis kelamin.<sup>263</sup>

*American Psychiatric Association* (APA) membagi gejala utama PTSD ke dalam empat kategori, yaitu *Re-Experiencing*, *Avoidance*, *Negative Alternations*, dan *Hyperousal*. *Re-Experiencing symptoms* merupakan keadaan dimana seseorang teringat kembali dengan kejadian traumatis yang pernah dialami dengan ditandai dengan beberapa hal, yaitu pikiran-pikiran yang mengganggu, mimpi buruk, *flashback* (merasa seolah-olah peristiwa tersebut terulang kembali), dan reaksi fisik psikologis yang berlebihan karena dipicu oleh kenangan tentang kejadian traumatis. *Avoidance symptoms* merupakan kejadian dimana seseorang berusaha menghindari pikiran atau rangsangan lain yang dapat memicu kenangan-kenangan tentang trauma yang pernah dialami. Gejala ini ditandai dengan adanya penghindaran terhadap perasaan atau pikiran yang berhubungan dengan trauma dan semua aktivitas, orang, tempat, percakapan, atau situasi yang berhubungan dengan trauma. *Negative Alternations symptoms* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan dan pikiran yang semakin jelek setelah trauma. Gejala ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengingat kembali poin-poin penting dari kejadian traumatis yang dialami, memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri atau lingkungan sekitar, menyalahkan diri sendiri atau

---

<sup>262</sup>Nandang Rusmana, *Konseling Kelompok Bagi Anak Berpengalaman Traumatis*, Bandung: Rizqi, 2009, hal. 6.

<sup>263</sup>Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Rajawali Pers, 2010, hal.643.

orang lain sebagai penyebab terjadinya kejadian traumatis, merasa terisolasi, adanya penurunan minat terhadap aktivitas, adanya perasaan emosional yang negatif (seperti rasa takut, horor, dan malu), dan kesulitan untuk mengekspresikan perasaan emosional yang positif. *Hyperousal symptoms* merupakan keadaan dimana individu mengalami peningkatan yang berlebihan pada reaktivitas fisiologis. Gejala ini ditandai dengan iritabilitas, kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, waspada yang berlebihan, dan perilaku yang berisiko<sup>264</sup> Gejala ini ditandai dengan iritabilitas, kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, waspada yang berlebihan, dan perilaku yang berisiko.<sup>265</sup>

Berdasarkan data epidemiologi menunjukkan peningkatan pasien keluhan kualitas tidur diperkirakan setiap tahun mencapai angka 20-40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur, dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. Faktor psikis yang paling banyak menjadi pemicu seseorang mengalami sulit tidur atau kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh rasa cemas, stress, depresi, tegang dan rasa takut yang berlebihan. Menurut data dari *National Sleep Foundation* pada tahun 2005, 18% orang dewasa yang berumur 18 sampai 64 tahun telah didiagnosa dengan depresi dan telah diungkapkan bahwa mereka yang mengalami depresi akan mengalami gangguan tidur. Selain itu, sebuah penelitian korelasi menegaskan bahwa keparahan gangguan tidur secara signifikan terkait dengan gejala cemas dan depresi yang dimiliki seseorang.<sup>266</sup>

### **1) Merasakan Kembali Peristiwa Traumatic (*Re-Experiencing Syimtons*)**

Mengingat kembali dan menghidupkan kembali peristiwa-peristiwa traumatis, ini sangat mengganggu dan menggelisahkan, biasanya hadir dalam bentuk pikiran dan kenangan sering muncul dalam memori, dalam mimpi bahkan sering mimpi buruk, kilas balik tentang peristiwa disertai perasaan tentang peristiwa itu kembali berulang. Stres berat, dan gangguan pikiran terjadi secara spontan.<sup>267</sup> Menurut National Center of PTSD, tanda dan gejala PTSD adalah merasakan kembali kejadian traumatis dalam berbagai cara dan

---

<sup>264</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya...*, hal. 4.

<sup>265</sup>Retna Tri Astuti, *et.al.*, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep dan Penelitian Terkini*, Magelang: UNIMMA Press, 2018, hal. 6.

<sup>266</sup> Ni Luh Pujtu Wulan Budyawati, *et.al.*, "Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar" dalm *E-Jurnal Medika*, Vol. 8 No. 3 Tahun 2019, hal. 5

<sup>267</sup>Retna Tri Astuti, *et.al.*, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD)...*, hal. 16.

hal ini terjadi terus menerus dan menetap. Dengan munculnya tanda dan gejala tersebut, trauma akan dirasakan kembali oleh individu yang menderita PTSD melalui mimpi, memori atau masalah yang merupakan respon karena teringat tentang trauma yang dialami.<sup>268</sup>

Tanda dan gejala yang timbul adalah:

- a) Secara berkelanjutan memiliki pikiran atau ingatan yang tidak menyenangkan mengenai peristiwa traumatik tersebut (*Frequently having up setting thoughts or memories about a traumatic event*).
- b) Mengalami mimpi buruk yang terus menerus berulang (*Having recurrent night mares*).
- c) Bertindak atau merasakan seakan-akan peristiwa traumatik tersebut akan terulang kembali, terkadang ini disebut sebagai "*flash back*" (*Acting or feeling as though the traumatic event were happening again, sometimes called a "flashback"*).
- d) Memiliki perasaan menderita yang kuat ketika teringat kembali peristiwa traumatik tersebut (*Having very strong feelings of distress when reminded of the traumatic event*).
- e) Terjadi respon fisik, seperti jantung berdetak kencang atau berkeringat ketika teringat peristiwa traumatik tersebut (*Being physically responsive, such as experiencing a surge in your heart rate or sweating, to reminders of the traumatic event*).<sup>269</sup>

Berdasarkan gejala yang ditimbulkan dari PTSD sebenarnya banyak kasus yang dialami oleh masyarakat yang dapat terungkap. Hal itu karena gejala klinis yang muncul pada setiap pasien PTSD memiliki keragaman yang sangat variatif. Relatifitas tersebut dipengaruhi oleh pengalaman, riwayat gangguan psikiatri yang pernah dialami sebelumnya, kesiapan diri yang dimiliki penderita dengan mekanisme yang berbeda, lingkungan maupun faktor-faktor lain.<sup>270</sup>

## 2) Menghindar (*Avoidance Symptoms*)

---

<sup>268</sup>Retna Tri Astuti, *et.al.*, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD)*..., hal. 16.

<sup>269</sup>Retna Tri Astuti, *et.al.*, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD)*..., hal. 17. Gejala yang muncul bisa saja berbeda disebabkan oleh pemicu yang menyebabkan munculnya trauma. Sebagai contoh dalam kasus bencana dalam penelitian Muhammad Khoirul Amin seperti yang dikutip Fitri Erlin *et.all.* Menyebutkan bahwa alam gejala trauma bisa ditimbulkan adalah daya ingat yang selalu tertekan dengan peristiwa dan mudah terkejut. Lihat Fitri Erlin, *et. al.*, "Gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Akibat Bencana Banjir Pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru", *Jurnal Dinamika Lingkungan Indonesia*, Vol. 7 No.1 tahun 2020, hal. 17-21.

<sup>270</sup>I Ketut Agus Indra Adhiputra, "Post Traumatic Stress Disorders (PTSD) Dengan Gejala Depresi Berat Dengan Gejala Psikotik Akut Pada Pasien Dengan Riwayat Korban Pedofilia Dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Laki Laki Berusia 22 Tahun : Sebuah Laporan Kasus" dalam: <https://ojs.unud.ac.id>, diakses pada Sabtu 5 Nopember 2022.

Merupakan menghindari stimulus-stimulus yang mengingatkan pada peristiwa-peristiwa traumatis, dan perasaan hambar terhadap kegiatan yang sebelumnya dinikmati, biasanya tampil dalam bentuk: menghindari perasaan dan pikiran yang diasosiasikan dengan trauma, menghindari barang-barang yang dapat membangkitkan kenangan trauma, ada keengganan untuk mengingat hal-hal yang berhubungan dengan trauma, menurunnya ketertarikan pada peristiwa-peristiwa penting, menarik diri dari pergaulan dan ketidakmampuan untuk bergembira, merasa teralienasi dari orang lain, dan wilayah jangkauan emosi menjadi sempit dan tidak memiliki keinginan cita-cita atau harapan yang akan dipenuhi untuk masa depannya.<sup>271</sup>

Tanda dan gejala pada kelompok ini adalah:

- a) Berusaha keras untuk menghindari pikiran, perasaan atau pembicaraan mengenai peristiwa traumatik tersebut (*Making an effort to avoid thoughts, feelings, or conversations about the traumatic event*).
- b) Berusaha keras untuk menghindari tempat atau orang-orang yang dapat mengingatkan kembali akan peristiwa traumatik tersebut (*Making an effort to avoid places or people that remind you of the traumatic event*).
- c) Sulit untuk mengingat kembali bagian penting dari peristiwa traumatik tersebut (*Having a difficult time remembering important parts of the traumatic event*).
- d) Kehilangan ketertarikan atas aktifitas positif yang penting (*A loss of interest in important, once positive, activities*).
- e) Merasa "jauh" atau seperti ada jarak dengan orang lain (*Feeling distant from others*).
- f) Mengalami kesulitan untuk merasakan perasaan-perasaan positif, seperti kesenangan/kebahagiaan atau cinta/kasih sayang (*Experiencing difficulties having positive feelings, such as happiness or love*).
- g) Merasakan seakan-akan hidup anda seperti terputus ditengah-tengah anda tidak berharap untuk dapat kembali menjalani hidup dengan normal, menikah dan memiliki karir (*Feeling as though your life maybe cut short you don't expect to live a normal life span, get married, have a career*).<sup>272</sup>

### 3) Waspada (*Hyperarousal Symptoms*)<sup>273</sup>

Individu yang menderita PTSD akan mengalami peningkatan pada mekanisme fisiologis tubuh, yang akan timbul pada saat tubuh sedang istirahat. Hal ini terjadi sebagai akibat dari reaksi yang berlebihan terhadap stressor baik secara langsung atau tidak yang merupakan lanjutan atau sisa-sisa dari trauma yang dirasakan.

---

<sup>271</sup>Retna Tri Astuti, et.al., *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress...*, hal.17.

<sup>272</sup>Retna Tri Astuti, et.al., *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress, ...* hal. 18.

<sup>273</sup>Richard P. Halgin dan Susan Krauss Whitbourne, *Abnormal Psychology Clinical Perspectives on Psychological Disorder*, Jakarta: Salemba Humanika, 2012, hal. 222

Tanda dan gejala yang muncul pada kelompok ini adalah:

- a) Sulit untuk tidur atau tidur tapi dengan gelisah (*Having a difficult time falling or staying a sleep*).
- b) Mudah/lekas marah atau meledak-ledak (*Feeling more irritable or having outbursts of anger*).
- c) Memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi (*Having difficulty concentrating*).
- d) Selalu merasa seperti sedang diawasi atau merasa seakan-akan bahaya mengincar di setiap sudut (*"Feeling constantly "on guard" or like danger is lurking around every corner"*).
- e) Menjadi gelisah, tidak tenang, atau mudah "terpicu" / sangat "waspada" (*Being "jumpy" or easily startled*).<sup>274</sup>

Kolk, McFarlane dan Weisaeth menyatakan bahwa stress berat akan mempengaruhi seseorang pada beberapa level fungsional, antara lain gangguan pada tubuh (*somatic*), emosi, pikiran (*kognitif*), tingkah laku dan karakter. Kolk menambahkan bahwa dampak trauma jangka Panjang sangat banyak dan rumit, antara lain:<sup>275</sup>

- a) Pembangkitan yang berlebihan (*hyperarousal*) dan kesulitan dalam mengatur pembangkitan (*arousal*), yang meliputi agresi melawan diri sendiri dan orang lain, ketidakmampuan mengatur impuls seks, dan masalah dengan ikatan sosial (sangat ketergantungan atau mengasingkan diri);
- b) Perubahan dalam proses *neurobiology* dalam membedakan stimulus, yang meliputi masalah dalam perhatian dan konsentrasi, disosiasi dan somatisasi;
- c) Respon ketakutan yang terkondisi pada stimulus yang berhubungan dengan trauma;
- d) Menghancurkan permasalahan yang penting, yang terdiri dari kehilangan kepercayaan, harapan, dan kemampuan untuk mempengaruhi, kehilangan cara berpikir seperti pengalaman;
- e) Menghindari bersosialisasi, yang meliputi kehilangan ikatan yang berarti dan berkurangnya keikutsertaan dalam mempersiapkan masa depan.

### **b. Macam-macam Gangguan dan Reaksi Stres**

Para ahli psikologi mendefinisikan stress dalam pelbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stres dari lingkungan eksternal sebagai stressor (misalnya masalah pekerjaan), respons terhadap stressor sebagai stres atau distress (misalnya perasaan terhadap tekanan). Para peneliti juga

---

<sup>274</sup>Retna Tri Astuti, *et.al*, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress*, ... hal. 19.

<sup>275</sup>Kolk, BA; McFarlane,AC; Weisaeth,L.,*Traumatic Stress : The Effects of Overwhelming on Experience on Mind, Body, and Society*. New York : The Guilford Press, 1996, hal. 184.

membedakan antara stres yang merugikan dan merusak yang disebut *distress*, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut *eustress*. Selye menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut *distress*. Satu jenis stres lainnya yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustress*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berkepanjangan dan berlangsung terus menerus akibat yang akan terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.<sup>276</sup>

Menurut Crider, dkk, gangguan stres dibagi menjadi empat, yaitu:

#### 1) Gangguan Emosional

Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut di atas adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta.

Hasil stres yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressfull event*), seperti hendak ujian, diwawancara dan sebelum pertandingan.

#### 2) Gangguan Kognitif

Gejalanya tampak pada fungsi berpikir, *mental images*, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stres, ciri berpikir dalam keadaan normal seperti rasional, logis dan fleksibel akan terganggu karena dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi maupun evaluasi diri yang negatif.

*Mental Images* diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesabaran individu yang mengalami stress, seperti mimpi buruk, mimpi-mimpi yang menimbulkan imajinasivisual menakutkan dan emosi negatif.

Memori pada individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memilahkan dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

#### 3) Gangguan Fisiologik

Gangguan fisiologik adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologik yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu sex, cepat lelah dan mual.

---

<sup>276</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, hal. 29

#### 4) Gangguan Behavioral

Stres merupakan reaksi alamiah manusia untuk bertahan terhadap ancaman. Untuk “*survive*”. Berarti sesuatu yang normal. Tapi bila kondisi ini berlebihan, daya adaptasi individu tak bisa mengatasi, ditambah adanya faktor-faktor tertentu dalam struktur mentalnya, stress memang bisa berkembang, atau menjadi pencetus, timbulnya gangguan perilaku yang bermacam-macam. Sebagian besar stres yang patologis berasal dari pikiran negative dan rasionalisasi salah yang tercipta oleh pikiran kita sendiri. Tapi stres dalam status “fisiologis” dibutuhkan oleh manusia. Setiap individu yang ingin maju, memperoleh hasil baik, mempunyai motivasi dan keinginan pencapaian tinggi, biasanya harus mengalami stres. Jadi stres ini mempunyai dampak baik bagi kehidupan individu. Namun bila stres ini terlalu berat, berjangka lama, diluar kemampuan individu untuk mengatasi, dapat mengarah pada masalah fisik dan psikologis. Bisa berdampak bagi terjadinya gangguan mental dan perilaku sementara ataupun menetap. Jadi kondisi stres ini menjadi “patologis”.<sup>277</sup>

Menurut Helmi ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku, keempat macam reaksi ini perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negative antara lain berikut ini.

- 1) *Reaksi psikologis*, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- 2) *Reaksi fisiologis*, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal kulit, ataupun rambut rontok.
- 3) *Reaksi proses berpikir (kognitif)*, biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- 4) *Reaksi perilaku*, pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti, mabuk nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.<sup>278</sup>

Berpijak dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres dapat muncul jika individu tidak dapat mengatasi masalah-masalah dalam kehidupannya seperti tekanan dalam pekerjaan, konflik dengan orang sekitar, harapan yang tidak sesuai dengan keinginan, tidak dapat menyadari atau menerima dirinya dengan apa adanya, dan kesehatan yang tak kunjung sembuhpun dapat menimbulkan stres. Setiap peristiwa traumatis memberikan dampak terhadap penderitaan manusia. orang-orang yang dapat bertahan hidup karena bisa jadi karena kehilangan orang terdekatnya yang

---

<sup>277</sup> Inu Wicaksana, *Arti Stres dan Gangguan Perilaku*, Bandung: CV Diponegoro. 1996, hal 342

<sup>278</sup> Triantor Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 30.

menjadi korban bencana, hilangnya kekayaan karena rumah dan bisnis yang dimiliki hancur, atau perasaan isolasi yang muncul setelah mengalami pelecehan atau pemerkosaan. Orang yang dapat bertahan hidup harus dapat mengatasi kenangan yang menyakitkan yang berasal dari peristiwa traumatis tersebut yang seringkali melibatkan gambaran yang jelas melihat seseorang terbunuh atau hidup mereka sendiri yang nyaris berakhir.

Pada kondisi ini, individu mengembangkan perasaan ketakutan yang kuat, tidak berdaya, atau kengerian. Simtom disosiatif mungkin saja muncul, seperti mati rasa, merasa peristiwa tersebut tidak nyata, atau impersonal dan mengalami amnesia dari peristiwa yang telah terjadi. Individu tersebut terus mengalami kembali peristiwa ini dalam gambaran, pikiran, mimpi mereka, serta mengalami kilas balik mengenai peristiwa tersebut.

Jadi, stres pasca trauma adalah gangguan kecemasan yang diakibatkan kejadian traumatik. Kejadian tersebut bisa berupa kecelakaan, serangan fisik, perang, dan bencana alam. Orang yang mengalami stres pasca trauma akan menunjukkan gejala seperti seolah mengalami peristiwa traumatik tersebut, menghindari hal-hal yang bisa mengingatkan kembali akan peristiwa tersebut, dan mengalami mimpi buruk. Gejalanya akan timbul dalam sebulan setelah insiden dan berlangsung selama berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun apabila tidak ditangani.

Beberapa dampak negatif dari stres yang tidak tertangani dengan baik dan maksimal dapat menyebabkan serangan jantung, penurunan kekebalan tubuh, dan peningkatan pertumbuhan tumor, ketidakhadiran kerja dan *turnover*.

Jere Yates memberikan delapan nasihat umum untuk menghadapi stress, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mempertahankan kesehatan fisik melalui olahraga teratur. Semakin kuat fisik anda maka akan semakin kuat anda dalam menghadapi stres.
- 2) Menerima diri sendiri seperti apa adanya yang berkaitan dengan kelebihan dan kelemahan diri, kesuksesan dan kegagalan diri. Sikap penerimaan ini tidak saja meredakan rasa frustrasi anda sehingga menghilangkan emosi-emosi negative dalam diri anda, tetapi juga akan menciptakan suasana hati yang lebih tenang dan damai dalam diri anda.
- 3) Tetap percaya diri, dan mempunyai teman untuk berbagi dalam kesusahan. Dengan demikian, anda mempunyai tempat untuk mengutarakan kesulitan-kesulitan yang anda hadapi karena setiap masalah yang membebani pikiran dan perasaan akan banyak mereda jika diutarakan kepada orang lain. Proses ini disebut sebagai proses *katarsis*, sebuah proses pelepasan ketegangan yang terdapat dalam pikiran dan perasaan kita.
- 4) Ambil posisi positif dan gunakan pendekatan konstruktif dalam menghadapi masalah anda. Ini sama dengan anda membiasakan diri anda

untuk menciptakan pikiran-pikiran positif dalam diri anda sehingga anda mampu membangun sinergi yang kokoh secara psikologis.

- 5) Mempertahankan kehidupan social di luar perusahaan atau tempat anda bekerja. Kehidupan di luar akan sangat berguna sebagai dukungan social dan sumber perhatian untuk anda.
- 6) Terlibat dalam aktivitas kreatif di luar pekerjaan akan memberikan kebermaknaan dalam hidup anda, serta memperkaya pengalaman anda.
- 7) Terlibat dalam menciptakan kegiatan kerja yang penuh makna. Banyak cara yang sederhana untuk menciptakan kegiatan kerja yang penuh makna antara lain, manajemen stres, penyelesaian tugas tepat waktu, dan lain sebagainya.
- 8) Menerapkan metode-metode yang efektif untuk mengatasi stres. Metode ini antara lain melalui pengendalian pikiran-pikiran negative, relaksasi atau melalui pendalaman *spiritual religius*.<sup>279</sup>

Richard P. Halgin dan Susan Krauss W., mengurai treatmen traumatis bisa melalui pendekatan biologis dan psikologis. Pendekatan biologis sebagaimana dilakukan para klinisi yaitu dengan mempertimbangkan pengobatan sebagai cara pertama untuk mempertahankan diri dari penyebab munculnya gejala-gejala tersebut. Sedangkan pendekatan psikologis dapat dilakukan dengan Teknik “menutup” dan “tidak menutup”. Teknik menutup, seperti terapi suportif dan manajemen stres, membantu klien mengemas rasa sakit yang disebabkan oleh trauma. Sebagai contoh, korban yang mengisolasi diri mereka dari keluarga dan teman memutuskan hubungan mereka dari dukungan social yang merupakan agen terapeutik. Dengan mempelajari metode *coping* yang lain, klien dapat menjadi lebih mampu mencari dukungan social.

Teknik tidak menutup yang termasuk pengungkapan trauma, meliputi treatmen perilaku dengan cara *imaginal flooding* dan *desensitisasi* sitemik. Menghadapkan seseorang penderita PTSD dengan tanda-tanda membangkitkan kenangan terhadap kejadian traumatis pada tingkat tertentu atau pada situasi ketika individu diajarkan untuk santai, dapat memecah reaksi kecemasan terkondisi. Treatmen lain seperti psikodrama dapat pula berguna dalam membawa kenangan yang mengganggu atas kejadian traumatis ke pikiran nyata dalam situasi yang terkontrol.

Terapi kognitif-perilaku efektif digunakan bagi berbagai bentuk PTSD. Dalam terapi ini *imaginal exposure* atau *in vivo* dikombinasikan dengan formula relaksasi dan korban dapat belajar mengurai stress dengan pendekatan situasi yang mereka hadapi secara rational dan dengan cara memecah masalah yang mereka hadapi ke bagian-bagian yang teratasi.

---

<sup>279</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 41-42.

Mereka dapat bekerja menuju keseimbangan yang lebih baik antara menyalahkan diri sendiri dan menghindar.<sup>280</sup>

### 5. Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*)

Istilah cemas disebut sebagai *anxiety neurosis* atau disebut juga neurosa kecemasan merupakan bentuk neurosa dengan gejala mencolok yaitu ketakutan terus menerus terhadap bahaya yang seolah-olah terus mengancam, yang sebenarnya tidak jelas tetapi hanya dalam penderitanya saja. Pada umumnya kecemasan bersifat subyektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan darah.<sup>281</sup> Menurut Zakiah Darajat menjelaskan dalam Murtadho bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari yaitu seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya. Oleh karena itu rasa cemas terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa.<sup>282</sup>

Calhoun dan Acocella dalam manajemen emosi merinci beberapa aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. *Reaksi emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. *Reaksi kognitif*, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. *Reaksi fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.<sup>283</sup>

Menurut Bunder Keimholz dan Garden kecemasan dapat dibagi menurut sumber sebabnya, yaitu: Kecemasan yang berasal dari lingkungan, disebut

<sup>280</sup>Richard P. Halgin dan Susan Krauss, *Psikologi Abnormal...*, hal. 226-227.

<sup>281</sup>Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Edisi Revisi, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012, hal. 84.

<sup>282</sup>Ali Murtadho, *Dakwah Islam Bagi Penderita Anxiety Neurosis, Studi Aplikasi dalam Psikoterapi Islam, dalam: Dakwah Dan Konseling Islam; Formulasi Teoritis Dakwah Islam Melalui Pendekatan Bimbingan Konseling*, Semarang: Pustaka Rizki Putra dan BPI Fak. Dakwah IAIN Walisongo, 2008, hal. 121-122.

<sup>283</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 55.

kecemasan obyektif yaitu kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan dan tidak perlu pengobatan, karena merupakan salah satu faktor "penjagaan diri" Kecemasan dalam tubuh disebut kecemasan vital, yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang melindungi individu. Kecemasan akan kesadaran yang disebut dengan Kecemasan hati nurani, yaitu individu punya kesadaran akan moralitas yang akan melindungi individu terhadap perbuatan-perbuatan yang bersifat amoral.

Kecemasan dalam tubuh yang disebut kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan tidak bisa dihindari sehingga kecemasan bersembunyi dalam kecemasan lainnya, seperti fobia, gangguan obsesif kompulsif, konfresi dan gangguan fisiologis lain<sup>284</sup>. Kecemasan bukan gejala menentukan disebut kecemasan psikotik, adalah kecemasan merupakan gejala biasa bukan gejala menentukan yang kadang-kadang merupakan manifestasi, gejala depresi. Kecemasan dapat dirasakan begitu hebat, sehingga penderita tidak bisa berbuat apa-apa. Menurut Kartini Kartono Kecemasan Psikotik adalah kecemasan karena merasa terancam hidupnya, dan kacau balau, ditambah dengan kebingungan yang hebat disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis. Kecemasan takut pada masyarakat atau kecemasan social, yaitu terjadi karena individu takut akan pendapat umum tentang dirinya.

Syamsu Yusuf mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidak berdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.<sup>285</sup>

Ditegaskan oleh Jeffrey S. Nevid, *et.al.* "kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi."<sup>286</sup> Gail W. Stuart memaparkan " kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya".<sup>287</sup> Bahkan menurutnya, kecemasan (*anxiety*) dikelompokkan ke dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, dengan penjelasan sebagai berikut: Pertama: Perilaku, diantaranya: 1)gelisah,

<sup>284</sup>Ahmad Zain Sarnoto and Khusni Alhan, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Islam," *Statement / Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 3, no. 1 (2013): 32–39.,ha;33

<sup>285</sup>Syamsu Yusuf, *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung:Maestro, 2009, hal. 43.

<sup>286</sup>Jeffrey S. Nevid, *et.al.*, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2005, hal. 163.

<sup>287</sup>Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha, Jakarta: EGC, 2006, hal. 144.

2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6) kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindar, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada. *Kedua*, Kognitif diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berpikir, 7) lapang persepsi menurun, 8) kreativitas menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12) keasadaran diri, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk. *Ketiga*, Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah, 4) tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) waspada, 8) kengerian, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13) malu.<sup>288</sup>

Dari berbagai pengertian kecemasan (*anxiety*) yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Richard P. Halgin dan Susan Krauss W. menegaskan meskipun istilah ketakutan dan kecemasan biasanya digunakan bergantian, para psikolog membuat perbedaan istilah tersebut dalam konteks klinis, ketakutan (*fear*) mengacu pada faktor bawaan, secara biologis hampir didasarkan pada respons kewaspadaan terhadap situasi yang membahayakan atau mengancam kehidupan. Sebaliknya, kecemasan (*anxiety*) lebih berorientasi pada masa depan dan berifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk.<sup>289</sup>

Menurut Gilmer, kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Lazarus dan Spielberger yang dikutip Kendall juga membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu: *state anxiety* dan *trait anxiety* dengan penjelasan sebagai berikut:<sup>290</sup>

#### a. Kecemasan Normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan dapat melakukan mekanisme pertahanan ego.

<sup>288</sup>Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa...*, hal. 149.

<sup>289</sup>Richard P. Halgin dan Susan Krauss W., *Psikologi Abnormal...*, hal. 198.

<sup>290</sup>Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling...*, hal. 85.

b. Kecemasan Abnormal

Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang udah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkahlaku yang tidak efisien.

c. Kecemasan *State Anxiety (A-State)*

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu. Kecemasan A-State dapat dicirikan dengan kondisi emosi yang tidak tetap atau kondisi dari organisme manusia yang bervariasi dan intensitas dan perubahannya sepanjang waktu.<sup>291</sup>

d. *Trait Anxiety (A-Trait)*

*Trait anxiety* merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya.

Spielberger dan Freud menjelaskan bahwa kecemasan sebagai unsur dari emosi, yang timbul berdasarkan pemikiran individu akan situasi yang akan membahayakan dirinya. Emosi tersebut muncul sebagai perasaan tidak menyenangkan atau ketakutan akan adanya bahaya. Terkadang, rasa ketakutan tersebut di luar batas kesadaran, seperti takut tanpa mengetahui sebab yang jelas dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Hal tersebut akan membuat individu bersiap untuk mengantisipasi datangnya ancaman.<sup>292</sup>

Jika tidak ditangani dengan cara yang baik kecemasan akan menjadi sumber masalah klinis yaitu ketika kecemasan sudah mencapai ketegangan yang memuncak sehingga akan memengaruhi kemampuan berfungsinya seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Karena orang tersebut berada pada kondisi maladaptif yang dicirikan dengan kondisi maupun reaksi fisik yang ekstrem.

Gangguan kecemasan bukan hal yang sederhana. Kecemasan yang berlangsung terus-menerus akan berdampak pada kelelahan mental, depresi dan berpotensi pada berkembangnya gangguan jiwa yang lain. Maka pada umumnya gangguan kecemasan yang kronis (berlangsung terus menerus) akan menjadi indikasi adanya sindrom depresi sekalipun tidak semua kecemasan berujung depresi.

Sebagaimana pada gangguan mental lainnya, pada umumnya gangguan kecemasan tidak dapat diketahui secara pasti. Secara umum penyebab

---

<sup>291</sup>Laila Fida Nabihah Solehah, "Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional," dalam *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 25 Tahun XVI April 2012, hal. 16

<sup>292</sup>Laila Fida Nabihah Solehah, *Faktor-faktor Penyebab Kecemasan...*, hal. 18

kecemasan dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu bersifat biologis atau psikososial.

*Pertama*, faktor biologis. Faktor biologis yang berperan sebagai pemicu kecemasan diduga adalah peran neurotransmitter yang terdapat di dalam otak manusia. Suatu hipotesis menyatakan bahwa regulasi sistem *serotonergik* pada gangguan kecemasan umum adalah abnormal. Sistem *neorotransmitter* lain yang berkontribusi dalam memicu kecemasan adalah *neropineprin*, *glutamate kolisistokinin*. Dalam sebuah penelitian pada otak manusia melaporkan adanya penurunan kecepatan metabolisme di area ganglia basalis dan subtansia putih pada klien yang menderita kecemasan umum. Penelitian genetika menyebutkan bahwa kira-kira 25% sanak saudara derajat pertama dari klien dengan gangguan kecemasan umum juga terkena gangguan yang sama. Namun dalam kenyataannya sangat sedikit bahkan jarang sekali penderita kecemasan disebabkan oleh murni factor biologi atau neurologis. Mayoritas dari gangguan kecemasan yang ada adalah dipicu oleh factor lingkungan dan psiko-sosial.<sup>293</sup>

*Kedua*, faktor psikososial. Faktor psikososial kerap sebagai pencetus munculnya gangguan kecemasan pada individu. Lingkungan termasuk di dalamnya. Pada anak-anak yang memiliki pengalaman traumatis dalam kehidupannya dan tidak ada penganangan yang serius untuk memadamkan peristiwa tersebut sebagai pengalaman yang menyakitkan, akan berdampak pada keberlangsungan reaksi negatif tersebut sebagai sindrom gangguan kecemasan dan dalam kondisi kronis akan berdampak pada depresi, fobia dan gangguan psikis lainnya. Kecemasan pada orang dewasa kerap sebagai hasil perkembangan kecemasan yang bertahap pada masa kanak-kanaknya yang tak teratasi. Pada banyak kasus misalnya, seorang anak yang dalam masa perkembangannya kerap mengalami intimidasi dari orang tuanya, akan melahirkan mental yang lemah dalam diri anak tersebut dengan bentuk *social anxiety disorder* (fobia sosial) yang bercirikan ketakutan berlebihan saat harus tampil di depan umum, memiliki persepsi bahwa semua orang di sekitarnya menganggapnya jelek, serta takut untuk mengenal lawan jenisnya.

Dari kedua bentuk pemicu kecemasan di atas, tidak dapat terdeteksi mana yang paling berperan dominan dalam membentuk gangguan kecemasan pada diri manusia. Namun, para psikolog maupun psikiater lebih sepakat bahwa gangguan kecemasan adalah kolaborasi dari kedua faktor tersebut. Sekalipun bila kita lihat dalam kehidupan sehari-hari, faktor lingkungan (psikososial) punya andil yang cukup besar dalam membangun perilaku abnormal ini.

---

<sup>293</sup>Sarlito Sarwono W, 2009, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Press, 2009, hal. 252.

Terkait dengan pembahasan kecemasan (*anxiety*), obsesi merupakan faktor utama dari penyebab kecemasan. Obsesi merupakan suatu pikiran yang datang berulang. Misalnya berpikir bahwa tangannya kotor, terutama saat menyentuh sesuatu. Seringkali terjadi hubungan antara obsesi dan kompulsi (mengerjakan sesuatu berulang kali). Misalnya saja ia berpikir belum mengunci pintu, maka ia akan berpikir untuk memeriksa pintu. Ada istilah kecemasan itu menular, hal ini maksudnya adalah ketika seseorang merasa cemas atau bahkan panik, ia sering kali mengungkapkan kecemasannya itu kepada orang-orang sekitar. Ungkapan kecemasan itu dapat mempengaruhi pikiran orang-orang sekitarnya, sehingga apabila mereka tidak berusaha tetap tenang dan berpikir rasional, mereka bisa merasakan kepanikan. Untuk mengatasi kecemasan yang datang, perlu diadakan usaha penenangan diri seperti relaksasi. Apabila tidak berhasil maka bisa cara alternatif lain kepada yang ahli mencari solusi. Relaksasi<sup>294</sup> adalah cara yang berguna untuk mengurangi tekanan mental. Kebanyakan relaksasi dilakukan dengan pengolahan pernapasan.<sup>295</sup>

Menurut Ramaiah yang dikutip dari buku Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- a. *Pengendalian diri*, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- b. *Dukungan*, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c. *Tindakan fisik*, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olahraga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- d. *Tidur*, yakni tidur yang cukup dengan tidur senam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- e. *Mendengarkan musik*, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- f. *Konsumsi makanan*, yakni keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.<sup>296</sup>

## 6. Emosi Marah

Membahas tentang kemarahan, tentunya berbicara masalah emosi. Manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Kekayaan itu

---

<sup>294</sup>Relaksasi adalah suatu Teknik yang membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Teknik relaksasi berguna dalam setiap situasi, misalnya: nyeri, cemas, kurangtidur, stress, serta emosi yang berlebihan.

<sup>295</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya*, DakwahAr-Raniri Press, Banda Aceh, 2016, hal. 60-60.

<sup>296</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 52.

dapat dilihat dari muatan, intensitas dan juga jenis emosi yang dikeluarkan pada saat menghadapi atau mengalami sesuatu. Ekspresi emosi dapat ditampilkan dengan dua macam yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer adalah emosi dasar yang ada secara biologis. Emosi terbentuk sejak awal kelahiran. Di antara emosi primer adalah gembira, sedih, marah dan takut. Sedangkan emosi sekunder merupakan emosi yang lebih kompleks dibandingkan emosi primer. Emosi sekunder adalah emosi yang mengandung kesadaran diri atau evaluasi diri, sehingga pertumbuhannya tergantung pada perkembangan kognitif seseorang. Berbagai emosi sekunder dibahas dalam Al-Qur'an antara lain: malu, iri hati, dengki, sombong, angkuh, bangga, kagum, dan lain-lain.<sup>297</sup>

Para ahli berpendapat bahwa pengertian marah itu berbagai macam. Pengertian marah yaitu reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh situasi yang merangsang dirinya, termasuk ancaman, pengekangan diri, serangan lisan, agresi lahiriah, frustrasi, atau kekecewaan. Emosi<sup>298</sup> dalam bentuk sedih, senang, marah juga bahagia menjadi bagian kehidupan manusia, sehingga ekspresi yang muncul dari seseorang dapat membangkitkan semangat sekaligus penurunan performance pada individu itu sendiri. Goleman menjelaskan bahwa pada prinsipnya emosi dasar manusia meliputi takut, marah, sedih dan senang.<sup>299</sup>

Kata emosi dalam psikologi tentu tidak sama dengan penggunaan termemosi yang dipakai dalam percakapan manusia sehari-hari. Aktifitas sehari-hari manusia, memberi label emosi dalam arti 'marah' dalam situasi tegang. *Manager* dalam sebuah perusahaan, misalnya, memarahi karyawannya karena salah dalam menjalankan tugas kantor yang berdampak buruk bagi perusahaan. Aktifitas marah ini dalam bahasa sehari-hari biasa dikatakan ia sedang emosi. Seseorang yang menendang daun pintu sebuah rumah karena ia merasa dilecehkan orang lain, dengan mudah digolongkan dalam keadaan emosi. Singkatnya, perubahan sikap dan perilaku karena marah disebut tindakan emosional. Pernyataan tersebut jarang muncul

---

<sup>297</sup>Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006, hal. 163-164

<sup>298</sup>Kata emosi berasal dari akar kata *movere* (latin), berarti "menggerakkan, bergerak, ditambah awalan "e" untuk memberi arti bergerak menjauh". Secara istilah emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari organisme seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luar, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa. (Lihat, Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993

<sup>299</sup>Safirudin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah," dalam *Buletin Psikologi*, Volume 23, No. 1, Juni 2015: 22-30, hal. 22. Diakses pada 10 Maret 2022.

terhadap kejadian kaget, ketakutan, bahagia, padahal beragam kejadian itu termasuk emosi. Hal ini karena kata emosi dalam aktifitas sehari-hari biasa dimengerti oleh kebanyakan orang dalam arti ‘marah’.<sup>300</sup>

Secara bahasa, emosi berakar dari ‘*emovere*’ yang diterjemahkan sebagai ‘bergerak’, lalu diberikan imbuhan ‘e-’ dalam makna ‘bergerak meninggalkan suatu tempat’. Arti tersebut mengesankan kecenderungan sikap dan tindakan adalah suatu keniscayaan dalam emosi. Ekspresi ketakutan mendorong seseorang untuk melindungi dirinya, seperti berlarian kencang menghindari. Pada saat malu, orang menyembunyikan wajahnya sebagai upaya menghindari dari penglihatan orang. Pada saat geli, orang merasa ingin muntah kemudian pergi meninggalkan hal yang menggelikan tersebut. Pada saat gembira, orang condong berperilaku seperti bersandar ke bahu pasangannya, mendekap, tersenyum, dan seterusnya. Akan tetapi, perilaku tindakan yang mencirikan emosi, tidak lantas memosisikannya mudah didefinisikan secara terminologis.<sup>301</sup>

Emosi adalah warna afektif yang kuat dan disertai oleh perubahan-perubahan pada fisik. Pada saat terjadi emosi sering kali terjadi perubahan-perubahan pada fisik antara lain (1) reaksi listrik pada kulit: meningkat bila terpesona; (2) peredaran darah: bertambah cepat bila marah; (3) denyut jantung: bertambah cepat bila terkejut; (4) pernapasan: bernapas panjang kalau kecewa; (5) pupil mata: membesar mata bila marah; (6) liur: mengering kalau takut atau tegang; (7) bulu roma: berdiri kalau takut; (8) pencernaan: mencret-mencret kalau tegang; (9) otot: ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menegang atau bergetar (*tremor*); dan (10) komposisi darah: komposisi darah akan ikut berubah karena emosional yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif.<sup>302</sup>

Morgan dalam Widhiarso, menyatakan bahwa nomenklatur emosi merupakan pencirian verbal yang dipakai untuk menguraikan dan menjelaskan ekspresi status emosi yang dialami seseorang. Pencirian ini bisa berbentuk: 1) bahasa sebagai ekspresi kemarahan dan kesedihan (*pure emotion*); 2) bahasa sebagai ekspresi yang menjelaskan kepribadian pada saat tertawa ataupun menangis; 3) bahasa yang mengungkapkan situasi batin baik dalam situasi gembira ataupun saat terluka. Kata emosi adalah simbol dari status emosi.<sup>303</sup>

---

<sup>300</sup>M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006, hal. 15

<sup>301</sup>M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an...*, hal. 16

<sup>302</sup>Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta 2002, hal . 150.

<sup>303</sup>Wahyu Widhiarso, *Struktur Semantik Kata Emosi dalam Bahasa Indonesia*, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 37 No. 2, Desember 2010, hal. 153

Richard S. Lazarus, sebagaimana dikutip oleh Hude, menjelaskan adanya perbedaan perspektif pada psikiatri dalam mendefinisikan emosi. Meski demikian, semua sepaham bila emosi merupakan representasi dinamika karakter yang berkoneksi secara langsung dengan fluktuasi fisik makhluk hidup secara kompleks dan luas. Dari aspek mental, emosi merupakan suatu kondisi gembira maupun gelisah teridentifikasi dari kekuatan perasaan, hingga acapkali mendorong ke arah tingkahlaku yang dirpaktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila emosi terjadi sangat kuat, maka mengakibatkan seperagkat permasalahan yang muncul pada domain pemikiran maupun permasalahan hubungan dengan pihak lain, yang berkecenderungan memunculkan perilaku tak terpuji.<sup>304</sup>

Meskipun para ahli menganggap definisi emosi tak pernah memuaskan, namun Darwis Hude tetap mencoba mendefinisikannya secara general. Ini sekadar sebagai gambaran selintas menuju pembahasan lebih lanjut dan mendalam, kendati tak akan sampai pada pemahaman yang komprehensif. Bagi Hude emosi adalah sebuah tanda-tanda psikologis yang berdampak terhadap kognitif, afektif dan psikomotorik dan mewujudkan menjadi perilaku spesifik. Pada saat kebahagiaan muncul secara emosional, secara kejiwaan emosi memberi kepuasan, namun secara fisik menstimulasi degub nafas menjadi fluktuatif dan tidak teratur, dan pada saat yang sama menjerit penuh kepuasan. Akan tetapi, perilaku tersebut diatas secara umum tak selalu berlaku bagi setiap orang yang mengalami situasi emosional yang serupa. Ada orang yang mendapatkan sebuah kebahagiaan justeru menangis. Ada pula rasa sedih yang dialami seseorang tak selalu mempunyai ekspresi sedih yang sama. Lebih jauh, Robert Plutchik dalam Hude, membuat pengelompokan emosi dalam beragam segmen, antarlain: positif dan negatif, primer dan campuran, bergerak ke kutub yang berlawanan, dan intensitasnya variatif.<sup>305</sup>

Daniel Goleman memberikan pandangan bahwa emosi dapat digolongkan beberapa hal, sebagai berikut:

- a. Marah misalnya, beringas, mengamuk, benci besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian.
- b. Kesedian misalnya, pedih, sedih, muram, suram, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa, dapat menjadi patologis yaitu depresi berat.
- c. Rasa takut misalnya, cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, kecut: sebagai patologi, fobia dan panik.

---

<sup>304</sup>M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tetang Emosi Manusiadalam Al-Qur'an...*, hal. 17

<sup>305</sup>M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis ...*, hal. 1

- d. Kenikmatan; bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang sekali, dan batas ujungnya mania.
- e. Cinta; penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
- f. Terkejut misalnya, terkejut, terkesiap, takjub dan terpana.
- g. Jengkel misalnya, hina, jijik, mual, muak, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu termasuk rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati yang hancur lebur.<sup>306</sup>

Dari beberapa pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa emosi adalah suatu proses perubahan fisiologis terhadap sesuatu yang membangkitkan keadaan tubuh kita melalui reaksi penilaian positif maupun negatif yang menghasilkan sensasi-sensasi organis dan kinestetik sehingga kita bereaksi ke situasi tersebut dan kita memperhatikannya.

Korelasi emosi dengan marah sebagaimana dinyatakan oleh Utsman Najati, bahwa marah merupakan emosi sifatnya *fitrah* dan akan datang ketika salah satu motivasi dasar<sup>307</sup> seseorang tidak terpenuhi. Jika ada manusia atau binatang yang terhalangi tujuan tertentu yang ingin diraih demi melampiaskan kebutuhannya, maka dia akan marah, berontak dan melawan penghalang tersebut, dia juga akan berkorban untuk mengalahkan dan menyingkirkan penghalang yang ada di hadapannya sampai ia berhasil melampiaskan kebutuhannya.<sup>308</sup>

Ciri-ciri marah sendiri sebagai suatu emosi yang memiliki ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi, dan adanya perasaan yang tidak suka sanga tkuat yang disebabkan adanya kesalahan yang nyata atau tidak.<sup>309</sup>

Para ahli berpendapat bahwa pengertian marah itu berbagai macam. Pengertian marah yaitu reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh situasi yang merangsang dirinya, termasuk ancaman, pengekangan diri, serangan lisan, agresi lahiriah, frustrasi, atau kekecewaan. Menurut Spielberger dalam Triantoro Safaria dan Nofran Eka Saputra, marah adalah suatu keadaan dengan beragam intensitas dari hal yang ringan sampai berat, biasanya disertai dengan adanya perubahan psikologis dan biologis, misalnya saat

---

<sup>306</sup>Daniel Golemen, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi*, Terj. Alex Tri, Kantjono, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1999, hal. 411-412.

<sup>307</sup> Menurut Abraham Maslow, Motivasi dasar seseorang adalah terpenuhinya kebutuhan dasar seseorang meliputi; 1) kebutuhan fisiologis, 2) kebutuhan akan rasa aman, 3) kebutuhan social, 4) kebutuhan akan penghargaan, dan 5) kebutuhan aktualisasi diri. Elisa Sari dan Rina Dwiarti, "Pendekatan Hierarki Abraham Maslow pada Prestasi Kerja Karyawan PT. Madubaru (PD Magukismo Yogyakarta)", dalam *Jurnal Perilaku dan Strategi Bisnis* Vol. 6 No. 1 2018, hal. 61-62.

<sup>308</sup>Kusumawati, *Trauma dan Pemulihannya...*, hal. 106.

<sup>309</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manageman Emosi...*, hal. 74.

marah ritme jantung dan tekanan darah akan menjadi sangat meningkat. Marah merupakan sesuatu yang bersifat sosial dan akan terjadi jika mendapat perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan di dalam interaksi sosial. Emosi marah itu muncul dari dalam diri karena tidak ada rasa kepuasan hati sehingga efek yang ditimbulkan dari emosi tersebut menyebabkan seseorang merasa tidak ikhlas dalam melakukan sesuatu yang akan mempengaruhi terhadap jiwa seorang individu.

Davidoff mendefinisikan marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas system syaraf yang tinggi. Emosi marah juga menunjukkan adanya tidak suka yang sangat kuat, yang disebabkan karena adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin tidak. Marah adalah perasaan jengkel yang timbul sebagai respons terhadap kecemasan yang dirasakan sebagai ancaman.

Lebih spesifik Gakfar menyatakan bahwa marah merupakan sublimasi perasaan terhadap lingkungan dan kekuatan yang terdapat di sekitarnya. Bertujuan untuk mendapatkan ketenangan. Jika sublimasi itu dialihkan kepada teman yang lebih bijak, maka marah itu menjadi tenang dan tidak menimbulkan beban.

Menurut kalangan sufi, al-Ghazâli mengatakan bahwa marah adalah kekuatan kesetanan yang dititipkan Allah swt pada manusia. Daya marah diletakkan dalam diri manusia supaya melindunginya dari kerusakan dan menghindari dari kehancuran. Tanda-tanda marah muncul dalam badan lahir manusia yaitu: berubahnya warna kulit, bergetarnya bagian ujung anggota badan, kemerah-merahan pada sisi mata, tidak tertatanya ucapan dan gerakan, dan keluarnya tindakan yang tidak terkontrol. Jika seseorang marah maka rasa sakit yang dialami orang tersebut lebih kuat dari rasa sakit yang diakibatkan oleh penyakit.<sup>310</sup>

Sedangkan ahli jiwa modern memandang bahwa marah sebagai naluri personal. Tujuan marah adalah melindungi jiwa dan dirinya. Pembangkit marah adalah dugaan bahwa lawan akan mengalahkan dirinya. Selain itu, penyebab marah adalah adanya rintangan dari orang lain yang menjadi penghalang kegiatn atau tujuan yang diinginkannya.<sup>311</sup>

Pengaruh marah terhadap manusia dapat dilihat dalam tiga aspek, yaitu: kepada fisik, pikiran dan kepada perilaku. Kepada fisik gejala yang sering ditimbulkan ketika marah dapat dilihat secara internal maupun eksternal. Secara internal orang yang marah jantung berdebar-debar, lambung mengerut, aliran darah mendesak kebahagian dada, sampai akhirnya membuat wajah menjadi merah padam. Sedangkan secara eksternal,

---

<sup>310</sup>Roesleni Marliany dan Aisyah, *Psikologi Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2015, hal. 125-127

<sup>311</sup>Roesleni Marliany dan Aisyah, *Psikologi Islam...*, hal. 131.

berubahnya rona muka, perubahan suara, dan tegangan otot pada organ tubuh. Kepada pikiran pengaruh marah dapat dilihat gejala yang muncul adalah kurang dapat berkonsentrasi dengan baik, sehingga sering sekali keputusan yang diambil pada saat marah akan disesali.

Menurut Purwanto dan Mulyono dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra marah itu ada penyebabnya, yaitu bisa bersumber dari dalam diri maupun dari luar. Secara garis besar sebab yang menimbulkan emosi marah terdiri atas faktor fisik dan faktor psikis.

#### 1) Faktor fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor fisik antara lain, sebagai berikut:

- a) Kelelahan yang berlebihan.
- b) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah.
- c) Hormon kelamin pun dapat memengaruhi kemarahan seseorang.

#### 2) Faktor psikis

Sebab-sebab yang mempengaruhi faktor psikis erat kaitannya dengan keperibadian (*self concept*).

- a) Rasa rendah diri.
- b) Sombong.
- c) Egoistis

Menurut Edy Zaques, secara garis besar rasa marah bisa disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

- a) Faktor Internal antara lain menyangkut *self control* seseorang, pola pandang yang dianutnya, serta kebiasaan-kebiasaan yang ditumbuhkannya dalam merespon suatu permasalahan.
- b) Faktor eksternal antara lain adalah situasi-situasi di luar diri seseorang yang memancing respons emosional, latar belakang keluarga, serta budaya dan lingkungan sekitar.<sup>312</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Witrin Gamayanti dan Ila Nurlaila Hidayat membuktikan bahwa terdapat korelasi antara marah dengan kualitas hidup seseorang, yaitu gangguan psikomatik.<sup>313</sup> Emosi negative yang menyebabkan gangguan psikomatik diantaranya adalah marah. Emosi ini mempengaruhi mekanisme kerja neurologis sehingga mengaktifkan sejumlah *neural*, *neuro endocrine* dan *endocrine* yang berlebihan dan menyerang organ terlemah individu. Masalah emosional yang tidak tertangani dapat menjadi penyebab penyakit fisik, karenanya banyak sekali pengobatan penyakit fisik tidak membuahkan hasil optimal karena mengabaikan masalah emosional tersebut. Karena intervensi medis seringkali tidak dapat

<sup>312</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...*, hal. 79-81.

<sup>313</sup>Gangguan psikosomatik adalah gangguan fisik (sakit fisik) yang penyebab atau kekambuhannya diperparah oleh kondisi psikologis, misalnya karena stres atau tekanan emosional.

menyembuhkan penyakit sepenuhnya, maka dalam hal ini dibutuhkan pendekatan lainnya untuk mengatasi penyakit kronis, termasuk intervensi psikologis.<sup>314</sup>

#### a. Pengendalian Emosi Marah

Mengendalikan marah sangat penting dalam upaya mengubah dan mentransformasikan amarah menjadi energi positif, minimal dapat mengurangi unsur negatifnya. Menurut Najati dan Said Hawwa ditinjau dari berbagai segi, pengendalian marah mempunyai manfaat. *Pertama*, memelihara kemampuan berfikir manusia dan pengambilan keputusan yang benar. Ini menghindarkan untuk tidak terjerumus dalam tindakan atau perkataan yang disesalinya.

*Kedua*, memelihara keseimbangan fisik manusia, sebab pengendalian marah melindungi manusia dari ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energi yang terjadi akibat meningkatnya zat gula yang dikeluarkan oleh hati. Dengan demikian, manusia akan terhindar untuk tidak melakukan berbagai tindak kekerasan, seperti agresif fisik pada musuhnya yang seringkali terjadi waktu emosi marah sedang berlangsung.

*Ketiga*, pengendalian emosi marah dan tindakan tidak memusuhi orang lain, baik secara fisik ataupun dengan kata-kata, dan tetap mempergauli oranglain dengan baik dan tenang, dengan sendirinya akan menimbulkan rasat enang dalam diri si musuh itu dan mendorongnya mengadakan introspeksi.

*Keempat*, pengendalian emosi marah, dari segi kesehatan, juga bermanfaat. Sebab mampu menghindari manusia dari banyak penyakit yang ada pada umumnya, seperti telah dikemukakan timbul akibat emosi yang kuat.<sup>315</sup>

Sedangkan Islam sebagai agama banyak mengandung pesan dalam berbagai ayat tentang larangan bertindak marah. Diantaranya ada beberapa ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan adanya berkaitan larangan marah yakni pada (QS. al-Taubah/9: 82),<sup>316</sup> (QS. an-Najm/53: 43),<sup>317</sup> (QS. as-Syûrâ/26: 43),<sup>318</sup> (QS. Ali-Imrân/3: 134),<sup>319</sup> (QS. al-A'râf/7:199).<sup>320</sup>

<sup>314</sup>Witrin Gamayanti dan Ila Nurlaila Hidayat, "Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikomatik," dalam *Jurnal Psikologi* Vol. 18 No. 2 Oktober 2019, hal. 177-178

<sup>315</sup>Noffianti, "Marah dan Penyembuhannya dalam Al-Qur'an", dalam *Jurnal Ristekdik*, Vol. 5, No. 2 Tahun 2020, hal. 181-182.

<sup>316</sup>"Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan."

<sup>317</sup>"Dan bahwasanya dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis,"

<sup>318</sup>Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan."

Darwis Hude dalam bukunya menyebutkan ada empat cara mengendalikan emosi yang sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an. *Pertama*, Model *Displacement*, yaitu dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada objek lain seperti *zikrullâh*.<sup>321</sup> *Kedua*, Model *Cognitive Adjustment*, (model pengalihan kognisi) seperti atribusi positif (*husn al-Zhan*). *Ketiga*, Model *Coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam hidup seperti sabar. *Keempat*, Model *Regresi*, yaitu salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Dalam konteks Al-Qur'an taubat adalah salah satu bentuk *regresi*, yaitu kembali dalam bentuk pelanggaran (maksiat) ke fitrah kesucian manusia.<sup>322</sup>

### **b. Implikasi Emosi Marah**

Emosi marah yang meluap-luap ketika keinginan tidak tercapai, atau sebab sebuah peristiwa yang tidak dikehendaki merupakan peristiwa yang lazim terjadi pada diri seseorang dan seringkali kita jumpai dalam berbagai kesempatan dalam kehidupan social. Reaksi dan emosi marah bisa berupa teriakan, membentak, memaki, atau bahkan membanting meja, menggerutu, melotot, dan jenis tindakan lainnya.

Emosi marah<sup>323</sup> merupakan tindakan yang paling menghancurkan bagi seseorang manusia. apabila emosi tersebut didiamkan dan tidak dikendalikan, maka sangat berpotensi menjadi kekuatan penghancur terbesar melukai dirinya maupun orang lain.<sup>324</sup> Para ahli psikologi mengatakan bahwa di antara bahaya marah, yaitu:

<sup>319c</sup> (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

<sup>320c</sup>“Jadilah engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.”

<sup>321</sup>Praktik *zikrullâh* dapat berupa penyebutan asma Allah swt. atau ingatan terkait dengan sifat-sifat atau perbuatan-perbuatan Allah SWT, rahmat atau siksa-Nya, perintah atau larangan-Nya, surga atau nerakaNya, wahyu-wahyu-Nya, serta segala hal yang dikaitkan dengan-Nya. M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Do'a dan Zikir*, Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2018, hal. 3

<sup>322</sup>M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis...*, hal. 264, 270, 278.

<sup>323</sup>Darwis Hude menjelaskan hal-hal berikut. *Pertama*, Ekspresi marah: 1. Pada raut wajah (QS.16: 58-59; QS. 43: 17); 2. Pada kata-kata (QS. 20: 86; QS. 68: 48; QS. 21: 87-88; 3. Pada tindakan (QS. 3: 319; QS. 7: 150); 4. Dengan diam (QS. 12: 84-85; QS. 12:77), *Kedua*, marah dalam menumpas kebatilan (QS. 9: 73; QS. 66: 9; 123). *Ketiga*, marah ketika maksud tidak tercapai (QS. 9: 58; QS. 39: 45; QS. 33: 25). *Keempat*, marah yang tidak terbangkitkan (QS. 26: 53-55; QS. 9: 120). *Kelima*, marah yang dipersonifikasi (QS. 67: 6-8; QS. 25: 12). M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis...*, hal. 164-179

<sup>324</sup>Adi Purwanto dan Rachmat, Mulyono, *Psikologi Marah Prespektif Psikologi Islami*, Bandung: Refika Aditama, 2006, hal. 40.

### 1) Bahaya Fisiologis

Aspek medis menurut berbagai pakar, marah yang terjadi akan memberi dampak negatif pada kesehatan seseorang. Marah dapat berakibat kematian, serangan jantung, hilangnya nafsu makan, terganggunya otot saraf selama beberapa saat lamanya bahkan sampai berhari-hari. Marah dapat mempengaruhi fungsi spritual dan tubuh, juga berakibat pada pembuluh darah, perut, otak, dan kelenjer dalam tubuh serta hormon adrenalin menyalakan bahan bakar saat marah. Ketika seseorang marah darahnya membanjiri otot-otot utama pada bagian tangan dan kaki sehingga ia memiliki kekuatan dari biasanya yang lebih besar.

Namun sebaliknya persediaan darah pada otak akan banyak berkurang secara drastis, sehingga ia dapat lupa diri dan melakukan bermacam-macam perbuatan. Seperti ucapan keji dan makian, sumpah serapah dan lainnya. Perbuatan itu kemudian sangat disesalinya, setelah ia sadar dan tenang kembali.

Bahaya fisiologis, dari aspek medis sementara menurut para pakar, adalah bahwa amarah dan kekecewaan yang terjadi akandapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stres, depresi, mag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.

### 2) Bahaya Psikologis

Marah dapat melemahkan jasmani, juga sangat berimplikasi kepada negatif dari sisi psikologis. Amarah juga akan menimbulkan beraneka ragam akibat psikologis yang membahayakan. Seperti sulit berfikir logis, sulit berinteraksi dengan baik antar sesama, sulit menerima maaf. Bahaya psikologis di atas juga akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar biasanya seseorang yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, sampai kepada depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang cukup lama

### 3) Bahaya Sosial

Marah bisa memunculkan bahaya sosial yang sangat mahal harganya, watak manusia pemaarah memberi implikasi terjadinya disharmonisasi, misalkan putusnya hubungan dengan obyek yang dicintai, putusnya pertemanan, sirnanya pekerjaan, atau malah terjebak pada hukuman pidana, dalam kasus-kasus marah yang endingnya pada kezaliman dan pembunuhan. Sifat mudah marah akan dijauhi orang lain, dan dibenci.

Bahaya sosial, amarah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti terputusnya persahabatan dengan seorang teman kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan.

Demikian pula marah merupakan bentuk perilaku yang dirancang guna mengingatkan pengganggu agar menghentikan perilaku yang akan mengancam. Tanpa emosi marah kontak fisik tidak akan pernah terjadi, namun sebaliknya kontak fisik sering terjadi merupakan luapan dari emosi marah. Sebagian besar pelaku marah menjelaskan bahwa rasa marah itu muncul dikarenakan rangkaian stimulus “terhadap seperti apa yang bakal terjadi pada mereka”. Mayoritas ilmuan psikologi menjelaskan bahwa orang sedang marah sangat mungkin melakukan beberapa kesalahan ketika marah yaitu luputnya kekuatan untuk mengendalikan diri dan tidak bisalagi berfikir logis.<sup>325</sup>

Kekuatan emosi marah sangat tergantung pada seberapa besar motivasi yang dihalangi dan juga pada seberapa penting kebutuhan tersebut harus terpenuhi.<sup>326</sup>

Rasa marah dalam diri manusia itu sangat beragam tingkat kekuatannya, karena sangat tergantung pada seberapa besar dan seberapa penting kebutuhan tersebut harus dipenuhi. Namun di luar semua itu, ada beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kekuatan rasa marah dalam diri seseorang. Misalnya, tabi`at seseorang yang diwarisi sejak lahir, baik dari struktur saraf maupun struktur organ tubuh yang lain, bisa juga dipengaruhi oleh pengalaman belajar di maa lampau.

## 7. Sedih dan Depresi

Menurut `Utsman Najati, apabila seseorang mengalami kehilangan. Kehilangan itu dapat berupa kehilangan orang yang dicintai, kehilangan benda atau materi yang memiliki nilai besar (berharga), mendapat musibah, malapetaka, ataupun kegagalan sebuah ekspektasi yang tidak tercapai dalam merealisasikannya dari suatu urusan perkara yang dianggap penting.<sup>327</sup> Sedangkan menurut Ibnu Maskawaih yang mengutip pendapat al-Kindi tentang pengertian kesedihan, mengatakan bahwa penyebab utama kesedihan adalah penyesalan mendalam atas kepergian orang-orang atau kekayaan yang bersifat duniawi yang kita cintai. Ia menjelaskan pernah mendengarkan cerita

---

<sup>325</sup>Miftah Ulya, “KonstrukEmosi Marah Perspektif Al-Qur`an,” dalam <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/el-umdah/article/view/2152/1178>. Diakses pada Selasa, 17 Januari 2022.

<sup>326</sup>Muhammad `Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi, Mustaqim*, Jakarta: 2003, hal. 130.

<sup>327</sup>`Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur`an*, Jakarta: Cendikia, 2001, hal. 106

tentang Socrates yang ditanya terkait persoalan keadaan jiwanya yang selalu memancarkan semangat dan tidak pernah menampakkan kesedihan, kemudian Socrates menjawab, “karena aku tidak pernah menyimpan sesuatu yang membuatku bersedih apabila sesuatu hilang dariku”.<sup>328</sup>

Perasaan sedih bisa datang pada siapa saja dan kapan saja tanpa batas umur, golongan, status, maupun gender. Karena perasaan sedih itu adalah milik manusia dan merupakan salah satu reaksi dari emosi. ‘Utsman Najati menyatakan bahwa sesungguhnya rasa sedih tergolong letupan emosi yang dirasakan seseorang ketika dia merasa kehilangan orang paling berharga baginya atau sesuatu yang memiliki arti bagi dirinya. Ketika sedih, seseorang akan merasa pikirannya keruh dan tidak lapang. Oleh karena itu seseorang akan selalu menghindari rasa sedih dan tidak akan pernah menyukainya.<sup>329</sup>

Sedih merupakan *fitrah* manusia, karena sedih bagian dari hidup manusia. tetapi banyak sekali manusia yang terjebak dalam kesedihan hingga berlarut-larut. Kesedihan yang berkepanjangan dapat menyebabkan malas bekerja, stress, mengabaikan tugas, menyendiri, putus asa, depresi, dan bahkan mau mati. Elizabeth Bergner Hurlock mengatakan bahwa kesedihan (*grief*), duka cita (*sorrow*), sedih (*sadness*), dan kesukaran (*distress*), adalah salah satu dari emosi yang tidak menyenangkan dan kemungkinan dapat merusak secara fisik dan psikis.<sup>330</sup>

Darwis Hude memaparkan bahwa kesedihan adalah salah satu emosi dasar yang dimiliki manusia. penyebab kesedihan bermacam-macam, bisa disebabkan karena terdampak bencana alam, mengalami kegagalan, kesulitan, kecelakaan, bahkan kehilangan orang tersayang.<sup>331</sup> Kesedihan adalah suatu emosi yang ditandai dengan adanya penurunan sementara suasana hati yang dapat berdampak pada kondisi fisik seseorang.<sup>332</sup>

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa akibat stress berkepanjangan akan mengakibatkan gangguan mental, yaitu depresi. Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut bisa menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu

<sup>328</sup> Ibnu Maskawaih, *Tahdzīb al-Akhilâq*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah, 1985, hal. 181.

<sup>329</sup> Muhammad `Utsman Najati, *Psikologidalam Tinjauan Hadis Nabi...*, hal. 161.

<sup>330</sup> Elizabeth Bergner Hurlock, *Adolescent Development*, Cet. IV, Graw-Hill, Kogakusha, 1973, hal. 57.

<sup>331</sup> M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis...*, hal. 180.

<sup>332</sup> Made Suwenten dan Indra Dewanto, *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*, Jakarta: Inspirator Academy, 2019, hal. 39.

dalam menjalankan tanggungjawab sehari-hari. Ditingkat yang paling parah depresi,<sup>333</sup> bisa menyebabkan bunuh diri.<sup>334</sup>

Gerald *et.al.*, dalam Pahri Siregar mengatakan bahwa depresi pertama kali dipopulerkan oleh Meyer (1905) untuk menggambarkan bagaimana reaksi gejala penyakit jiwa dengan gejala utama sedih, yang kemudian disusul dengan tanda-tanda gejala psikologis, gangguan somatik (fisik) maupun gangguan psikomotor yang bisa terjadi dalam kurun waktu tertentu dan digolongkan dalam gangguan afektif. Depresi merupakan gangguan kejiwaan yang dialami dengan kesedihan yang teramat sangat, merasa tidak berarti keberadaannya, menghindar dari interaksi dengan orang lain, imsonia, kehilangan selera makan, seksual, dan kesenangan-kesenangan yang sudah menjadi kebiasaan pola hidupnya.<sup>335</sup>

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan, yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, dan lain sebagainya. Menurut Mustafa Fahmi, orang yang terserang gejala depresi mengalami rasa cemas, tidak percaya diri, menyendiri dan sempit lapangan perhatian.<sup>336</sup>

Caron dan Butcher dalam Anindito Aditomo menjelaskan bahwa depresi pada umumnya adalah gejala yang wajar karena bisa terjadi kepada siapa saja sebagai respon normal yang seringkali terjadi akibat pengalaman hidup yang negatif, seperti kehilangan anggota keluarga, benda berharga dan status sosial.<sup>337</sup>

<sup>333</sup>Depresi adalah penyakit umum di seluruh dunia, dengan perkiraan 3,8% dari populasi yang terkena, termasuk 5% di antara orang dewasa dan 5,7% di antara orang dewasa yang lebih tua dari 60 tahun. Sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi. Depresi berbeda dengan fluktuasi suasanahati yang biasa dan respon emosional yang berumur pendek terhadap tantangan dalam kehidupan kesehatan sehari-hari. Terutama ketika berulang dan dengan intensitas sedang atau berat, depresi dapat menjadi kondisi kesehatan serius. Hal ini dapat menyebabkan orang yang terdampak sangat menderita dan berfungsi dengan buruk di tempat kerja, di sekolah dan di lingkungan keluarga. Paling buruk depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Lebih dari 700 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. *World Health Organization, Depression*, lihat <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>, Diakses pada 26 Januari 2022, pukul 14.49.

<sup>334</sup>Ketut Dianovinina, “Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya,” dalam *Jurnal Psikogenesis*, volume 6, No. 1, Juni 2018, hal. 70.

<sup>335</sup>Pahri Siregar, “Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Depresi”, dalam <http://jurnal.iain-padangsidingpuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/703/618>, dia kses pada 8 Februari 2022.

<sup>336</sup>Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga Sekolahdan Masyarakat*, alih bahasa oleh Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977, Jilid 3, hal. 35.

<sup>337</sup>Anindito Aditomo dan Sofia Retnowati, “Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi, pada Remaja Akhir”, dalam file:///C:/Users/oke/Downloads/7033-12269-1-PB.pdf, diakses pada 7 Februari 2022.

Dari pemaparan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan interpersonal.

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fifth Edition (DSM-V)*, seseorang dikatakan depresi jika setidaknya selama dua minggu mengalami minimal lima dari sembilan kriteria berikut, yaitu (1) adanya perasaan depresi yang muncul di sebagian besar waktu, bahkan hampir setiap hari, (2) adanya penurunan minat dan kesenangan di hampir sebagian besar kegiatan dan hampir setiap hari, (3) adanya perubahan berat badan atau nafsu makan yang signifikan, (4) adanya perubahan tidur: menjadi insomnia atau hipersomnia, (5) adanya perubahan aktivitas, (6) merasa kelelahan dan kehilangan energi, (7) munculnya perasaan bersalah atau tidak berharga yang berlebihan dan sebenarnya tidak pantas muncul, (8) mengalami penurunan konsentrasi, dan (9) memiliki pikiran berulang tentang kematian (tidak hanya takut mati), adanya keinginan bunuh diri berulang tanpa rencana spesifik, usaha bunuh diri, atau rencana spesifik untuk melakukan bunuh diri.<sup>338</sup>

Blackburn dan Davidson (1994), mengemukakan gejala penderita depresi berdasarkan simtoma psikologis dan biologis. Simtoma psikologis meliputi: (1) suasana hati, seperti kesedihan, kecemasan, dan mudah marah; (2) berpikir, seperti kehilangan konsentrasi, lambat dan kacau dalam berpikir, menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu dan merasa harga dirinya rendah; (3) motivasi, seperti kurang minat bekerja, menghindar dari pekerjaan dan sosial, ingin melarikan diri, dan ketergantungan tinggi; dan (4) perilaku, seperti lamban, mondar-mandir, menangis, dan mengeluh. Simtoma biologis mencakup: (1) hilangnya nafsu makan; (2) hilangnya nafsu birahi; (3) tidur terganggu; dan (4) lambat beraktivitas.<sup>339</sup>

Seringkali seseorang yang mengalami atau tertimpa kesedihan yang mendalam, akan kehilangan akan sehatnya, yakni tidak dapat menakar dan berpikir secara rasional, logis dan dasar keimanan, sehingga ia tidak lagi mampu untuk mengontrol bebas psikis. Umumnya seseorang yang mengalami peristiwa semacam ini akan selalu diliputi oleh rasa amarah, benci, takut, cemas, dendam, serta kecewa. Akhirnya, jika seseorang berlarut-larut dalam kesedihan yang berkepanjangan, seperti kondisi di atas, maka sangat memungkinkan menjadi seseorang lepas kendali dan kehilangan

---

<sup>338</sup>Ketut Dianovinina, *Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya....*, hal. 71.

<sup>339</sup>Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012, hal. 87

kesadaran dan juga termasuk akan menyebabkan kehilangan daya intelektual pikiran sehatnya, sehingga yang bersangkutan bisa menjadi depresi yang menyebabkan kegilaan karena tekanan yang tidak bisa dihindari.

#### a. Faktor Penyebab Depresi

Banyak teori yang menyoroti faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya depresi. Menurut Santrock faktor-faktor penyebabnya antara lain; 1) penyebab biogenetis dan lingkungan social, 2) diperolehnya skema kognitif pada masa kanak-kanak terutama berupa rendahnya penilaian terhadap diri sendiri dan tidak adanya keyakinan mengenai masa depannya, 3) *learned helplessness*, yaitu munculnya perasaan tidak berdaya yang disebabkan karena meningkatnya penekanan pada diri sendiri, kemandirian, dan individualism serta menurunnya penekanan pada hubungan dengan orang lain, keluarga dan agama, 4) faktor keluarga, seperti memiliki orang tua yang depresi, ketidakhadiran orang tua secara emosional, konflik perceraian maupun masalah ekonomi, 5) terbatasnya hubungan dengan teman sebaya atau ketiadaan hubungan dekat dengan sahabat, 6) pengalaman menghadapi perubahan yang sulit, seperti perceraian orang tua atau pada remaja perpindahan sekolah dari status tingkat rendah ke status tingkat yang lebih tinggi.<sup>340</sup>

Kaplan dalam Haryanto menambahkan bahwa terdapat tiga faktor penyebab asal-usul terjadinya depresi, yaitu faktor biologi, faktor genetik, dan faktor psikososial. Dari faktor biologi beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat kelainan pada amin biogenik seperti: 5 HIAA (*5-hidroksi-indol-asetic-acid*), HVA (*homo-vanilic-acid*), MPGH (*5-methoxy-hidroksi-phenil-glikol*), di dalam darah, urin dan cairan *serebrospinal* dan pasien gangguan *mood.Neuro-transmitter* yang terkait dengan patologi depresi adalah *serotonin* dan *epineprin*. Penurunan *serotonin*<sup>341</sup> dapat mengakibatkan depresi, dan pada pasien bunuh diri, beberapa pasien memiliki *serotonin* yang rendah.

Dari faktor genetik, penelitian genetik dan keluarga menunjukkan bahwa angka resiko di antara anggota keluarga tingkat pertama dari individu

---

<sup>340</sup>Wandansari Sulistyorini dan Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologi," dalam *Jurnal Sosio Informa*, Vol. 3, No. 02, Mei-Agustus, Tahun 2017, Kesejahteraan Sosial, hal. 159.

<sup>341</sup>Menurut Kandel dalam Anisa Rahmah Furqaani bahwa *Serotonin* (5-HT) merupakan salah satu neurotransmitter yang diketahui terlibat dalam berbagai fungsi otak, misalnya keadaan tidur, suasana hati, emosi, atensi, serta pembelajaran dan memori. Serotonin memiliki peran penting dalam berbagai fungsi otak tersebut karena jalur neuron serotonergik menginervasi berbagai daerah pada sistem saraf pusat, seperti serebelum, neokorteks, talamus, sistem limbik, medula oblongata, dan medula spinalis. file:///C:/Users/oke/AppData/Local/Temp/1434-1809-1-PB.pdf. Diakses pada 15 Februari 2022.

yang menderita depresi berat (unipolar) diperkirakan 2 sampai 3 kali dibandingkan dengan populasi umum. Angka keselarasan sekitar 11% pada kembar di zigot dan 40% pada kembar monozigot. Pengaruh genetik terhadap depresi tidak disebutkan secara khusus, hanya disebutkan bahwa terdapat penurunan dalam ketahanan dan kemampuan dalam menanggapi stress. Proses menua bersifat individual, sehingga dipikirkan kepekaan seseorang terhadap penyakit adalah genetik.<sup>342</sup>

Dari faktor psikososial, depresi bisa terjadi jika seseorang mengalami hilangnya peranan sosial, hilangnya otonomi, kematian teman atau sanak saudara, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi diri, keterbatasan finansial, dan penurunan fungsi kognitif. Faktor psikososial meliputi penurunan percaya diri, kemampuan untuk mengadakan hubungan intim, penurunan jaringan sosial, kesepian, perpisahan, kemiskinan dan penyakit fisik.

Kaplan menambahkan depresi juga bisa terjadi karena faktor kegagalan yang berulang, dilakukan percobaan terhadap binatang dengan dipapari kejutan listrik yang tidak bisa dihindari, secara berulang-ulang. Binatang akhirnya menyerah dan tidak melakukan usaha lagi untuk menghindari. Disini terjadi proses belajar bahwa mereka tidak berdaya. Pada manusia yang menderita depresi juga ditemukan ketidakberdayaan yang mirip.<sup>343</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa dari ketiga faktor tersebut muncul gambaran klinis berupa perubahan fisik, perubahan perasaan, perubahan pikiran, serta perubahan pada kebiasaan sehari-hari. Perubahan-perubahan ini terjadi pada saat seorang individu mengalami depresi.

Beck (1976) mengatakan sebagaimana dikutip oleh Wandansari Sulistyorini dan Muslim Sabarisman bahwa mencela diri (*self deprecating*) dan cara berpikir yang menyimpang (berfikir negative) merupakan inti dari ciri depresi orang dewasa. Selanjutnya beliau menjelaskan bahwa ada tujuh kesalahan (*kognitive error*) yang terdapat pada seseorang yang mengalami depresi, yaitu:

- 1) *Overgeneralization* yaitu percaya bahwa jika hasil negatif terjadi dalam suatu kejadian maka hasil negatif tersebut juga akan terjadi pada kejadian yang sama bahkan untuk kejadian yang belum terjadi,

---

<sup>342</sup>Haryanto dan Hartati Dyah Wahyuningsih, "Sistem Deteksi Gangguan Depresi pada Anak-anak dan Remaja", dalam file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/DEPRESI/faktor%20depresi%20bilogi%20genetik%20psikologi.pdf. Diakses pada 15 Februari 2022.

<sup>343</sup>Haryanto dan Hartati Dyah Wahyuningsih, "Sistem Deteksi Gangguan Depresi pada Anak-anak dan Remaja", dalam file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/DEPRESI/faktor%20depresi%20bilogi%20genetik%20psikologi.pdf. Diakses pada 15 Februari 2022.

- 2) *Selective abstraction* yaitu mengarahkan pemikiran hanya kepada hal-hal yang negative,
- 3) *Assuming excessive responsibility* atau personal causalitas yaitu menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab semua kegagalan atau suatu kejadian negatif,
- 4) *Temporal causality* atau *predicting without sufficient evidence* yaitu percaya bahwa jika sesuatu kejadian buruk terjadi masa lalu, pasti hal tersebut juga akan terjadi lagi,
- 5) *Making self reference* yaitu percaya diri sendiri khususnya performa yang buruk menjadi pusat dari pusat perhatian dari semua orang,
- 6) *Castratrophizing* yaitu selalu berfikir tentang hal-hal buruk yang akan terjadi,
- 7) *Thinking dichotomously* yaitu melihat sesuatu sebagai sesuai yang ekstrim (hitam atau putih).<sup>344</sup>

### **b. Jenis-jenis Depresi**

Menurut Dame Rizqy Robby dalam penelitiannya, bahwa depresi memiliki beberapa tingkatan berdasarkan efek yang diakibatkannya, yaitu.<sup>345</sup>

#### 1) Depresi Ringan

Depresi ringan ini setidaknya ada dua gejala yang khas, selain itu juga ditambah setidaknya dua dari gejala yang lainnya, dan tidak ada gejala depresi lainnya yang berat. Biasanya rentan masanya kurang lebih sekitar dua minggu.

Biasanya seseorang yang mengalami depresi ringan akan mengalami perubahan psikis yang signifikan antara lain, perasaan resah, sulit melakukan pekerjaan dan kegiatan sosial, akan tetapi pada depresi ringan ini seseorang masih mampu melakukan aktivitas rutin.

#### 2) Depresi Sedang

Depresi sedang ini harus ada setidaknya dua dari gejala yang khas dari depresi, ditambah setidaknya tiga gejala yang khas dari depresi lainnya. Efek depresi sedang ini lebih mencolok dari pada depresi ringan, yaitu rentan masanya tidak kurang dari dua minggu.

Umumnya seseorang yang mengalami depresi sedang sulit untuk melakukan aktivitas kegiatan sosial, pekerjaan dan pekerjaan rumah tangga.

---

<sup>344</sup>Wandansari Sulistyorini dan Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologi," dalam *Jurnal Sosio Informa*, Vol. 3, No. 02, Mei-Agustus, Tahun 2017, Kesejahteraan Sosial, hal. 158-159

<sup>345</sup>Dame Rizqy Robby, "Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Depresi Penyandang Cacat Pasca Kusta di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara", dalam

file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/DEPRESI/aspek%20kecerdasan%20spiritual.pdf. Diakses pada 15 Februari 2022.

### 3) Depresi Berat

Depresi berat sangat berbeda dengan depresi sebelumnya, dampak yang dirasakan adalah seseorang akan mengalami ketegangan dan kegelisahan yang luar biasa dan amat nyata. Perasaan hilangnya harga diri dan tidak berguna dihadapan masyarakat sangat tampak terlihat, dan perasaan ingin bunuh diri menjadi hal yang sangat mungkin dilakukan sebagai tindakan terakhir bagi penderita depresi.

Townsend *et.al.*, dalam Indriono Hadi senada dengan apa yang sampaikan oleh Dame Rizqyme Robby, bahwa rentang penderita depresi berdasarkan pada berat ringannya gejala yang dimulai dari depresi tidak menetap hingga depresi berat. Rentan depresi dimulai dari depresi tidak menetap hingga depresi berat. Pada depresi tidak menetap, digambarkan dengan mengalami kekecewaan dalam hidup sehari-hari seperti kehilangan orang-orang yang disayangi atau kekalahan dalam suatu pertandingan. Pada depresi ringan, digambarkan dengan respon berduka normal seperti proses berduka yang dipicu oleh kehilangan orang yang disayangi atau berarti, atau serta bisa juga berupa obyek seperti barang ataupun hewan kesayangan. Pada depresi sedang, dideskripsikan sebagai gangguan distimik dimana seseorang mengalami proses berduka yang memanjang dan berlebihan, misalnya pada gangguan distimik. Pada depresi berat dideskripsikan dengan intensitas gejala depresi meningkat dari depresi sedang. Seseorang dengan kondisi depresi berat menunjukkan kehilangan kontak dengan dunia realita yang disebabkan oleh kurangnya kesenangan dalam melakukan semua aktivitas harian secara kompleks dan khayalan untuk bunuh diri biasa ditemukan.<sup>346</sup>

## 8. Kebencian

Kusmawati Hatta dalam Trauma dan Pemulihannya menjelaskan bahwa dampak psikologis terhadap seseorang yang mengalami konflik adalah kebencian. Kebencian bisa bersifat variatif (1) kebencian merupakan salah satu ekspresi penolakan terhadap sesuatu yang tidak disukai, (2) kebencian berarti menjauhkan diri, menghidar, dan memusuhi, (3) kebencian adalah ekspresi bertolak belakang dengan kasih sayang, dan (4) kebencian umumnya datang sesudah dikuasai oleh amarah.<sup>347</sup>

Kebencian merupakan ekspresi emosi negatif yang terpancar dari seseorang sebagai ungkapan terhadap sesuatu yang ia hadapi. White dalam Muhammad Faisal Abdul Afif mengatakan bahwa kebencian adalah suatu

---

<sup>346</sup>Indriono Hadi, et. al., "Gangguan Depresi Mayor: Mini Review", dalam file:///C:/Users/oke/Downloads/102-File%20Utama%20Naskah-146-4-10-20200907.pdf. Diakses pada 15 februari 2002.

<sup>347</sup>Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya...*, hal. 54.

keinginan untuk melukai perasaan, mempermalukan, dan bahkan membunuh objek yang dibenci.<sup>348</sup>

### 9. Kekerasan

Tindakan dapat dikatakan sebagai kekerasan, yaitu: (1) tindakan menyerang orang lain atau sesuatu, (2) kekerasan dipicu oleh kemarahan dan kebencian, (3) reaksi kekerasan sama dengan reaksi ketakutan, hanya arahnya yang berbeda. Reaksi kekerasan bersifat menyerang dan melawan, sementara reaksi ketakutan bersifat lari dan menghindar, (4) tujuan kekerasan adalah kemusnahan, peniadaan, dan rasa sakit yang mungkin sepadan dengan sakit hati yang kita alami. Martin Luther King, Jr dalam Goleman menyatakan sebagaimana dikutip oleh Kusumawati Hatta bahwa: *“The ultimate weakness of violence is that it is a descending spiral, begetting the very thing it seeks to destroy . Instead of diminishing evil, it multiplies it. Through violence you may murder the liar, but you can not murder the lie, not establish the truth. Through murder you murder the hater, but you do not murder hate. In fact, violence merely increases hate... Hate can not drive out hate; only love can do that”*

Kelemahan utama kekerasan adalah ia seperti angin pusar yang menghancurkan apapun yang dia lewati. Ia tidak menghapuskan kejahatan, tapi menggandakannya. Dengan kekerasan kamu dapat membunuh pembohong, tapi kamu tidak dapat membunuh kebohongan. Dengan pembunuhan kamu membunuh pembenci, tapi kamu tidak membunuh kebencian. Kenyataannya, kekerasan hanya meningkatkan kebencian. Kebencian tidak dapat menghapuskan kebencian; hanya cinta yang dapat melakukannya.<sup>349</sup>

**Tabel II.2**  
**Reaksi Traumatis Berdasarkan Kelompok Usia**<sup>350</sup>

Usia	Jenis Reaksi yang Biasanya Muncul
0-6 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketakutan terhadap kehadiran orang asing, suara keras/jika ditinggal sendiri</li> <li>• Cemas Perpisahan dan Tantrum</li> <li>• Berbagai jenis problem tidur</li> <li>• Kecemasan yang menyolok mata atau tampak jelas</li> </ul>

<sup>348</sup>Muhammad Faisal Abdul Afif, *et. al*, “Kematangan Emosi dalam Perilaku Ujaran Kebencian pada Kebijakan Politik,” dalam file:///C:/Users/oke/AppData/Local/Temp/14234-Article%20Text-46835-1-10-20210331.pdf, Diakses pada 22 Februari 2022.

<sup>349</sup>Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya...*, hal. 55-56.

<sup>350</sup>Irwanto dan Hani Kumala, *Memahami Trauma...*, hal, 45.

	<p>jika berhadapan dengan situasi atau tempat yang berkaitan dengan peristiwa traumatis yang dialami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengalami kemunduran pada berbagai keterampilan hidup yang sudah dikuasai anak, yang biasanya ceriwis menjadi pendiam atau bahkan tidak mau berbicara sama sekali, mengompol, atau kembali mengisap jempol</li> </ul>
7-12 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada <i>time skew</i> -ketika menceritakan kembali peristiwa traumatiknya, anak mengacaukan urutan terjadinya peristiwa tersebut</li> <li>• <i>Posttraumatic play</i> (secara kompulsif melakukan berbagai jenis permainan yang berkaitan dengan beberapa aspek dari peristiwa traumatis yang dialami)</li> <li>• <i>Posttraumatic re-enactment</i> (Perilaku anak ketika ia mengkreasi kembali beberapa aspek yang berkaitan dengan peristiwa traumatis yang dialami)</li> <li>• Kesulitan berkonsentrasi sehingga terjadi penurunan prestasi belajar</li> <li>• Hiperaktivitas, agresivitas, dan kegelisahan</li> <li>• Depresi, kecemasan, dan problem tidur</li> </ul>
13-17 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perilaku merusak diri</li> <li>• Melakukan berbagai tindakan yang dapat dikategorikan beresiko tinggi; seperti memberontak terhadap orang sekitar, menolak bersekolah, mencuri, bahkan melakukan berbagai tindakan yang membahayakan dirinya sendiri</li> <li>• Menarik diri dari lingkungan sekitar</li> <li>• Kebijadingungan dan seringkali menjadi sangat sensitive dan mudah tersinggung atau depresi</li> <li>• Muncul berbagai keluhan fisik dalam usaha meredam kecemasan atau perasaan depresif lainnya</li> </ul>

Tabel III.3

**Proses Tahapan Pelayanan Terapi Menggunakan skill Pendidikan Hati dalam *Trauma Healing***

No.	Tahapan Pelayanan	Kegiatan Terapis	Kegiatan Klien
1	<i>Takhallî (Self</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun raport yang baik pada klien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengikuti kegiatan pelayanan secara</li> </ul>

	<i>Cleansi</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mewawancarai klien kebiasaan perilaku dan kebiasaan emosi yang dilakukan oleh klien dan juga berdasarkan observasi selama ini.</li> <li>• Sugestif klien untuk mereview riwayat kehidupannya.</li> <li>• Mewawancarai klien untuk mengungkapkan hambatan dan gangguan untuk berubah.</li> <li>• Mengajak klien untuk secara sadar agar komitmen untuk mengubah setiap perilaku dan emosi yang ingin diubah seperti halnya proses taubat.</li> </ul>	<p>serius.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menceritakan kebiasaan perilaku negatif dan emosi negatif sehari-hari yang perlu diubah dan menyadari keinginan untuk berubah.</li> <li>• Klien menyadari perubahan perilakunya tergantung pada pikiran dan hatinya</li> <li>• Menceritakan hambatan dan gangguan dalam dirinya.</li> <li>• Klien memotivasi dirinya untuk mengidentifikasi perilaku dan emosi negatifnya dan siap untuk membersihkan dirinya.</li> </ul>
2	<i>Tahallî (Self Filling)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memotivasi klien agar memiliki efikasi diri yang kuat untuk mampu menjadi lebih baik dalam mengontrol emosi dan perilaku negative.</li> <li>• Melatih klien untuk perilaku yang baik yang sesuai tuntunan dalam konsep penyucian jiwa tasawuf akhlaki.</li> <li>• Memberikan pelatihan dan pemahaman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klien meyakinkan diri dengan sadar bahwa salah satu yang bisa membantu diri adalah kesadaran akan adanya kekuatan diluar dirinya.</li> <li>• Menyadari bahwa hati dan pikiran adalah penyakit yang merusak perilaku dan emosi jika sangat tergantung dengan</li> </ul>

		<p>Taubat akan perilaku negatif selama ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan pelatihan dan pemahaman akan hakikat Sabar agar mampu mengontrol emosi negatif.</li> <li>• Memberikan pemahaman dan latihan bagaimana berperilaku Zuhud yaitu mencukupkan diri dengan yang ada menghilangkan perilaku tamak dan sombong.</li> <li>• Memberikan pemahaman dan latihan untuk Ihsan dalam setiap niat dan tindakan sehari-hari.</li> <li>• Memberikan sugesti positif setiap usaha klien untuk berubah dan konsisten.</li> </ul>	<p>lingkungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memahami hakikat Sabar dalam hidup, sabar akan apa yang diinginkan maupun sabar akan yang tidak diinginkan</li> <li>• Memahami dan memprivadikan makna Zuhud dalam perilaku sehingga munculnya pribadi yang tenang dan bahagia akan apayang diperoleh.</li> <li>• Memahami dan menyadari bahwa kekuatan diluar diri selalu menjaga dan mengawasi.</li> <li>• Menjadikan dirinya sehat secara fisik dan psikis.</li> </ul>
3	<i>Tajallî (Self Reborn)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyimpulkan hasil pelayanan konseling <i>tazkiyatun al-nafs</i> dengan membimbing klien untuk mampu melaksanakan semua self feeling tadi dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Memberikan nasehat pada klien agar konsisten untuk menjagapribadi dan perilaku yang positif tersebut meskipun banyak gangguan dari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan dengan konsisten perilaku baru di sekolah dan di rumahnya.</li> <li>• Mengkonsultasikan setiap hambatan dan progres pengalaman spiritualnya selama perubahan yang dilakukannya.</li> <li>• Melakukan proses kontemplasi disetiap setelah ibadah dengan <i>self talk</i>.</li> </ul>

		<p>lingkungan, dan selalu lakukan kontemplasi setiap setelah ibadah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menutup proses pelayanan dan membuka pertemuan berikutnya jika klien membutuhkan.</li> <li>• Mengevaluasi lapangan kliendalam kesehariannya.</li> </ul>	
--	--	---	--

Tahapan di setiap proses pendidikan hati merupakan introspeksi diri, serta komitmen diri untuk berubah. Banyak individu apapun status sosialnya, pekerjaannya dan dilingkungan apapun mereka, mereka terhambat untuk melakukan proses spiritual ini dalam dirinya karena adanya *defence mechanism*.

## J. Aliran-aliran dalam Penanganan Psikologis

### 1. Psikoanalisa

Psikoanalisa merupakan aliran yang terpenting dalam psikoterapi. Ia memiliki sistem teoritik yang terkaya, kompleks, dan alat klinis yang canggih.<sup>351</sup> Aliran ini dipelopori oleh seorang dokter psikiatri yaitu Sigmund Freud pada tahun 1896. Menurut aliran ini, manusia pada dasarnya adalah pesimistik, deterministik, mekanistik dan reduksionistik. Manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluriah, dan oleh peristiwa psikoseksual yang terjadi selama lima tahun pertama dari kehidupan.<sup>352</sup> Freud membagi struktur kepribadian ke dalam tiga komponen, yaitu *id*, *ego* dan *super ego*. *Id* merupakan komponen kepribadian yang primitif, instinktif (berusaha memenuhi kepuasan instink) dan rahim tempat *ego* dan *super ego* berkembang. *Id* berorientasi pada prinsip kesenangan

<sup>351</sup>Roger Horrocks, *Foundations of Psychotherapy: an Introduction to Individual Therapy*, New York: Palgrave Macmillan, 2005, hal. 12

<sup>352</sup>Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, Belmont: Thompson Brooks/ Cole, 2009, hal. 61. Pandangan bahwa manusia bersifat pesimistik terlihat dari pendapat Freud yang menyatakan bahwa pengalaman masa kecil sangat berpengaruh atau menentukan kepribadian masa dewasa sehingga manusia dipandang tidak berdaya untuk mengubah nasibnya sendiri. Pandangan bahwa manusia bersifat mekanistik dan reduksionistik terlihat pada pendapat Freud yang menyatakan bahwa kepribadian manusia terbentuk berdasarkan cara-cara yang ditempuh untuk mengatasi dorongan-dorongan seksualnya. Ini menunjukkan bahwa dorongan yang lain dari individu kurang diperhatikan.

(*pleasure principle*) atau prinsip reduksi ketegangan. *Ego* adalah sistem kepribadian yang terorganisasi, rasional, dan berorientasi kepada prinsip realitas (*reality Principle*). Peranan utama *ego* adalah sebagai mediator antara *id* dengan kondisilingkungan atau dunia luar yang diharapkan. Super ego merupakan komponen moral kepribadian yang terkait dengan standar atau norma masyarakat mengenai baik buruk, benar dan salah.<sup>353</sup>

Masalah-masalah psikologis bagi Psikoanalisa berakar pada pengalaman-pengalaman awal masa kanak-kanak dan konflik-konflik tak sadar. Oleh karena itu tujuan dari terapi ini adalah untuk membentuk kembali struktur kepribadian klien dengan jalan mengembalikan hal-hal yang tak disadari menjadi sadar kembali. Proses terapi dititikberatkan<sup>354</sup> pada usaha terapis agar klien dapat menghayati, memahami dan mengenal pengalaman-pengalaman masa kecilnya terutama antara umur 2-5 tahun. Pengalaman-pengalaman tersebut ditata, didiskusikan, dianalisis dan ditafsirkan dengan tujuan agar kepribadian klien dapat direkonstruksi kembali. Jadi yang menjadi penekanan terapi ini adalah aspek afektif sebagai pokok pangkal munculnya ketaksadaran manusia.<sup>355</sup> Peran terapis dalam proses psikoterapi adalah berusaha agar klien mendapat wawasan terhadap permasalahannya dengan mengalami kembali dan kemudian menyelesaikan pengalaman-pengalaman masa lalunya yang belum terselesaikan.<sup>356</sup>

Teknik-teknik terapi yang digunakan dalam Psikoanalisa antara lain: asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis transferensi, analisis resistensi, dan interpretasi. Asosiasi bebas merupakan teknik utama terapi psikoanalisa. Asosiasi bebas adalah suatu metode pemanggilan kembali pengalaman-pengalaman masa lampau dan pelepasan emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi-situasi traumatik di masa lampau yang dikenal dengan katarsis. Katarsis mendorong klien untuk menyalurkan sejumlah perasaan yang terpendam dan karenanya mendorong bagi pencapaian pemahaman. Cara khas yang dilakukan adalah klien berbaring di atas dipan dan terapis duduk di belakangnya sehingga tidak mengalihkan perhatian klien pada saat asosiasinya mengalir bebas.<sup>357</sup>

Analisis mimpi merupakan metode psikoterapi yang sangat berhasil. Dengan mengikuti contoh Breuer, Freud melihat bahwa dalam mimpi-mimpi yang dilaporkan pasiennya terdapat petunjuk-petunjuk mengenai bahan-

---

<sup>353</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007, hal. 41-44.

<sup>354</sup> Roger Horrocks, *Foundations of Psychotherapy...*, hal. 12.

<sup>355</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2007, hal. 61

<sup>356</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, Jakarta: UI Press, 2008, hal. 17.

<sup>357</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 74.

bahan penting yang tidak disadari. Freud menyebut mimpi jalan yang sangat baik menuju ketaksadaran karena ego tidak efisien dalam mempertahankan dirinya terhadap konflik-konflik tak sadar selama tidur, maka konflik-konflik ini bisa terungkap dalam bentuk mimpi-mimpi. Menurut Freud, mimpi dapat ditafsirkan dalam dua tingkat. Pada tingkat permukaan terdapat isi manifes atau kejadian aktual dari mimpi. Pada tingkat yang lebih dalam, mimpi-mimpi dapat ditafsirkan menurut isi laten atau makna yang tersembunyi.<sup>358</sup>

Transferensi adalah respons klien terhadap seorang terapis, seakan-akan terapis adalah orang signifikan di alam kehidupan klien yang lalu, biasanya tokoh orang tua. Terapis atau analis mendorong transferensi ini dan menginterpretasikan perasaan-perasaan positif dan negatif yang diekspresikan. Pelepasan perasaan ini bersifat terapeutik, merupakan katarsisemosional. Tetapi, nilai sesungguhnya berasal dari terapis tentang transferensi yang terjadi.<sup>359</sup>

Resistensi adalah sesuatu yang melawan kelangsungan terapi dan mencegah klien mengemukakan bahan-bahan yang tak disadari. Freud melihat resistensi sebagai dinamika tak sadar yang digunakan klien sebagai pertahanan terhadap kecemasan. Penafsiran atas resistensi oleh analis ditujukan untuk membantu klien agar menyadari alasan-alasan yang ada di balik resistensi sehingga dia bisa menanganinya. Resistensi bukan hanya sesuatu yang harus diatasi karena merupakan perwujudan dari pendekatan defensive klien yang biasa dalam kehidupan sehari-hari, tapi juga harus dilihat sebagai alat bertahan terhadap kecemasan yang akan menghambat kemampuan klien untuk mengalami kehidupan yang lebih memuaskan.<sup>360</sup>

Interpretasi adalah prosedur dasar yang digunakan dalam asosiasi bebas, analisis mimpi, dan analisis transferensi. Prosedurnya terdiri dari atas penetapan analisis, penjelasan, dan bahkan mengajar klien tentang makna perilaku yang dimanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, resistensi dan hubungan terapeutik itu sendiri. Fungsi interpretasi adalah membiarkan ego untuk mencerna materi baru dan mempercepat proses penyadaran hal-hal yang tersembunyi. Interpretasi mengarahkan tilikan dan hal-hal yang tak disadari klien.<sup>361</sup>

---

<sup>358</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, hal. 347.

<sup>359</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling...*, hal. 23-24. Lihat juga Silvie K. Schafira, *Choosing Counseling or Psychotherapy Training*, London : Routledge, 2000, hal. 40-41.

<sup>360</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 78.

<sup>361</sup> Moh. Surya, *Teori-teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003, hal. 47.

## 2. *Person Centered*

*Person Centered Therapy* merupakan bagian dari pendekatan humanistik.<sup>362</sup> Carl R. Rogers adalah tokoh dari terapi ini. Pandangan *Person Centered* terhadap sifat manusia menolak kecenderungan-kecenderungan negatif dasar. Rogers memandang manusia sebagai tersosialisasi dan bergerak ke depan, berjuang untuk dapat berfungsi secara maksimal, serta memiliki kebaikan yang positif pada intinya yang terdalam. Pandangan yang positif terhadap manusia ini memiliki implikasi yang berarti bagi praktek Terapi *Person Centered*. Pandangan filosofis bahwa individu memiliki kesanggupan yang *inheren* untuk menjauhi *maladjustment* menuju keadaan psikologis yang sehat, terapis meletakkan tanggung jawab terapi pada klien<sup>363</sup>. Model *Person Centered* menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mengetahui apa yang terbaik dan memandang klien sebagai manusia pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu Terapi *Person Centered* berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat putusan-putusan.<sup>364</sup>

Tujuan dari terapi ini adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Untuk mencapai tujuan ini terapis perlu mengusahakan agar klien bisa memahami hal-hal yang ada di balik topeng yang dikenakannya sebagai pertahanan terhadap ancaman yang dihadapi. Sandiwara yang dimainkan oleh klien menghambatnya untuk tampil secara utuh di hadapan orang lain, dalam usahanya menipu orang lain dan menjadi asing untuk dirinya sendiri.<sup>365</sup>

Peran terapis bersifat holistik, berakar pada cara mereka berada dan sikap-sikap mereka, bukan pada teknik-teknik yang dirancang agar klien melakukan sesuatu.<sup>366</sup> Penelitian menunjukkan bahwa sikap-sikap terapislah yang memfasilitasi perubahan pada klien dan bukan pengetahuan, teori, dan

<sup>362</sup>Dalam pendekatan humanistik klien dianggap mampu untuk mengambil keputusan, perasaan dan sikap sendiri. Klien dibantu untuk menemukan dan mengembangkan potensi dan sumber daya lewat eksplorasi pilihan-pilihan. Selain itu juga membantu klien menyadari hambatan-hambatan dari pilihannya tersebut. Peran terapis adalah mendukung klien untuk mengeksplorasi pilihan yang kreatif dan membuat perubahan yang realistis yang ingin dibuat. Silvie K. Schafira, *Choosing Counseling or Psychotherapy Training*, London : Roudledge, 2000, hal. 50.

<sup>363</sup> Ahmad Zain Sarnoto, *et.al.*, "DIMENSIONS OF PSYCORELIGIUS THERAPY IN THE MIDDLE OF THE COVID-19 PANDEMIC," *Journal of Positive Psychology and Wellbeing* 6, no. 1 (2022): 1680–89, <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/2629>, hal. 1682

<sup>364</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 165-166.

<sup>365</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 170.

<sup>366</sup> Sarnoto *et al.*, "DIMENSIONS OF PSYCORELIGIUS THERAPY IN THE MIDDLE OF THE COVID-19 PANDEMIC."..., hal. 1683

teknik-teknik yang mereka miliki. Terapis menggunakan dirinya sebagai instrument perubahan. Fungsi mereka adalah untuk menciptakan iklim terapeutik yang membantu klien untuk tumbuh.<sup>367</sup>

Untuk terapis Person Centered, kualitas hubungan jauh lebih penting dari pada teknik. Rogers percaya bahwa ada tiga kondisi yang perlu dan sudah cukup untuk terapi, yaitu empati, *positive regard (acceptance)*, dan *congruence*. Empati adalah kemampuan terapis untuk merasakan bersama dengan klien dan menyampaikan pemahaman ini kembali kepada mereka. *Positive Regard* yang dikenal juga sebagai akseptansi adalah *genuine caring* yang mendalam untuk klien sebagai pribadi. Kongruensi adalah kondisi transparan dalam hubungan terapeutik dengan tidak memakai topeng atau pulasan-pulasan.<sup>368</sup>

### 3. *Existential*

Manusia dalam pandangan terapi eksistensial adalah memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu pada diri seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kebebasan memilih dan bertindak disertai tanggung jawab. Para eksistensialis menekankan bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya. Para eksistensial juga berpendapat bahwa manusia itu unik dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan makna bagi kehidupan.<sup>369</sup>

Terapi Eksistensial bertujuan agar klien mengalami keberadaan secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Pada intinya tujuan terapi ini adalah untuk meluaskan kesadaran diri klien dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihan hidupnya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Tugas utama terapis adalah berusaha memahami klien sebagai ada-dalam-dunia. Dalam terapi Eksistensial klien mampu mengalami secara subjektif persepsi-persepsi tentang dunianya. Tidak seperti pendekatan terapi lainnya, Terapi Eksistensial tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa diambil dari beberapa pendekatan terapi lainnya.<sup>370</sup>

---

<sup>367</sup>Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling...*, hal. 26.

<sup>368</sup>Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling...*, hal. 27. Lihat juga Sarah Hamlyn, "An Hystorical Overview of Psychotherapy," dalam *A Short Introductions to Psychotherapy*, ed. Cristine Lister, 3-31. London: Sage Publications Ltd., 2007, 25-26

<sup>369</sup>Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 139.

<sup>370</sup>Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 148.

#### 4. *Gestalt*

Terapi ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearl. Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologis. Ia menekankan pada konsep-konsep perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Salah satu sumbangan utama terapi gestalt adalah penekanannya pada di sini dan sekarang. Berfokus pada masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya.<sup>371</sup>

Konsep lain dari terapi gestalt adalah dan avoidance. Yang tercakup dalam *unfinished business* adalah emosi-emosi, peristiwa-peristiwa, *unfinished business* ingatan-ingatan, yang terlambat dinyatakan oleh individu yang bersangkutan. *Avoidance* atau penghindaran adalah segala cara yang digunakan seseorang untuk melarikan diri dari *unfinished business*. Bentuk-bentuk Avoidance antara lain phobia, melarikan diri, mengganti terapis, mengubah pasangan.<sup>372</sup>

Tugas terapis adalah membantu klien dalam melaksanakan peralihan dukungan eksternal kepada dukungan internal dengan menentukan letak jalan buntu. Jalan buntu adalah titik tempat individu menghindari mengalami perasaan-perasaan yang mengancam karena dia merasa tidak nyaman.<sup>373</sup>

#### 5. *Behavioral*

Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses terapi merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalah. Perilaku yang dapat diamati merupakan suatu kepedulian dari terapis sebagai kriteria pengukuran keberhasilan terapi. Terapi behavioral berusaha menerapkan metode dan prosedur eksperimental ke dalam praktek klinis. Hal yang paling mendasar dari terapi behavioral adalah prinsip penguatan (*reinforcement*) sebagai suatu kreasi dalam upaya memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki. Manusia menurut terapi behavioral bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol terbatas, hidup dalam alam deterministik, dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya, dan

---

<sup>371</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 198. Lihat juga Sarah Hamlyn, "An Hystorical Overview of Psychotherapy," dalam *A Short Introductions to Psychotherapy*, ed. Cristine Lister, 3-31, London: Sage Publications Ltd., 2007, hal. 26.

<sup>372</sup> Moh. Surya, *Teori-teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003, hal. 76.

<sup>373</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 205.

interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.<sup>374</sup>

Tujuan terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.<sup>375</sup> Peran terapis dalam terapi behavioral bersikap aktif dalam sesi-sesi terapi. Klien belajar menghilangkan atau belajar bertingkah laku tertentu. Dalam proses ini, terapis berfungsi sebagai konsultan, guru, penasehat, pemberi dukungan dan fasilitator, ia juga bisa memberi instruksi atau mensupervisi orang-orang pendukung yang ada di lingkungan klien yang membantu dalam proses perubahan tersebut. Beberapa ahli yang menyikapi pembelajaran sosial-kognitif menekankan bahwa orang memperoleh pengetahuan dan tingkah laku baru dengan cara mengamati orang lain dan berbagai macam kejadian tanpa mereka sendiri harus melakukan tingkah laku tersebut dan tanpa konsekuensi langsung kepada diri mereka (*modeling*). Tipe belajar ini tidak memerlukan partisipasi aktif.<sup>376</sup>

Teknik-teknik terapi behavioral antara lain desentisasi sistematis, terapi implosif dan *flooding*, pelatihan asertivitas, terapi aversi, dan *token economy*. Desentisasi sistematis dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku neurotic adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi dengan menemukan respon yang antagonistik. Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang dipasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi. Teknik desentisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi.<sup>377</sup>

Terapi Implosif mencakup mendesentisasi klien dengan cara meminta klien membayangkan suatu situasi penimbul anxietas yang bisa berakibat parah tetapi klien tidak diajarkan untuk rileks terlebih dahulu seperti dalam desentisasi sistematis. *Flooding* lebih ringan sifatnya karena situasi penimbul anxietas yang dibayangkan tidak menimbulkan konsekuensi yang parah.<sup>378</sup>

Pelatihan asertivitas merupakan teknik dalam terapi behavior yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Dalam latihan asertif konselor berusaha

<sup>374</sup> Moh. Surya, *Teori-teori Konseling...*, hal. 29-30.

<sup>375</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta, 2007, hal. 70.

<sup>376</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling...*, hal. 29.

<sup>377</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek...*, hal. 71.

<sup>378</sup> Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling...*, hal. 31.

memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. latihan asertif ini misalnya untuk membantu klien yang tidak bisa menyatakan kemarahannya, mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya, mereka yang tidak bisa mengatakan tidak, mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya, dan mereka yang merasakan tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.<sup>379</sup>

Terapi aversi melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuat positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.<sup>380</sup> Dalam *Token economy* tingkah laku yang layak bisa diperkuat dengan perkuatan-perkuatan yang bisa diraba (tanda-tanda seperti kepingan logam) yang nantinya bisa ditukar dengan objek-objek atau hak istimewa yang diinginkan.<sup>381</sup>

## 6. *Rational Emotif Behavior*

Tokoh teori ini adalah Albert Ellis. Ellis memandang bahwa manusia itu bersifat rasional dan juga irasional. Masalah-masalah emosional terletak pada berfikir yang tidak logis. Banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada *self talk* atau omong diri atau internalisasi kalimat-kalimat, yaitu orang menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif.<sup>382</sup>

Terapi rational emotif behavior bertujuan untuk pertama memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Kedua, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, marah, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, sebagai akibat berfikir yang irasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.<sup>383</sup>

Terapis dalam rational emotif behavior bersifat aktif dan direktif. Mereka adalah instruktur yang mengajari dan membetulkan kognisi klien. Menentang keyakinan yang sudah berakar mendalam memerlukan lebih daripada sekadar logika. Perlu repetisi konsisten. Karena itu terapis harus mendengarkan dengan hati-hati pernyataan-pernyataan klien yang tidak logis

---

<sup>379</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek...*, hal. 72-73.

<sup>380</sup>Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 256.

<sup>381</sup>Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 258

<sup>382</sup>Moh. Surya, *Teori-teori Konseling...*, hal. 15-16.

<sup>383</sup>Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek...*, hal. 76.

atau salah dan menantang keyakinan ini. seorang terapis rational emotif behavior therapy harus memiliki ciri-ciri pandai, berpengetahuan luas, empatik, menaruh respek, konkret, ilmiah, berminat membantu orang lain, dan dia sendiri menggunakan *rational emotif behavior therapy*.<sup>384</sup> Teknik-teknik yang digunakan dalam rational emotif behavior bersifat kognitif, afektif dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien.

### 7. Analisis Transaksional

Analisis transaksional adalah psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok digunakan dalam terapi kelompok. Analisis transaksional berbeda dengan sebagian besar terapi lain dalam arti ia adalah suatu terapi kontraktual dan desisional. Analisis transaksional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses terapi. Analisis transaksional juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh klien dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. Analisis transaksional berasumsi bahwa orang-orang bisa belajar mempercayai dirinya sendiri, berfikir dan memutuskan untuk dirinya sendiri, dan mengungkapkan perasaan-perasaannya.<sup>385</sup>

Perilaku manusia ditentukan oleh pengalaman kanak-kanak, akan tetapi dapat berubah. Manusia hidup dalam jagad raya yang terbuka dan berkembang yang tidak banyak diketahui, akan tetapi dapat dijelajahi oleh individu dengan membebaskan diri dari masa lalu. Dengan berfikir manusia dapat merencanakan masa depan dan dapat memperkirakan kemungkinan-kemungkinan.<sup>386</sup>

Kepribadian terdiri atas tiga *ego state* yang dapat berpindah dari satu keadaan ke keadaan lainnya. Ketiga *ego state* itu adalah *ego* orang tua, *ego* orang dewasa dan *ego* anak. *Ego* orang tua adalah bagian kepribadian yang merupakan introyeksi dari orang tua. *Ego* orang tua berisi perintah-perintah harus dan semestinya. *Ego* orang dewasa adalah bagian objektif dari kepribadian yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Berdasarkan informasi yang tersedia *ego* dewasa menghasilkan pemecahan yang paling baik bagi masalah tertentu. *Ego* anak berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan, dan tindakan-tindakan spontan.<sup>387</sup>

Tujuan terapi adalah membantu klien dalam memprogram pribadinya agar dapat membuat *ego state* berfungsi pada saat yang tepat. Tetapi Analisis transaksional membuat orang dapat menganalisis transaksi dirinya sendiri. Klien dibantu untuk menjadi bebas dalam berbuat, bermain, dan menjadi

<sup>384</sup>Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling...*, hal. 33.

<sup>385</sup>Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 161.

<sup>386</sup>Moh. Surya, *Teori-teori Konseling...*, hal. 58.

<sup>387</sup>Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy...*, hal. 162.

orang mandiri dalam memilih apa yang mereka inginkan. Di samping itu klien dibantu untuk mengkaji keputusan yang telah dibuat dan membuat keputusan baru berdasarkan kesadaran.<sup>388</sup> Peran terapis sebagai seorang guru, nara sumber, pelatih, dengan penekanan kuat pada keterlibatan. Dalam praktek Analisis transaksional, teknik-teknik berasal dari berbagai sumber terutama dari terapi gestalt.

---

<sup>388</sup> Moh. Surya, *Teori-teori Konseling...*, hal. 59.

### **BAB III**

## **METODE PEMULIHAN TRAUMA PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGIS**

Seseorang yang mengalami luka psikologis sangat memerlukan penanganan serius. Baik melalui pendekatan berbasis spiritual<sup>1</sup> maupun pendekatan berbasis psikologis. Kedua pendekatan tersebut memberikan kontribusi besar dalam proses pemulihan dampak psikologis. Berikut akan penulis uraikan mengenai sejarah pemulihan dampak psikologis, metode Rasulullah dalam pemulihan dampak psikologi dan pemulihan melalui

---

<sup>1</sup>Istilah spiritual mengandung beberapa pengertian, baik secara kebahasaan maupun secara terminologi. Secara kebahasaan perkataan spiritualitas berasal dari perkataan spirit yang berarti roh, jiwa, semangat atau keagamaan. John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia, Cet, ke 12, 1983, hal. 546. Istilah spiritualitas secara kebahasaan bisa diartikan sebagai aspek yang berkenaan dengan jiwa, semangat, dan keagamaan yang mempengaruhi kualitas hidup dan kehidupan seseorang. Muchlis M. Hanafi, *Spiritualitas dan Akhlak*, Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, Cet . Ke-I, 2010, hal. 47. Spiritualitas juga disebut tasawuf, di barat orang yang menyebutnya *Islamic Myticism atau Sufism*. Muchlis M. Hanafi, *Spiritualitas dan Akhlak...*, hal. 445. Spiritual merupakan hal yang penting yang harus diperhitungkan dalam psikologi kesehatan. Lebih tepatnya adalah bersifat motivasi sipiritual, yaitu dorongan yang berkaitan dengan aspek spiritual (seperti motivasi beragama) yang berpegang teguh pada ketakwaan, mencintai kebaikan, kebenaran, membenci kebatilan dan kezaliman. Dalam risetnya para psikolog telah melalaikan motivasi spiritual. Padahal motivasi ini titik perbedaan esensial antara manusia dan hewan. Untuk menutupi kekurangan ini, A. Maslow, seorang psikolog menambahkan motivasi baru yang berkaitan dengan motivasi spiritual. Menurut Maslow motivasi atau kebutuhan manusia terbagi menjadi dua, yaitu kebutuhan dasar dan kebutuhan spiritual. Muhammad 'Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Azam, Judul Asli *Al-Qur' an Wa Ilm An-Nafs*, Cetakan Pertama, 2006, hal. 35.

pendekatan psikologis. Peristiwa psikologis telah dialami sejak lama oleh manusia, akan tetapi dalam konteks keperawatan baru dikenal teori dan model keperawatan yang menjadi inti keperawatan jiwa terbagi ke dalam beberapa periode. Sejak awal model keperawatan jiwa dilakukan melalui petugas kesehatan bukan oleh ahli medis yang dianggap cakap dalam penanganan keperawatan jiwa. Model yang dilakukan pada masa-masa awal ini adalah dengan pasien ditempatkan di ruang khusus.<sup>2</sup> Perkembangan model keperawatan jiwa memang mengalami perkembangan evolutif, karena baru tahun 1945-an keperawatan jiwa mulai beranjak pada penanganan penyakit, model perawatan jiwa dilakukan secara kuratif dengan memberikan pasien obat-obatan. Baru kemudian pada tahun 1950 penanganan keperawatan jiwa difokuskan pada klien, di mana anggota keluarga diposisikan bukan sebagai bagian dari tim penyembuhan dan perawatan.<sup>3</sup> Sejak tahun 1960-an pengidap gangguan kejiwaan memperoleh perawatan dan pelayanan kesehatan jiwa dan secara progresif membangkitkan semangat untuk mendirikan layanan-layanan kesehatan jiwa masyarakat yang mulai banyak didirikan.<sup>4</sup>

Peristiwa-peristiwa dampak psikologis yang dialami oleh pengidap gangguan kejiwaan dan membutuhkan keperawatan jiwa sebenarnya telah lama dilakukan oleh manusia. sejarah Islam mencatat beberapa peristiwa psikologis yang dialami oleh umat terdahulu, seperti beberapa kisah di bawah ini:

### **A. Sejarah Penanganan Dampak Psikologis dalam Islam**

Islam sebagai agama pembawa kasih sayang (*rahmatan li al-‘âlamîn*) bertujuan membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, dan ajaran-ajarannya memiliki konsep menjaga kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad saw adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. Sejarah mencatat bahwa pengalaman-pengalaman psikis yang telah dialami oleh orang-orang terdahulu dan menjadi kisah teladan yang telah dikisahkan dalam Al-Qur’an agar menjadi pelajaran bagi orang-orang sesudahnya.

---

<sup>2</sup>Grhasia, “Sejarah Perkembangan Keperawatan jiwa”, diakses dalam : <https://grhasia.jogjaprov.go.id/berita/41/sejarah-perkembangan-keperawatan-jiwa.html>, pada Sabtu 8 April 2023

<sup>3</sup>Grhasia, “Sejarah Perkembangan Keperawatan jiwa”, diakses dalam : <https://grhasia.jogjaprov.go.id/berita/41/sejarah-perkembangan-keperawatan-jiwa.html>, pada Sabtu 8 April 2023

<sup>4</sup>Grhasia, “Sejarah Perkembangan Keperawatan jiwa”, diakses dalam : <https://grhasia.jogjaprov.go.id/berita/41/sejarah-perkembangan-keperawatan-jiwa.html>, pada Sabtu 8 April 2023

### 1. Pemulihan Psikologis Nabi Ya'qub a.s.

Nabi Ya'qub a.s. adalah nabi pertama yang berasal dari tulang sulbi Nabi Ishak. Dia adalah Ya'qub a.s. bin Ishak bin Ibrahim,<sup>5</sup> yang kelahirannya dikabarkan oleh malaikat kepada kakek dan neneknya, yakni Nabi Ibrahim a.s. dan Sarah.<sup>6</sup> Nama kecil Nabi Ya'qub adalah Israil.<sup>7</sup> Nabi Ishak a.s. menikah dengan Rifqa binti Bitawail di usia 40 tahun. Rifqa adalah seorang wanita yang mandul, lalu Nabi Ishak a.s. berdoa kepada Allah hingga akhirnya istrinya hamil. Lahir darinya dua orang anak laki-laki, Aishu dan Nabi Ya'qub a.s.<sup>8</sup> Nabi Ya'qub a.s. menikah dengan Rahil yang cukup lama tidak diberikan buah hati, kemudian ia menghadap Allah swt., dengan seluruh jiwa raganya dan berdoa agar dikaruniai keturunan dari Nabi Ya'qub

---

<sup>5</sup> Dalam Islam Nabi Ya'qub a.s. diakui sebagai salah satu nabi yang diutus oleh Allah swt. kepada umat manusia, dia adalah putra Nabi Ishak a.s. dan cucu dari Nabi Ibrahim a.s. Berikut adalah informasi mengenai Nabi Ya'qub a.s. dalam perspektif akidah (keyakinan) dan Syari'ah (hukum Islam). Perspektif akidah; 1. Risalah Nabi, Nabi Ya'qub a.s. sebagai rasul yang mengajarkan risalah kenabian (risalah nabi) sejak Nabi Adam a.s. hingga Nabi Muhammad saw, 2. Tauhid (keyakinan tentang Allah), mengajarkan konsep tauhid (keesaan) mengajarkan umatnya untuk menyembah dan mengabdikan diri hanya kepada Allah, 4. Ajaran moral, mengajarkan moral yang baik kepada Islam, seperti kesabaran, kejujuran dan kasih sayang. Perspektif Syari'ah; 1. Ajaran moral, Nabi Ya'qub a.s. mengajarkan prinsip dan moral yang relevan dengan Islam melalui keteladanan dari para rasul terdahulu, 2. Tidak bertentangan dengan syari'ah, mengajarkan tentang etika kebenaran, kepatuhan dan kepercayaan kepada Allah swt., termasuk dalam menghadapi cobaan dan ujian yang sulit. Jadi, secara akidah dan syari'ah, Nabi Ya'qub a.s. mengemban misi ajaran kebenaran, tauhid, moral kepada umat manusia sebagaimana ajaran kakeknya yaitu Nabi Ibrahim a.s. Meskipun banyak keturunannya (Yahudi), ia diyakini sebagai rasul Allah (utusan Allah) yang beriman kepada-Nya sebagai pembawa ajaran yang lurus (*hanîfan musliman*) yang berarti mengikuti kebenaran jalan hidup yang asli, primordial dan perenial, yang tidak berubah sepanjang masa dan berpangkal kepada keyakinan terhadap Tuhan yang tunggal, yang dalam Al-Qur'an dikenal dengan *al-dîn al-qayyim*. Nurcholis Madjid, *Islam Agama Kemanusiaan; Membangun Tradisi dan Visi Baru Islam Indonesia*, Jakarta: Paramadina, 1985, hal. 184. Sebagaimana Allah swt berfirman dalam QS. Ali 'Imrân/3: 67 sebagai berikut:

مَا كَانَ إِبْرَاهِيمَ يَهُودِيًّا وَلَا نَصْرَانِيًّا وَلَكِن كَانَ حَنِيفًا مُّسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿٦٧﴾

*Ibrahim bukan seorang Yahudi dan bukan (pula) seorang Nasrani, akan tetapi dia adalah seorang yang lurus lagi berserah diri (kepada Allah) dan sekali-kali bukanlah dia termasuk golongan orang-orang musyrik.*

<sup>6</sup>Ahmad Bahjat, *Nabi-Nabi Allah: Kisah Para Nabi dan Rasul Allah dalam Al-Qur'an*, terj: Muhtadi Kadi dan Mustofa Kadi, Jakarta : Qisthi Press, 2007, hal. 151

<sup>7</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsîr Al-Azhar*, Jilid 6, Singapura : Pustaka Nasional PTE LTD, t.t, hal. 4281.

<sup>8</sup> Abu al-Fida' Ismail Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi*, Terjemah M. Abdul Ghoffar, Jakarta : Pustaka Azzam, 2005, hal. 261.

a.s., sehingga Allah mengabulkan doanya, memenuhi seruannya, menyayangi kelemahannya dan memuliakannya.<sup>9</sup>

Lahir dari rahim Rahil seorang laki-laki yang agung, mulia lagi tampan yang diberi nama Yusuf. Nabi Yusuf a.s. adalah sosok yang paling mirip dengan neneknya, sarah istri Nabi Ibrahim a.s. Anak kedua yang lahir dari rahimnya bernama Bunyamin. Rahil meninggal dunia saat melahirkan Bunyamin.<sup>10</sup> Rahil meninggal di usia yang masih muda, kemudian ia dimakamkan di Kota Betlehem, tepatnya di sebuah tempat yang bernama Afras dan hingga sekarang dikenal dengan nama Ahjar Ummi Yusuf. Setelah kepergian Rahil, kedua putranya yakni Yusuf dan Bunyamin, diasuh oleh anak-anak Nabi Ya'qub a.s. dari Balha yakni Dan dan Naftali.<sup>11</sup>

Ketika saudara-saudara Nabi Yusuf a.s. merencanakan maksud buruk terhadap Nabi Yusuf a.s. Membujuk ayahnya agar memperperkenankan Nabi Yusuf a.s. pergi bersama mereka besok. Mereka mencurahkan segala kemampuannya untuk mempengaruhi hati ayahnya yang hatinya lekat dengan Nabi Yusuf a.s. yang amat dicintainya. Lontaran pertanyaan bahwa ayahnya tidak mempercayai mereka terhadap saudara mereka sendiri dan Nabi Ya'qub a.s. adalah ayah mereka juga adalah maksud untuk memperdayakannya agar menerima usulan mereka. Saudara-saudara Nabi Yusuf a.s. memberikan gambaran mengenai kegiatan yang menyenangkan dan menggembirakan yang akan dilakukan Nabi Yusuf a.s. esok hari agar ayahnya terdorong untuk melepasnya pergi bersama mereka.<sup>12</sup>

Tergambarkan bahwa anak-anak Nabi Ya'qub a.s. meminta izin terlebih dahulu sebelum mengajak adiknya untuk bermain bersama mereka.<sup>13</sup> Namun disisi lain, Nabi Ya'qub a.s. sebagai seorang ayah merasa sedih berpisah dengan anak yang dicintainya walau hanya setengah hari saja, ini karena perasaan cinta terhadap anaknya. Disebutkan beliau berat melepaskan Nabi Yusuf a.s bukan semata-mata karena kasih sayang atas kematian ibunya, tetapi firasat bahwa Nabi Yusuf a.s. akan menjadi orang yang sangat penting di kemudian hari yakni cahaya Kenabian terpancar dari wajahnya. Ketika akan berpisah, Nabi Ya'qub a.s. memeluk dan mencium Yusuf serta mendo'akan agar ia senantiasa selamat.<sup>14</sup> Perilaku ini menunjukkan perasaan cinta yang sangat besar pada anaknya, bahkan saat akan berpisah.

<sup>9</sup>Ahmad Khalil Jam'ah dan Syaikh Muhammad bin Yusuf ad-Dimasyqi, *Istri-Istri Para Nabi*, Terj. Fadhli Bahri, Darul Falah: Bekasi, 2017, hal. 144.

<sup>10</sup>Abu al-Fida' Ismail Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi...*, hal. 266.

<sup>11</sup>Jihad Muhammad Hajjaj, *Umur Silsilah Para Nabi*, Terjemah Muhammad Yusuf Shandy, Jakarta: Qisthi Press, 2008, hal. 100.

<sup>12</sup>Sayyid Quthub, *Tafsir fi Zhilali al-Qur'an*; Di Bawah Naungan al-Qur'an, Jilid 6. Terjemahan As'ad Yasin *et al.*, Jakarta: Gema Insani Press, 2003, hal. 331-332.

<sup>13</sup>Lihat QS. Yusuf/12: 11-14.

<sup>14</sup>Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar...*, hal. 3611-3612.

Saudara-saudara Nabi Yusuf a.s. menciptakan cerita yang bohong seakan-akan nyata, mereka mengatakan bahwa saat mereka sedang berpacu lari atau kejar-kejaran dan Nabi Yusuf a.s. ditinggalkan bersama dengan barang-barang mereka, saat itulah serigala menerkam Nabi Yusuf a.s. dan mereka tidak bersamanya sehingga tidak dapat menolong Nabi Yusuf a.s.<sup>15</sup> Mereka pulang dengan membawa baju yang dilumuri darah darah kambing yang mereka sembelih agar terkesan darah serigala yang memangsa Yusuf, akan tetapi mereka keliru karena lupa tidak merobek baju tersebut sehingga kejadian itu tidak dapat diterima oleh Nabi Ya'qub. Nabi Ya'qub yakin bahwa Yusuf tidak diterkam serigala akan tetapi itu hanyalah cerita hasil rekayasa mereka. Nabi Ya'qub tidak menuduh tanpa bukti, beliau bersabar dan pasrah terhadap pertolongan Allah.<sup>16</sup>

Interpretasi tentang konteks Nabi Ya'qub a.s. setelah mengetahui kebohongan anak-anaknya, Nabi Ya'qub a.s. memasrahkan diri kepada Allah swt. dan tidak memaksakan kehendaknya kepada anak-anaknya melainkan ia tetap menahan emosi agar tetap bersabar. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Yusuf/12: 18.

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۗ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

*Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Ya'qub berkata: "Sebenarnya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu; maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan.*

M. Quraish Shihab menafsirkan bahwa Nabi Ya'qub a.s. berkata kepada anaknya ia tidak tidak tahu persis apa yang kalian perbuat, tetapi pasti itu adalah sesuatu yang buruk. Nabi Ya'qub a.s. tidak akan mengadu, kecuali hanya kepada Allah swt. Ia berserah diri seutuhnya kepada Allah dan memohon agar suatu ketika ia bisa bertemu kembali dengan anaknya.<sup>17</sup> Sementara 'Aidh al-Qarni menjelaskan dalam tafsirnya secara ringkas bahwa Nabi Ya'qub a.s. berkata kepada anak-anaknya: "Kalian telah mengikuti hawa nafsu yang menguasai untuk melakukan keburukan terhadap saudaramu Yusuf. Kalian menganggap baik suatu perbuatan yang buruk. Nabi Ya'qub a.s. tidak berdaya, dan menyadari kelemahan fisiknya untuk mencari Nabi Yusuf a.s., ia hanya bisa bersabar dan memohon kepada Allah

<sup>15</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar...*, hal. 3615.

<sup>16</sup> Sayyid Quthub, *Tafsir fi Zhilali al-Qur'an...*, hal. 334.

<sup>17</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah...*, hal. 35

agar diberi kesempatan untuk bisa bertemu dengan Nabi Yusuf a.s.”<sup>18</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa: *Pertama*, psikologi kesabaran sebagai *self-healing* yang dilakukan oleh Nabi Ya`qub a.s. adalah sebuah konsep kemampuan menahan emosi, pikiran, perkataan dan perilaku. Selain itu, syarat dari kompetensi ini adalah menahan diri untuk melakukan secara aktif, pada saat respon awal, bertujuan baik, dan taat aturan. Sifat sabar menjangkau perbuatan individu dalam menyikapi kehidupan tanpa mengeluh, tanpa gelisah, tanpa ada rasa sempit hati saat menghadapi kesulitan hidup. *Kedua*, cara memaafkan (*forgiveness*) kesalahan seseorang, jiwa akan lapang jika memaafkan.<sup>19</sup> Proses *forgiveness* adalah sebuah upaya mengubah emosi negatif menjadi positif dengan cara melepaskan kemarahan, dendam, rasa sakit akibat luka batin yang dialami dengan orang lain. Kondisi individu melepaskan segala emosi yang dirasakan melalui *forgiveness*.

Menurut Worthington dan Scherer bahwa *forgiveness* dapat menangani emosi individu saat merasa tersinggung, rasa sakit hati, marah, menjadi lebih berempati, dan menimbulkan kebajikan dari dalam diri. *Forgiveness* menunjukkan manfaat bagi setiap individu yaitu memunculkan sikap memaafkan mampu menghadapi konflik baik masa sekarang maupun di masa yang akan datang.<sup>20</sup>

Pengendalian diri Nabi Ya`qub a.s. didasari atas nilai spiritualitas yang tinggi. Dengan nilai spiritualitas yang tinggi ia telah memasuki tahap transendensi diri, artinya bahwa komponen utama dari nilai spiritualitas adalah melupakan diri sendiri. Penafsiran Sayyid Quthb menerangkan bahwa keimanannya kepada Allah dan bergantung hanya kepada-Nya, berlepas diri dari segala standar bumi, dan memerdekakan diri dari segala cengkeramannya. Demikianlah kekuatan dahsyat dalam jiwa Nabi Yaqub a.s. berasal dari Allah swt.<sup>21</sup> Maslow di dalam buku *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas* karya Suharjo mengatakan “seseorang merasa hidupnya bermakna apabila ia telah dapat mengaktualisasikan dirinya.”<sup>22</sup>

## 2. Pemulihan Psikologis Nabi Yusuf a.s.

Nabi Yusuf a.s. adalah seorang utusan Allah swt. dan merupakan

<sup>18</sup> ‘Aidh Abdullah al-Qarni, *Tafsîr Al-Muyassar*, Jilid 3, tela’ah Kojin Mashudi. Malang: Inteligencia Media, 2020, hal. 180.

<sup>19</sup> Irfan Amalee, *Islam itu Ramah bukan Marah*, Dalam *Self-Healing With Qur’an*, ed. Ummu Kalsum, Semarang: Syalmahat Publishing, 2022, hal.103-104.

<sup>20</sup> Diana Rahmasari, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, Surabaya: Unesa University Press, 2020, hal. 23-25.

<sup>21</sup> Sayyid Quthb, *Tafsîr fi Zhilali al-Qur’ân...*, hal. 361.

<sup>22</sup> J.B Suharjo, *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011, hal. 226.

manusia pilihan dalam membawa risalah kenabian untuk umat manusia. Nama panggilannya Yusuf dan nama lengkapnya Yusuf bin Ya'qub bin Ishak bin Ibrahim. Ia dilahirkan di negeri Kan'an sekitar tahun 1745-1635 SM. Beliau merupakan keturunan dari para nabi. Ia memiliki nasab yang mulia, hal ini dikarenakan beliau adalah cicit dari Nabi Ibrahim a.s. Keturunan Nabi Ya'qub a.s. dinamakan *asbat* (anak cucu) Bani Israil.<sup>23</sup> Sebagian ulama berpendapat bahwa anak-anak Nabi Ya'qub a.s. yang lain tidak ada yang menjadi Nabi selain Nabi Yusuf a.s.<sup>24</sup>

Bermula dari rasa cinta dan kasih sayang Nabi Ya'qub a.s. kepada anaknya, yaitu Nabi Yusuf a.s. dan saudaranya Bunyamin, dikarenakan keduanya sangat dekat ditambah lagi sepeninggalnya ibu kandung (Rahil) Nabi Yusuf a.s. dan saudaranya. Disebabkan itulah saudara-saudara Yusuf a.s. yang lain menaruh iri hati, dengki, serta dendam kepada keduanya.<sup>25</sup> Mereka mengatur siasat dan membujuk ayahnya untuk mengizinkan Yusuf kecil ikut bermain bersama mereka.<sup>26</sup>

Setelah berunding untuk menjauhkan Nabi Yusuf a.s. dari ayahnya, mereka mengusulkan membunuh Nabi Yusuf a.s. namun salah satu dari saudaranya memberikan saran agar Nabi Yusuf a.s. tidak dibunuh. Usulan dari salah satu saudaranya agar Nabi Yusuf a.s. dibuang ke dalam sumur yang dalam. Mereka pun memutuskan melakukan rencana buruk kepada saudaranya Nabi Yusuf a.s. Ketika mereka sudah pergi jauh dari pandangan ayahnya, mereka mulai menjalankan aksinya, menacici, mencela, melepas pakaian, dan akhirnya melempar Yusuf a.s. ke dalam sumur yang dalam.<sup>27</sup>

Ketika Nabi Yusuf a.s. dilemparkan ke dalam sumur, Allah swt. mewahyukan kepada Nabi Yusuf a.s. ia akan mendapatkan keberuntungan dan jalan keluar dari penderitaan ini. Seketika Nabi Yusuf a.s. tenang dan tidak bersedih hati. Kemudian saudara-saudaranya membohongi ayahnya bahwa Yusuf telah diterkam serigala. Namun sungguh disayangkan mereka lupa menyobek baju tersebut, sehingga tampak jelas tipu daya mereka. Nabi Ya'qub a.s. sudah mengetahui kebohongan mereka, namun ia sama sekali tidak membalas, hanya berserah diri kepada Allah swt. atas apa yang terjadi.<sup>28</sup>

Konteks *self-healing* (penyembuhan diri)<sup>29</sup> yang dilakukan Nabi Yusuf

<sup>23</sup>Muhammad Ali, *Kenabian dan Para Nabi*, terj. Arifin Jamian, Surabaya: PT Bina Ilmu, 1993, hal. 439.

<sup>24</sup>Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi dan Rasul*, terj. Abu Hudzaifah, Jakarta: Pustaka as-Sunnah, 2007, hal. 325.

<sup>25</sup>Muhammad Ali, *Kenabian dan Para Nabi...*, hal. 441.

<sup>26</sup>QS. Yûsuf/ 12: 13.

<sup>27</sup>QS. Yûsuf/ 12: 15.

<sup>28</sup>QS. Yûsuf/ 12: 15 dan 18

<sup>29</sup>*Self-healing* lebih dikenal sebagai proses untuk melakukan penyembuhan diri dari lukan bathin, khususnya yang mengganggu emosi. Robert S. Feldman, Pengantar Psikologi,

a.s. ketika dijerumuskan ke dalam sumur oleh saudara-saudaranya, kemudian Allah swt menurunkan firman-Nya sebagaimana dalam QS. Yûsuf/12: 15

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِءِ وَأَجْمَعُوا أَن يَجْعَلُوهُ فِي غَيْبَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١٥﴾

*Maka tatkala mereka membawanya dan sepakat memasukkannya ke dasar sumur (lalu mereka masukkan dia), dan (di waktu dia sudah dalam sumur) Kami wahyukan kepada Yusuf: "Sesungguhnya kamu akan menceritakan kepada mereka perbuatan mereka ini, sedang mereka tiada ingat lagi.*

Surah Yûsuf turun setelah surah Hud, surah Yûsuf termasuk dalam golongan surah Makkiah, penamaan surah Yusuf karena inti dari surah ini mengenai riwayat Nabi Yusuf a.s. Sebab turunnya surah Yusuf berkenaan dengan masa-masa sulit yang dihadapi Rasulullah dan kaumnya Saat itu Rasulullah bersedih karena adanya penolakan dakwah oleh penduduk Makkah, terjadinya pemboikotan Rasulullah dan keluarganya, serta meninggalnya paman (Abu Thalib) dan istrinya (Khadijah binti Khuwailid). Mengetahui kabar tersebut kaum Yahudi menguji kebenaran Rasulullah saw. dengan bertanya tentang seorang Nabi yang tinggal di Syam dan berduka atas kehilangan putranya hingga matanya menjadi buta. Kaum Yahudi yakin bahwa Rasulullah tidak mengetahui kabar itu, dan mereka ingin merendahkan beliau.<sup>30</sup>

Di tengah kondisi yang penuh kesedihan, Allah swt. memberi ketenangan dengan menurunkan surah Yûsuf. Tujuan diturunkannya surah ini untuk menghibur, menyenangkan hati yang sedang berduka, terusir, dan menderita. Dari peristiwa ini mengisyaratkan hukum *sunnatullah*, bahwa disetiap ujian apabila mampu dilewati dengan penuh kesabaran dan pengharapan kepada Allah swt. maka pasti menemukan jalan keluar dan terwujudnya kebahagiaan yang tak terkira. Rasulullah mengajarkan doa dari Ibnu Abbas r.a. Beliau menceritakan: sesungguhnya Rasulullah saw. ketika dalam suasana genting beliau membaca:

*Diriwayatkan dari Ibnu Abbas bahwa ketika beliau menghadapi bencana beliau berdo'a, "Tidak ada Tuhan kecuali Allah, Dzat yang Maha Agung dan Maha Pemurah. Tidak ada Tuhan selain Allah Tuhan pemilik Arasy yang Agung. Tidak ada Tuhan selain Allah Tuhan pemilik langit, Tuhan*

---

*Understanding Psychology*, jilid 2 Pengantar Psikologi, *Understanding Psychology*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, dari judul *Understanding Psychology* 10th ed, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, hal. 241.

<sup>30</sup>Imam As-Suyuthi, Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an, terj. Andi Muhammad, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014, hal. 300.

*pemilik bumi dan Tuhan pemilik Arsy yang Mulia.* (H.R. Bukhari no. 2079)<sup>31</sup>

Sikap yang tercermin dari Nabi Yusuf a.s. terhadap saudara-saudaranya secara konteks menurut pengamatan penulis adalah adanya upaya *self-compassion* atau dalam bahasa lainya ridha. Hal ini dapat dibuktikan dari sikap Nabi Yusuf a.s. yang tidak mengeluh, menangis setelah ditinggal seorang diri di dasar sumur. Beliau tetap tenang menerima dan merangkul kesedihan atau kerapuhan itu sendiri.

### **3. Pemulihan Psikologis Nabi Ayub a.s.**

Nama Ayub a.s. diterangkan empat kali dalam Al-Qur'an al-Nisâ/4: 163, al-An'âm/6: 84, QS. Shâd/38: 41-44, dan QS. al-Anbiyâ/21: 83-84, beliau termasuk rasul yang wajib diimani dan Nabi Ayub a.s. merupakan cucu dari Nabi Ibrahim a.s.<sup>32</sup> Nabi Ayub a.s. berasal dari bangsa Romawi. Ia bernama Ayub ibn Amûsh dari keturunan al-Ish ibn Ishaq. Ibunya dari keturunan Nabi Luth a.s. Ibnu Katsir menerangkan, ulama tafsir, ahli biografi, dan ulama lainnya mengatakan "Nabi Ayub a.s. adalah seorang yang kaya raya dengan berbagai kepemilikan, budak, hewan peliharaan, tanah yang luas wilayah Basniya, negeri Hawran,<sup>33</sup> terletak sebelah Selatan Kota Damaskus, wilayah Suriah."<sup>34</sup> Ibnu Katsir juga mengutip pendapat Ibnu Asâkir bahwa wilayah itu semuanya dimiliki oleh Nabi Ayub a.s. dan ia memiliki istri dan keturunan yang cukup banyak.<sup>35</sup>

Semua karunia dari Allah itu akhirnya diambil darinya, bahkan ia diuji dengan berbagai macam penyakit yang merusak tubuhnya, sehingga tidak ada satupun anggota tubuhnya yang sehat kecuali hati dan lidahnya. Dengan hati dan lidahnya itu Nabi Ayub a.s. selalu mengingat Allah (zikir). Kondisi seperti itu beliau hadapi dengan sabar, tabah, dan selalu berzikir kepada Allah pada siang dan malam pagi dan petang. Penyakit yang diderita oleh Nabi Ayub a.s. berlangsung dalam waktu yang cukup lama hingga beliau dikucilkan oleh masyarakat dan diusir dari kampung halamannya. Beliau diusir ke luar kampung dan ditempatkan di tempat pembuangan sampah. Tidak ada seorang pun yang merasa kasihan kepada Ayyub, kecuali hanya istrinya yang selalu memberikan perhatian besar kepada suaminya itu. Istrinya selalu memuliakannya dan tidak melupakan kebaikan dan kasih sayang Nabi Ayub a.s. kepadanya pada masa lalu. Istrinya selalu mengurus

<sup>31</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Shahih Bukhari*, terj. Harun, Bandung: Penerbit Jabal, 2017, hal. 699.

<sup>32</sup> Muhammad 'Ali al-shâbûnî, *Kenabian dan Para Nabi*, cet. 1, Terj. Arifin Jamian Maun, Surabaya: Bina Ilmu Offset, 1993, hal. 462.

<sup>33</sup> Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi*, Terj. Dudi Rosyadi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019, hal. 447.

<sup>34</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbâh*, jilid 8, cet. III, Ciputat: Lentera Hati, 2010, 103-104.

<sup>35</sup> Ibnu Katsir, *Kisah Para Nabi...*, hal. 447



baik dalam bentuk apapun khususnya untuk penyakit dan kekurusan yang dialami tubuh Nabi Ayub a.s.<sup>40</sup>

Do'a Nabi Ayub a.s pada ayat ini merupakan sikap *healing* (penyembuhan) melalui perlibatan dirinya terhadap Allah swt. dengan cara permohonan kesembuhan untuk dirinya, kesabaran serta pikiran positif yang ada pada dirinya meyakinkan Nabi Ayub a.s. bahwa apa yang dialaminya adalah kehendak Tuhannya. Ditinjau dari alur kisah dan konteks sejarah do'a Nabi Ayub a.s. yang memohon kesembuhan yang ia lakukan ketika menjalankan dakwahnya, tantangan utamanya yaitu cobaan fisik yang dirasakan. Cobaan yang dihadapi bukan hanya itu, sebelumnya Nabi Ayub a.s. telah merasakan kehilangan harta benda dan keluarganya yaitu anak-anaknya. Maka hingga yang tersisa hanya istrinya yang menemani dan merawatnya hingga Nabi Ayub a.s. kembali pulih dan sembuh dengan izin Allah swt.<sup>41</sup>

Dari kisah Nabi Ayub a.s. tercermin betapa besar dan sulitnya ujian yang dihadapinya, namun sedikitpun tidak berpengaruh terhadap keyakinannya kepada Allah swt., melainkan semakin bertambah keimanannya dan tidak goyah sedikitpun untuk berpaling dari Allah swt. Sehingga Allah mengabulkan do'nya sebagaimana pada Firman-Nya pada QS. al-Anbiyâ' /21: 84

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ فَاكْشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ صُرٍّ وَعَاتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا  
وَذَكَّرَىٰ لِلْعَبِيدِينَ ﴿٨٤﴾

*Maka Kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah.*

Hal ini menjelaskan bukti bahwa Allah swt. benar memberikan rahmat kepada Nabi Ayub a.s dengan ditutup dengan pernyataan bahwa yang telah terjadi pada diri Nabi Ayub menjadi peringatan bagi hamba-hamba Allah. Sehingga memberi kesan bahwa setiap yang beriman kepada Allah harus siap menghadapi ujian, karena dengan ujian kedudukan atau derajat seseorang dapat meningkat. At-Thabari berpendapat bahwa Allah melalukan hal itu sebagai rahmat untuk Nabi Ayub a.s. serta menjadi peringatan bagi para orang yang beriman kepada Allah. Supaya mereka dapat mengambil pelajaran dan '*ibrah*,<sup>42</sup> serta mengetahui bahwa Allah swt. boleh saja menguji

<sup>40</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbâh*, hal. 494

<sup>41</sup> Abu Ja'far Muḥammad bin Jarîr al-Thabari, *Jami' al-Bayân...*, hal. 58-59

<sup>42</sup> '*Ibrah* (Pelajaran) dari kisah kesabaran Nabi Ayub a.s. dalam kehilangan harta dan anggota keluarganya, menurut penulis terdapat pesan moral yang harus diteladani, yaitu (1)

para Kekasih-Nya dan orang-orang yang dicintai-Nya di dunia ini dengan berbagai macam cobaan sebagai pelajaran atas selalu bersabarnya seorang hamba, yang nanti akan dibalas dengan kedudukan yang mulia di sisi Allah.<sup>43</sup>

#### 4. Pemulihan Psikologis Maryam binti Imran

Maryam dilahirkan di kota Nasirah, Nazaret. Ia berasal dari keluarga yang sangat mulia yang telah dipilih oleh Allah swt karena kesalihan dan ketaatan mereka hingga kisah keluarga ini diabadikan dalam Al-Qur'an. Ayahnya bernama Imran bin Yashum dan ibunya bernama Hanna binti Fuqud bin Qatil. Menurut Wahbah az-Zuhaili Hanna adalah wanita salihah yang mandul dan sangat merindukan buah hati hingga ia memohon kepada Allah dan permohonannya diperkenankan.<sup>44</sup> Kedua orang tua Maryam adalah keturunan Nabi Daud a.s. dan Nabi Sulaiman a.s. Ia memiliki seorang guru yang istimewa yang membimbingnya di Baitul Maqdis yaitu Nabi Zakariya a.s., Ia memiliki hubungan kerabat dekat dengan Maryam. Istri Nabi Zakariya a.s. adalah adik dari ibunya Maryam, sehingga Nabi Zakariya a.s. adalah paman Maryam.<sup>45</sup>

Al-Qur'an menceritakan Maryam binti Imran sebagai perempuan yang kuat karena berpedoman pada agama dan memiliki ketaatan dan keyakinan serta kepasrahan kepada Allah SWT. Al-Qur'an menggambarkan bentuk kepasrahan yang dilakukan Maryam binti Imran terletak pada surat Maryam/19 ayat 30. Pada ayat tersebut, Bani Israil berprasangka buruk terhadap Maryam binti Imran dan tidak ada satupun yang percaya bahwa kehamilan yang dialami Maryam binti Imran merupakan bagian wujud kemuliaan dan ketetapan Allah. Bahkan, Bani Israil tetap mengira Maryam

Dalam kehilangan harta atau menjadi miskin dan kehilangan salah satu keluarga adalah salah satu musibah yang memerlukan sikap sabar, hal itu dilakukan Nabi Ayub As ketika beliau berada dalam kemiskinan setelah sebelumnya hidup berkecukupan dan bahagia bersama keluarganya. (2) Tidak boleh menjadikan kemiskinan sebagai alasan untuk tidak melakukan kewajiban menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, dikarenakan kesibukan dalam rangka mencari nafkah untuk kehidupan keluarga. Seperti dalam melaksanakan shalat. (3) Disetiap kesusahan pasti ada kemudahan atau setiap masalah pasti memiliki jalan keluar selama seseorang bersabar, bersyukur dan terus berusaha dalam menjalani ujian hidupnya. Hal tersebut juga dilakukan oleh Nabi Ayub a.s. ketika beliau berada dalam kebimbangan dalam melaksanakan sumpahnya. (4) Ketika dalam kondisi kekurangan harta ataupun kehilangan sanak keluarga, harus di yakini bahwa semua terjadi karena Allah telah menaikkannya. QS. al-Hadid/57: 22.

<sup>43</sup> Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr al-Thabari, *Jami' al-Bayān...*, hal. 73.

<sup>44</sup> Wahbah az-Zuhailī, *Tafsīr al-Munīr: Akidah, Syariah dan Manhaji*, Jilid 2, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, et al., Jakarta: Gema Insani, 2013, hal. 248.

<sup>45</sup> Dian Yasmina Fajri, *Maryam Perempuan Penghulu Surga*, Jakarta: Gema Insani, 2018, hal. 7, 29, dan 39.

binti Imran sudah melakukan zina.<sup>46</sup>

M. Quraish Shihab menjelaskan bagaimana perasaan Maryam binti Imran ketika malaikat Jibril memberikan kabar bahwa akan ditiupkannya *ruh* ke dalam rahimnya.<sup>47</sup> Ini membuat kecemasan dan rasa ketakutan yang menyebabkan ia mengalami neurosis, dengan tuduhan Bani Israil telah melakukan perbuatan zina, dan diusir dari lingkungan sosial masyarakat Bani Israil, sehingga akhirnya mendapatkan pertolongan dari Allah untuk menyelesaikan persoalan yang dialaminya. Akhirnya, Maryam binti Imran tetap tegar dan tenang dalam menghadapi persoalan psikisnya. Keimanan yang dimiliki Maryam binti Imran adalah terapi terbaik bagi keresahan yang melanda manusia, karena keimanan salah satu kekuatan yang harus terpenuhi dalam rangka menopang hidup manusia. Keimanan yang kuat akan melindungi manusia dari keresahan dan selalu tabah sekaligus tegar menghadapi segala cobaan atau penderitaan yang menimpa.<sup>48</sup>

Maryam binti Imran dikisahkan memiliki kesehatan mental yang sehat, ia tetap berlapang dada dan percaya diri menghadapi *bullying* dan berserah diri akan takdir Allah swt. Hal ini sebagaimana difirmankan dalam QS. Mayam/19: 27-28

فَأْتَتْ بِهِ قَوْمَهَا تَحْمِلَةً ۗ قَالُوا يَمْرَيْمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْئًا فَرِيًّا ﴿٢٧﴾ يَتَأَخَذُ هَرُونَ مَا كَانَ أَبِيكَ  
أَمْرًا سَوْءًا وَمَا كَانَتْ أُمُّكَ بَغِيًّا ﴿٢٨﴾

*Maka Maryam membawa anak itu kepada kaumnya dengan menggendongnya. Kaumnya berkata: "Hai Maryam, sesungguhnya kamu telah melakukan sesuatu yang amat mungkar. Hai saudara perempuan Harun, ayahmu sekali-kali bukanlah seorang yang jahat dan ibumu sekali-kali bukanlah seorang pezina",*

Ayat di atas menunjukkan bahwa Maryam binti Imran datang dengan sengaja sambil menggendong anaknya untuk menghadapi kaumnya. Dan itu dilakukannya tanpa merasa malu, bahkan dengan penuh percaya diri.<sup>49</sup> Berdasarkan inti dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa perilaku Maryam binti Imran yang percaya diri dalam menghadapi kaumnya memiliki indikator psikis yang sehat. Pernyataan tersebut perpedoman kepada pendapat Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim bahwa manusia dikatakan

<sup>46</sup>Muhammad Shodiq Masrur dan Azka Salsabila, "Membangun Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an pada Kisah Maryam binti Imran", dalam *Jurnal OASIS*, Vol. 6 Nomor 1 Tahun 2021, hal. 63

<sup>47</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbâh*, Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'ân, Volume 7, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 426-428.

<sup>48</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbâh*..., hal. 439.

<sup>49</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbâh*..., hal. 434.

memiliki psikis yang sehat, salah satunya dapat dilihat pada dimensi psikologi yang dapat ditunjukkan dengan sikap merasa percaya diri.

Maryam binti Imran adalah perempuan istimewa dipilih menjadi pelayan Baitul Maqdis ia terbebas dari aib jasmani dan ruhani, ia melahirkan seorang Nabi tanpa tersentuh oleh laki-laki dan ia menjadi perempuan utama di zamannya.<sup>50</sup> Ia memiliki keimanan yang kuat, bertaqwa dan sepanjang hidupnya. Ia beriman kepada Allah dan karena itu Maryam binti Imran tetap tegar dan tabah dalam menghadapi cobaan hidup. Penjelasan di atas bertujuan untuk mengetahui: (1) bagaimana peran agama dalam kesehatan mental bagi manusia. (2) bagaimana Allah membimbing dan menyembuhkan psikis Maryam binti Imran.

## **B. Metode Rasulullah dalam Penanganan Dampak Psikologis**

Secara historis, perjalanan dakwah Rasulullah seringkali mengalami penolakan, ejekan, *bullying*, intimidasi dan lemparan batu serta gangguan psikis dari orang-orang kafir yang sampai pada tindakan kriminalitas, semua itu dilakukan oleh orang-orang yang memusuhinya dan termasuk keluarga terdekat yaitu, pamannya yang bernama Abu Lahab dan Abu Jahal. Alasan penolakan kaum kafir Quraisy terhadap dakwah Rasulullah, antara lain; persoalan agama, artinya bagi masyarakat Makkah agama merupakan persoalan sensitif dan masyarakat Makkah menganggap masalah agama dan keyakinan tidak bisa diotak atik dan telah menjadi warisan leluhur mereka yang tidak bisa dikompromikan.<sup>51</sup>

Berikut beberapa perlakuan buruk, ejekan, intimidasi, penghinaan yang dialami Rasulullah dan para sahabat dalam berbagai bentuk, antara lain, *pertama*, tindakan fisik sesuai dengan keterangan yang disampaikan oleh Abdullah bin ‘Umar:

”Ketika Nabi sedang sujud di sekitar Ka’bah, beberapa orang Quraisy berada di sekitar beliau, tiba-tiba ‘Uqbah bin Abi Mu’îṭ datang membawa kotoran binatang, lalu melemparkannya ke punggungnya.”<sup>52</sup>

Riwayat lain menyebutkan, ‘Uqbah melingkarkan pakaian di leher Nabi, lalu menjerat leher beliau dengan tarikan yang keras.<sup>53</sup>

Ketika Nabi berdakwah di Ṭāif, bukan keberhasilan yang diperoleh Nabi, tapi justru penganiayaan dan pengusiran yang dilakukan penduduk

<sup>50</sup>Ahmad Musthafa al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî* 3, Terj. Bahrun Abu Bakar, Semarang: CV Toha Putra, 1993, hal. 254.

<sup>51</sup>M. Quraish Shihab, *Membaca Sirah Nabi Muhammad saw, Dalam Sorotan al-Qur’an dan Hadits-Hadits Shahîh*, Jakarta: Lentera Hati, 2011, hal. 83-89.

<sup>52</sup>Muḥammad Sa’îd Ramadhan al-Bûthy, *Sîrah Nabawiyah, terj.* Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Press, 2006, hal. 83.

<sup>53</sup>Syaikh Shafîyyurrahmân al-Mubarakfuri, *al-Raḥîq al-Makhtûm Sîrah Nabawiyah, terj.* Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2016, hal. 108.

Tāif terhadap Nabi. Penduduk Tāif membuntuti Nabi dan melempari dengan batu, sampai sandal Nabi basah berlumuran darah.<sup>54</sup> Zaid bin Ḥariṣah, yang menemani Nabi, berusaha keras melindungi beliau, tetapi kewalahan dan terluka pada kepalanya.<sup>55</sup>

*Kedua*, adanya usaha yang dilakukan terhadap Nabi Muḥammad saw. dalam bentuk percobaan pembunuhan oleh sebelas pemuda pilihan dari suku-suku Quraisy kepada Nabi ketika mereka mendengar berita akan hijrahnya Nabi ke Yaṣrib. Para pembunuh dijanjikan hadiah seratus ekor unta pilihan.<sup>56</sup> Peristiwa lain yang serupa dan turut menguatkan adanya upaya tersebut juga adalah peristiwa di Ṣafa, Abu Lahab mengambil sebuah batu dan menimpukkan kepada Nabi. Beberapa kali Abu Lahab melempari beliau dengan batu, sehingga membuat tumit beliau berdarah. Bahkan, ketika Nabi sedang salat, orang-orang kafir Quraisy pernah melemparkan kotoran isi perut domba. Uqbah bin Abu Muṭṭ, juga pernah meletakkan kotoran hewan ketika Nabi sedang sujud. Uqbah juga pernah meludahi wajah Nabi.<sup>57</sup>

Tindakan serupa juga dialami oleh Abu Bakar, shahabat yang kaya raya juga pernah menjadi korban *bullying*. Ummu Kaṣum, putri beliau berkata: “Pada suatu hari, Abu Bakar pulang ke rumah. Sungguh orang-orang kafir Quraisy menarik jenggot Abu Bakar hingga rambutnya acak-acakan.”<sup>58</sup> Ketika ‘Umar bin Khaṭṭab secara terang-terangan menyatakan diri masuk Islam, orang-orang Quraisy mengeroyok beliau. Peristiwa pengeroyokan ini berlangsung mulai pagi sampai tengah hari.<sup>59</sup> Sahabat lain selain Abu Bakar juga turut mendapatkan perlakuan yang serupa seperti yang dilakukan oleh orang-orang kafir Quraisy ketika menghajar dan memukuli wajah ‘Abdullāh bin Mas’ūd sampai babak belur, hanya karena ‘Abdullāh bin Mas’ūd membaca Al-Qur’an secara terang-terangan.<sup>60</sup> Demikian pula Umayyah bin Khalaf, seringkali menyiksa Bilal, budaknya. Bilal dikalungi tali di lehernya, lalu diserahkan kepada anak-anak kecil untuk dibawa berlari-lari di sebuah bukit di Makkah, sehingga lehernya membilur karena bekas jeratan tali itu. Umayyah mengikat tali itu kencang-kencang, dan masih ditambah dengan pukulan tongkat. Setelah itu, Bilal disuruh duduk di bawah terik matahari dan dibiarkan kelaparan.<sup>61</sup> Penyiksaan yang paling dahsyat diterima Bilal, yakni ketika terik matahari sedang panas-panasnya.

<sup>54</sup> al-Mubarakfuri, Al-Raḥîq al-Makhtûm, *Al-Raḥîq al-Makhtûm ...*, hal. 141-142.

<sup>55</sup> al-Buthy, *Sîrah Nabawiyah*, hal. 122.

<sup>56</sup> al-Mubarakfuri, *Al-Raḥîq al-Makhtûm ...*, hal. 185-188

<sup>57</sup> al-Mubarakfuri, *Al-Raḥîq al-Makhtûm ...*, hal. 89-92.

<sup>58</sup> Ibnu Hisyam al-Muafiri, *Sîrah Nabawiyah ...*, hal. 243.

<sup>59</sup> Muhammad Husain Haekal, *Umar Bin Khaṭṭab, terj.* Ali Audah, Bogor: Pustaka Litera AntarNusa, 2002, hal 33., Ibnu Hisyam, *Sîrah Nabawiyah ...*, hal. 309.

<sup>60</sup> Ibnu Hisyam al-Muafiri, *Sîrah Nabawiyah ...*, hal. 273.

<sup>61</sup> al-Mubarakfuri, *Al-Raḥîq al-Makhtûm ...*, hal. 94.

Umayyah membaringkan Bilal di atas padang pasir Makkah kemudian ditumpangi batu besar di atas dadanya.<sup>62</sup>

Selain itu, bentuk kekerasan lain yang dialami oleh umat Islam adalah adanya bentuk penolakan yang berujung pada tindakan penganiayaan. Seperti adanya kesepakatan pada masing-masing kabilah di antara mereka yang bersepakat bahwa siapa pun anggota kabilah yang masuk Islam, menjadi kewajiban dari kabilah tersebut untuk melakukan penyiksaan dengan berbagai bentuk: pemukulan, tidak diberi makan, minum, dijemur di panas terik matahari, disalib, dengan harapan mereka yang telah masuk Islam kembali kepada agama nenek moyangnya. Di antara mereka, memang ada yang murtad karena pedihnya siksaan yang diderita, namun banyak pula yang tetap teguh beriman.<sup>63</sup> Orang-orang kafir Quraisy menyiksa dan menganiaya para sahabat karena perbedaan agamanya dengan mereka.<sup>64</sup>

*Ketiga*, tindakan Verbal, tindakan seperti ini banyak sekali dialami oleh Rasulullah, sebagaimana dijelaskan dalam kitab-kitab sirah. Ibnu Hisyam misalnya, menyebut beberapa tuduhan orang-orang Quraisy terhadap Nabi, dengan sebutan: dukun,<sup>65</sup> pembohong,<sup>66</sup> orang gila,<sup>67</sup> penyair,<sup>68</sup> penyihir.<sup>69</sup> Rasulullah dituduh gila, tidak waras, hatinya sakit, terlalu cepat mempercayai siapa saja yang didengarnya,<sup>70</sup> selalu menerima setiap perkataan yang disampaikan kepadanya, tidak bisa membedakan apakah perkataan itu benar atau dusta.<sup>71</sup>

Nabi juga didoakan dengan *رَيْبَ الْمُنُونِ* yang berarti *al-maut* (mati),<sup>72</sup> karena para kafir Quraisy memang menginginkan matinya Nabi. Imam Qusyairi maupun Syaikh Nawawī menyatakan bahwa para kafir Quraisy memang menginginkan Nabi Muhammad mati muda, sebagaimana matinya Abdullāh, bapak beliau yang mati di usia muda. Harapan ini karena

<sup>62</sup> Ibnu Hisyām al-Muafiri, *Sirah Nabawiyah...*, hal. 277.

<sup>63</sup> Muhammad Qawām al-Wasynawī, *Hayātu al-Nabī wa Sīratuhu* Juz 1, Dār al-Uswah, 1416, hal. 120.

<sup>64</sup> Ibnu Hisyām al-Muafiri, *Sirah Nabawiyah...*, hal. 224, 292.

<sup>65</sup> Tuduhan Rasul sebagai dukun diabadikan dalam QS. al-Hâqqah/69: 42, QS.

<sup>66</sup> Tuduhan Rasul sebagai pembohong diabadikan dalam QS. al-Furqân/25: 4.

<sup>67</sup> Tuduhan Rasul sebagai orang gila, diabadikan dalam QS. al-Hijr/15: 6, QS. al-Shaffat/37: 36, QS. ad-Dukhan/44: 14, QS. al-Zariât/51: 52, QS. al-Qalâm/68: 51,

<sup>68</sup> Tuduhan Rasul sebagai penyair diabadikan dalam QS. al-Anbiyâ/21: 5, QS. Al-Tur/52: 30, QS. Al-Shaffat/37: 36,

<sup>69</sup> Ibnu Hisyām al-Muafiri, *Sirah Nabawiyah*, hal. 226. Tuduhan Rasul sebagai penyihir diabadikan dalam QS. Yunus/10: 2, QS. Sad/8: 2, QS. al-Zariat/51: 52

<sup>70</sup> Muḥammad Nawâwī al-Jâwī, *Marah Labîd* Juz 1, Beirut: Dâr al-Fikr, 2005, hal. 379.

<sup>71</sup> Abdul Raḥmân Nâsir al-Sa'dî, *Taisîr al-Karîm al-Raḥmân*, Riyâd: Dâr al-Akhyâr, 2003, hal. 341-342.

<sup>72</sup> Abdul Raḥmân Nâsir al-Sa'dî, *Taisîr al-Karîm al-Raḥmân...*, hal. 816

anggapan mereka bahwa dakwah Nabi sangat merepotkan.<sup>73</sup> Bahkan, nama Muḥammad yang artinya terpuji, diganti dengan *Muzammam*, yang artinya orang tercela. Orang yang mempopulerkan nama Muzammam adalah Ummu Jamil, istri Abu Lahab. Nama tersebut akhirnya menjadi viral di kalangan kafir Quraisy, mereka mencela habis-habisan nama *Muzammam*.<sup>74</sup> Ibnu Katsîr menyebut, kafir Quraisy melakukan tuduhan terhadap Nabi dengan sebutan penyair, dukun, penyihir, pembohong, dan gila.<sup>75</sup>

*Keempat tindakan relational*, beberapa contoh tentang tindakan *relational* yang pernah dilakukan kafir Quraisy terhadap Rasulullah dan sahabat, antara lain:

- a. Pemboikotan secara menyeluruh terhadap Bani al-Muṭṭalib dan Bani Hasyim selama tiga tahun, sejak awal bulan Muḥarram tahun ketujuh sampai tahun kesepuluh nubuwwah. Selama tiga tahun tersebut, kaum muslimin diisolir secara total oleh persekongkolan jahat kafir Quraisy, dengan cara membuat piagam kezaliman secara sepihak. Isinya: larangan menikah, berjual beli, berteman, berkumpul, memasuki rumah, berbicara dengan mereka, sehingga kaum muslimin benar-benar mengenaskan dan kelaparan.<sup>76</sup> Provokator pemboikotan adalah Abu Lahab, walaupun dia berasal dari Bani Abdul Muṭṭalib. Setiap kali ada kafilah dari luar daerah datang ke Makkah, para sahabat datang ke pasar untuk membeli bahan makanan bagi keluarganya. Akan tetapi, mereka tidak dapat membeli apa pun karena dirintangi oleh Abu Lahab yang selalu berteriak, menghasut dan memprovokasi para pedagang.<sup>77</sup> Konspirasi orang-orang kafir Quraisy ini menimbulkan kesengsaraan yang luar biasa bagi kaum muslimin, karena tidak ada makanan dan minuman yang sampai kepada mereka kecuali secara diam-diam dan rahasia,<sup>78</sup> menyebabkan kaum muslimin benar-benar mengenaskan dan kelaparan.<sup>79</sup> Diyakini pula bahwa boikot itu menyebabkan kelaparan di dalam komunitas Muslim termasuk kematian istri Nabi, Khadijah.<sup>80</sup>
- b. Nabi memerintahkan pendukungnya hijrah ke Ḥabasyah untuk meminta perlindungan kepada raja Najasy (Negus), penganut agama Kristen.

---

<sup>73</sup>Al-Qusyairî, *Laṭâif al-Isyârât*, Juz 7, Mesir: al-Maktabah al-Taufiqiyyah, t.tp., hal. 316. Muḥammad Nawâwî al-Jâwî, *Marah Labîd*, Juz 2, Beirut: Dâr al-Fikr, 2005, hal. 371.

<sup>74</sup>Ibnu Hisyam al-Muafiri, *Sirah Nabawiyah...*, hal. 316.

<sup>75</sup>Ibnu Katsîr, *Tafsîr Al-Qur'ân al-Azhîm*, Juz 5, Beirut: Dâr ibn al-Jauzî, 1431, hal. 483

<sup>76</sup>Al-Mubarakfuri, *Al-Rahîq al-Makhtûm...*, hal. 119-123

<sup>77</sup>Al-Bûthy, *Sirah Nabawiyah...*, hal. 100-102

<sup>78</sup>Ibnu Hisyam al-Muafiri, *Sirah Nabawiyah...*, hal. 311-314.

<sup>79</sup>Al-Mubarakfuri, *al-Rahîq al-Makhtûm*, hal. 119-123.

<sup>80</sup>Zeki Saritoprak, "Migration, Feelings of Belonging to a Land, and the Universality of Islam," in *Islam and Citizenship Education*, Ed. Marcia Aslan, Ednan & Hermansen, Loyola University Chicago: Springer, 2015, hal. 45-54.

Upaya ini, meskipun pada awalnya mendapat simpati Raja Najasy, akhirnya gagal karena propaganda kafir Quraisy Makkah.<sup>81</sup> Kegagalan ini disebabkan beredarnya berita *hoax* yang menyebutkan bahwa penduduk Makkah sudah banyak yang masuk Islam, sehingga para muhajirin ini berniat kembali ke Makkah.<sup>82</sup> Berita tersebut sengaja dihempuskan para kafir Quraisy, dengan tujuan muhajirin segera kembali ke Makkah, sehingga mereka bisa leluasa menyiksanya.

Meskipun mendapatkan berbagai macam tekanan, intimidasi, pengusiran dan dengan berbagai bentuk *bullying* lainnya, Rasulullah terbukti mampu mendidik sahabat dan berhasil cemerlang. Nabi menjadi panutan seluruh masyarakat dunia hingga saat ini, tokoh paling berpengaruh sepanjang sejarah manusia, satu-satunya tokoh yang meraih keberhasilan luar biasa baik dalam hal spiritual maupun kemasyarakatan, mampu mengelola bangsa yang awalnya egoistis, barbar, terbelakang, dan terpecah-belah oleh sentimen kesukuan menjadi bangsa yang maju dalam bidang ekonomi, kebudayaan, dan kemiliteran.<sup>83</sup>

Melihat realitas sosial terkait respons mereka seperti itu, Rasulullah pantang menyerah. Upaya yang ditempuh untuk mendukung penyebaran Islam, Rasul mendidik sahabat dengan iman, Islam dan ihsan, serta melakukan berbagai metode dan strategi, agar terhindar atau setidaknya dimaksudkan untuk meminimalisir perlakuan buruk. Metode pendidikan hati yang diterapkan Rasul, lebih ditekankan pada upaya pengembangan kapasitas pribadi beliau maupun para sahabat. Metode tersebut dalam rangka menghadapi gangguan psikis dari orang-orang kafir yaitu dengan penguatan mental psikis *uswatun hasanah* sebagai *central figure* atau menjadi model bagi para sahabat. Beberapa strategi yang beliau terapkan, di situasi dan kondisi saat itu, antara lain dengan melakukan *tahannus* (kontemplasi), zikir, *istiqâmah*, sabar, meminta perlindungan kepada Abû Thâlib dan Khadîjah, hijrah ke Habasyah, Tâif dan Madinah, mempersaudarakan kaum Muhajirin dan Anshar, hingga strategi politik melalui Piagam Madinah, maupun amnesti massal pada waktu fathu Makkah. Sukses nabi dalam melakukan pemulihan atas perilaku-perilaku jahiliyah<sup>84</sup> yang diterimanya dan sudah sangat lama

---

<sup>81</sup>Habasyah sebagai tujuan hijrah merupakan peristiwa hijrah yang pertama kali dilakukan dalam Islam. Hijrah tersebut terjadi pada tahun 615 M, yang dilakukan dua tahap; tahap pertama diikuti oleh 11 pria dan 4 wanita. Tahap kedua diikuti 80 kaum pria. Baca Muhammad Husein Haekal, *Sejarah Hidup Muhammad*, terj. Ali Audah, Bogor: Litera Antar Nusa, 1996, hal. 105-107

<sup>82</sup>Al-Bûthy, *Sirah Nabawiyah...*, hal. 110.

<sup>83</sup>Michael H Hart, *The 100 A Ranking of the Most Influential Persons in History* New York: Carol Publishing Group Edition, 1993, hal. 3-4

<sup>84</sup>Istilah jahiliyah diartikan masa kebodohan karena pada waktu itu orang-orang Arab tidak memiliki otoritas hukum, nabi dan kitab suci. Philip K Hitti, *History of the Arabs*, terj.

menjadi karakter masyarakat, perlahan hilang, berganti menjadi karakter terpuji. Bahasa Arkoun, tradisi *profetik*, menggantikan tradisi *jahiliyyah*.<sup>85</sup> Inilah tugas utama Nabi, sebagaimana dinyatakan dalam sabdanya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ صَالِحِي  
الْأَخْلَاقِ<sup>86</sup>

*Sesungguhnya, aku diutus hanya untuk memperbaiki akhlak/ karakter.* (H.R. Ahmad)

Dari berbagai tindakan yang dianggap tidak menyenangkan dan semua ditujukan kepada Rasulullah dan dianggap memiliki dampak secara psikologis dapat dilewati dengan baik oleh Nabi Muhammad saw. Upaya yang dilakukan oleh beliau adalah memberikan contoh tindakan yang diyakini mampu mengatasi kondisi jiwa seseorang bila mendapati tindakan fisik, verbal dan relasional. Beberapa penanganan yang dilakukan adalah dengan menerapkan beberapa model dengan tujuan agar hati tetap tegar dan kokoh dalam menghadapi tekanan psikis, yaitu:

### 1. Sikap Sabar

Secara etimologi kata sabar (*al-shabru*) adalah menahan diri dari keluh kesah.<sup>87</sup> Bersabar artinya berupaya sabar. Sedangkan secara terminologi kata sabar merupakan upaya menahan diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, kemudian menahan lisan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah. Dalam Ensiklopedi Islam, sabar mempunyai arti menahan diri dalam menanggung suatu penderitaan, baik dalam menemukan sesuatu yang diinginkan ataupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang disenangi.<sup>88</sup> Istilah lain menyebut sabar dari kata *al-shibru* dengan dibaca *kasrah* pada hurup *shad*. Kata sabar dengan bentuk awal dari kata *al-shibru* memiliki arti obat yang pahit, satu jenis obat yang diekstraksi dari sari pepohonan yang pahit. Ada yang berpendapat, "Asal kalimat sabar adalah keras dan kuat. *Al-Shibru* tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tidak menyenangkan. Ada pula yang berpendapat, "Sabar itu diambil dari kata mengumpulkan, memeluk, atau merangkul. Sebab, orang

---

Cecep Lukman Hakim dan Dedi Slamet Riadi, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002, hal. 108.

<sup>85</sup>Mohammed Arkoun, *Rethinking Islam*, terj. Yudian W. Asmin dan Lathiful Khuluq, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996, hal. 79

<sup>86</sup>Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad ibn Hanbal*, Juz 6, Kairo: Mu'assasah Qurtubah, t.tp., hal. 381.

<sup>87</sup>Abu Sahlan, *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010, hal. 2.

<sup>88</sup>Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichthal Baru Van Hoeve, Jilid 4, hal.184

yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluh-kesah. Ada pula kata *shabrah* yang tertuju pada makanan. Pada dasarnya, dalam sabar itu ada tiga arti, menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul, sedang lawan sabar adalah keluh-kesah.<sup>89</sup>

Sabar adalah salah satu dasar akhlak dalam agama Islam, karena kesempurnaan agama dan dunia ini erat hubungannya dengan kesabaran. Keruntuhan keduanya juga erat hubungannya dengan kesabaran.<sup>90</sup> Kesabaran seseorang menjadi penentu dan memiliki peran strategis bagi keduanya. Ia dapat mempengaruhi seluruh sendi kehidupan manusia.

M. Quraish Shihab memaknai kata sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".<sup>91</sup> Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah, menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan.<sup>92</sup> Sedangkan menurut Achmad Mubarak, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.<sup>93</sup> Menurut Dzunnun al-Mishri sabar adalah menghindarkan diri dari hal-hal yang menyimpang, tetap tenang sewaktu tertimpa suatu ujian dan menampakan kekayaan di kala ditimpa kefakiran dalam kehidupan. Sementara al-Jurjani mengatakan bahwa sabar adalah meninggalkan keluh kesah kepada selain Allah swt. tentang pedihnya suatu cobaan.<sup>94</sup>

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah swt. Struktur *maqamat* agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma'ârif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwal*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (*amal*) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur maqamatitu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis. Karena sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya.

a. Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (*jaza'*) dan keluh kesah (*hala'*).

<sup>89</sup> Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali, Bandung: Pustaka Setia, 2006, hal. 342.

<sup>90</sup> Yasin dan Ahmad Hadi, *Dahsyatnya Sabar*. Jakarta: Qultum Media. 2009, hal. 11.

<sup>91</sup> M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Bandung: Mizan 2007, hal. 165-166.

<sup>92</sup> Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madârijus Sâlikîn, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003, hal. 206.

<sup>93</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus 2001. hal. 73.

<sup>94</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf, Penerjemah*, Khairul Amru, Jakarta: Qisthi Press, 2005, hal. 220

- b. Menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlabith an-nafs*), kebalikannya adalah tidak tahan (bathar).
- c. Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut.
- d. Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemarah (*tazammur*).
- e. Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.
- f. Kesabaran dalam mendengar gosip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katm*).
- g. Kesabaran terhadap kemewahan disebut *zuhud*, kebalikannya disebut serakah atau tamak. (*al-hirsh*).
- h. Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qanâ'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*).<sup>95</sup>

Senada dengan Achmad Mubarak, Ibnu Qudamah membagi makna sabar kepada dua gambaran:

- a. Sabar yang berkaitan dengan fisik. Contohnya adalah ketabahan dalam memikul beban yang berat dengan badan, melakukan amal-amal yang berat dari berbagai macam ibadah atau lainnya.
- b. Sabar yang berkaitan dengan psikis dalam hal yang diminati tabi'at dan nafsu. Gambaran kesabaran dalam menghadapi godaan nafsu perut dan nafsu kemaluan disebut *'iffah* (menjaga diri dari hal-hal yang hina). Sabar dalam menjalani peperangan disebut *syaja'ah* (keberanian). Sabar dalam menahan amarah disebut *hilm* (kemurahan hati). sabar dalam menghadapi kasus yang mengguncangkan disebut *sa'atu shadrin* (lapang dada). Sabar dalam menyimpan sesuatu disebut *kitmanu sirrin* (menyembunyikan rahasia) sabar dalam urusan kelebihan penghidupan disebut *zuhud* (menahan diri dari keduniaan). Sabar dalam menerima bagian sedikit disebut *qana'ah* (kepuasan).<sup>96</sup>

Terlepas dari beragam pandangan tentang sabar, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya.<sup>97</sup> Atas dasar itu maka Al-Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan

<sup>95</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qurani...*, hal. 73-74

<sup>96</sup> Ibnu Qudamah, *Jalan-jalan Orang yang Mendapat Petunjuk*, terj. Kathur Suhardi, Mukhtashor al-Minhâj al-'Abidîn, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2016, hal. 337.

<sup>97</sup> Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Anggota IKAPI 2002, hal. 44.

kesangguppannya untuk terus-menerus menegakkan agama Allah swt. seperti firman Allah swt. dalam QS. al-Kahfi/18: 28

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۗ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ۝

*Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.*

Istilah syariat, sabar berarti menahan diri untuk melakukan keinginan dan meninggalkan larangan Allah swt. Memberikan kompensasi berupa pahala yang besar dan membalasnya dengan surga. Jadi karakter sabar sikap tegar dan kukuh dalam menjalankan ajaran agama ketika muncul dorongan syahwat. Ia adalah ketegaran yang dibangun di atas landasan Kitab dan Sunnah.<sup>98</sup>

Sabar<sup>99</sup> (*patient*) bentuk kecerdasan emosional yang berfungsi mengelimasi letupan emosional negatif, dan sekaligus mengafirmasi beragam energi positif yang timbul dari sikap mental seorang yang kuat secara psikologis. Beragam permasalahan kehidupan akan mampu ditahan dan diproses solusinya secara *smooth* melalui pintu sabar. Bagi para pelaku pendidik hati, sabar tidak semata berlaku terhadap permasalahan dan musibah yang dihadapi, namun juga terhadap semua aspek kehidupan. Termasuk sabar dalam kegembiraan dan kebahagiaan, sehingga pada saat mendapatkan kebahagiaan dan kegembiraan tertentu, pelaku pendidik hati tidak lupa daratan dan *eforia* terhadap apa yang telah diperolehnya. Dalam hal ini, *ultimate* kesabaran, sebagaimana panjang lebar dipaparkan

<sup>98</sup> Muḥammad Shalih al-Munajjid, *Jagalah Hati; Raih Ketenangan*, Penerjemah, Saat Mubarak, Jakarta: Cakrawala Publising, 2006, hal 215

<sup>99</sup> Sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur'an mengaitkan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan keyakinan (QS. as-Sajdah/32: 24), syukur (QS. Ibrâhîm/14: 5), tawakal (QS. an-Nahl/16: 41-42) dan taqwa (QS. Ali `Imrân/3:15-17). Mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat itu. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, tentu dengan sendirinya orang-orang yang sabar Juga menempati posisi yang istimewa. Misalnya dalam menyebutkan orang-orang beriman yang akan mendapat surge dan keridhaan Allah swt., orang-orang yang sabar ditempatkan dalam urutan pertama sebelum yang lain-lainnya. QS. Ali `Imrân/3: 15-18

sebelumnya, adalah sabar dalam menyandarkan segala kehidupannya kepada Allah swt., baik sabar karena Allah swt. maupun sabar berkat pertolongan Allah swt. Sabar jenis ini tidak pernah ada batas dan limitasinya. Berkebalikan dengan definisi sabar menurut kalangan masyarakat umum, bahwa ‘sabar itu ada batasnya’. Padahal substansi sabar itu tidak ada batasnya. Kalau terbatas, maka maknanya bukan sabar. Melalui tirakat dan pola pendidikan hati yang diimplementasikan, seorang pelaku pendidikan hati akan menemukan ‘sabar’ sebagai hadiah dari kesabaran untuk selalu bersama dan mendekat kepada Allah swt. Sang *Khâliq*. Pada akhirnya, sabar adalah nikmat khusus yang hadir dilapisan bawah sadar seorang pendidik hati berkat ketekunannya (*istiqâmah*) dalam berupaya mendekatkan diri kepada Allah swt.

Begitu pentingnya setiap manusia memiliki kesabaran dalam setiap situasi dan kondisi terutama dalam tekanan psikologis, maka Islam sangat menganjurkan kepada umatnya agar menghias diri dengan sifat sabar, sebab kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina kekuatan jiwa, mengokohkan kepribadian, meningkatkan *keistiqâman* manusia dalam menahan penderitaan, menghadapi berbagai ujian dan problem kehidupan, serta berbagai situasi dan kondisi yang tidak diharapkan terjadi dalam kehidupannya.

Nurcholish Madjid dalam Sulaiman menenkankan pengertian sabar pada kesanggupan untuk memikul sebuah penderitaan, karena berharap kepada Allah swt. untuk meraih kemenangan di masa depan. Beliau menambahkan untuk tidak berfikir yang negatif dan menjauhi pikiran pesimis terlebih berburuk sangka kepada Tuhan, dan tetap optimis dalam segala hal. Karena termasuk kesobogan kata beliau ingin mengetahui apa yang Tuhan kehendaki.<sup>100</sup>

Allah swt. akan memberikan garansi dengan pertolongan bagi orang-orang yang berbuat sabar atas cobaan yang menyimpannya baik fisik ataupun non fisik. Menurut pendapat Wahbah al-Zuhailî kat استعينو maknanya adalah mintalah pertolongan di semua urusan kalian بالصبر menahan nafsu dari apa yang dibenci, dan kata الصلوة menurut al-Qurthubi dan yang lainnya, bahwa shalat dikhususkan penyebutannya dari semua ibadah karena keutamaannya, dan Nabi Muhammad saw. saat menghadapi masalah maka beliau bergegas menunaikan shalat, karena shalat itu sangat berat kecuali bagi orang yang khusyuk.<sup>101</sup> Allah swt. Berfirman dalam QS. al-Baqarah/2: 153

---

<sup>100</sup> Sudirman Tebba, *Hidup Bahagia Cara Sufi*, Jakarta: Gugus Lintas Wacana, 2005, hal.15

<sup>101</sup> Wahbah al-Zuhailî, *al-Tafsîr al-Mumîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syari‘ah wa al-Manhaj*, Dimasqy: Dâr al-Fikr, Jilid 1, hal. 67

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٢﴾

*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah swt. beserta orang-orang yang sabar*

Masih menurut Wahbah al-Zuhailî kata الصبر adalah menetapkan jiwa untuk kuat menghadapi sesuatu yang dibenci, maka memohonlah kepada Allah swt., karena Dia bersama orang-orang yang sabar. Peristiwa lain yang juga menegaskan pentingnya bersabar adalahh kebijakan perubahan arah kiblat. Perubahan tersebut meimbulkan fitnah, sebagai ujian dan pemisah antara mukmin dan munafik yang pendusta, tetapi orang bodoh dan ahli kitab menyebarkan dan membuat kabar palsu masalah tersebut sehingga ini menyebabkan terjadinya peperangan. Maka Allah swt. dalam ayat ini menyandingkan kenikmatan dengan ujian dan berbagai macam musibah tetapi tidak ada otot untuk kuat menghadapi musibah dan melawan musuh dari orang musrik, ahli kitab kecuali dengan memohon pertolongan kesabaran dan shalat, dan Allah swt. bersama mereka yang sabar.<sup>102</sup>

Allah swt. mampu menolong hambanya tanpa dibatasi waktu dan tempat namun terkadang pertolongan itu datang dengan adanya ujian yang harus dilalui seperti yang dilansir dalam ayat diatas bahwa pertolongan Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw.itu datang saat ujian perubahan kiblat kepada kaum muslimin justru mendapat penolakan dari masyarakat Quraisy dan Ahli Kitab.

## 2. Sikap *Istiqâmah* (Konsisten)

*Istiqâmah* secara etimologi menurut Azyumardi Azra adalah berdiri kokoh dan tidak berpindah sedikitpun. *Term istiqamah* merupakan bentuk morfologis dari kata *qiyâm*”, yang berarti berdiri lurus. *Istiqâmah* menggambarkan keteguhan prinsip, komitmen tinggi dan konsisten terhadap pilihannya.<sup>103</sup>

Menurut al-Marâghî *Istiqamah* adalah sebuah sikap stabil, tetap terhadap keimanan dan tidak kembali kepada kemusyrikan. Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan Tuhannya ada Allah swt., merupakan pengakuan terhadap *rubûbiyatullâh*. Dia sedang mengikrarkan terhadap ke-Esaan Allah swt., kemudian tetap akan prinsip tersebut, kaki mereka tidak sedikitpun tergelincir baik itu dalam keyakinan beri'tikad dan dalam bidang ibadah, inilah yang dinamakan sikap *istiqâmah*.<sup>104</sup> Seseorang yang mencintai

<sup>102</sup> Wahbah al-Zuhailî, *Al-Tafsîr Al-Munîr* ..., hal. 401

<sup>103</sup> Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*, Bandung: Angkasa Group, 2008, hal. 1202.

<sup>104</sup> Ahmad Mushtafâ Al-Marâghî, *Tafsîr al-Marâghî*, Vol VIII, Beirut: Dâr al-Kutub Al-Ilmiyyah” 1418 H/ 1998 M, hal. 363.

suatu aktivitas, biasanya dia akan konsisten melakukan aktivitas itu.<sup>105</sup> Konsisten merupakan sikap yang muncul dari sikap percaya diri seseorang. Sikap percaya diri tersebut muncul dengan dorongan yang kuat dan berintegritas.<sup>106</sup>

Bagi kalangan sarjana Islam berbeda pendapat dalam memakna *istiqâmah* (konsiten). Ibnu Katsir berpendapat bahwa *istiqâmah* adalah memurnikan niat dalam beramal, hanya karena Allah swt. Mereka pun melakukan ketaatan kepada-Nya sesuai dengan syari'at yang Dia berlakukan bagi mereka.<sup>107</sup> Imam Sya'rawî berpendapat bahwa *istiqâmah* adalah berjalan pada batasan yang lurus dan tidak condong ke sana maupun ke mari.<sup>108</sup> Wahbah az-Zuhailî mengatakan bahwa *istiqâmah* adalah kekal dalam pengakuan bahwa Allah swt. adalah satu-satunya tuhan dan dan tidak pernah berpaling dengan mengakui Tuhan selain Allah swt., kemudian konsisten dan menetapi perintah-Nya, beramal karena Dia, menjauhi larangan-Nya hingga akhir hayat.<sup>109</sup>

Abu Bakar ash-Shiddiq r.a. dalam Ibnu Qayyim al-Jauziyah menerjemahkan *istiqâmah*, dengan pengertian tidak menyekutukan Allah swt. dengan sesuatu apa pun. Pengertian dari tidak menyekutukan tersebut adalah tetap berada dalam tauhid yang murni.<sup>110</sup> Namun demikian pendapat Umar bin al-Khattab dalam Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah bahwa kata *istiqâmah* adalah ikhlas, sedangkan bagi Ali bin Thâlib ra. mengartikan *istiqâmah* dengan melaksanakan kewajiban. Ibn Taimiyah mengatakan bahwa *istiqâmah* ialah teguh hati untuk mencintai dan beribadah kepada-Nya, tidak menoleh dari-Nya ke kiri atau ke kanan. Sayyid Sabiq berkata: "*Istiqâmah* adalah mengikuti dan menyesuaikan diri dengan pedoman dan menyelesaikannya dengan tuntas".<sup>111</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut dapatlah kesimpulan makna *istiqâmah* sebagai sikap patuh dan taat terhadap segala perintah dan menjauhi segala larangan yang meliputi amalan hati, amalan badan, dari masing- masing iman, Islam, dan ihsan; sebab tidak akan terwujud istiqamah jika ada

<sup>105</sup>Jenu Widjaja Tandjung, *Everyon is a Marketer*, Jakarta: Elex Media komputindo, 2011, hal. 110.

<sup>106</sup>Toto Tasmara, *Spiritual Centered Leadership: Kepemimpinan Berbasis Spiritual*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006, hal. 75.

<sup>107</sup>Abu Fida Isma'il bin `Amr Bin Katsir, *Tafsîr al-Qur'an al-`Azhîm*, Iskandariah: Darul Aqidah,t.th, hal. 175.

<sup>108</sup>Muhammad Mutawalli al-Syarawi, *Tafsîr asy-Sya'rawi*, Kairo: Akhbar al-Yaum, t.th, hal. 745.

<sup>109</sup>Wahbah Al-Zuhaili, *at-Tafsîr al-Wasîth*, Syria: Dâr al Fikr, t.th, jilid 3, hal. 223.

<sup>110</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madârikus Salikin, Pendekatan Menuju Allah*, terj. Katsur Ruhadi, Jakarta: Pustaka Kautsar, 2003, hal. 235

<sup>111</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madârijus Salikîn, Pendekatan...*, hal. 235

penyelewengan. Oleh karena alasan tersebut, kaum sufi mengatakan bahwa *istiqâmah* lebih utama dari seribu karamah.<sup>112</sup>

Orang beriman yang *istiqâmah* ialah pribadi yang senantiasa memelihara dan membentengi keimanan dan akidahnya dari beragam gangguan kekufuran, kesyirikan, dan kemunafikan. Mukmin yang *istiqâmah* ibarat gunung yang berdiri kokoh menjulang ke angkasa. Ia selalu sabar menghadapi seluruh ujian kehidupan. Ia merupakan *protoytype* manusia beriman yang senantiasa bertindak *istiqâmah* meniti panjangnya jalan kehidupan. Sebagaimana difirmankan Allah swt. dalam QS. Hud/11: 112

فَأَسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿١١٢﴾

*Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan*

Menurut M. Quraish Shihab, Allah swt. menegaskan kepada nabi Muhammad saw untuk perintah *istiqâmah*<sup>113</sup> (konsisten) dalam setiap kondisi, terutama konsistensi dan kesungguhan meyakini, mengamalkan, memelihara dan menyampaikan nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari Allah swt.<sup>114</sup> termasuk mengamalkan dan mengajar nilai-nilai kepekaan sosial, keperibadian serta ketahanan hidup, dan kemasyarakatan. Konsistensi tersebut tanpa menghiraukan kecaman dan gangguan dari pihak manapun. Ia akan tetap hadir tanpa dalam kondisi apa pun yang dihadapi.<sup>115</sup>

<sup>112</sup> Usman Syihab, *Obat Kuat Iman*, Tangerang: Lentera Hati, 2010, hal. 287.

<sup>113</sup> Di dalam sebuah hadis diceritakan bahwa pada suatu hari Sufyan bin Abdullah (yang bergelar Abu Amrah), salah seorang sahabat asal suku Saqif berkata: “Ya Rasulallah, berilah saya pengajaran tentang Islam yang tidak saya tanyakan lagi kepada orang lain.” Rasulallah SAW bersabda: “Katakanlah, aku beriman kepada Allah, kemudian *istiqamah*” (H.R. Muslim).

<sup>114</sup> “Dari Abu Najih Al-Ibrahim bin Sariah, dia berkata: “Rasulallah Saw. memberikan kami nasihat yang membuat hati kami bergetar dan air mata kami bercucuran. Maka kami berkata: “Ya Rasulallah, seakan-akan ini merupakan nasihat perpisahan, maka berilah kami wasiat”. Rasulallah SAW bersabda: “Aku wasiatkan kalian untuk kalian bertakwa kepada Allah swt., tunduk dan patuh kepada pemimpin kalian meskipun yang memimpin kalian adalah seorang budak. Karena diantara kalian yang hidup (setelah ini) akan menyaksikan banyaknya perselisihan. Hendaklah kalian berpegang teguh kepada ajaranku dan ajaran *Khulafa ar-Rasyidin* yang mendapat petunjuk, gigitlah (genggam dengan kuat) dengan geraham. Hendaklah kalian menghindari perkara yang diada-adakan, karena semua perkara bid’ah adalah sesat.” (H.R.Abu Daud dan Turmudzi). Muchlis M. Hanafi, *Ensiklopedia Pengetahuan Alquran dan Hadis*, Jilid 6, Jakarta: Kamil Pustaka, 2013, hal. 33.

<sup>115</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbâh* Vol 5..., hal. 763

Tak hanya perintah menjalankan tuntunan, Allah swt. juga melarang Rasulullah melakukan segala bentuk kemungkaran dan kezaliman melalui larangan ‘melampaui batas’ ketentuan yang diatur oleh Allah swt. dan sesuai fitrah manusia. Hal itu, terutama larangan menyekutukan dan mendurhakai Allah swt., merusak bumi atau membebani diri melebihi kemampuan tanpa mengukur terlebih dahulu batas optimalm potensi dirinya. Kata *fastaqim* menurut Shihab diambil asal isim masdar ‘*qiyâm*’ bermakna kokoh, konsisten, dan dijalankan secara baik. Sebagian ulama lain memahami kata tersebut terambil dari kata berdiri, dengan alasan bahwa manusia dapat melakukan berbagai aktifitas kebaikan ketika masih mampu berdiri, yang tidak dapat dikerjakannya dalam keadaan selain berdiri.<sup>116</sup>

Hati harus dijaga, diwaspadai tidak boleh dibiarkan berkembang kemana-mana, karena akar kerusakan bermuara pada bisikan hati yang terpengaruh oleh godaan setan dan hawa nafsu. Bisikan tersebut tidak ubahnya satu hamparan lautan yang tidak bertepi, jika masuk ke dalamnya, tentu akan tenggelam, terpuruk dalam kegelapan, lalu melambaikan tangan untuk mencari keselamatan, tetapi tidak mendapatkan satu cara. Hati yang akan membawa ke *istiqâmah* adalah yang dituntun dengan iman dan amal saleh, sehingga *istiqâmah* yang akan dibahas adalah *istiqâmah* dalam masalah agama (iman).<sup>117</sup>

Penulis meyakini, perintah *istiqâmah* adalah instruksi agar setiap mukmin mempunyai keteguhan hati dan konsisten pendiriannya atas segala ketentuan dari Allah swt. termasuk cobaan musibah tekanan psikis, atau baik yang berupa kewajiban maupun larangan, tanpa upaya melebih-lebihkan dan tanpa upaya pengurangan. Dalam makna lain, saripati perintah *istiqim* ialah komitmen dan konsistensi menjalankan dan menerima akan semua ketentuan yang telah ditakdir Allah swt.

### 3. Berzikir

Secara etimologis kata zikir (ذکر) berasal dari ذکر – يذكر – ذكرا yang memiliki arti menyebut, mengenang dan mengingat.<sup>118</sup> Sedangkan definisi zikir secara terminologis, menurut Spencer Trimmingham dalam Totok Jumantoro adalah ingatan atau suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya. Zikir juga dapat dimaknai sebagai suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan

<sup>116</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbâh* Vol 5..., hal. 763

<sup>117</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Tarîq al-Istiqâmah*, terj. Kathur Suhardi, Jalan Menuju Istiqamah, Jakarta: Darul Falah, 2006, hal. 13 & 17.

<sup>118</sup> Ahmad Najieh, *Kamus Arab-Indonesia*, Surakarta: Insan Kamil, 2010, hal. 73.

berulang-ulang<sup>119</sup>. Dalam buku yang sama disebutkan bahwa Ibnu Athaillah, mendefinisikan zikir lebih luas lagi. Menurutnya zikir itu bukan hanya ucapan lisan, tetapi setiap perilaku dan tindakan untuk mengingat Allah swt. juga dapat disebut zikir.<sup>120</sup>

Al-Ashfahânî dalam “*al-Mufradât fî Gharîb Al-Qur’ân*” memaknai “zikir” sebagai mengingat atau menghadirkan sesuatu di lisan atau di hati.<sup>121</sup> Azyumardi membagi pengertian zikir kepada dua dimensi, yakni zikir umum dan zikir khusus. Secara umum zikir berarti beriman kepada Allah swt. dalam bentuk deklarasi tauhid mengucapkan dua kalimat syahadat dan menjalankan ajaran-Nya dengan baik. Orang yang menyatakan dua kalimat syahadat dinamakan *ahl az-zikr* (ahli zikir) merujuk pada pengertian zikir secara umum ini. Para ahli zikir adalah kelompok orang yang berzikir kepada Allah swt. Sebaliknya, orang yang tidak beriman atau beriman tetapi tidak menjalankan ajaran agama tidak dinamakan *ahl al-zikr*, tetapi *ahl al-ghaflah* (ahli *ghaflah*), kelompok yang lupa atau lalai kepada Allah swt..<sup>122</sup>

Ibn Athaillah dalam Dimiyati menyatakan bahwa hakikat zikir adalah membebaskan diri (*al-takhallush*) dari kealpaan (*al-ghaflah*) dan kelalaian (*al-nisyan*) dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah swt. (*bi dawami hudhur al-qalb ma’a al-Haq*). Dari pengertian ini, diketahui bahwa hakikat zikir terdiri dari dua segi, yakni (1) segi pembebasan hati dari kelalaian dan kealpaan; dan (2) segi kehadiran hari bersama Allah swt..<sup>123</sup>

Samsul Munir Amin membagi kepada empat teknis melakukan zikir kepada dua cara, yaitu:<sup>124</sup>

a. Zikir Fikir (*Tafakkur*)

Berpikir tentang penciptaan langit dan bumi, memikirkan tentang diri sendiri sebagai sosok makhluk dan hamba Allah swt. yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna kandungan Al-Qur’an adalah bentuk dari zikir kepada Allah swt., yakni zikir fikir.

<sup>119</sup>Ahmad Zain Sarnoto and Susilo Wibowo, “Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Quran,” *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 11, no. 1 (2021): 55–68, <https://doi.org/https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v11i1.740>., hal.56

<sup>120</sup>Totok Jumantoro dan Samsul Munir, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2005, hal. 39.

<sup>121</sup>Al-Râghib al-Asfahânî, *al-Mufradât fî Gharîb Al-Qur’ân*, Juz 1, Makkah: Maktabah Nizar Mustafa al-Baz, t.tp., hal. 237

<sup>122</sup>Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf*, Jilid 3, Bandung: Angkasa, 2008, hal. 1506.

<sup>123</sup>Dimiyati Sajari, “Zikir: Makanan Sipiitual Sang Sufi”, dalam *Jurnal Dialog*, Vol. 37 No.1, 2014, hal. 2

<sup>124</sup>Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: Amzah, 2010, hal. 2-32

b. Zikir Lisan<sup>125</sup>

Zikir lisan dapat dimaknai dengan zikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga. baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain.

c. Zikir Hati (*qalbu*)<sup>126</sup>

Zikir *qalbu* adalah aktivitas mengingat Allah swt. yang dilakukan dengan hati atau *qalbu* saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Zikir *qalbu* juga dapat dimaknai dengan melaksanakan zikir dengan lidah dan hati maksudnya lidah menyebut lafal tertentu lafazh zikir, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya.

d. Zikir Amal

Zikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah swt. zikir amal juga dapat diartikan sebagai tindakan yang didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah swt.

Zikir termasuk salah satu yang diperintahkan Allah swt. di dalam Al-Qur'an karena manfaatnya sangat besar dalam menjalin hubungan manusia dengan Allah swt.<sup>127</sup> Selain itu manfaat zikir juga berkaitan dengan manusia

<sup>125</sup> Berzikir hanya dengan lisan semata merupakan level zikir paling rendah. Meski begitu, zikir lisan tetap bermanfaat sebagaimana pesan orang-orang arif kepada mereka yang baru sampai pada peringkat terendah ini agar jangan meninggalkan zikir. Menurut para arif billah, seorang hamba niscaya memuji Allah swt. dan bersyukur karena Dialah satu-satunya yang telah menganugerahkan lisan. Karena itu, bentuk syukur seorang hamba adalah dengan berzikir kepada Allah dan berupaya menghadirkan kalbu saat menyebutNya. Rasulullah pernah menasihati seorang sahabat beliau yang mengeluh berkata: “*Ya Rasullallah, sesungguhnya banyak pintu-pintukebajikan dan aku tidak dapat melaksanakan seluruhnya, maka beritahulah aku sesuatu yang dapat ku bergantung padanya dan janganlah memperbanyak pesanmu sehingga menjadikan aku lupa.*” Nabi saw. Memberinya petunjuk dengan bersabda: “*Hendaklah lidahmu selalu basah dengan berzikir kepada Allah.*” At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, Beirut, Dâr al-Arab al-Islâmi, 1998.

<sup>126</sup> Zikir kalbu yang disebut juga *zikh al-khafi*, yaitu zikir yang terletak di dalam hati, tersembunyi dalam kalbu tanpa kata maupun suara. Zikir ini meluap dalam hati yang melahirkan kesadaran kedekatan kita dengan Allah dan merasakan kehadiran-Nya seiring dengan degum jantung serta keluar-masuknya nafas. Karena keluar-masuknya nafas yang aktif bersamaan dengan kesadaran akan hadirnya Allah Sang Maha Kasih di dalam adalah tanda bahwa hati itu hidup dan berinteraksi langsung dengan Allah. Sebaliknya, seorang melupakan Allah adalah pertanda kematian kalbu, sebab tak terjadi interaksi dengan Sang Maha Hidup. Menurut Shihab, kehadiran zikir dalam *qalbu* dapat dilakukan melalui upaya pemaksaan diri untuk menghadirkannya sebagai level rendah, maupun tanpa pemaksaan diri sebagai tingkatan yang lebih tinggi. Sementara level zikir tertinggi terjadi dengan larutnya sesuatu yang diingat itu secara spontan dan otomatis dalam benak sang ahli zikir, sehingga ia terus-menerus hadir walau seandainya ia hendak dilupakan. M. Quraish Shihab, M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Do'a dan Zikir*, Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2018, hal. 6

<sup>127</sup> Kesadaran merasa berhubungan dengan Tuhan itulah yang disebut zikir. Secara sederhana zikir memang bisa difahami sebagai pekerjaan selalu menyebut nama Allah, ada

sendiri seperti ketenteraman jiwa dan lain-lain. Salah satu ayat Al-Qur'ân memerintahkan agar banyak melakukan zikir seperti surah Al-Ahzâb/33: 41 adalah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

*Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah kepada Allah swt. dengan zikir yang sebanyak-banyaknya*

Menurut Ash-Shiddieqy, perintah zikir di sini berlaku bagi semua manusia yang telah membenarkan Allah swt. dan Rasul-Nya. Adapun cara berzikir dalam ayat ini menurutnya ialah menyebut nama Allah swt. dengan hati, lisan dan anggota tubuh sebanyak mungkin dan dalam segala keadaan. Alasan perintah ini karena Allah swt. telah mencurahkan berbagai nikmat kepada manusia dan karena itu berzikirlah kepada Allah swt. baik ketika berdiri, ketika duduk atau ketika berbaring. Kemudian hendaklah dirasakan kebesaran Allah swt. dan merasa takut kepada hisab (perhitungan amal) dan siksa-Nya.<sup>128</sup> Hasbi dalam tataran ini meskipun menyinggung tentang perintah berzikir namun tidak memberikan penafsiran terhadap kalimat *zikr katsîr* (berzikir sebanyak-banyaknya)

Hamka dalam *zikr katsîr* (berzikir sebanyak-banyaknya) kecuali mengutip pendapat Ibn 'Abbâs dan Thalhah. Makna “banyak” dalam ayat ini diartikan oleh keduanya dengan “tiada batas”. Dengan kata lain, zikir tetap dilakukan dalam situasi dan kondisi apapun. Oleh karena itu, pemahaman ini lebih cenderung memaknai “zikir” dengan “shalat” karena ibadah shalat tidak ada keuzuran untuk meninggalkannya. Adapun Hamka sendiri dalam tataran ini lebih memfokuskan penafsirannya kepada mekanisme dan hikmah melakukan zikir.

Menurut Shihab, terdapat beragam ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi tentang perintah untuk memperbanyak zikir. Keterhubungan antara jiwa manusia (makhluk) dengan Allah swt. (Sang Khalik) terjadi melalui zikir

yang dengan hitungan sebelas, tiga puluh tiga, sembilan puluh sembilan bahkan ada yang ribuan. Untuk memudahkan menghitung digunakanlah alat berupa tasbeih. Tetapi zikir yang sebenarnya bukanlah itu. Zikir adalah kesadaran selalu berhubungan dengan Allah, sehingga dhikir adalah aktivitas mental bukan aktivitas mulut. Meski demikian kita dapat memahami bahwa dhikir dalam bentuk aktivitas mulut adalah permulaan dari dhikir sebagai aktivitas mental. Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001, hal. 124. Menurut Choer Affandi, makna zikir adalah ingat. Ingat bahwa kita adalah makhluk ciptaan Allah, ingat bahwa kita adalah makhluk yang tidak berdaya dan tidak mampu berbuat apa-apa. Kita dapat hidup karena dihidupkan Allah dan dapat bergerak karena digerakkan oleh Allah. Choer Affandi, *Lâ Tahzan; Innallâha Ma'anâ Tenteram Bersama Allah di Setiap Tempat dan Waktu*, Bandung: Mizania/ Mizan Pustaka, 2008, hal. 93.

<sup>128</sup>Muhammad Hasbi Ash-shiddieqy, *Tafsîr al-Qur'ân al Majîd an-Nur*, Vol. 1, Semarang: Pustaka Rizki Utama, 2000, hal. 3288.

sehingga memosisikan makhluk dapat senantiasa merasakan kehadiran Allah swt. Zikir yang paling kongkrit adalah shalat karena setiap gerak, ucapan, dan detak hati diorientasikan menuju kepada-Nya.<sup>129</sup>

Perspektif penulis, *zikran katsîran* pada surat al-Ahزاب diatas adalah setiap aktifitas yang dapat mengingatkan seseorang tentang kehadiran dan kebesaran Allah swt., adalah merupakan zikir. Dalam aktifitas apapun, baik saat bekerja, beristirahat, makan dan seterusnya, jika seseorang senantiasa menghadirkan kebesaran dan kekuasaan Allah swt., sehingga ia senantiasa bersama Allah swt., maka itulah makna *zikran katsîran*. Ini artinya, tidak terbatas pada ibadah ritual seperti shalat, wirid, maupun doa, namun dalam segala bentuk, bahkan tanpa harus diucapkan secara lisan. Namun dirasakan di dalam kalbu. Rasa ketuhanan ini yang ingin dicapai dalam *zikran katsîran* tersebut.

Berbeda bagi individu pada kasus gangguan kecemasan (*anxiety disorder*), stres dan gangguan psikis lainnya banyak disebabkan karena kurang keyakinan akan eksistensi Tuhan dalam kehidupan mereka. mereka kurang memiliki kepasrahan diri terhadap Tuhan, dan seringkali memiliki prasangka yang buruk pada Tuhan. Sebaliknya, jika mereka menyadari semua yang terjadi dalam hidup mereka adalah pemberian Tuhan, dan mensyukurinya, maka penderita kecemasan dapat tertangani. Maka keyakinan akan Tuhan inilah yang menjadi pembawa efek tenang yang mampu menekan tingkat kecemasan pada penderitanya.<sup>130</sup>

Bagi para sarjana psikologi, melalui pendekatan zikir terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Zikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. dengan cara mengingat-Nya. Dalam Islam zikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan hal yang biasa dilakukan setiap muslim. Zikir di sini lebih berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan zikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah diombang-ambingkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global.<sup>131</sup>

Senada dengan para sarjana psikologi dalam memaknai kekuatan zikir, para sarjana muslim (spiritual) meyakini bahwa *the miracle of zikr* mampu menangani kelemahan mental pasca depresi, cemas, stress dan trauma. Zikir menyandarkan hati (*qalb*) kepada sang pencipta akan mendatangkan

<sup>129</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al Misbâh*, Vol 10..., hal. 495

<sup>130</sup>Ali Murtadho, Ali, *Dakwah Islam Bagi Penderita Anxiety Neurosis, Studi Aplikasi dalam Psikoterapi Islam, dalam: Dakwah Dan Konseling Islam; Formulasi Teoritis Dakwah Islam Melalui Pendekatan Bimbingan Konseling*, Semarang: Pustaka Rizki Putra dan BPI Fak. Dakwah IAIN Walisongohal, 2008, hal. 148.

<sup>131</sup>Widuri Nur Anggraieni dan Subandi, Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial, dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6 Nomor 1 Tahun 2014, hal. 86.

ketenangan jiwa, baik dengan kalimat *subhânallah, al-hamdulillâh, Allâhu akbar* atau *lâ ilâha illâllah*.<sup>132</sup> Kalimat *thayyibah* tersebut diungkapkan sebagai penghayatan dan pengakuan bertuhan hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat dalam memaknai kalimat-kalimat zikir tersebut akan menimbulkan kontrol yang kuat, dapat menerima dan memaknai semua peristiwa yang tidak menyenangkan lebih ke arah yang positif dan meyakini bahwa setiap peristiwa sudah ada yang mengatur. Sehingga individu yang mengalami hal semacam itu akan merasakan ketenangan jiwa dan mengurangi tingkat stres dan kesehatan mental dengan cepat.<sup>133</sup>

Di samping itu, orang yang senantiasa berzikir saat menghadapi masalah, maka Allah swt. akan mengeluarkannya dari kegelapan menuju cahaya. Hal tersebut dijelaskan dalam QS. al-Ahzâb/33: 43 “*supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan menuju cahaya yang terang*”, difahami oleh Mutawallî al-Sha’rawî menjelaskan dalam tafsirnya bahwa setiap perintah Allah swt. termasuk berzikir akan membawa manusia menuju cahaya yang terang. Pada saat jalannya penuh cahaya, maka akan mudah melihat jalan dan mendapatkan petunjuk. Sementara lawannya kegelapan adalah satu keadaan di mana seseorang tidak dapat melihat jalan dan ia akan tersesat. Hal ini sekaligus menunjukkan betapa pentingnya cahaya dalam hidup manusia.<sup>134</sup>

M. Quraish Shihâb menjelaskan dalam tafsirnya, orang-orang yang mendapatkan petunjuk Ilahi dan kembali menerima tuntunan-Nya, ialah golongan kaum beriman dan hati mereka menjadi tentram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketentraman itu bergelora di dalam diri mereka oleh *zikkullâh*, yaitu ingatan selalu tertuju kepada Allah swt. dan juga merenungkan ayat-ayat Al-Qur’an yang sangat menawan hati redaksi dan kandungannya. Sejatinya dengan selalu ingat kepada Allah swt., hati akan tenteram.<sup>135</sup>

Penulis menggarisbawahi bahwa seseorang yang melakukan *zikkullâh* dengan khusus dan keyakinan yang kuat. Allah swt. dengan segala kuasa-Nya, akan mampu mandatkan kelapangan (*syarh*) kepada siapa pun,

---

<sup>132</sup>Zikir yang mengantarkan kepada ketenangan dan ketentraman hati bukanlah zikir sekedar ucapan lisan semata, melainkan harus dimaksudkan untuk mendorong kita menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Ketika kita menyadari bahwa Allah adaah penguasa tinggal dan pengatur alam raya dan yang dalam genggam tangan-Nya segala sesuatu, maka menyebut nama-Nya, mengingat kekuasaan-Nya serta sifat-sifat-Nya yang agung, pasti akan melahirkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa kita. Quraisy Syihab, Tafsir al-Misbah, Vol. 6, hal. 600.

<sup>133</sup>Widuri Nur Anggraeni dan Subandi, Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir..., hal. 86.

<sup>134</sup>Muhammad Mutawallî al-Sya’rawî, *Tafsîr al-Sha’rawî*, Vol. 19, Qahirah: Akhbar al-Yaum, 1991, hal. 2069-2070.

<sup>135</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr al Misbâh*, Vol 6..., hal. 271

dengan ukuran masing-masing. Sebagaimana ditemukan dalam QS. al-An‘âm/6:125:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ وَيُشْرِحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ، يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

*Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman*

Kekuatan dan potensi dari mukmin sejati adalah mereka yang benar-benar meyakinkan ketenangan jiwanya<sup>136</sup> dengan berzikir kepada Allah swt. (*zikrullâh*) akan mendatangkan sifat ridha, yakni meridhai Allah swt. sebagai Tuhan dengan segala kuasa-Nya. Menurut Syaikh Mahmud al-Mishri, meridhai Allah swt. sebagai Tuhan berarti ridha terhadap apapun perintah dan larangan-Nya, serta ridha atas semua pemberian-Nya, baik pemberian dalam kategori kenikmatan maupun kesusahan. Jika demikian, maka Allah swt. akan *meridhaimu* saat sakit dan sembuh, *ridha* saat Ia membuatmu miskin dan kaya. Sebab Allah swt. sangat suka bila hamba ridha kepadaNya. Dia Maha Bijaksana yang tidak disangsikan lagi kebaikan putusan-Nya. Dia Maha Mengatur yang tidak diragukan lagi keindahan aturanNya. Ridha adalah pintu yakin terbesar serta kebun penghambaan yang hijau. Ia tempat naungan kasih sayang, serta pintu meraih ridha dari Nya.<sup>137</sup>

Ibnu al-Qayyim berkata bahwa keutamaan berzikir kepada Allah swt. adalah dapat menghidupkan hati, karena pada hakikatnya zikir adalah kehidupan bagi hati. Jika hati kehilangan zikir maka seakan-akan kehilangan kehidupan, sehingga tidak hidup sebuah hati tanpa dzikir. Hal ini

<sup>136</sup>Al-Hâkim at-Tirmîdzî (w. 320 H/935 M) ahli tasawuf dari Termez, Uzbekistan mengeksplorasi korelasi zikir dengan ketenangan hati, yakni melalui mengingat Allah yang diinternalisasi ke dalam hati, ia akan melembut. Kelembutan hati ini ditandai dengan ketajaman rasa dan kepekaan yang responsif terhadap beragam nilai kebaikan dan kebenaran. Sebaliknya, orang yang tak mengingat Allah dan hidupnya disesaki oleh rekaman beragam keinginan hawa nafsu dan kesenangan duniawi, maka hatinya akan keras dan kering. Ibarat sebatang pohon, hati akan akan segar, rimbun dan dipenuhi daun rimbun yang menunjukkan serta berbuah manis apabila menyerap air yang cukup. Apabila pohon hati hidup di tempat yang gersang, maka dahan dan rantingnya menjadi kering dan daunnya jatuh berguguran.

<sup>137</sup>Mahmud al-Mishrî, *Ensiklopedi Akhlak Rasulullah*, terj., Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2019, hal. 113. dan QS. Al-Maidah/5: 119.

sebagaimana dalam hadits Nabi Muhammad saw. Dari Abu Musa Al-Asy`ari r.a.

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ (رواه البخاري)<sup>138</sup>

*Dari Abu Musa Asy'ari r.a berkata bahwa perumpamaan orang yang berdzikir dengan orang yang tidak berdzikir kepada Allah swt. bagaikan orang yang hidup dengan orang yang mati (HR. al-Bukhari)*

Menurut hemat penulis, hadis di atas menjelaskan kepada kita tentang pentingnya intensitas zikir dalam kehidupan. Karena bila itu dilakukan dapat menghidupkan ruh (jiwa), tanpa zikir maka jiwa seseorang berada dalam kematian meskipun jasadnya belum mati tetapi pada hakikatnya telah mati. Peristiwa yang terjadi di masyarakat, betapa banyak orang yang bunuh diri bukan berlandaskan pada penyakit fisik, melainkan karena penyakit hati (jiwa), tekanan, cemas dan stress yang tidak terobati dengan baik bahkan sebab tidak memperoleh ketenangan hidup. Islam memerintahkan kepada pemeluknya untuk selalu berzikir sebanyak mungkin tanpa ada batasnya, hal ini bertujuan untuk menyembuhkan hati yang luka dan jiwa yang merana akibat trauma yang berkepanjangan.

Melalui zikir membantu hati menjadi tenang, rohani merasakan kegembiraan, dan hal-hal yang tersembunyi dalam diri manusia menjadi tenteram.<sup>139</sup> Ayat yang memerintahkan untuk berzikir “*ingatlah dengan berzikir kepada Allah swt. hati menjadi tenang*” bagi al-Qusyairi bila hati seseorang tidak tenang setelah ia berzikir, maka sebenarnya itu disebabkan karena kegelisahan dan kekacauan yang bersemayam di dalam hatinya, dan hati yang demikian bukanlah hati yang ada di antara hati yang bersih.<sup>140</sup>

Sikap ketauhidan ditunjukkan dalam berzikir, karena tidak ada yang pantas secara hakiki untuk diingat kecuali hanya mengingat Allah swt.<sup>141</sup> Selain pada aspek ketauhidan, ketenteraman yang diperoleh sebagai kompensasi berzikir dipahami oleh al-Alusi dengan bukti ketenteraman hati yang tertuju hanya karena Allah swt., bukan hal lain. Yakni persoalan-persoalan duniawi yang membuat jiwa-jiwa cenderung untuk

<sup>138</sup>al-Bukhârî, *Shahîh al-Bukhârîy*, kitab *ad-Da'awât*, Bab *Keutamaan Mengingat Allah*, No. 6407, hal. 1596

<sup>139</sup>Al-Qusyairî, *Tafsîr al-Qusyairî*..., hal. 109.

<sup>140</sup>Al-Qusyairî, *Tafsîr al-Qusyairî*..., hal. 109.

<sup>141</sup>Siyihab al-Dîn Sayyid Maḥmūd Al-Alûsî, *Tafsîr Rûh al-Ma`anî*..., hal. 149.

memikirkannya.<sup>142</sup> Karena sebab-sebab yang membuat hati tenteram adalah cahaya yang dituangkan kepada hati-hati yang beriman.<sup>143</sup>

Pendekatan zikir dalam ranah psikologi (bagi korban traumatik) merupakan bentuk dari meditasi transendental. Meditasi adalah memfokuskan pikiran menuju status kesadaran yang membawa nuansa ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan. Meditasi berasal dari bahasa Inggris “*meditation*” yang diucapkan dalam bahasa Indonesia menjadi meditasi, atau juga memiliki pengertian *focus conciouness on one thing*, atau upaya pemusatan secara serius kepada objek tertentu. Dalam istilah yoga disebut *dhyana*, dalam tradisi Cina disebut *siu lian*, sedangkan dalam bahasa Sansekerta disebut *Samadhi* (semedi). Dalam pengertian Islam (tasawuf), istilah meditasi juga identik dengan *tafakkur/ zikir/tawajjuh*, dan para sufi ada yang menyatakan dengan istilah *muraqabah*.<sup>144</sup>

Beberapa klasifikasi dimensi psikologis yang dapat dirasakan nyata dalam menjalankan zikir yang konsisten adalah *pertama*, pemecahan masalah. Bukan berarti dengan berdzikir orang tidak memiliki masalah, realitanya tidak demikian. Tetapi dengan berzikir akan timbul kepasrahan kepada Tuhan sehingga seseorang menjadi lebih kuat dan lebih tahan dalam menghadapi masalah dan akan menyikapi masalah dengan sebaik-baiknya. *Kedua*, katarsis.<sup>145</sup> Dalam berzikir, unsur katarsis ini sangat banyak ditemui. Ketika berzikir sering kali seseorang akan merasa terbuka pintu hatinya sehingga segala sesuatu yang selama ini dipendam sendiri, seakan-akan memperoleh jalan keluar.

*Ketiga*, menghadapi kecemasan. Kecemasan merupakan suatu kondisi kejiwaan yang hampir selalu dirasakan setiap orang. Hal ini sering muncul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat dan situasi yang menegangkan, sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan, ketidaktentraman, dan sebagainya. Dengan zikir seseorang menjadi lebih tenang dan kecemasan ini masih bisa dikendalikan dengan penepisan tekanan

---

<sup>142</sup>Syihab al-Dîn Sayyid Maḥmūd Al-Alūsî, *Tafsîr Rûh al-Ma`anî...*, hal. 149.

<sup>143</sup>Syihab al-Dîn Sayyid Maḥmūd Al-Alūsî, *Tafsîr Rûh al-Ma`anî...*, hal. 149.

<sup>144</sup>Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, Jakarta: Sri Gunting PT Raja Grafindo Persada, 2008, hal. 10-11.

<sup>145</sup>Dalam konseling psikologis, biasanya seorang konselor hanya berperan sebagai media katarsis atau penampung segala macam keluhan klien yang mengungkapkan segala macam perasaan, emosi, atau pikiran-pikiran yang menggangukannya. Setelah itu, klien akan merasa lebih ringan akan beban yang dipikulnya. Apalagi kalau klien sampai menangis. Konselor biasanya akan membiarkannya terus menangis sampai puas dan lega. Sebab dengan menangis akan tersalurkan emosi yang mencekam dirinya. Arief Ichwanie AS, “Berbagai Pandangan dan Berita Tantang TQN Pondok Pesantren Suryalaya,” dalam Thoriqot Qodiriyah Naqsabandiyah: *Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 223-254, Tasikmalaya: IAILM, 1990, hal. 226.

pada diri.<sup>146</sup> *Keempat*, pemahaman (*insight*).<sup>147</sup> *Insight* yang berhubungan dengan pemecahan masalah sering terjadi ketika orang sedang melakukan amaliah dhikir. Sebelum berdhikir biasanya kita masih memiliki pikiran yang kotor, sehingga dapat mengganggu untuk berfikir jernih. Ketika berzikir, pikiran-pikiran yang mengganggu itu hilang lalu timbullah ide yang baru. *Kelima*, individualisasi. Pada waktu melakukan zikir sambil memuji-muji nama Tuhan, seseorang memerangi dirinya sendiri, nafsu, dan keakuannya yang menghalangi untuk mencapai dirinya sendiri yang sejati dan mencapai Tuhan.<sup>148</sup> Dengan berzikir, seseorang tidak akan mengalami kekosongan batin. Ia tahu tujuan hidup dan kehidupannya yaitu untuk mencari *ridha ilahi*.

#### 4. Hijrah

Secara etimologi hijrah berasal dari bahasa arab ( هجرة ) *isim masdar* dari kata *hajara-yahjuru-hajran* ( هجر - يهجر - هجرا ) yang artinya meninggalkan ( تركه ), memutuskan ( قطعه ).<sup>149</sup> Kata hijrah terdiri dari dua pokok kandungan makna, pertama hijrah berarti putus pada satu sisi dan persambungan pada sisi lain. kedua, kata tersebut berarti telaga yang luas, dikatakan demikian karena telaga tersebut menghentikan air.<sup>150</sup> Kata al-Hijrah adalah lawan kata dari kata *al-washâl* (sampai/tersambung).<sup>151</sup> Ar-Raghib al-Ashfahani menjelaskan *al-hijru* dan *al-hijran* yaitu seorang yang

---

<sup>146</sup>QS. al-Ra`d/13: 28

<sup>147</sup>*Insight* merukan kesadaran atau pemahaman seseorang tentang suatu hal yang terjadi secara tiba-tiba. Kesadaran ini dapat berupa pemahaman tentang sesuatu dalam diri sendiri, terhadap problem yang sedang dihadapi atau yang berkaitan dengan pemahaman intelektual. Rizki Joko Sukmono, Psikologi Zikir, hal. 59-61

<sup>148</sup>Individuasi adalah konsep yang dikemukakan oleh Carl Gustav Jung. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan proses seseorang menemukan “dirinya yang sejati” (*self*). Menurut Jung, untuk mencapai taraf individuasi, seseorang harus menyadari unsur-unsur ketidaksadaran yang ada dalam dirinya sendiri, baik berupa keinginan, harapan, dorongan-dorongan hawa nafsu. Dalam proses individuasi, unsur-unsur ketidaksadaran itu harus berada di bawah kontrol kesadaran seseorang dan dipadukan secara harmonis dengan realitas. Yang lebih penting lagi, orang harus melampaui rasa keakuan (*egoisme*) untuk bisa menemukan dirinya yang sejati. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan suatu perjuangan spiritual dengan melakukan disiplin spiritual yang terus menerus.

<sup>149</sup>Ahmad Warson al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia*, Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1997, hal.1489.

<sup>150</sup>Abu Husain Ahmad Ibn Faris Ibn Zakaria, *Mu`jam Maqâyish al-Lughah*, Juz 6, Beirut: Dâr al-Fikr, 1979, hal. 24.

<sup>151</sup>Fairuz Abadi berkata: pertama, arti *hijran* dan *hijrânan* adalah membiarkan atau bila terkait dengan sesuatu meninggalkannya seperti kata ahjarahu di dalam puasa menjauhkan diri dari nikah yaitu puasa dan nikah saling meninggalkan dan saling memutuskan. Kedua, hijrah kebalikan dari *washal* perginya suatu kaum dari suatu wilayah ke wilayah lain. dalam Ahzami Samiun Jazuli, *Hijrah dalam Pandangan Al-Qur'an* terj. Eko Yulianti, Jakarta: Gema Insan Press, 2006, hal. 15

meninggalkan yang lainnya, baik secara fisik, perkataan maupun hati. Ibnul Arabi berkata kata *ha-ja-ra* dalam kamus *lisân al- arab* terdapat tujuh makna hijrah yaitu perkataan yang tidak semestinya, menjauhi sesuatu, igauan orang sakit, penghujung siang, pemuda yang baik, tali yang terikat pada pundak binatang tunggangan kemudian diikatkan kepada ujung sepatu binatang tersebut. Dengan melihat definisi tersebut maka kesamaan esensinya yaitu menjauhi dari sesuatu. Hijrah juga mengandung arti perpindahan dari negeri orang-orang zalim (*dâr al-dzulmi*) ke negeri orang-orang adil (*dâr al-'adli*) dengan maksud menyelamatkan agama.

Sedangkan menurut istilah, ulama berbeda pendapat mengenai makna hijrah. Beberapa pendapat tersebut antara lain, pendapat pertama mengatakan bahwasanya hijrah merupakan perpindahan dari negeri kaum kafir atau negeri engan kondisi peperangan (*dâr al kufri wa al harbi*) ke negeri muslim (*dâr al islâm*). Hijrah perspektif historis mengandung dua makna yakni pertama, hijrah berarti berpindah dari daerah yang menakutkan ke daerah yang aman. Kedua, hijrah berarti berpindah dari daerah kekufuran menuju daerah mukmin. Pengertian yang terakhir merujuk pada meninggalkan hal-hal yang dilarang oleh Allah swt. dan tidak akan berjalan dengan sempurna apabila tidak meninggalkan dosa.<sup>152</sup> Sedangkan dalam kitab *Fath al-Bâri*, hijrah dapat dibedakan menjadi dua macam yakni hijrah secara lahir dan hijrah secara batin. Hijrah secara batin adalah hijrah berarti meninggalkan sesuatu yang mendorong nafsu amarah dalam melaksanakan kejahatan dan mengikuti jejak setan. Sedangkan secara lahir, hijrah berarti menghindari dari berbagai fitnah dengan mempertahankan agama.<sup>153</sup>

Bagi para sarjana tasawuf memahami hijrah tidaklah dimaknai dalam arti fisik, geografis atau perilaku yang tampak. Namun, mereka memaknai hijrah sebagai kekuatan batin dalam menyisihkan segala sesuatu, apapun bentuknya selain Allah swt. dari dalam hatinya. Dalam pandangan Syaikh Sya'rawi, hijrah dibedakan dalam dua macam, yaitu:<sup>154</sup>

a. Hijrah *Makaniyah*, dalam arti hakikat

Yakni hijrah meninggalkan satu ke tempat lain, seperti hijrahnya Rasulullah Saw. dari Makkah ke Habasyah, dari Makkah ke Madinah, hijrah dari tempat yang banyak terjadi perbuatan mungkar ke daerah lain,

---

<sup>152</sup>Al-Syuyûti Abd al-Ghani Fakhr al-Hasan al-ahlawi, *Sharh Ibnu Majah*, Juz. 4, Khanah: Kararati, t.th, hal. 350, dalam Aswadi, "Reformulasi Epistemologi Hijrah dalam Dakwah", *Jurnal Islamica*, Vol. 5, No. 2 Tahun 2011, hal. 341.

<sup>153</sup>Ibn Hajar, *Fath al-Bâri*, Juz 1..., hal. 40. Lihat Muhammad al-Fahman, *al-Wa'y al-Islami*, Kuwait: t.p, 1971, dalam Aswadi, "Reformulasi Epistemologi Hijrah dalam Dakwah", *Jurnal Islamica* Vol. 5, hal. 341.

<sup>154</sup>Muhammad Mutawallî al-Sya'rawî, *al-Hijrah al-Nabawiyah*, Kairo:al-Maktabah al-Tawfiqiyah, 2000, hal. 19.

hijrah agar tidak tertular dari tempat yang rawan endemi virus penyakit ke daerah yang lebih aman, hijrah dari tempat dikarenakan ancaman kehilangan harta benda, atau hijrah ke suatu tempat karena menghindari tekanan fisik, seperti hijrahnya Nabi Ibrahim As. dan Nabi Musa As.

b. Hijrah *Maknawiyah*, dalam arti *majazi*

Hijrah dalam pengertian Maknawiyah terbagi menjadi 4 (empat) bentuk, yakni :

- 1) Hijrah *Fikriyah*, yakni menghindari pemikiran dan gagasan yang sesat dan seperti isu kapitalisasi, pemikiran liberal, propaganda sekularisasi dan gagasan hidup hedonis dan sebagainya. Dengan kemudahan alat komunikasi dan medsos, pemikiran dan ide brilliant yang bertujuan menyesatkan kaum muslim dari ajaran kemurnian Islam sangat bisa terjadi.
- 2) Hijrah *Syu'ûriyyah* atau cita rasa/kesenangan, yakni segala bentuk kesenangan yang dikemas dalam hiburan, entertaint baik itu musik, gambar/hiasan, cara berbusana yang kebarat-baratan, jauh dari nilai islami.
- 3) Hijrah *Sulukiyyah* atau kepribadian/etika, yakni kepribadian dan karakter yang bergeser dari sendi nilai islami, tindakan amoral dan asusila di masyarakat seperti pencurian, pembunuhan dan lain-lain.
- 4) Hijrah *I'tiqâdiyyah*, yakni menghindari segala keyakinan apapun bentuknya yang dapat berpotensi pendangkalan akidah, menebarkan keragu-raguan dan mendekatkan diri seorang muslim kepada kekufuran.

Berangkat dari peristiwa hijrahnya Nabi Muḥammad saw, hal yang melatar belakanginya Nabi Muḥammad saw. berhijrah ke Madinah adalah karena kekejaman kaum Kafir Quraisy terhadap kaum Muslim karena mereka tidak setuju dengan ajaran Nabi Muhammad saw.<sup>155</sup> Namun merujuk pada pandangan M. Quraish Shihab penjelasan tentang hijrah, beliau berpendapat bahwa hijrah merupakan perbaikan diri dari yang buruk ke yang baik disertai niat yang sungguh-sungguh yang merupakan proses yang terus-menerus hingga nafas kita berhenti, karena tiada manusia yang akan berada pada satu titik kehidupan dan menyatakan bahwa hidupnya telah cukup sempurna tanpa lagi perlu memperbaiki diri. Hal ini ditegaskan oleh Nabi Muḥammad saw., ketika seorang sahabatnya berhijrah dari Mekah ke Madinah:

*Setiap pekerjaan pasti disertai niat, maka barangsiapa hijrahnya didorong oleh niat karena Allah swt., hijrahnya akan dinilai demikian, dan barangsiapa berhijrah karena didorong oleh keinginan mendapat*

---

<sup>155</sup>Aram Dhiya' al-Umuri, *al-Sîrah al-Nabawiyah*, terj. Abdul Rosyad Shidiq, cet. I, Darul Falah, Jakarta: 2004, hal. 163.

*keuntungan duniawi atau karena ingin mengawini seorang wanita, maka hijrahnya dinilai sesuai dengan tujuan tersebut.*<sup>156</sup>

Secara historis Nabi dan pengikutnya tetap saja dimusuhi dan dikucilkan oleh mayoritas suku Quraisy, lebih-lebih setelah Khadījah dan Abu Ṭalib wafat. Beliau melihat kekejaman kaum musyrik semakin hari bertambah keras, sedangkan beliau sendiri tidak bisa memberikan perlindungan kepada kaum muslim. Oleh karena itu, untuk mengurangi penderitaan umat Islam, Nabi memerintahkan pendukungnya hijrah ke Habasyah (Abisinia/Afrika) untuk meminta perlindungan kepada Raja Najasyi (Negus), raja yang sangat adil.<sup>157</sup> Abissinia adalah kerajaan Kristen, yang menurut Nabi merupakan tempat perlindungan yang aman bagi para pengikutnya. Akhirnya, berangkatlah kaum muslim ke Habasyah demi menghindari fitnah,<sup>158</sup> dan jalan keluar dari penderitaan para sahabat.<sup>159</sup>

Setelah gagal hijrah ke Habasyah, Nabi mengalihkan perhatian untuk membawa umatnya hijrah ke Ṭāif, sekitar 60 km timur laut Makkah.<sup>160</sup> Di tempat ini Nabi bermaksud mengajak para tokoh Ṭāif untuk beriman kepada Allah swt., tetapi ajakan beliau ditolak mentah-mentah dan dijawab secara kasar.<sup>161</sup> Nabi dikejar oleh penduduk Ṭāif dan dilempari dengan batu.<sup>162</sup> Upaya dakwah Nabi ini pun gagal.

Hijrah adalah “*turning point*” perjuangan Nabi. Jika 13 tahun periode Mekkah beliau berhasil menanamkan akidah yang kuat dalam jiwa sahabat, maka periode selanjutnya di Madinah, beliau berhasil membentuk masyarakat politik. Jika di Mekkah, penekanan dakwah Nabi berorientasi membentuk karakter iman yang tangguh, maka di Madinah bertujuan meletakkan pondasi administrasi pemerintahan dan hal-hal kenegaraan. Indikasinya adanya peningkatan kualitatif perjuangan bersama menciptakan masyarakat sebaik-baiknya. Hijrah adalah peradaban, civilisasi dan

<sup>156</sup>M. Quraish Shihâb, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Mizan, Bandung: 1994, hal. 346.

<sup>157</sup>Raja Najasyi yang awalnya beragama Kristen, akhirnya masuk Islam. Buktinya, ketika Rasulullah mendengar tentang kematian Najasyi, beliau menshalatinya dan memintakan ampunan untuknya. Ibnu Hisyam al-Muafiri, Abu Muḥammad Abdul Malik, *Sīrah Nabawiyah*. terj. Fadhli Bahri, Bekasi: Darul Falah, 2015, hal. 301-302. Setelah kematian raja Abyssinian, yang dikenal sebagai Negus, Nabi melakukan doa pemakaman in absentia baginya. Lihat Zeki Saritoprak, “*Migration, Feelings of Belonging to a Land, and the Universality of Islam.*” In *Islam and Citizenship Education*, edited by Marcia Aslan, Ednan & Hermansen, 45–54. Loyola University Chicago: Springer, 2015, hal. 45.

<sup>158</sup>Saritoprak, “Migration...,” hal. 45.

<sup>159</sup>Ibnu Hisyam al-Muafiri, *Sīrah Nabawiyah...*, Jilid 1, hal. 282

<sup>160</sup>Muhammad Husain Haekal, *Sejarah Hidup Muhammad*. terj. Ali Audah. Bogor: Litera Antar Nusa, 1996. Hal. 148-152

<sup>161</sup>al-Buthy, *Sīrah Nabawiyah...*, hal. 122.

<sup>162</sup>M. A. Shaban, *Sejarah Islam (Penafsiran Baru)*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1993, hal. 12.

kehidupan teratur. Semangat hijrah adalah peningkatan tata hidup yang bermadaniyah, bercivilisasi, beradab dan berbudaya. Penentuan tahun baru hijrah sekaligus menghapus penanggalan yang digunakan bangsa Arab sebelumnya, seperti yang berasal dari tahun Gajah, kalender Persia, Kalender Romawi dan kalender lain yang berasal dari peristiwa besar masyarakat Arab *Jahiliyyah*. Nama Yastrib diganti dengan nama *al-Madinah al-Munawwarah*. Hijrah merupakan aspek penting dari perkembangan awal Islam dan beberapa ahli berpendapat bahwa ini adalah contoh penting strategi menghindari kekerasan.

Menurut hemat penulis, hijrah Nabi Muhammad saw dalam perspektif pendidikan hati dimaknai sebagai motivasi transformatif dan perubahan pola pikir yang mempengaruhi hati (*qalbu*) untuk membangkitkan semangat berkehidupan di tengah-tengah tekanan mental, karena sejatinya kehidupan ini bersifat dinamis. Jika seseorang tidak melakukan *ikhtiar* perubahan melalui hijrah, maka ia akan terus berada dalam keterpurukan dan di bawah tekanan, karena era millennial saat ini sejatinya perubahan itu sangat cepat, dengan metode hijrah sebagaimana dilakukan dan dicontohkan oleh Rasulullah saw sebagai semangat motivasi untuk berubah kepada kehidupan yang lebih cemerlang dan meninggalkan kondisi yang tidak menguntungkan.



**Gambar III. 1**

Alur Hijrah Rasulullah saw. Sebagai Proses Menemukan Makna Hidup Setelah Mengalami Trauma Berkepanjangan.

Jadi, kaitan hijrah dengan pendidikan hati pasca trauma mengandung pelajaran penguatan ketahanan, perubahan (transformasi), dan pemulihan dalam penanganan trauma. Berikut beberapa cara kaitan antara konsep Hijrah dan pendidikan hati pasca trauma: *Pertama*, perubahan dan Pemulihan: Hijrah melibatkan perubahan lingkungan dan gaya hidup yang signifikan. Saat individu mengalami trauma, mereka juga dihadapkan pada perubahan besar dalam kehidupan mereka. *Kedua*, Ketahanan Emosional: Hijrah melibatkan ketahanan emosional dan mental yang kuat. Para sahabat Nabi menghadapi banyak kesulitan selama perjalanan dan pasca Hijrah. Pendidikan hati setelah trauma juga melibatkan pengembangan ketahanan emosional untuk menghadapi stres, kecemasan, dan tekanan yang mungkin muncul akibat pengalaman traumatis. *Ketiga*, Merumuskan Ulang Identitas: Hijrah merumuskan ulang identitas dan tujuan hidup. Setelah mengalami trauma, individu seringkali merasa kehilangan arah atau identitas. *Keempat*,

Transformasi Positif:<sup>163</sup> Hijrah merupakan transformasi positif dari kondisi yang sulit. Pendidikan hati pasca trauma juga dapat membantu individu mengalami transformasi positif dari pengalaman traumatis. Mereka belajar untuk menemukan makna dalam kesulitan, tumbuh secara pribadi, dan menjadi lebih kuat.

### C. Metode Penanganan Dampak Psikologis Perspektif Psikologi

Seseorang yang mengalami dampak psikologis sangat memerlukan pendekatan psikologis dalam proses pemulihannya. Pendekatan psikologis merupakan pendekatan yang memfokusnya pemulihan dengan metode sudut pandang ilmu psikologi. Pendekatan ini dipandang sangat tepat dalam penanganan penyakit psikis terutama yang berkaitan dengan trauma. Upaya penanganan dampak psikologis berdasarkan tujuannya yaitu mengubah *mindset* (pikiran) atau perasaan klien agar ia bisa berfungsi lebih efektif terbangun kesadaran pribadinya. Ada beberapa model penanganan dampak psikologis dalam perspektif psikologi, di antaranya dapat dilakukan dengan psikoterapi dan farmakoterapi. Akan tetapi dua istilah yang sering digunakan konselor dalam memberikan penyembuhan atau *treatment* terhadap klien, yaitu terapi (*therapy*) dan psikoterapi (*psychotherapy*). Menurut Andi Mappiare terapi (*therapy*) adalah suatu proses korektif atau kuratif, atau penyembuhan, lazim dipakai dalam bidang medikal (kedokteran), istilah terapi kerap digunakan secara bergantian dengan konseling (*counseling*) dan psikoterapi (*psychotherapy*).<sup>164</sup>

#### 1. Psikoterapi

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.<sup>165</sup> Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional (trauma) dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses reedukasi (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya. Frank mendefinisikan psikoterapi sebagai interaksi terencana antara seseorang terlatih, yang mempunyai kewenangan sosial untuk melakukan terapi, dengan seseorang yang menderita, terapis berusaha untuk meringankan penderitaan korban, melalui komunikasi simbolis, baik dilakukan dengan

---

<sup>163</sup>QS. ar-Ra'd/13: 11

<sup>164</sup>Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006, hal. 334.

<sup>165</sup>Yahya Jaya, *Spiritual Islam Dalam Menumbuh-kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset, 1994, Cet. I. Hal. 166.

memberikan motivasi maupun aktivitas fisik.<sup>166</sup> James P. Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan menyesuaikan diri setiap hari.

Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan nonformal atau diskusi personal dengan guru atau teman.<sup>167</sup> Model pertama ini menurut teori kepribadian, ada tiga model aliran psikoterapi yang dapat membantu korban dalam tahapan tindakan kuratif (penyembuhan) agar ia bisa tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya, yaitu: Terapi psikodinamika, terapi prilaku dan kognitif, dan terapi humanis eksistensial.

#### **a. Terapi Psikodinamika**

Terapi psikodinamika adalah metode psikoanalisis yang dikembangkan oleh Freud, yang bertujuan untuk mengetahui akan motif dan perasaan tidak sadar yang memperpanjang simtom. Pada model terapi ini, digunakan metode menyelidiki motif-motif tidak sadar, meneliti proses-proses transferensi<sup>168</sup> dan menjelajahi pengalaman masa kecil.<sup>169</sup>

Terapi psikodinamika merupakan terapi yang membawa konflik masa lalu yang belum terselesaikan dan implus yang tidak dapat diterima dari ketidaksadaran ke area sadar, sehingga pasien dapat mengatasi masalah tersebut secara efektif. Terapi psikodinamika klasik dikenal dengan istilah psikonalisis.

Dalam psikonalisis, pasien bertemu dengan terapis dalam frekuensi yang cukup banyak, terkadang sekitar 50 menit perhari, empat hingga lima hari dalam seminggu. Dalam proses terapi, pasien diminta untuk mengungkapkan apa yang ada di pikirannya dengan keras, dan sang analisis berusaha mengenali dan memberikan label hubungan antara apa yang dikatakan oleh pasien dengan area ketidaksadaran pasien. Interaksi yang dekat dengan analisis, menjadikan pasien melibatkan sisi emosionalnya. Hal ini menjadikan pasien mentransfer perasaan cinta atau kemarahannya kepada analisis.<sup>170</sup>

---

<sup>166</sup>Suprpti Slamet I.S dan Sumarmo Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: UI-Press, 2015, hal. 136.

<sup>167</sup>James P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, Terj, Kartini Kartono, Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta: Rajawali, 1999, hal. 407

<sup>168</sup>Transferensi adalah proses pengalihan elemen-elemen emosional yang berasal dari kehidupan yang terdapat ada diri klien kepada analisis. Carol Wade, et.al., Psikologi, diterjemahkan oleh Padang Mursalin, et.al., dari judul *Psychology, eleventh edition*, Jakarta: Erlangga, 2016, jilid 2, hal. 308.

<sup>169</sup>Carol Wade, et.al., *Psikologi*, jilid 2, hlm. 319

<sup>170</sup>Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, dari judul *Understanding Psychology 10th ed*, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, jilid 2, hal. 300-302

Psikonalisis dikembangkan Freud menjadi terapi psikodinamika. Pada terapi psikodinamika bertujuan untuk menggali secara mendalam proses proses yang terjadi pada tataran tidak sadar yang diyakini sebagai penyebab dari masalah yang dialami pasien. Pada terapi ini transferensi dari pasien kepada analisis dilakukan, baik berupa emosi atau reaksi tidak sadar. Saat ini, terapi psikodinamika menggunakan metode dari terapi lainnya dan intensitas pertemuan juga lebih sedikit, sekitar 10-20 sesi.<sup>171</sup>

Pada terapi ini, analisis berusaha membantu pasien untuk mencapai kesadaran diri, kejujuran, keefektifan dalam melakukan hubungan personal, serta memperoleh kendali atas tingkah laku yang irasional. Selama terapi, pasien lebih banyak berbicara, dan analisis mendengarkan dan berusaha mengetahui kapan dia harus membuat penafsiran yang layak untuk menyingkap hal-hal yang tidak disadari pasien.<sup>172</sup> Tujuannya adalah untuk menganalisa dan mengurai proses dinamika kejiwaan yang dapat menjelaskan mengapa seseorang itu tidak mampu menghadapi stressor psikososial sehingga ia jatuh sakit (stres, cemas dan atau depresi). Dengan mengetahui dinamika psikologis itu diharapkan klien mampu mendapatkan cara pemulihannya.<sup>173</sup>

Penjelasan mengenai terapi psikodinamika tersebut memberikan pemahaman, bahwa proses terapi dengan psikodinamika lebih mengutamakan transfer informasi dan pengalaman dari klien. Menurut hemat penulis terapi ini cocok digunakan bagi pasien yang mengalami gangguan mental seperti trauma.

### **b. Terapi Perilaku dan Kognitif**

Terapi perilaku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Ia menyatakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berarti baik kepada bidang-bidang klinis maupun pendidikan. Berlandaskan teori belajar, modifikasi tingkah laku dan terapi tingkah laku adalah pendekatan-pendekatan terhadap konseling dan psikoterapi yang berurusan dengan perubahan tingkah laku<sup>174</sup> Sedangkan terapi kognitif adalah suatu bentuk terapi yang didesain untuk

<sup>171</sup>Wade, Carole dan Carol Tavris, *Psikologi*, diterjemahkan oleh Benedictine Widyasinta dan Darma Juwono, dari judul *Psychology, 9th Edition*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2019, hal. 308.

<sup>172</sup>Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, diterjemahkan oleh E. Koswara dari judul *Theory and Practice od Conceling and Psychoteraphy*, Bandung: Refika Aditama, 2013, cet. VII, hal. 38-39

<sup>173</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas...*, hal. 137.

<sup>174</sup>Geral Corey, *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*, Jakarta: PT. Indeks, 2011, hal.196

mengidentifikasi dan mengubah cara berpikir yang tidak rasional dan tidak produktif yang menimbulkan emosi negatif.<sup>175</sup>

Menurut hemat penulis terapi perilaku ialah semua tingkah laku atau tindakan/kelakuan seseorang yang dilihat dari situasi atau stimulusnya untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya baik dilihat, didengar atau dirasakan oleh orang lain atau diri sendiri. Atau juga dapat disimpulkan bahwa terapi perilaku ialah penerapan prinsip belajar yang berfokus pada bagaimana orang-orang belajar mengubah perilaku dan meningkatkan fungsi untuk memecahkan masalah perilaku manusia dan kondisi-kondisi apa saja yang menentukan tingkah laku mereka.

Metode yang digunakan dalam terapi perilaku adalah pemaparan bertahap, desensitisasi sistematis,<sup>176</sup> catatan perilaku dan pelatihan keterampilan. Sedangkan terapi kognitif adalah terapi dengan metode mendorong klien untuk memeriksa kepercayaannya dengan memaparkan penalaran yang salah dan membaca pikiran.<sup>177</sup>

Terapi kognitif telah terbukti berhasil dalam mengatasi berbagai macam gangguan psikologis, termasuk gangguan kecemasan, depresi, kecanduan dan gangguan makan. Namun, kelemahan dari terapi ini adalah fokus untuk menjadikan pasien berpikir rasional, sedangkan kenyataannya terkadang tidak rasional. Meskipun demikian, terapi perilaku dan terapi kognitif banyak diterapkan.<sup>178</sup>

Pada terapi ini terapis melakukan pendekatan psikologi dengan menggali informasi dari korban trauma, mengajarkan bagaimana bernapas dalam mengelola kecemasan dan stres, mengajarkan reaksi normal terhadap trauma, mengidentifikasi dan mengevaluasi bentuk pikiran negatif, salah dan irasional, serta menggantinya dengan pikiran yang lebih akurat, sehingga korban menguraikan peristiwa traumatis yang menyimpannya.

Dalam melakukan penyembuhan trauma penulis lebih mengajukan model terapi kognitif, karena para korban traumatis akan diajak berpikir realistis dan berpikir positif, karena trauma sangat bergantung pada pola pikir yang sempit dan bisa dilakukan penyembuhan dengan cara berpikir rasional dan daya ingat. Selain dari itu klien mampu membedakan nilai-nilai moral

---

<sup>175</sup>Carol Wade, *et.al.*, *Psikologi...*, jilid 2, hal. 312

<sup>176</sup>Desensitisasi sistematis merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negative biasanya berupa kecemasan, dan yang menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Cara yang digunakan dalam keadaan santai stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Dipasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Latipun, *Psikologi Konseling*, Universitas Muhamadiyah, Malang, 2001, hal. 118-120.

<sup>177</sup>Carol Wade, *et.al.*, *Psikologi...*, jilid 2, hal. 319.

<sup>178</sup>Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, jilid 2, hal. 311.

etika mana yang baik dan buruk, mana yang boleh dan mana yang tidak, dan mana yang halal dan mana yang haram.<sup>179</sup>

### c. Terapi Humanistik Eksistensial

Terapi Humanistik adalah suatu bentuk psikoterapi yang disadarkan pada filsafat humanisme yang menekankan kepada pertumbuhan pribadi, kegembiraan dan capaian potensi manusia. Ciri khas teori humanistik adalah berusaha untuk mengamati perilaku seseorang dari sudut si pelaku dan bukan si pengamat. Sebagai makhluk hidup, ia harus melangsungkan, mempertahankan, dan mengembangkan, hidupnya dengan potensi-potensi yang dimilikinya.<sup>180</sup> Sedangkan terapi eksistensial adalah bentuk terapi yang dirancang untuk membantu klien menjeleajahi makna eksistensi dan menghadapi pertanyaan-pertanyaan besar di dalam kehidupan.<sup>181</sup> Terapi humanistik bertujuan untuk penerimaan diri dan kepuasan diri dengan metode mendiskusikan masalah, sedangkan terapi eksistensi untuk menemukan makna hidup dan menerima kehilangan yang tidak bisa dihindari dengan metode diskusi filosofis mengenai mana kehidupan.<sup>182</sup>

Menurut Carl Rogers salah satu tokoh yang mengembangkan pendekatan terapi humanistik, dalam melakukan terapi terhadap korban trauma lebih mengedepankan penciptaan lingkungan yang aman dan nyaman, sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan segala sesuatu yang ada dalam pikiran dan perasaannya. Dengan terapi ini, terapis bersifat empatik (selalu berusaha memahami jalan pikiran dan perasaan klien, mengambil sudut pandang klien), tidak menilai maupun mengarahkan, namun memberi informasi, memberi kemudahan bagi klien untuk mengungkapkan diri. Dalam kondisi tak menilai seperti ini, klien yang mempunyai perasaan takut atau rendah diri akan sampai pada pemahaman yang baru dan untuk tentang dirinya, dan sejalan dengan itu ia akan sembuh.<sup>183</sup>

Dalam terapi humanistik, terapis lebih meneliti “apa yang terjadi” dari pada “bagaimana dan mengapa terjadi”. Penulis memahami bahwa proses terapi humanistik bisa digunakan pada penyembuhan perilaku traumatik, karena saat proses terapi, seorang yang mengalami trauma tidak akan merasa disalahkan akan perilaku yang menjadi faktor terjadinya traumatik.

---

<sup>179</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas...*, hal. 137.

<sup>180</sup>Baharuddin dan Moh. Makin, *Pendidikan Humanistik: Konsep, Teori, dan Aplikasi Praksis dalam Dunia Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2007, hal. 22

<sup>181</sup>Carol Wade, *et.al.*, *Psikologi...*, jilid 2, hal. 315.

<sup>182</sup>Carol Wade, *et.al.*, *Psikologi...*, jilid 2, hal. 319.

<sup>183</sup>Suprpti Slamet I.S. dan Sumarmo Markam, *Pengantar Psikologi Klinis...*, hal 74.

## 2. Farmakoterapi

Farmakoterapi adalah metode penyembuhan yang melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengelola reaksi trauma yang mengganggu. Yang dimaksud dengan terapi farmako adalah pengobatan untuk stres, depresi, cemas dengan memakai obat-obatan (farmaka) yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan *neuro-transmitter* (sinyal penghantar saraf). Cara kerja psikofarma ini adalah dengan jalan memutuskan jaringan atau sirkuit psiko-neuro-imunologi, sehingga sresor psikososial yang dialami oleh seseorang tidak lagi mempengaruhi fungsi kognitif, efektif dan psikomotor dan organ-organ tubuh lainnya.<sup>184</sup>

Feldman menyebutkan proses penyembuhan dengan metode menggantukan pada obat-obatan disebut dengan terapi biomedis dengan tujuan untuk meningkatkan pemfungsian psikologis.<sup>185</sup> Para terapis (psikiater) dalam penggunaan obat-obatan lebih kepada penyembuhan kecemasan (*anxilytic*) dan obat anti depresi (anti depressant) yang berkhasiat sebagai obat anti stres. Kedua obat ini telah beredar secara resmi di Indonesia.<sup>186</sup> Namun masih banyak juga obat-obatan yang direkomendasikan sebagai terapi farmako, tergantung kepada jenis penyakit yang ingin disembuhkan. Berikut jenis obat-obatan yang digunakan dalam farmakoterapi.

**Tabel III.2**  
**Jenis Obat-obatan yang digunakan dalam terapi Biomedis<sup>187</sup>**

Jenis Obat	Kegunaan dalam Terapi Biomedis
1. Obat Antipsikotik Seperti; klorpeomozin, clozapine, dan haloperidol	Mengurangi simtom psikotik secara sementara, seperti agitasi, halusinasi dan delusi.
2. Obat Antidepresan Seperti; trazodone, amitriptyline, dan desipramine	Mengurangi depresi dan meningkatkan rasa mood pada pasien dan rasa kesejahteraan pasien
3. Obat penstabil mood Seperti; divalproex sodium dan carbamazepine (dua jenis obat ini adalah bentuk	Mengurangi gangguan bipolar

<sup>184</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas...*, hal. 130.

<sup>185</sup>Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, jilid 2, Glosarium, hal. 6.

<sup>186</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas...*, hal. 130-131.

<sup>187</sup>Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, jilid 2, hal. 325-329

garam mineral)	
4. Obat anti kecemasan Seperti; Xanax dan Valium	Menurunkan tingkat kecemasan seseorang

Dari berbagai jenis obat anti cemas dan depresi, masing-masing ada kelebihan dan kekurangannya dan juga efek samping. Obat anti cemas dan depresi yang ideal hendaknya memenuhi kriteria antara lain sebagai berikut:

- a. Memiliki efek tarapeutik yang tinggi dalam waktu relatif singkat.
- b. Jangka waktu pemakaian relatif pendek.
- c. Efek samping yang dialami minimal.
- d. Memiliki dosis yang rendah.
- e. Tidak menyebabkan kantuk.
- f. Memperbaiki pola tidur.
- g. Tidak menyebabkan habituasi (kebiasaan), adiksi (ketagihan), dan dependensi (ketergantungan).
- h. Memiliki efek perbaikan pada gangguan fisik (somatik) sebagai gejala ikutan atau gejala “terselubung” (*co-mobidity*).
- i. Tidak menyebabkan lemas.
- j. Dan kalau memungkinkan di pemakaiannya dosis tunggal (*single dose*).<sup>188</sup>

Dari jenis terapi yang disebutkan di atas, penulis menyimpulkan bahwa metode penyembuhan pada seseorang yang mengalami luka psikologis (trauma) dapat disembuhkan dengan metode psikoterapi dengan model terapi psikodinamika, terapi perilaku kognitif dan terapi humanistik eksistensial, meskipun tidak secara tuntas dan bersifat *unsustainable*. Sedangkan penyembuhan dengan metode farmakoterapi (terapi biomedis) bersifat sementara. Ketika klien menggunakan obat maka simptom akan hilang, namun ketika obat dihentikan, maka timbul kembali penyakit tersebut. sehingga menurut penulis terapi penyembuhan trauma dengan menggunakan farmakoterai (biomedis) kurang tepat apabila diberika kepada seseorang yang mengalami penyakit psikologis (trauma).

### 3. *Play Therapy* (Terapi Bermain)

Clark mendefinisikan *play therapy* sebagai terapi yang dilakukan oleh profesional, dan dilakukan pula oleh oleh katalis dan pendukung untuk menyelesaikan masalah anak-anak yang terdampak trauma dengan metode aktivitas permainan.<sup>189</sup> Sedangkan Cattanach dalam Said Alhadi menjelaskan bahwa *play therapy* adalah suatu metode penyembuhan bagi korban trauma dengan menggunakan media permainan, hal tersebut

<sup>188</sup>Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas...*, hal. 133-134.

<sup>189</sup>Eko Sujadi et.al., “Penerapan *Play Therapy* Dengan Menggunakan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosio Emosional” dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 3 Nomor 1 Than 2019, hal. 16.

dianggap sebagai sarana yang tepat sebagai penghubung antara konselor dengan korban trauma.<sup>190</sup> Sedangkan Hanson, menegaskan bahwa *play therapy* merupakan cara mengekspresikan kondisi perasaan kompleks yang dialami oleh anak-anak korban traumatik dengan bermain sebagai media bertukar pengalaman melalui bercerita baik kepada konselor maupun kepada sesama korban.<sup>191</sup>

*The Association for Play Therapy* mendefinisikan *play therapy* sebagai berikut: “*Process where in trainer play therapists use the therapeutic powers of play To help clients prevent or resolve psychosocial difficulties and achieve optimal growth and development*”

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan tersebut, maka dapatlah diambil beberapa pengertian pokok sebagai landasan dalam melaksanakan *play therapy*, yaitu :<sup>192</sup>

- a. *Play therapy* dibangun berdasarkan pondasi teoritik yang sistimatis. Dalam kaitan ini, *play therapy* disusun dengan menggunakan kerangka teori psikologi dan konseling, misalnya Psikoanalisa, *Client Centered*, *Gestalt*, *Cognitif Behavior*, *Adlerian*, dan sebagainya.
- b. *Play therapy* menekankan pada kekuatan permainan sebagai alat untuk membantu klien yang memerlukan bantuan.
- c. Tujuan dari penggunaan *play therapy* adalah untuk membantu klien dalam rangka mencegah dan mengatasi persoalan psikisnya serta membantu pencapaian pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tugas perkembangannya secara optimal.

Konsep dasar yang dapat digunakan pada *play therapy* ini adalah mengacu pada pandangan sebagai berikut:

- a. Bermain adalah salah satu cara yang dapat digunakan dalam memahami dunia anak-anak.
- b. Aspek perkembangan dalam kegiatan bermain merupakan cara anak dalam menemukan dan mengeksplorasi identitas diri mereka.
- c. Anak dapat melakukan eksperimen dengan berbagai pilihan imajinatif dan terhindar dari konsekuensi seperti ketika di dunia nyata.
- d. Permainan pada situasi dan kondisi yang tepat dapat bermakna sebagai kegiatan fisik sekaligus sebagai terapi.

---

<sup>190</sup> Said Alhadi, “Play Therapy”: Sebuah Inovasi Layanan Konseling Bagi Anak Usia Dini” dalam *Jurnal Care Edisi Khusus Temu Ilmiah*, Vol. 3 Nomor 3 Tahun 2016, hal. 53.

<sup>191</sup> Eko Sujadi et. al., “Penerapan Play Therapy, hal. 16.

<sup>192</sup> Endah Nawangih, “*Play Therapy* Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (*Post Traumatic Stress Disorder/PTSD*)”, dalam file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/TRAUMA%20HEALING/terapi%20bermain%20bagus%202%20farmako%20dan%20psikoterapi.pdf. Diakses pada 13 Juli 2002.

Rahmi Mulyasih dan Liza Diniarizki menjelaskan pemulihan trauma yang dilakukan sebagai dukungan psikis dan hiburan bagi korban trauma sebagaimana yang diaplikasikan pada korban bencana tsunami di kecamatan Sumur-Banten menggunakan metode *play therapy*. Metode penanganan yang diberikan kepada korban adalah anak-anak melakukan berbagai permainan yang dapat menghibur dan menumbuhkan kreatif anak, misalnya: menggambar, berteriak gembira, menari, dan *board game* (papan permainan, dadu, pion bencana, dan kartu siaga). Permainan ini berpengaruh pada pembentukan dan internalisasi nilai-nilai mental psikis dan tampak anak-anak di Kecamatan Sumur terlihat sangat menikmati karena permainan ini di desain agar anak-anak tidak merasa takut akan bencana yang dialami, selain itu terdapat pengetahuan dari kartu bencana bagaimana cara menangani bencana yang terjadi.<sup>193</sup>

Bagi penulis berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *play therapy* adalah salah satu inovasi konselor dalam melaksanakan konseling dengan anak usia dini dengan memanfaatkan media permainan yang bertujuan untuk mengekspresikan pengalaman dan permasalahan anak usia dini dan akhirnya permasalahan anak usia dini dapat terentaskan dengan baik.

Masih menurut *The Association for Play Therapy* dari pengertian dan konsep *play therapy* yang dijelaskan di atas, terdapat empat belas macam keuntungan yang didapat dalam penggunaan *play therapy* sebagai intervensi, antara lain:<sup>194</sup>

- a. Mengatasi resistensi. Anak-anak biasanya sulit untuk diajak konsultasi dengan konselor, apalagi mempunyai keinginan sendiri. Permainan adalah salah satu cara untuk menarik anak agar bisa terlibat dalam kegiatan konseling.
- b. Komunikasi. Permainan adalah media alami yang digunakan anak untuk mengekspresikan dirinya. Konselor bisa menggunakan berbagai pilihan permainan yang dapat memancing anak untuk dapat terus terlibat dalam permainan.
- c. Kompetensi. Bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk memenuhi kebutuhan anak untuk mengeksplorasi dan menguasai se-suatu

---

<sup>193</sup>Rahmi Mulyasih dan Liza Diniarizki, “*Trauma Healing Dengan Menggunakan Metode Play Therapy Pada Anak-Anak Terkena Dampak Tsunami Di Kecamatan Sumur Propinsi Banten*”, dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Volume 1 Nomor 1 Tahun 2019, hal. 35-6

<sup>194</sup>Endah Nawangih, “*Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)*”, dalam file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/TRAUMA%20HEALING/terapi%20bermain%20bagus%202%20farmako%20dan%20psikoterapi.pdf. Diakses pada 13 Juli 2002.

- keterampilan. Konselor bisa membangun kepercayaan dengan menunjukkan bahwa anak sedang melakukan kerja keras dan menunjukkan kemajuan.
- d. Berpikir kreatif. Keterampilan problem solving dikembangkan, sehingga pemecahan atas persoalan anak bisa tercapai. Permainan memberikan peluang yang besar bagi anak untuk mengembangkan kemampuan diri untuk berpikir kreatif atas persoalan yang dialami.
  - e. *Chatarsis*. Melalui permainan anak-anak dapat menyampaikan tekanan emosi yang dialaminya dengan lebih bebas, sehingga anak-anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal tanpa beban mental.
  - f. *Abreaction*. Dalam bermain, anak mendapat kesempatan untuk memproses dan menyesuaikan kesulitan yang pernah dialami secara simbolis dengan ekspresi emosi yang lebih tepat.
  - g. *Role playing*. Anak dapat mempraktekkan berbagai tingkah laku yang baru dan mengembangkan kemampuan empati dengan orang lain.
  - h. *Fantasy*. Anak-anak dapat menggunakan imajinasinya untuk mengerti akan pengalamannya yang menyakitkan. Mereka juga bisa mencoba mengubah hidup mereka secara perlahan-lahan.
  - i. *Metaphoric teaching*. Anak-anak dapat memperoleh pengertian yang mendalam atas kesulitan dan ketakutan yang dialaminya dengan kiasan yang dimunculkan dalam permainan.
  - j. *Attachment formation*. Anak dapat mengembangkan suatu ikatan dengan konselor serta mengembangkan kemampuan untuk membangun koneksi dengan orang lain.
  - k. Peningkatan hubungan. Bermain dapat meningkatkan hubungan terapistik yang positif, memberikan kebebasan anak untuk mewujudkan aktualisasi diri dan tumbuh semakin dekat dengan orang lain disekitarnya. Anak dapat mengenal cinta dan perhatian yang positif terhadap lingkungannya.
  - l. Emosi positif. Anak-anak menikmati permainan, dengan suasana hati ini mereka bisa tertawa dan mempunyai waktu yang menyenangkan di tempat yang mereka merasa diterima.
  - m. Menguasai ketakutan. Dengan permainan yang diulang-ulang akan mengurangi kegelisahan dan ketakutan anak. Bekerja dengan mainan, seni dan media bermain lainnya mereka akan menemukan berbagai keterampilan dalam mengatasi ketakutan.
  - n. Bermain *game*. *Game* membantu anak untuk bersosialisasi dan mengembangkan kekuatan egonya. Mereka mempunyai peluang untuk meningkatkan keterampilan.

Menurut Landreth *play therapy* sangat tepat apabila dijadikan sebagai metode dalam penyembuhan trauma yang dapat diterapkan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak yang berada pada tingkat praoperasional. Simbol-simbol yang digunakan dalam proses pengolahan informasi diterima

melalui aktivitas imitasi tidak langsung, permainan simbolis, menggambar, gambaran mental dan bahasa ucapan. *Play therapy* memberikan relasi yang aman bagi anak untuk mengekspresikan dan melakukan eksplorasi terhadap diri mereka (perasaan, pikiran, pengalaman, dan tingkah laku) melalui media komunikasi natural anak yaitu bermain.<sup>195</sup>

*Play therapy* didasari oleh konsep bermain sebagai cara komunikasi agar anak dapat mengekspresikan sifat alami yang dimiliki oleh anak, maka orang dewasa dapat mengintervensi dan menciptakan perasaan nyaman dan hal baru untuk anak dapat mengatasi permasalahannya. Menurut Landert dalam Maspupatun, sebagaimana dikutip oleh Citra Widyatuti *et.al.*,<sup>196</sup> menyatakan bahwa terdapat beberapa langkah dalam pendekatan ini, yaitu:

- a. Analisis; mengumpulkan data dan semua sumber baik yang dikemukakan oleh klien sendiri ataupun teman dan orang disekitarnya.
- b. Sintesis; menghubungkan dan merangkum data.
- c. Diagnosis; mengidentifikasi masalah.
- d. Prognosa; antisipasi apakah permasalahan dapat diselesaikan dengan mudah.
- e. Terapi; membantu menyelesaikan masalah klien.
- f. *Follow up*; tindak lanjut dalam evaluasi.

Nasrullah dalam Widyastuti menjelaskan bahwa tahap pendekatan ini perlu dilakukan terus menerus karena waktu yang dibutuhkan relative singkat 3-4 pertemuan, pendapat dan pengalaman dari konselor dapat digunakan sebagai dasar pikiran klien. Penggunaan teknik ini dapat membantu anak merasa lebih nyaman dalam berproses dengan pengalaman traumatiknnya. Trauma dan cemas yang diakibatkan oleh bencana alam yang mereka lihat dan rasakan, perlahan dapat diatasi dengan *Play Therapy*, karena seusia anak usia dini permainan menjadi alternatif solusi untuk menjadi perantaranya.<sup>197</sup>

Bagi penulis meskipun *play therapy* memiliki banyak kelebihan sebagai layanan konseling bagi anak yang mengalami trauma, namun terdapat beberapa hambatan yang mungkin terjadi dengan adanya kultur masyarakat pedesaan, yaitu: anak-anak di pedesaan belum terbiasa mengekspresikan emosi mereka secara verbal, sehingga dalam beberapa kegiatan *play therapy* bimbingan terapis sangat diperlukan. Faktor kultur yang kedua terkait dengan budaya petani yang sangat kental pada masyarakat korban bencana, hal ini berpengaruh terhadap pola hubungan orangtua dan

---

<sup>195</sup>Said Alhadi, "*Play Therapy: Sebuah Inovasi Layanan Konseling Bagi Anak Usia Dini*" dalam *Jurnal Care* Edisi Khusus Temu Ilmiah, Vol. 3 Nomor 3 Tahun 2016, hal. 54.

<sup>196</sup>Citra Widyastuti, *et.al.*, "*Play Therapy Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing Pada Anak Usia Dini*" dalam *Jurnal Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 16 Nomor 1 Tahun 2016, hal. 107.

<sup>197</sup>Citra Widyastuti, *et.al.*, "*Play Therapy...*", hal. 108.

anak, dimana orangtua jarang mengisi waktunya bermain bersama anak, mereka akan lebih banyak menghabiskan waktu mereka di sawah sehingga kemungkinan untuk menerapkan *filial therapy* cenderung sulit. Namun, karena masyarakat desa sangat terikat dengan lingkungan sekitar terutama teman sebayanya, maka alternatif permainan kelompok teman sebaya dapat dioptimalkan.

#### 4. *Story Telling* (Mendongeng)

Menurut Wright, Andrew dalam Choiriyah, *Story telling* terdiri atas dua kata yaitu story yang berarti cerita dan telling berarti penceritaan. Penggabungan dua kata *story telling* berarti penceritaan cerita atau menceritakan.<sup>198</sup>

Model *Story telling* sebuah cara yang disampaikan oleh terapis dalam rangka pemulihan seseorang yang mengalami traumatik dengan metode bercerita atau mendongeng dalam menyampaikan perasaan, buah pikiran atau sebuah cerita kepada anak-anak secara lisan. Anak-anak akan terkait masuk ke dalam rangkaian kejadian atau pertarungan nasib tokoh cerita dengan berbekal emosi, intelegensi dan daya imajinasi anak.<sup>199</sup>

Menurut Asfandiyar dan Andi Yudha, *Story telling* merupakan sebuah seni bercerita yang dapat digunakan sebagai sarana untuk menambahkan nilai-nilai pada anak yang dilakukan tanpa perlu mengurui anak. Storytelling merupakan suatu proses kreatif anak-anak dalam perkembangannya, sentiasa mengaktifkan aspek intelektual dan aspek kepekaan, kehalusan budi, emosi, seni, daya berfantasi, dan imajinasi anak yang tidak hanya mengutamakan kemampuan otak kiri tetapi juga otak kanan. Berbicara mengenai *story telling*, secara umum semua anak-anak senang mendengarkan *story telling*, baik anak balita, usia sekolah dasar, maupun yang telah beranjak remaja bahkan orang dewasa.<sup>200</sup>

Sedangkan Pellowski dalam Takwin sebagaimana dikutip oleh Syamsuddin, menjelaskan mendongeng adalah seni atau keterampilan pengisahan cerita dari naskah puitis dan atau prosa, sebagai sesuatu yang ditampilkan atau diarahkan satu orang di hadapan pemirsa, cerita-cerita yang dikisahkan dapat disampaikan dalam bentuk tuturan kata, didendangkan atau

---

<sup>198</sup>Choiriyah Widyasari, "Metode Storytelling Sebagai Tindakan Prevensi Kekerasan Seksual Pada Anak" dalam <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7857/63.pdf?sequence=1>. Diakses pada 19 Juli 2022.

<sup>199</sup>Intan Janiar *et.al.*, "Peningkatan Kemampuan Berbicara Dengan Menggunakan Metode *Story Telling* Di Sekolah Dasar" dalam <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/5756/6575>, Diakses pada 19 Juli 2022.

<sup>200</sup>Asfandiyar dan Andi Yudha, *Cara Pintar Mendongeng*, Jakarta: Mizan, 2007, hal.

dinyanyikan, dengan atau tanpa iringan musik, gambar, dan atau pelengkap lainnya serta dapat dipelajari dari sumber lisan, tertulis atau rekaman dan salah satu tujuan dari mendongeng ini adalah sebagai hiburan.<sup>201</sup> Sedangkan menurut Bunanta dalam Syamsuddin mendongeng memiliki beberapa fungsi, antara lain dapat menjalin hubungan kedekatan antara anak dengan orang tua, memberikan pengetahuan baru, memaksimalkan kecerdasan anak, melatih anak tentang memberikan perhatian kepada orang lain, melatih dan menambah perbendaharaan kata pada anak, menanamkan nilai-nilai moral yang terkandung dalam cerita serta menumbuhkan moral positif pada anak.<sup>202</sup>

Pada dasarnya mendongeng merupakan kegiatan sederhana yang dapat dilakukan oleh siapapun tanpa mengenal waktu dan tempat. Mendongeng merupakan media terbaik yang bisa dilakukan seseorang untuk mewarisi gagasam-gagasan, pola pikir, dan adat istiadat dari sebuah masyarakat. Selain itu mendongeng juga dapat dijadikan sebagai media untuk bertukar pengalaman dan cerita kepada anak-anak. Di saat kita memberitahu sesuatu, kita menunjukkan perasaan kita yang terdalam, nilai-nilai yang ada pada cerita yang membuat anak-anak menjadi terbuka terhadap nilai-nilai yang kita bawakan dalam dongeng.

Greene, menjelaskan mendongeng memiliki banyak manfaat bagi anak-anak terutama dalam meningkatkan rasa kebersamaan karena saat mendongeng terjadi interaksi antara sesama anak. Aktivitas yang dilakukan secara bersamaan dengan sesama anak-anak tentunya akan membantu mempermudah anak-anak tersebut lebih dekat dengan keluarga dan anak-anak yang lain, membuat mereka melupakan ketakutan akan bencana dan merasa terhibur dengan dongeng yang dibawakan.<sup>203</sup>

Namun perlu diketahui, mendongeng sebagai metode untuk memulihkan trauma pada anak-anak berbeda dengan terapi lainnya dalam berbagai aspek. *Pertama*, terapi dengan mendongeng sangat bergantung pada intuisi, karena dengan mendongeng terapi bergantung kepada pikiran bawah sadarnya. Pelatihan kepekaan terhadap alam bawah sadar ini sangat penting dilakukan dan merupakan inti dari proses pemulihan trauma. *Kedua*, mendongeng memiliki nilai spritual yakni dapat dengan mudah menghubungkan perasaan serta pikiran antara audiens dan pendongengnya dengan cepat. Kejujuran, berbicara dari hati, membuka telinga, mata, hati dan pikiran anak adalah inti dari mendongeng. Mendongeng digunakan sebagai terapi ini memberikan suasana menyenangkan dan memberikan

---

<sup>201</sup>Syamsuddin, "Pemulihan Trauma Anak-Anak Korban Gempa Di Kota Palu Melalui Mendongeng" dalam *Jurnal Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2019, hal. 28

<sup>202</sup>Syamsuddin, "Pemulihan Trauma Anak-Anak...", hal. 28

<sup>203</sup>Syamsuddin, "Pemulihan Trauma Anak-Anak...", hal. 28

hiburan kepada anak, bukan memberikan kesan sakit dan menyeramkan jika dibandingkan dengan kata terapi pada umumnya, sehingga anak tidak perlu merasa takut dan orang tua juga tidak perlu memaksa anak untuk mengikuti terapi dengan mendongeng ini. Melalui metode mendongeng, interaksi antara pendongeng dengan anak dapat dengan mudah terjalin tanpa harus ada rasa saling keterpaksaan dari pihak anak yang mengalami trauma.

Tentu dalam proses pemulihan trauma, dalam metode *story telling* ini memerlukan proses yang dan waktu yang tidak sebentar dan tidak mudah mengingat peristiwa besar yang menyebabkan korban jiwa dan materi yang cukup besar sehingga meninggalkan trauma yang mendalam. Paling tidak ada beberapa langkah yang harus dilakukan bagi terapis untuk memudahkan proses pemulihan trauma dengan model bercerita atau mendongeng ini sebagai proses membuka akses komunikasi terhadap korban dan menjadi media hiburan untuk menjalin hubungan baik kepada sesama korban maupun kepada terapis.

Bunanta,<sup>204</sup> menyebutkan terdapat dua teknik dalam penyampaian cerita, yaitu: teknik *read aloud* dan mendongeng tanpa teks (*story telling*).

a. Teknik *Read Aloud*

Teknik *read aloud* merupakan sebuah teknik yang menyampaikan cerita dengan menggunakan media buku, dan dilakukan dengan cara membacakan buku tersebut di hadapan audiens. Dengan teknik ini pendongeng dapat duduk di depan audiens pendongeng dapat duduk di depan audiens dan apabila audiens hanya terdiri dari beberapa orang saja maka pendongeng dapat duduk di tengah-tengah audiens. Hal yang harus dipertimbangkan dalam teknik ini adalah terkait dengan jumlah audiens. Jika jumlah audiens terlalu banyak maka pendongeng tidak dapat menjangkau mereka semua sehingga audience tidak dapat melihat dengan jelas buku yang dibacakan baik gambar ataupun bentuk tulisannya.

b. Teknik Mendongeng Tanpa Teks (*Story telling*)

Penggunaan teknik mendongeng ini memberikan ruang kepada pendongeng untuk melakukan improvisasi dan berkreasi dalam menyampaikan cerita yang didongengkan serta memicu anak untuk berimajinasi serta berfantasi dengan pikiran mereka. Namun, pada waktu mendongeng sebaiknya anak bukan pada cerita, tetapi lebih kepada penampilan pendongeng. Hal ini akan berakibat pada proses penerimaan anak terhadap pesan atau nilai dari cerita yang dibawakan.

Mendongeng untuk pemulihan trauma atau yang biasa disebut dengan dongeng terapeutik dianggap para terapis sebagai metode komunikasi untuk

---

<sup>204</sup>Syamsuddin, "Pemulihan Trauma Anak-Anak Korban Gempa di Kota Palu Melalui Mendongeng" dalam *Jurnal Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2019, hal. 30

menyelesaikan masalah psikologis yang diderita anak-anak pasca terjadinya bencana di lingkungan mereka. Selain itu ada juga yang menyebut metode ini sebagai terapi mendongeng yang memiliki arti sebagai sebuah metode yang dipakai untuk mempengaruhi orang dengan membacakan cerita yang berguna untuk menyelesaikan masalah pribadi mereka. Penggunaan metode mendongeng ini telah dideskripsikan sebagai metode yang memiliki orientasi pendekatan pada anak yang sangat kuat dan memiliki kekuatan yang kuat dalam memberikan pengertian dan pemahaman masalah anak dengan trauma yang dihadapinya karena mendongeng dapat memberikan pengajaran, perbandingan, mempengaruhi dan membangun kepercayaan diri sebaik-baiknya seperti kita mengenal lingkungan sosial yang unik. Selain itu, mendongeng juga dipercaya sebagai media untuk membentuk karakter yang kuat pada anak dan juga dapat menyehatkan tubuh baik kesehatan jasmani maupun rohani.<sup>205</sup>

Dari dua model penyembuhan trauma di atas yaitu penyembuhan trauma melalui pendekatan *play therapy* (terapi bermain) dan pendekatan *story telling* (mendongeng), Kusmawati mengatakan terdapat dua metode dalam proses penyembuhan trauma yang terjadi dan dialami oleh masyarakat, yaitu: 1) Secara Individual, proses pemulihan dilakukan dengan cara berkomunikasi, mengobrol, mendengarkan keluhan, memberikan motivasi hidup dengan dukungan untuk melakukan aktivitas positif, dan 2) Secara kelompok (grup). Khusus bagi komunitas masyarakat bisa dilakukan *debriefing* dengan segera pasca bencana, baik dilakukan dengan pengembangan motivasi secara kelompok dukungan kelompok mandiri (*Self help group*).<sup>206</sup>

Sondang Irene E. Sidabutar dalam Kusmawati menjelaskan *debriefing* merupakan pendekatan pemulihan trauma dengan metode pemberian informasi dan sekaligus arahan yang berupa petunjuk untuk tidak terlalu larut dalam kesedihan, kekhawatiran, kegelisahan dan dampak trauma lainnya, dan untuk segera dilakukan agar tidak terjadi trauma yang berkepanjangan, karena semakin cepat penanganan maka akan semakin kecil tersimpannya memori pengalaman traumatisnya dan secara otomatis akan semakin ringan dampak psikologisnya. Adapun batasan kesegeraannya (*debriefing*) adalah adalah tidak terlalu ketat, akan tetapi sebaiknya bisa dilakukan dalam waktu 24-27 jam. Dengan kesegeraan waktu tersebut sangat diharapkan akan bermanfaat bagi korban traumatis yang menyebabkan gangguan psikologis seperti musibah, bencana, kecelakaan atau peristiwa traumatis lainnya yang bisa kapan saja terjadi.<sup>207</sup>

---

<sup>205</sup>Syamsuddin, *Pemulihan Trauma...*, hal. 31.

<sup>206</sup>Kusmawati Hatta, *Pemulihan...*, hal. 115.

<sup>207</sup>Kusmawati Hatta, *Pemulihan...*, hal. 116.

Bagi Stradling<sup>208</sup> sebagaimana dikutip Kusmawati penanganan traumatis yang terjadi secara terus menerus (*prolonged exposure*) sangat berbeda dengan peristiwa yang terjadi dalam kurun waktu singkat, misalnya traumatis akibat peristiwa peperangan, penyembuhan trauma dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: *Pertama*, meningkatkan sensitivitas, mengenali gejala trauma pada orang-orang di sekeliling, berkomunikasi dengan pendekatan yang ramah, santun dan lemah lembut serta empati yang tinggi, bertindak hati-hati, dan menawarkan bantuan profesional untuk melakukan penyembuhan trauma tersebut. *Kedua*, melakukan respon kepada profesional (psikiater, psikolog dan konselor) untuk membantu memberikan solusi survivor trauma terkait: (1) *Incident Stress Debriefing* (CISD), (2) menceritakan kembali peristiwa traumatik yang dialami secara berstruktur dalam masa 24-27 jam pasca terjadinya peristiwa traumatik, (3) melakukan konseling pasca trauma, (4) normalisasi reaksi, dan (5) membantu melakukan tindakan *coping*.<sup>209</sup>

Nurjanah dalam Citra Widyastuti *et.al.*, mengatakan terdapat empat teknik yang dapat dilaksanakan untuk mengatasi trauma yang ada pada anak-anak, diantaranya ialah: Teknik Relaksasi, merupakan bantuan yang dilakukan untuk anak sampai anak menjadi nyaman dengan tubuh dan jiwanya. Teknik mengekspresikan emosi untuk anak, Teknik Rekreasi dengan kegiatan menyenangkan dan melibatkan aspek fisik, fikiran, sosial, dan emosional. Teknik Ekspresif dapat melibatkan dengan menulis dan menggambar.<sup>210</sup>

---

<sup>208</sup> Kusmawati Hatta, *Pemulihan...*, hal. 117.

<sup>209</sup> Sarafino, *Coping* merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang dalam penanganan individu yang mengalami stress atau tekanan psikis dengan cara tertentu. Badrun Susantyo, *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-2019*, Jakarta: Puslitbangkesos Kemeterian Sosial RI bekerja Sama P3KS Press, 2020, Hal. 11.

<sup>210</sup> Citra Widyastuti, *et. al.*, "*Play Therapy...*", hal. 106.

#### **BAB IV**

### **PENDIDIKAN HATI SEBAGAI METODE PEMULIHAN TRAUMA DALAM AL-QUR'AN**

Al-Qur'an menjadi pedoman bagi kehidupan manusia, petunjuk yang disajikannya meliputi kepada berbagai aspek kehidupan mereka. Setiap lini kehidupan manusia, baik mikro maupun makro turut menjadi perhatian Al-Qur'an. Hal inilah yang menyebabkan ia diakui sebagai kitab suci bagi umat manusia yang memiliki universalitas yang sangat tinggi. Bahkan tidak selesai pada ketercakupannya di dalamnya, Al-Qur'an juga mengaitkan semua aspek dalam kehidupan manusia. Integrasinya kepada berbagai hal membuat Al-Qur'an dinilai sangat integratif, dari setiap ayat yang disampaikan selalu terkait dengan ayat yang lain, surat demi surat pun memiliki relevansi (*munâsabah*) dengan surat sesudah maupun sebelumnya.

Universalitas ajaran Al-Qur'an juga membahas problem kemanusiaan yang berhubungan dengan kejiwaan. Masalah psikologis manusia tidak hanya menjadi permasalahan manusia modern, melainkan ia menjadi peristiwa yang pernah ada pada manusia terdahulu. Peristiwa kemanusiaan yang berhubungan psikologis manusia sejatinya pernah terjadi pada siapa pun termasuk manusia pertama, Nabi Adam a.s. Sebagai manusia pertama dan tercipta sebagai nenek moyang manusia, permasalahan terkait psikologis pasti pernah dialami. Seperti Nabi Adam a.s. yang mampu mengendalikan psikologisnya di saat ia melakukan satu perbuatan yang dilarang Allah swt. Ia lebih mengakui kesalahan ketimbang mencari “kambing hitam” yang

dapat disalahkan atas kesalahannya sendiri (QS. al-A'râf/7:23).<sup>1</sup> Bagi al-Thabari Nabi Adam a.s. dan Hawa adalah mengakui kesalahan pribadinya atas terbitnya perbuatan buruk yang telah dilakukannya, yakni membangkang karena tidak menuruti perintah Tuhan justru mengikuti perintah musuh mereka dan Allah swt.<sup>2</sup>

Selain peristiwa pengakuan Nabi Adam a.s. dan Hawa atas kesalahan dengan tidak menyalahkan atau saling menyalahkan adalah sebagai bentuk penanganan psikologis yang sangat baik di saat keharusan dirinya melakukan semua perintah-perintah Allah swt., namun justru sebaliknya. Peristiwa lain yang berkenaan dengan penanganan kondisi psikologis adalah upaya menenangkan hati pada kondisi yang terpaksa untuk melakukan apa yang tidak disetujui. Hal ini seperti yang terjadi pada Amar ibn Yassir yang kisahnya diabadikan Al-Qur'an (QS. al-Nahl/16:106). Peristiwa pemaksaan ini dipahami sebagai bentuk sikap di luar kekuasaannya maka orang yang seperti ini layak memperoleh pemaafan antara ia dengan Allah swt. karena bagaimana pun juga, ungkapan yang disampaikan bukanlah representasi kehendak hati atas keimanannya kepada Allah swt.<sup>3</sup>

Permasalahan-permasalahan psikologis manusia yang dialami mereka sejatinya merupakan pengulangan yang bisa saja dialami oleh siapapun dengan beragam permasalahan dan persoalan kehidupan manusia. Oleh karena itu, manusia harus dapat mencari akar permasalahan terkait psikologis mereka sendiri dan berusaha mencari pemecahannya. Karena bagaimana pun permasalahan kejiwaan manusia dapat menyerang siapa saja dan kapan saja. Al-Qur'an dengan tegas menyatakan dirinya sebagai petunjuk bagi manusia tentunya memiliki pembahasan-pembahasan terkait hal tersebut. Mulai dari penyebab, akibat dan solusi yang ditawarkan.

Kajian ilmu kejiwaan, baik psikologi, *psycho therapy*, *psycho social*, maupun ilmu lain yang terkait bila berhubungan dengan permasalahan kejiwaan manusia yang berpotensi pada traumatik, maka seseorang tersebut memerlukan pendekatan psikologis dalam merecovery traumatisnya. Penelitian ini penulis sinergikan pendekatan psikologis dengan pendekatan berbasis Al-Qur'an yang menjadi basis petunjuk, penguat, dan

<sup>1</sup> Bentuk pengendalian jiwa terhadap kesalahan yang diperbuat di hadapan Pencipta Yang Maha Agung dilakukan oleh nabi Adam as. Dan Sayyidah Hawa adalah mengakui kesalahan, bukan saling menyalahkan atau siapa yang dapat disalahkan. Selain itu, mereka berdua juga turut bertaubat atas kesalahannya. Lihat. Abi Abdillah Muhammad ibn Ahmad al-Anshâri al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm Al-Qur'an*, Kairo: Dâr al-Hadits, 2007, jil. 4, hal. 158.

<sup>2</sup> Abi Ja'far Muḥammad ibn Jarîr al-Thabari, *Jâmi' al-Bayân 'an Ta'wil Ayyi al-Qur'an*, cet. ke-4, jil. 5, Kairo: Dar al-Salam, 2009, hal. 3427.

<sup>3</sup> Abi al-Qasim 'Abd al-Karim ibn Hawazin ibn 'Abd Allah al-Qusyairi, *Tafsîr al-Qusyairi*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007, cet. ke-2, jil. 2, hal. 183.

memberikan solusi bagi permasalahan traumatik, yaitu dengan pendidikan hati.

Dalam pembahasan bab ini, penulis menemukan beberapa tuntunan Al-Qur'an dalam memberikan bimbingan terkait permasalahan kejiwaan manusia. salah satu upaya penanganannya adalah melakukan pemulihan (*healing*) terhadap permasalahan trauma dengan pendekatan psikologis berbasis Al-Qur'an, pendekatan tersebut yaitu dengan melalui basic pendidikan hati qur'ani. Untuk memperjelas hal ini lebih mendalam, di bagian ini penulis akan membahas *Pertama*, tentang relasi Al-Qur'an terhadap pendidikan hati dan pemulihan trauma. *Kedua*, Metode Rasulullah dalam penanganan luka psikologis. *Ketiga*, tentang model implementasi pemulihan trauma dalam kerangka Al-Qur'an.

### **A. Perspektif Al-Qur'an tentang Pendidikan Hati dan Pemulihan Trauma**

Al-Qur'an merupakan sumber ajaran dan pedoman hidup manusia. termasuk di dalamnya sebagai sumber penyucian hati dan petunjuk dalam proses penyucian atau pendidikan hati. Bagi hamba Allah swt. yang ingin melejitkan dirinya bisa dilakukan dengan proses pendidikan hati, karena salah satu fungsi Al-Qur'an diturunkan adalah untuk menjadi petunjuk, pengingat, dan solusi bagi permasalahan yang dihadapi manusia. Al-Qur'an sebagai kitab pedoman ayat-ayatnya terkandung pesan-pesan penyucian hati.<sup>4</sup>

Allah swt. telah menyebutkan beberapa fungsi Al-Qur'an, salah satunya sebagai petunjuk. Namun, petunjuk tersebut hanya akan berfungsi bagi orang-orang yang mempercayai akan keberadaan dan kemukjizatan al-Qur'an itu sendiri. Sebagaimana Allah swt. berfirman dalam QS. al-Baqarah/2: 2;

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾

*Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa.*

Sayyid Qutub menjelaskan bahwa Allah swt. menurunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk (*hudan*). Petunjuk yang dimaksud dalam ayat ini adalah makna hakiki dan subtasinya. Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk, cahaya penerang, dalil, nasehat serta penjelasan hanya bagi orang-orang yang

---

<sup>4</sup>Muhammad Djarot Sansa, *Komunikasi Qur'aniyah Tadzabur Untuk Pensucian Jiwa*, Bandung: Pustaka Islamika, 2005, hal. 142

bertakwa. Ketakwaan yang dimaksud di sini adalah ketakwaan yang berada dalam jiwa untuk mengambil manfaat dari Al-Qur'an.<sup>5</sup>

Dalam penelitian ini penulis berusaha mencari solusi penanganan dalam permasalahan trauma. Trauma saat ini menjadi persoalan serius bagi siapa saja mengalami gangguan psikis yang disebabkan oleh beragam persoalan kehidupan. Mulai dari bencana, kekerasan seksual, *bullying*, dan lain sebagainya. Permasalahan-permasalahan tersebut memiliki potensi pada gangguan kejiwaan yang membutuhkan pemulihan pasca trauma. Pemulihan-pemulihan yang ditempuh oleh manusia memiliki ragam upaya, namun Al-Qur'an memiliki metode tersendiri dan tentunya beragam, namun yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah pendidikan hati yang ditempuh Al-Qur'an sebagai upaya pemulihan trauma.

Penulis telah memiliki kesimpulan dari kerja penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan penjelasan yang menyebutkan bahwa Al-Qur'an memberikan solusi yang tepat agar manusia kembali kepada pedoman Al-Qur'an sesuai dengan fitrahnya. Selain dari itu, pada sisi lain, manusia adalah makhluk yang memiliki potensi lahir dan batin. Potensi lahir adalah unsur fisik yang dimiliki oleh manusia. Sedangkan potensi batin adalah unsur rohani yang ada pada manusia yang dapat dikembangkan kearah kesempurnaan.

Unsur batin yang dimiliki manusia memiliki tingkat keragaman yang bervariasi. Karena dalam diri manusia unsur-unsur batin yang ada di antaranya adalah, ruh, jiwa, akal, dan juga hati. Permasalahan hati dari berbagai disiplin ilmu keislaman, memiliki pembahasan hampir di semua kerangka dasar agama Islam, yakni iman, Islam dan ihsan. Dalam kerangka dasar keimanan, hati menjadi tempat diproklamirkannya keyakinan dalam hati bahwa Allah swt. adalah Tuhan yang menciptakan semua yang ada di alam semesta serta meyakini Nabi Muhammad saw. Sebagai nabi dan rasul-Nya. Kerangka dasar keislaman, hati menjadi tempat menyengaja (niat) untuk semua ritus ibadah dalam Islam dan dalam kerangka dasar *keihsanan*, hati menjadi fokus kajian yang disampaikan sebagai bentuk upaya menjadi pribadi yang baik di hadapan Allah swt. dengan tidak hanya mengandalkan kualitas dan kuantitas ibadah kepada Allah swt. melainkan juga perlu dilengkapi kebaikan hati yang harus dimiliki umat Islam. Berdasarkan hal tersebut, posisi hati sangat penting bagi diri seseorang.

Fungsi hati dalam kehidupan sehari-hari sebenarnya adalah sebagai hakim yang adil. Ia dapat menghukumi hal-hal yang dirasakan oleh manusia sebagai pemiliknya. Apabila di dalam kehidupan manusia mengalami konflik, pertentangan atau keragu-raguan di dalam dirinya ia akan bertindak sesuatu. Hati menjadi penentu keputusan apa yang dapat diambil atas dua

---

<sup>5</sup>Sayyid Quthb, *Al-Qur'an...*, Juz 1, hal. 38.

atau beberapa hal yang sedang diragukannya. Di samping itu, hati juga berfungsi sebagai alat pembimbing untuk membawa pribadi dari keadaan yang bisa ke arah pribadi yang akan mudah sekali dikenal oleh masyarakat. Misalnya pribadi yang bertanggung jawab, berdisiplin, konsekuen, adil dan sebagainya. Sikap bertanggungjawab maupun yang lainnya lahir atas dukungan hati yang baik yang dimiliki seseorang yang bertanggungjawab, disiplin dan lain sebagainya.<sup>6</sup> Hati inilah yang mengantarkan manusia untuk memilih mana yang harus dilakukan dan perbuatan apa yang harus diabaikan dan ditinggalkan.

Penjelasan di atas mengisyaratkan bahwa hati adalah salah satu aspek terdalam dalam jiwa manusia yang senantiasa menilai salahnya perasaan, niat, angan-angan, pemikiran, hasrat, sikap dan tindakan seseorang, terutama dirinya sendiri. Maka sudah semestinya ketika hati terjangkit penyakit, penyakit itu perlu untuk diobati, agar hati dapat kembali bersih dari kotoran-kotoran sehingga dapat hidup selamat dan tentram. Dalam upaya menyembuhkan atau mengobati penyakit hati tersebut seseorang harus melakukannya dengan sungguh-sungguh. Karena sesungguhnya sifat hati pada fitrahnya adalah dapat berubah-ubah, bahkan bisa saja seorang manusia paginya beriman sorenya kafir, atau sebaliknya.

Pada berbagai disiplin ilmu, kedudukan hati juga tak luput dari bahasan dan kajian yang disampaikan. Pembahasan hati sebenarnya tidak hanya miliki kajian keagamaan yang memang pada awalnya sebagai tempat disampaikan sebuah keyakinan dan pilihan atas ketuhanan yang diimaninya. Hati menjadi milik semua kajian keilmuan, darinya banyak melahirkan berbagai penelitian dan pembahasan. Karena itu perspektif dari beberapa disiplin ilmu perlu ditampilkan agar penjelasan tentang hati selalu mengundang banyak perhatian.

Dunia sastra memperkenalkan hati sebagai tempat perasaan berada. Hati yang menyampaikan terkait perasaan manusia dalam hal cinta dan benci. Cinta dan benci inilah yang dikenalkan hati kepada manusia, hati yang membuatnya jatuh cinta serta hati pula yang membuatnya jauh dan bermusuhan disebabkan kebencian yang merasuki hatinya. Memang benar, ada kaitan antara hati yang dibicarakan para penulis dan sastrawan dengan hati yang menjadi tempat bersemayam kekafiran, kemunafikan dan keimanan sebagaimana akan kita lihat. Memang benar bahwa hati yang bersifat fisik adalah sesuatu tersendiri dan hati tempat keimanan adalah sesuatu yang lain pula.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Agus Sujanto, *et.al.*, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009, hal. 13.

<sup>7</sup>Sa'id Hawwa, *Pendidikan Spiritual*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006, hal. 24.

Mistisisme Islam, menempatkan hati pada posisi yang sangat penting, dalam setiap kajiannya, hati menjadi pembahasan sentral, inti dan utama. Hal ini dikarenakan posisi hati yang menjadi tempat disengajakannya semua ritus ibadah (*niat*) yang bila dilakukan tanpanya, ibadah yang dilakukan dinilai tidak memenuhi syarat syari'at dan dinilai tidak sah dalam pelaksanaannya. Manusia diciptakan tiada lain adalah untuk ibadah, patuh pada perintah Tuhan, menjauhi larangan dan memperindah diri dengan akhlak mulia menjadi kegiatan rutin seorang hama Tuhan yang sadar keterciptannya dia adalah untuk menyembah Penciptanya. Ibadah membutuhkan konsekuensi adanya keimanan yang kuat kepada-Nya. Iman hanya bisa datang dengan adanya hidayah dan kesiapan hati dalam menerima hidayah. Bagaimana hati akan kuat menerima hidayah sedangkan ia tidak mengenal Tuhan. Maka dengan proses mengenalkan Tuhan kepada manusia, diutuslah para rasul untuk menyampaikan wahyu Tuhan kepada manusia. namun selain itu, Allah swt. membekali manusia akal yang berpotensi membenarkan wahyu,<sup>8</sup> dan hati yang berpotensi untuk mengenal-Nya (*makrifah*).<sup>9</sup>

Di dalam hal menemukan kebenaran inilah terletak fungsi jiwa manusia yang diwakili kognisi spiritual yang bernama hati, karena berdasar inilah maksud diciptakannya hati bagi manusia, yaitu untuk mengetahui dan mengenal Allah swt..<sup>10</sup> Hati menjadi penunjuk manusia untuk mengenal dan mengetahui penciptanya. Melaluinya manusia dapat menjadi lebih baik, mulia dan terhormat karena dapat mengenal Tuhannya. Hati berperan sangat strategis dan efektif membantu manusia dalam mengenalkan Tuhannya. Jika dilihat dari fungsi ini, posisi antara hati dan akal adalah sama, yaitu fakultas yang bisa mengetahui.

Baharudin menjelaskan dalam perspektif psikologi Islam, hati memiliki fungsi yang berkaitan dengan penyebutannya di dalam Al-Qur'an.<sup>11</sup> Fungsi-fungsi tersebut antara lain; 1) *as-Shadr*, yaitu tempat perasaan was-was, 2) *al-qalb*, yaitu merupakan tempat iman, 3) *al-syaghaf*, yaitu tempat cinta, 4) *al-fu'âd*, yang dapat memelihara kebenaran, 5) *habat al-qalb*, sebagai tempat cinta dan kebenaran, 6) *al-suwaida*, tempat ilmu dan agama, 7) *muhjat al-qalb*, yang merupakan manifestasi sifat-sifat Allah swt., 8) *al-dhamîr*, merupakan tempat merasa dan daya rekoleksi (*al-quwwah al-hâfizah*), dan 9) *al-sirr*, sebagai bagian hati yang paling halus dan rahasia.

---

<sup>8</sup>Al-Ghazâli, *Ma'ârij al-Quds*, Kairo: Maktabat al-Jundi, 1968, hal. 46.

<sup>9</sup>Al-Ghazâli, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn...*, Juz III, hal. 6.

<sup>10</sup>Al-Ghazâli, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn...*, Juz III, hal. 6.

<sup>11</sup>Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000, hal. 168.

Masih menurut Baharudin, hubungannya hati dengan fungsi akal,<sup>12</sup> hati<sup>13</sup> (*al-qalb*) mempunyai fungsi kognisi, emosi, dan fungsi konasi.<sup>14</sup> Fungsi kognisi, menimbulkan daya cipta, seperti berpikir (*al-fikr*), memahami (*al-fiqh*), mengetahui (*al-ilmu*), memperhatikan (*dabara*), mengingat (*az-zikr*), dan melupakan (*al-ghulf*). Adapun fungsi emosi menimbulkan daya rasa, seperti tenang (*tuma`ninah*), sayang (*ulfah*), senang, santun dan kasih sayang (*ra`fah wa rahmah*), tunduk dan bergetar (*wajilat*), mengikat (*ribât*), kasar (*ghaliz*), takut (*ru`b*), dengki (*ghill*), berpaling (*zaiq*), panas, sombong, dan kesal. Terakhir fungsi konasi yang menimbulkan daya karsa, seperti berusaha (*kasb*).

Penulis menyimpulkan, bahwa dari keterangan di atas, al-Ghazâli menegaskan fungsi akal dan hati manusia yang paling utama adalah untuk menangkap kebenaran menuju satu tujuan hakiki manusia, yaitu mengenal dan mengetahui Allah swt. Sehingga timbullah iman. Sedangkan hubungan antara akal dan hati sebagai dimensi psikis manusia, tidak saja yang memegang peran pengetahuan dan perbuatan manusia, tetapi sebagaimana disebutkan di dalam Al-Qur`an juga berfungsi menghasilkan daya cipta, rasa, dan karsa. Akal dan hati adalah sama sebagai substansi yang mengetahui dan berakal, namun berbeda dalam kemampuan menangkap wilayah pengetahuan, di mana hati lebih luas dari akal.

Kelebihan hati atas akal adalah bahwa hati mampu melihat segala hakikat kebenaran. Akal hanya bisa menangkap pengetahuan secara terbatas, yaitu pengetahuan yang hanya bersifat rasional dan empiris melalui indra dan daya nalar (*rasio*), sedangkan hati mampu menangkap kebenaran 'pengetahuan' secara tidak terbatas. Kemampuan yang tidak terbatas itu diperoleh dengan *dzauq* atau intuisi. Dengan *dzauq* ini hati dapat memperoleh '*ilm mukâsyafah* yang tidak bisa dilalui lewat akal. Namun

---

<sup>12</sup>Secara bahasa kata *`aql* mempunyai aneka makna. Di antaranya makna *al-hijr* atau *al-nuha* yang berarti kecerdasan. Sedangkan kata kerja (*fi`il*) *`aqala* bermakna *habasa* yang berarti mengikat atau menawan. Karena itulah seorang yang menggunakan akalinya disebut dengan *`aqil* yaitu orang yang dapat mengikat dan menawan hawa nafsunya. Lihat Ibnu Manzûr, *Lisân al-Arab*, Jilid XIII hal. 485. Pengertian yang sama juga dapat dilihat pada al-Raghib al-Ashfahaniy, *Mu`jam Mufrad Alfâz Al-Qur`an al-Karim...*, hal. 354. Hal senada juga dijelaskan oleh Ibnu Zakariya (w.395 H/1004 M) yang mengatakan bahwa semua kata yang memiliki akar kata terdiri dari huruf *`ain, qaf, lam* menunjuk kepada arti kemampuan mengendalikan sesuatu, baik berupa perkataan, pikiran, maupun perbuatan. Lihat Ibnu Zakariya, *Mu`jam al-Maqâyis fi al-Lughah...*, hal. 672.

<sup>13</sup>Hati (*al-qalb*) pada dimensi ini memiliki dua daya, yaitu daya memahami dan daya merasakan. Berbeda dengan memahami pada *`aql* yang mengerahkan segenap kemampuan berupa kemampuan persepsi-dalam dan persepsi-luar, maka daya memahami pada *qalb* di samping menggunakan kedua persepsi tersebut, juga memiliki persepsi ruhaniah yang sifatnya adalah menerima, yaitu memahami *haqq* (kebenaran) dan *ilham* (ilmu dari Tuhan). Muhammad Fuad Abd al-Baqi, *Mu`jam al-Mufahras li alfâz Al-Qur`an al-Karim*, hal. 666.

<sup>14</sup>Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam...*, hal. 169-170.

kemampuan hati ini sering dihalangi oleh kotoran yang mengendap di hati, sehingga menghalanginya untuk menangkap realitas kebenaran.<sup>15</sup>

Banyak peristiwa-peristiwa kehidupan yang dihadapi hati sehingga mudah sekali hati berpindah-pindah atau berbolak-balik tidak teguh, misalnya bencana alam, dan musibah lainnya belum lagi persoalan interaksi antar sesama manusia, pelanggaran moral, dan lain sebagainya seringkali berdampak traumatik goncangan psikologis bagi seseorang yang lemah hatinya.

Hati yang berfungsi sebagai manajer memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter manusia menuju ketenangan batin, menuju kepada kebaikan atau keburukan. Hati yang terdidik atau yang sehat juga dapat menjadi peranti menangkap kebenaran, sekaligus mengantarkan pada dorongan untuk melakukan segala aktivitas yang dapat mengarahkan pada kebenaran, kesuksesan, dan kebahagiaan. Hati hendaknya dibina agar menjadi hati yang baik, hati jika sudah berubah menjadi sakit atau mati akibat dari pengaruh pendidikan dan pengalaman hidup yang tidak baik, akan membuat manusia kehilangan manajer dan sekaligus pusat kekuatan untuk berbuat baik.

Menurut al-Ghazâli dalam *Ihyâ Ulûm al Dîn*, sebagaimana dikutip oleh Sunhaji, hati adalah *nafs* yang didalamnya terhimpun dalam berbagai jenis. Ada yang disebut *nafs muthmainnah* artinya diri atau jiwa tenang, misalnya jiwa yang suka berzikir, serius tapi santai, memiliki jiwa yang lapang, sabar, penuh kasih, pemaaf dan lain-lain. Namun ada yang disebut *nafs lawwâmah* artinya jiwa yang mencela, misalnya cemberut, jutek, banyak mengeluh, menghina orang lain dan yang paling buruk adalah *nafs ammarah bissuu'* artinya jiwa yang selalu menurut kepada yang jahat, misalnya dengki, suka merusak, memfitnah dan lain-lain. Semua manusia memiliki ketiga *nafs* di atas, akan tetapi bagaimana mengelola *nafs* agar *nafs lawamah* dan *nafs ammarah* dapat dikelola dengan baik dan berusaha meminimalisirnya. Kondisi hati akan membuat kita cenderung pada kejahatan atau kebaikan. Bila hati dalam keadaan sadar (*awakened*) dan bersih (*purified*) maka potensi terhadap kebaikan akan terbuka lebar. Hal ini akan melahirkan sifat-sifat kemanusiaan yang sempurna.<sup>16</sup>

Setiap hati manusia memiliki potensi amarah, tetapi yang perlu diperhatikan adalah marah yang tidak terkendali. Tidak mudah mengelola hati yang penuh amarah terlebih dampak tekanan psikologis yang *konstan* dapat menyebabkan seseorang cemas, depresi, stres yang berkepanjangan dan

---

<sup>15</sup>Al-Ghazâli, *Ma'arîj al-Quds...*, hal. 74-75.

<sup>16</sup>Sunhaji, "Mendidik Melalui Hati Sebagai Strategi Membentuk Karakter Bangsa," dalam *Jurnal Ilmiah Lingua Idea*, Vol. 9, No. 2 Tahun 2018, hal. 174.

berakibat datangnya trauma. Maka untuk membuat hati tetap dalam posisi baik dan dalam keadaan sadar diperlukan pendidikan hati (*heart education*).

Pendidikan dalam perspektif yang sebenarnya adalah suatu sistem yang terencana dan tersusun secara sistematis yang memungkinkan seseorang dapat mengarahkan kehidupannya sesuai dengan cita-cita Islam.<sup>17</sup> Dalam ajaran Islam tentunya bersumber dari Al-qur`an dan Al-Hadis.

Ahmad Fahmi Zamzam mengatakan sebagaimana dikutip Akhmad Syahbudin bahwa tujuan pendidikan hati adalah untuk membina dan mempersiapkan agar hati dapat memfungsikan *fitrahnya* (mengetahui, memahami, merasakan, dan menentukan pilihan secara hakiki). Hati yang terdidik diharapkan dapat menerima pesan/ilham yang masuk melalui indera (mata, telinga, dan otak) dan pesan *ilâhîyah*/kebaikan dari rûh. Sehingga mampu dengan baik menangkap dan mengolah pesan untuk kebaikan semua potensi diri dan akhlak. Proses ini diharapkan akan semakin menguatkan kecerdasan, kelembutan hati, dan menjaga agar terhindar dari penyakit hati. Sederhananya bahwa tujuan pendidikan hati adalah untuk mengubah hati yang sakit (*qalibun marîdh*) menjadi hati yang sehat (*qalibun salîm*), dari hati yang keras (*qalibun qâsiyah*) menjadi hati yang khusyu' (*qalibun khâsiy 'ah*). Dengan demikian, tujuan pendidikan hati sebenarnya diarahkan untuk menjadikan hati manusia menjadi baik dan benar ketika hidup didunia dan diakhirat mendapatkan kenikmatan yang besar.<sup>18</sup>

Muhammad al-Bani memaparkan bahwa dengan pendidikan hati akan mampu merespon semua peristiwa dengan hati nurani yang positif serta memiliki sistem tata fungsi hati yang serasi dan seimbang dengan kondisi psikis. Berikut tujuan pendidikan hati, antara lain:

1. Mendekatkan hati dengan ritualitas agama yang kental dengan nuansa penghayatan, bukan ritualitas yang formalistik-hambar.
2. Mempertautkan hati (*qalb*) dengan kehidupan akherat
3. Memaksimalkan pengembangan potensi diri untuk berkreasi, mendesain kehidupan dunia ini sebagai konsekuensi dari *khalîfatullâh fî al-ardh* dengan kendali hati yang jernih (*qalibun salîm*).<sup>19</sup>

Terkait pendidikan hati, dalam Al-Qur'an hati disebut sebagai alat untuk memaknai realitas dan nilai-nilai. Firman Allah swt. dalam Surah Al-Hajj/22: 46:

---

<sup>17</sup>Bukhari Umar, *Pendidikan Islam*, Jakarta: Amzah, 2010, hal. 27.

<sup>18</sup>Akhmad Syahbudin, "Konsep Pendidikan Hati Ahmad Fahmi Zamzam", dalam *Khazanah Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. XV No. 1 Tahun 2017, hal. 74.

<sup>19</sup>Muhammad Al-Bani, *Agar Hati Tak Mati Berkali-Kali*, Solo: Era Intermedia, Cet. I, 2003, hal. 21-22.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٥٦﴾

*maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang ada di dalam dada*

Para ahli berbeda pendapat tentang kalbu atau otak yang berakal, al-Ghazâli menyatakan bahwa yang berakal adalah *qalb*,<sup>20</sup> dengan alasan, yaitu: di antaranya; (1) akal sering disebut dengan nama *qalb* (QS. al-Hajj/21: 46, QS. al-A`raf/7: 179, QS. Qâf/50: 37), (2) Tempat kebodohan dan lupa adalah *qalb*, dengan demikian maka *qalb* merupakan tempat akal dan pemahaman (QS. al-Baqarah/2: 7, QS. an-Nisâ/4: 155, QS. al-Taubah/9: 64, QS. al-Fath/48: 11, QS. al-Muthaffifin/83: 14, QS. Muhammad/47: 29, QS. al-Hajj/21: 46, (3) Apabila manusia berpikir secara berlebihan maka kalbunya akan terasa jenuh dan sesak, sehingga ia seperti terkena penyakit, dan (4) *Qalb* merupakan organ yang bersinonim dengan akal. Sementara, Wahbah az-Zuhaili menyatakan yang berakal adalah otak,<sup>21</sup> dengan alasan, yaitu: (1) Otak merupakan sistem pengingat manusia. Ia mampu menentukan pilihan dan menggerakkan manusia, (2) Alat yang mencapai daya kognisi adalah otak, (3) Apabila sistem otak rusak maka manusia akan menjadi “gila”, (4) Dalam bahasa sehari-hari orang sedikit kecerdasannya disebut dengan “ringan otak” atau “lemah otak”, dan (5) Akal mampu mencapai puncak kemuliaan, maka oleh sebab itu maka letaknya adalah di kepala.<sup>22</sup>

Berdasarkan penjelasan kedua pakar tersebut menurut Al-Qur’an, bahwa di antara kemampuan *qalb* adalah berakal atau bisa disebut juga bahwa hati mempunyai potensi (kemampuan yang sama dengan akal).<sup>23</sup>

<sup>20</sup>Al-Ghazâli, *Ihyâ Ulûm al-Dîn*, Juz V, hal. 290.

<sup>21</sup>Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir fi al-Aqaid wa al-Syari’ah wa al-Manhaj*, Beirut: Dar al-Fikr, 1991, Juz IX, hal. 131-233

<sup>22</sup>Baharuddin, *Paradigma Psikologi...*, hal. 118-119.

<sup>23</sup>Al-Qur’an menyebutkan banyak istilah untuk menjelaskan akal. Di antaranya adalah istilah *al-lubb* (Qs. Ali Imran/3: 190-191), *al-hujjah* (QS. an-Nisâ/4: 165), *al-Hijr* (QS. al-Fajr/89: 5), dan *al-nuha* (QS. Taha/20: 54). Disebut dengan *al-lubb*, karena ia merupakan cerminan kesucian dan kemurniaan Allah. Aktivasinya adalah berzikir (mengingat Allah) dan berfikir (memikirkan ciptaan Allah). Disebut *al-hujjah*, karena akal mampu memperoleh bukti-bukti dengan argumentasi logis dan mampu melahirkan konsep-konsep dengan cara mengaktualisasikan hal-hal yang abstrak. disebut *al-hijr*, karena akal mampu menahan diri dari hal-hal yang dilarang dan menolak hal-hal yang tidak logis. Disebut *al-nuha*, karena akal menjadi puncak kemampuan manusia di bidang kecerdasan, pengetahuan, penalaran, dan lai-lain. Baharudin, *Paradigma Psikologi Islam...*, hal. 166.

Berangkat dari fungsi utama inilah maka hati (*qalb*) secara sadar dapat memutuskan dan melakukan sesuatu. Potensi *qalbiyah* yang dimaksud pada ayat di atas juga memberikan pemahaman bahwa hati mampu melihat sesuatu yang tidak nampak atau tidak terlihat oleh mata kepala, sebab di dalamnya ada *`ayn al-bashîrah* (mata batin). Mata batin ini mampu memandang hingga menembus dunia moral, spiritual, dan agama yang memuat rahasia dan keajaiban alam semesta, kalbu semaca inilah yang disebut dengan indera keenam (*sixth sence*).<sup>24</sup>

Pendidikan hati merupakan bagian dari pembinaan rohani yang ditekankan kepada upaya pengembangan potensi jiwa manusia agar senantiasa dekat (fokus) dengan Allah swt., cenderung pada kebaikan dan menghindari dari kejahatan.<sup>25</sup>

Al-Ghazâli sangat memberikan perhatian khusus terhadap pentingnya pendidikan hati. Beliau mengemukakan, tujuan pendidikan adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah swt., bukan untuk mencari kedudukan yang menghasilkan uang. Karena jika tujuan pendidikan diarahkan bukan pada mendekatkan diri kepada Allah swt., akan dapat menimbulkan sifat-sifat tercela, kedengkian, kebencian, dan permusuhan.<sup>26</sup> Sedangkan implementasi pendidikan hati, yaitu optimalisasi dalam mengolah karakter, rasa jiwa manusia sampai keluhuran, kesucian, berakhlak dan kemuliaan yang selaras dengan keteladanan Rasulullah saw. Menurut al-Ghazâli lebih mengarah kepada Akhlak, yaitu spontanitas manusia dalam bersikap,<sup>27</sup> suatu perbuatan yang telah menyatu dalam diri manusia sehingga ketika muncul tidak perlu memikirkan lagi.

Metode pendidikan hati yang telah banyak dilakukan dalam tradisi spiritual maupun intelektual telah banyak dilakukan oleh para sarjana muslim. Hati memiliki peran yang sangat strategis bahkan menentukan perlu dilakukannya proses pendidikan yang baik. Sesuai dengan sabda Nabi Muhammad saw. yang menyebutkan hati sebagai segumpal darah yang bila baik maka akan menjadi baik seluruhnya dan bila rusak berakibat kerusakan pada anggota tubuh yang lainnya.

Disebutkan bahwa sahabat Abu Hurairah r.a. pernah berpendapat bahwa hati (*qalb*) diibarat sebagai raja sedangkan anggota tubuh yang

---

<sup>24</sup> Abdul Mujib dan Yûsuf Mudhakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001*, hal. 333.

<sup>25</sup> QS. asy-Syams/91: 7-8.

<sup>26</sup> Abuddin Nata, *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005*, hal. 212.

<sup>27</sup> Masnur Muslich, *Pendidikan karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional, Jakarta; Bumi Aksara, 2011*, hal. 70.

lainnya sebagai pasukannya.<sup>28</sup> Pernyataan sahabat Abu Hurairah bukan tanpa alasan, apa yang dikemukakan beliau sepenuhnya telah didukung apa yang sudah nabi Muhammad saw. Sabdakan. Oleh karena itu perhatian pada pendidikan hati berikut optimalisasi pada peran-peran kebaikan menjadi hal yang sangat penting.

Proses mendidik hati meliputi usaha menumbuhkembangkan, memperbaiki, dan menjaga. Menumbuhkembangkan (شرح) yang dimaksud adalah melatih dan membiasakan hati secara terus menerus untuk membiasakan melihat dengan hati, memikirkan dengan hati, dan memilih kebenaran dengan hati. Al-Qur'an Surah Al-'An'am/6: 125.

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ وَيُشْرِحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ وَيَجْعَلَ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا كَأَتَمَّا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

*Barangsiapa dikehendaki Allah swt. akan mendapat hidayah (petunjuk), Dia akan membukakan dadanya untuk (menerima) Islam. Dan barangsiapa dikehendaki-Nya menjadi sesat, Dia jadikan dadanya sempit dan sesak, seakan-akan dia (sedang) mendaki ke langit. Demikianlah Allah swt. menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.*

Al-Thabari memaknai kata *syarh* pada ayat di atas dengan *flash*, melapangkan, memudahkan dan menanamkan kemudahan bagi hati melalui kelembutan Allah swt. swt.. dan pertolongan-Nya sehingga ia memperoleh cahaya Islam dalam hatinya, bercahaya dan mudah menerima.<sup>29</sup> Ibnu Katsir menyebut bahwa hatinya memiliki keluasaan untuk menerima keimanan dan tauhid kepada Allah swt.<sup>30</sup>

*Shadr* (صدر) merupakan kata tunggal, jamaknya *shudûr* (صدور) berarti dada atau permulaan dari tiap-tiap sesuatu.<sup>31</sup> *Shadr* berasal dari bahasa arab yang berarti dada, merupakan bungkus paling luar secara kasat mata, benar-benar bentuk fisik semata, lebih cenderung menggunakan suasana hati dan jiwa secara keseluruhan psikologis, jika diibaratkan kacang tanah, maka ia adalah kulitnya.

Muhyidin Ibnu Arabi menafsirkan makna *shadr* dengan makna hati yang telah disucikan Allah swt. dengan wujud yang dilimpahkan keadilan, Hati yang luas dari *al-haqq* dan makhluk tanpa hijab dengan salah

<sup>28</sup>Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Taman Jatuh Cinta*, terj. Bahrin Abu Bakar Ihzan Zubaidi, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2006, cet. Ke-1, hal. 216.

<sup>29</sup>Abi Ja'far Muhammad ibn Jarir al-Thabari, *Jâmi' al-Bayân 'An Ta'wil Ayyi Al-Qur'an*..., jil. 4, hal. 3336.

<sup>30</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an*..., hal. 217.

<sup>31</sup>Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1989, hal. 213.

satu dari kedua-dua dari yang lain.<sup>32</sup> Al-Thabari, Ibnu Katsir juga memiliki menerjemahkan padanan kata *shadr* dengan *qalb*.<sup>33</sup> Hati itu telah menerima limpahan cahaya dari Tuhan-Nya. Cahaya itu telah menjadikannya berpaling dari dunia dan pesonanya. Sehingga hati segera menyongsong kehadirannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tindakan Allah swt. membukakan hati untuk menerima Islam sebagai pemberian petunjuk-Nya kepada hamba-Nya merupakan bentuk pendidikan hati dari-Nya. Karena ketika hati tidak dididik, maka seseorang yang mengalami traumatik akan menghadapi kehidupan yang semakin tertekan dan berpotensi terjerumus dalam kerusakan fisik

Hemat penulis, bahwa pendidikan hati bersumber dari petunjuk Al-Qur'an sebagai upaya yang dilakukan dalam rangka membersihkan hati dari segala dosa, penyakit, dan kemaksiatan serta melatih hati dan berusaha supaya selalu menumbuhkan kecerdasan, menjaga kesehatan dan cenderung berkomitmen mengingat kepada Allah swt. untuk mendapatkan ketenangan hati.

Setelah konteks umumnya dipahami, berikutnya bagaimana inti pemulihan trauma berdasarkan perspektif Al-Qur'an sebagaimana menjadi persoalan utama dalam penelitian ini. Sebagaimana telah dijelaskan di bab ketiga pemulihan trauma adalah kegiatan yang dilakukan perorangan atau tim dengan metode tertentu bertujuan untuk menyembuhkan atau meringankan beban yang menggoncangkan jiwa seseorang atau kelompok tertentu akibat bencana alam seperti banjir, longsor, angina kencang, gunung berapi, kecelakaan transportasi dan lain sebagainya. Menurut beberapa kalangan psikolog barat, mereka lebih banyak menyoroti masalah trauma tidak hanya sebatas pada bencana alam, tetapi juga akibat dari ulah kekerasan sesama manusia dalam kehidupan sehari-hari. *Trauma sufferers may themselves have seen their homes or communities destroyed or be victims of physical abuse such as rape, torture, or other violence. Trauma can also be induced by serious threat or harm to loved ones.*<sup>34</sup> *Trauma healing* merupakan bagian dari manajemen bencana yang dapat mengatasi masalah psikologi, baik itu bencana yang disebabkan oleh alam maupun ulah manusia.

Pada gilirannya luka itu berpotensi menjadi trauma. Trauma inilah yang menjadikan seseorang bertingkahtidak pada semestinya, tidak normal seperti kebanyakan orang. Hal tersebut disebabkan adanya tekanan

---

<sup>32</sup>Muhyidin Ibnu Arabi, *Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*, Beirut, Dâr Al-Ya'zho Al-Arabiyyah, 1968, hal. 378.

<sup>33</sup>Abi Ja'far Muhammad ibn Jarîr al-Thabari, *Jami' al-Bayân 'An Ta'wil Ayyi Al-Qur'an...*, jil. 4, hal. 3336 dan Ibnu Katsir, *Tafsîr Al-Qur'ân...*, hal. 217.

<sup>34</sup>Merwe, *et.al.*, *Coping with Trauma, in Peacebuilding: A Field Guide*, Boulder: CO Lynne Reinner Publishers. 2001, hal, 343.

atau cedera jasmani. *Shock* dan penolakan merupakan reaksi jangka pendek pada seseorang yang mengalami trauma.<sup>35</sup> Emosi yang tidak terkontrol menjadi reaksi jangka panjang. Selalu mengingat peristiwa yang lalu, hubungan menjadi tegang hingga timbulnya gejala fisik seperti mual atau pusing.<sup>36</sup>

Trauma psikis tersebut pada gilirannya mempengaruhi cara berpikir serta emosi seseorang yang mengalami gangguan psikis, mengganggu perasaan, panik, cemas serta dapat menimbulkan persepsi-persepsi negatif. Gangguan mental emosional dan kecemasan seperti itu, perlu adanya penanganan secara khusus, sebab ketahanan fungsi mental serta pemahaman yang lemah dan salah akan menimbulkan reaksi berlebihan. Dalam hal ini, penulis memberikan metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an.

Prinsip pemulihan trauma (*trauma healing*) dalam mengatasi traumatik pada korban, baik yang diakibatkan karena bencana maupun tindakan kekerasan sosial merupakan aktivitas yang dilandaskan pada *spirit* pengokohan hati (*qalb*). *Healing* sendiri menurut Jhon M. Echols secara bahasa diartikan sebagai penyembuhan,<sup>37</sup> atau dalam bahasa Arab disebut dengan *syifâ`*.

Sedangkan *term healing* (penyembuh) atau *syafâ* dan segala turunannya perspektif Al-Qur'an berulang sebanyak delapan kali. Namun, yang mengandung pengertian penyembuhan dan yang berkaitan dengannya disebutkan sebanyak enam kali. Sebagaimana daftar di bawah ini:

No.	Kata	Bentuk	Arti kata	Prekuensi
1	<i>Syifâ`</i>	<i>Masdar</i>	Obat penyembuh, penawar	4
2	<i>Yasfîn</i>	<i>Fî il mudhâri`</i>	Menyembuhkan	1
3	<i>Yasyfî</i>	<i>Fî il mudhâri`</i>	Melegakan	1

Kata *Syifâ`* terdapat pada Surah an-Nahl/16: 69, Surah al-Isrâ/17: 82, Surah Fushilat/41: 44, Surah Yunus/10: 57.

QS. an-Nahl/16: 69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

<sup>35</sup>Winkel dan Sri Hartuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006, hal. 54.

<sup>36</sup>Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan untuk diri sendiri, Anak dan Orang lain di Sekitar kita*, Yogyakarta: Pandau, 2010, hal. 56.

<sup>37</sup>Jhon M. Echols & Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, PT. Gramendia 1992, hal. 293.

*Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.*

QS. al-Isrâ`/17: 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

*Dan Kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*

QS. Fushilat/41: 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ؕ أَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

*Dan jikalau Kami jadikan Al-Qur'an itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al-Qur'an) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh*

Q.S. Yunus/10: 57.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

*Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.*

Istilah Bahasa Arab *term healing* (penyembuh) dapat diterjemahkan dengan kata *syifâ*. Kata ini menurut Ibn Manzhur dimaknai sebagai obat

terkenal yang dapat membebaskan seseorang dari rasa sakit.<sup>38</sup> Bentuk plural dari kata *syifâ* adalah *asyfiya* dan *asyâf* menjadi bentuk yang paling plural dari kata *asyfiyah* dan ia dapat dimaknai dengan ungkapan *Syafâhu Allâh min marâdhihi syifâ'an*, “Allah swt. benar-benar telah menyembuhkan penyakitnya”, dan ungkapan *istasyfâ fulân, thalaba al-syifâ*, maknanya adalah “seseorang mencari kesembuhan”.<sup>39</sup> Makna membebaskan pada “*bara-a-yubri-u*” berarti menyembuhkan atau mengobati, Atabik Ali dalam kamus kontemporeranya juga memberikan arti penyembuhan atau pengobatan.<sup>40</sup>

Ibn Katsîr, dalam menerjemahkan ayat di atas sebagai kata yang menegaskan bahwa Allah swt. menurunkan Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad saw sebagai obat penyembuh (*healing*) sekaligus sebagai *rahmah* bagi setiap orang yang beriman. Menyembuhkan segala keraguan, kesyirikan, penyimpangan dan segala perselisihan yang tersemat dalam hati. Al-Qur'an pula-lah yang bisa meneguhkan potensi keimanan, potensi kebaikan dan motivasi baik yang ada dalam diri manusia. Akan tetapi, semua itu tidak akan diperoleh orang mukmin jika tidak dibaca, dibenarkan dan diamalkan.<sup>41</sup>

Dari tiga ayat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pemaknaan kata *healing* yang terinspirasi dari *syifâ* (penyembuh) terdapat penjelasan yang sebagai berikut: *Pertama*, adanya anjuran untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman (*hudan*),<sup>42</sup> nasehat (*mauizah*) dan penyembuh (*syifâ*)

<sup>38</sup>Ibn Manzbur, *Lisân al- Arab*, Vol. 4, Kairo: Dâr al-Ma'ârif, t.th, hal. 2294.

<sup>39</sup>Ibn Manzbur, *Lisân al- Arab*..., hal. 2294.

<sup>40</sup>Atabik Ali dan A. Zuhdi Muhlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, hal. 1139.

<sup>41</sup>Abu al-Fidâ' Ismâ'il ibn 'Umar ibn Katsîr al-Qursyî al-Dimasyqî, *Tafsîr al-Qur'ân al-Karîm*, vol. 5, Kairo: Dâr al-Tayyibah li al-Nashr wa al-Tawzî', 1420 H/1999 M, hal. 112.

<sup>42</sup>Al-Qur'an sebagai pedoman/petunjuk untuk metode penyembuhan, penyembuhan melalui Al-Qur'an disebut dengan (1) Psikoterapi Al-Qur'an, Psikoterapi pada dasarnya bertujuan mengubah pikiran si penderita terkait dengan gangguan yang dialami serta masalah-masalah yang sebelumnya menjadi penyebab kegelisaan mereka. Jika proses psikoterapi ini berhasil, maka setiap masalah menjadi kecil di hadapannya. Psikoterapi Al-Qur'an dilakukan dengan menjadikan al-Qur'an sebagai dasar atas segala pandangan dan keyakinan akan keberlangsungan hidup, seperti bahasan tentang iman kepada akidah tauhid. Sholat lima waktu bisa menjadi sarana rileksasi dalam psikoterapi Al-Qur'an. Muhammad Utsman Najati, *Psikoterapi dalam Al-Qur'an: Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Bandung: CV. Pusaka Setia, 2005, hal. 444-452. (2) Rukyah, Rukyah adalah pengobatan dengan cara berdoa disertai pembacaan ayat al- Qur'an, nama-nama Allah maupun doa-doa baik dengan tujuan untuk menghilangkan penderitaan, penyakit atau tercapainya hajat. Alaudin Shidiqi, *Panduan Ringkas Jam'iyah Rukyah Aswaja (JRA): Sinergitas antara Rukyah, Bekam, Herbal dan Gurah (Thibbun Nabawi)*, Jombang: JRA, 2019, hal. 1. (3) Hipnoterapi Al-Qur'an, Hipnoterapi Al-Qur'an merupakan terapi dengan cara mengoptimalkan alam bawah sadar dengan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an.

dalam setiap keadaan yang di alami oleh manusia. Terutama pada peristiwa-peristiwa traumatis yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari. *Kedua*, Al-Qur'an merupakan obat dan penyembuh manusia dari penyakit-penyakit hati, perasaan tidak tenang, cemas, depresi, stres dan berbagai penyakit psikis lainnya. *Ketiga*, Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk jalan kebenaran sehingga keimanan menjadi kokoh dan hati manusia tidak mudah tersesat pada keburukan. *Keempat*, Al-Qur'an bisa menjadi rahmat jika dijadikan sebagai *worldview* hingga pada akhirnya bisa memberi efek ketenangan hati bagi yang membaca dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian singkat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa, Islam selain sebagai petunjuk, juga di dalamnya mengandung pengobatan (*syifâ'*) dengan tujuan untuk mencegah dan mengobati penyakit, dari berbagai macam jenis penyakit, dengan berbagai metode, teknik, dan pendekatan tertentu diantaranya dengan bacaan Al-Qur'an dan mendengarkannya (*neurofisiologi* Al-Qur'an), zikir, *istighfar*, doa, dan *ruqyah* untuk menimbulkan ketenangan hati (النفس الطمأنينة) dalam usaha penyembuhan berbagai penyakit, terutama dari penyakit hati yang dapat berpengaruh kepada penyakit jasmani. Praktik pengobatan demikian pada hakikatnya bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Sunnah sehingga manusia yang membutuhkan pengobatan tersebut menjadi sembuh (sehat), dan terhindar dari penyakit hati atau unsur-unsur kesyirikan. Tindakan pengobatan dalam perspektif hukum Islam dapat berupa *ruqyah*, *al-hijâmah*, meminum madu, dan lainnya. Bahkan, dalam perkembangan kedokteran modern bahwa segala praktik pengobatan kedokteran yang sesuai dengan ajaran Islam dapat dinamakan pengobatan islami, pengobatan *ilahiyah*, ataupun pengobatan nabawi. Berbagai pengobatan untuk penyembuhan atau pencegahan penyakit psikis dan fisis pada hakekatnya terdapat di dalam ayat-ayat Alquran dan al-Sunnah yang *qauliyah* dan *fi'liyah*. Bahkan, Al-Qur'an dan al-Sunnah mengandung isyarat dan makna yang dapat digunakan untuk menjadi petunjuk dan praktek menyembuhkan atau mengobati berbagai kriteria penyakit yang secara garis besar meliputi penyakit psikis (jiwa) dan penyakit fisik (jasmani).<sup>43</sup>

---

Lima konsep dikuasai dalam hipnoterapi al-Qur'an, yaitu keyakinan, imajinasi, kepastian, harapan dan emosi al-Qur'an. Kelima konsep itu harus diselaraskan agar tujuan hipnoterapi bisa berhasil dengan baik. Wiwin Ainis Rohtih, M. Mukhid Mashuri, "Pendampingan Anak-anak dalam Mendeteksi Perubahan Perilaku Akibat Trauma Bom Teroris di Rusunawa Wonocolo Sidoarjo", dalam *Jurnal Soeropati*, Vol. 1. No. 2 Tahun 2019, hal. 121-134

<sup>43</sup>Menurut Abudin Nata menjelaskan tentang penyakit dalam Islam: Dalam Islam penyakit bukan hanya sekedar fisik melainkan juga bersifat nonfisik, yakni penyakit spiritual dan sosial. Seseorang yang berhati keras, tidak mau melaksanakan perintah agama, atau melanggar larangan-Nya dapat juga disebut orang sakit. Demikian juga orang yang tidak peduli lingkungan, bersikap iri, dengki, buruk sangka, zalim, sombong, angkuh, dan

## B. Metode Pendidikan Hati Pada Pemulihan Trauma Perspektif Al-Qur'an

Metode merupakan salah satu komponen pendidikan.<sup>44</sup> Menurut Armai, pendidikan adalah suatu proses transfer bimbingan, pembinaan, penyadaran akan tanggung jawab intelektual hingga kedewasaan.<sup>45</sup> Alat untuk mencapainya dikenal dengan nama metode. Jika digabungkan, maka muncullah istilah metode pendidikan.<sup>46</sup> Proses pendidikan, termasuk pendidikan hati diperlukan beberapa metode yang mampu menanamkan nilai-nilai pendidikan hati, sehingga bagi korban traumatik bukan hanya mengetahui fungsi dan tujuan penciptaan hati, melainkan bagaimana hati bisa dididik dan menjadi kokoh serta tangguh dalam menerima segala kehendak Allah swt.

Sebuah tujuan pendidikan akan sangat sulit tercapai apabila tidak menggunakan metode yang tepat. Sebab, metode akan mempengaruhi sampai tidaknya suatu informasi secara lengkap atau tidak. Bahkan metode sebagai seni dalam mentransfer ilmu pengetahuan dianggap lebih penting dari pada materi itu sendiri. "*al-tharîqatu ahammu min al-mâddah*" metode jauh lebih penting dari pada materi yang disampaikan. Oleh sebab itu pemilihan metode pendidikan harus dilakukan secara cermat, disesuaikan dengan berbagai faktor terkait, sehingga hasil pendidikan dapat memuaskan.<sup>47</sup>

Vina Sanjaya mengatakan metode dalam strategi pembelajaran merupakan bagian pendidikan yang urgen dalam mencapai target yang telah

merasa paling hebat, atau benci pada orang lain adalah orang yang memiliki penyakit sosial. Karena itulah disebut *al-saqîm*, terdapat pula kata *al-marîdl*. *Al-saqîm* merujuk pada fisik, sedangkan *al-marîdl* bisa mengandung fisik dan non-fisik, seperti firman Allah: "*fi qulûbihim mardlun fazâda humullâh maradha*" di dalam hati mereka ada penyakit maka Allah menambahkan penyakit pada mereka. (QS. al-Baqarah/2: 8), demikian juga dalam Islam selain terdapat kata *al-shihah*, juga terdapat kata *al 'âfiyah* dan kata *al-syifâ*. *Al-aafiyah* dan *al-syifâ*" mengacu kepada keselamatan rohani, spiritual, dan sosial, sebagaimana terdapat pada ayat: *wa nunazzilu min al-qur'ân mâ huwa syifâ*: Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sebagai obat penawar jiwa, yakni obat yang memperbaiki sikap mental, akhlak, karakter dan perilaku manusia. Abuddin Nata, *Islam dan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Prenadamedia Group, Cet ke-I, 2018, hal. 352-353.

<sup>44</sup>M. Alifus Sabri, *Pengantar Ilmu Pendidikan*, Jakarta: UIN Jakarta Press, 2005, hal. 67.

<sup>45</sup>Armai Arief, *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Press, 2002, hal. 40.

<sup>46</sup>Ahmad Zain Sarnoto, "Metode Komunikasi Yang Ideal Dalam Pendidikan Keluarga Menurut Al-Qur'an," *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan Dan Keagamaan* 9, no. 1 (September 13, 2021): 105–15, <https://doi.org/10.36052/andragogi.v9i1.230>, hal. 106

<sup>47</sup>Qomari Anwar, *Pendidikan Sebagai Karakter Budaya Bangsa*, Jakarta: UHAMKA Press, 2003, hal. 42.

di konsep.<sup>48</sup> Sedangkan Abudin memberikan definisi metode yang tidak jauh berbeda dengan pakar lain, yakni berhubungan dengan cara yang mesti ditempuh sehingga sasaran bisa terpenuhi. Ahli pendidikan lain menyatakan pengertian metode lebih menjurus kepada fungsi metode itu sendiri yakni sebagai sarana dalam rangka penemuan, pengujian, dan penyusunan data dalam suatu disiplin ilmu.<sup>49</sup> Selanjutnya, Jalaluddin dan Usman Said menjelaskan bahwa metode adalah gaya penyampaian bahan ajar kepada murid.<sup>50</sup>

Metode pendidikan dengan demikian dapat diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang didesain untuk proses optimalisasi hasil pendidikan yang telah ditetapkan sebagai tujuan. Secara garis besar metode minimal mengandung dua hal. *Pertama*, rangkaian kegiatan yang direncanakan dalam desai pembelajaran, termasuk di dalamnya penggunaan metode dan pemanfaatan sumber daya/kekuatan dalam pembelajaran. *Kedua*, gambaran riil terjaminnya pencapaian tujuan dan strategi yang ditentukan.

Suyono dalam dunia pembelajaran dan pengajaran istilah strategi dan metode seringkali dipertukarkan atau dimaknai dengan istilah metode. Misalnya tokoh yang menyamai metode dengan strategi adalah Gilstrap dan Martin. Menurut keduanya bahwa strategi belajar pada prinsipnya sama dengan metode mengajar. Karena penggunaan berbagai metode belajar yang dengan benar penerapannya dengan memahami kekuatan dan kelemahannya, serta telah disesuaikan dengan pokok atau topik pembahasan pada hakikatnya itu sudah merupakan strategi belajar.<sup>51</sup>

Pada penelitian ini metode masih dalam tataran konseptual, yang akan digali dari sumber ayat-ayat yang berkaitan dengan hati. sehingga model yang akan tercakup sifatnya masih pada tataran gagasan, yang tentunya untuk pengembangannya membutuhkan uji empiris melalui penelitian selanjutnya. Metode yang akan dibahas juga akan dibatasi dengan konsep yang muncul pada ayat-ayat seputar hati, yang diidentifikasi mengandung maksud sebagai metode.

Sebagaimana pada penjelasan sebelumnya, bahwa al-Ghazâli membagi bentuk menjadi dua makna. *Pertama*, hati yang bermakna fisik yaitu berupa segumpah daging yang memiliki rongga sebagai tempat bersemayamna ruh, yang masuk ke dalamnya darah lalu dikeluarkan untuk menghidupi tubuh

<sup>48</sup>Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2008, Cet. Ke- V, hal. 60

<sup>49</sup>Abudin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 2005, hal.143

<sup>50</sup>Jalaluddin dan Usman Said, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996, Cet. Ke-II, hal. 52.

<sup>51</sup>Suyono dan Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012, hal. 21.

manusia. *Kedua*, hati yang dimaknai sebagai hati yang lembut, *rabbâniyah* dan *rûhiyah*. Makna yang kedua ini dipahami sebagai sebagai hati yang lembut yang memiliki hubungan saling ketergantungan dengan hati yang bersifat fisik. Hati yang lembut merupakan hati dari hakikat kemanusiaan, sebagai indera untuk mengetahui, sedangkan hati *ruhiyah* ini adalah hati yang dapat didik agar menjadi memiliki potensi kesadaran untuk mengetahui, memahami, dan memilih atau menentukan keputusan untuk mendorong potensi manusia lainnya untuk melakukan perbuatan.

Bagi al-Ghazâlî dalam Agus Yosep Abdulloh dan Hisyam Ahyani menyebut metode mendidik hati dapat ditempuh dengan menggunakan beragam potensi manusia yang telah diberikan Tuhan kepadanya. Multi potensi tersebut seperti fisik, akal, jiwa, akal, hati dan ruh. Potensi-potensi tersebut diintegrasikan secara profesional untuk mencerdaskan dan melembutkan hati manusia. Metode ini mengharuskan seseorang harus cermat mengintegrasikan agar upaya mendidik hati dapat terwujud dengan baik. Metode kedua yang dapat ditempuh adalah menggunakan pendekatan psikologi subjek seseorang. Metode ini dilakukan dengan memadukan hafalan, pemahaman, dan praktik, integrasi antara fakta, konteks dan pemikiran kritis, keterpaduan antara lmedia konkrit, kontek dan pikiran atau sikap kritis, dan keterpaduan antara pengalaman dan keteladanan.<sup>52</sup>

Terdapat tiga langkah strategi pendidikan hati yakni, tahap pertama adalah pra kondisi, tahapan ini mencakup proses mengenali kondisi hati anak, mengenalkan fungsi hati, melakukan pelurusan/pengobatan terhadap hati yang sakit dan memberi keleluasan pada anak untuk mengekspresikan dengan potensi hati. Pada tahap ini dengan tujuan agar kondisi hati anak benar-benar siap menerima penerangan dan pencerahan pendidikan sekaligus agar anak dengan kebebasan hatinya dapat menerima dan membedakan mana pengajaran perilaku yang baik dan mana yang buruk. Tahap kedua adalah tahap proses pembentukan, tahap ini mencakup proses, menumbuhkan kesadaran pentingnya pendidikan karakter, membiasakan hati anak berlatih benar salah, melatih hati anak menganalisis dampak positif dan negatif perilaku baik dan buruk, melatih sejak awal agar anak melakukan ajaran wahyu. Tahap ketiga adalah tahap pemeliharaan, pada tahap ini yang paling pokok harus dilakukan adalah menjaga agar hati yang sudah terbentuk tidak berkurang potensinya. Cara yang harus dilakukan adalah menjaga agar anak terhindar dari pengaruh negative dari luar dengan cara meningkatkan kehadiran rasa keimanan di hati, agar dekat dengan Allah swt., menyakini akan kebesaran ciptaanya.

---

<sup>52</sup>Agus Yosep Abdulloh dan Hisyam Ahyani, "Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazâlî", dalam *Jurnal Tawadhu*, Vol. 4 No. 2, Tahun 2020, hal. 1224-1225.

Menurut Sunhaji,<sup>53</sup> Proses pendidikan hati secara terpadu dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu: proses *tazkiyyah* (mengikis penyakit hati dan mengganti dengan sifat baik), proses *tazyîn* (upaya membuat hati dihiasi dengan kecintaan pada kebaikan dan benci kejahatan), proses *tadabbur* (upaya mengambil pelajaran dan nasehat secara terus menerus untuk memahami kebaikan dan kesadaran akan keharusan ketundukan hati pada kebenaran), dan proses *tarabbuth* (upaya peneguhan agar karakter baik konsisten dilakukan dengan keteguhan hati)

### 1. Metode Tazkiyyah

Term *Tazkiyyah* (تزكية) dalam literatur Arab berasal dari kata *zakâh* (زكوى) yang bermakna penyucian,<sup>54</sup> bersih, suci atau tumbuh, dan terpuji.<sup>55</sup> *Tazkiyah* dan *zakâh*<sup>56</sup> memiliki dua makna *thaharah* dan *namâ*. *Thahârah* maksudnya suci, bebas dari kesyirikan dan *nama* berarti tambah, memperbanyak mengerjakan kebaikan.<sup>57</sup> Tambah dalam konteks pemahaman di atas adalah bertambahnya kebaikan, dan tidak akan bertambah kebaikan tersebut tanpa berupaya keinginan untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan tercela. Begitupun hati (*qalb*), dan perbuatan tidak akan menjadi bersih tanpa ada upaya kesadaran terus-menerus untuk meninggalkan segala yang menjadi pertentangannya. Seseorang juga tidak akan menjadi bersih/suci tanpa dia meninggalkan perbuatan tercela (*mazmûmah*).<sup>58</sup>

Menurut Didih,<sup>59</sup> Metode *tazkiyyah* dalam perspektif Majid `Irsan Al-Kilani basic kitab *Manâhij a-Tarbiyah al-Islâmiyah wa al-Murabbuna al-`Amilûna Fîhâ*, memiliki beberapa ruang lingkup, yaitu:

a. *Tazkiyyah*<sup>60</sup> *an-Nafs*,<sup>61</sup> Jiwa manusia merupakan objek yang sangat luas dalam rangka memberikan *tazkiyyah* sebagaimana yang termaktub dalam

<sup>53</sup>Sunhaji, "Mendidik Melalui Hati Sebagai Strategi Membentuk Karakter Bangsa," dalam *Jurnal Ilmial Lingua Idea*, Vol. 9 No. 2 Tahun 2018, hal. 176.

<sup>54</sup>Solihin, *Tasawuf Tematik*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2003, hal. 125-135.

<sup>55</sup>Ibn Manzbur, *Lisanu...*, hal. 1749.

<sup>56</sup>QS. an-Nur/24: 31, QS. asy-Syams/91: 9, QS. an-Najm/53: 32, QS. al-Taubah/9: 103, QS. an-Nisa/4: 49.

<sup>57</sup>Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, diterjemahkan: Habiburrahman Saeruzi, Jakarta: Gema Insani, 2006, hal. 4

<sup>58</sup>Abi Anis Majid, *Tazkiyyatu...*, hal. 3 i

<sup>59</sup>Didih Syakir Munandar et.al., "Metode Tazkiyah dalam Perspektif Majid `Irsan Al-Kilani (Studi Analisis Kitab Manâhij At-Tarbiyah Al-Islâmiyah wa Al-Murabbûna Al-`Amilûna Fîhâ)", dalam *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 4, Nomor 8, Tahun 2021, hal. 973

<sup>60</sup>Said Hawa berpendapat bahwa kata *tazkiyyah* secara harfiah memiliki dua makna, yaitu *tathhîr*, *al-Namy*, *al-Ishlâh*. Lihat A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah, 2001, hal. 44.

Al-Qur'an Al-Karîm. Daya keberhasilan dari metode *tazkiyyah* ini mampu mengarahkan potensi keselamatan hidup dan kehidupan manusia itu sendiri dan mampu melestarikan eksistensi<sup>62</sup> ilmiah dan peradaban dari kegagalan di dunia dan kerugian di akhirat.

Adapun jiwa merupakan wujud dari kehidupan seluruh manusia. Maka keberadaan jiwa ini terbagi kepada dua aspek; pertama, aspek yang bersifat non-materi yang manifestasinya adalah *al-Qalbu* dan kedua, aspek yang bersifat materi yang manifestasinya adalah tubuh, dan dari berbagai rujukan yang ada baik mengenai jiwa dan hati tidak menyentuh definisi tentang apa itu jiwa dan hati, akan tetapi lebih kepada mengarahkan kesadaran pada tindakan nyata dalam realita kehidupan untuk mewujudkan *Tanmiyah* (Pengembangan) dalam kebaikan dan *tathhîr* (penyucian) dari hal-hal yang buruk. Adapun implementasi hati diwujudkan dalam dua kompetensi, yakni kompetensi akal dan kompetensi kehendak, dan implementasi tubuh diwujudkan dalam tindakan nyata. Maka konsentrasi dari amaliah ketiga aspek ini yang lahir dari implementasi hati (kompetensi akal dan kehendak) dan implementasi tubuh adalah topik *tazkiyah an-nafs* dalam pendidikan Islam.

b. *Tazkiyyah* Lingkungan Umum (*Bi'ah al-'Ammah*)

*Tazkiyyah* lingkungan umum merupakan bidang yang kedua dalam metode *tazkiyah*. Maksudnya adalah lingkungan alam termasuk di dalamnya terdapat segala aktifitas yang berkaitan dengan kemanusiaan baik yang berkaitan dengan kepercayaan/akidah, adat istiadat, tradisi, peraturan (kebijakan) dan politik, hubungan sosial dan institusi yang dihasilkan oleh peradaban sepanjang ruang dan waktu, pentingnya *tazkiyah* ini dikerenakan terdapat beberapa sebab, diantaranya:

- 1) Lingkungan umum sangat berpengaruh terhadap kebaikan dan kerusakan.
- 2) Kelemahan jiwa manusia secara umum dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, karena jiwa memiliki kecenderungan untuk beristirahat dan malas dalam menghadapi masalah serta adanya keraguan dalam menghadapi tantangan hidup. Hal inilah yang

---

<sup>61</sup>*An-Nafs*, adalah jiwa yang dalam arti psikis berupa akal, hati, nafu, dan roh. Lihat Taufik, *Tazkiyatun Nafs*, Lumajang: Pustaka Arafah, 2012, hal. 15. Al-Ghazali menyebut *nafs* sebagai pusat potensi marah dan syahwat pada manusia dan sebagai pangkal dari segala sifat tercela. Bambang Irawan, *Menemukan Jiwa Yang Hilang*, Jakarta: PT Dian Rakyat, 2010, hal. 10. Muhammad Abduh yang mengartikan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa) dengan makna *tarbiyatun nafs* (pendidikan jiwa) yang kesempurnaannya dapat dicapai dengan *tazkiyatul 'aql* (penyucian dan pengembangan akal) dari aqidah yang sesat dan akhlak yang jahat. Sedangkan *tazkiyatul aql* kesempurnaannya dapat pula dicapai dengan tauhid murni. Muḥammad Rasyid Ridha, *Tafsîr Al-Manâr*, Mesir, Maktabat al-Qahirat, juz 4, hal. 222-223.

<sup>62</sup>QS. al-Syams/91: 7-10.

memungkinkan dipengaruhi oleh lingkungan dan didikan yang negatif sehingga menyebabkan rusak dan lemahnya potensi naluri baik yang ada di dalamnya sehingga berubah menjadi sel kanker yang menyebarkan korupsi dan perselisihan.

- 3) Manusia dapat berpaling kepada lingkungan di sekitarnya karena untuk memenuhi berbagai kebutuhannya. Maka manusia akan pergi ke lingkungan alam untuk mendapatkan kebutuhan dasarnya berupa makanan, pakaian dan tempat tinggal, dia pergi ke lingkungan sosial untuk mendapatkan kebutuhan dalam keamanan, kepemilikan, cinta dan rasa hormat, dia pergi ke lingkungan agama untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaannya-pertanyannya baik yang berkaitan dengan Pendidikan, kehidupan dan takdir, dia pergi kepada lingkungan budaya untuk memenuhi kebutuhannya dalam pencapaian dan kreatifitas yang mengarah pada realisasi diri. Hal yang sama berlaku untuk setiap kebutuhan dalam tingkat kebutuhan yang melekat pada penciptaan dan pembentukan manusia. Oleh karena itu, *tazkiyyah* individu tidak akan memberikan efek yang begitu besar kecuali jika diintegrasikan dengan tazkiyah lingkungan umum.

*Tazkiyyah* dalam konteks pendidikan hati dimaksudkan sebagai metode untuk memperbaiki pribadi seseorang dari tingkat yang rendah menuju tingkat yang lebih tinggi dari hal sikap, sifat, kepribadian dan karakter, semakin Allah swt. membawa kepada tingkat keimanan yang lebih tinggi maka semakin tinggilah derajatnya. Sebagaimana firman Allah swt. dalam surah asy-Syams/91: 9-10.

Menurut Bahrum, *Tazkiyyah al-qalb* merupakan usaha seseorang menyucikan hatinya dalam rangka pendekatan dirinya kepada Allah swt., baik zatnya, keyakinan maupun fisiknya. Teologi *Tazkiyyah al-qalb* adalah tauhid, tujuannya adalah agar seseorang memiliki hati yang tunduk, selamat (*al-mukhbitîn*), kurikulum yang digunakan ilmi *syar`iyyah*, dan kekuatan *irâdah* (kehendak), metodologinya *ma`rifatullâh* (menenal Allah swt.), metadabburi Al-Qur`an, dan mengingat akhirat (kematian)<sup>63</sup>

Ibnu Taimiyah mengungkapkan *tazkiyyah al-qalb* adalah pokok-pokok iman dan kaidah agama seperti: Mencintai Allah swt. dan Rasulnya, tawakal kepada Allah swt., mengikhlasakan agama kepada Allah swt., syukur kepada Allah swt., sabar terhadap hukum-hukum Allah swt., takut kepada Allah swt. dan penuh harap.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup>Bahrum Subagya dan Akhmad Alim, "Implementasi Tazkiyyah Qalb dalam Pendidikan Islam", Annual Conference on Islamic Education and Social Sains (ACIEDSS 2019), Vol. 1 No. 2 Tahun 2019, hal. 343.

<sup>64</sup>Muhammad Shaleh al-Munjid, *Silsilah A`mâl al-Qulûb*, Kairo: Dâr al-Fajri Cet. I, 2005, hal. 4.

Menurut Fajriansyah,<sup>65</sup> ada dua macam *term* spiritual *tazkiyyah al-qalb* berdasarkan uraian dari para ulama *shûfiyyah*, *pertama*, *Tazkiyyah al-mazmûmah*, yaitu usaha sungguh-sungguh dalam proses penyucian hati dengan cara menghindari perbuatan yang berifat keji dan buruk. *Kedua*, *tazkiyyah al-mahmûdah*, yaitu usaha sungguh-sungguh dalam penyucian hati melalui usaha mengisi dan menghiasi diri dengan akhlak terpuji. Wujudnya adalah penyucian diri dari kesyirikan, kekufuran, dosa, dan maksiat.

Penyucian hati menggunakan kata *tazkiyyah* secara khusus tidak dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, tetapi jika konteks ayat yang bermakna penyucian hati bisa diambil dari kata yang dirangkai dengan hati (*qalb*) yaitu kata *yumahhsha*. Sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surah Ali `Imran/3: 154.

وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١٥٤﴾

*Dan Allah swt. (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah swt. Maha Mengetahui isi hati.*

Kata (*يمحص*) *yumahhisha* dipahami dengan makna membersihkan dan memurnikan.<sup>66</sup> Quraish Shihab memaknai kata (*يمحص*) *yumahhisha* pada ayat tersebut dengan membersihkan hati dari dosa dan noda.<sup>67</sup> Menurut penulis, dari penjelasan di atas, proses penyucian hati bisa dilakukan dengan metode *tazkiyyah*.

Menurut Hamka, bahwa peristiwa perang Uhud adalah peristiwa dahsyat yang menjadi contoh nyata bahwa Allah swt. menguji hambanya dengan berbagai cara, salah satunya dengan menguji kecintaan dan kesetiaan seorang mukmin kepada Allah swt. dan rasul-Nya. Ujian ini diberikan Allah swt. sebagai upaya yang ditempuh hamba-Nya agar dapat langsung berjumpa keagungan Allah swt. dengan mata hatinya, sehingga kemenangan atau kekalahan, kematian ataupun kehidupan nyata semuanya adalah atas kehendak Allah swt.<sup>68</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa metode mendidik hati melalui *tazkiyyah al-qalb* akan bisa dilakukan dengan dua cara; *Pertama*, melalui pendekatan psikologis yaitu bersungguh-sungguh untuk mampu menyikapi situasi dan kondisi secara benar dan ada keinginan untuk menghindari hati dari segala kemungkinan hal-hal yang mendekatkan kepada kesyirikan. *Kedua*, implementasi pendidikan hati berbasis *tazkiyyah*

<sup>65</sup>Moch. Anas Fajriansyah, "Terapi Spiritual Melalui Tazkiyyah Al-Qalb Perspektif Ulama Shufiyyah" dalam *Jurnal Putih* Vol. 2 No. 1 Tahun 2017, hal. 107.

<sup>66</sup>Ibn Manzhur, *Lisânu...*, hal. 4145.

<sup>67</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsîr...*, Jilid 2, hal. 302.

<sup>68</sup>Hamka, *Tafsîr...*, hal. 121-123.

*qalb* dilakukan dengan cara pendekatan imani, yaitu dengan metode bertaubat, tawakkal, zuhud, zikir, ikhlas, *tajrîd*, dan *qona`ah*.

## 2. Metode *Tazyîn*

Terma *Tazyîn* dalam literatur Arab, seperti yang diterjemahkan Ibn Manzhur diamaknai sebagai cara mengindahkan sesuatu<sup>69</sup> atau metode untuk menjadikan hati senantiasa melakukan keindahan dengan segala aktivitas-aktivitas positif. Quraish Shihab memaknai dengan menjadikan kekuatan iman terasa indah di hati,<sup>70</sup> Hamka menjelaskan maksudnya adalah hati yang dihiasi dengan keimanan.<sup>71</sup>

Hati yang bersifat labil, bisa berpotensi baik dan buruk. Hati yang buruk bisa menjadi baik dan indah apabila diilhami, dididik dan dibentuk menjadi indah dan positif melalui metode *tazyîn* sehingga hati yang berada dalam diri berpotensi melakukan kebaikan. Apabila hati berpotensi kebaikan, maka semua aktivitas diri seseorang lebih condong kepada hal-hal yang positif, dan sebaliknya apabila hati diilhami oleh pengaruh-pengaruh buruk, maka seseorang bisa jadi lebih condong melakukan hal-hal yang negatif dan merugikan orang lain.

Menurut penulis, pentingnya pembenahan, perubahan dan pemeliharaan hati merupakan salah satu cara melakukan pendidikan hati. Taubat, tawakkal menjadi penyembuh dan menghentikan hati yang buruk, dihiasi dengan perbuatan-perbuatan ketaatan dan keimanan, sehingga secara otomatis hati akan memerintahkan seluruh anggota tubuh untuk melakukan kebaikan.

Terma *tazyîn* dalam Al-Qur'an terdapat pada dua ayat, yaitu; QS. al-Hujurât/49:7 dan QS. al-Fath/48:12, kedua ayat tersebut terkait langsung kata *tazyîn* yang terhubung dengan hati (*qalb*). Pada Surah al-Hujurât kata *zayyana* dihubungkan dengan hati yang mengandung makna menghiasi keindahan hati dengan keimanan dan kebaikan. Sedangkan surah al-Fath dihubungkan dengan perbuatan keburukan dan prasangka. Kedua ayat tersebut dapat diambil penjelasan bahwa sifat hati memiliki dua potensi, ia dapat dijadikan baik ke arah positif dengan dihiasi kebaikan dan sebaliknya hati dapat dipengaruhi kondisi jiwa seseorang untuk melakukan keburukan.

Betapa besarnya pengaruh buruk dari hati yang terhiasi dengan kebiasaan-kebiasaan buruk dan tipu daya setan, maka sejatinya ada upaya maksimal bagi pendidik untuk membentengi dan yang paling utama adalah menghiasinya dengan ketakwaan dan kebaikan. Metode mendidik hati dengan *tazyîn* menjadi sangat *urgent* bahkan menjadi tugas besar bagi pegiat pendidikan psikologis karena akan berakibat fatal dan bisa jadi merugikan

<sup>69</sup>Ibn Manzhur, *Lisânu...*, hal. 1903

<sup>70</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr...*, Jilid 2, hal. 592.

<sup>71</sup>Hamka, *Tafsîr...*, Juz 26. Hal. 194.

orang lain apabila hati dibiarkan tanpa pendidikan dan menghiasinya, hati secara otomatis akan dipengaruhi oleh syahwat gangguan setan yang bisa memanfaatkan kekosongan hati yang bisa mengarah kepada kefasikan, kedurhakaan, dan kekafiran. Sebagaimana difirmankan di dalam Surah al-Hujurât/49: 7

وَأَعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِّنَ الْأَمْرِ لَعَنِتُّمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَبٌ  
إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَرَزَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَٰئِكَ هُمُ  
الرَّاشِدُونَ ﴿٧﴾

*Dan ketahuilah olehmu bahwa di tengah-tengah kamu ada Rasulullah. Kalau dia menuruti (kemauan) kamu dalam banyak hal pasti kamu akan mendapatkan kesusahan. Tetapi Allah swt. menjadikan kamu cinta kepada keimanan dan menjadikan (iman) itu indah dalam hatimu serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. Mereka itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus*

Menurut penulis, Metode *tazyîn* pada pendekatan ayat di atas adalah dengan peneguhan prinsip nilai-nilai keimanan yang benar sejak dini. Pendidikan hati melalui internalisasi keimanan sejak dini akan sangat mempengaruhi kehidupan seseorang di masa yang akan datang, yaitu dengan penghiasan dan pembiasaan mendidik potensi hati anak yang *fitriah*.<sup>72</sup> Pribadi individu yang tidak dibiasakan nilai-nilai keimanan yang benar, akan mudah sekali melemahkan hati, dan selanjutnya hati akan mudah sekali difitnah dan akan leboh condong kepada potensi keburukan yang menjadi tipu daya setan.

Abdullah Nashih ‘Ulwan menjelaskan bahwa setiap anak memiliki watak yang berbeda-beda begitu juga dengan kecerdasan, kemampuan dan emosinya. Beliau juga berpendapat bahwa setiap anak dilahirkan dalam keadaan suci (*fitriah*). Jadi, dalam pendidikan anak tergantung bagaimana kedua orang tuanya itu untuk mengarahkan atau mendidik tumbuh kembang anak. Dan sebagai orang tua atau pendidik harus mampu mengenali mental anak dan kecenderungan apa yang dimiliki anak terhadap studi atau keterampilannya sehingga dengan mengetahui hal tersebut kita dapat mendidik sesuai dengan bakatnya.<sup>73</sup>

<sup>72</sup>Dari Abu Hurairah (meriwayatkan) ia pernah berkata, Rasulullah saw bersabda: tidaklah anak dilahirkan kecuali dilahirkan dalam keadaan *fitriah* (Islam) kedua orang tuanya lah yang me-yahudi-kan dan me-nasrani-kan dan me-majusi-kannya. (HR. Muslim) Lihat, hal. 2047.

<sup>73</sup>Abdullah Nashih Ulwan, *Tarbiyatul Aulâd Fil Islâm*, terj. Jawa tengah: Insan Kamil, hal. 112

Menurut Uhbiyati bagi setiap orang tua dan pendidik, penanaman dan peneguhan akan keimanan terutama mengenalkan peserta didik kalimat tauhid yang sebaiknya dilestarikan sejak mereka bisa mengucapkan kalimat atau berkomunikasi dan mulai aktif berinteraksi sosial di lingkungannya.<sup>74</sup> Bahkan Islam telah mengarahkan pembentukan keimanan sejak dini, dimulai dari awal perkenalan (*ta`âruf*)<sup>75</sup> mulai mencari jodoh dengan pertimbangan harta, ketampanan, nasab keturunan, dan religiositas<sup>76</sup> hingga proses hubungan suami istri yang harus dengan perlindungan kepada Allah swt., ketika anak lahir disunahkan dikumandangkan kalimat azan dan iqamah, pemberian nama yang baik memiliki makna dan sampai pada penyembelihan hewan kambing atas aqiqahnya semua itu dilakukan secara sadar dan berkesinambungan semata untuk pembentukan jasmani serta keimanan sejak dini.

Mohammad Fauzil Adhim menjelaskan tentang tahapan materi pendidikan keimanan terhadap anak sebagai berikut:

a. Mengenalkan Allah swt. kepada Anak.

Metode mengenalkan Allah swt. kepada anak bisa dilakukan dengan beberapa cara, yaitu: *Pertama*, dilakukan dengan cara membacakan kalimat tauhid kepada anak. Rasulullah Saw pernah mengatakan, "awalilah pagimu dengan kalimat *"lâ ilâha illallâh"* kalimat kalimat suci yang kita kenalkan pada awal kehidupan bayi-bayi kita, sehingga membekas pada otaknya dan menghidupkan cahaya hatinya. Apa yang didengar bayi pada saat saat awal kehidupannya akan berpengaruh pada perkembangan berikutnya, khususnya terhadap pesan-pesan yang disampaikan dengan cara yang mengesankan.<sup>77</sup> *Kedua*, Membiasakan kalimat *thayyibah*. Mengenalkan Allah swt. kepada anak dengan terus-menerus melafalkan kalimat *Thayyibah*. Setiap memulai pekerjaan, apapun bentuknya kita ajari mereka mengucapkan *basmalah* titik kita ajari mereka menyebut nama Allah swt. yang maha pengasih lagi maha penyayang.<sup>78</sup> *Ketiga*, Memperkenalkan sifat-sifat Allah swt., yaitu dengan memberikan pemahaman kepada anak tentang, makna *khaliq* (pencipta), bahwa di mana saja seseorang berada di sekelilingnya menemukan cipta

<sup>74</sup>Nur Uhbiyati, *Long Life Education: Pendidikan Anak Sejak dalam Kandungan Sampai Lansia*. Semarang: Walisongo Press. 2009. hal. 67

<sup>75</sup>Lihat QS. al-Hujurat/49: 13

<sup>76</sup>تُكِّحُ الْمَرْأَةَ لِأَرْبَعٍ لِمَالِهَا، وَلِحَسْبِهَا، وَجَمَالِهَا، وَلِدِينِهَا، فَاطْفَرُ بِذَاتِ الدِّينِ تَرَبَّتْ يَدَاكَ Wanita itu dinikahi karena keturunannya, kecantikannya, agamanya, dan hartanya. Dan dapatkanlah wanita yang agamanya (ad-din) niscaya kedua tanganmu akan penuh keberuntungan, Imam Hafi bin Isa Muhammad Ibn Isa At-Tirmidzi, *Al-jâmi` Al-Kabîr*, jilid II, cet. 1, Beirut: Dâr Arab al-Islamy, 1996, hal. 382

<sup>77</sup>Mohammad Fauzil Adhim. *Positive Parenting*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2015, hal. 241.

<sup>78</sup>Mohammad Fauzil Adhim. *Positive...*, hal 240

Allah swt. (mahluk) sehingga seorang anak akan merasa kagum dengan kekuasaan-Nya.<sup>79</sup>

b. Membina anak untuk beriman kepada Allah swt.

Mengajarkan anak untuk meneguhkan keimanannya dilakukan dengan cara: *Pertama*, Tidak mempersekutukan Allah swt. (*syirik*). Menyekutukan Allah swt. benar-benar merupakan kezaliman yang besar. Bahkan dosa *syirik* merupakan dosa yang tidak Allah swt. ampuni. Sebagaimana Allah swt. berfirman dalam Surah Luqman/31: 13.<sup>80</sup> *Kedua*, Menanamkan ketakwaan kepada Anak. Berbekal ketakwaan akan meluluhkan hati seseorang, menjaga lisan, menjaga perbuatan, menundukkan hati untuk tidak berbuat kezaliman dan meneguhkan hati untuk selalu berbuat apa yang telah diperintah Allah swt.<sup>81</sup> *Ketiga*, Membiasakan anak dengan berkata benar. Berbicara dengan perkataan yang benar (*qaulan sadīdan*). *Qaulan sadīdan* adalah berkata benar, jujur, santun dan tidak membohongi orang lain.<sup>82</sup> *Keempat*, membiasakan anak salat lima waktu. Dari Abu Syariyah (Saburah) bin Muabad Al-Juhainy r.a. berkata: Rasulullah saw bersabda: “*Ajarkanlah anakmu tata cara salat ketika telah berusia tujuh tahun. Dan pukullah dia pada saat berusia sepuluh tahun (apabila meninggalkannya).*” (H.R. At-Tirmidzi). *Kelima*, Membiasakan anak berbagi kepada sesama. Orang tua membiasakan anak bersifat terpuji, yaitu mempersiapkan anak agar tangan mereka selalu berada di atas untuk berbagi dan tidak meminta dan mengharap derma orang lain. Orang tua seharusnya menanamkan rasa kegelisaha jika melihat orang lain dalam kesusahan. *Keenam*, Membiasakan anak untuk berpuasa. Agar anak-anak berhasrat besar melakukan puasa, mereka harus memiliki perasaan yang sangat positif terhadap bulan Ramadhan. Orang tua perlu menumbuhkan perasaan bukan sekedar memahamkan bahwa bulan Ramadhan adalah bulan penuh berkah, bulan yang berlimpah kebaikan di dalamnya, bulan yang penuh kegembiraan karena setiap kebaikan akan dilipatgandakan ganjarannya. *Ketujuh*, membiasakan percaya kepada takdir. Orang tua perlu menanamkan kepada anak sikap beriman terhadap takdir. Karena berawal dari sikap yang benar terhadap takdir, kita bisa berharap lahirnya anak-anak yang kuat memegang prinsip, kokoh pendiriannya, kuat keyakinannya kepada Allah swt. *Kedelapan*. Membangkitkan sikap *murâqabah* diri. *Murâqabah* yaitu

<sup>79</sup>Mohammad Fauzil Adhim. *Positive...*, hal 245

<sup>80</sup>dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, Sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar.

<sup>81</sup>Mohammad Fauzil Adhim, *Segenggam Iman Anak Kita*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2013, hal. 52.

<sup>82</sup>Mohammad Fauzil Adhim, *Segenggam Iman Anak...*, hal. 52.

merasa senantiasa diawasi dan tidak pernah luput dari penglihatan Allah swt.. Sesungguhnya pengawasan Allah swt. sangat tajam dan jeli. Tidak ada satu pun perbuatan yang luput dari pengawasan Allah swt. Dan tidak ada satu pun kezaliman yang terbebas dari perhitungan Allah swt. Membangkitkan *Murâqabah* pada diri anak semenjak dini, membuat anak memiliki kesadaran bahwa setiap langkahnya senantiasa mendapat pengawasan dari Allah swt. Hal ini akan merangsang anak untuk memiliki kendali perilaku yang berasal dari dalam dirinya (*internal locus of control*). Ia sekaligus membangkitkan komitmen dan tanggung jawab, sehingga pikiran dan tindakan anak lebih terarah. Pada akhirnya akan memperkuat maksud dan tujuan sosialnya sehingga ia akan mudah untuk berkorban.

Abdullah Nashih ‘Ulwan, memberikan kriteria aspek dalam mendidik anak, sebagai berikut,<sup>83</sup>

a. Perhatian terhadap keimanan anak

Pendidikan seyogyanya memperhatikan sejauh mana kualitas keimanan anak, dengan memperhatikan apa yang dipelajari anak mengenai prinsip kehidupan, pemikiran, keyakinan yang diberikan oleh pembimbingnya. Hendaknya pendidik memberikan bimbingan utama yaitu menanamkan prinsip-prinsip tauhid dan pondasi keimanan.

b. Perhatian segi moral anak

Pendidik harus memperhatikan kejujuran anak, jangan sampai anak berdusta atau memiliki sikap munafik dan pendusta. Pendidik harus memperhatikan anak agar dapat menjaga lisan, jangan sampai anak mengucapkan kata-kata kotor dan keji.<sup>84</sup> Jika anak mengucapkan kata-kata kotor, maka pendidik harus segera menangani persoalan anak.

c. Perhatian segi mental dan intelektual anak.

Para pendidik berkewajiban memperhatikan daya kemampuan intelektual anak dan pembentukan kulturalnya, baik melalui pengajaran yang hukumnya *fardhu ‘ain* maupun yang *fardhu kifâyah*.

d. Perhatian segi jasmani anak

Pendidik hendaknya memperhatikan anak dalam hal pemberian nafkah yang wajib. Sebagai contoh orang tua sebagai pendidik dapat memenuhi gizi anak dengan gizi yang sempurna. Pendidik dapat memulai dengan mengetahui dasar-dasar kesehatan yang diperintahkan Islam dalam hal makan, minum, dan tidur. Pendidik dapat menyesuaikan pengajaran sesuai tingkat perkembangan anak.

---

<sup>83</sup>Abdullah Nashih ‘Ulwan, *Pedoman Pendidikan Anak Dalam Islam*, terj. Saifullah Kamalie, Hery Noer Ali, *As-Syifâ’*, Semarang, Jilid 2, 1981, hal. 133.

<sup>84</sup>Abdullah Nashih ‘Ulwan, *Pedoman Pendidikan ...*, hal. 134.

e. Perhatian segi psikologi anak

Pendidik diharapkan memperhatikan gejala malu. Jika anak bersikap malu, rendah diri, bahkan tidak berani menghadapi orang lain, maka pendidik hendaknya menumbuhkan keberanian, suka berkumpul dengan orang lain memberikan pengertian, kesadaran, kematangan berpikir dan rasa sosialnya. Di samping rasa malu, gejala takut juga harus diantisipasi, jangan sampai anak menjadi penakut. Pendidik harus menanamkan keteguhan, ketabahan, serta keberanian

f. Perhatian segi sosial anak

Aspek sosial anak harus diperhatikan oleh pendidik, apakah anak telah menunaikan hak orang lain atau belum. Jika pendidik mendapatinya melalaikan hak dirinya sendiri, ibunya, hak saudara-saudaranya, tetangganya, gurunya, atau melalaikan hak orang yang lebih tua, maka pendidik harus menjelaskan buruknya sikap tersebut dan menjelaskan akibatnya. Sehingga diharapkan dia dapat mengerti, mendengar, sadar, dan tidak melalaikan hak orang lain, memperhatikan tata susila dan tidak meremehkan tanggung jawab.<sup>85</sup>

Dari penjelasan di atas, terkait tahapan-tahapan metode penanaman keimanan dapat diambil kesimpulan yang utama. *Pertama*, Penanaman dasar prinsip-prinsip keimanan harus diberikan sejak anak usia dini dan diperlukan penanaman keimanan yang berkelanjutan secara terus menerus serta bernjenjang. *Kedua*, Penanaman keimanan tidak semata pada pada definisi keimanan, melainkan harus ditanamkan sampai ke lubuk hati anak tentang ketauhidan, cara mengagungkan Allah swt., perasaan pengawasan, kepedulian terhadap ciptaan, dan perasaan kasih sayang yang *rahmatan lil âlamîn*.

Pendidikan hati melalui metode *tazyîn* inilah hati akan terhiasi dengan sempurna sehingga akan diraih kualitas ketentraman hati yang hakiki dan keteguhan hati yang hanya bersandar kepada pencipta hati yaitu Allah swt. terintegrasinya hati dengan keimanan yang kokoh melahirkan aktivitas yang baik dalam setiap kondisi.

### 3. Metode *Tadabbur*

M. Quraish Shihab mengartikan term *tadabbur* berasal dari kata *dabbara* yang memiliki arti memperhatikan.<sup>86</sup> Al-Jazâiri mensinonimkan kata *tadabbur* dengan kata *tafakkur*.<sup>87</sup> Sedangkan al-Zamakhsyari menerjemhkannya dengan berpikir, memahami dan mempertimbangkan atas

<sup>85</sup>Abdullah Nashih Ulwan, *Pedoman Pendidikan ...*, hal. 142.

<sup>86</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr al-Misbâh*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 639

<sup>87</sup>Abi Bakar Jabir al-Jazairi, *Aysar al-Tafâsîr...*, juz. II, hal. 1241.

baik dan buruknya perkara.<sup>88</sup> Pendapat al-Zamakhshari lebih kepada makna yang mengarah perlunya tindakan preventif untuk melakukan sesuatu dan *tadabbur* menjadi cara yang layak untuk ditempuh. Pengertian lain menyebutkan bahwa *tadabbur* dapat dimaknai dengan memikirkan hakikat atau bagian-bagian, sebelum dan sesudah, atau akibat dari sesuatu. Menurut al-Jamakhshari *tadabbur al-amr* berarti melihat sesuatu dengan perhatian penuh dan perenungan mendalam terhadap sesuatu. Sedangkan yang dimaksud *Tadabbur Al-Qur'an* adalah merenungkan dan memahami secara seksama apa yang terkandung dalam Al-Qur'an.<sup>89</sup> Ada empat ayat di dalam Al-Qur'an, dua yang menggunakan term *yatadabbaruna*, yaitu dalam QS. al-Nisâ/4: 82 dan QS. Muḥammad/47: 24, sedangkan dua ayat lainnya menggunakan *yaddabbaru* yaitu QS. al-Mukminun/2: 68, dan QS. Shâd/38: 29.<sup>90</sup>

Sedangkan Musthafâ al-Marâghî menjelaskan bahwa kalimat (تَدَبَّرَ) *tadabbara* menjadi sebuah perenungan terhadap akibat perkara, pendapat al-Marâghî serupa apa yang disampaikan al-Zamakhshari, bahwa seseorang perlu melakukan *tadabbur* untuk memahami dampak, akibat atau konsekuensi yang ditimbulkan untuk setiap perkara yang akan dilakukannya. Makna lain yang juga dapat digunakan untuk makna *tadabbur* adalah setiap perenungan, baik merenungkan hakikat dan bagian bagian sesuatu, maupun pendahuluan dan sebab sebabnya, dan implikasi dan akibatnya. Merenungkan pembicaraan ialah memikirkan tujuan dan maksudnya yang dituju, serta akibat orang yang mengamalkannya dan orang-orang yang menyalahinya.<sup>91</sup>

Berbeda dengan pendapat di atas, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah makna *tadabbur* dilakukan sejak awal hingga akhir. Penyebab hingga akibat yang ditimbulkan menjadi aktifitas yang dapat dikategorikan sebagai *tadabbur*. Ini yang dikatakannya bahwa *tadabbur* itu sebagai perenungan suatu perkataan adalah melihat dan memperhatikan perkataan itu dari awal hingga akhir perkataan itu kemudian mengulang-ulangi perkataan itu.<sup>92</sup> Dapat juga dikatakan bahwa *tadabbur* adalah proses berfikir mendalam dan menyeluruh yang dapat menghubungkan ke pesan paling akhir sebuah perkataan, dan mencapai tujuan maknanya yang terjauh.

---

<sup>88</sup>Al-Zamakhshari, *Asas al-Balâghah*, Lebanon: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1419 H, hal. 278

<sup>89</sup>Al-Zamakhshari, *al-Kasyâf*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Arâbi, 1407 H, hal. 540.

<sup>90</sup>Muḥammad Fu'âd 'Abd al-Bâqî, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzh al-Qur'ân al-Karîm*, Beirut: Dâr al-Jîl dan Dâr al-Hadîts, 1988, hal. 25.

<sup>91</sup>Aḥmad Mushthafâ Al-Marâghî, *Tafsîr Al-Marâghî*, Diterjemahkan oleh Bahrûn Abu Bakar, et. al., Semarang: Toha Putra, 1988, hal. 168.

<sup>92</sup>Muḥammad bin Abu Bakr bin al-Qayyim al-Jauziyyah, *Badâ'i al-Tafsîr*, Vol. 2, Riyâd: Dâr ibnu Jauzî, 1427 H, hal. 292.

Dari beberapa penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa *tadabbur* dalam konteks pendidikan hati adalah proses merenung, mengkaji, dan memahami dengan mendalam terhadap ayat-ayat suci Al-Qur'an, hadis-hadis Nabi Muhammad saw., dan nilai-nilai agama dengan tujuan untuk mengambil hikmah serta pelajaran yang dapat diinternalisasi dalam pemulihan trauma agar kehidupannya menjadi lebih baik pasca trauma.

Aktifitas perenungan dapat dilakukan kepada objek apa saja, termasuk perenungan kepada Al-Qur'an. Sebagai petunjuk, Al-Qur'an harus direnungkan oleh segenap kaum muslim. Bagaimana mereka bisa memperoleh petunjuk darinya, bila kedalaman kandungan maknanya tidak ia eksplorasi dan digali pesan-pesannya. *Tadabbur* Al-Qur'an menjadi penting dilakukan, namun setiap orang yang hendak merenungkannya perlu memahami makna *tadabbur* Al-Qur'an. Adapun yang dimaksud dengan *tadabbur al-Qur'an* adalah menggunakan ketajaman mata hati lewat proses perenungan mendalam secara berulang-ulang agar dapat menangkap pesan-pesan Al-Qur'an yang terdalam dan mencapai tujuan maknanya yang terjauh.

Pembahasan terkait pendidikan hati dengan menggunakan metode *tadabbur* pada Al-Qur'an terdapat dalam QS. Muhammad/47: 24.

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْءَانَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴿٢٤﴾

*Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an, ataukah hati mereka terkunci?*

Pertanyaan yang dilontarkan Al-Qur'an sebagai bentuk keterangan yang menjelaskan posisi mereka yang jauh dari Al-Qur'an dan setiap kebaikan atau disebabkan hati mereka yang terkunci yang karenanya mereka segera merenungkan Al-Qur'an akan tetapi makna-makna Al-Qur'an tidak dapat masuk ke hati-hati mereka.<sup>93</sup> Perenungan terhadap Al-Qur'an untuk mengetahui antara yang benar dan yang salah, petunjuk dan kesesatan. Perenungan terhadap Al-Qur'an dilakukan karena ia menjelaskan semua itu sehingga mereka yang melakukannya akan memperoleh pengetahuan tentang hal-hal tersebut.<sup>94</sup>

Mengenali apa yang benar dan yang salah membantu mereka yang mengetahuinya agar terhindar dari tindakan yang tidak sesuai dengan kehendak Allah swt. Al-Qur'an memberikan pesan-pesan tersebut agar dapat digali dan kemudian dipahami. Namun demikian, usaha-usaha yang dilakukan belum tentu sesuai dengan harapan. Kegagalan memahami makna-

<sup>93</sup>Muhammad Nawâwi al-Jâwi, *Marâh Labid, Tafsir al-Nawâwi*, Indonesia: Dâr Ihyâ al-Kutub Al-'Arabiyyah, t.th., jil.II, hal. 300.

<sup>94</sup>Abi Bakar Jâbir al-Jazâiri, *Aysar al-Tafâsir...*, juz. II, hal. 1241.

maknanya disebabkan oleh hati masing-masing yang merenungkan Al-Qur'an. Bisa dikarenakan hati yang dimiliki terkunci yang membuatnya sulit terbuka untuk menerima pesan-pesan Al-Qur'an. Penyebabnya karena keengganan seseorang dalam mentadabburi dan memahami ayat-ayat Allah swt. Apa bila hati sudah terkunci bisa dikatakan sebagai pengingkaran yang besar terhadap firman Allah swt.<sup>95</sup>

Hati yang terkunci disampaikan dengan *term aqfâl*, kata ini merupakan bentuk plural dari *qufl*. Kata ini merupakan bentuk morfemis derivatif dari kata *qafala-yaqfulu-quflan*, yakni pulang dari bepergian atau pulangnya pasukan dari peperangan.<sup>96</sup> Sehingga ayat ini sebenarnya ditujukan kepada orang-orang munafik yang hatinya terkunci dan mereka tidak dapat memperhatikan Al-Qur'an. Dan pada gilirannya mereka tidak dapat memahami ajaran-ajaran Allah swt. yang terdapat dalam Al-Qur'an.<sup>97</sup> Hati-hati mereka dikunci oleh Allah swt. sehingga mereka tidak dapat memikirkan nasihat-nasihat, pelajaran-pelajaran, *hujjah*, dalil-dalil dan petunjuk rasional yang telah Allah swt. turunkan dalam kitab-Nya dan hanya Allah swt. saja yang bisa menutup dan membuka hati-hati mereka.<sup>98</sup>

Merenungkan Al-Qur'an dan memahaminya seperti apa yang diungkapkan ayat di atas menjadi perintah dari Allah swt. dan juga menjadi larangan jauh darinya.<sup>99</sup> Menurut Khalid dalam Feni terdapat tujuh dimensi karakteristik seseorang yang mentadabburi ayat Al-Qur'an adalah sebagai berikut;<sup>100</sup>

a. Menyatunya hati dengan pikiran. QS. Al-Furqan/25: 73

وَالَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِآيَاتِ رَبِّهِمْ لَمْ يَخِرُّوا عَلَيْهَا صُمًّا وَعُمْيَانًا ﴿٧٣﴾

*Dan orang-orang yang apabila diberi peringatan dengan ayat-ayat Tuhan mereka, mereka tidaklah menghadapinya sebagai orang-orang yang tuli dan buta.*

<sup>95</sup> Abd al-Rahmân ibn 'Alî ibn Muḥammad al-Jauzî, *Zâd al-Masîr fî 'Ilm al-Tafsîr*, ed. Aḥmad Syams al-Dîn, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1994, vol. 7, hal. 193.

<sup>96</sup> Dari kata *qafala* lahir kata *qafilah* yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan dengan kafilah. Kata yang memiliki makna pengharapan agar mereka yang telah pergi dalam melakukan perjalanan dapat kembali dari perjalanan yang telah mereka lakukan. Kata *qafala* bila ditinjau dari segi kuantitas penyebutan penyebutan Al-Qur'an hanya terdapat dalam QS. Muḥammad/47:24. Sehingga kata *aqfal* hanya menjadi *term* yang dimiliki oleh surat ini saja dalam Al-Qur'an. Lihat. Kementerian Agama R.I., *Al-Qur'an dan Tafsîrnya...*, juz. 9, hal. 333.

<sup>97</sup> Kementerian Agama R.I., *Al-Qur'an dan Tafsîrnya...*, juz. 9, hal. 334.

<sup>98</sup> Abi Bakar Jabir Al-Jazairi, *Aysar al-Tafsîr...*, juz.II., hal. 1242.

<sup>99</sup> Ibnu Katsîr, *Tafsîr Al-Qur'an al-'Azîm...*, juz. IV, hal. 212.

<sup>100</sup> Feni *et.al.*, "Pengaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Qur'an Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Al-Qur'an", dalam Jurnal Psikologi Islam, Vol. 6 No. 2 Tahun 2019, hal. 39-37.

Bersatunya hati dan pikiran menjadi bentuk *tadabbur* Al-Qur'an. Perilaku tidak memperhatikan apa yang disampaikan terkait ayat-ayat Al-Qur'an sebagai bentuk keadaan yang buta dan tuli.<sup>101</sup> Keterangan ayat di atas menjadi berbeda dengan perilaku orang-orang kafir bila dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an kepada mereka, karena mendengarkan firman-firman Allah swt. tidak berpengaruh pada diri mereka serta tidak memangkas apa yang menjadi kebiasaan mereka di masa lalu, mereka tetap dalam kekufurannya, prilakunya yang sewenang-wenang, perilaku yang bodoh dan tetap dalam kesesatan.<sup>102</sup>

Perilaku yang ditampilkan orang kafir berbeda jauh dengan orang-orang mukmin yang dalam ayat di atas menjadi salah satu dari karakter *'ibâd al-rahmân*. Mereka dapat menanggapi peringatan yang disampaikan Allah swt. bila mendengarkan peringatan yang disampaikan kepadanya. Hati yang mereka miliki terbuka untuk menerima nasihat dan peringatan, ayat-ayat yang disampaikan kepadanya direnungkan melalui pikiran-pikirannya sehingga mereka mudah memahami dan mengamalkan. Sehingga pada gilirannya, keimanan mereka bertambah dan semakin kokoh keyakinannya mengenai agama yang disampaikan Allah swt. adalah benar serta memiliki ketinggian mutu dan kualitasnya.<sup>103</sup>

b. Menangis karena kebenaran Al-Qur'an. QS. Al-Maidah/5: 83:

وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ  
يَقُولُونَ رَبَّنَا ءَأَمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ ﴿٨٣﴾

*Dan apabila mereka mendengarkan apa yang diturunkan kepada Rasul (Muhammad), kamu lihat mata mereka mencururkan air mata disebabkan kebenaran (Al Quran) yang telah mereka ketahui (dari kitab-kitab mereka sendiri); seraya berkata: "Ya Tuhan kami, kami telah beriman, maka catatlah kami bersama orang-orang yang menjadi saksi (atas kebenaran Al-Qur'an dan kenabian Muhammad saw.*

Al-Qurthubi menyebut bahwa mata-mata yang menetskan air mata seperti ayat di atas terkait keadaan para ulama yang menangis namun mereka tidak kaget atau tercengang, mereka memohon namun permohonan yang mereka panjatkan dilakukan dengan tidak membentak, mereka saling bersedih dan tidak memohon kematian.<sup>104</sup>

<sup>101</sup> Abi Bakr Jabir al-Jazairi, *Aysar al-Tafâsir...*, jil. 2, hal 876.

<sup>102</sup> Ibnu Katsîr, *Tafsîr Al-Qur'an al- 'Azhîm...*, jil. 3, hal. 405.

<sup>103</sup> Kementerian Agama RI., *Al-Qur'an dan Tafsirnya...* jil. 6., hal. 54-55.

<sup>104</sup> Al-Qurthubi, *Al-Jâmi' Li Ahkâm Al-Qur'an*, Kairo: Dar al-Hadits, 2007, juz. III, hal. 600.

Bagi Abu Ja'far dalam al-Thabari yang dimasud dengan ayat di atas adalah mereka orang-orang Nasrani yang lebih dekat kepada orang-orang beriman. Mereka menangis karena telah mengetahui bahwa kitab yang dibacakan kepada mereka adalah kitab Allah swt. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. adalah benar.<sup>105</sup>

c. Bertambahnya kekhusyu'an. QS. Al-Isra/17: 107-109:

قُلْ ءَامِنُوا بِهِ ؕ أَوْ لَا تُؤْمِنُوا إِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مِنْ قَبْلِهِ إِذَا يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ يَخِرُّونَ  
لِلْأَذْقَانِ سُجَّدًا ﴿١٠٧﴾ وَيَقُولُونَ سُبْحٰنَ رَبِّنَا إِن كَان وَعْدُ رَبِّنَا لَمَفْعُولًا ﴿١٠٨﴾ وَيَخِرُّونَ  
لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا ﴿١٠٩﴾

*Katakanlah: "Berimanlah kamu kepadanya atau tidak usah beriman (sama saja bagi Allah swt.). Sesungguhnya orang-orang yang diberi pengetahuan sebelumnya apabila Al-Quran dibacakan kepada mereka, mereka menyungkur atas muka mereka sambil bersujud. Dan mereka berkata: 'Maha Suci Tuhan kami, sesungguhnya janji Tuhan kami pasti dipenuhi'. Dan mereka menyungkur atas muka mereka sambil menangis dan mereka bertambah khusyu."*

Bertambah kekhusyu'an dibuktikan dengan bertambahnya keimanan dan kepasrahan kepada Allah swt. sehingga kekhusyu'an dari ayat ini adalah bentuk keyakinan dan ketundukkan kepada-Nya.<sup>106</sup> Mereka mendengarkan Al-Qur'an tidak hanya bersujud melainkan menyungkurkan janggutnya karena menangis dan karena mendengarkan dan membaca Al-Qur'an semakin menambah kekhusyu'an dan ketenangan dalam hati-hati mereka karena Al-Qur'an merupakan kebenaran yang bersumber dari Tuhan.<sup>107</sup>

Bagi al-Qusyairi makna ayat di atas mengandung makna bahwa pengaruh Al-Qur'an dalam hati setiap kaum berbeda. Pengaruh mendengarkan Al-Qur'an bagi hati para ulama dilakukan dengan *tabshîrah*, meneliti, sedangkan mendengarkan Al-Qur'an dalam cahaya para ahli tauhid dengan *keimbangan*. Penelitian ulama dilakukan dengan kebenaran mengambil dalil dari Al-Qur'an dan *keimbangan* para ahli tauhid dilakukan dengan menyaksikan dengan bukti adanya Tuhan.<sup>108</sup>

<sup>105</sup>Al-Thabari, *Jâmi' al-Bayân 'An Ta'wîl Ayyi Al-Qur'an*, Kairo: Dar al-Salam, 2009, Juz. IV, cet. ke-4, hal. 2974.

<sup>106</sup>Ibnu Katsîr, *Tafsîr Al-Qur'ân al-'Azhîm...*, hal.86.

<sup>107</sup>Abi Bakar Jâbir Al-Jazâiri, *Aysar al-Tafâsîr...*, Juz. I, hal. 696.

<sup>108</sup>Al-Qusyairi, *Lathâif al-Isyârah*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007, juz. II, cet. ke-2, hal. 204.

## d. Bertambahnya keimanan. QS. al-Anfâl/8: 2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

*Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah swt. gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.*

Bertambahnya iman seseorang dikarenakan Al-Qur'an merupakan dalil-dalil yang kokoh sehingga mempengaruhi jiwa-jiwa mereka yang membuat mereka bertambah yakin dan mantap serta dapat memahami kandungannya dan anggota badannya juga serempak melakukan apa yang disampaikannya.<sup>109</sup> Giat beramal yang dilakukan seseorang menjadi bukti bertambahnya keimanan yang dimilikinya. Iman dan amal merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan.<sup>110</sup> Bertambahnya iman juga dapat dimaknai dengan kuat dan besarnya keyakinan mereka kepada Allah swt.<sup>111</sup>

Kegemeteran hati orang-orang beriman dikarenakan mereka memiliki keimanan yang sempurna "*al-îmân al-kâmil*". Mereka adalah yang karena berzikir kepada Allah swt. hati-hati mereka bergetar.<sup>112</sup> Para ahli tasawuf menyebutkan bahwa kegetaran hati disebabkan oleh rasa takut akan kebesaran kemuliaan Allah swt. kebesaran Allah swt. yang menciptakan rasa takut kepada-Nya.<sup>113</sup>

## e. Merasa bahagia dan gembira. QS. al-Taubah/9: 124

وَإِذَا مَا أَنْزَلْنَا سُورَةً فَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ أَيُّكُمْ زَادَتْهُ هَذِهِ إِيمَانًا فَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَزَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَهُمْ يَسْتَبْشِرُونَ ﴿١٢٤﴾

*Dan apabila diturunkan suatu surat, maka di antara mereka (orang-orang munafik) ada yang berkata: "Siapakah di antara kamu yang bertambah imannya dengan (turannya) surat ini?" Adapun orang-orang yang beriman, maka surat ini menambah imannya, dan mereka merasa gembira.*

<sup>109</sup>Kementerian Agama RI., *Al-Qur'an dan Tafsîrnya*..., Juz. 3, hal. 571.

<sup>110</sup>Kementerian Agama RI., *Al-Qur'an dan Tafsîrnya*..., Juz. 3, hal. 571.

<sup>111</sup>Abi Bakar Jâbir Al-Jazâiri, *Aysar al-Tafâsîr*..., Juz. I, hal. 432.

<sup>112</sup>Muhammad Nawâwi al-Jâwi, *Marah Labîd*..., juz. I, hal. 314.

<sup>113</sup>Muhammad Nawâwi al-Jâwi, *Marah Labîd*..., juz. I, hal. 314.

Orang-orang munafik seperti dijelaskan ayat di atas menghendaki kepada orang-orang beriman yang lemah imannya agar mereka memiliki rasa yang sama dengan mereka. Hingga mereka mengajukan pertanyaan mengenai siapa yang semakin bertambah imannya setelah mendengarkan surah ini.<sup>114</sup> Ini sebenarnya menunjukkan apa yang sebenarnya yang ada dalam hati mereka. Karena sebenarnya keimanan yang sesungguhnya yang disertai dengan ketundukan dan penghambaan diri kepada Allah swt.<sup>115</sup>

Kegembiraan yang dimaksud adalah kesenangan atas anugerah yang diberikan Allah swt. kepada mereka. Al-Qur'an seluruhnya merupakan kebaikan sebagaimana orang-orang beriman bahagia dengan keimanan yang mereka miliki dan karena bertambahnya keyakinan mereka.<sup>116</sup>

f. Takut dan tenang karena Allah swt.. QS. Az-Zumar/39: 23

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَبِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ ۗ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُضْلِلِ  
اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴿٣٩﴾

*Allah swt. telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah swt.. Itulah petunjuk Allah swt., dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah swt., niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.*

Takut dan tenang yang dimaksud ayat di atas memiliki makna atas objek yang didengar oleh seseorang. Bila yang didengarkan ayat-ayat yang berkaitan dengan ancaman menjadikan kulit-kulit mereka gemetar. Namun bila yang didengarkan terkait janji-janji Allah swt. kulit dan hati mereka menjadi tenang. Janji dan ancaman menjadi pemicu kulit dan hati seseorang menjadi bergetar dan tenang.<sup>117</sup>

Sifat orang-orang baik ditampilkan dari sikap mereka ketika mendengarkan Al-Qur'an. Ketika mereka memahami janji dan ancaman, ayat-ayat yang menampilkan sikap yang harus ditakuti kulit-kulit mereka bergetar karena takut.<sup>118</sup> Rasa takut yang mereka miliki adalah hasil dari

<sup>114</sup>Kementerian Agama RI., *Al-Qur'an dan Tafsirnya...*, Juz.IV, hal. 240.

<sup>115</sup>Kementerian Agama RI., *Al-Qur'an dan Tafsirnya...*, Juz.IV, hal. 240.

<sup>116</sup>Abi Bakar Jâbir Al-Jazâiri, *Aysar al-Tafâsir...*, Juz. I, hal.500.

<sup>117</sup>Abi Bakar Jâbir Al-Jazâiri, *Aysar al-Tafâsir...*, Juz. II, hal.1119.

<sup>118</sup>Ibu Katsîr, *Tafsîr Al-Qur'an...*, Juz. 4, hal. 62.

pengetahuan yang ada dalam Al-Qur'an. Mereka memahami dengan sebenarnya kandungan-kandungan yang dimiliki Al-Qur'an yang dengan itu rasa takut muncul dari dalam diri mereka.

g. Sujud sebagai pengagungan kepada Allah swt. QS. Maryam/19: 58

أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِنْ ذُرِّيَةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ وَمِنْ ذُرِّيَةِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْرَائِيلَ وَمِمَّنْ هَدَيْنَا وَاجْتَبَيْنَا إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا  
وَبُكْيًا ۝

*Mereka itu adalah orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah swt., yaitu para nabi dari keturunan Adam, dan dari orang-orang yang Kami angkat bersama Nuh, dan dari keturunan Ibrahim dan Israil, dan dari orang-orang yang telah Kami beri petunjuk dan telah Kami pilih. Apabila dibacakan ayat-ayat Allah swt. Yang Maha Pemurah kepada mereka, maka mereka menyungkur dengan bersujud dan menangis.*

Mereka bersujud setelah mendengar ayat-ayat Allah swt. yang termaktub dalam Al-Qur'an yang mengandung dalil-dalil, argumentasi yang kokoh dan hujjah yang kuat. Mereka sujud dengan penuh ketundukkan dan ketenangan, memuji dan mensyukuri atas nikmat-nikmat besar yang ada pada diri mereka.<sup>119</sup> Kelebutan hati mereka dikarenakan keistimewaan-keistimewaan yang dianugerahkan kepada mereka, mereka jika dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an tunduk dan bersujud. Bahkan refleksi sujud dalam bentuk konkret dari mereka menunjukkan sikap sujud yang ada dari diri mereka yang tersembunyi.<sup>120</sup>

Ketiga dimensi pembiasaan *tadabbur* Al-Qur'an dalam penelitian ini merupakan suatu kegiatan *tadabbur* Al-Qur'an yang dilakukan oleh seseorang secara berkala dan diharapkan dengan terbiasa mentadabburi makna ayat Al-Quran, maka akan terserap dengan mudah nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan akan tertanam melekat kuat dalam hati agar terjaga dari ketertutupan dan keterkunciannya hati.<sup>121</sup>

Metode *tadabbur* adalah bagian dari program kehidupan, arahan dari langit untuk dilaksanakan oleh setiap umat manusia. Program ini ditujukan agar manusia semakin dekat dengan Allah swt., semakin cerdas, dan semakin tunduk, dikarenakan selalu memperhatikan dan membandingkan antara ayat-ayat-Nya di dalam Al-Qur'an (ayat *qauliyah*) dan ayat-ayatnya yang tersebar di alam semesta (ayat *kauniyah*) serta kemampuan mendorong manusia

<sup>119</sup> Ibnu Katsîr, *Tafsîr Al-Qur'an...*, Juz. III, hal. 158.

<sup>120</sup> Al-Quasyairi, *Lathâif al-Isyârah...*, Juz. II, hal. 244.

<sup>121</sup> QS. Muḥammad/47: 24

melakukan uji komparasi akan kesesuaian antara yang tertulis di dalam Kitab Suci dan di alam semesta

Hamka memaparkan,<sup>122</sup> Selama hati tidak berinteraksi dengan Al-Qur'an hati akan terkunci dan sulit terbuka untuk menerima kebenaran hakiki, bahkan semakin lama tidak tersentuh dengan Al-Qur'an makan akan tertutup selamanya. Akan tetapi, bila hati seseorang dididik dan dibiasakan berinteraksi dengan Al-Qur'an hati yang keras, hati yang sakit akan menjadi lembut dan akan mudah sekali terbuka menerima ketetapan Allah swt. Orang yang secara intens berinteraksi dengan Al-Qur'an, *mentadabburi* dengan baik akan menyadari bahwa Allah swt. menurunkan Al-Qur'an sebagai obat hati.<sup>123</sup>

Ekspektasi seseorang dalam memahami dan *mentadabburi* ayat-ayat Al-Qur'an memiliki keagungan tersendiri dan dapat menghantarkannya kepada puncak keimanan dan memproteksi dari kekufuran. Apabila proses *tadabbur* dapat diaplikasikan maka nilai aksiologis yang dapat diambil nilainya antara lain; (1) kemantapan iman di dalam hati, (2) menjadikan seseorang bermental pribadi yang paripurna, karena sikap antara harap dan khawatir yang seimbang, (3) selamat dari tipu daya setan, (4) selalu meyakini semua yang terjadi adalah bagian dari ketetapan Allah swt., (5) mampu membedakan antara yang baik dan buruk dan selalu hati-hati dalam berbuat.<sup>124</sup>

Orang yang membaca Al-Qur'an dengan *tadabbur* dapat dilakukan dengan membaca ayat-ayat dengan penghayatan qalbu (hati) yang khusus penuh ketawadhuhan, tartil sesuai tajwid serta memahami maknanya dengan baik dan benar yang sesuai kaidah dan tafsir para *mufassir* referensi kuat dan berupaya mengamalkan kandungannya. Perintah *mentadabburi* ayat-ayat Al-Qur'an dengan baik bertujuan untuk mengubah sikap mental (*attitude*) dan juga mengubah pola perilaku (*behavior*) agar selaras dengan apa yang diinginkan oleh *operating-system* Al-Qur'an, sehingga akan tercapai segala kebaikan, keselamatan dan keberkahan hidup baik di dunia maupun di akhirat. Yang paling utama dari tujuan *tadabbur Al-Qur'an* adalah untuk membuka hati yang terkunci sehingga dapat merasakan kebesaran Allah swt. dalam ayat-Nya yang pada akhirnya meyakini bahwa Al-Qur'an sungguh-sungguh berasal dari Allah swt.

Mendidik hati dengan metode *tadabbur* sebagai cara menghilangkan rasa kegelisahan dan menenangkan hati yang resah penuh kekhawatiran. Prosesnya yaitu dengan menggunakan keagungan struktur tata bahasa yang tersurat dalam kitab suci Al-Qur'an dan interpretasi hikmah yang terkandung

<sup>122</sup>Hamka, *Tafsir...*, Juz 26, Hal. 90.

<sup>123</sup>QS. Az-Zumar/39: 23

<sup>124</sup>Ibn Humaid, *et al.*, *Mausû'ah Nadrah al-Na'îm fî Makârim Akhlâq al-Rasûl al-Karîm*, vol. 3, hal. 915.

di dalamnya agar keangkuhan hati terkikis oleh makna-makna kebenaran Al-Qur'an dalam menjelaskan aspek kehidupan, termasuk kebenaran adanya kehidupan bahagia sesudah dunia.

Metode *tadabbur* menjadi sangat penting dalam setiap sektor kehidupan manusia dalam mendidik (menyucikan) hati manusia yang berpotensi kembali kepada *fitrah*, baik, lembut dan bijak. Namun demikian proses metode *tadabbur* memerlukan komitmen dan konsistensi yang fokus serius bagi pelakunya dalam mendidik hati, guna merenungkan dan menghayati secara mendalam sehingga pesan-pesan hikmah tersampaikan melalui batin hati yang kemudian akan mendapat perhatian dari zat Allah swt. yang mahakuasa.<sup>125</sup> Dari uraian di atas

Dari uraian di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa mendidik hati pasca trauma dengan metode *tadabbur* adalah melalui penguatan pendekatan antara hati dan akal, sehingga korban trauma dapat merasakan pemulihan secara holistik. Dalam konteks ini "hati" merujuk pada dimensi emosional, spiritual, dan psikologis individu, sedangkan "akal" melibatkan pikiran rasional dan kemampuan analisis. Kaitan antara hati dan akal dalam metode *tadabbur* dapat membantu individu merespons trauma dengan cara yang lebih bijaksana, konstruktif, dan mendalam.

#### 4. Metode *Tarabbuth*

*Tarabbuth* berasal dari kata *rabatha* memiliki kesamaan kandungan makna yaitu meneguhkan dan menguatkan. Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung makna *tarabbuth* antara lain terdapat dalam Al-Qur'an Surah al-Kahfi/18: 14 dan al-Qashas/28:10 dengan bentuk kata *rabathnâ*, pada Al-Qur'an surah al-Anfâl/8: 11 dengan kata *yarbiṭha*, Al-Qur'an surah Ali Imran/3: 200 dengan kata *rabitha*, dan pada Al-Qur'an surah al-Anfâl/8: 60 dengan bentuk kata *ribâth*.

M. Quraish Shihâb memberikan makna *rabathna* dengan arti meneguhkan keimanan dalam hati agar menjadi lebih kokoh agar tidak mudah tergoda oleh godaan dari pihak manapun.<sup>126</sup> Zaini Dahlan, memaknai kata *wa rabaṭnâ alâ qulûbihim*<sup>127</sup> dengan tafsiran yang sangat mendalam yaitu ayat tersebut menerangkan bahwa Allah swt. meneguhkan hati mereka dengan keteguhan iman di dalam dada, mengokohkan tekad mereka akan keyakinan terhadap agama Allah swt. (tauhid), dan keberanian membenarkan bahwa agama Allah swt. itu adalah agama yang mengandung nilai-nilai kebenaran yang hakiki.<sup>128</sup> Ibnu manzhur, memaknai *ribath `ala qalbihi bi*

<sup>125</sup>QS. Al-Taubah/8: 109

<sup>126</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr...*, Jilid 4, hal. 479, dan Jilid 7, hal 254.

<sup>127</sup>QS. al-Kahfi/18: 14

<sup>128</sup>Zaini Dahlan, *et.al.*, *Al-Qur'an dan Tafsîr*, Jilid 5, Yogyakarta, PT. Dana Bhakti Wakaf, 1991, hal. 700.

*ash-shabri* dengan pengilhaman kepada hati akan kesabaran dan keteguhan serta kekuatan dalam hati.<sup>129</sup> Masih menurut Zaini Dahlan,<sup>130</sup> kata *rabathnâ`ala qalbihâ* dimaknai dengan pengilhaman Allah swt. kepada ibu Musa a.s. untuk menguatkan hatinya ketika merasa tidak tenang, cemas, khawatir, gelisah sesudah melemparkan anaknya ke sungai Nil, sehingga ia sadar dan percaya bahwa Allah swt. akan mengembalikan anaknya kepangkuannya dan akan mengangkat anaknya yaitu Nabi Musa a.s. menjadi seorang rasul pilihan.

Penjelasan beberapa para ahli di atas bahwa metode *tarabbuth* pada penelitian ini dimaknai sebagai upaya menjaga keteguhan hati agar tetap pada *fitriah* kebaikan dan tetap dalam keimanan kepada Allah swt. Metode ini dimaksudkan agar setiap orang menjaga keteguhan dan kekokohan hatinya agar konsisten dan tidak mengalami kegelisahan, kesedihan, keguncangan serta tidak mudah tergoda oleh gangguan setan dan fitnah yang ingin merusak keimanan hati terhadap pencipta hati itu sendiri.

Sifat hati yang bisa baik dan bisa buruk, begitu cepatnya berbolak balik dari positif ke negatif dan sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa hati sangat lemah dan mudah dikuasai oleh gangguan-gangguan kejahatan fitnah syahwat dunia dan setan<sup>131</sup> yang setiap saat mengintai dan menghadang dalam aktivitas kehidupan. Kondisi hati ini yang sangat lemah, sangat dipahami oleh Allah swt. sehingga dipeliharanya hati dapat dididik dengan diikat untuk cinta kepada kebenaran hati yaitu semakin kokoh untuk melakukan kebenaran melalui metode *tarabbuth*.

<sup>129</sup> Ibnu Manzhur, *Lisân...*, hal. 1561.

<sup>130</sup> Zaini Dahlan, *et.al., Al-Qur`an...*, hal. 307.

<sup>131</sup> Al-Ghazâlî menjelaskan Apabila setan sudah bersemayam menguasai hati, kemudian mengajak hati untuk menuruti keinginan hawa nafsu, maka malaikatpun segera turun untuk menarik hati itu dan memalingkannya dari setan. Dan apabila setan berusaha mendorong hati mengerjakan kejahatan, maka setan yang lain sudah siap untuk mendorongnya pada kejahatan yang lain lagi. Jadi, suatu waktu di dalam hati akan terjadi perebutan di antara dua malaikat, dan pada kesempatan yang lain terjadi perebutan antara dua setan. Hati ini tidak pernah sendirian dan terabaikan sebagaimana diisyaratkan dalam firman Allah Al-Qur`an Surah al-An`am/6: 110.

وَنُقَلِّبُ أَفْئِدَتَهُمْ وَأَبْصَارَهُمْ ﴿١١٠﴾

*dan (begitu pula) kami memalingkan hati dan penglihatan mereka*

Ketika Rasulullah Saw. Melihat apa yang diperbuat Allah kepada hati, maka beliau bersumpah dengan mengucapkan, لا ومقلب القلوب *Tidak, demi yang membolak-balikan hati*, (HR. Bukhari) kemudian Nabi berdoa, يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك *Wahai yang membolak-balikkan hati, mantapkan teguhkan hatiku pada agama-Mu*. Nabi Muhammad Saw bersabda: *Tidak ada yang bisa menjamin keamananku, kalau hati itu berada di antara dua jari di antara jari-jari Tuhan yang Maha Pemurah, Dia membolak-balikkan sesuka-Nya*. Al-Ghazali, *Ajâib al-Qalbi, Al-Awwâl min Rubu` al-Muhlikat*, Terj. *Keajaiban Hati*, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011, hal. 199.

Berdasarkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *ribâth*, *yarbitha*, *rabathnâ*, maupun *rabithu* kesemuanya memiliki kesamaan makna yang berarti meneguhkan dan menguatkan hati. Peran manusia hanya berupaya melakukan syariat-syariat yang berimplikasi pada keteguhan hati seseorang, seperti membiasakan wudhu secara sempurna dalam setiap keadaan, membiasakan melangkah ke masjid, dan menunggu waktu shalat berjamaah di masjid. Sebagaimana dikemukakan oleh Ibnu Kasir dalam hadis muslim, telah menceritakan Yahya Ibnu Ayyub, dan qutaibah, Ibnu Hujrin Jami'an dari Ismail Ibnu Ja'far, Berkata Ibnu Ayyub, telah menceritakan kepada kami Ismail, mengkhabarkan kepadaku a'la, dari ayahnya, dari Abu Hurairah r.a, dari Nabi yang telah bersabda:<sup>132</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَى مَا يَمْحُو اللَّهُ بِهِ  
الْخَطَايَا، وَيَرْفَعُ بِهِ الدَّرَجَاتِ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ عَلَى الْمَكَارِهِ وَكَثْرَةُ  
الْحُطَا إِلَى الْمَسَاجِدِ، وَانْتِظَارُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الصَّلَاةِ، فَذَلِكَ الرِّبَاطُ (رواه مسلم)<sup>133</sup>

*Maukah kalian aku tunjukkan suatu amalan yang dengannya itu Allah swt. menghapuskan segala macam kesalahan dan denganya pula Allah swt. akan mengangkat kehormatannya hingga beberapa derajat? Mereka menjawab, "ya Rasulullah." Beliau bersabda, " Sempurnakan wudhu sekalipun sukar, langkahkan kaki ke masjid dan menantikan shalat setelah shalat satunya. Yang demikian itu yang dinamakan perjuangan. (HR. Muslim)*

Bagi penulis korelasi antara kandungan ayat-ayat Al-Qur'an dengan Al-Hadis bermakna bahwa melakukan kesalehan diri dapat meneguhkan dan menguatkan hati. Aktivitas kesalehan yang dapat diambil dari hadis tersebut sebagai berikut:

1. Menyempurnakan wudhu dalam setiap keadaan, dimaknai sebagai aktivitas menjaga kesucian bukan hanya fisik jasmaninya melainkan kepada batin jiwa seseorang.
2. Menjaga konsistensi kedatangan ke masjid<sup>134</sup> dengan tujuan melaksanakan shalat secara berjamaah meskipun tempat tinggal sangat berjauhan dengan masjid.

<sup>132</sup>Abu Fidal Ismail Ibnu Kasir, *Tafsîr al-Qur'an al- Azhîm*, Karya Putra Semarang, t.th, hal. 444

<sup>133</sup>Muslim Bin Haj Abu Hasan Al-Qusyairi Al-Naisaburi, *al-Musnad al-Shahîh al-Mukthasar Bin Naklil A'dli ilâ Rasûlillahi Saw*, Beirut, Dâr al-Ihyâ Tarasal A'rabi, hal. 251 Maktabah Syamila

<sup>134</sup>Sesungguhnya yang memakmurkan masjid Allah hanyalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari kemudian, serta (tetap) melaksanakan salat, menunaikan zakat dan tidak takut (kepada apa pun) kecuali kepada Allah. Maka mudah-mudahan mereka termasuk orang-orang yang mendapat petunjuk. QS. al-Taubah/9: 18.

3. Menjaga waktu shalat dengan membiasakan *stanby* menunggu waktu menjelang shalat tiba dengan harapan akan berjumpa dengan Allah swt..

Penulis mengambil kesimpulan bahwa posisi hati yang sebagai pusat struktur kepribadian manusia dan bahkan menjadi penentu baik dan buruk manusia sangat perlu untuk melakukan metode peningkatan keimanan melalui hati, yaitu; *Pertama, tarabbuth* (meneguhkan hati) merupakan upaya agar hati manusia memiliki keyakinan dan keteguhan terhadap Allah swt. dalam melakukan aktivitas kebaikan. *Kedua*, merealisasikan keimanan dengan mengelola hati melalui pendekatan ketaatan dalam kehidupan sehari-hari baik melalui kesungguhan beribadah kepada Allah swt. secara terus menerus, mengedepankan kehidupan akhirat agar dapat mengendalikan kehidupan duniawi, dan menjaga diri dari perbuatan-perbuatan kemaksiatan yang di luar koridor keberagamaan.

Bagi penulis, pemulihan trauma secara holistik melalui metode *tarabbuth* adalah upaya proses pengembangan ketenangan batin, ketenangan jiwa, dan kedalaman emosional melalui refleksi, kontemplasi, dan praktik-praktik spiritual. Metode ini sangat membantu korban mendapatkan pondasi yang kokoh untuk menuju kebermaknaan hidup yang lebih baik.

### **C. Implementasi Pemulihan Trauma Melalui Pendidikan Hati**

Setelah dilakukan eksplorasi kenyataan ilmiah dari operasionalisasi konsep hati (*qalb*), bahwa melalui intensitas pendidikan hati, sisi emosional seseorang akan tercerahkan, cerdas, dan dinamis. Hal ini sebagaimana telah dijelaskan secara detail pada pembahasan sub bab sebelumnya, serta integrasi alam sadar, bawah sadar, dan alam tidak sadar, seseorang yang telah mendapatkan pendidikan hati akan mendapatkan ketenangan hati, juga memiliki wawasan ilmiah tentang kehidupan, dan kepekaan sosial serta kepekaan terhadap diri yang sangat baik.

Metode yang ditempuh melalui *tazkiyyah, tazyîn, tadabbur dan tarabbuth* dalam proses implementasi pemulihan trauma menggunakan beberapa pendekatan yang diyakini mampu mengatasi problem kemanusiaan yang bersifat psikologis tersebut.

#### **1. Model Implementasi Metode Tazkiyyah**

Mendidikan hati dan membantu korban trauma dengan metode *tazkiyyah* (pemurnian atau penyucian hati) adalah suatu proses yang sensitif dan kompleks. *Tazkiyyah* adalah konsep dalam Islam yang menekankan pada pembersihan jiwa dan hati dari hal-hal negatif seperti, dosa, keraguan, dan ketidakpuasan. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan; *Pertama*, Pahami Jenis Trauma: Penting untuk memahami jenis trauma yang dialami oleh korban. Trauma bisa bersifat fisik, emosional, atau psikologis. Memahami latar belakang trauma akan membantu untuk merancang pendekatan yang sesuai. *Kedua*, Berikan Penguatan Diri pada Keagungan

Al-Qur'an dan Sunnah:<sup>135</sup> Gunakan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits-hadits Nabi Muhammad sebagai pedoman. Ini dapat membantu korban trauma menemukan hikmah, ketenangan, dan petunjuk dalam menghadapi kesulitan. *Ketiga*, Bimbing Korban untuk Berserah Diri:<sup>136</sup> Dorong korban untuk berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT dalam menghadapi kesulitan dan penderitaan. Ajarkan mereka untuk merasa aman di bawah perlindungan-Nya. *Keempat*, Doa dan Dzikir:<sup>137</sup> Ajarkan doa-doa khusus untuk kesembuhan dan ketenangan hati. zikir dan berzikir kepada Allah secara teratur dapat membantu menghilangkan kecemasan dan rasa takut. *Kelima*, Refleksi dan Muhasabah:<sup>138</sup> Ajarkan korban untuk merenung atas pengalaman traumatis mereka, mengambil hikmah dari situasi tersebut, dan melihatnya sebagai ujian dari Allah. Muhasabah (introspeksi) akan membantu mereka tumbuh dan berkembang. *Keenam*, Mengasah Rasa Syukur:<sup>139</sup> Dorong korban untuk melihat sisi positif dalam hidup mereka dan merasa bersyukur atas apa yang mereka miliki. Ini dapat membantu mengalihkan perhatian dari rasa sakit menuju hal-hal yang lebih positif. *Ketujuh*, Pemahaman tentang Qadar:<sup>140</sup> Bantu korban memahami konsep qadar (ketetapan Allah). Ajarkan bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah, dan kepercayaan pada rencana-Nya dapat membantu mengatasi trauma.

Melalui tahapan-tahapan metode *Tazkiyyah* seseorang yang mengalami trauma diajarkan untuk senantiasa introspeksi diri atas semua kekurangan dan kesalahan moral yang diperbuatnya, sehingga korban akan benar-benar menunjukkan sikap:

#### a. Ikhlas

Ikhlas merupakan sebagai amalan hati yang utama dan paling pokok. Ikhlas menjadi kunci utama pergerakan dakwah para rasul terdahulu. Erbe Sentanu<sup>141</sup> menjelaskan ikhlas merupakan *defaul factory setting* manusia, yakni manusia sudah dilahirkan dengan fitrah yang murni dari Tuhan, hanya saja manusia itu sendiri yang seringkali merasa lebih sehingga kesempurnaannya menjadi berkurang, ini akibat berbagai pengalaman hidup dan ketidaktepatan dalam berfikir atau berprasangka, sehingga hidupnya

---

<sup>135</sup> QS. Yunus/10: 57

<sup>136</sup> QS. ath-Thalaq/65: 3

<sup>137</sup> QS. ar-Ra'd/13: 28

<sup>138</sup> QS. al-Hasyr/59: 18

<sup>139</sup> QS. Ibrahim/14: 7

<sup>140</sup> QS. al-Qamar/54: 49

<sup>141</sup> Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008, hal. 37

pun menjadi penuh kesulitan. Ikhlas yaitu melaksanakan perintah Allah swt. dengan pasrah tanpa mengharapkan sesuatu, kecuali keridhaan Allah swt.<sup>142</sup>

Arberry dalam *Sufism an Account Of The Mystics Of Islam* mengatakan ikhlas sebagai *sincerity that is seeking only God in every act of obedience to him*, "Ikhlas atau ketulusan hati yaitu, yang dalam setiap perbuatannya ditujukan hanya semata-mata karena tuhan".<sup>143</sup> Menurut al-Ghazâli ikhlas adalah sesuatu yang murni yang tidak tercampur dengan hal-hal yang bisa mencampurinya. Seperti kalimat madu itu murni jika sama sekali tidak tercampur dengan campuran lain.<sup>144</sup> Sedangkan menurut An-Nawawi ikhlas merupakan sikap yang gerakan dan diam yang dilakukan, yang tersembunyi maupun yang tampak semuanya dipersembahkan untuk Allah Swt. semata tanpa dicampuri dengan kehendak diri dan hawa nafsu serta tidak pula karena duniawi.<sup>145</sup>

Pengertian lain adalah seperti apa yang diungkapkan M. Quraish Shihâb bahwa ikhlas dari kata *khalis* yang artinya bersih. Bersih yang dimaksud adalah bersihnya sesuatu yang di dahului oleh sesuatu yang kotor atau tidak sesuai dengan substansinya. Contohnya gelas yang bersih air murni, menurut beliau apabila air tersebut tidak dicampuri dengan yang lain, maka itu suci. Akan tetapi jika air tersebut telah dicampuri oleh sesuatu yang lain, maka itu sudah tidak suci lagi.<sup>146</sup>

Ibnu Qayyim mengungkapkan beberapa pendapat dalam mendefinisikan ikhlas. Ada pendapat yang menyatakan ikhlas sebagai membersihkan perbuatan dari perhatian makhluk. Ada pendapat lain yang menyatakan ikhlas dalam arti menjauhkan amal dari perhatian manusia, termasuk perhatian diri sendiri. Orang ikhlas tidak akan riya'. Ada pula berpendapat bahwa hamba yang tidak lagi melihat ikhlasnya, maka dialah orang yang benar-benar mukhlis. Ada pula yang berpendapat, ikhlas dalam arti penyelarasan amal hamba secara lahir dan batin. Riya' ialah jika lahirnya lebih baik daripada batinnya.<sup>147</sup>

Mengutip Abu Ismail, Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa ikhlas adalah perbuatan yang paling mulia di dunia. Hal ini mengingat perlawanan terhadap riya sebagai kebalikan dari ikhlas, sungguhlah berat. Hal ini diakui Ibnu Qayyim bahwa sebanyak apapun usaha menghilangkan riya' dari hati,

<sup>142</sup>Damanhuri, *Akhlak Tasawuf*, Banda Aceh: Penerbit Pena, 2010, hal. 170

<sup>143</sup>Arberry, *Sufism An Account Of The Mystics Of Islam*, London: George Allen & Unwin, t.th, hal. 77

<sup>144</sup>Al-Ghazâli, *Ikhtisar Ilhyâ Ulûmuddîn*, Terj. Mochtar Rasidi dan Mochtar Yahya, Yogyakarta: PT. Al. Falah, 1966, hal. 54.

<sup>145</sup>Muhammad Nawâwi, *Marâqî al-'Ubûdiyah Fî Syarkhi Bidâyah al Hidâyah*, Semarang: Toha Putra, 2000, hal. 9.

<sup>146</sup>M.Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung: al-Mizan, 2003, hal, 88

<sup>147</sup>Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madârijus Salikîn...*, hal. 433.

seolah ia tumbuh lagi dalam bentuk yang berbeda. Karena itu, ikhlas merupakan perilaku hati dalam upaya menyucikan amal dari segala campuran yang membuatnya kotor. Dengan kata lain, melalui laku ikhlas, amal dijaga dari segala hal yang mengotorinya berupa kehendak nafsu, keinginan mempertontonkan amal dihadapan orang lain agar tampak istimewa, tidak ingin dicela, mencari pujian, mencari pengagungan dan sanjungan, maupun alasan lain berupa cela dan cacat sebagai kehendak untuk selain Allah swt..<sup>148</sup>

Tanda-tanda ikhlas dapat dibuktikan dengan *pertama*, bersemangat dalam beramal dan beribadah karena Allah dan untuk syiar islam. *Kedua*, Amal yang dilakukan secara rahasia lebih banyak jumlahnya dari pada amal yang dilakukan secara terang-terangan. *Ketiga*, bersegera dalam mengerjakan amal kebaikan dan menuai ridha Allah swt. *Kempat*, sabar, bertahan, dan tidak mengeluh dalam mengerjakan amal kebajikan.<sup>149</sup>

Allah Swt berfirman dalam QS.al-Bayyinah/98: 5

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ﴿٥﴾

*Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.*

Nurcholis Madjid membagi tingkatan keikhlasan seorang hamba Allah setingkat dengan martabat dan kedudukannya; *Pertama*, golongan *al-abrâr* (pelaku kebajikan) ialah dengan keikhlasan amalnya itu, bisa menyelamatkan dirinya dari riya' baik yang nampak maupun tersembunyi dan tujuannya memenuhi keinginan diri, yakni mengharap limpahan pahala dan kebahagiaan di akhirat sebagaimana yang dijanjikan oleh Allah swt. untuk orang-orang yang ikhlas, serta menghindarkan diri dari kepedihan azab dan perhitungan (*al-hisâb*) yang buruk sebagaimana diancamkan Allah swt kepada orang yang tidak ikhlas.<sup>150</sup> *Kedua*, golongan *al-muhibbah* yaitu orang-orang yang mencintai Allah Swt. ialah beramal kepada Allah swt. dengan maksud mengagungkan-Nya. Jadi dia beramal bukan mengharap pahala dan bukan karena takut akan siksa-Nya. Sebagaimana yang telah diucapkan oleh Rabi'ah al-Adawiyah: saya menyembah-Mu bukan karena

<sup>148</sup>Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madârijus Salikîn...*, hal. 438.

<sup>149</sup>M. Sholihin, *Epistemologi Ilmu dalam Pandangan Imam Al-Ghazâli*, Jakarta: Pustaka Setia, 2001, hal. 300.

<sup>150</sup>Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban*, Jakarta: Yayasan Wakar Paramadina, 1992, Cet. ke-2, hal. 48.

takut neraka dan tidak pula karena mengharap surga, tetapi saya menyembah kepada-Mu semata-mata hanya untuk mengagungkan-Mu.<sup>151</sup> *Ketiga*, golongan yang dekat kepada Allah swt. (*al-muqarrab*) ialah orang meniadakan penglihatan untuk peranan diri sendiri dalam amalnya, jadi keikhlasan ialah tidak lain dari pada kesaksiannya akan adanya hak pada Allah swt. Yang Maha Benar semata, untuk membuat orang itu bergerak atau diam, tanpa ia melihat adanya daya kemampuan pada dirinya sendiri.<sup>152</sup>

Lebih lanjut, Ibnu Qayyim menyatakan bahwa ikhlas mempunyai tiga level, yaitu: Pertama, tidak mengharap imbalan ataupun mencari pahala dari amal, dan tidak puas terhadap amal. Dalam hal ini terdapat tiga rintangan bagi orang beramal menuju ikhlas: (1) perhatian manusia; (2) keinginan mendapatkan imbalan; dan (3) puas dan senang saat mendapatkan imbalan. Cara agar amalnya terhindar dari tiga penghalang itu ialah mempersaksikan karunia, ridha, hidayah dan taufiq datangnya hanya datang dari Allah swt. kepadanya, bukan datang dari usahanya sendiri. Allah swt. yang menghendaki dia dapat beramal, bukan dirinya sendiri, sebagaimana firman-Nya dalam Surat at-Takwîr/81: 29:

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٢٩﴾

*Dan, kamu sekalian tidak dapat menghendaki kecuali apabila dikehendaki Allah, Rabb semesta alam.*<sup>153</sup>

Seseorang dapat dikatakan ikhlas ketika mengalami musibah, dan berdampak traumatis tidak lagi menyalahkan dirinya dan berharap imbalan dari siapapun, karena ia meyakini dalam dirinya hanya ada Allah dan dirinya semata, orientasinya kehidupannya hanya kepada Allah swt., hanya mengharap *ridha* Allah swt. jika keikhlasan<sup>154</sup> itu sudah melekat dalam diri individu, maka tidak ada lagi hitung-hitungan, filtrasi, dan keluhan. Itulah jika ikhlas sudah menjadi rahasia Allah swt. dan dirinya, sehingga tidak ada celah setan (nafsu) yang bisa memasuki relung hati dan merusak sehingga dapat menyelewengkannya

### **b. Tawakal**

Secara harfiah “tawakal” (*tawakkul*) berarti bersandar atau mempercayai diri. Bahasa agama, tawakal ialah sikap bersandar dan

<sup>151</sup>Ahmad Ibnu 'Athillah, *Jalan Bagi Umat Manusia Menuju Hidup Tenram dan Bahagia Pelita Hidup, Petunjuk Mendekatkan Diri Kepada Allah*, Solo: CV. Aneka, Cet. ke-1, 1990, hal. 31

<sup>152</sup>Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban...*, hal. 49

<sup>153</sup>Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Madârijus Salikîn...*, hal. 439.

<sup>154</sup>Keikhlasan merupakan konsep jiwa yang bernuansa spiritual-religius yang sangat berperan dalam pengembangan kesehatan mental fisik seseorang.

mempercayakan diri kepada Allah.<sup>155</sup> Term tawakal dalam Ensiklopedi Islam yaitu, sikap percaya atau menggantungkan nasib kepada Allah, yang diungkapkan dalam sejumlah ayat Al-Qur'an, "Maka barang siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)". Tawakal mestilah dikaitkan dengan tindakan manusia yang sepadan dan sebisa mungkin melakukan upaya kewaspadaan dan sebab sebuah riwayat.<sup>156</sup>

Menurut al-Qusyairi tawakal adalah menyerahkan semua persoalan kepada Allah, tandanya adalah tidak ada suatu perencanaan kecuali kesaksian atas takdir, yakin atas apa yang dijanjikan ketika apa yang diinginkan tidak terwujud. Dan itu semua menjelaskan dengan ditiadaknya kegelisahan ketika tidak ada sebab-sebab. Dikatakan pula bahwa tawakal adalah ketenangan atau kedamaian kalbu dan yakin atas apa yang telah Tuhan jamin kepadanya.<sup>157</sup>

Allah swt. berfirman dalam QS. Ali Imrân/3: 159

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

*Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya*

Ayat ini bercerita tentang kelemahlebutannya Rasulullah saw. ketika perang Uhud, dimana banyak peristiwa yang membuat emosi, namun tetap lemah lembut terutama kepada para pemanah yang ditegur dengan cara halus. Maka setelah itu Allah swt. memerintahkan Rasulullah Saw. untuk memintakan ampunan bagi kaum muslimin atas apa yang mereka lakukan di peperangan itu. Kemudian diperintahkan untuk bermusyawarah dalam hal dunia atau secara khusus membahas perang uhud dan tidak diperintahkan bermusyawarah dalam hal syariat. Setelah bermusyawarah dan membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah swt. Secara umum ayat ini menjelaskan bahwa usaha harus dilakukan dalam konteks ini bermusyawarah, baru kemudian bertawakal kepada Allah swt.<sup>158</sup>

Lebih lanjut, Al-Qusyairi menegaskan janganlah bersandar terhadap pandangan manusia, sandarkanlah semua urusan kepada Allah,

<sup>155</sup>Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban*" Jakarta: Yayasan Wakaf Paramadina, 2000, hal. 46.

<sup>156</sup>Ensiklopedi Islam (ringkas) Cyril Glase, Penerjemah, Ghufuran A Mas'adi. Ed,1, Cet. 3, Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2002, hal. 70

<sup>157</sup>Abd Al-Karim Bin Hawazin Al-Qusyairi, *Tafsîr Al-Qusyairi "Lathaiif al-Isyârat"*..., Jilid 2, t.tp., hal. 55.

<sup>158</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr Al-Mishbâh Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'ân*, Jakarta: Lentera Hati, Volume 2, 2002, hal. 309-310

sesungguhnya Allah swt. tidak akan meninggalkan hamba dari perubahan penguasaan situasi. Hakikat tawakal yaitu bersaksi terhadap takdir dan mengistirahatkan kalbu dari bekerja keras dalam suatu perencanaan.<sup>159</sup>

Menurut Harahap pendapat al-Qusyairi bermakna bahwa tawakal itu bukan tidak menghargai kemampuan setiap individu manusia yang diberikan Tuhan, tetapi tawakal itu adalah usaha menyadarkan manusia bahwa kemampuan yang diberikan Tuhan pada manusia itu kadarnya sedikit. Manusia diciptakan dalam keadaan lemah. Kata ‘lemah’ bukan berarti tidak bertenaga sama sekali, melainkan ia memiliki tenaga, namun dalam kadar yang sedikit. Itulah arti lemah. Dalam konteks usaha dan kerja, tawakal itu mengapresiasi kemampuan manusia berusaha, tetapi mewanti-wanti bahwa gerakan alam semesta itu jauh lebih besar dan jauh lebih kuat dibanding individu.<sup>160</sup>

Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah, sebagaimana dikutip oleh Akhdiat, Siti Nurkhalifah dan Muhammad Faisal, hakikat tawakal ini sejatinya keadaan yang terangkai dengan berbagai aktivitas, apabila salah satu tidak terintegrasi dengan baik maka hakikat tawakal tersebut tidak akan tercapai, aktivitas tersebut, yaitu; (1) Mengetahui Rabb dengan segenap sifat-sifat-Nya, seperti kekuasaan, perlindungan, kemandirian, kembalinya segala sesuatu kepada ilmu-Nya, dan lain-lainnya. Pengetahuan tentang hal ini merupakan tingkatan pertama yang di letakkan hamba sebagai pijakan kakinya dalam masalah tawakal, (2) Penetapan sebab-sebab, pemeliharaan, dan penerapannya. Artinya tawakal seorang hamba tidak akan lurus dan benar kecuali dengan menetapkan sebab-sebab. Karena tawakal merupakan sebab yang paling kuat dalam mengatarkan pelakunya untuk sampai kepadanya, (3) Kemantapan hati dalam masalah tauhid, tawakal seseorang tidak akan baik kecuali jika tauhidnya benar. Bahkan hakikat tawakal adalah tauhid di dalam hati, selagi di dalam hati ada belitan-belitan syirik, maka tawakalnya cacat dan ternodai. Seberapa jauh tauhidnya bersih, maka sejauh itu pula tawakalnya menjadi benar, (4) Menyandarkan hati dan bergantung kepada Allah swt., sehingga tidak ada lagi kekhawatiran karena bisikan sebab di dalamnya. Tandanya dia tak peduli tatkala berhadapan dengan sebab, hatinya tidak guncang, dapat meredam kecintaan kepadanya, Sebab penyandaran hati dan kebergantungannya kepada Allah swt. mampu membentenginya dari ketakutan. Keadaannya seperti keadaan orang berhadapan dengan musuh yang jumlahnya amat banyak, dia tidak mempunyai kekuatan untuk menghadapi mereka, lalu dia melihat ada benteng yang pintunya terbuka, kemudian Allah swt. menyuruhnya masuk

---

<sup>159</sup> Abd Al-Karîm Bin Hawazin Al-Qusyairi, *Tafsîr Al-Qusyairi...*, hal. 180

<sup>160</sup> Pardamean Harahap, *Iqro: Menyaksikan TandaNya adalah Bertemu denganNya...*, hal. 146

ke dalam benteng itu dan pintunya ditutup. Dia melihat musuhnya berada di luar, sehingga ketakutannya terhadap musuh dalam keadaan seperti ini menjadi sirna, (5) Berbaik sangka kepada Allah swt. Sejauh mana baik sangka mu kepada Allah swt. dan harapan kepada-Nya, maka sejauh itu pula tawakal kepada-Nya. Sehingga sebagian ulama menafsirkan tawakal dengan berbaik sangka kepada Allah swt., (6) Menyerahkan hati kepada Allah swt., menghimpun penopang-penopangnya dan menghilangkan penghambat-penghambatnya. Maka dari itu ada yang menafsiri bahwa hendaknya seorang hamba berada di tangan Allah swt., layaknya mayit di tangan orang yang memandikannya, yang bisa membolak-balikinya menurut kehendak orang yang memandikan itu, tanpa ada pergerakan dan perlawanan, (7) Pasrah merupakan ruh tawakal, inti dan hakekatnya. Maksudnya, memasrahkan semua urusan kepada Allah swt., tanpa ada tuntutan dan pilihan, tidak ada kebencian dan keterpaksaan. Orang yang melimpahkan urusannya kepada Allah, tidak lain karena ia berkeinginan agar Allah memutuskan apa yang terbaik baginya dalam kehidupannya maupun sesudah mati nanti. Jika apa yang diputuskan terhadapnya berbeda dengan apa yang disangkanya sebagai yang terbaik, maka ia akan tetap ridha terhadap-Nya. Karena ia tahu bahwa itu lebih baik baginya, (8) *Ridha*. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa ridha merupakan buah dari tawakal. Siapa yang menafsirkan tawakal dengan hal ini maka dia menafsirkannya dengan nilai dan faedah yang terbesar. Jika manusia benar-benar bertawakal, niscaya dia akan meridhai apa yang dikerjakan oleh pihak yang dipasrahinya.<sup>161</sup> Dalam kajian tasawuf psikoterapi melalui pendekatan tawakal akan berpengaruh secara signifikan dengan *quarter life crisis*<sup>162</sup>

---

<sup>161</sup>Akhdiat, *et.al.*, “Maqam Tawakkal Dalam Al-Qur’ an (Kajian Perspektif Imam Alusi Dalam Tafsir Ruhul Ma’ani Fi Tafsir Alquran Al-’Azim Wa Sab’i Al-Matsani), Lihat <https://www.ejournal.staindirundeng.ac.id/index.php/bashair/article/view/845/386>, Diakses 26 Agustus 2022.

<sup>162</sup>Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 20 hingga 29 tahun. Lihat Robbins, A., Wilner, A. *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, New York: Tarcher Penguin, 2001, hal. 90. Pada fase remaja individu akan mengalami fenomena krisis seperempat kehidupan atau yang disebut quarter life crisis sebagai transisi menuju masa dewasa. *Quarter life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia 20 tahun, dimana ada perasaan takut, cemas terhadap kelanjutan hidup di masa depan, kebingungan identitas, kekecewaan atas sesuatu yang dapat menimbulkan respon berupa stress bahkan depresi, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi, dan kehidupan sosial. Fischer, K. Ramen Noodles, Rent and Resumes : *An After-College Guide to Life*, California: Super College LLC. 2008, hal. 202. Dalam Al-Qur’an konsep quarter life crisis tidak dijelaskan secara langsung, tetapi ada beberapa potongan ayat yang menegaskan untuk tidak cemas, khauf

yang berarti semakin bertawakal seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya.



**Gambar IV. 1**  
**Skema Berfikir Tawakkal**

Dari pemaparan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, penulis berkesimpulan bahwa sumber pokok utama seseorang bisa bersikap tawakkal adalah dimulai dari keteguhan hati individu, karena hati adalah manifestasi keyakinan di dalam hati yang bertugas memberikan motivasi kepada manusia dengan untuk menggantung semua harapan hanya kepada Allah dan menjadi barometer standar keimanan seseorang. Islam telah mendidik hati manusia yang beriman melalui firman-firman Allah untuk berharap dan bergantung

(takut), serta yahzanum (bersedih) berkepanjangan. Seperti yang telah dijelaskan pada QS. al-Baqarah/2: 277.

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿٢٧﴾

*Sungguh orang-orang yang beriman, yang mengerjakan kebajikan, yang melaksanakan sholat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala disisi Tuhannya. Tidak ada rasa takut bagi mereka dan mereka tidak pula bersedih hati*

Secara khusus individu yang berada pada fase ini ingin mencapai dan mewujudkan keinginannya, mimpi orang tua, membangun karir, membentuk pribadi yang disukai dan lain sebagainya. Semua orang dianjurkan untuk menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan, dana mal yang baik sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surat Al- Imran ayat 139 yang artinya: *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati (putus asa), sebab kamu paling tinggi (derajatnya, kemampuan mampu mengatasinya), jika kamu (benar-benar) beriman.* (QS. Ali- Imrân/3: 139)

hanya kepada Allah, dengan kata lain menyerahkan urusan kehidupannya, maka di saat itulah meraka mendapatkan *the power of tawakal*.<sup>163</sup>

Menurut Dzun Nun al-Mishri secara tegas memaknai tawakal dengan sikap berhenti memikirkan diri sendiridan merasa memiliki daya dan kekuatan. Intinya penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah disertai perasaan tidak memiliki kekuatan. Hilangnya daya dan kekuatan seolah-olah mengandung arti pasif atau mati. Ungkapan seperti ini di kemukakan oleh Abu Yaqub an-Nahrujuri bahwa tawakkal ialah kematian jiwa tatkala ia kehilangan peluang baik menyangkut urusan dunia maupun akhirat. Pernyataan ini sejalan pula dengan apa yang dikatakan oleh sejumlah sufi bahwa barang siapa yang hendak melaksanakan tawakkal dengan sebenar-benarnya, hendaklah ia menggali kubur di situ, melupakan dunia dan penghuninya. Artinya tawakkal mencerminkan penyerahan diri manusia kepada Allah.

Implementasi sikap tawakal akan memberikan ketenangan bagi seorang mukmin, dan akan memberikan sikap optimis, sikap stabil dan ketenangan jiwa. Trauma healing dengan menggunakan pendekatan tawakal dapat dilakukan dengan bentuk penyerahan hati pada semua urusan yang selama ini dilakukan dan memastikan bahwa apa yang dilakukan oleh Allah swt. Meskipun apa yang dialaminya telah membuatnya mengalami trauma atau terdapat gangguan kejiwaan upaya hati bertawakal kepada Allah swt. dapat memberikan keyakinan adanya penggantian dari Allah swt. yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan firman-Nya dalam QS. al-Baqarah/2:216:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

*Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.*

Terapi dengan sikap tawakal dapat membantu kepada korban trauma untuk dapat meyakini bahwa apa yang diberikan Allah swt. atau musibah yang disampaikan kepadanya sejatinya berdampak adanya kebaikan yang akan ia peroleh. Karena apa pun yang diberikan kepada manusia dala bentuk musibah sebenarnya merupakan kebaikan. Hal ini seperti apa yang disampaikan dalam QS. al-Nisa/4:79:

<sup>163</sup>Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990, hal. 232-233.

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا ﴿٧٨﴾

*Kebajikan apa pun yang kamu peroleh, adalah dari sisi Allah, dan keburukan apa pun yang menimpamu, itu dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu (Muhammad) menjadi Rasul kepada (seluruh) manusia. Dan cukuplah Allah yang menjadi saksi*

Tawakal yang dilakukan oleh hati seorang mukmin dalam memandang alam, bahwa apa yang terdapat didalamnya tidak akan luput dari tangan Allah, di mana di dalam hatinya digelar oleh Allah ketenangan, dan disinilah seorang muslim merasa tenang dengan Tuhannya, setelah ia melaksanakan kewajiban-kewajiban yang diperintahkan oleh Allah swt. Sesungguhnya tidak perlu khawatir dan mengundang keguncangan jiwa bagi seorang muslim didalam menghadapi persoalan-persoalan yang berada diluar kehendak dan kemampuannya.<sup>164</sup>

Untuk terapi pemulihan trauma dengan menggunakan pendekatan tawakal menurut Abdul Qadir al-Jailani dapat dilakukan dengan tiga tingkatan; *al-tawakkul*, *al-taslîm*, dan *al-tafwîdh*. Pertama, tingkatan *al-tawakkul* yakni tingkatan permulaan dalam konsep berserah diri kepada Allah swt. Pada tingkatan ini, orang yang bertawakal hatinya merasa tenang dan tentram. Pada tingkatan ini masih bersifat transaksional, dimana *mutawakkil*, orang yang berserah diri bersedia pasrah diri karena mengharapkan janji-janji Allah swt.<sup>165</sup> Seperti yang tertuang dalam QS. al-Taubah/9: 59:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ  
إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴿٥٩﴾

*Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah.*

Selanjutnya *al-taslîm*, ia merupakan tingkatan kedua dalam konsep berserah diri. Jika dalam tingkatan *al-tawakkul* orang berserah diri karena

<sup>164</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2002, hal. 45

<sup>165</sup>Napiah, *Ahwal dan Maqamat dalam Ilmu Tasawuf*, Kuala Lumpur: Universitas Teknologi Malaysia, 2004, hal. 118-119.

mengharapkan janji-janji Allah swt. atau ada sesuatu yang diinginkan darinya, maka pada maqom *al-taslîm* ini, orang berserah diri kepada Allah karena mengerti bahwa Allah adalah satu satunya dzat yang paling tepat untuk dipasrahi segala urusan. Hal ini dilakukan karena si musallîm tersebut mengerti bahwa Allah Maha Kuasa, Maha Kaya, Maha Pemurah, Maha Penyayang, Maha Pengasih, Maha Pengabul Do'a dan Maha Segalanya. Karena pengetahuannya tentang sifat-sifat Allah tersebut musallim ini bersedia menyerahkan segala urusan yang dihadapinya kepada Allah swt.<sup>166</sup>

Tingkatan ketiga adalah *al-tafwîdh*, tingkatan ini Seseorang tidak lagi bingung tentang nasib dirinya, tidak lagi mempermasalahkan jaminan Tuhan dalam bentuk apa, tidak mengeluhkan kekurangan yang dialaminya, melainkan menerima segala hukum dan ketentuannya, baik yang dicitacitakan, ataupun yang diluar dugaan. Hal ini terjadi karena mereka sudah ridha terhadap ketentuan tuhannya, baik ataupun buruk.<sup>167</sup>

## 2. Model Implementasi Metode *tazyîn*

Melalui metode *tazyin* seseorang yang mengalami trauma dibina dengan cara mempercantik atau memperindah hatinya (*qalb*), dengan tujuan untuk memperbaiki keadaan batin (rasa) emosional. Upaya ini dilakukan agar korban dan kembali merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hatinya. Berikut langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh korban trauma, yaitu; *Pertama*, Bina Kepercayaan:<sup>168</sup> Salah satu dampak trauma adalah hilangnya rasa aman dan kepercayaan. Bantu korban membangun kembali kepercayaan pada diri sendiri, orang lain, dan dunia di sekitarnya melalui dukungan, penghargaan, dan kesabaran. *Kedua*, Kreativitas dan Ekspresi:<sup>169</sup> Ajak korban untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka melalui media kreatif seperti seni, tulisan, musik, atau aktivitas lain yang mereka nikmati. Ini dapat membantu mereka melepaskan emosi yang tertekan dan merasa lebih lega. *Ketiga*, Gratifikasi Positif:<sup>170</sup> Bantu korban untuk menemukan aktivitas-aktivitas yang memberikan kebahagiaan dan kepuasan positif. Ini dapat membantu menggeser perhatian mereka dari pengalaman traumatis dan merangsang perasaan positif. *Keempat*, Dorong Kegiatan Spiritual:<sup>171</sup> Bantu korban terhubung dengan kegiatan spiritual yang mereka nikmati, seperti berdo'a, meditasi, atau membaca kitab suci. Kegiatan spiritual dapat membantu menguatkan rasa kedamaian dan koneksi dengan

<sup>166</sup> Napiah, *Ahwâl dan Maqâmat dalam Ilmu Tasawuf...*, hal. 119.

<sup>167</sup> Al-Jailani, *al-Ghuniyah li Thâlib Tharîq al-Haq*, Beirut: Dar al-Kutub al-Islamiyah. 1956, hal. 189

<sup>168</sup> QS. al-Hajj/22: 15

<sup>169</sup> QS. ar-Ra'd/13: 11

<sup>170</sup> QS. al-Baqarah/2: 216

<sup>171</sup> Ali 'Imrân/3: 191

Yang Maha Kuasa. *Kelima*, Konsistensi dan Kesabaran:<sup>172</sup> Dukung korban dengan penuh kesabaran dan konsistensi dalam mendampingi mereka melewati setiap langkah pemulihan, karena proses pemulihan memerlukan waktu. *Keenam*, Pentingnya Bersyukur:<sup>173</sup> Ajarkan korban untuk merasakan rasa syukur atas hal-hal baik dalam hidup mereka, meskipun dalam situasi sulit. Fokus pada aspek positif dapat membantu meredakan beban emosional. *Ketujuh*, Dorong Hubungan Sosial:<sup>174</sup> Bantu korban untuk membangun dan memperkuat hubungan sosial yang positif. Interaksi dengan teman, keluarga, dan komunitas dapat memberikan dukungan yang sangat dibutuhkan.

Hasil dari proses ini, hati seseorang yang mengalami trauma menjadi mencintai dan menyakini dengan keimanan yang sempurna dan akan menunjukkan sikap:

#### a. Syukur

Kata syukur berasal dari bahasa Al-Qur'an yang tertulis dalam bahasa Arab. Kata syukur adalah bentuk *mashdar* dari kata kerja *syakara-yasykuru-syukran-wa syukûran-wa syukrânan*. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf *syin, kaf, dan ra'*.<sup>175</sup> Secara bahasa, syukur juga berasal dari kata "*syakara*" yang berarti pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu. Syukur juga berarti menampakkan sesuatu kepermukaan. Dalam hal ini menampakkan nikmat Allah. Sedangkan menurut istilah *syara'*, syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan kedudukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah swt..

Syukur menurut Al-Qur'an dengan berbagai derivasinya disebut sebanyak 75 kali. Dalam ayat-ayat itu syukur tidak hanya dipakai dalam rangka perbuatan manusia dalam mensyukuri nikmat, tetapi juga dalam rangka mengungkapkan sikap Allah swt. terhadap apa yang dilakukan hamba-Nya. Dengan demikian, kata *syâkir* (yang bersyukur) dalam bentuk *isim fa'il* atau kata *syakûr* (yang sangat bersyukur) dalam bentuk sigat mubalagah tidak hanya dilekatkan kepada manusia, melainkan juga kepada Allah swt.

Ada dua ayat yang menyebut Allah swt. sebagai *Syâkir* dan ada empat ayat yang menyebut Allah swt. sebagai *Syakûr*.<sup>176</sup> Sudah barang tentu pengertian *syukûr* Allah swt. berbeda dengan pengertian syukur manusia.

<sup>172</sup>QS. al-Baqarah/2: 153

<sup>173</sup>QS. al-Baqarah/2: 152

<sup>174</sup>QS. al-Hujurat/49: 10

<sup>175</sup>M. Quraish Shihâb, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*, Bandung: Mizan, 1997, hal. 215-220

<sup>176</sup>Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz al-Qur'an*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1981, hlm. 386

Seperti dinyatakan oleh Muhammad 'Abduh, penyebutan Allah sebagai pihak yang bersyukur (*asy-Syâkir*) tidak bisa diartikan secara hakiki, melainkan harus diartikan secara *majazi* (metaforik). Dalam pengertian bahasa, syukur berarti membalas dan mengimbangi nikmat dengan pujian dan pengakuan. Syukur manusia kepada Allah dalam istilah syara' berarti menggunakan nikmat Allah pada hal-hal yang menjadi tujuan diciptakannya nikmat itu oleh Allah (*sarf ni'amih fîmâ khuliqat lah*). Kedua pengertian ini tidak mungkin dikaitkan dengan Allah, karena tidak ada seorangpun yang memberi nikmat atau jasa kepada Allah sehingga layak untuk Dia syukuri dengan pengertian syukur seperti tersebut di atas. Dengan demikian, makna Allah mensyukuri ialah Allah Kuasa untuk memberi balasan pahala kepada orang-orang yang berbuat baik dan Dia tidak akan menyia-nyiakan balasan bagi orang-orang yang beramal. Dengan pengertian seperti inilah, pemberian imbalan kepada orang yang berbuat baik disebut sebagai bentuk syukur.

Muhammad Rasyid Rida menambahkan keterangan gurunya Muhammad 'Abduh di atas, dengan menyatakan bahwa Allah telah menjanjikan kepada orang yang bersyukur atas nikmat-Nya untuk diberi tambahan nikmat. Maka penambahan nikmat bagi orang tersebut oleh Allah disebut syukur, mengingat segi kemiripannya.<sup>177</sup>

M. Quraish Shihab mencatat bahwa dalam Al-Qur'an, kata "syukur" dengan berbagai bentuknya ditemukan sebanyak enam puluh empat kali. Lebih lanjut, M. Quraish Shihab mengutip pandangan Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maqâyis al-Lughah* menyebutkan empat arti dasar dari kata tersebut yaitu: Pertama, pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Kedua, kepenuhan dan kelebatan. Ketiga, sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit). Keempat, pernikahan, atau alat kelamin.<sup>178</sup>

Masih menurut M. Quraish Shihab menegaskan bahwa syukur mencakup tiga sisi. Pertama, syukur dengan hati, yakni kepuasan batin atas anugerah. Kedua, syukur dengan lidah, yakni dengan mengakui anugerah dan memuji pemberinya. Ketiga, syukur dengan perbuatan, yakni dengan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahannya.<sup>179</sup> Lebih dari itu, Al-Qur'an ternyata juga memerintahkan umat Islam untuk bersyukur setelah menyebut beberapa nikmat-Nya. Firman Allah swt. QS. al-Baqarah/2: 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

<sup>177</sup>Muhammad Rasyid Rida, *Tafsîr al-Manâr*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, t.t., juz II, hlm. 46.

<sup>178</sup>M. Quraish Shihâb, *Wawasan al-Qur'ân...*, hal. 215-220

<sup>179</sup><https://cahayasirrullah.wordpress.com/category/keajaiban-syukur/>. Diakses pada 25 Agustus 2022.

*Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. Atas semua kenikmatan itu, Allah menyuruh kaum muslim untuk selalu mengingat-Nya*

Firman Allah swt. QS. Luqman/31: 12).

وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ  
اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

*Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Lukman, yaitu, Bersyukurlah kepada Allah! Dan barangsiapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Mahakaya, Maha Terpuji*

Perintah bersyukur di atas hadir setelah adanya nikmat yang diberikan Allah swt. kepada hamba-Nya.<sup>180</sup> Itu sebabnya kita diajarkan oleh Allah untuk mengucapkan “*Alhamdulillah*”, yang berarti arti “segala puji hanya untuk Allah”. Namun, ini bukan berarti bahwa kita dilarang bersyukur kepada mereka yang menjadi perantarakehadiran nikmat Allah. Misalnya, Al-Qur’an secara tegas memerintahkan agar mensyukuri Allah dan mensyukuri kedua orang tua yang menjadi perantara kehadiran kita di pentas dunia ini firman Allah QS. Luqman/31: 14.<sup>181</sup>

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفَصَّلُوهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي  
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾

*Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu*

Bersyukur menurut Masrur merupakan pengakuan berdasarkan pengetahuan tentang diri yang telah mendapatkan segalanya sesuai kemampuan dan kapasitas untuk menerima. Iman menjadi nikmat terbesar bagi orang yang beriman, keimanan kepada Allah swt. Harus tetap kokoh dan kuat dalam diri orang yang beriman. Keimanan yang mantap pasti disertai pengetahuan yang kuat, sehingga kepercayaan tidak sebatas

<sup>180</sup>M. Quraish Shihâb, *Tafsîr al Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, hal. 234

<sup>181</sup><https://cahayasirrullah.wordpress.com/category/keajaiban-syukur/>. Diakses pada 25 Agustus 2022.

kepercayaan, melainkan telah disempurnakan dengan pengetahuan tentang kepercayaan. Ibarat seseorang yang percaya di dalam sebuah gudang besar dan terkunci rapat terdapat harta karun melimpah, ia tidak saja percaya tetapi sudah mengetahuinya. Berbeda dengan orang yang sekedar percaya tanpa pengetahuan, ia tidak bisa membuktikan kepercayaannya itu apabila suatu ketika tiba-tiba ada orang lain yang meragukan kepercayaannya. Keimanan tanpa pengetahuan adalah absurd dan hanya layak dibicarakan di antara sesama orang beriman, sedangkan orang lain yang berbeda golongan membutuhkan penjelasan berbasis pengetahuan.<sup>182</sup>

Karena bersyukur adalah pengakuan diri, maka senada dengan Masrur, menurut Pardamean dibutuhkanlah pengetahuan tentang dirinya yang telah mendapatkan segala-galanya. Seseorang tidak akan mengakui dan pada akhirnya tidak akan bersyukur apabila dia tidak tahu bahwa dirinya telah mendapatkan segala-galanya. Pengetahuan akan menopang pengakuan, dan pengakuan akan mendorong lahirnya rasa syukur. Sementara itu, pengetahuan yang dibutuhkan adalah pengetahuan tentang kapasitas diri untuk menerima. Kapasitas untuk menerima adalah objek pengetahuan yang paling penting diperhatikan. Mengabaikan soal kapasitas ini membuat orang buta tentang dirinya. Apabila kebutaan terjadi, maka pengetahuan tidak akan didapatkan.<sup>183</sup> Lebih rinci al-Fayyumi membagi implementasi syukur kepada dua bagian, *Pertama*, syukur dengan ucapan, *kedua*, syukur dengan amalan.<sup>184</sup>

Rumusan yang lebih rinci dikemukakan oleh ar-Râghib al-Asfahâni yang menyatakan bahwa syukur berarti menggambarkan nikmat dan menampakkannya (*tasawwuran-ni'mah wa izhâruhâ*) yang merupakan lawan dari kufur (*kufir*) yang berarti melupakan nikmat dan menutupinya (*nis-yan an-ni'mah wa satruha*). Syukur, kata al-Ragib, ada tiga macam: syukurnya hati (*syukr al-qalb*) berupa penggambaran nikmat, syukurnya lisan (*syukr al-lisân*) berupa pujian kepada sang pemberi nikmat dan syukurnya anggota tubuh yang lain (*syukr sair al-jawârih*) dengan mengimbangi nikmat itu menurut kadar kepantasannya.<sup>185</sup>

Kembali kepada pengertian syukur manusia kepada Allah swt. tampak kepada kita bahwa syukur tidaklah sesederhana yang dibayangkan dan dipraktekkan oleh sebagian orang. Pengertian syukur sangat komprehensif, mencakup sikap hati, lisan dan perbuatan. Untuk itu, dapat

---

<sup>182</sup>Masrur Ahmad MZ, *Tauhid Kemanusiaan*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2018, hal. 187.

<sup>183</sup>Pardamean Harahap, *Iqro: Menyaksikan Tanda-Nya adalah Bertemu dengan-Nya*, Jakarta: Mizan, 2016, hal. 135.

<sup>184</sup>Ahmad al-Fayyumi, *al-Misbâh al-Munîr*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.tp., hal. 319-320.

<sup>185</sup>Ar-Raghib al-Isfahâni, *Mu'jam Mufradât Alfâz al-Qur'an*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.t., hlm. 272.

dipahami apabila Al-Qur'an berulang-ulang menyebut tentang sedikitnya jumlah orang yang bersyukur.

Firman Allah swt dalam QS. Saba`/34: 13

وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّاكِرِينَ ﴿١٣﴾

*Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang berterima kasih*

Menurut al-Ashfahânî ayat ini mengandung peringatan bahwa memenuhi secara sempurna kewajiban bersyukur kepada Allah sangatlah sulit, terlebih dalam kondisi yang sangat sulit, seperti ketika mendapat musibah. Oleh karenanya, tidak mengherankan bila hanya ada dua hamba Allah yang mendapat pujian lantaran syukur yang telah ditunjukkannya, yakni Nabi Ibrahim a.s. dan Nabi Nuh a.s.<sup>186</sup> Tentang Nabi Ibrahim a.s., Allah berfirman:

إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ شَاكِرًا لِأَنْعَمَ عَلَيْهِ أَجْتَبَهُ وَهَدَيْنَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴿١٣١﴾

*Sesungguhnya Ibrahim adalah seorang imam yang dapat dijadikan teladan lagi patuh kepada Allah dan hanif. Dan sekali-kali bukanlah dia termasuk orang-orang yang mempersekutukan (Tuhan). (lagi) yang mensyukuri nikmat-nikmat Allah. Allah telah memilihnya dan menunjukinya kepada jalan yang lurus.*

Adapun tentang Nabi Ibrahim a.s. QS. al-Isra/17: 3

ذُرِّيَّةً مِّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا ﴿٣﴾

*(yaitu) anak cucu dari orang-orang yang Kami bawa bersama-sama Nuh. Sesungguhnya dia adalah hamba (Allah) yang banyak bersyukur*

Menurut al-Ghazali sesuai analisa yang cermat dan rinci menguraikan hakekat syukur dan langkah-langkah untuk merealisasikannya dalam kehidupan.<sup>187</sup> Masih menurut al-Ghazâli, syukur mencakup ilmu, hal dan amal. Yang dimaksud dengan ilmu ialah pengetahuan tentang nikmat yang

<sup>186</sup>Ar-Raghib al-Isfahanî, *Mu'jam...*, hal. 272.

<sup>187</sup>Abu Hamid al-Ghazâli, *Ihyâ*, juz IV, hlm. 80-141. Mengingat begitu luasnya kupasan al-Ghazâli tentang masalah syukur, maka dalam beberapa bagian pembahasan penulis akan menggunakan kitab *Maw'izah al-Mu'minin min Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn* karya Jamal ad-Dîn al-Qasimi pengarang tafsir yang cukup dikenal. Dalam bukunya tersebut al-Qasimi telah meringkas 61 halaman uraian al-Ghazali menjadi hanya sekitar 5 halaman. Jamal ad-Dîn al-Qasimi, *Maw'izah al-Mu'minin min Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.tp., hal. 348-353

dianugerahkan oleh sang pemberi nikmat (*al-mun'im*). Hal adalah rasa gembira yang terjadi akibat pemberian nikmat. Sedangkan amal adalah melakukan apa yang menjadi tujuan dan yang disukai oleh sang pemberi nikmat. Amal di sini terkait dengan tiga hal, yakni hati, lisan dan anggota-anggota tubuh.

Kaitannya dengan hati, hati adalah tempat menyimpan kebaikan, yang bisa mengimplementasikan nilai-nilai syukur atas berbagai nikmat. Karena dalam hal ini perlu diketahui bahwa melaksanakan kewajiban syukur dan menjauhi perilaku kufur tidak mungkin terwujud kecuali dengan mengetahui terlebih dahulu apa yang disenangi Allah swt. dan apa yang dibenci-Nya. Untuk membedakan hal itu ada dua jalan yang bisa ditempuh, pertama: keterangan yang datang dari syara' berupa ayat-ayat dan hadis-hadis serta riwayat-riwayat; kedua: penglihatan mata hati (*basîrah al-qalb*) yang berupa upaya penalaran dengan mengambil pelajaran guna mengetahui hikmah dari setiap sesuatu yang diciptakan Allah swt. Harus diyakini bahwa Allah swt. tidak menciptakan sesuatu di alam ini kecuali pasti ada hikmahnya. Di bawah hikmah itu ada tujuan, dan tujuan itulah yang merupakan sesuatu yang disenangi Allah swt. (*al-mahbûb*). Hikmah itu ada yang tampak dengan jelas (*jaliyyah*) dan ada pula yang tersembunyi (*khafiyyah*). Yang tampak dengan jelas antara lain hikmah penciptaan matahari, yakni agar terjadi pemisahan antara siang dan malam. Siang untuk bekerja memenuhi kebutuhan hidup, malam untuk beristirahat. Terang benderangnya sinar di siang hari memudahkan manusia untuk bergerak mengarungi kehidupan. Sebaliknya tertutupnya sinar terang di malam hari mempermudah orang untuk diam dan tenang. Ini baru sebagian dari sebegitu banyak hikmah adanya matahari.

Allah swt. berfirman dalam QS. Ibrahim/14: 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

*Dan ingatlah ketika Tuhan kalian memaklumkan, sesungguhnya jika kalian bersyukur, niscaya Aku akan menambah buat kalian dan jika kalian mengingkari, maka pasti azab-Ku sangat pedih.*

Berdasarkan ayat tersebut, Masrur pada analisisnya menjelaskan tentang watak atau karakteristik kesadaran manusia. Orang yang bersyukur atas segala nikmat yang Allah berikan kepadanya, pasti Allah swt. akan menambahkan nikmat-Nya dengan tambahan yang lebih banyak lagi. Bagaimana hal itu akan terjadi? Setiap orang yang sadar dan tahu betul tentang posisi dirinya, tentang kapasitas dan kemampuan dirinya, situasi dan kondisi yang dihadapinya, tentang jejaring dan relasi yang bisa dihubungkannya, serta tahu betul tentang langkah dan strategi yang harus dilakukan, maka orang seperti itu akan mendapatkan inspirasi untuk

melakukan kreatifitas. Dari kreatifitas akan lahir perolehan dan tambahan penghasilan.<sup>188</sup>

Problemnya, sebagaimana pendapat Masrur, untuk mencapai kesadaran dan pengetahuan yang membutuhkan pengakuan atas apa yang sudah diperoleh dan dimiliki. Pengakuan membuahkan pengetahuan, dan begitu pun pengetahuan menguatkan pengakuan. Dari sisi mana pun melihatkannya, pengakuan dan pengetahuan harus saling melengkapi, supaya puncak rasa syukur muncul dalam hati. Entah dengan jalan mengakui atau mengetahui, segala anugerah yang sudah dimiliki harus menjadi bahan renungan yang mampu kelak melahirkan rasa syukur di hati. Ketika rasa syukur sudah muncul, maka orang akan mengakui dan mengetahui bahwa dirinya sudah memiliki segalanya.<sup>189</sup>

Menurut hemat penulis, seseorang yang mengalami bencana yang berdampak pada tekanan psikologis, stress, depresi, cemas yang menyebabkan menjadi gangguan trauma berkepanjangan, diarahkan untuk tetap bersyukur meskipun dalam kondisi yang sangat sulit, karena sikap syukur bagian dari tindakan implementasi kecerdasan emosional yang bersemayam di dalam hati (*qalb*). Syukur merupakan representasi dari kebahagiaan dalam menerima apapun yang terjadi. Salah satu kedahsyatan energi syukur adalah kekuatannya dalam mengonversi segala bentuk keburukan menjadi kebaikan. Melalui syukur, musibah dilihat oleh *as-syakur* (pelaku syukur) sebagai anugerah. Permasalahan hidup apapun yang dianggap beban berat bagi orang awam (korban), bagi pelaku syukur ia adalah rejeki dan berkah. Di titik ini, syukur adalah kekuatan dahsyat yang menjadi salah satu pintu kebahagiaan dalam mengarungi kehidupan. Sementara itu, seorang pelaku *healing* (terapis), ia harus mampu menginternalisasi sikap syukur karena menganggap apapun yang datang dari Allah melalui qadha dan qadhar adalah kenikmatan, anugerah, dan berkah, sepahit dan seberat apapun takdir yang harus ia jalani. Disinilah, posisi pendidikan hati dan syukur dalam Islam menempati posisi signifikan dan utama. Dalam hal ini proses pendidikan hati<sup>190</sup> (yang benar) itu harus dilakukan dengan hati, lisan, dan aktivitas manfaat. Sedangkan aplikasi syukur bisa dengan hati, yaitu berupa kecintaan dan kepasrahan, dengan lisan berupa pujian dan sanjungan, dan syukur dengan anggota badan bisa diwujudkan dengan melakukan ketaatan dan kepatuhan.

---

<sup>188</sup> Masrur Ahmad MZ, *Tauhid Kemanusiaan...*, hal. 190

<sup>189</sup> Masrur Ahmad MZ, *Tauhid Kemanusiaan...*, hal. 191

<sup>190</sup> Pendidikan hati dianggap berhasil apabila hati telah mencapai derajat *qalbun salim* yang memiliki tiga kriteria pokok, yaitu: (1) hati yang beriman akan pertemuan dengan Allah swt, (2) ridha terhadap takdir Allah, dan (3) *Kanaah* terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah swt kepadanya. Lihat Akhmad Alim, *Tafsir Pendidikan Islam*, Jakarta: AMP Press, 2014, hal. 180

### b. *Ridha*

Kata *ridha* dalam bahasa Arab memiliki arti senang, suka, rela. Lawan kata dari *al-ridha* adalah *al-sukht* yang berarti kemarahan, kemurkaan, rasa tidak suka.<sup>191</sup> Sedangkan *riḍha* menurut istilah adalah kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bala yang ditimpakan kepadanya. Ia akan senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya.<sup>192</sup>

Bagi Ibn Qayim al-Jauziyah terminologi *ridha* adalah hilangnya keraguan dalam setiap menjalankan hukum apapun.<sup>193</sup> Al-Râghib al-Asfâhanî berpendapat keridhaan seseorang hamba atas Allah swt. adalah tidak membenci atas apa yang digariskan kepadanya atas semua qadhânya, sedangkan *ridha* Allah terhadap hambanya adalah melihat hambanya patuh atas perintahnya dan menahan diri atas segala larangannya.<sup>194</sup> Al-Ghazâlî berpendapat hakikat *ridha* adalah buah dari mahabbah, sedangkan *ridha* Allah swt. terhadap hambanya adalah pahala dari keridaan hamba kepadanya.<sup>195</sup>

Dzunun al-Mishri mengartikan *ridhâ* sebagai menerima qada dan qadar dengan kerelaan hati. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Imam al-Qusyairi, beliau mengatakan orang yang memiliki sikap *ridha* ialah orang yang tidak menentang (rela menerima) apa yang telah ditetapkan Allah swt.. Di sisi lain dengan nada yang sama Abu Bakar Tahir mengatakan: ”*Ridha* ialah melepaskan dan mengeluarkan rasa tidak senang dari dalam hati, sehingga tidak ada lagi perasaan selain dari rasa senang dan gembira”. Dan menurut Dzunun al-Misri tanda-tanda orang yang *ridhâ* itu ada tiga; (1) Meninggalkan usaha sebelum terjadinya ketentuan, (2) hilangnya rasa resah setelah terjadi ketentuan, dan (3) cinta yang mendalam dikala menghadapi cobaan.<sup>196</sup>

Sikap *ridhâ* yang tumbuh di dalam hati karena ada kecintaan (*mahabbah*) yang melekat di dalam hati (*qalb*). Kecintaan yang tulus mendatangkan keridhaan terhadap apa yang ditakdirkan oleh Allah Swt. Al-

<sup>191</sup>Nasirudin, *Akhlaq Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Soiritual dan Sosial)*, Semarang: UIN Walisongo, 2015, hal. 67

<sup>192</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002, hal. 46

<sup>193</sup>Abu Abdullah Muhammad Ibn Abi Bakar Ibn Ayub Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Madârîj al-Salikîn Baina Manâzil Ïyyaka Na'budu wa Ïyyâka Nastaîn*, Beirut, Dâr al-Fikr al -Arabîy, 1393 H, hal. 177

<sup>194</sup>Abu al-Qâsim al-Husain Ibn Muḥammad al-Raghib al-Asfâhanî, *Al-Mufradât Fî Gharîb al-Qur'an*, Beirut: Dâr al-Marifah, hal. 197.

<sup>195</sup>Abi Ḥamid al-Ghazâlî, *Ihyâ Ulûm al-Dîn*, Kair: Dâr al-Hadis, 2004, Vol.,4,427-428

<sup>196</sup>Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Raja Grafindo, Jakarta, 1994, hal. 126.

Ghazali memberikan perumpamaan bahwa orang yang memiliki sikap ridha ibarat seseorang yang sedang asyik memikirkan buah hatinya, pada saat itu tidak tampak olehnya orang lain selain buah hati yang sangat dirindukannya. Demikian pula dengan seseorang yang sedang asyik bercinta dengan Maha Kekasih, yaitu Allah swt. Semua yang datang dari Allah swt niscaya menyenangkan hatinya. Hatinya merasa tenang dalam menghadapi ketentuan maha Kekasihnya tersebut.<sup>197</sup>

*Ridhâ*<sup>198</sup> merupakan kondisi hati, jika seorang mukmin merealisasikan, maka dia akan mampu menerima semua kejadian yang ada di dunia dan berbagai macam bencana dengan iman yang mantap, jiwa yang tenteram dan hati yang tenang. Bahkan, dia akan sampai pada tingkat yang lebih tinggi dari itu, yaitu merasakan kebahagiaan dan kesenangan terhadap pahitnya takdir. Hal tersebut merupakan hasil dari makrifat kepada Allah dan cinta yang tulus kepada-Nya.<sup>199</sup>

Rabiah al-Adawiyah pernah ditanyai mengenai *ridhâ*, yakni kapan seorang hamba menjadi *ridhâ*. Rabiah menjawab, “bila kegembiraannya di waktu ditimpa bencana sama dengan kegembiraannya di kala mendapat karunia”. Maqam *ridhâ* lebih tinggi dari maqam sabar, karena dalam pengertian sabar masih terkandung pengakuan tentang adanya sesuatu yang menimbulkan penderitaan, sedangkan bagi seseorang yang telah berada pada maqam *ridhâ*, ia tidak lagi membedakan antara yang disebut musibah dan apa yang disebut nikmat, semua itu diterimanya dengan rasa senang.<sup>200</sup> Ia mencintai segala sesuatu yang diridai oleh Allah swt., sekalipun itu adalah musibah. Dia melihat semua itu sebagai kebaikan dan rahmat, dan dia akan menerimanya dengan rela, sebagai karunia dan berkah.<sup>201</sup>

Dalam sejarah Rasulullah saw, para khalifah dan para sahabat beliau yang mulia, dan orang-orang yang saleh terdapat banyak sekali kejadian-kejadian yang menunjukkan bahwa mereka telah mencapai derajat ridha yang tertinggi. Rasulullah saw pernah dilempar dengan batu di thauf sampai mata kaki beliau berdarah, lalu beliau menghadap kepada Allah sambil

<sup>197</sup>M. Abdul Mujieb, *et.al.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: PT Mizan Publika, cet, I, 2009, hal. 377

<sup>198</sup>Ridha adalah menerima segala yang terjadi dengan senang hati karena hal itu merupakan kehendak Allah Swt. Seseorang yang telah mencapai maqam ridha tidak akan menentang pada keputusan Qadha Allah. Maka hati orang yang ridha akan merasa tenang, meskipun sedang tertimpa musibah. Sikap ridha merupakan buah dari ma'rifatullah dan bukti bahwa seseorang benar-benar mencintai Allah Swt. Abdul Mustaqim, *Akhlāk Tasawuf Lelaki Suci Menuju Revolusi Hati*, Yogyakarta: Kaukaba Dipantara: 2013, hal. 9.

<sup>199</sup>Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press, cet. XIII, 2011, hal. 251-252

<sup>200</sup>M. Abdul Mujieb, *et.al.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*, Jakarta: PT Mizan Publika, cet, I, 2009, hal. 367

<sup>201</sup>Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf ...*, hal. 252

berkata, “selama engkau idak marah kepadaku, maka aku tidak akan peduli (atas apa yang menimpaku).” Diriwatikan, bahwa kaki Urwah bin Zubair r.a. dipotong dan anak yang paling disayanginya meninggal di malam yang sama. Ketika sahabat-sahabatnya datang untuk berta’ziah kepadanya, dia berkata “ya Allah, hanya bagi-Mu segala puji. Aku mempunyai tujuh anak, lalu engkau mengambil salah satu dari mereka dan menyisakan enam. Aku mempunyai dua tangan dan dua kaki, lalu engkau mengambil satu dan menyisakan tiga. Kalaupun engkau mengambilnya, karena engkaupun yang memberinya dan kalaupun engkau memberi cobaan kepadaku, karena engkau jugalah yang menyembuhkanku.”<sup>202</sup> Ketika sahabat Bilal sedang menghadapi sakaratul maut, dia berkata, “Aku sangat bahagia, besok aku akan bertemu dengan orang-orang yang aku cintai, yaitu Muhammad dan para sahabatnya”.

Nikmat *ridhâ* merupakan salah satu faktor ketenangan yang melingkupi hati para ma’rifat, dia merupakan salah satu penyebab utama dalam menghilangkan rasa putus asa yang kadang ditimbulkan oleh pikiran tentang tidakakan diperolehnya keberuntungan dan kenikmatan di dunia, yang menyebabkan kekhawatiran, keraguan dan goncangan dalam diri seseorang.<sup>203</sup>

Menurut hemat penulis pengertian *ridhâ* secara luas dengan berdasarkan uraian di atas bahwa ridha merupakan kondisi hati yang di miliki manusia dengan segala bentuk kerelaan dalam menerima semua kejadian yang dialaminya dengan penuh ikhlas, sabar, dan senang atas ketetapan yang diberikan oleh Allah swt. dalam QS. al-Taubah/9:59

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولَهُ  
إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴿٥٩﴾

*Jikalau sungguh-sungguh mereka ridha dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya, dan berkata: Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberi sebagai dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya. Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah” (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka)*

*Ridhâ* sebagai perwujudan dari kunci kebahagiaan dunia. Sebagai salah satu bentuk kecerdasan emosional, penulis berkesimpulan, *ridhâ* merupakan alat kompromi terhadap beragam pertentangan dalam kehidupan dunia, baik pertentangan antar prinsip antara seseorang dengan orang lain dan terutama pertentangan ego. Pertentangan yang kedua ini jauh lebih

<sup>202</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* ..., hal. 260

<sup>203</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* ..., hal. 252

membahayakan karena kerap kali tidak menggunakan akal sehat. Ego yang saling bertentangan akan berdampak destruktif karena ia melibatkan sisi emosional dan psikis, dan jika tidak dikompromikan akan berdampak pada dendam. Dendam inilah yang menjadi sumber permasalahan, penyulut beragam pertengkaran dan pertikaian laten. Karenanya, alat komprominya adalah *ridhâ*. Melalui *ridhâ*, saling merelakan dalam beragam hubungan apapun, satu orang dan lainnya akan mudah memahami dan mengerti posisi masing-masing. bahkan, *ridha* juga menjadi obat penyembuh (*healing*) bagi trauma masa lalu, ketakutan masa kini, dan kekhawatiran masa depan. Melalui ke-*ridhâ*-an memaafkan masa lalu, ia akan sembuh dari trauma. Melalui ke-*ridha*-an memaklumi masa kini, ia akan sembuh dari ketakutan. Dan melalui ke-*ridhâ*-an membebaskan masa depan, ia akan sembuh dari kekhawatiran. Dalam konteks lebih substantif, *ridhâ* yang hanya disandarkan kepada Allah swt., Tuhan semesta alam akan menjadikan seorang hamba mempunyai kedewasaan sikap, perilaku, dan pola pikir. Dan pintu menuju *ridhâ* kepada Allah ini tak lain adalah cara mendekatkan diri kepada-Nya (*zikhruullâh*)



**Gambar IV. 2**  
***Ridhâ* sebagai Sentral Ketenangan Hati (*Qalb*)**

Skema di atas menunjukkan beberapa variabel yang terpusat pada sikap *ridhâ*, antara lain, kasih sayang, lapang hati, ikhlas, tawakal dan syukur. Semua variabel tersebut menjadikan *ridha* sebagai dimensi sentral dengan fitur yang berbeda-beda. Keenam variabel tersebut juga membutuhkan dimensi tambahan untuk menjadikan variabel baru yang lebih utuh. Syukur membutuhkan dimensi eksternal berupa ekspresi bersyukur

dalam bentuk pujian atau ketaatan. Sabar butuh dimensi tambahan berupa persistensi dalam ketaatan. Tawakal butuh dimensi tambahan berupa usaha untuk masa depan. Ikhlas membutuhkan variabel tambahan dalam bentuk menerima dan usaha perbaikan. Lapang hati membutuhkan variabel tambahan berupa konsisten (*istiqâmah*) dan kemantapan iman. Kasih sayang membutuhkan variabel tambahan berupa menyayangi diri sendiri dan orang terdekat.

### c. Sabar

Kata sabar secara morfologis berasal dari kata *al-shabru* yang memiliki arti *al-habsu* (belunggu) dan *al-man`u* (larangan), apabila ada seseorang yang berkata *ana al-shabiru*, saya seorang penyabar, makna ini mengandung arti saya membelunggu nafsu atau saya melarang nafsuku.<sup>204</sup> Sabar juga diartikan menahan diri dari keluh kesah.<sup>205</sup>

Dalam Al-Qur'an kata sabar disebut sampai 90 kali. Abu Thalib al-Makky, mengutip pernyataan beberapa ulama: "adakah yang lebih utama dari pada sabar, Allah swt. telah menyebutkannya di dalam kitab-Nya lebih dari 90 tempat. Kami tidak mengetahui sesuatu yang disebutkan Allah swt. sebanyak ini kecuali sabar".<sup>206</sup>

Menurut M. Quraish Shihâb pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".<sup>207</sup> Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan.<sup>208</sup> Menurut Achmad Mubarak, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.<sup>209</sup> Sedangkan menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah.<sup>210</sup> *Al-Shabûr* (Yang Mahasabar) juga merupakan salah satu *asma'ul*

<sup>204</sup>Amru Muḥammad Khalid, *Sabar dan Santun Karakter Mukmin Sejati*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003, hal. 6

<sup>205</sup>Abu Sahlan, *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010, hal. 2.

<sup>206</sup>Yusuf al-Qardhâwî, *Sabar Sifat Orang Beriman*, Penerjemah Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Press, 2003, hal. 10.

<sup>207</sup>M. Quraish Shihâb, *Secercah Cahaya Ilahi*, Bandung: Mizan 2007, hal. 165-166.

<sup>208</sup>Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madârijus Salikîn, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar 2003, hal. 206.

<sup>209</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus 2001, hal. 73.

<sup>210</sup>Ibnu Qayyum al-Jauziyah membedakan sabar dari pasrah. Pasrah lebih dekat konotasinya dengan menyerah atau berputus asa, sementara sabar adalah sikap menerima keadaan yang ada tetapi tetap semangat dan tidak berhenti berusaha. Sabar identic dengan menahan amarah yang bergejolak. Sabar juga sama artinya dengan menjaga mulut kita dari

*husna* Allah swt., yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya.<sup>211</sup>

As-Syarîf Ali Muḥammad al-Jurjanî mendefinisikan sabar sebagai sikap untuk tidak mengeluh karena sakit, baik karena Allah swt. apalagi bukan karena Allah swt. Itulah sebabnya Allah swt. memberikan pujian atau semacam penghargaan terhadap kesabaran Nabi Ayyub a.s.<sup>212</sup> Sedangkan menurut ahli tasawuf sabar adalah Pada hakikatnya sabar merupakan sikap berani dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Menurut al-Kharrâz sabar adalah sebuah isim (nama) yang mengandung makna-makna lahir dan batin. Sedangkan menurut Tustari berkata, tidak disebut dengan satu perbuatan jika tanpa sabar, dan tidak ada pahala yang lebih besar dari pada sabar dan tidak ada bekal yang paling baik kecuali takwa.<sup>213</sup>

Tradisi tasawuf menyebut sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqâmat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah swt.. Struktur maqamat agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma'ârif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwâl*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (*amal*) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur maqamatitu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis. Karena sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka terma sabar berbeda-beda tergantung obyeknya, yakni:

- 1) Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (*jaza'*) dan keluh kesah (*hala'*).
- 2) Menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlabith an-nafs*), kebalikannya adalah tidak tahanan (*bathar*).
- 3) Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut.
- 4) Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemarah (*tazammur*).
- 5) Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.
- 6) Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katm*)
- 7) Kesabaran terhadap kemewahan disebut zuhud, kebalikannya disebut serakah atau tamak (*al hirsh*).

---

perkataan yang menunjukkan kemarahan, pembicaraan dusta dan kotor. A. Nafis Atoillah, *Membangkitkan Energi sabar*” t.tp. Guemedia Group: 2021, hal. 11.

<sup>211</sup>Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali, Bandung Pustaka Setia, 2006, hal. 343.

<sup>212</sup>Yasin, Ahmad Hadi, *Dahsyatnya Sabar*, Jakarta: Qultum Media. 2009, hal. 11.

<sup>213</sup>Amir An-Najjar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azam 2004, hal. 241-243.

8) Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*kanaah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*).<sup>214</sup>

Terlepas dari beragam pandangan tentang *maqam shabr*, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya.<sup>215</sup> Atas dasar itu maka Al-Qur'an mengajarkan setiap individu agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai implikasi yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus menegakkan agama Allah swt. Sebagaimana firman Allah swt. dalam QS. al-Kahfi/18: 28

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

*Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharap perhiasan kehidupan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas*

Pandangan penulis perintah untuk bersabar pada ayat di atas, adalah untuk menahan diri dari keinginan “keluar” dari komunitas orang-orang yang menyeru Rab-nya serta selalu mengharap keridhaan-Nya. Perintah sabar di atas sekaligus juga sebagai pencegahan dari keinginan manusia yang ingin bersama dengan orang-orang yang lalai dari mengingat Allah swt.

Al-Qur'an juga menyeru orang-orang yang beriman untuk menginternalisasi nilai-nilai kesabaran dalam setiap aktivitas. karena ia mempunyai berbagai manfaat yang besar dalam mendidik hati, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan, memperbarui tenaganya dalam menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan serta bencana dan cobaan masa, dan membangkitkan kemampuannya dalam melanjutkan perjuangan demi menegakkan kalimah Allah swt. Seorang yang sabar tidaklah menjadi terlalu sedih sewaktu ia

<sup>214</sup>Achmad Mubarak, *Psikologi Qur`ani...*, hal. 73-74.

<sup>215</sup>Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Anggota IKAPI 2002, hal. 44.

tertimpa cobaan. Pun ia tidak menjadi lemah atau ambruk ketika bencana atau malapetaka masa. Allah swt. telah menganjurkannya untuk bersabar dan memberitahu kepadanya bahwa apa yang menimpanya dalam kehidupan ini tidak lain adalah cobaan dari Allah swt., agar ia tahu siapakah di antara manusia yang termasuk orang-orang yang sabar.<sup>216</sup>

Menurut M. Quraish Shihâb<sup>217</sup> sebagaimana dikutip oleh Sukino dalam penelitiannya, bahwa Al-Qur'an memerintahkan untuk bersabar ke dalam beberapa kondisi, yaitu;

- 1) Dalam menanti ketetapan Allah swt., seperti dalam QS. Yûnus/10: 109, Dan bersabarlah sehingga Allah swt. memberi putusan.
- 2) Menanti datangnya hari kemenangan, seperti dalam QS. al-Rum/30: 60, Dan bersabarlah, sesungguhnya janji Allah swt. adalah hak (pasti).
- 3) Menghadapi ejekan (gangguan) orang-orang yang tidak percaya, seperti dalam QS. Thâha/20: 130, Dan bersabarlah menghadapi apa yang mereka ucapkan (berupa ejekan dan kritik').
- 4) Menghadapi kehendak nafsu untuk melakukan pembalasan yang tidak setimpal, seperti dalam QS al-Nahl/16: 127, Dan bersabarlah, dan tiada kesabaranmu melainkan dengan pertolongan Allah swt. dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka.
- 5) Dalam melaksanakan ibadah, seperti dalam QS Maryam/19: 65, Maka mengabdilah kepada-Nya dan bersabarlah dengan penuh kesungguhan dalam pengabdian kepada-Nya. Demikian juga pada QS. Thaha/20: 132, Perintahkanlah keluargamu (melaksanakan) shalat dan bersabarlah dalam pelaksanaannya.<sup>218</sup>
- 6) Dalam menghadapi malapetaka, seperti dalam QS. Luqmân/31: 17, Dan bersabarlah menghadapi apa yang menimpamu.
- 7) Dalam usaha memperoleh apa-apa yang dibutuhkan, misalnya dalam QS. al-Baqarah/2: 153, Dan mintalah bantuan (makanan dalam menghadapi segala kebutuhanmu) dengan sabar (ketabahan) dan shalat (doa).

Jailani menambahkan, bukan hanya secara kontekstual tetapi individu yang memiliki kebeningan hati dapat terwujud dengan beberapa indikator yang bisa menjadi cahaya keperibadian dalam menghadapi setiap keadaan, termasuk tekanan psikis, yaitu; (a) pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri yang baik, (b) integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi, (c) otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari

<sup>216</sup>M. Uthman Najati, *al-Qur'ân wa `Ilm al-Nafs...*, hal. 287-288.

<sup>217</sup>Sukino, "Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan, dalam *Jurnal Ruhama*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2018, hal. 69

<sup>218</sup>Muhammad Hasbî Ash-Shiddiqî, *Tafsîr al-Qur'ân al Majîd An-Nûr*, Jilid 7, Jakarta: Bulan Bintang, 1969, hal. 94.

dalam atau kelakuan-kelakuan bebas, (d) persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial, (e) kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya secara baik.<sup>219</sup> Dengan kesabaran dan juga akal yang cerdas, segala tujuan akan menjadi gambaran yang nyata bagi manusia. Namun demikian, apapun kecerdasan yang dimiliki oleh manusia terkadang menjadi tidak berarti ketika manusia kurang mampu mensinergikan kekuatan atau potensi tersebut. Banyak kasus manusia cerdas namun tidak sedikit dari mereka yang kurang sukses dalam mewujudkan mimpi-mimpinya. Jika ditelaah lebih mendalam konsep sabar sungguh menjadi penentu dalam segala tujuan hidup manusia melalui pencapaian mencapai tujuan pendidikan hati.

Berdasarkan petunjuk Tuhan bahwa sifat sabar dalam Islam menempati posisi yang istimewa. Al-Qur'an mengintegrasikan sifat sabar dengan bermacam-macam sifat mulia lainnya. Antara lain dikaitkan dengan keyakinan (QS. as-Sajdah/32: 24), syukur (QS. Ibrâhim/14: 5), tawakkal (QS. an-Nahl/16: 41-42) dan taqwa (QS. Ali Imrân/3: 15-17). Mengaitkan satu sifat dengan banyak sifat mulia lainnya menunjukkan betapa istimewanya sifat itu. Karena sabar merupakan sifat mulia yang istimewa, tentu dengan sendirinya orang-orang yang sabar Juga menempati posisi yang istimewa. Misalnya dalam menyebutkan orang-orang beriman yang akan mendapat surga dan keridhaan Allah swt. orang-orang yang sabar ditempatkan dalam urutan pertama sebelum yang lain-lainnya. Firman Allah swt. dalam QS. Ali `Imrân/3: 15-17

﴿ قُلْ أُوۡبَيِّتُكُمۡ بِخَيْرٍ مِّنۢ ذَٰلِكُمْ ۖ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا۟ عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّٰتٌ تَجْرِي مِنۢ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَٰجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللّٰهِ وَاللّٰهُ بِالصَّٰبِرِينَ ۗ ﴿١٥﴾ الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا ۖ إِنَّا عَامِنَا ۖ فَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۗ ﴿١٦﴾ الصَّٰبِرِينَ وَالصَّٰدِقِينَ وَالْقٰنِتِينَ ۗ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ ۗ ﴿١٧﴾

*Katakanlah: "Inginkah aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?". untuk orang-orang yang bertakwa (kepada Allah swt.), pada sisi Tuhan mereka ada surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai; mereka kekal didalamnya. dan (mereka dikaruniai) isteri-isteri yang disucikan serta keridhaan Allah swt.. dan Allah swt. Maha melihat akan hamba-hamba-Nya. (yaitu) orang-orang yang berdoa: Ya Tuhan Kami, Sesungguhnya Kami telah beriman, Maka ampunilah segala dosa Kami dan peliharalah Kami dari siksa neraka,". (yaitu) orang-orang yang sabar, yang*

<sup>219</sup>A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-nafs) & Kesehatan Mental*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2000, hal. 76.

*benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah swt.), dan yang memohon ampun di waktu sahur.*

Kondisi psikis orang yang mengalami trauma sangat beragam. Keberagaman ini harus disikapi secara positif, bahkan harus dijadikan motivasi bagi pelaku *healing*. Dengan keberagaman karakter yang tampil pada korban traumatis bisa dilakukan dengan mendidik hati secara elegan tanpa mengurangi efektifitas dan kompetensi serta lebih menampilkan sisi kemanusiaan, mengendalikan, mengarahkan perilaku, perasaan dan tindakan sambil mengatasi kesulitan secara solutif dan komprehensif, yaitu dengan pendekatan psikologi melalui prinsip internalisasi nilai-nilai kesabaran, serta tidak menyalahgunakan dengan cara yang destruktif.

Sabar dalam menghadapi musibah yaitu jika seseorang mengalami musibah dari Allah swt. berupa bencana alam, kematian, kehilangan harta benda, dan lain-lain, orang tersebut harus mampu mengendalikan emosinya dengan baik dan ikhlas berusaha untuk bertahan hidup dalam situasi sulit,<sup>220</sup> kendalikan emosinya agar tidak berlarut-larut (berburuk sangka) kepada Allah swt. dan tidak menyalahkan orang lain. Namun sebagai hamba Allah swt., ia berkeyakinan dalam berusaha mengendalikan emosinya dengan sifat sabar dan sikapnya, bahwa apapun musibah yang menimpa manusia harus dilakukan, yang pada hakikatnya hanya akan terjadi karena takdir dan kehendak Allah swt. Manusia hendaknya hanya terus mentaati Tuhan Yang Maha Esa dengan sebaik-baiknya dengan menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya dan tidak melakukan kerusakan di bumi yang dapat menimbulkan bencana tersendiri.

Terkait dengan uraian di atas, jika melihat psikis traumatis, maka sangat diperlukan manajemen kesabaran yang *kaffah* dalam menyikapi permasalahan hidup yang dihadapi baik dari segi ekonomi, finansial dan kesehatan, sebagaimana yang tersirat dalam QS. al-Baqarah/2: 208 yang memaknai untuk mengimplementasikan ajaran Islam secara menyeluruh atau *kaffah*. Dan substansi kesabaran tercermin dalam prinsip Islam yaitu *maqâshid al-syar î'ah*, yaitu *hizfu al-dîn* artinya menjalankan ajaran agama secara *kaffah* dalam bekerja ataupun kegiatan berekonomi lainnya sehingga terdapat rasa tenang, dan tentram yang memberikan dampak kedamaian keluarga yang terjaga dan harmonis. *Hifzu al-nafs* yaitu *kâffah* atau secara menyeluruh ikut dalam memelihara keselamatan jiwa, ini dimaknai bahwa

---

<sup>220</sup>M. Quraish Shihâb menjelaskan ada tiga factor seseorang bisa bertahan untuk sabar, yaitu 1. Menyadari bahwa hidup adalah perjuangan. Ia adalah pergantian malam dan siang, senang dan susah (QS. Ali `Imran/3: 140, 2. Setiap musibah yang dialami bisa lebih besar darinya. Bisa jadi musibah adalah pengantar seseorang untuk menjadi lebih baik. (QS. al-Insyirah/94: 5-6), 3. Mempelajari dan mengamati pengalaman masa lalu. M. Quraish Shihab, *Yang Hilang dari kita...*, hal. 152

seseorang mengalami trauma tetap bersabar dan istiqomah menjalankan instrumen pendidikan hati berpartisipasi mengurangi akan adanya beban kehidupan yang berkepanjangan.

### 3. Model Implementasi Metode *Tadabbur*

Proses *tadabbur*, merujuk pada refleksi mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan ciptaan Allah swt. Dengan tujuan mendapatkan pemahaman mendalam tentang hidup dan mengembangkan pengalaman spiritual yang lebih kuat sehingga hati akan menjadi kuat, tenang dan bisa melakukan perubahan sikap pasca trauma. Langkah-langkah yang dapat dilakukan sebagai berikut; *Pertama*, Pilih Ayat-ayat yang Sesuai: Berikan pemahaman melalui pilihan ayat-ayat Al-Quran yang relevan dengan situasi korban. Ayat-ayat ini sebaiknya berkaitan dengan ketenangan, kesabaran, harapan, dan pengampunan, dan ajarkan korban untuk membaca ayat-ayat tersebut dengan hati yang penuh perenungan. Dorong mereka untuk merenungkan makna dalam ayat-ayat tersebut dan bagaimana hal itu berkaitan dengan pengalaman mereka. *Kedua*, Meditasi dan Refleksi:<sup>221</sup> Bantu korban untuk duduk dalam keheningan dan merenungkan ayat-ayat tersebut. Biarkan mereka merasakan ketenangan dan kedamaian saat merenungkan kebesaran Allah dan pesan-pesan dalam ayat tersebut. *Ketiga*, Temukan Makna dalam Kesulitan:<sup>222</sup> Dorong korban untuk mencari makna dalam pengalaman trauma mereka. Bantu mereka melihat sisi positif atau hikmah yang mungkin tersembunyi di balik ujian tersebut. *Keempat*, Koneksi Spiritual:<sup>223</sup> Ajarkan korban untuk menjalin koneksi spiritual yang lebih erat melalui *tadabbur*. Dengan merenungkan ciptaan Allah, mereka bisa merasakan keterhubungan yang lebih mendalam dengan Sang Pencipta.

Melalui metode *tadabbur*, hati seseorang yang mengalami trauma menjadi mencintai dan menyakini dengan keimanan yang sempurna dan akan menunjukkan sikap:

#### a. Keteguhan hati.

Keteguhan hati bisa juga disebut sebagai ketetapan hati.<sup>224</sup> dalam pengertian lain, keteguhan hati juga dapat diterjemahkan dengan ketabahan seperti firman Allah swt. QS. al-Ahqâf/46 :35:

فَأَصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَانَتْهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبِتُوا إِلَّا سَاعَةً مِّن نَّهَارٍ بَلَّغَ فَهَلْ يُهْلِكُ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ ﴿٣٥﴾

<sup>221</sup>QS. al-A'raf/7: 185, QS. al-Waqi'ah/56: 68-70

<sup>222</sup>QS. al-Insyirah/94: 6

<sup>223</sup>QS. al-Hijr/15: 99

<sup>224</sup>kbbi.lektur.id

*Maka bersabarlah engkau (Muhammad) sebagaimana kesabaran rasul-rasul yang memiliki keteguhan hati dan janganlah engkau meminta agar azab disegerakan untuk mereka. Pada hari mereka melihat azab yang dijanjikan, mereka merasa seolah-olah mereka tinggal (di dunia) hanya sesaat saja pada siang hari. Tugasmu hanya menyampaikan. Maka tidak ada yang dibinasakan kecuali kaum yang fasik (tidak taat kepada Allah)*

Dimaknai dengan ketabahan merujuk pada peristiwa yang dialami nabi Muhammad saw. terhadap sikap dan tindakan orang-orang kafir yang mengingkari dan menuduh dusta atas risalah yang diemban Nabi Muhammad saw. untuk disampaikan kepada mereka. Peristiwa pengingkaran tersebut mengharuskan Nabi Muhammad saw. tetap teguh dalam menjalankan perintah Allah swt. untuk menyebarkan risalah. Karena tindakan-tindakan seperti itu sudah pernah terjadi dan dialami oleh nabi-nabi terdahulu, mulai dari Nabi Nuh a.s., Nabi Ibrahim a.s, Nabi Musa a.s., Nabi Isa a.s. yang kemudian para nabi-nabi tersebut diberi gelar *ûlû al-'azmi* yang di dalamnya Nabi Muhammad saw. juga termasuk ke dalam kelompok tersebut.<sup>225</sup>

Keteguhan hati sejatinya juga bisa dilakukan oleh seseorang. Ia bisa saja berupaya meneguhkan hati dari rangkaian peristiwa yang dihadapinya. Peristiwa-peristiwa tersebut bisa saja mengganggu jiwanya, menghadang langkahnya, menunda aktifitas-aktifitas yang semestinya ia harus selesaikan dengan segera. Gangguan tersebut seringkali berdampak pada hati, mulai dari goyah, rapuh dan berpotensi terganggu jiwa dan batinnya.

Berdasarkan dari peristiwa tersebut peran yang dapat diupayakan diantaranya adalah meneguhkan hati dengan keimanan yang benar. Meneguhkan keimanan merupakan prasyarat bagi manusia agar Allah swt. Agar terwujud hati yang teguh, kokoh dalam keimanan dan semakin yakin bahwa ada masa depan yang lebih baik dari apa yang dialami saat itu.

Keteguhan hati seseorang kepada Allah swt. dapat dirasakan dengan gemetarnya hati dikarenakan rasa hormat kepada Allah swt. dan pengagungannya yang telah tampak jelas atas keagungan yang dimiliki Allah swt.<sup>226</sup> Salah satu bentuk pengagungan Allah swt. adalah intensitas seseorang menyebut *asmâ-Nya*. Implikasi yang dialami oleh orang-orang yang memiliki keteguhan iman karena aktivitas penyebutan akan *asma Allah swt.* adalah akan bergetar hatinya. Sebagaimana firman Allah swt. dalam QS. al-Hajj/22: 35

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣٥﴾

<sup>225</sup>Kementerian Agama, *Al-Qur'ân dan Tafsîrnya* ..., jil. 9, hal. 299.

<sup>226</sup>Syihâb al-Dîn Sayyid Maḥmûd Al-Alûsî, *Tafsîr Rûh al-Ma'ânî* ..., hal. 150.

(yaitu), orang-orang yang apabila disebut nama Allah swt. gemetarlah hati mereka, orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka, orang-orang yang mendirikan salat dan orang-orang yang menafkahkan sebagian dari apa yang telah kami rezekikan kepada mereka.

Al-Alûsi memaknai ayat ini sebagai petunjuk mengenai kriteria-kriteria orang-orang yang patuh dan kepada Allah swt.<sup>227</sup> Kata *al-mukhbitîn* pada ayat sebelumnya dijelaskan oleh ayat berikutnya dengan menjabarkan beberapa kriteria-kriteria tersebut. Salah satu kriteria tersebut adalah mereka yang memiliki hati yang bergemetar di saat nama Allah swt. disebutkannya dihadapannya. Al-Alûsi juga menyebut *al-Mukhbitîn* dengan *muthmainun*, orang-orang yang tenteram hatinya dan *al-mutawâdhi`ûn*, orang-orang yang rendah hati atau makna lain dengan mengutip pendapat al-Kalabi dimaknai sebagai orang-orang yang sungguh-sungguh dalam beribadah.<sup>228</sup>

Bila dipahami dari beberapa penjelasan di atas menunjukkan bahwa keteguhan hati merupakan implementasi sikap yakin pasca musibah dan yakin di balik ketetapan Allah swt. ada hikmah yang menjadi pelajaran berharga bagi siapa saja yang memiliki iman, ia menyadari tidak akan pernah merasa putus asa dari rahmat Allah swt. Sikap keteguhan hati ini penting untuk dibangun bagi mereka yang ingin bangkit kembali pasca terjadinya musibah.

Sikap keteguhan hati pernah ditunjukkan oleh pemuda *Ashâb al-Kahfi*. Mereka merupakan kelompok pemuda yang teguh mempertahankan keimanannya kepada Allah swt. dan rela menghindari penguasa yang zalim demi mempertahankan apa yang selama ini diyakininya benar. Bukti keteguhan tersebut direalisasikan dengan tetap beriman kepada Allah swt. meskipun ancaman dari sikap yang dipilihnya mendatangkan resiko yang begitu besar lagi membahayakan.

Sejarah mencatat wujud keimanannya yang kokoh kepada Allah swt. membuat dunia beserta isinya seakan-akan tidak berarti, mereka hanya berkeyakinan akan kehendak Allah swt. atas segala yang mereka lakukan dan mereka hadapi demi menjaga kesucian imannya. Sebagaimana difirmankan dalam QS. al-Kahfi/18: 14

وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَن نَّدْعُوهُ مِن دُونِهِ ۗ إِنَّهَا لَآ قُدْرَتُنَا إِذَا شَطَطَا ﴿١٤﴾

<sup>227</sup>Kementerian Agama RI, *Al-Qur`ân dan Tafsîrnya*, Jakarta: Kementerian Agama RI, Jilid 6, cet. ke. 1, 2012, hal. 406.

<sup>228</sup>Siyhâb al-Dîn Sayyid Mahmûd Al-Alûsî, *Tafsîr Rûh al-Ma`ânî...*, hal. 154

*Dan kami meneguhkan hati mereka diwaktu mereka berdiri, lalu mereka pun berkata, "Tuhan kami adalah Tuhan seluruh langit dan bumi; kami sekali-kali tidak menyeru Tuhan selain Dia, Sesungguhnya kami kalau demikian telah mengucapkan perkataan yang amat jauh dari kebenaran.*

Al-Marâghî menafsirkan ayat ini bahwa Allah swt., mengaruniakan atas mereka keteguhan dan kekuatan hati (*qalb*), sehingga mereka berani menyampaikan di hadapan orang-orang kafir, “Rabb kami adalah Rabb langit dan bumi, kami sekali-kali tidak menyeru selain Dia, sesungguhnya kami kalau demikian telah mengucapkan perkataan yang amat jauh dari kebenaran.”<sup>229</sup>

Sayyid Quthub mengatakan bahwa keimanan adalah membenaran hati terhadap Allah swt. dan rasul-Nya; membenaran yang sama sekali tidak dihindangi oleh keraguan dan kebimbangan. Pembenaran yang tenang, teguh dan penuh keyakinan, yang tidak bergeming, tidak goyah dan tidak terpengaruh oleh bisikan-bisikan, serta hati dan perasaannya tidak terombang-ambing.<sup>230</sup>

Iman yang kuat akan memberikan ketenangan hati dan kelapangan bagi jiwa manusia, kejernihan dan keteguhan bagi fitrah, cahaya, hidayah bagi akal, serta semangat dan vitalitas bagi jasmani. Ia akan bekerja membangun kepribadian manusia secara menyeluruh. Memberikannya sebuah gambaran yang utuh, keteguhan dalam melangkah, kemuliaan diri, kesantunan dalam perilaku dan kekuatan dalam mengemban yang haq. Sehingga tidak mengherankan jika kemudian iman menjadi prioritas utama dalam membangun kepribadian dan menjadi landasan pedoman dalam meniti kehidupan. Karena itu, hal pertama yang diserukan oleh Islam adalah keimanan.

Seorang psikolog Amerika William James, mengungkapkan bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya dia berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia yang benar-benar religius

---

<sup>229</sup> Ahmad Musthafâ Al-Marâghî, “*Tafsîr Al-Marâghî*”, Juz 15, Mesir: Mustafâ al-Babi al-Halabi, 1394H/1974 M, diterjemahkan oleh: Bahrun Abu Bakar dengan judul “*Terjemah Tafsîr Al-Marâghî*”, Cet. II; Semarang: Toha Putra, 1993, hal. 247

<sup>230</sup> Ahmad bin Abdul Aziz al-Hulaiby, *Tsaqâfah al-Thifl al-Muslim*, diterjemahkan oleh M. Ihsan Zainuddin dengan judul *Dasar-dasar Pembinaan Wawasan Anak Muslim*, Cet. I; Surabaya: PT. Elba Fitrah Mandiri Sejahtera, 2011, hal. 28.

akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.<sup>231</sup>

Dalam Sidang *World Health Organization* (WHO) pada tahun 1959 di Geneva telah dirumuskan orang-orang yang memiliki ketenangan jiwa dan kesehatan jiwa memiliki ciri-ciri khusus antara lain:<sup>232</sup>

- 1) Mampu menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
- 2) Memperoleh kepuasan diri dari hasil jerih payah usahanya.
- 3) Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
- 4) Secara relatif bebas dari rasa tegang (stress), cemas dan depresi.
- 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan.
- 6) Menerima kekecewaan untuk dijadikan pelajaran di kemudian hari.
- 7) Mennjuruskan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.
- 8) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.<sup>233</sup>

Ketenangan yang diterima hati menjadi nilai kebenaran hati, akan tetapi nilai kebenaran hati yang hakiki dapat dipengaruhi oleh kualitas hati seseorang. Hati seseorang memiliki ragam keadaan seperti sehat, sakit atau mati. Kualitas hati dapat didukung oleh akal yang sehat. Kualitas hati yang sehat akan senantiasa mampu untuk memilih nilai yang kebenaran hakiki dan akan terus dipegang teguh untuk diwujudkan dalam kehidupan. Sedangkan hati yang sakit akan memiliki kelemahan, karena masih tarik-menarik untuk mengikuti rasionalitas nilai yang baik dan rasionalitas nilai yang buruk. Pilihan keyakinan yang kuat sangat dipengaruhi terhadap mana yang lebih memotivasinya. Begitu pun hati yang mati, adalah hati yang sudah menutup kebenaran dan menolak semua nilai-nilai dan pesan-pesan yang mengandung kebenaran hakiki.

Ibn Taimiyah mengatakan potensi akal secara spesifik adalah sebagai penengah antara dorongan *nafs* yang sering mengarah kepada potensi keburukan, dengan ruh yang senantiasa mengarahkan kepada potensi kebaikan. Masih menurut Ibn Taimiyah,<sup>234</sup> peran akal bagi hati diibaratkan dengan fungsi daun telinga bagi pendengaran. Peran hati dan akal dapat dibedakan sebagai berikut: mengamati, mencermati, memahami,

<sup>231</sup>Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'ân wa 'Ilm al-Nafs*, Dâr al-Shurûq, 1992, hal. 269.

<sup>232</sup>Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005, hal.13.

<sup>233</sup>Dadang Hawari, *Dimensi Religi...*, hal. 13

<sup>234</sup>Ibn Taimiyah, *Risâlah fî al-Qalbi wa Innahu Khuliqa Liya`lamu Bihî al-Haq wa Ya`milu fî mâ Khuliqa Lahu*, t.tk.: Dâr al-Jauzi, 1990, hal. 49.

memikirkan, merenungkan. Dan fungsi hati adalah menyelami, menghayati, merasakan, menyadari, melihat, mendengar, dan mengadili.<sup>235</sup>

Dengan demikian, peran keteguhan hati sangat penting dalam pembentukan kesadaran nilai menghadapi semua peristiwa yang menyimpannya baik kebaikan maupun keburukan, sebab hanya dengan keteguhan hati yang terintegrasi vertikal kepada Allah swt. yang sejalan dengan kebenaran wahyu ilahi, sekaligus meyakini, mencintai dan mendorong akal sehat, dan jiwa yang berkomitmen mewujudkan nilai-nilai positif yang akhirnya hati akan menemukan nilai-nilai kebenaran yang absolut, yang dapat dijadikan sebagai pedoman kehidupan secara universal.

#### 4. Model Implementasi Metode *Tarabbuth*

Sedangkan melalui metode *tarabbuth* hati dididik untuk senantiasa dengan ketulusan merealisasikan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan. Hati didorong untuk terikat mencintai Rasulullah sebagai teladan dalam berkehidupan, dengan cara menginternalisasi nilai-nilai agama Islam untuk mengatasi taruma dan memperbaiki kondisi batin. Langkah-langkah yang dapat dilakukan sebagai berikut; *Pertama*, Identifikasi Nilai-nilai Islami yang Relevan: Pilih nilai-nilai agama Islam yang relevan dengan situasi korban. Ini bisa mencakup nilai-nilai seperti sabar, tawakal (percaya sepenuhnya pada Allah), pengampunan, dan rasa syukur. *Kedua*, Meditasi dan Tafakkur:<sup>236</sup> Ajari korban untuk merenungkan ayat-ayat dan pesan-pesan secara mendalam. Dorong mereka untuk berpikir tentang implikasi spiritual dan praktis dari pesan-pesan tersebut dalam hidup mereka. *Ketiga*, Kontemplasi atas Ciptaan Allah: Bimbing korban untuk melihat ciptaan Allah di sekitar mereka sebagai bukti kebesaran-Nya. Mendorong mereka untuk merenungkan bagaimana alam ini mengingatkan pada kekuasaan dan keagungan Allah. *Keempat*, Dukungan Komunitas:<sup>237</sup> Ingatkan korban bahwa mereka tidak sendirian dalam perjalanan ini. Dukungan dari komunitas, teman, keluarga, dan ulama juga bisa membantu dalam pemulihan mereka.

Proses *tarabbuth* akan membuat hatinya terpaut untuk menerima dan memiliki tujuan yang hakiki, sehingga dia akan menunjukkan sikap:

##### a. Kelapangan Hati

Salah satu sikap terpuji yang disebut dalam Al-Qur'an dan sunnah adalah sifat *hilm* yang biasa diterjemahkan dengan santun atau lapang dada. Kata ini pada mulanya berarti tidak tergesa-gesa. Sifat ini disandang oleh Allah dan juga oleh makhluk walaupun tentu subtansinya berbeda. Bagi

---

<sup>235</sup>Muhammad Muhyidin, *Membuka Energi Ibadah*, Yogyakarta: Diva Press, 2007, hal. 221-222

<sup>236</sup>QS. al-Hasyr/59: 21

<sup>237</sup>QS. at-Tahrīm/66: 6

manusia, ketidaktergesaan itu, antara lain disebabkan karena ia memikirkkan secara matang tindakannya. Dari sini pula, dari akar kata yang sama lahir makna baru, yaitu akal pikiran.<sup>238</sup>

Ketidaktergesaan yang dimaksud bukan berarti keraguan atau ketidakmampuan bertindak, tetapi ketidaktergesaan yang disertai dengan pengetahuan dan kemampuan karena yang bersangkutan menempatkan setiap kasus yang dihadapinya pada tempat yang semestinya, antara lain mengetahui sampai batas mana penangguhan demi mencapai yang terbaik. Secara umum penangguhan tersebut bertujuan untuk tidak terbawa oleh amarah yang negatif yang bisa menyebabkan terjadinya kemungkinan negatif. Amarah hendaknya dihindari. Sekian banyak hadits nabi Muhammad saw., mengingatkan tentang perlunya pengendalian emosi. Seorang sahabat beliau datang meminta untuk diberi pesan yang singkat. Nabi Muhammad saw. berpesan padanya: *لا تغضب* *jangan marah* (HR. Muslim). Namun demikian, tidak semua amarah buruk. Amarah yang pada tempatnya diperlukan, lebih-lebih jika berkaitan dengan pelanggaran nilai-nilai luhur. Rasul Muhammad pun pernah marah, tetapi kemarahan beliau sering kali tidak terlampaikan dengan kata-kata kasar, atau bahkan marah beliau tanpa kata-kata. Yang di sekeliling beliau baru mengetahui kemarahan beliau dari tampak uratnya yang melintang di dahi beliau pertanda beliau sedang berjuang menahan amarah. Kalaupun beliau “marah besar” kemarahan yang besar itu pun tidak melampaui batas yang dibenarkan. Kalaupun terlontar dari mulut beliau, yang paling buruk dari kata-kata itu adalah: “semoga dahinya terkena lumpur”.<sup>239</sup>

Untuk keberhasilan menyandang sifat ini, dada harus lapang. Sangat populer do`a Nabi Musa a.s. yang terekam dalam QS. Thâha/20: 25-28

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةَ مِنِّ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾

﴿٢٨﴾

*Ya Allah, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah ikatan yang membelenggu lidahku agar mereka dapat memahamiku*

Sikap lapang dada sangat sulit, kesempitan dada mengundang amarah, amarah mengakibatkan hilangnya konsentrasi sehingga urusan menjadi sulit dan pembicaraan tidak terkontrol.<sup>240</sup> Ibnu Katsir, menerangkan bahwa ayat di atas adalah kalimat permohonan Nabi Musa a.s. kepada Tuhannya untuk dilapangkan dadanya dalam berdakwah melawan kekejaman dan

<sup>238</sup>M. Quraish Shihâb, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak*, Jakarta: Lentera Hati, 2019, hal. 176.

<sup>239</sup>M. Quraish Shihâb, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak...*, hal. 177.

<sup>240</sup>M. Quraish Shihâb, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak...*, hal. 179.

kezaliman raja Fir`aun.<sup>241</sup> Nabi Musa a.s. memohon agar diberikan kemudahan dan kekuatah dalam menyampaikan risalah serta melaksanakan ketaatan dalam misi pengembangan dakwahnya dan memperbaiki akhlak manusia.<sup>242</sup> Nabi Musa a.s. memiliki dimensi kelapangan dada yang berjiwa besar, Sikap berjiwa besar akan menghilangkan jangkauan kesulitan, kelemahan, dan kehancuran. Kelapangan dada dan kebesaran jiwa Nabi Musa a.s. sebagai terapi *healing* yang mengisyaratkan bahwa ia adalah lemah dan tidak ada-apanya, lalu menjadikan acuan langkah optimisme dan kekuatan untuk memperbaiki kesalahan dan tanpa harus membesar-besarkan kesalahan.

Dada yang lapang akan mengolah yang negatif dengan berusaha mencairkan dalih pembenaran dan kesalahan orang lain, berbeda dengan yang semping sehingga bisa jadi ia mencari kesalahan dari sikap baik yang diterimanya. Dada yang sempit mengeluh dari kesulitan sekelumit dan marah dari kesalahan sepele, sedang yang lapang akan menahan amarahnya, bahkan jika melebihi sifat ini ia akan memaafkan, bahkan berbuat baik kepada yang melakukan kesalahan terhadapnya. Sebagaimana dalam QS. Ali `Imran/3: 134 melukiskan sifat orang yang bertakwa, antara lain bahwa mereka *mampu menahan amarah, memaafkan, bahkan berbuat baik terhadap mereka yang telah melakukan kesalahan terhadapnya*. Menahan amarah lahir dari kelapangan dada, dan ini bila meningkat melahirkan sikap memaafkan dan melupakan kesalahan. Lalu bila meningkat lagi, maka berbuat baik.<sup>243</sup>

Orang-orang yang berjiwa besar akan dengan lapang dada menerima masalah atau ujian yang diberikan Tuhan. Kebesaran jiwa yang dimiliki menjadikan masalah yang datang, sebesar apapun itu, tampak kecil dan selalu bisa diselesaikan. Maka, tidaklah mengherankan jika kita sering menemui orang-orang yang selalu tampak bahagia meski seharusnya mereka bersedih karena terlibat masalah. Di dalam dada yang lapang dan hati yang bersih itulah bersemayam iman dan takwa. Orang yang bersih hati dan lapang dada, seperti dikemukakan di atas, tak lain adalah orang-orang yang mampumenakan secara maksimal kecenderungan-kecenderungan buruk yang ada dalam dirinya, seperti rasa benci, dengki, iri hati, dan dendam kesumat.

---

<sup>241</sup>Muhammad Nasib ar-Rifâ'i, *Taisiru al-'Aliyyul Qadîr li Ikhtishari Tafsi'r Ibnu Katsîr*, Riyadh: Maktabah Ma`arif, 1989. Diterjemahkan oleh Syihabuddin, *Kemudahan dalam Ringkasan Tafsi'r Ibnu Katsîr*, Jilid 1, Jakarta: Gema Insani Press, 2000, hal. 234.

<sup>242</sup>Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsi'r al-Qur`ân al Majid an-Nûr*, jilid 3, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000, 2525

<sup>243</sup>M. Quraish Shihâb, *Yang Hilang dari Kita: Akhlak...*, hal. 180.



**Gambar IV. 3**  
**Proses Pendidikan Hati**

### b. Kasih Sayang

Kasih sayang dalam literatur bahasa Arab dikenal dengan istilah *rahmah* (رَحْمَةٌ) yang kemudian dikenal dengan nama *rahmân* dan *rahîm*. *Rahmat* merupakan bentuk morfologis dari kata *rahima-yarhamu-rahmah* (رَحِمَ), yang berarti mengasihani atau menaruh kasihan.<sup>244</sup> Louis Ma'luf mendefinisikan *rahmah* sebagai kata yang berasal dari suku kata *rahima-yarhamu-rahmah* dengan makna *وغيرله وتعطف عليه وشفق له* yang berarti menaruh kasihan dan menyayangi dan mengasihani dan memaafkannya.<sup>245</sup> Demikian pula jika dilihat pada kitab kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap, makna *rahima-yarhamu-rahmah* adalah *له رَق* dan menaruh kasih *عليه وشفق* menyayangi.<sup>246</sup> Rasa kasih sayang itu sendiri merupakan proses seseorang merasa tertarik terhadap pihak lain sehingga mampu merasakan apa yang dialami, dilakukan dan diderita orang lain. Adapun persahabatan merupakan penggambaran perilaku kerjasama dan saling mendukung antara dua atau lebih entitas sosial.

Al-Qur'an menyebut kata *rahmah* dalam berbagai bentuknya sebagai kata yang memiliki makna kasih sayang atau *رحمة - يرحم - رحم* terulang sebanyak 338 kali, dalam bentuk *fi'l mâdhi* disebut 8 kali, *fi'l mudhâri'* 15 kali, dan *fi'l amr* 5 kali. Selebihnya disebut di dalam bentuk *ism* dengan berbagai bentuknya. Kata *rahmah* sendiri disebut sebanyak 145 kali.<sup>247</sup>

Muhammad Anis secara istilah mendefinisikan pengertian kasih sayang sebagai perbuatan dari seseorang yang memberikan kenyamanan,

<sup>244</sup>Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1990, hal. 139.

<sup>245</sup>Louis Ma'luf, *Al-Munjid*, Beirut: Maktabah al-Syarkiyah, 1986, hal. 253.

<sup>246</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir...*, hal. 483.

<sup>247</sup>N.A Baiquni, et.al., *Indeks Al-Qur'an Cara Mencari ayat Al-Qur'an*, Surabaya: Penerbit Arloka, 1996

kesenangan, keharmonisan dan rasapenghargaan kepada orang lain.<sup>248</sup> Masih menurut Anis, kasih sayang merupakan salah satu kebutuhan dasar (*basic need*) setiap manusia. Karenanya memang kasih sayang wajib disebarakan dan diharmonikan dalam setiap sendi kehidupan.

Bagi al-Ghazâli konsep kasih sayang pada awalnya merupakan satu sifat dari sifat-sifat Allah swt. yang terdapat dalam dua nama Asmaul Husna, yaitu *ar-Rahmân* dan *ar-Rahîm* berasal dari kata *ar-Rahmah*. Kata *ar-Rahmah* yang berarti Yang Mengasihi atau menyayangi dan memerlukan *Marhûm*, yaitu orang yang dikasihi atau disayangi, dan tidak ada orang yang dikasihi atau disayangi melainkan dirinya adalah orang yang membutuhkan. Rasa kasih sayang Allah swt. adalah sempurna dengan senantiasa mengharapkan kebaikan kepada siapa yang membutuhkannya serta menolongnya.<sup>249</sup> Menurut Muzaffer Ozak,<sup>250</sup> kasih sayang adalah dasar penciptaan seluruh alam semesta, seluruh apa yang ada dan seluruh makhluk. Segala sesuatu mempunyai kasih sayang sebagai dasar dan pondasinya. Kasih sayang merupakan sum-sum dan esensi dari seluruh alam, yang kasat mata ataupun ghaib, yang dikenal maupun tak dikenal.

Dari beberapa penjelasan tentang definisi kasih sayang, penulis berkesimpulan bahwa implementasi dari sikap kasih sayang, antara lain: (1) terciptanya sinergitas, bangkitnya saling mewujudkan harmoni dan saling memberikan energi kesenangan positif antara satu pihak dengan pihak lainnya, (2) terbangunnya budaya saling menghargai, toleransi, dan saling menghormati, (3) tidak adanya unsur kekerasan, intimidasi, penghinaan, umpatan, pemaksaan dan bahkan pemukulan, (4) tidak ada unsur diskriminasi atau pilih kasih antara individu dengan individu yang lain.

Pendidikan hati berbasis kasih sayang idealnya dibudayakan dan dikembangkan di lingkungan keluarga, sekolah di institusi-institusi pendidikan serta kelembagaan lainnya, sebab pendidikan berbasis kasih sayang sangat berdampak positif dan mendorong anak-anak khususnya para remaja untuk berperilaku kreatif, inovatif dan berprestasi.

Allport menjelaskan bahwa pendidikan berbasis kasih sayang, akan memunculkan hubungan diri yang hangat antara orang lain, sehingga akan memberikan kematangan dalam jiwa keperibadian seseorang.<sup>251</sup> Karenanya

<sup>248</sup>Muhammad Anis, *Quantum al-Fâtihah; Membangun Konsep Pendidikan Berbasis Surah al-Fatihah*, Yogyakarta: Pedagogia, 2010, hal. 63.

<sup>249</sup>Abu Hamid Al-Ghazâli, *Al-Maqshad Al-Asnâ fî Syarhi Asmâi al-Husnâ*, Cairo: t.p, t.t, hal. 46.

<sup>250</sup>Muzaffer Ozak Al-Jerrahi, *Dekap Aku Dalam Kasih Sayang-mu Jalan Cinta Pendamba Allah*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2006, hal.35.

<sup>251</sup>Duane Schualtz, *Psikologi Pertumbuhan Model-model Kepribadian Sehat*, penerj. Yustinus, Yogyakarta : PT Kanisius, 1991, hal. 32. Menurut Allport ada tujuh kriteria kepribadian yang matang di antaranya: *Pertama*, perluasan perasaan diri, *Kedua*, hubungan yang penuh kehangatan dan kasih sayang dengan orang lain, *Ketiga*, keamanan emosional,

bagi penulis, sangat tepat apabila pendekatan penanaman kasih sayang menjadi “tujuan” dan “tumpuan” utama dalam upaya memberikan penyembuhan (*healing*) bagi korban traumatik dalam memberikan energi positif melalui sentuhan hati (*qalb*). Sedangkan Muhammad al-Zuhaili berpandangan bahwa dengan pendidikan kasih sayang yang maksimal akan menghilangkan, menghindari bahkan menyembuhkan dari berbagai bentuk penyimpangan; moral, berfikir, sosial dan hukum, mental dan ekonomi.<sup>252</sup>

Muhammad Anis dalam Azam berdasarkan hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa sebenarnya Allah swt. telah mengajarkan kepada umat manusia untuk senantiasa memiliki sifat *rahmah*, sifat yang kemudian diwujudkan dalam bentuk penuh kasih sayang terhadap makhluk, baik kepada sesama manusia maupun selainnya. Sifat saling menyayangi memberikan kebaikan kepada yang disayangi.<sup>253</sup> Bukti kebesaran rasa kasih sayang Pencipta kepada makhluknya termanifestasikan pada prilaku Rasulullah. Beliau memberikan keteladanan bagaimana pengikutnya dapat mempraktikkan sifat-sifat kasih sayang. Berikut sabda Rasulullah saw. :

*Dari Aisyah r.a bahwasanya Nabi Muhammad saw bersabda: “Sesungguhnya Allah swt. itu lunak dan menyukai kelunakan. Allah swt. memberi karena kelunakan apa yang tidak Ia berikan karena kekerasan, dan yang tidak Ia berikan karena yang lain. (HR. Muslim).*

Hadis di atas sejatinya memberikan pemahaman bahwa Allah swt. mengajarkan untuk melakukan pengembangan pada nilai dimensi kecerdasan

*Keempat*, persepsi realistik, *Kelima*, ketrampilan-ketrampilan dan tugas-tugas, *Keenam*, pemahaman diri dan *Ketujuh*, filsafat hidup yang mempersatukan.

<sup>252</sup> Muhammad al-Zuhaili, *Menciptakan Remaja Dambaan Allah Panduan Bagi Orang Tua Muslim*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004, cet. Ke-1, hal. 149-151. *Pertama*, penyimpangan moral terjadi disebabkan oleh seseorang yang meninggalkan perilaku baik dan mulia, lalu menggantinya dengan perbuatan buruk, seperti cepat terbawa arus, tidak menjaga kehormatan diri, tawuran, seks bebas, gaya hidup bebas, gaya hidup kebarat-baratan. *Kedua*, Penyimpangan berpikir timbul karena kekosongan pikiran, kekeringan rohani dan kedangkalan keyakinan, misalnya fanatik yang berlebihan, khurafat, tahayul. *Ketiga*, Penyimpangan agama yakni terlihat dari sikap ekstrem seseorang dalam memahami ajaran agama sehingga ia fanatik terhadap mazhab atau kelompoknya, atau pula dia skeptis terhadap keyakinannya sendiri. *Keempat*, penyimpangan sosial dan hukum dapat dilihat dari sikap yang selalu melakukan kekerasan seperti mengancam, merampas, membunuh, narkoba, kecanduan minuman keras dan penyimpangan seksual. *Kelima*, penyimpangan mental dapat dilihat dari sikap yang selalu merasa tersisih, kehilangan kepercayaan diri, memiliki kepribadian ganda, kehilangan masa depan, bimbang dan sering bingung. *Keenam*, penyimpangan ekonomi yakni berbentuk congkak dan gengsi dengan kekayaan yang dimiliki, boros, berfoya-foya, glamour, dan materialistis.

<sup>253</sup> Azam Syukur Rahmatullah, “Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya Terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam”, dalam *Jurnal Literasi*, Vol. VI, Nomor 1 Tahun 2014, hal. 30.

interpersonal dalam masyarakat sosial dengan sikap saling menyayangi,<sup>254</sup> bersikap lunak tidak keras terhadap sesama makhluk tidak terkecuali binatang sekalipun. Dalam hal ini terlihat Allah swt. menyayangi semua makhluk-Nya dalam bentuk dan ragam apapun. Hal ini menjadi pelajaran besar bagi manusia sebagai makhluk yang berakal untuk tidak hanya mengembangkan rasa kasih sayang, sikap lunak dan santun kepada mereka-mereka yang sehat jiwa dan prilakunya saja namun memarginalkan kelompok manusia yang memiliki gangguan mental atau gangguan *nafsaniah*. Oleh karena itu perlu mengembangkan sifat kasih sayang kepada mereka-mereka yang memiliki problem-problem kejiwaan seperti penyimpangan perilaku termasuk di dalamnya individu yang terdapat musibah dan menyebabkan trauma bekepanjangan.

Menunjukkan sifat keras kepada orang berdampak pada penghindaran, diabaikan hingga berpotensi ditinggalkan. Sikap keras hati tidak disukai oleh siapa pun, karenanya Allah swt. memberikan penegasan untuk tidak bersikap keras hati. Sebagaimana Allah swt. berfirman dalam QS. Ali Imrân/3: 159.

فَمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ  
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

“Maka berkah rahmat Allah swt. engkau (Muhammad) berlaku lemah lembuh terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkan ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila, engkau telah membulatkan tekad, maka bertakwalah kepada Allah swt.. Sungguh, Allah swt. mencintai orang yang bertawakal.”

Ekspektasi bagi pelaku pendidikan hati sesuai dengan al-Ghazâli ada hal-hal yang “berubah” ketika seseorang melalui proses pendidikan; berubah cara pandang, yang lebih terbuka (*open minded*) terbuka wawasan, terbuka dalam memecahkan masalah (*problem solving*) terbuka pengetahuan baru, berubah dalam hal mental, yang memiliki mental sehat, dan jauh dari kelemahan mental. Sedangkan perubahan lainnya perubahan tingkah laku yang dengan aturan-aturan syar’i, adat dan hukum positif. Subtansinya seseorang yang memerlukan pendidikan hati, terutama bagi yang mengalami

<sup>254</sup> Dalam konteks sesama muslim, nilai akhlak yang sangat penting adalah nilai rahmat. Nilai kasih sayang dapat menghiasi beragam aspek yang berhubungan dengan Islam sebagai agama. Pengutusan nabi Muhammad saw. dengan dibekali sifat kasih sayang bagi seluruh umat manusia. pengutusannya ke muka bumi membawa risalah, ia merupakan *rahmah* dan risalah yang diajarkannya pula merupakan *rahmah*. M. Qurasih Shihâb, *Yang Hilang Dari Kita, Akhlak*, Jakarta: Lentera Hati, 2019, cet. ke-3, 133.

traumatis sama-sama membangun suasana keharmonisan kejiwaan positif, menciptakan suasana batin yang hangat dan komunikatif.

Menggunakan pendekatan dan internalisasi nilai-nilai kasih sayang dalam mendidik hati korban traumatis menurut penulis sangat efektif, sebagaimana mengutip pendapat Muhammad Usman Najati, setidaknya terdapat dua nilai;<sup>255</sup> *Pertama* sikap kasih sayang yang murni dan didasari ketulusan hati dapat menjadi media saling menumbuhkan kasih sayang, tidak memiliki sifat *individualistis*, serta menciptakan kepedulian sosial yang berdampak pada mencintai sesama dan menciptakan kepedulian sosial. *Kedua*, dengan menanamkan sikap kasih sayang diharapkan akan mampu melatih para korban traumatis menyangi dirinya dengan baik (*self healing*),<sup>256</sup> memiliki kejiwaan yang sehat dan tangguh, menyuburkan kecerdasan spiritual, menumbuhkan kecerdasan *adversity* (menggambil hikmah dari setiap peristiwa) serta tidak melakukan tindakan-tindakan yang menyimpangkan dirinya kepada perbuatan-perbuatan negatif.

#### **D. Integrasi Pendekatan Al-Qur'an dan Psikologi dalam Pemulihan Trauma**

Psikologi adalah studi ilmiah tentang proses mental dan tingkah laku.<sup>257</sup> Psikologi juga diartikan sebagai studi ilmiah mengenai perilaku dan proses mental.<sup>258</sup> Dalam KBBI, psikologi adalah ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya terhadap perilaku; ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa.<sup>259</sup>

Psikologi merupakan disiplin ilmu yang menguji asumsi dan menggunakan data ilmiah untuk menjawab pertanyaan yang menjadi ketertarikan atas diri manusia.<sup>260</sup> Sebagai ilmu yang menggunakan sistem sistematis untuk mengamati perilaku manusia dan menarik kesimpulan dari

<sup>255</sup>Muhammad Usman Najati, *Al-Qur'an dan Psikologi*, terj. Ade Asnawi Syihabuddin, Jakarta: Aras Pustaka, 2002, hal. 50.

<sup>256</sup>Cara *self healing* akang lebih bermakna jika diarahkan kepada pendekatan diri kepada Yang Maha Pencipta, ketika seseorang merasakan ada ketidakstabilan emosi karena tingkat traumatik yang berkepanjangan, maka melakukanta penyadaran diri dengan prinsip menyayangi dirinya sendiri dan orang lain akan menghadirkan energi positif dan menjadi solusi penyembuhan yang efektif.

<sup>257</sup>Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, dari judul *Understanding Psychology 10<sup>th</sup> ed*, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, Jilid I, hal. 5.

<sup>258</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri, dari judul *The Science of Psychology- An Appreciative View 3<sup>th</sup> ed*, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, Jilid I, hal. 4.

<sup>259</sup><https://play.google.com/store/apps/details?id=studio.intelligence.kbbioffline> *kamusbahasaindonesia*. Diakses pada 3 Oktober 2019.

<sup>260</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, Jilid I, hal. 5.

pengamatan tersebut, ilmu psikologi bertujuan untuk menggambarkan, memprediksi, dan menjelaskan perilaku.<sup>261</sup>

Keterangan tersebut memahamkan, bahwa psikologi secara umum dapat didefinisikan sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada perilaku dan berbagai proses mental serta bagaimana perilaku dipengaruhi oleh kondisi mental organisme, dan lingkungan eksternal.<sup>262</sup>

Psikologi membahas segala sesuatu yang berkaitan dengan upaya menemukan kebahagiaan.<sup>263</sup> Kebahagiaan tersebut diharapkan dapat diraih dan dimiliki setiap manusia, juga makhluk lainnya seperti hewan. Kebahagiaan yang diharapkan adalah kebahagiaan yang berdasarkan pada jiwa yang tenang dan tenteram, bukan pada sisi materi dan fisik saja. Ketika seseorang dihadapi suatu permasalahan, maka hal tersebut bisa terselesaikan dengan mencari solusi, salah satunya melalui pendekatan psikologi. Menggunakan pendekatan psikologi, permasalahan yang dihadapi, terutama tingkah laku-baik privasi atau sosial, bisa lebih dipahami hingga lebih mudah menemukan solusi.

Pendekatan psikologi menekankan bahwa tingkah laku sosial individu haruslah dipelajari dari individu yang bersangkutan melalui kebutuhan dan potensi individu yang bersangkutan dalam proses belajar sosial.<sup>264</sup> Dengan mempelajari individu, baik kepribadian, potensi dan kebutuhannya, maka diharapkan psikologi memberikan solusi yang cocok pada suatu permasalahan yang dihadapi seseorang, seperti permasalahan traumatik akibat bencana.

Beberapa definisi tersebut, penulis memahami bahwa psikologi adalah ilmu untuk memahami suatu perilaku serta proses mental yang bertujuan menggambarkan, memprediksi dan menjelaskan suatu perilaku agar meraih kebahagiaan.

Pemulihan trauma melalui pendekatan psikologi dilakukan melalui beberapa metode, yaitu; penanaman pikiran baik (*instilling positive thinking*), partisipasi aktif keluarga (*family active participation*), dan pelibatan sosial masyarakat (*community social engagement*).

### **1. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Hati Melalui Pikiran Positif dalam Pendekatan Al-Qur'an dan Perspektif Psikologi**

Al-Sya'rawi dalam Ibrahim Elfiki mengatakan bahwa pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memiliki sesuatu yang dinilai lebih

<sup>261</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif*, hlm. 4

<sup>262</sup>Carole Wade dan Carol Tavis, *Psikologi*, Jilid I, hal. 3.

<sup>263</sup>1 Carole Wade dan Carol Tavis, *Psikologi*, diterjemahkan oleh Benedictine Widyasinta dan Darma Juwono, dari judul *Psychology, 9<sup>th</sup> edition*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2008, Jilid I, hal. 3.

<sup>264</sup>Slamet Santoso, *Teori-teori Psikologi Sosial*, Bandung: Refika Aditma, 2010, hal. 16.

baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya.<sup>265</sup> Selain itu juga, James Allan dalam Ibrahim Elfiki mengatakan dengan berpikir seseorang bisa menentukan pilihannya. Karena dalam tradisi psikologi-sosial, para cendekiawan mendefinisikan berpikir sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir, manusia bisa membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat; antara yang halal dan yang haram, antara yang positif dan yang negatif.<sup>266</sup>

Pikiran adalah sumber energi kekuatan. Allah swt berfirman dalam QS. al-Zumar/39: 9

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

*Katakanlah: “Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran*

Muhaimin dalam kajiannya terhadap ayat-ayat QS. Al-Baqarah/2: 179, QS. al-Baqarah/2: 197, QS. al-Baqarah/2: 269, QS. Ali `Imran/3: 7, QS. Ali `Imran/3: 190-195, QS. al-Maidah/5: 100, QS. Yusuf/12: 111, QS. ar-Ra`d/13: 19, QS. Ibrahim/14: 19, QS. Shâd/38: 29, QS. Shâd/38: 29, QS. al-Zumar/39: 9, QS. al-Zumar/39: 18, QS. al-Zumar/39: 21, QS. al-Mukmin/40: 54, QS. al-Thalaq/65: 10. yang berbicara seputar *ulû al bâb*, menjelaskan bahwa konsep *ulû al bâb* memiliki 16 karakteristik yaitu;

- a. Orang yang memiliki akal pikiran yang murni dan jernih yang tidak diselubungi oleh kabut-kabut ide yang dapat menimbulkan kerancuan dalam berpikir,
- b. Orang-orang yang siap dan mampu hidup dalam suasana pluralitas dan berusaha menghindari interaksi yang dapat menimbulkan disharmoni, kesalahpahaman, dan keretakan hubungan,
- c. Orang yang dapat mengambil pelajaran, memilah dan memilih jalan yang benar dan memilah jalan yang salah,
- d. Orang yang giat melakukan penelitian/kajian sesuai dengan bidangnya dan berusaha menghindari fitnah dan malapetaka dari hasil kajiannya,
- e. Orang yang mengutamakan kualitas hidup dari pada kuantitasnya, baik dalam keyakinan maupun perbuatannya,
- f. Orang yang selalu sadar akan kehadiran tuhan dalam segala situasi dan kondisi, baik saat bekerja maupun beristirahat, dan berusaha mengenali allah dengan hati (zikir) serta mengenali alam semesta dengan akal

<sup>265</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Postif*, Jakarta: Zaman, 2009, hal. 3

<sup>266</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir...*, hal. 3

- (pikir), sehingga sampai pada bukti yang sangat nyata tentang keesaan dan kekuasaan Allah swt.,
- g. Orang yang *concern* terhadap kesinambungan pemikiran dan sejarah, sehingga tidak mau melakukan loncatan sejarah. Dengan kata lain ia menghargai khazanah intelektual dan para pemikir, cendekiawan atau ilmuwan sebelumnya,
  - h. Orang yang memiliki ketajaman hati dalam menangkap fenomena alam yang dihadapinya,
  - i. Orang yang mampu dan bersedia mengingat orang lain berdasarkan ajaran dan nilai-nilai ilahi dengan cara yang lebih komunikatif,
  - j. Orang yang suka merenungkan yang mengkaji ayat-ayat tuhan baik yang *tanziliah* (wahyu), ataupun yang *kauniyah* (alam semesta),
  - k. Orang yang sabar dan tahan diuji meskipun ditimpa musibah,
  - l. Orang yang mampu membedakan mana yang lebih bermanfaat dan menguntungkan baginya di dunia maupun di akhirat,
  - m. Orang yang bersikap terbuka dengan pendapat, ide atau teori dari manapun, dan ia selalu menyiapkan teori *grand concept*, atau kriteria yang jelas dibangun dari petunjuk wahyu, kemudian menjadikannya sebagai piranti dalam mengkritisi pendapat, ide atau teori tersebut,
  - n. Orang yang sadar dan peduli dengan pelestarian lingkungan hidup,
  - o. Orang yang berusaha mencari petunjuk dan pelajaran dari fenomena historik dari kisah-kisah terdahulu,
  - p. Orang yang tidak mau berbuat kerusakan, keresahan, kerusuhan serta berbuat makar di masyarakat.<sup>267</sup>

Gilbert dalam penelitiannya menemukan bahwa orang yang berpikir positif akan dapat merasakan lebih rileks dan dapat mengontrol stres dengan lebih baik.<sup>268</sup> Menurut Arnold berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya. Cara berpikir tersebut mengandung gerak maju yang penuh dengan daya cipta atas unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Setiap pemikir positif memandang setiap kesulitan dengan akal sehat sehingga dia tidak akan terpengaruh hingga menyebabkannya berputus asa dalam menghadapi tantangan.<sup>269</sup> Berpikir positif dapat diartikan tidak sekedar berpikir yang menggunakan akal semata, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya adalah

---

<sup>267</sup>Muhaimin, *Arah Baru Pengembangan Pendidikan Islam*, Bandung: Nuansa, 2003, hal. 270-271.

<sup>268</sup>Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhan: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental" dalam *Jurnal Proyeksi* Vol. 7 (1) tahun 2012, hal. 2.

<sup>269</sup>Jonathan Ling, *Psikologi Kognitif*, Jakarta: Erlangga, 2012, hal. 173

prasangka.<sup>270</sup> Sikap berpikir positif atau berbaik sangka kepada Allah (*husnudzan*)<sup>271</sup> adalah langkah yang paling tepat dalam menghadapi persoalan kehidupan yang dialami, termasuk pengalaman traumatis, karena berpikir positif merupakan sikap terpuji. Berpikir positif (*husnuzhan*) mendorong seseorang akan semakin yakin bahwa semua yang terjadi di dunia ini atas kehendak Allah swt. dan manusia telah dianugrahi potensi untuk memilih dan berikhtiar. Sebab, segala perbuatannya terjadi atas pilihan dan kemampuan yang harus dipertanggungjawabkannya kepada Allah swt.<sup>272</sup> Ikhtiar adalah cara yang ampuh untuk dipilih menuju jalan terbaik. Semua perbuatan yang telah terjadi dan diperbuat harus dipertanggungjawabkan dihadap Allah Swt.

Al-Qur'an secara tegas menjelaskan betapa pentingnya *berhusnuzhan* kepada Allah. Hal ini sesuai dengan petunjuk QS. al-Hujurât/49: 12, Allah swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ... ﴿١٢﴾

*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa.*

Sayyid Quthub mengatakan seseorang yang berada pada pendirian berpikir positif (*husnuzhan*) akan menjadikannya tetap mulia dan terhindar dari keburukan. Karena sebaliknya, berburuk sangka kepada Allah akan menjerumuskannya pada kehinaan dan keburukan di hadapan Allah. Di sini peran pendidikan hati sangat berpengaruh terhadap kekuatan mental bagi korban yang mengalami traumatis, sehingga tidak mudah terkontaminasi terhadap prasangka buruk yang hanya berdampak pada perbuatan dosa<sup>273</sup>

<sup>270</sup> Akhmad Sagir, *Husnuzhan Dalam Perspektif Psikologi*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011, hal. 24.

<sup>271</sup> *Husnuzhan* bisa disebut dengan *positive thinking* (berfikir positif). Menurut Yucel, *positive thinking* merupakan konsep psikologis yang mengandung muatan positif bagi kesehatan mental dipandang relevan dengan konsep *husnuzhan* dalam tradisi Islam. Yucel, S., *Positive Thinking and Action in Islam: Case Studies from The Sirah of Prophet Muhammad*, dalam *Internasional Journal of Humanities and Social Science*, 5(1), Tahun 2015, hal. 233-235.

Yang membedakan antara konsep *positive thinking* sebagai kajian psikologi modern dengan *husnuzhan* dalam perspektif Islam adalah bahwa *husnuzhan* tidak dapat dilepaskan dari keyakinan individu beragama terhadap eksistensi Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang

<sup>272</sup> Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah Akhlak*, Solo: Tiga serangkai Pustaka Mandiri, 2009, hal. 86.

<sup>273</sup> Sayyid Quthub, *Tafsir Fi Zhilalil Quran*, terj. As'ad, et al., Jakarta: Gema Insani, 2004, hal. 421.

Berpikir positif diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri. Keyakinan bahwa dirinya mampu. Keyakinan yang mengatakan bahwa diri beliau “bisa”. Jika anda melihat diri anda “bisa”, maka anda akan “bisa”. Jika anda melihat diri anda akan menghasilkan, maka anda akan menghasilkan. Jika anda tidak bisa melakukan hal seperti ini, maka anda masih dikuasi oleh pikiran negatif. Berpikir positif tidak hanya sebatas pada ranah kognitif saja, tetapi juga mengarahkan perasaan dan tindakan kita pada hal-hal yang positif. Sebaliknya, pikiran yang negatif akan menimbulkan perasaan negatif yang selanjutnya mempengaruhi kita untuk melakukan tindakan-tindakan negatif.<sup>274</sup>

Jack Canfield dan Mark Victor memaparkan bahwa setiap hari manusia menghadapi lebih dari enam puluh ribu pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran ini adalah pengarahannya. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif maka sekitar enam puluh ribu pikiran akan keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif.<sup>275</sup>

Apa yang disampaikan Jack Canfield berbanding lurus dengan hasil temuan dari sebuah penelitian Fakultas Kedokteran yang dilakukan pada tahun 1986 di San Fransisco dan memberikan kesimpulan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Hasil penelitian ini memperkuat pernyataan bahwa nafsu cenderung menyuruh pada keburukan (*ammârah bi al-sû'*).<sup>276</sup> Dengan hitung-hitungan sederhana, 80% dari 60.000 pikiran, berarti setiap hari manusia memiliki 48.000 pikiran negatif. Semua itu turut memengaruhi perasaan, perilaku, serta penyakit yang mendera jiwa dan raga. Perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiranlah yang menentukan kondisi, jiwa, tubuh, kepribadian dan rasa percaya diri.

Berpikir positif akan mendorong pengembangan potensi diri secara optimal sehingga individu akan terhindar dari konflik baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Selain itu, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari maka akan menciptakan kehidupan yang positif. Berdasarkan definisi-definisi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah cara berpikir yang terlatih untuk memandang diri sendiri, orang lain, dan situasi dari segi yang positif sehingga akan menghasilkan sikap, perasaan, dan perkataan yang tidak merugikan diri sendiri dan orang lain serta tidak bertentangan dengan norma

---

<sup>274</sup>Musa Rasyid El-Bahdal, *Asyiknya Berpikiran Positif*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2010, hal. 41-41

<sup>275</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif...*, hal. 3.

<sup>276</sup>Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif...*, hal. 3.

yang berlaku.<sup>277</sup> Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cara berpikir yang buruk akan menghasilkan sesuatu yang negatif, dan sebaliknya cara berfikir yang baik akan menghasilkan sesuatu yang positif dan juga kemajuan yang baik pula. Konsep itulah yang dapat juga disebut *Law of Attraction*. Dan sebaliknya pikiran negatif akan membuat degup jantung semakin kencang, tekanan darah meninggi, napas semakin cepat, tubuh gemetar, suhu tubuh berubah sehingga sangat berpengaruh pada sistem saraf dan kekebalan tubuh.<sup>278</sup> Artinya, jika seseorang memikirkan kesengsaraan, hukumpun akan bertindak sejalan dengan pikirannya. Apa pun tidak akan memberikan kebaikan padanya karena ia telah mengabaikan segala sesuatu yang membahagiakan. Kapan dan di mana pun ia akan melihat hanya kesengsaraan. Penyebabnya adalah hanya satu, pikiran positif atau pikiran negatif. Pikiran itu membuat semua informasi yang ada bekerja dengan baik, aktif dan kuat.<sup>279</sup>

Rhenald Kasali menuturkan bahwa manusia memiliki kemampuan yang lebih untuk belajar seumur hidup dan mengembangkan otak mereka daripada yang mereka kira saat ini. Tentu saja, setiap orang memiliki anugrah genetik yang unik. Manusia mungkin memulai dengan temperamen bakat yang berbeda, tetapi jelas bahwa pengalaman, latihan, dan upaya personal menentukan jalan mereka selanjutnya. Robert Sternberg menulis bahwa faktor terpenting yang menentukan bagaimana seseorang mencapai keahlian tertentu “bukanlah kemampuan yang sudah melekat sebelumnya, melainkan usaha keras dengan maksud yang jelas”<sup>280</sup> dari uraian di atas, penulis memahami bahwa setiap perubahan ke arah positif memerlukan usaha tekad yang kuat, dan bukan hanya mengandalkan kemampuan potensi yang sudah melekat. Dalam konteks traumatik, seseorang yang ingin mendapatkan perubahan ke arah yang lebih baik, tidak pasrah pada keadaan yang menimpanya, melainkan berupaya bekerja keras dengan pikiran positifnya bahwa setiap kondisi nasib seseorang akan dinamis dan berubah selama ia mau merubah masa depannya. Allah berfirman dalam QS. ar-Ra`d/13: 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.*

<sup>277</sup>Umma Azura, *Berpikir Positif*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2014, hal. 49.

<sup>278</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif...*, hal. 70.

<sup>279</sup>Ibrahim Elfiki, *Terapi Berpikir Positif...*, hal. 70.

<sup>280</sup>Rhenald Kasali, *Mindset*, Tangerang: PT Bentara Aksara Cahaya, 2019, hal. 5.

Sebagai contoh, keinginan mewujudkan cinta seseorang menemukan cintanya, maka akalnya akan menemukan arti cinta. Marah, seseorang akan menemukan marah sepanjang hayatnya, selama ia berpikiran marah, dan akal akan merekamnya. Jadi dalam akal pikiran, akan terus terwujud dan berupaya akan menemukannya selama pikiran itu menguasai akal. Maka, ketika seseorang dalam keadaan terpuruk (trauma), apabila ia berupaya berpikir positif untuk berubah dan mengejar kebahagiaan, maka akal akan berupaya mengejar kebahagiaan itu.



**Gambar IV. 4**  
**Pikiran Membuat Arsip dalam Akal**

## **2. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Hati Melalui Partisipasi Aktif Keluarga dalam Perspektif Psikologi**

Keluarga berasal dari bahasa Sanskerta *kula* dan *warga* “*kulawarga*” yang berarti “anggota” “kelompok kerabat”. Keluarga memiliki pengertian yang sangat luas. Keluarga adalah salah satu kelompok atau kumpulan manusia yang hidup bersama sebagai satu kesatuan atau unit masyarakat terkecil dan biasanya selalu ada hubungan darah, ikatan perkawinan atau ikatan lainnya, tinggal bersama dalam satu rumah yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga dan makan dalam satu periuk.<sup>281</sup>

Kajian psikologi memosisikan keluarga pada kedudukan sangat penting. Hal itu karena keluarga dipandang sebagai pemeran utama dalam upaya penyembuhan bagi korban traumatik (*family empowerment*).<sup>282</sup>

<sup>281</sup>Deborah Siregar, *et.al.*, *Keperawatan Keluarga*, Jakarta: Yayasan Kita Menulis, 2020, hal. 85.

<sup>282</sup>Pemberdayaan keluarga (*family empowerment*) merupakan tindakan peran keluarga guna meningkatkan peran keluarga untuk melakukan identifikasi dan pemecahan masalah dengan optimalisasi segala potensi yang dimiliki oleh keluarga tersebut, yang bertujuan untuk memulihkan anggota keluarga yang menyandang gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan keluarga tersebut, baik dengan cara memotivasi potensi kemampuan keluarga sehingga mampu memperkuat psikologinya dan memperkuat peran

Kedekatan keluarga dan intensitas pendampingan oleh keluarga dinilai sangat efektif sebagai upaya pemulihan bagi penyandang masalah kejiwaan. Ruang lingkup keluarga tidak hanya sebagai faktor yang mendatangkan masalah, melainkan bagian yang teramat penting dalam penyelesaian masalah.<sup>283</sup> Institusi keluarga menjadi peran yang Sangat signifikan untuk penyelesaian permasalahan tersebut.



**Gambar IV. 5**  
**Pemberdayaan keluarga**

Peran pendekatan keluarga merupakan bentuk *healing* yang sangat efektif dalam mengidentifikasi suatu masalah dari semua anggota keluarga. Tujuan mengambil sumber dari semua anggota keluarga adalah untuk memberikan dukungan motivasi bagi anggota yang bermasalah. Ketika metode pendidikan hati mengalami *stuck*, maka metode pendekatan keluarga dilakukan secara personal atau individual melalui perspektif keluarga.<sup>284</sup>

Upaya yang dapat dilakukan keluarga adalah dengan melakukan perlindungan kepada anggotanya dengan tidak membiarkannya terjun ke dalam hal-hal yang tidak sesuai dengan tuntunan. Allah swt. Berfirman dalam QS. al-Tahrim/66: 6:

---

sosialnya. Lihat Tim Penulis Fakultas Psikologi Universitas di Ponogoro, *Keluarga dalam Perspektif Psikologi*, Semarang: Fakultas Psikologi, 2018, hal. 5.

<sup>283</sup> Ulfiah, *Psikologi Keluarga*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2016, hal. 136

<sup>284</sup> Horton dan Hurt memberikan pilihan dalam mendefinisikan keluarga, 1) suatu kelompok yang mempunyai nenek moyang yang sama, 2) suatu kelompok kekerabatan yang disatukan oleh darah dan perkawinan, 3) pasangan perkawinan dengan atau tanpa anak, 4) para anggota suatu komunitas yang biasanya mereka ingin disebut sebagai keluarga. Goode. Wiliam. J., *Sosiologi Keluarga*, Terj. Lailahanoum, Jakarta: Bumi Aksara, 1995, hal. 135.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ  
 غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦٦﴾

*Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.*

Lafaz قُوا adalah *fi`il amr* yang berarti peliharalah atau jagalah. Kata *qû* diderivasi dari kata *waqâ* yang berarti memelihara atau menjaga. Menjaga diri sendiri bermakna menjaga jasmani maupun rohaninya agar tumbuh dan berkembang dengan baik.<sup>285</sup>

Bagi penulis ayat tersebut menunjukkan bahwa perhatian ataupun seruan (dakwah) idealnya dimulai dari lingkungan keluarga sebagai pelaku *healing* peran keluarga dalam upaya penyembuhan penyandang trauma terpusat pada peran perhatian keluarga, karena posisi keluarga yang sangat strategis dan sentral.

Menurut Wahbah al-Zuhailî, ayat di atas menyuruh mendidik dan mengajar diri sendiri dan keluarga agar memberikan perhatian khusus terhadap anggota keluarga serta menjadikannya terjaga dari siksa neraka. Ayat ini juga menyuruh untuk selalu menjalankan perintah dan meninggalkan semua larangan. Seorang anak harus dididik dan diperintah untuk taat kepada Allah dan melarang mereka dari berbuat jahat (maksiat), diberi nasehat sehingga tidak melakukan perbuatan yang menyebabkan masuk neraka.<sup>286</sup>

Keluarga merupakan tempat yang paling nyaman bagi anggotanya. Fungsi ini bertujuan agar anggota keluarga dapat terhindar dari hal-hal negatif. Dalam setiap masyarakat, keluarga memberikan perlindungan fisik, ekonomis, dan psikologis bagi seluruh anggotanya. Sebagian masyarakat memandang bahwa serangan atau musibah terhadap salah satu seorang anggota keluarga berarti kepedihan bagi seluruh keluarga dan anggota keluarga wajib membantu dan membangun kepercayaan diri (revitalisasi) untuk bisa bertahan dan menjalani kehidupan yang lebih baik dan layak.

Ketika seseorang memulai kehidupan baru dari titik keterpurukan, maka cara terbaik adalah kembali kepada keluarga. Dalam keluarga

<sup>285</sup> Muhammad Anis, *Tafsîr Ayat-Ayat Pendidikan*, Yogyakarta: Mentari Pustaka, 2012, hal. 228

<sup>286</sup> Wahbah ibn Mustafa al-Zuhailî, *Tafsîr al-Munîr fî al-‘Aqîdah wa al-Syari‘ah wa al-Manhaj*, Damsyiq: Dâr al-Fikr al-Mu‘asir, 1418 H, juz 28, hal. 316.

seseorang akan mendapatkan cinta dan kasih sayang yang tulus, bahkan lebih dari itu. Dalam keluarga, seseorang akan mendapatkan berbagai kebutuhan dasar dalam hidup lainnya, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, penghargaan bahkan mampu beraktualisasi diri, yaitu bangkit dari kegagalan masa lalu. Mayoritas keluarga adalah tempat teraman bagi seseorang untuk *recovery* dari permasalahan hidupnya, meski tidak semua keluarga memberikan kenyamanan.

Sayyid Qutub menjelaskan bahwa hati seorang ayah akan senantiasa menyayangi anaknya. Ia selalu ingin memberikan kasih sayang kepada keturunannya. Ketika seorang anak menjadi yatim, maka ia kehilangan sosok ayah yang biasa memberikan kasih sayang. Maka, ayat tersebut adalah peringatan bagi manusia, bahwa ketika mereka meninggal dan meninggalkan anak-anak, mereka tidak mengetahui siapa yang akan mengasuh dan memberikan kasih sayang bagi keturunannya. Maka, orang tua memiliki kewajiban untuk memberkahi anak dengan ketakwaan kepada Allah. Selain itu, ayat tersebut menghimbau bagi para pengasuh anak yatim untuk menggunakan kata yang benar dalam mendidik mereka, meskipun mereka bukan anak kandung.<sup>287</sup>

Berdasarkan uraian di atas penulis berkesimpulan bahwa peran keluarga sangat penting dalam proses *recovery* dan rehabilitasi dalam penyembuhan korban traumatik, karena mereka berupaya akan mendukung secara maksimal dan memroteksinya dari keterpurukan, dan berupaya membangun kehidupan yang baru dan lebih baik.

### **3. Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Hati Melalui Pelibatan Sosial Sebagai Metode Pemulihan Trauma Dalam Perspektif Psikologi**

Pelibatan sosial sebagai metode pemulihan trauma melalui pendekatan psikologi merupakan pendekatan pemulihan yang efektif yang dilakukan pada orang-orang dengan riwayat situasi traumatik seperti bencana alam. Pelibatan sosial melalui pendampingan perlibatan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak psikologis yang negatif setelah terjadinya bencana alam.<sup>288</sup> Penerapan metode pendampingan tersebut dinilai dapat mencegah dan menurunkan terjadinya dampak psikologis yang berat pada korban traumatik bencana alam.

Penanganan terhadap dampak psikologis yang timbul pasca bencana alam terdapat berbagai macam, salah satunya melalui pelibatan sosial bagi

---

<sup>287</sup> Sayyid Qutub, *Fî Zhilâl al-Qur'ân*, juz. 1, hal. 588.

<sup>288</sup> Adam P. McGuire, Gauthier JM, Anderson LM, Hollingsworth DW, Tracy M, Galea S, *et al.* "Social Support Moderates Effects of Natural Disaster Exposure on Depression and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: Effects for Displaced and Nondisplaced Residents. *Int Soc Trauma Stress Stud.* (V.3): Vol 3 No. 31 Tahun 2018, hal. 223–33.

korban bencana traumaik. Pelibatan sosial diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh orang di sekitar korban bencana yang dapat menyediakan sumber daya, seperti emosional, informasi, dalam wujud dukungan yang diperlukan korban.<sup>289</sup> Dar *et al*, 2018 dalam penelitiannya terhadap 87 orang korban bencana banjir di India, diantaranya terdapat 48 wanita, menunjukkan hasil bahwa rendahnya dukungan yang didapatkan korban dari keluarga ataupun teman disekitarnya memperberat depresi akibat bencana alam yang dialami korban. Sedangkan, adanya pelibatan sosial dapat meringankan tekanan fisik dan psikologis yang dialami dan membuat korban dapat mengatasi tekanan yang dialami lebih baik daripada individu yang tidak mendapatkan pelibatan sosial dari orang di sekitarnya.<sup>18</sup>

Hasil penelitian Lowe, menunjukkan, bahwa seorang yang mengalami trauma akibat korban bencana alam yang mendapatkan pelibatan sosial yang minim, cenderung mengalami dan merasakan tekanan psikologis yang lebih berat dibandingkan seorang trauma yang mendapatkan pelibatan sosial yang optimal.<sup>290</sup> Ren *et al*, menunjukkan penelitian yang dilakukan pada seseorang yang trauma akibat korban gempa bumi, menunjukkan bahwa peran pelibatan sosial yang dirasakan korban memberikan dampak yang positif dalam pemulihan trauma psikologis. Adanya pelibatan sosial yang segera diberikan membuat korban mampu memilih dan mengadopsi cara penyelesaian masalah secara positif dan menurunkan angka depresi pasca bencana alam.<sup>291</sup>

Peran yang dapat diambil oleh masyarakat adalah saling menolong dan memberikan bantuan yang dapat membantu meringankan beban mereka. Perintah saling menolong dan membantu ditegaskan Al-Qur'an. Secara jelas dan nyata, Al-Qur'an memerintahkan hal tersebut pada QS. al-Mâidah/5: 2, Allah swt. berfirman:

... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَأَقِمُوا لِلَّهِ إِنَّا لِلَّهِ شٰدِدٌ  
 الْعِقَابِ ﴿٢﴾

*...Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.*

<sup>289</sup>Schwab-Reese LM, Schafer EJ, Ashida S. "Associations of Social Support and Stress with Postpartum Maternal Mental Health Symptoms: Main Effects, Moderation, and Mediation. Women Heal". Vol. 6. 723. Tahun 2017, hal. 57

<sup>290</sup>Lowe SR. "Trajectories of Perceived Social Support Among Low- Income Female Survivors of Hurricane Katrina". J Soc PersRelat. Vol. 8 1034-55 Tahun. 2015, hal. 32.

<sup>291</sup>Ren J, Jiang X, Yao J, Li X, Liu X, Pang M, et al. "Depression, social support, and coping styles among pregnant women after the Lushan earthquake in Ya'an, China. PLoS One." Vol. 8. No. 1-9, Tahun 2015, hal. 10

Penanganan terhadap dampak psikologis yang timbul pascabencana alam terdapat berbagai macam, salah satunya yang berperan adalah pelibatan sosial bagi seorang yang mengalami trauma. Pelibatan sosial diartikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh orang di sekitar korban bencana yang dapat menyediakan sumber daya, seperti emosional, informasi, dalam wujud dukungan yang diperlukankorban.<sup>292</sup>

Hikmah pelibatan lingkungan sosial bagi yang melakukannya, yaitu integrasi antara kesalehan spiritual dan kesalehan sosial, bukan bagian-bagian yang terpisah. Para pelaku *healing* (terapis) bukan hanya dibekali kompetensi di bidang spiritual melainkan kompetensi di bidang pendekatan sosial dengan berupaya melibatkan semua elemen masyarakat sosial yang berkarakter baik. Karena mereka berkeyakinan bahwa Islam mengajarkan akan kepedulian sosial baik secara individu maupun sosial akan berdampak pada kebaikan yang akan kembali kepada dirinya masing-masing.

Dar dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa rendahnya dukungan yang didapatkan korban dari keluarga ataupun teman disekitarnya memperberat depresi akibat bencana alam yang dialami korban. Sedangkan, adanya pelibatan sosial dapat meringankan tekanan fisik dan psikologis yang dialami dan membuat korban dapat mengatasi tekanan yang dialami lebih baik daripada individu yang tidak mendapatkan pelibatan sosial dari orang di sekitarnya.<sup>293</sup> Di sinilah dituntut peran dan aktualisasi pemulihan bagi terdampak traumatik yang berbasis sosial.

### **E. Implementasi Pendidikan Hati Sebagai Metode Pemulihan Trauma Perspektif Psikologi**

Implementasi pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma dalam perspektif psikologi dapat membantu individu yang mengalami trauma untuk mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman traumatis. Pendidikan hati, juga dikenal sebagai pendidikan karakter atau pendidikan moral, bertujuan untuk mengembangkan nilai-nilai, sikap, dan keterampilan emosional yang positif. Dalam konteks pemulihan trauma, pendidikan hati dapat membantu individu memahami, mengelola, dan merespons pengalaman traumatis dengan lebih baik.

Metode pemulihan trauma dalam perspektif psikologi, merupakan metode yang efektif dalam menangani pemulihan trauma, sebagaimana

---

<sup>292</sup> Schwab-Reese LM, Schafer EJ, Ashida S. "Associations of Social Support and Stress with Postpartum Maternal Mental Health Symptoms: Main Effects, Moderation, and Mediation. *Women Heal*". Vol. 6. No. 723-40 Tahun. 2017, hal. 57

<sup>293</sup> Dar KA, Iqbal N, Prakash A, Paul MA. "PTSD and depression in adult survivors of flood fury in Kashmir: The payoffs of social support. *Psychiatry*" Res [Internet]. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres> Vol. 55 No. 449 Tahun 2018, hal. 261.

yang diteorikan oleh para ahli psikologi. Dalam kaitan ini Maslow menyatakan bahwa sebagian besar neurosis atau penyakit terkait mental sangat tergantung pada munculnya rasa aman, tenang, dan kebutuhan komunikasi dengan orang lain, seperti kebutuhan akan penghargaan, pengakuan, penerimaan. Fakta tersebut membuktikan bahwa pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupan sangat menentukan dalam proses pemulihan (*healing*) dan memperbaiki kasus-kasus neurosis. Jelas bahwa, seseorang yang tidak mampu menjalin hubungan relasi dengan baik, akan mudah sekali terkontaminasi dengan penyakit-penyakit psikologis.<sup>294</sup>

Maslow beranggapan bahwa traumatik bisa dianggap sebagai salah satu bentuk neurosis karena di antara faktor penyebab traumatik adalah kurangnya pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan rasa aman, perhatian, memiliki-dimiliki (kasih sayang) dan dihargai. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut terutama kebutuhan akan rasa aman dan kasih sayang akan melahirkan energi positif yang membantu meningkatkan tingkat kesehatan, dan ketika tidak terpenuhi akan menimbulkan penyakit mental.

Individu yang mengalami traumatik, ketika ia berusaha menyembuhkan trauma, ia memerlukan pendamping yang ramah, yang memberikan rasa aman, kasih sayang, pengertian, penghargaan dan menjadikan dirinya memiliki dan dimiliki oleh orang sekitarnya. Kehidupan sosial yang diperbaiki dengan interaksi dan komunikasi yang efektif dengan orang lain dapat membantu proses pemulihan (*healing*). Ketika kebutuhan tersebut didapatkan dan dirasakan, maka ia akan menyadari, bahwa kehadiran orang lain lebih memberikan warna hidup dari pada keberadaan alat sekalipun barang-barang berupa bantuan donasi yang bersifat sementara (*unsustainable*) di sisinya. Korban traumatis akan menyadari bahwa dirinya adalah manusia yang pada dasarnya adalah makhluk sosial. Interaksi dan komunikasi dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari adalah kebutuhan primer dalam hidupnya.

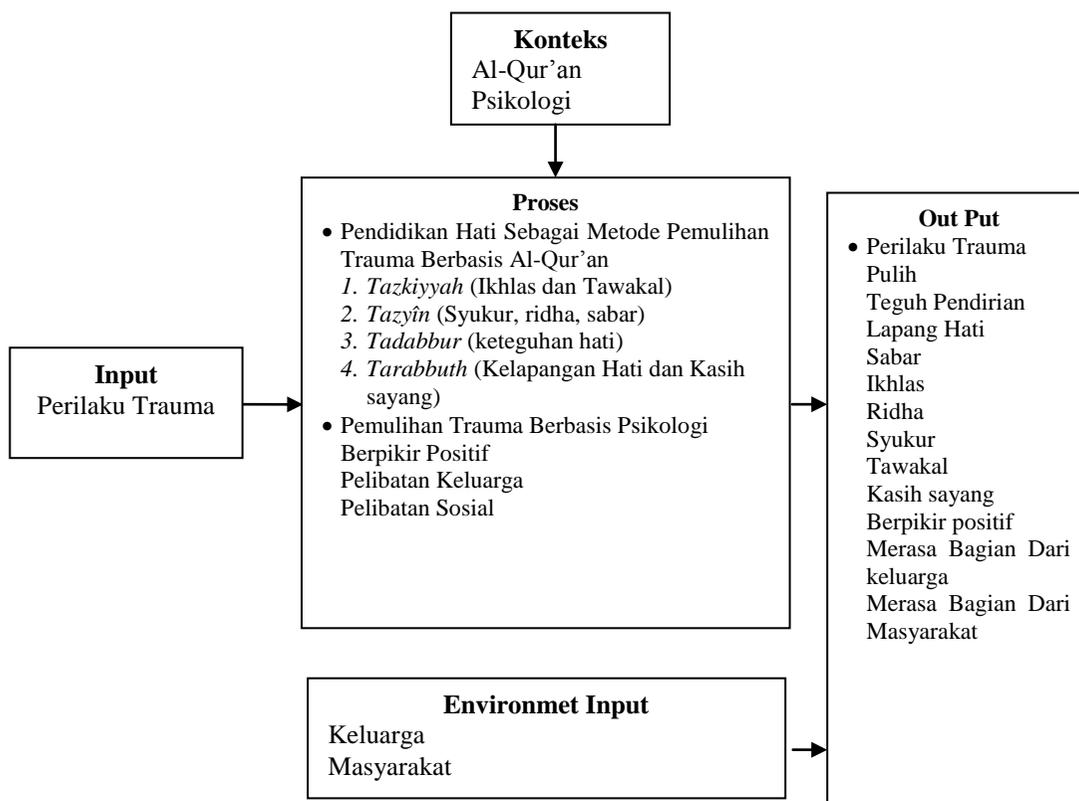
Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa implementasi pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma dalam perspektif psikologi membutuhkan kerja sama antara profesional kesehatan mental, pendidik, dan individu yang mengalami trauma. Pendekatan ini mengakui pentingnya pendekatan Al-Qur'an (aspek spiritual) dan emosional dalam pemulihan, sehingga individu dapat membangun kembali rasa harga diri, harapan, dan kesejahteraan mereka setelah pengalaman traumatis.

---

<sup>294</sup>Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi Understanding Psychology*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, dari Judul *Understanding Psychology* 10 th ed, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, hal. 123.

## F. Bagan Integrasi Pendekatan Al-Qur'an dan Psikologi dalam Pemulihan Trauma

Integrasi tentang pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi merupakan metode yang efektif melalui penanaman pikiran positif, partisipasi aktif keluarga dan melibatkan sosial, dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar IV. 5**  
**Metode Analisis Pendidikan Hati Dalam Pemulihan Trauma Berbasis Al-Qur'an dan Psikolgi**

Berdasarkan gambar di atas tentang metode analisis pendidikan hati dalam pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi dapat dibedakan dilihat dari sumber, metode, hasil, dan tujuan. Sebagaimana terdapat pada table berikut:

**Tabel IV. 1**  
**(Pendekatan Sumber, Metode, Tujuan dan Hasil Pemulihan Trauma)**

<b>Pendekatan</b>	<b>Sumber</b>	<b>Metode</b>	<b>Tujuan</b>	<b>Hasil</b>
Al-Qur'an	Wahyu	Meyakini	Pemulihan trauma	Hilangnya sifat traumatik
Psikologi	Akal dan Pengalaman	Observasi	Pemulihan trauma	Hilangnya sifat traumatik

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sumber dan metode dalam melakukan pendekatan terhadap pemulihan trauma berdasarkan perspektif Al-Qur'an dan psikologi. Pendekatan Al-Qur'an bersumber pada wahyu, sementara psikologi bersumber pada akal dan pengalaman.

Metode dalam pendekatan Al-Qur'an adalah berdasarkan keyakinan, sementara metode dalam pendekatan psikologi berdasarkan nalar dan observasi.

Persamaan pendekatan Al-Qur'an dan psikologi dalam pemulihan trauma itu dapat dilihat dari tujuan dan hasilnya. Tujuannya yaitu sama-sama untuk memulihkan trauma. Sedangkan hasilnya adalah mengembalikan kesehatan semula dengan menghilangkan sifat traumatik pada perilaku korban bencana.

Dari uraian di atas penulis menyimpulkan, bahwa sangat memungkinkan korban trauma bisa dipulihkan melalui salah satu pendekatan, tidak semua trauma dapat diselesaikan dengan pendekatan integratif yang menggabungkan perspektif Al-Qur'an dan psikologi, karena trauma adalah pengalaman yang sangat kompleks dan beragam, dan respon terhadap pemulihan trauma juga sangat individual. Berikut beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dalam pemulihan trauma; *Pertama*, Kepercayaan dan Keyakinan: Tidak semua individu memiliki keyakinan agama atau pemahaman terhadap Al-Qur'an. Jika seseorang tidak memiliki koneksi atau kepercayaan terhadap pendekatan agama, pendekatan integratif ini mungkin tidak sesuai atau efektif. *Kedua*, Kedalaman Trauma: Tingkat kedalaman dan kompleksitas trauma dapat bervariasi. Beberapa trauma mungkin lebih ringan dan dapat diatasi dengan dukungan sosial, sementara trauma yang lebih serius mungkin memerlukan perawatan yang lebih intensif dari seorang profesional kesehatan mental. *Ketiga*, Kelengkapan Penanganan: Pendekatan integratif mungkin hanya efektif jika diterapkan dengan baik oleh seseorang yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang kedua perspektif, Al-Quran dan psikologi. *Keempat*, Variabilitas

Individu: Setiap individu bereaksi dengan cara yang berbeda terhadap trauma dan berbagai pendekatan pemulihan. Ada yang mungkin merasa nyaman dengan pendekatan integratif, sementara yang lain mungkin merasa lebih cocok dengan pendekatan konseling psikologis atau metode lainnya.

Dalam berbagai kasus, pendekatan integratif melalui pendekatan agama dan saintis dalam memulihkan trauma yang diakibatkan oleh bencana alam. Pendekatan holistik tersebut merupakan pendekatan yang efektif, yaitu dengan mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologi, di mana pendekatan Al-Qur'an (spiritual) digunakan melalaui doktrin keimanan sedangkan pendekatan psikologi dilakukan melalaui interaksi sosial dengan melibatkan lingkungan, keluarga, dan lingkungan sosial yang bereperan aktif memulihkan stres, kesedihan, kecemasan, was-was, dan kekosongan jiwa dengan cara memberikan nasihat dan penghiburan. Namun, pendekatan integratif dengan memadukan aspek spiritual dan psikologi tersebut tidak bisa digeneralisasi untuk memulihkan trauma akibat bencana, terdapat pula berbagai kasus yang diatasi oleh pendekatan lain seperti pendekatan rekreasi, pendekatan rileksasi, dan pendekatan kontemplasi.

Hasil penelitian disertasi ini, diupayakan memberikan kontribusi yang kreatif dan inovatif dalam mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologi sebagai pendekatan yang diawali dari keyakinan terhadap kehadiran Tuhan sebagai upaya untuk meneguhkan mental yang rapuh dalam pemulihan trauma. Dari pendekatan spiritual tersebut kemudian dilengkapi dengan pendekatan psikologi melalui berbagai terapi mental dengan melibatkan keluarga dan lingkungan sosial.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Pembahasan disertasi mengenai pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi merupakan upaya untuk menumbuhkembangkan, memperbaiki dan menjaga hati dengan cara melatih dan membiasakan hati secara terus menerus untuk membiasakan melihat dengan hati, memikirkan dengan hati, dan memilih kebenaran dengan hati.

Disertasi ini juga menghasilkan beberapa temuan sebagai berikut:

1. Hati dalam Pandangan Al-Qur'an direpresentasikan kepada beberapa *term*, *Pertama*, *shadr* sebagai potensi hati yang berada di bagian depan. *Kedua*, *Qalb* dimaknai dengan memurnikan dan meninggikan disebabkan potensi hati dengan istilah *qalb* selalu berubah dan ia mampu memberikan pancaran cahaya kepada *shadr* dan *fu'ad*. *Ketiga*, *fu'ad* sebagai hati yang berada pada bagian tengah bagi *qalb*. *Keempat*, *lubb*, inti dari pemahaman *bathiniah* dan merupakan hakikat dasar agama. *Kelima*, *sirr*, bagian terdalam ruh manusia dan ia merupakan hati yang bersih yang mampu menyingkap rahasia-rahasia keindahan dan kebesaran Allah swt. Di samping itu, hati memiliki beberapa karakter, yaitu: *Pertama*, hati yang tenteram, hati yang senantiasa mengingat Allah dalam setiap keadaan (QS. al-Ra'd/13: 28). *Kedua*, hati yang mati, hati yang enggan menerima

kebenaran ilahi, hati yang mati diibaratkan seperti batu, bahkan lebih keras dari batu (al-Baqarah/2: 74. *Ketiga*, hati yang berpenyakit, hati yang memiliki kebiasaan buruk, seperti munafik, yang menampakkan kesalahannya di hadapan orang beriman dan menyembunyikannya kekafirannya di dalam hatinya (QS. al-Baqarah/2: 10). *Keempat*, hati yang selamat, hati yang bersih dari penuhunan Tuhan selain Allah QS. asy-Syu'arâ /26: 88).

2. Metode pendidikan hati dalam pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dilakukan melalui metode *tazkiyyah*, *tazyînah*, *tadabbur* dan *tarabbuth*. Implementasi metode *tazkiyyah* akan melahirkan sikap ikhlas dan tawakal, metode *tazyin* menunjukkan sikap syukur, *ridha* dan sabar, metode *tadabbur* menghasilkan sikap keteguhan hati, sedangkan metode *tarabbuth* menjadikan seseorang memiliki kelapangan hati dan kasih sayang dan pemulihan trauma berbasis psikologi melalui penanaman pikiran baik (*instilling positive thinking*), partisipasi aktif keluarga (*family active participation*), dan pelibatan sosial masyarakat (*community social engagement*). Disertasi ini memiliki persamaan dengan pendapat al-Ghazâli yang menyebutkan pendidikan hati mampu memberikan hasil akhlaq yang baik, luhur, terpuji dan mulia yang mampu mengantarkan manusia menghasilkan sikap dan karakter dan tindakan-tindakan yang baik. Namun Disertasi ini berbeda dengan pendapat Sigmund Freud dalam penanganan trauma menggunakan psikoanalisa dengan menggunakan asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis tranferensi, analisis resistensi dan interpretasi.
3. Pendidikan hati sebagai metode pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi merupakan metode integratif yang efektif melalui penanaman pikiran positif (*husnuzhan*/QS. al-Hujurât/49: 12, QS. ar-Ra'd/13: 11), partisipasi aktif keluarga (*wiqayah al-ahl*/QS. al-Tahrîm/66: 6) dan pelibatan sosial masyarakat (*mu`awanah*/QS. al-Mâidah/5: 2)

## B. Rekomendasi

Melalui disertasi ini, penulis ingin memberikan kontribusi dalam penanganan pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an dan psikologi. Disertasi diupayakan memberikan kontribusi yang positif bagi pengembangan pemulihan trauma yang sering kali menyerang masyarakat. Problem masyarakat yang sering memicu trauma bisa ditimbulkan dari faktor alam seperti bencana maupun kontruksi sosial yang timbul dari tindakan *bullying*, kekerasan fisik dan mental.

Disertasi ini memiliki keterbatasan, sehingga membutuhkan saran dan kritik yang konstruktif agar dapat membantu bagi perbaikan penelitian di bidang pemulihan trauma. Disertasi ini hanya memfokuskan pada hati sebagai potensi yang diberikan Allah swt. bagi manusia, namun tidak

menyeluruh pada aspek-aspek biologis yang dimiliki manusia. Penelitian disertasi berikutnya dapat mengembangkan tentang pemulihan trauma berbasis Al-Qur'an, dan psikologi dengan melakukan survey langsung ke lapangan



## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Terjemah Kemenag RI

ʿAinain, Ali Khalîl Abu. *Falsafah at-Tarbiyah al-Islâmiyah fî al-Qur`ân al-Karîm*, Kairo: Dâr al-Fikr al-`Araby, 1980.

ʿAthillah, Ahmad Ibnu. *Jalan Bagi Umat Manusia Menuju Hidup Tenram dan Bahagia Pelita Hidup, Petunjuk Mendekatkan Diri Kepada Allah*, Solo: CV. Aneka, Cet. ke-1, 1990

ʿAdawî, Musthafâ. *Syifâ al-Qulûb*, t. tp: Dâr al-Kutub, 1997.

ʿAlim, Akhmad. *Tafsîr Pendidikan Islam*, Jakarta: AMP Press, 2014.

Abduloh, Agus Yosep dan Hisam Ahyani. “Pendidikan Hati Menurut Al-Ghazâli”, dalam *Jurnal Tawadhu*, Vol. 4 No. 2, Tahun 2020.

Abduloh, Agus Yoseph dan Hisam Ahyani. “Pendidikan hati Menurut Al-Ghazâli, Keajaiban Hati, Penjelasan tentang Peradaban Antara Dua Maqom”, *Jurnal Tawadhu*, Vol.4 No. 2 Tahun 2020.

Achmad, Murdiono, *et.al.* “Simulasi dan Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Gambik Bangkol Nusa tenggara Barat”, *jurnal Karinov*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2020.

- Adhim, Mohammad Fauzil. *Positive Parenting*, Yogyakarta: Pro-U Media, 2015.
- Aditomo, Anindito, *et.al.*, “Perfeksionisme, Harga Diri dan Kecenderungan Depresi, pada Remaja Akhir”, *jurnal Psikologi* No. 1 Tahun 2014.
- Adiyoso, Wignyo. *Manajemen Bencana, Pengantar dan Isu-isu Strategis*, Jakarta: Bumi Aksara, 2018.
- Affandi, Choer. *Lâ Tahzan; Innallâha Ma’anâ Tenteram Bersama Allah di Setiap Tempat dan Waktu*, Bandung: Mizania/ Mizan Pustaka, 2008.
- Afif, Muhammad Faisal Abdul, *et.al.*, “Kematangan Emosi dalam Perilaku Ujaran Kebencian pada Kebijakan Politil,” dalam  $\surd$ , Diakses pada 22 Februari 2022.
- Ahmadi, Abu dan Nur Uhbiyati. *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- Akhdiat, *et.al.*, “Maqam Tawakkal Dalam Al-Qur’an (Kajian Perspektif Imam Alûsî Dalam Tafsîr Ruhul Ma’ânî Fî Tafsîr Al-Qur’ân Al-’Azhîm Wa Sab’i Al-Matsani)” *jurnal Basha’ir* Vol. 1 No. 1 Tahun 2021.
- al-Abrasyi, Muḥamad ‘Athiyah. *al-Tarbiyah al-Islâmiyah*, Beirut: Dâr al-Fikr Al-‘Arabi Cet. 3, tt.
- Alhadi, Said. “*Play Therapy*: Sebuah Inovasi Layanan Konseling Bagi Anak Usia Dini” dalam *Jurnal Care* Edisi Khusus Temu Ilmiah, Vol. 3 Nomor 3 Tahun 2016
- Ali, Atabik dan A. Zuhdi Muhlor. *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Multi Karya Grafika, t.tp.
- Ali, Muḥammad. *Kenabian dan Para Nabi*, terj, Arifin Jamian, Surabaya: PT
- Alwi, H. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Amalee, Irfan. *Islam itu Ramah bukan Marah*, Dalam *Self-Healing With Qur’an*, ed. Ummu Kalsum, Semarang: Syalmahat Publishing, 2022.
- Amin, Ahmad. *Kitab Akhlâq*, Kairo: Dâr al-Kutub, 1929.

- Amin, Muhammad. *Konsep Masyarakat Islam: Upaya Mencari Identitas dalam Era Globalisasi*, cet. ke-1, Jakarta: Fikahati Aneska, 1992.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: Amzah, 2010.
- Amrullah, Abdul Malik Abdul Karim. *Tafsîr al-Azhar*, Jilid 6, Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, t.t,
- Anggraini, Widuri Nur dan Subandi. “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”, dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6 Nomor 1 Tahun 2014.
- Anis, Muhammad. *Quantum al-Fatihah; Membangun Konsep Pendidikan Berbasis Surah al-Fâtihah*, Yogyakarta: Pedagogia, 2010.
- . *Tafsîr Ayat-Ayat Pendidikan*, Yogyakarta: Mentari Pustaka, 2012
- Anna Maria Salamor, *at.al.*, “Trauma Healing dan Edukasi Perlindungan Pada Anak Pasca Gempa Bagi Anak-anak Di Desa Waai” *jurnal Community Development* Vol. 1 No. 3 Tahun 2020.
- Anwar, Qomari. *Pendidikan Sebagai Karakter Budaya Bangsa*, Jakarta: UHAMKA Press, 2003
- APA, *Children and Trauma: Update for Health Professionals*. Washington, D.C. American Psychological Association, 2008.
- Arabi, Muhyidin Ibnu. *Tafsîr al-Qur’ân al-Karîm*, Beirût, Dâr al-Ya’zho al-‘Arabiyah, 1968.
- Arafat, Ahmad Tajuddin. *Hakikat Hati Menurut Al-Hâkim At-Tirmîzi*, Jurnal SMaRTVOLUME 01 Nomor 01 Juni 2015, Diakses 21 Juni 2021
- Arberry, *Sufism An Account Of The Mystics Of Islam*, London: George Allen & Unwin, t.th.
- Arief, Armai. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat Press, 2002.
- Arkoun, Mohammed, *Rethinking Islam*, terj. Yudian W. Asmin dan Lathiful Khuluq, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996

- Asfahânî, Al-Râghib. *Al-Mufradât fî Gharîb al-Qur`ân*, Beirut: Dâr al-Ma`rifah, t.t.
- Asfahânî, Râghib. *Mu`jam Mufradât alfâz al-Qur`ân*, Beirut: Dâr al-Kutub al-`Ilmiyah, 2004.
- Asfandiyar dan Andi Yudha. *Cara Pintar Mendongeng*, Jakarta: Mizan, 2007.
- Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Raja Grafindo, Jakarta, 1994.
- Asqalanî, Al-Imâm Al-Hâfîzh Abi Al-Fadhhal Aḥmad bin `Ali Ibnu Hajar. *Fathu al-Bâri Bisyarah Shahîh al-Bukhâri*, Mesir: Fajalah, 2001.
- Astuti, Retna Tri, *et.al.*, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep dan Penelitian Terkini*, Magelang: UNIMMA Press, 2018
- Atoillah, A. Nafis. *Membangkitkan Energi sabar”* t.tp. Guemedia Group: 2021
- Ayid, Aḥmad, *et.al.*, *al-Mu`jam al-`Arabi al-Asasi*, Beirut: Larus, 2003.
- Azasrudin, Agus Suryaman. *Qur`anic Power*, Jakarta: Qipress, 2008.
- Azhim, Said Abdul. *Hati Yang Bening*, Jakarta: Cendikia Central Muslim, 2005.
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedi Tasawuf*, Bandung: Angkasa Group, 2008
- Azura, Umma. *Berpikir Positif*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2014
- Baharuddin dan Moh. Makin. *Pendidikan Humanistik: Konsep, Teori, dan Aplikasi Praksis dalam Dunia Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2007
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur`ân*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000
- Bahdal, Musa Rasyid. *Asyiknya Berpikiran Positif*, Jakarta: Penerbit Zaman, 2010

- Bahjat, Ahmad. *Nabi-Nabi Allah: Kisah Para Nabi dan Rasul Allah dalam Al-Qur'an*, terj: Muhtadi Kadi dan Mustofa Kadi, Jakarta: Qisthi Press, 2007
- Baiquni, N.A., *et al.*, *Indeks Al-Qur'an Cara Mencari ayat Al-Qur'an*, Surabaya: Penerbit Arloka, 1996.
- Bani, Muhammad. *Agar Hati Tak Mati Berkali-Kali*, Solo: Era Intermedia, Cet. I, 2003
- Bâqi, Muḥammad Fuâd 'Abd. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz al-Qur'an*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1981
- Baqi, Safirudin. "Ekspresi Emosi Marah," dalam *Buletin Psikologi*, Volume 23, No. 1, Juni 2015: 22-30, hal. 22. Diakses pada 10 Maret 2022.
- Barozi, Ahmad Barozi. *Penyakit Hati dan Penyembuhannya*, Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008
- Bastani, Karîm. *al-Munjid fî lughat wa `Alam*, Beirut: Dâr Al-Masyrik, 1975
- Bukhari, Muḥammad ibn Ismail, *al-Jâmi` al Shahîh*, Vol. 1, Kairo: Maktabah al-Salafiyah, 1400 H
- Buss, Kristen E., "Trauma and Treatment in Early Childhood: A Review of the Historical and Emerging Literature for Counsellors," *Jurnal The Professional Counselor*, Volume 5 Issue 2.
- Buthy, Muhammad Sa'id Ramadhan. *Sîrah Nabawiyah*, terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Press, 2006.
- Chaplin, James P., *Dictionary of Psychology*, Terj, Kartini Kartono, Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta: Rajawali, 1999.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, diterjemahkan oleh E. Koswara dari judul *Theory and Practice od Conceling and Psychoteraphy*, Bandung: Refika Aditama, 2013, cet. VII.
- Dahlan, Zaini, *et.al.*, *al-Qur'an dan Tafsi'r*, Jilid 5, Yogyakarta, PT. Dana Bhakti Wakaf, 1991.
- Damanhuri, *Akhlaq Tasawuf*, Banda Aceh: Penerbit Pena, 2010.

- Damawy, Saifuddin Aman. *Quantum Zikir Teknik Menghadirkan Keajaiban*, Jakarta: Al Mawardi Prima, 2008.
- Darqawy, Syaik Al-Arabi. *Memerangi Hawa Nafsu: Risalah-risalah Sufi Syaik Al-Darqawi*, Pent. Agung Prihantoro, Jakarta: Pustaka Hidayah, 2002.
- Daulay, Haidar Putra. Nurgaya Pasa, *Pendidikan Islam dalam Mencerdaskan Bangsa*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Davison, Gerald C., *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam. *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, Jilid 4.
- Dewey, J., *Experience and Education, Pendidikan Berbasis Pengalaman*. Terjemahan Haniah, Jakarta: Teraju, 2004.
- Dianovinina, Ketut. “Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya,” dalam *Jurnal Psikogenesis*, volume 6, No. 1, Juni 2018.
- Dick-Niederhauser, Andreas. “Therapeutic Change and The Experience of Joy: Toward a Theory of Curative Processes”, dalam *Journal of Psychotherapy*. American Psychological Association, Vol. 19, No. 2, 2009.
- Dimashqi, Abu al-Fida’ isma’il ibn ‘Umar ibn Katsir al-Qurshi. *Tafsîr al-Qur’ân al-Karîm*, vol. 5, Kairo: Dâr al-Tayyibah li al-Nashr wa al-Tawzi’, 1420 H/1999 M
- Djalal, HA Abdul. *Urgensi Tafsir Maudhû’i Pada Masa Kini*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
- Echos, Jhon M., *et.al.*, *Kamus Inggris Indonesia*, PT. Gramendia 1992.
- Elfiki, Ibrahim. *Terapi Berpikir Postif*, Jakarta: Zaman, 2009.
- Fahmi, Musthafa. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga Sekolahdan Masyarakat*, alih bahasa oleh Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Fajar Ramadhan, Colle M. Said, Muh. Rizal Madul dengan judul; “Peran Trauma healing Terhadap Masyarakat Korban Likuifaksi Di Kelurahan Balaroa Kecamatan Palu Barat Dalam Tinjauan Pendidikan Islam”.

Dalam: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/view/936>. Diakses Kamis, 21 Januari, 2021

- Fajri, Dian Yasmina. *Maryam Perempuan Penghulu Surga*, Jakarta: Gema Insani, 2018.
- Fajriansyah, Moch. Anas, “Terapi Spiritual Melalui Tazkiyyah Al-Qalb Perspektif Ulama Shufiyyah” dalam *Jurnal Putih* Vol. 2 No. 1 Tahun 2017.
- Faris, Abdul Qadir Abu. *Menyucikan Jiwa*, diterjemahkan: Habiburrahman Saeruzi, Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Fayyumi, Ahmad. *al-Misbâh al-Munîr*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.tp.
- Febriani, Nur Arfiyah. *Ekologi Berwawasan Gender Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Jakarta: Mizan, 2014.
- Feldman, Robert S. *Pengantar Psikologi, Understanding Psychology*, diterjemahkan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan, dari judul *Understanding Psychology 10th ed*, Jakarta: Salemba Humanika, 2017, Jilid 2.
- Feni *et al.*, “Pengaruh Kebiasaan Tadabbur Al-Qur’ân Terhadap Kecerdasan Spiritual Anggota Komunitas Tadabbur Al-Qur’ân”, dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 6 No. 2 Tahun 2019.
- Fiah, Hana. “Urgensi Pendidikan Hati Perspektif al-Qur’ân dan Hadits”. Pada: <http://repository.radenintan.ac.id/3527/>.
- Frage, Robert. *Hati, Diri, dan Jiwa*, terj. Hasmiyah Raud, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2003, Cet. II.
- Gamayanti, Witrin, *et al.*, “Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikomatik,” dalam *Jurnal Psikologi* Vol. 18 No. 2 Oktober 2019.
- Geldard, Kathryn, *at al.*, *Konseling Ana-anak, Panduan Praktis*, Jakarta: Indeks, 2016.
- Ghazâli, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. Abu Hamid, *al-Maqshad al-Asnâ fî Syarhi Asmâi al-Husnâ*, Cairo: t.p, t.t,

- . *Ajâib al-Qalbi al Awwal min rubu` al-Muhlikat (Keajaiban hati)*, Cet. 1, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2011.
- . *Ihyâ 'Ulûm al-Dîn*, Kairo: Dâr al-Fikr, t.tp., Juz III (t.th)
- . *Ihyâ' Ulûm al-Dîn*, Kairo: Dâr al-Fikr, t.tp., Juz II.
- . *Ikhtisar Ilhya Ulumuddin*, Terj. Mochtar Rasidi dan Mochtar Yahya, Yogyakarta: PT. Al. Falah, 1966.
- . *Ma'ârij al-Quds*, Kairo: Maktabat al-Jundi, 1968.
- . *Membangkitkan Qolbu*, Surabaya: CV. Pustaka Media, 2019.
- . *Mutiara Ihyâ 'Ulûmuddin: Ringkasan yang Ditulis Sendiri oleh Sang Hujjatul Islam*, Bandung: Mizan, 2008.
- Golemen, Daniel. *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000.
- Golemen, Daniel. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi*, Terj. Alex Tri, Kantjono, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Hadi, Indriono, et. al., “*Gangguan Depresi Mayor: Mini Review*”, dalam file:///C:/Users/oke/Downloads/102-File%20Utama%20Naskah-146-4-10-20200907.pdf. Diakses pada 15 februari 2002.
- Haekal, Muḥammad Husain. ‘*Umar Bin Khattâb, terj.* Ali Audah, Bogor: Pustaka Litera AntarNusa, 2002.
- . *Sejarah Hidup Muhammad, terj.* Ali Audah, Bogor: Litera Antar Nusa, 1996.
- Hajjaj, Jihad Muhammad, *Umur Silsilah Para Nabi*, Terjemah Muhammad Yusuf Shandy, Jakarta: Qisthi Press, 2008.
- Hajjaj, Muslim bin. *Ṣhaḥîḥ Muslim*, pentahqiq. Muhamamd Fu'âd ‘Abd al-Baqi, Beirut: Dâr Ihyâ' at-Turâs, t.tp., Jilid IV.
- Halgin, Richard P., et.al., *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis (Abnormal Psychology Clinical Perspectives in Psychological Disorder)*, Jakarta: Salemba Humanika, 2012.

Halodoc, *Lima Cara Pemulihan Trauma*, diakses pada: <https://www.halodoc.com/artikel/5-cara-pemulihan-trauma-psikis> tanggal 2 Januari 2021.

Hamka, *Falsafah Hidup*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002, Cet. XII.

-----, *Filsafat Hidup*, Jakarta: Republika Penerbit, 2015.

-----, *Lembaga Hidup*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1997.

-----, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panji mas, 1990.

Hamruni, *Edutainment dalam Pendidikan Islam & Teori-Teori Pembelajaran Quantum*, Yogyakarta: Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2009.

Hanafi, Muchlis M. *Ensiklopedia Pengetahuan Alquran dan Hadis*, Jilid 6, Jakarta: Kamil Pustaka, 2013.

-----, *Spiritualitas dan Akhlak*, Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, Cet. Ke-I, 2010.

Hanbal, Ahmad bin. *Musnad Ahmad ibn Hanbal*, Juz 6, Kairo: Mu'assasah Qurṭubah, t.t.h.

Hanifa, Iif, *et.al.*, "Traumatic Healing Paska Bencana Pada Anak-Anak Terdampak Erupsi Gunung Semeru Di Kecamatan Pronojiwo Lumajang Jawa Timur", dalam *Jurnal of Coomunitiy Service*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2022.

Harahap, Nurintan Muliani. "Trauma Healing Bencana Perspektif Islam dan Barat, Sufi Healing dan Konseling Traumatik", *Jurnal Al-Irsyad*, Vol. 1, No. 2 Tahun 2019 dalam: <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/1968/1745> Diakses pada Selasa 26 Januari 2021.

Harahap, Pardamean. *Iqro: Menyaksikan TandaNya adalah Bertemu dengan-Nya*, Jakarta: Mizan, 2016.

Haromaini, Ahmad. "Kondisi Hati dalam Al-Qur`ân", dalam *Jurnal Asy-Syukriyyah*, Vol. 18. Tahun 2017.

Hart, Michael H. *The 100 A Ranging of the Most Influential Persons in History* New York: Carol Publishing Group Edition, 1993.

- Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Edisi Revisi, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2012.
- Hartono, Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012
- Haryanto, *et.al.*, “Sistem Deteksi Gangguan Depresi pada Anak-anak dan Remaja”, dalam file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/DEPRES I/faktor%20depresi%20bilogi%20genetik%20psikologi.pdf. Diakses pada 15 Februari 2022.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006 Hasyim, Muhammad, “Pendidikan Hati Perspektif al-Ghazâli dalam Kitab Ihyâ ‘Ulûm al-Dîn, dalam *Jurnal Al-Idaroh*, Vol. 1, No. 2 September 2017.
- Hasyim, Muhammad. “*Pendidikan Hati Perspektif Al-Ghazâli dalam Kitab Ihyâ ‘Ulûm al-Dîn*” dalam <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=PENDIDIKAN+HATI%2Fpendidikan+hati%2C+imam+ghazali.pdf>. Diakses pada 5 Agustus 2021.
- Hatta, Kusmawati. *Trauma dan Pemulihannya, Suatu Kajian Berdasarkan kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, Banda Aceh, Dakwah Ar-Raniry: 2016.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur`ân Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima, 2016.
- . *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005.
- . *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2016.
- Hawwa, Sa`id. *Pendidikan Spiritual*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006.
- Hidayah, Aep Nurul, “*Definisi Trauma*,” dalam <https://aepnurulhidayat.wordpress.com/2016/05/16/definisi-trauma-presented-by-aep-nurul-hidayah/>. Diakses pada 22 November 2021
- Hisyam, *et.al*, *Kamus Lengkap Tiga Bahasa, Arab, Indonesia, Inggris*, Surabaya: Gita Media Press, 2006.

Hitti, Philip K. *History of the Arabs, terj.* Cecep Lukman Hakim dan Dedi Slamet Riadi, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002.

<https://bnpb.go.id/definisi-bencana>, diakses Selasa, 9 Pebruari 2021.

<https://bnpb.go.id/definisi-bencana>, diakses Selasa, 9 Pebruari 2021.

<https://bnpb.go.id/potensi-ancaman-bencana>. Diakses Selasa, 9 Pebruari 2021.

<https://bnpb.go.id/potensi-ancaman-bencana>. Diakses Selasa, 9 Pebruari 2021.

<https://brainly.co.id/tugas/10526104#:~:text=Penggolongan%20bencana%20menurut%20UU%20nomer%2024%20tahun%202007&text=Benca%20alam%3A%20yang%20disebabkan%20oleh,%3A%20konflik%2C%20kerusuhan%2C%20terorisme>. Diakses Selasa, 9 Peburari 2021.

<https://brainly.co.id/tugas/10526104#:~:text=Penggolongan%20bencana%20menurut%20UU%20nomer%2024%20tahun%202007&text=Benca%20alam%3A%20yang%20disebabkan%20oleh,%3A%20konflik%2C%20kerusuhan%2C%20terorisme>. Diakses Selasa, 9 Peburari 2021.

<https://cahayasirrullah.wordpress.com/category/keajaiban-syukur/>.

<https://cahayasirrullah.wordpress.com/category/keajaiban-syukur/>.

<https://tirto.id/penyebab-dan-macam-macam-trauma-yang-sering-dialami-manusia-eA1B>, diakses 24 februari 2020

<https://tirto.id/penyebab-dan-macam-macam-trauma-yang-sering-dialami-manusia-eA1B>, diakses 24 februari 2020.

Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tetang Emosi Manusiadalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006.

-----, *Logika Al-Qur'ân: Pemaknaan Ayat Dalam Berbagai Tema*”, Jakarta: Eurabia, 2017.

Hulaiby, Ahmad bin Abdul Aziz. *Tsaqâfah al-Thifl al-Muslim*, diterjemahkan oleh M. Ihsan Zainuddin dengan judul, *Dasar-dasar*

*Pembinaan Wawasan Anak Muslim*, Cet.I; Surabaya: PT. Elba Fitrah Mandiri Sejahtera, 2011.

Humaid, Ibn, *et.al.*, *Mausû'ah Nadrah al-Na'îm fî Makârim Akhlâq al-Rasûl al-Karîm*, vol. 3.

Hurlock, Elizabeth Bergner. *Adolescent Development*, Cet. IV, Grraw-Hill, Kogakusha, 1973.

Ibnu Zakariya, Abi Husain Ahmad Faris. *Mu'jam al-Maqâyis al-Lughah*, Jilid 5, t. tpen.: Dâr al-Fikr, t.t.

Ibrahim, Muḥammad ibn. *Syarh al-Hikâm*, Haramain, Indonesia: t.tp., juz. Ke-1

Ibrahim, Rajab Abdul Jawwad. *Mu'jam al-Mustalahât al-Islamiah*, Kairo: Dâr Fikr "Araby, 2002.

Ilham, Lailul. *Penanganan Perempuan Korban Trauma Masa Lalu Di Lembaga Kiprah Perempuan (KIPPER) Yogyakarta*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Irawan, Bambang. *Menemukan Jiwa yang Hilang*, Jakarta: PT Dian Rakyat, 2010

Irwanto dan Hani Kumala. *Memahami Trauma, dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-kanak*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014

Irwanto, *et.al.*, *Psikologi Umum*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997

Isa, Abdul Qadir. *Hakekat Tasawuf, Penerjemah*, Khairul Amru, Jakarta: Qisthi Press, 2005.

Istaghfarotur, Rahmaniyah, *Pendidikan Etika (Konsep Jiwa dan Etika Perspektif Ibnu Maskawaih dalam Kontribusinya di Bidang Pendidikan*, Malang: UIN Maliki Press, 2010.

J., Goode. Wiliam, *Sosiologi Keluarga*, Terj. Lailahanoum, Jakarta: Bumi Aksara, 1995.

J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.

- Jaelani, A.F. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Amzah, 2001
- . *Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-nafs) & Kesehatan Mental*, Jakarta: Penerbit Amzah, 2000
- Jafi, Imâm Abî Abdillâh Muḥammad bin Ismâîl bin Ibrâhîm bin Muḡhîrah Al-Bukhârî. *Shahîh al-Bukhârî, Bab Îmân*, Jilid I, Beirut: Dar al-Fikr, 1981
- Jailani, *al-Ghuniyah li Thâlib Tharîq al-Haq*, Beirut: Dâr al-Kutub al-Islamiyah. 1956.
- Jalâl, Abdul Fattah. *Azas-azas Pendidikan Islam*, Terj Harry Noer Aly, Bandung : CV.Diponegoro, 1988.
- Jalaluddin dan Usman Said. *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996, Cet. Ke-II.
- Jam`ah, Ahmad Khalil dan Syaikh Muhammad bin Yusuf ad-Dimasyqi, *Istri-Istri Para Nabi*, Terj. Fadhli Bahri, Darul Falah: Bekasi, 2017.
- Janiar, Intan, *et.al.*, “Peningkatan Kemampuan Berbicara Dengan Menggunakan Metode *Story Telling* Di Sekolah Dasar” dalam <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/5756/6575>,
- Jauhari, Muhammad Rabbi Muhammad. *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali, Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Jauzi, `Abd al-Rahmân ibn `Alî ibn Muhammad. *Zâd al-Masîr fî `Ilm al-Tafsîr*, ed. Ahmad Syams al-Dîn, Beirut: Dâr al-Kutub al-`Ilmiyyah, 1994.
- Jauziyah, Abu Abdullah Muhammad Ibn Abi Bakar Ibn Ayub Ibn al-Qayyim. *Madârij al-Sâlikîn Baina Manâzil Îyyâka Na'budu wa Îyyâka Nasta'in*, Beirut, Dâr al-Fikr al -Arabiy, 1393 H.
- . *Madârij al-Sâlikîn, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Jakarta:Pustaka al -Kautsar, 2003.
- . *Badâ'i al-Tafsîr*, Vol. 2, Riyad: Dâr ibn Jauzi, 1427 H.

- . *Menejemen Qalbu Melumpuhkan Senjata Syetan*, terj. Ainul Haris Umar Arifin Thayib, cet. ke-6I, Jakarta: Darul Falah, 2005.
- . *al-Rūḥ fi al-Kalâm ‘alâ Arwâh al-Amwât wa al Ahwâ’*, Beirut: Dâr al-Fikr, 1992.
- . *Tharîq al-Istiqâmah*, terj. Kathur Suhardi, Jalan Menuju Istiqamah, Jakarta: Dârul Falah, 2006.
- . *Taman Jatuh Cinta*, terj. Bahrûn Abu Bakar Ihzan Zubaidi, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2006.
- . *Taman Jatuh Cinta*, terj. Bahrûn Abu Bakar Ihzan Zubaidi, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 2006.
- . *Bada’i al-Tafsîr*, Riyad: Dâr ibn Jauzi, 1427 H. Vol. 2.
- Jawi, Muhammad Nawâwî. *Marah Labîd*, Juz 1, Beirut: Dâr al-Fikr, 2005
- . *Marah Labîd*, Juz 2, Beirut: Dâr al-Fikr, 2005
- . *Marah Labîd, Tafsîr al-Nawâwî*, Indonesia: Dâr Ihyâ al-Kutub al-‘Arabiyyah, t.tp., jil.II,
- Jaya, Yahya. *Spiritual Islam Dalam Menumbuh-kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset, 1994, Cet. I.
- Jazâiri, Abi Bakar Muhammad. *Aysar al-Tafâsir*, Juz 1.
- Jerrahi, Muzaffer Ozak. *Dekap Aku Dalam Kasih Sayang-mu Jalan Cinta Pendamba Allah*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2006.
- Jumantoro, Totok dan Samsul Munir. *Kamus Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2005.
- Kadir, Abdul, *et.al*, *Dasar-dasar Pendidikan*, Jakarta” Kharisma, 2012.
- Kartono, Kartini, *et.al.*, *Hygiene Mental dan Kesatuan Mental dalam Islam*, Bandung, Mandar Maju, 1989.
- Kasali, Rhenald. *Mindset*, Tangerang: PT Bentara Aksara Cahaya, 2019.

- Katsîr, Ibnu. *Kisah Para Nabi dan Rasul*, terj. Abu Hudzaifah, Jakarta: Pustaka as-Sunnah, 2007.
- . *Kisah Para Nabi*, Terj. Dudi Rosyadi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2019.
- . *Kisah Para Nabi*, Terjemah M. Abdul Ghoffar, Jakarta : Pustaka Azzam, 2005.
- . *Qashasul al-Anbiya*, terj. Saefullah MS, Jakarta: Qisthi Press, 2015.
- . *Tafsîr al-Qur'ân al-A'zhîm*, Karya Putra Semarang, t.th.
- . *Tafsîr al-Qur'ân al-Azhîm*, Juz 5, Beirut: Dâr ibn al-Jauzî, 1431.
- Kayyali, 'Ashim. *Al-Hikâm Ibnu 'Athailâh* terj. M. tatam Wijaya, cet. ke-1, JakartaQaf Media, 2018.
- Kementerian Agama RI, *Al-Qur'ân dan Tafsîrnya*, Jakarta: Kementerian Agama RI, Jilid 6, cet. ke. 1, 2012.
- Kementerian Pendidikan dan Budaya Republik Indonesia, *Modul Pemulihan Trauma (Trauma Healing) Pasca Bencana*. BPBD RI. 2013.
- Khalid, Amru Muhammad. *Sabar dan Santun Karakter Mukmin Sejati*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003.
- Khotib, dari judul *al-Jâmi' al Ahkâm al-Qur'ân*, Jakarta : Pustaka Azzam, 2008.
- Kolk, BA; McFarlane, AC; Weisaeth, L., *Traumatic Stress : The Effects of Overwhelming on Experience on Mind, Body, and Society*. New York: The Guilford Press, 1996.
- Latifah, Imaniyatul Fithriyah dan Maghfirotul. "*Konseling Traumatik Berbasis Nilai-nilai Religius*," dalam *Jurnal JKPI*, Vol. 01 No. 02 Juli 2020.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Universitas Muhamadiyah, Malang, 2001.
- Laurens, J. Marcella, *Arsitektur dan Perilaku Manusia*. Jakarta: Grasindo, 2000.
- Ling, Jonathan. *Psikologi kognitif*, Jakarta: Erlangga, 2012.

- Ma`luf, Louis. *Al-Munjid*, Beirut: Maktabah al-Syarkiyah, 1986.
- Ma`ruf, Abi al-Qasim al-Husaini bin Muhammad. *Mufradât fi Gharîb al-Qur`ân*, Mesir: Dâr Ibn al-Jawazi, 2010.
- Madjid, Nurcholis. *Islam Agama Kemanusiaan; Membangun Tradisi dan Visi Baru Islam Indonesia*, Jakarta: Paramadina, 1985.
- Madjid, Nurcholish. *Islam Doktrin dan Peradaban*, Jakarta: Yayasan Wakar Paramadina, 1992.
- Mahjuddin, *Pendidikan Hati (Kajian Tasawuf Amali)*, Jakarta: Kalam Mulia, 2001.
- Majid, Abdul dan Dian Anggraini. *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, Bandung: Rosda Karya, 2012.
- Majma' al-Lughah al-`Arabiyyah, *Mu`jam al-Wasîf*, Saudi Arabia: Dâr Ikhyâ' al-Turâts al-`Arabiyy.
- Makbuloh, Dede. *Pendidikan Islam dan Sistem penjaminan Mutu*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.
- Makkiy, Syaikh Abi Thâlib Muḥammad Ibnu `Aly. *Qutu al-Qulûb fi Mu`amalati al-Mahbûb*, Beirut: Dâr al-Fikr, tt., jil. I.
- Manzur, Ibnu. *Lisân al-`Arab*, jilid I, Kairo: Dâr al-Hadîs, 2003.
- Maqdisî, Faidh al-Hasanî. *Fath al-Rahmân*, Bandung: Dahlan, t.th.
- Marâghî, Aḥmad Mushthafâ. *Tafsîr al-Marâghî 3*, Terj. Bahrûn Abu Bakar, Semarang: CV Toha Putra, 1993.
- . *Tafsîr al-Marâghî*, Beirut: Dâr Al-Fikr Juz I, tt.
- . *Tafsîr al-Marâghî*, Diterjemahkan oleh Bahrûn Abu Bakar, et al. Semarang: Toha Putra, 1988.
- . *Tafsîr al-Marâghî*, jilid 6, Kairo: Sirkah Maktabah wa Mathba`ah al-Bânî al-Halabî wa Aulâdihî, 1950.
- . *Tafsîr al-Marâghî*, Juz 15, Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1394 H/1974 M, diterjemahkan oleh: Bahrûn Abu Bakar dengan judul

- “Terjemah Tafsîr Al-Marâghî”, Cet. II; Semarang: Toha Putra, 1993.
- , *Tafsîr al-Marâghî*, Vol VIII, Beirut: Dâr Al-Kutub Al-Ilmiyyah” 1418 H/1998 M.
- Marbawî, Muhammad Idris Abd. Rauf. *Qâmus Idrîs al-Marbawî*, Surabaya: Dâral-Ihya al- Kutub al-Arabiyyah Indonesia, t.th, juz I.
- Marello, M. Parkinson. *The International Parkinson and Movement Disorder Society*, cited, 2000
- Marliany, Roesleni Marliany, *et.al.*, *Psikologi Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2015.
- Maryati dan Dwi Nur Aini. “Faktor yang Berhubungan dengan Post Traumatic Stress disorder pada Remaja Korban Kekerasan”, dalam file:///C:/Users/oke/AppData/Local/Temp/1015-Article%20Text-4372-1-10-20201123-1(1).pdf\_\_diakses pada 5 februari 2022.
- Masrur, Muhammad Shodiq dan Azka Salsabila. “Membangun Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an pada Kisah Maryam binti Imran”, dalam *Jurnal OASIS*, Vol. 6 Nomor 1 Tahun 2021.
- McGuire, Adam P. et al. “Social Support Moderates Effects of Natural Disaster Exposure on Depression and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: Effects for Displaced and Nondisplaced Residents. *Int Soc Trauma Stress Stud.*(V.3): Vol 3 No. 31 Tahun 2018
- Mendatu, Achmanto. *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*, Yogyakarta: Pandua, 2010.
- Merwe, *et.al.*, *Coping with Trauma, in Peacebuilding: A Field Guide*, Boulder: CO Lynne Reinner Publishers. 2001.
- Mishrî, Maḥmud. *Ensiklopedi Akhlak Rasulullah*, terj., Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 2019.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 1994.

- Muafiri, Ibnu Hisyam dan Abu Muhammad Abdul Malik. *Sîrah Nabawiyah*. terj. Fadhli Bahri, Bekasi: Darul Falah, 2015.
- Mubarak, Achmad. *Psikologi Keluarga*, Malang: Madani, 2016.
- . *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- Mubarakfuri, Syaikh Shafiyyurrahmân. *al-Raḥîq al-Makhtûm Sîrah Nabawiyah*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2016.
- Mufid, Ahmad. *Tips Berpikir Positif*, Yogyakarta: Psikopedia, 2015.
- Muhaimin, *Arah Baru Pengembangan Pendidikan Islam*, Bandung: Nuansa, 2003.
- Muhammad, “Trauma Healing terhadap Korban Bencana Alam di Jawa Timur Indonesia (studi Kasus pada Bencana di Kabupaten Lamongan, Tuban dan Bojonegoro)”, dalam <http://e-jurnal.unisda.ac.id/index.php/dar/article/view/1744/1115> diakses pada 5 februari 2022.
- Muhammad, Abu ‘Isya. Bin ‘Isya Bin Saurah, *al-Jâmi’ as-Shahîh Wa Hua Sunan at-Tirmîzî*, Juz 5, t.tp: Dar al-Hadist, t.th,
- Muhammad, Hasyim. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2002.
- . *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Anggota IKAPI 2002.
- Muhaya, Abdul dan Amin Syukur (eds). *Peran Tasawwuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Muhaya, Abdul. Amin Syukur (eds), *Peran Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, cet. 1.
- Muhyidin, Muhammad. *Membuka Energi Ibadah*, Yogyakarta: Diva Press, 2007.
- Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakkir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cet, II, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.

- Mujieb, M. Abdul, *et.al.*, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazâli*, Jakarta: PT Mizan Publika, cet, I, 2009.
- Mulait, Meki. “Etaiken Werek” Hati Menurut Orang Huwula”, *Jurnal Studi Budaya Nusantara*, Vol. 1 No. 2, 2017, hal. 118. Diakses 16 Juni 2021
- Mulyaih, Rahmi dan Liza Diniarizki. “Trauma Healing Dengan Menggunakan Metode *Play Terapy* Pada Anak-Anak Terkena Dampak Tsunami Di Kecamatan Sumur Propinsi Banten”, dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Volume 1 Nomor 1 Tahun 2019
- Munaidi, *The Power of Dzikir*, Klaten: Image Press, 2007.
- Munajjid, Muhammad bin Shalih. *Amalan Hati*, terj. Oleh: Bahrin Abu Bakar, Irsyad Baitussalam, Bandung: 2006, cet. Ke-5
- Munandar, Didih Syakir, *et.al.*, “Metode Tazkiyah dalam Perspektif Majid ‘Irsan Al-Kilani (Studi Analisis Kitab Manâhij At-Tarbiyah Al-Islâmiyah wa Al-Murabbûna Al- ‘Âmilûna Fîhâ)”, dalam *Jurnal Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 4, Nomor 8, Tahun 2021
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab Indonesia*, Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1997
- Munjid, Muhammad Shaleh. *Silsilah A`mal al-Qulûb.*, Kairo: Dar al-Fajri Cet. I, 2005
- Murtadho, Ali. *Dakwah Islam Bagi Penderita Anxiety Neurosis, Studi Aplikasi dalam Psikoterapi Islam, dalam: Dakwah Dan Konseling Islam; Formulasi Teoritis Dakwah Islam Melalui Pendekatan Bimbingan Konseling*, Semarang: Pustaka Rizki Putra dan BPI Fak. Dakwah IAIN Walisongo, 2008.
- Muslich, Masnur. *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*, Jakarta: Bumi Aksara, 2011.
- Muslim, Abi al-Husain. *Shahîh Muslim*, Dâr el-Fikr, Bairût: tt, Jilid. II
- Musyafiq, A. *Konsep Psiko-Moral al-Hakim At-Tirmidzi (Telaah Terhadap Kitab Bayân al-Farq Baina al-Sadr wa al-Qalb wa al-Fu`âd wa al-Lubb)*, Teologia, XII, 2, Juni, 2001.

- MZ., Masrur Ahmad. *Tauhid Kemanusiaan*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2018.
- Naisaburi, Muslim Bin Haj Abu Hasan Al-Qusyairi. *al-Musnad al-Shahih al-Mukthasar bin Naklil A'dli ilâ rasûlillâhi saw*, Beirut, Dar al Ihyâ Tarasal A'rabi, t.tp.
- Najati, M. Utsman. *Al-Qur'ân dan Psikologi*, terj. Ade Asnawi Syihabuddin, Jakarta: Aras Pustaka, 2002.
- . *Al-Qur'ân wa 'Ilm al-Nafs*, Dâr al-Shurûq, 1992.
- . *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Azam, Judul Asli *Al-Qur' an Wa Ilm An-Nafs*, Cetakan Pertama, 2006.
- . *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'ân*, Jakarta: Cendekia, 2001.
- . *Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi, Mustaqim*, Jakarta: 2003.
- . *Psikoterapi dalam Al-Qur'an: Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Bandung: CV. Pusaka Setia, 2005.
- Najieh, Ahmad. *Kamus Arab-Indonesia*, Surakarta: Insan Kamil, 2010.
- Najjar, Amir. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf, Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azam 2004.
- Napiah, *Ahwâl dan Maqâmat dalam Ilmu Tasawuf*, Kuala Lumpur: Universitas Teknologi Malaysia, 2004.
- Nashori, Fuad. *Potensi-potensi Manusia Seri Psikologi Islami*, Cet.II, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Nasirudin, *Akhlaq Pendidik (Upaya Membentuk Kompetensi Soiritual dan Sosial)*, Semarang: UIN Walisongo, 2015.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Pesan-pesan Universal Islam untuk Kemanusiaan*, diterjemahkan oleh Nurasia Faqih Sutan Harahap, Bandung; Mizan, 2003.
- Nata, Abuddin. *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Gaya Media Pratama, 2005.
- . *Ilmu Pendidikan Islam dengan Pendekatan Multidisipliner*, Jakarta:

- Raja Grafindo, 2009.
- . *Islam dan Ilmu Pengetahuan*, Jakarta: Prenadamedia Group, Cet ke-I, 2018.
- . *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005.
- . *Pemikiran Pendidikan Islam dan Barat*, Depok: PT. Raja Grafindo, 2013.
- Nawangih, Endah. “*Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD)*”, dalam  
file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/TRAUMA%20HEALING/terapi%20bermain%20bagus%202%20farmako%20dan%20psikoterapi.pdf.
- Nawâwi, Muḥammad. *Marâqî al-`Ubûdiyah fî Syarkhi Bidâyat al-Hidâyah*, Semarang: Toha Putra, 2000.
- . *Riyadhu as-Shâlihîn*, Terj. Arif Rahman Hakim, Solo: Insan Kamil, 2011.
- Nevid, Jeffrey S., *et.al.*, *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Noffianti, “Marah dan Penyembuhannya dalam Al-Qur’ân”, dalam *Jurnal Ristekdik*, Vol. 5, No. 2 Tahun 2020
- Notosudirjo, Moeljono Latipun, *Kesehatan Mental (Konsep dan Penerapan)*, Malang: UMM Press, 2002
- Noviza, Neni. *Mengatasi Trauma Pada Anak*, Palembang: Noer Fikri Offset, 2012.
- Nur, Djamaan. *Tasawuf dan Tarekat Naqsabandiyah*, Medan: Usu Press, 2002.
- Pambayun, Ellys Lestari. *Qualitative Research Metodologi in Commication, (Konsep, panduan, dan Aplikasi)*, Jakarta: Lentera Ilmu Cendikia, Cet. 1, 2013.
- Prabowo, Raihan Adi. *Positive Personality*, Yogyakarta: Brilliant Books,

2017

- Purwanto, Yadi, *et.al.*, *Psikologi Marah Prespektif Psikologi Islami*, Bandung: Refika Aditama, 2006
- , *Psikologi Kepribadian Integrasi Nafsiyah dan 'Aqliyah Perspektif Islam*, Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Qardhawi, Yusuf. *Sabar Sifat Orang Beriman*, Penerjemah Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jakarta: Robbani Press, 2003
- Qarni, 'Aidh. *Lâ Tahzan: Jangan Bersedih*, terj. Samson Rahman, Jakarta: Qisthi Press, 2004
- Qasimi, Jamal ad-in. *Maw'izah al-Mu'minîn min Ihyâ' 'Ulûm ad-Dîn*, Beirut: Dâr al-Fikr, t.t
- Qathaniy, Sa'id bin Alli bin Wahf. *Doa dan Penyembuhan Cara Nabi*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2010.
- Qattan, Manna Khalil. *Studi Ilmu-Ilmu Qur'ân*, Surabaya: CV. Ramsa Putra, 2013.
- Qudamah, Ibnu. *Jalan-jalan Orang yang Mendapat Petunjuk*, terj. Kathur Suhardi, Mukhtashor al-Minhaj al-'Abidin, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2016
- Qurthubi, Abi Abdillah Muḥammad ibn Aḥmad al-Anshari. *al-Jami' Li Ahkâm al-Qur'ân*, Kairo: Dâr al-Hadits, 2007
- Qusyairi, Abi al-Qâsim. 'Abd al-Karim ibn Hawazin ibn 'Abd Allah. *Tafsîr al-Qusyairi*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007, cet. ke-2, jil. 2
- Qusyairi, Abi al-Qâsim. 'Abd al-Karim ibn Hawazin ibn 'Abd Allah. *Laṭâif al-Isyârâh*, Juz 7, Mesir: al-Maktabah al-Taufîqiyyah, t.t.
- , *Lathâif al-Isyârah*, Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007, juz. II, cet. ke-2
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilali al- Qur'ân*; di Bawah Naungan al-Qur'an, Jilid 6. Terj. As'ad Yasin *et.al.*, Jakarta: Gema Insani Press, 2003

- . *Tafsîr fî Zhilali al-Qur'ân*, terj. Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Jil. 13, Jakarta: Robbani Press, 2003
- Rafi`udin, *Himpunan Do`a-doa Muslim*, Jakarta: Eka Media, 2011.
- Rahman, Gusti Abd. *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan kejiwaan*, cet. ke-1, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012.
- Rahmasari, Diana. *Self-Healing Is Knowing Your Own Self*, Surabaya: Unesa University Press, 2020.
- Rahmat, Hayatul Khairul dan Arief Budiarto. “Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing”, dalam *Journal Contemporary Islamic Conselling*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2021
- Rahmatullah, Azam Syukur. “Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya Terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam”, dalam *Jurnal Literasi*, Vol. VI, Nomor 1 Tahun 2014.
- . *Psikologi Kemalasa*, cet. ke-1, Kebumen: Azkia Media, 2010.
- Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2008.
- Rauf, Rusdin S. *Smart Heart*, Yogyakarta: Diva Press, 2008.
- Reber, Arthur S., *et.al.*, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Renada Gita Paramitha dan Chandradewi K., “Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan”, dalam file:///C:/Users/oke/AppData/Local/Temp/701-1436-1-SM.pdf diakses pada 5 Februari 2022.
- Rida, Muhammad Rasyid. *Tafsîr al-Manâr*, Beirut: Dâr al-Ma'rifah, t.tp., juz II
- Rida, Muhammad Rasyid. *Tafsîr Al-Manâr*, Mesir, Maktabat Al-Qahirat, juz 4, tt.

- Rifâ`i, Muḥammad Nasib. *Ringkasan Tafsîr Ibnu Katsîr*, diterjemahkan oleh Syihabuddin, dari judul *Taisiru al-‘Aliyyul Qadîr li Ikhtishari Tafsîr Ibnu Katsîr*, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- *Taisiru al-‘Aliyyul Qadîr li Ikhtishari Tafsîr Ibnu Katsîr*, Riyâdh: Maktabah Ma`ârif, 1989. Diterjemahkan oleh Syihabuddin, *Kemudahan dalam Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 1, Jakarta: Gema Insani Press, 2000
- Robby, Dame Rizqy, “*Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Depresi Penyandang Cacat Pasca Kusta di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara*”, dalam file:///C:/Users/oke/Documents/PENDIDIKAN%20HATI/DEPRES I/aspek%20kecerdasan%20spiritual.pdf. Diakses pada 15 Februari 2022.
- Rohman, Roli Abdul. *Menjaga Akidah Akhlak*, Solo: Tiga serangkai Pustaka Mandiri, 2009
- Rohtih, Wiwin Ainis dan M. Mukhid Mashuri, “*Pendampingan Anak-anak dalam Mendeteksi Perubahan Perilaku Akibat Trauma Bom Teroris di Rusunawa Wonocolo Sidoarjo*”, dalam *Jurnal Soeropati*, Vol. 1. No. 2 Tahun 2019
- Rothschild, B. *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: W. W. Norton & Company, 2000
- Rusmana, Nandang. *Konseling Kelompok Bagi Anak Berpengalaman Traumatis*, Bandung: Rizqi, 2009
- Rusydi, Ahmad. “*Husn al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*” dalam *Jurnal Proyeksi* Vol. 7 (1) Tahun 2012
- S, Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- S., Yucel. “*Positive Thinking and Action in Islam: Case Studies from The Sirah of Prophet Muhammad*”, dalam *Internasional Journal of Humanities and Social Science*, 5 (1), Tahun 2015
- S.W., Sarwono. *Orientasi Kognitif. Teori-teori Psikologi Sosial*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada: Rajawali Pers, 2012

- Sa'dī, Abdul Rahmân Nâsir. *Taisīr al-Karīm al-Rahmân*, Riyāḍ: Dār al-Akhyār, 2003
- Sabri, M. Alifus. *Pengantar Ilmu Pendidikan*, Jakarta: UIN Jakarta Press, 2005
- Sadiman, M. *Pendidikan Partisipatif Menimbang Konsep Fitrah dan Progresivisme John Dewey*, Yogyakarta: Safira Insania Press, 2004
- Safaria, Triantoro, et. al., *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Sagir, Akhmad. *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011
- Sahlan, Abu. *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010.
- Sajari, Dimiyati. "Zikir: Makanan Sipiritual Sang Sufi", dalam *Jurnal Dialog*, Vol. 37 No.1, 2014
- Salaby, Mas Ibrahim. *Mengatasi Kegoncangan Jiwa: Perspektif AlQur'an dan Sains*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005
- Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2008
- Sansa, Muhammad Djarot. *Komunikasi Qur'aniyah Tadzabur Untuk Pensucian Jiwa*, Bandung: Pustaka Islamika, 2005
- Saputri, Nuriyan Dwi dan Alfin Miftahul Khairi. "Bimbingan Islami Untuk Menangani Trauma Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Alinasi Peduli Perempuan Sukowati Sragen. *Jurnal Academic Journal of Physocology and Conseling*, Vol. 1, No. 1, Tahun 2020. Diakses dalam: <file:///Users/silvia/Downloads/2447-9678-1-SM.pdf> . Diakses Selasa 26 Januari 2021.
- Saritoprak, Zeki. "Migration, Feelings of Belonging to a Land, and the Universality of Islam," in *Islam and Citizenship Education*, Ed. Marcia Aslan, Ednan & Hermansen, Loyola University Chicago: Springer, 2015
- Schuartz, Duane. *Psikologi Pertumbuhan Model-model Kepribadian Sehat*, penerj. Yustinus, Yogyakarta : PT Kanisius, 1991.

- Schwartz, Merle J. *Introduction to Character Education and Effective Principles*, t.tpen, Mc. Graw Hill Companies, 2007.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008
- Shâbûnî, Muhammad ‘Ali. *Kenabian dan Para Nabi*, cet. 1, Terj. Arifin Jamian Maun, Surabaya: Bina Ilmu Offset, 1993
- . *Min Kunûz al-Sunnah, Dirâsah Adabiah wa Lughawiyah*, Dâr al-Kutub al-Islamiyyah, Jakarta: 1999, cet. Ke-I
- Shiddîqî, Muhammad Hasbi. *Tafsîr al-Qur’ân al Majîd an-Nûr*, Jilid 7, Jakarta: Bulan Bintang, 1969
- . *Tafsîr al-Qur’ân al Majîd an-Nur*, Vol. 1, Semarang: Pustaka Rizki Utama, 2000.
- Shidiqi, Alaudin. *Panduan Ringkas Jam’iyyah Rukyah Aswaja (JRA): Sinergitas antara Rukyah, Bekam, Herbal dan Gurah (Thibbun Nabawi)*, Jombang: JRA, 2019
- Shihâb, M. Qurasih. *Membaca Sirah Nabi Muhammad Saw, Dalam Sorotan al-Qur’an dan Hadits-Hadits Shahih*, Jakarta: Lentera Hati, 2011.
- . *Membumikan Al-Qur’ân: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, Mizan, Bandung: 1994
- . *Secercah Cahaya Ilahi*, Bandung: Mizan, 2007
- . *Tafsîr al-Misbâh*, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- . *Tafsîr al-Misbâh*, jilid 8, cet. III, Ciputat: Lentera Hati, 2010
- . *Tafsîr Al-Misbâh, Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*, Volume 7, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- . *Wawasan Al-Qur’ân tentang Doa dan Zikir*, Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2018
- . *Wawasan al-Qur’an*, Cet. II; Bandung: Mizan, 1996
- . *Wawasan al-Qur’ân: Tafsîr Tematik atas Pelbagai Persoalan*, Bandung: Mizan, 1997

- . *Yang Hilang Dari Kita, Akhlak*, Jakarta: Lentera Hati, 2019
- . *Yang Tersembunyi*, cet. ke-1, Lentera Hati, Jakarta: 2002
- . *Yang Tersembunyi, Jin, Setan, dan Malaikat dalam Al-Qur`an al-Sunnah. Serta Wacana Pemikiran Ulama Masa Lalu dan Masa Kini*, Jakarta: Lentera Hati, Cet. 1, 2006
- Sholihin, M. *Epistemologi Ilmu dalam Pandangan Imam Al-Ghazâli*, Jakarta: Pustaka Setia, 2001
- Siregar, Amelia Zuliyanti dan Husmiati. "Trauma Healing Anak-anak Korban Erupsi Gunung Sinabung", *jurnal. Penelitian Kesejahteraan*, Vol. 15, No. 2, Tahun 2016. Dalam: <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/jpks/article/view/1345/752>. Diakses Selasa 26 Januari 2021.
- Siregar, Deborah, *et al.*, *Keperawatan Keluarga*, Jakarta: Yayasan Kita Menulis, 2020.
- Siregar, Pahri, "*Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Depresi*", dalam <http://jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id/index.php/Hik/article/view/703/618>, diakses pada 8 Februari 2022.
- Sitorus, Ronald H., *Kamus Besar Biologi*, Bandung : CV. Pionir Jaya, 2000.
- Slamet I.S., Suprapti dan Sumarmo Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: UI-Press, 2015
- Sloane, Ethel. *Anatomy and Physiology: an Easy Learner*. Diterjemahkan oleh: James Veldman, EGC, Jakarta. Sofro, A.S.M., 2012.
- Soebaha, Moh. Eryan dan Abdul Ghoni. "Reformulasi Metode r, Da`wah Bi al-Lub`ah Sebagai Trauma Healing Pada Anak Korban Bencana Alam", *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 39, No. 2, Tahun 2019. Dalam: [file:///Users/silvia/Downloads/4571-13768-1-PB%20\(4\).pdf](file:///Users/silvia/Downloads/4571-13768-1-PB%20(4).pdf). Diakses Selasa 26 Januari 2021.
- Solehah, Laila Fida Nabihah. "*Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional*," dalam *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 25 Tahun XVI April 2012.

- Solihin, *Tasawuf Tematik*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Soyomukti, Nurani. *Teori-teori Pendidikan*, Yogyakarta: ar-Ruzz Media, 2011
- Stuart, Gail W. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha, Jakarta: EGC, 2006.
- Subagya, Bahrum dan Akhmad Alim. "Implementasi Tazkiyyah Qalb dalam Pendidikan Islam", Annual Conference on Islamic Education and Social Sains (ACIEDSS 2019), Vol. 1 No. 2 Tahun 2019
- Sudi, Muhammmad Nur Ibnu Al-Hadi. *Manhaj Tarbiyah al-Nabuwiyah Li al-Thifli min Namujaz al-Tathbiqî min Hayah al-Salaf*, (t.d)
- Sujadi, Eko, *et.al.*, "Penerapan Play Therapy Dengan Menggunakan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosio Emosional" dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 3 Nomor 1 Than 2019
- Sujanto, Agus, *et. al.*, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2009.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000
- Sukino, "Konsep Sabar dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan, dalam *Jurnal Ruhama*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2018.
- Sukmono, Rizki Joko. *Psikologi Zikir*, Jakarta: Sri Gunting/ PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Sulistiyorini, Wandansari, *et. al.*, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologi," dalam *Jurnal Sosio Informa*, Vol. 3, No. 02, Mei-Agustus, Tahun 2017, Kesejahteraan Sosial
- Sumartono, *Komunikasi Kasih Sayang*, cet. 1, Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2004.
- Sunarto, Agung Hartono. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta 2002.

- Shunhaji, Akhmad. "Mendidik Melalui Hati Sebagai Strategi Membentuk Karakter Bangsa," dalam *Jurnal Ilmiah Lingua Idea*, Vol. 9, No. 2 Tahun 2018.
- Suparlan, "Pendidikan Hati Perspektif Al-Qur'an Menuju Pembentukan Karakter".  
 Dalam <http://digilib.uinsuka.ac.id/13842/1/BAB%20I%2C%20V%2C%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf> . diakses pada Rabu, 20 Januari 2021.
- Suparno, Paul, *et.al.*, *Pendidikan Budi Pekerti di Sekolah, Suatu Tinjauan Umum*, Yogyakarta: Kanisius, 2022.
- Susantyo, *Pemetaan Strategi Coping Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-2019*, Jakarta: Puslitbangkesos Kemeterian Sosial RI bekerja Sama P3KS Press, 2020.
- Suwenten, Made, *et.al.*, *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*, Jakarta: Inspirator Academy, 2019
- Suyono dan Hariyanto. *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Suyûthî, Jalâluddîn. *al-Itqân fî Ulûm al-Qur'ân*, Beirut: Dâr al Kutub Al-`Ilmiyah, 2004
- . *Sebab Turunnya Ayat Al-Qur'an*, terj. Andi Muhammad, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- Sya`râwî, Muḥammad Mutawallî. *al-Hijrah al-Nabawiyyah*, Kairo:al-Maktabah al-Tawfiqiyyah, 2000.
- . *Tafsîr asy-Sya`râwi*, Kairo: Akhbar al-Yaum, t.th.
- Syahbudin, Akhmad. "Konsep Pendidikan Hati Ahmad Fahmi Zamzam, Jurnal Khazanah, Vol. XV, No. 1, 2017
- Syaih, Imam Abi Abdillah Muhammad Ibnu Ali Al-Hakim At-Tirmiẓi dan Ahmad Abdurrahim. *Adâb Al-Nafs*, t.tpen: Dâr al-Mishriyyah, 1993

- Syamsuddin, “Pemulihan Trauma Anak-Anak Korban Gempa Di Kota Palu Melalui Mendongeng” dalam *Jurnal Guru Tua: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2019.
- Tafsir, Ahmad. *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012.
- Taimiyah, Ibnu. *Risâlah fî al-Qalbi wa Innahu Khuliqa Liya`lamu Bihî al-Haq wa Yâmilu fîmâ Khuliqa Lahû*, t.tk.: Dar al-Jauzzi, 1990.
- . *Risalah Tasawuf Ibnu Taimiyah*, terj. Anis Masykur, cet. ke-I, Jakarta: Hikmah, 2002.
- Tandjung, Jenu Widjaja. *Everyon is a Marketer*, Jakarta: Elex Media komputindo, 2011.
- Tasmara, Toto. *Spiritual Centered Leadership: Kepemimpinan Berbasis Spiritual*, Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Taylor, Sheley E., et.al., *Psikologi Sosial*, Jakarta: Kencana, 2009.
- Tebba, Sudirman. *Hidup Bahagia Cara Sufi*, Jakarta: Gugus Lintas Wacana, 2005.
- Thabari, Abi Ja'far Muḥammad ibn Jarir. *Jâmi' al-Bayân 'An Ta'wil Ayyi Al-Qur'ân*, cet. ke-4, jil. 5, Kairo: Dâr al-Salâm, 2009.
- Thalib, *Pendidikan Islam Metode 30 T*, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 1996
- Thoyibah, Zurriyatun, at.al., *Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak-anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok*, *Jurnal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 2, No, 1 Tahun 2019.
- Tirmîdzi, Hafî bin Isa Muḥammad Ibn Isa. *al-Jâmi` al-Kabîr*, jilid II, cet. 1, Beirut: Dâr ‘Arab al-Islâmy, 1996.
- . *Nawâdir al-Ushûl fî Ma`rifah Ahâdits al-Rasûl*, Jilid II, Kairo: Maktabab al-Imam al-Bukhari, Cet. I, 2008.
- Uhbiyati, Nur. *Long Life Education: Pendidikan Anak Sejak dalam Kandungan Sampai Lansia*. Semarang: Walisongo Press. 2009.
- Ulfiah, *Psikologi Keluarga*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2016.

- Ulwan, Abdullah Nashih. *Pedoman Pendidikan Anak dalam Islam*, terj., Saefullah Kamalie dan Hery Noer, Jilid I, Semarang: Asy-Syifâ, 1981.
- Ulya, Miftah. “Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur`ân,” dalam <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/el-umdah/article/view/2152/1178>. Diakses pada Selasa, 17 Januari 2022.
- Umar, Bukhari. *Hadits Tarbawi (Pendidikan dalam Perspektif Hadits)*, Jakarta: Amzah, 2012.
- . *Pendidikan Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.
- Umuri, Aram Dhiya'. *al-Sîrah al-Nabawiyah*, terj. Abdul Rosyad Shidiq, cet. I, Dârul Falah, Jakarta: 2004
- W., Sarlito Sarwono. *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: RajawaliPress, 2009.
- Wade, Carol, *et al.*, Psikologi, diterjemahkan oleh Padang Mursalin, *et.al.*, dari judul *Psychology, eleventh edition*, Jakarta: Erlangga, 2016, jilid 2.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2010.
- Wasnawy, Muḥammad Qawâm. *Ḥayâtu al-Nabî wa Sîratuhu* Juz 1, Dâr al-Uswah, 1416.
- Weaver, A. F., *Counseling Survivors of Traumatic Events A Handbook for Pastors and Other Helping Professional*, Nashville: Abingdon Press, 2003.
- Wicaksana, Inu. *Arti Stres dan Gangguan Perilaku*, Bandung: CV Diponegoro. 1996.
- Widhiarso, Wahyu, *Struktur Semantik Kata Emosi dalam Bahasa Indonesia*, dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 37 No. 2, Desember 2010.
- Widyasari, Choiriyah, “Metode Storytelling Sebagai Tindakan Prevensi Kekerasan Seksual Pada Anak” dalam

<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7857/63.pdf?sequence=1>

- Widyastuti, Citra, *et.al.*, “Play Therapy Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing Pada Anak Usia Dini” dalam *Jurnal Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 16 Nomor 1 Tahun 2016.
- Winkel dan Sri Hartuti. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- Wiradisuria, Sambas. *Kekuatan Doa dalam Al-Qur’ân*, Depok: PT. Khazanah Mimbar Plus, 2012.
- Yasin dan Ahmad Hadi. *Dahsyatnya Sabar*. Jakarta: Qultum Media. 2009.
- Yayasan Pulih, “Terapi Pemulihan Trauma Akibat Peristiwa Menyakitkan”, diakses : <http://yayasanpulih.org/2018/01/terapi-pemulihan-trauma-akibat-peristiwa-menyakitkan/>. 2 Januari 2021.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1989.
- Yusuf, Syamsu. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung:Maestro, 2009.
- Zabidi, *Ringkasan Shahih Bukhari*, terj. Harun, Bandung: Penerbit Jabal, 2017.
- Zakariya, Abu Husain Ahmad Ibn Faris Ibn. *Mu’jam Maqâyish al-Lughah*, Juz 6, Beirut: Dâr al-Fikr, 1979.
- Zaki, Mohamad Muhaimin Mohamad. “Analisis Pengaplikasian Amalan Qalbu dalam Pengajaran dan Pembelajaran,” *Jurnal ‘Ulwan ‘Ulwan’s Journal* Jilid 1 Tahun 2017.
- Zamakhshari, *al-Kashâf*, Bairu: Dâr al-Kutab al-'Arabi, 1407 H.
- , *Asas al-Balâghah*, Libnan: Dâr al-Kutb al-'Ilmiyyah, 1419 H.
- Zarkasyî, *al-Burhân fî Ulûm al-Qur’ân*, juz 4, t.tp. tt.
- Zuhaili, Muhammad. *Menciptakan Remaja Dambaan Allah Panduan Bagi Orang Tua Muslim*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004, cet. Ke-1

Zuhailî, Wahbah, *et.al.*, *al-Mausû'ah al-Qur'âniyyah al-Muyassarah*, Damaskus: Dar el-Fikr, 2002.

----- . *al-Tafsîr al-Munîr fî al- Aqîdah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Dimasqy: Dâr Al-Fikr, Jilid 1.

----- . *al-Tafsîr al-Wasîth*, Syria: Dârul Fikr, t.th, jilid 3.

----- . *Tafsir al-Munir fî al-Aqaid wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*, Beirut: Dar al-Fikr, 1991, Juz IX

----- . *Tafsîr al-Munir: Akidah, Syariah dan Manhaji*, Jilid 2, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani, et al., Jakarta: Gema Insani, 2013

Zulhaqqi, Ratih. *Psikologi Anak dan Keluarga*, CNN Indonesia, 2019.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Abdul Rachman  
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 05 Mei 1982  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat : Jl. H. Juhri RT. 001 RW. 08 Meruya Selatan,  
Kembangan, Kembangan, Jakarta Barat  
E-Mail : abdulrachmansadero@gmail.com

### **Riwayat Pendidikan :**

1. SDN Meruya Selatan 01 Jakarta, Lulus Tahun 1995
2. MTs Pesantren Darussalam, Cisaat, Sukabumi, Lulus Tahun 1998
3. MA Pesantren Darul 'Ulum, Bogor, Lulus Tahun 2001
4. Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, Lulus Tahun 2005
5. AKTA IV Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Lulus Tahun 2008
6. Universitas Islam At-Tahiriyah, Jakarta, Lulus Tahun 2015
7. Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Konsentrasi Pendidikan Berbasis Al-Qur'an Institut PTIQ Jakarta 2017-Sekarang

### **Riwayat Pekerjaan :**

1. Guru SD Islam Al-Ashar Tangerang, Tahun 2006-2013
2. Guru SDIT Citra Az-Zahra Jakarta Barat, Tahun 2013
3. Da'i Program Dakwah Harmoni Ramadhan DAAi TV, Tahun 2017-2018
4. Dosen Universitas Mercu Buana (UMB), Tahun 2018-Sekarang
5. Tutor Online MKDU Pendidikan Agama Islam, FKIP Universitas Terbuka (UT), Tahun 2018-Sekarang
6. Tenaga Kependidikan Universitas Mercu Buana (UMB), Tahun 2018-Sekarang

### **Karya Ilmiah:**

1. Membangun Karakter dari Masjid (Pendidikan Karakter Perspektif Tafsir), Islamika, Jurnal Agama, Pendidikan dan Sosial Budaya, 2019
2. Qalibun Salim Perspektif Tafsir Ibnu Katsir, Rausyan Fikr, Jurnal Pemikiran dan Pencerahan Agama Islam, 2020
3. Pendidikan Hati Sebagai Motode Pemulihan Trauma Berbasis Al-Qur'an dan Psikologi



# PENDIDIKAN HATI SEBAGAI METODE TRAUMA HEALING BERBASIS AL-QUR'AN

## ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://repository.iainbengkulu.ac.id">repository.iainbengkulu.ac.id</a> Internet Source	3%
2	<a href="https://repository.ptiq.ac.id">repository.ptiq.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="https://repository.radenfatah.ac.id">repository.radenfatah.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://repository.ar-raniry.ac.id">repository.ar-raniry.ac.id</a> Internet Source	<1%
7	Alfaiz Faiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita Nofrita, Dosi Juliawati. "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien", <i>Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i> , 2019 Publication	<1%
8	<a href="https://ia903106.us.archive.org">ia903106.us.archive.org</a> Internet Source	<1%