

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia terlahir dengan dua peranan penting yang saling berkaitan yakni unsur dahiriyah serta unsur batiniyah. Pada kajian dimensi batiniyah yang meliputi hati manusia dengan di mengerti dalam sudut pandang psikologi Islam. Hati mempunyaiperan yang penting yaitu untuk membentuk karakter serta tingkah laku manusia. Oleh karena itu kedudukan hati termasuk manajer yang bisa memberikan penentuan terhadap Tindakan yang akan mengarah ke dalam urutan ataupun kebaikan hati yang baik sehingga menjadi syarat yang diilhamkan kebaikan oleh Allah SWT

Menurut Muhammad Zaairul Haq (2012), Mensucikan hati atau membersihkan hati termasuk tindakan awal yang wajib dijalankan sebelum melakukan pembentukan karakter ataupun tingkah laku suatu individu sebab dari hati yang bersih serta baik bakal memberikan perilaku atau tingkah laku yang baik serta sebaliknya. Sehingga membersihkan hati supaya arahnya tidak salah maka wajib dirumuskan dalam al-Quran khususnya dari berbagai ayat yang berkaitan dengan hati sebab tujuan dari membersihkan hati ialah untuk mengembangkan serta menumbuhkan potensi hati supaya meraih kesempurnaan sehingga bisa menjadikan hatinya lebih sehat serta Qolbu Salim.

Hati termasuk esensi dari tindakan serta perilaku manusia, apabila manusia memiliki hati yang baik maka tindakan yang dilakukan oleh seorang tersebut juga akan bakal baik namun apabila seseorang tersebut memiliki hati yang

buruk maka hal itu akan memberi dampak buruk pada perilakunya, menurut pendapat Muhammad Zaairul Haq (2012). Pendapat ini bisa dimengerti jika hati mempunyai peran sebagai manajer yang merupakan pusat tempatnya keimanan, keyakinan juga serta pusat manusia ketika akan menjalankan tindakan. Penyakit hati bisa muncul karena adanya hati yang buruk. Jika manusia ada dalam kondisi hati yang sakit, oleh karenanya manusia atau spesies diobati supaya dirinya bisa kembali menuju Islam yang baik. Keberhasilan dalam melakukan penentuan tindakan diawali dari hati sebab hati ialah manajer dari berbagai tindakan yang bakal dijalankan oleh manusia dan juga sebagai tempat bersemayamnya keyakinan, keimanan, perasaan serta dorongan untuk menjalankan berbagai tindakan.

Seringkali hati dihinggapi oleh penyakit serta sakit tersebut semakin hari semakin bertambah parah namun tidak disadari oleh pemilik hati tersebut. Seringkali hal itu menyebabkan hati membeku serta mati. Sesuai dengan penjelasan diatas bisa dipahami jika pada saat kondisi hati manusia bersifat keras ataupun di dalamnya tengah terdapat berbagai penyakit sehingga bakal rentan terkena hawa nafsu sehingga untuk mengalahkannya serta menghilangkan hawa nafsu itu perlu menjalankan pendekatan diri pada Allah SWT sesuai dengan perintah nabi Muhammad SAW. Pada saat hati tengah sakit ataupun keras, hati termasuk suatu hal yang sangat rentan serta mudah kalah dengan hawa nafsu sehingga terdapat sejumlah individu yang tunduk serta pasrah kepada hawa nafsu yang dimiliki ataupun penyakit hati.

Konsep *tombo ati* telah di jelaskankan dalam al-Qur'an yang memaparkan jika al-Quran merupakan pedoman yang memuat rahmat serta penawar untuk berbagai individu yang percaya terhadap Allah sebab bisa membasmi serta menyembuhkan penyakit hati yang wujudnya berupa dengki, sirik, hasud, sifat munafik serta senang jika terdapat kesesatan dan sifat buruk yang lain. al-Quran juga termasuk Rahmat yang di dalam terdapat keimanan yang bisa senantiasa dilakukan peningkatan, hikmah yang bisa dirasakan serta hari cenderung untuk senantiasa menjalankan tindakan yang positif. Keuntungan ini berlaku untuk berbagai individu yang beriman, percaya serta mengikuti ajaran yang disampaikan oleh Allah SWT. Oleh karena itu bisa dibuktikan jika al-Quran memiliki fungsi sebagai rahmat serta obat untuk berbagai individu yang beriman (Hafizh Rahman, 2015).

Konsep *Tombo Ati* memiliki relevansi yang kuat dengan kesehatan mental, karena kajian ini merupakan salah satu jalan untuk mencapai keadaan mental yang baik. Para sufi menganggap *Tombo Ati* sebagai maqam penting yang harus dilalui dalam perjalanan spiritual. Dengan demikian, praktik ini dapat mencegah gangguan kejiwaan, mengobati jiwa, dan membangun kesehatan mental. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi untuk membersihkan hati merupakan usaha untuk memperoleh mental yang sehat, salah satunya melalui psikoterapi Islam. Dalam kajian ini, akan dibahas berbagai bentuk ibadah dan dampaknya terhadap kondisi psikologis, terutama melalui amalan *zikir*.

Untuk pengertian *zikir* dalam bahasa adalah menyebut, mengingat, dan mohon ampun. Ketika orang mengetahui makna *zikir*, pasti orang tersebut tidak akan selalu melakukan berbuat dosa dan takut kepada Allah SWT. *Zikir* adalah mengingat Allah yang dilakukan secara lisan maupun dengan hati (Hafizh Rahman, 2015). Ketika orang tersebut melakukan *zikir*, seseorang merasa jiwa tenang, akhlak menjadi baik, dan malu untuk berbuat dosa. Selain itu, *zikir* di samping itu manfaat *zikir* adalah untuk mengalirkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dan dapat seseorang kesehatan. Menurut Muhammad Zaairul Haq (2012) dalam buku *Suluk ketentraman jiwa Sunan Bonang* menjelaskan bahwa didalam al-Qur'an, *zikir* dengan lisan diklasifikasikan sebagai berikut: *Istighfar, Isti'adzah, Basmalah, Takbir, Tasbih, Tahmid*

Fenomena *zikir* sebagai sarana individu untuk bentuk ibadah dan ketaqwaan kepada Allah SWT tentunya semakin sering dijumpai. Banyak pula alasan individu melakukan *zikir* diantaranya adalah penyembuhan diri atau kita sebut *self healing*, sehingga sekarang banyak kita temui berbagai macam aliran jamaah yang berlomba-lomba untuk menunjukkan eksistensinya. Salah satu jamaah yang akan peneliti teliti adalah Jama'ah Mujahadah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (JAMU TAQWA). JAMU TAQWA merupakan Thoriqoh yang pusatnya berada di kabupaten Jombang.

Secara etimologi thoriqoh atau tarekat berasal dari kata *thariqah* yang berarti jalan, keadaan, aliran atau garis pada sesuatu. Sedangkan menurut Aboebakar Atjeh (1970), tarekat mempunyai arti jalan atau petunjuk dalam melakukan suatu ibadah sesuai dengan ajaran yang ditentukan dan dicontohkan

Nabi SAW dan dikerjakan oleh sahabat dan tabi'in, turun-temurun sampai kepada guru-guru, secara berantai. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa thoriqoh adalah sebuah perkumpulan atau organisasi yang didirikan menurut aturan yang telah ditetapkan oleh seorang *syaikh* yang menganut suatu aliran thoriqoh tertentu.

Thoriqoh adalah fenomena yang memiliki dua aspek. Di satu sisi, ia berfungsi sebagai disiplin mistik yang mencakup sistem wirid, *zikir*, doa, etika tawassul, ziarah, dan praktik sejenis sebagai jalan spiritual sufi. Di sisi lain, thoriqoh berfungsi sebagai sistem interaksi sosial sufi yang terintegrasi dalam gaya hidup sufistik, menciptakan lingkungan psiko-sosial yang menekankan kesalehan baik individu maupun komunitas, dengan tujuan mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat. Kedua aspek ini—normatif doktrinal dan institusional—saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Doktrin thoriqoh, terutama dalam aspek teosofinya, dapat mengalami reformasi dan reformulasi untuk memastikan relevansinya, sehingga dapat memberikan kurikulum spiritual bagi para murid (Yufi Cantika, 2018). Sementara itu, institusi thoriqoh sebagai media sosialisasi dan aktualisasi doktrin sufi dapat dimodifikasi dan dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip organisasi modern, sehingga dapat membentuk ikatan sosial sufistik yang mendukung kelangsungan dan perkembangan di masa depan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh ini bahwasannya *self healing* individu dalam proses pemulihan khususnya menggunakan *zikir* memiliki keterlibatan yang signifikan terhadap bimbingan konseling Islam. Adapun

implikasi *zikir* adalah bersyukur, bersyukur yaitu individu selalu memiliki semangat dalam menjalani hidup dan selalu bersyukur. Sehingga dalam kondisi apapun individu mampu memahami bahwa semua ini ujian dari Allah SWT untuk diambil hikmah atau pelajaran dibalik musibah tersebut. Sebagaimana pernyataan dari Sartika, (2019) bahwa tujuan rasa syukur (*gratitude*) dalam bimbingan konseling Islam yaitu agar individu mampu memahami dan mengambil hikmah atas peristiwa yang sedang dialami tanpa berkeluh kesah.

Adapun dampak psikologis bagi individu yang menerapkan syukur yaitu selalu memiliki emosional yang stabil. Sebagaimana pernyataan oleh Adhiningtyas & Utami, (2020) bahwa individu yang menerapkan syukur di dalam hidupnya maka kondisi emosionalnya akan selalu positif. Selain itu dalam proses bimbingan yang dilakukan konselor terhadap konseli agar memiliki *gratitude* (bersyukur) yang tinggi, yaitu konselor memberikan bimbingan tadzkirah terhadap pasien berupa penguatan ibadah kepada Allah SWT . Selanjutnya implikasi *zikir* yaitu sikap kesadaran penuh yaitu setiap individu menginginkan kesehatan baik dari segi fisik maupun mental. Individu perlu memiliki kesadaran penuh terhadap keadaan yang dihadapinya. Hal ini tentunya tidak terlepas dari peran konselor untuk selalu membimbing konselinya agar memiliki kesadaran terhadap dirinya mengenai hakikat hidup di dunia ini. Sebagaimana pernyataan oleh Putri, (2021) bahwa bimbingan konseling Islam bertujuan agar setiap individu kembali kepada fitrahnya, kepada kesadaran untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan kepada kesadaran tentang hakikat hidup yang sedang dihadapinya.

Adapun proses bimbingan yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli agar memiliki kesadaran penuh, yaitu konselor memberikan layanan individu berupa nasehat tentang pemahaman Islam dalam hal ini seperti memberikan kisah-kisah teladan di dalam al-Qur'an sebagai pelajaran, sehingga timbullah kesadaran penuh di dalam diri klien bahwa dengan mengetahui kisah-kisah teladan di dalam al-qur'an tersebut dapat diambil hikmahnya dan diterapkan oleh klien tersebut. Sebagaimana pernyataan oleh Putri, (2021) bahwa salah satu cara yang dilakukan oleh konselor agar klien memiliki *mindfulness* yang baik yaitu konselor melakukan metode kisah-kisah yang ada di dalam al-Qur'an.

Selain itu *positive self talk* juga memiliki implikasi terhadap *zikir*. Hal ini dikarenakan ketika individu menerapkan *positive self talk*, maka akan mampu mengendalikan emosi dengan baik sehingga terhindar dari *stress* atas masalah yang sedang dihadapinya. Hal ini senada oleh pernyataan Amanullah, (2022) bahwa salah satu metode yang digunakan dalam bimbingan konseling Islam untuk pengendalian emosi, yaitu dengan teknik *self talk*.

Oleh karena itu, *positive self talk* sangat penting bagi kehidupan manusia. Agar terwujudnya kondisi emosional yang baik dan terbentuknya cara pandang yang positif di dalam memaknai peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Adapun seorang konselor dalam melakukan bimbingan terhadap konseli, agar menerapkan *positive self talk* yaitu konselor memberikan arahan kepada konseli berupa do'a kepada Allah SWT, karena hal tersebut yang

menjadi stimulus agar konseli memiliki cara pandang positif dalam memaknai setiap musibah yang terjadi.

Dasar dalam melakukan teknik *self healing* yaitu bertumpu pada manusia itu sendiri yang mempunyai elemen lengkap antara badan, dan pikiran. Seseorang yang melakukan teknik *self healing*, agar dapat meninggalkan sejenak aktifitasnya sehingga bisa berinteraksi dan fokus terhadap dirinya sendiri (Redho et al., 2019). Hal tersebut, agar konseli mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pemulihan. Menurut Bachtiar & Faletihan, (2021) pendekatan *self healing* dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental seseorang.

Salah satu cara untuk menumbuhkan *self healing* yaitu dengan adanya peran dari bimbingan konseling Islam. Menurut Fernando & Rahman, (2016) bimbingan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara sistematis dan terorganisir kepada konseli secara *face to face* demi tercapainya kebahagiaan hidup yang lebih baik berlandaskan pada al-Qur'an dan as-Sunnah. Oleh karena itu, peran dari bimbingan konseling Islam tersebut, sangat relevan kaitannya terhadap *self healing*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penelitian ini diberi judul “Makna *Tombo Ati* pengamal *zikir* sebagai *self healing* dalam Bimbingan Konseling Islam”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan maka fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah makna *Tombo Ati* pengamal *zikir* sebagai *Self healing* dalam Bimbingan dan Konseling Islam?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada fokus penelitian diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti adalah :

1. Untuk mengetahui makna *Tombo Ati* pengamal *zikir* sebagai *Self healing* dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari penjelasan mengenai pokok tujuan dalam penulisan skripsi ini maka penulis ingin menjelaskan mengenai manfaat yang bisa diambil dari penulisan karya ini. Manfaat kajian ialah seperti berikut:

### **a. Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai sumber ilmiah yang bermanfaat sebagai tambahan referensi, terutama dalam pendidikan, khususnya mengenai *self healing* dalam konteks bimbingan konseling Islam.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan, khususnya tentang *self healing* dalam bimbingan konseling Islam.

3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan analisis yang berharga untuk perkembangan dalam dunia Islam.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis mencakup penjabaran hasil kajian yang dapat memberikan kontribusi pemikiran dalam menyelesaikan masalah terkait tema atau topik utama kajian ini. Bagi penulis berikutnya, hasil ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan pribadi dalam mengembangkan serta mengimplementasikan makna *Tombo Ati* pengamal *zikir* sebagai bentuk *self healing* dalam bimbingan dan konseling Islam.

