BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a) Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

1) Bimbingan

Bimbingan adalah terjemah dari istilah bahasa Inggris *"guidance"*. Dalam kamus bahasa Inggris, kata *"guidance"* dikaitkan dengan kata asalnya *"guide"* artinya menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, memberi petunjuk, mengatur, mengarahkan dan memberi nasehat.[45] Jadi, guidance bararti pemberi petunjuk, pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan.

2) Konseling

Counseling adalah kata dalam bentuk masdar dari kata "to counsel" yang artinya memberikan nasehat atau memberi anjuran kepada orang lain secara face to face (berhadapan muka satu sama lain). Jadi, counseling adalah pemberian nasehat atau penasehatan kepada orang lain secara individu (perseorangan) yang dilakukan dengan face to face.[46]

[45] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: Revka Petra Media, 2012), hal.4.

[46] Arifin (1978 hal 18)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Islam

Islam adalah ajaran Islam yang menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk menyelesaikan problem kehidupan manusia.[47]

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang kepada individu maupun kelompok secara terus menerus dan sistematis agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan ini sama dengan bimbingan pada umumnya hanya saja dalam setiap seginya berlandaskan pada dua sumber Islam yaitu Al-Qur'an dan Hadits (Sunnah Rasul).[48]

Menurut Hallen A. dalam bukunya yang berjudul bimbingan dan konseling, mengatakan bahwa bimbingan islami merupakan proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits.[49]

Sedangkan menurut Samsul Munir Amin, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah,

---

[47] Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), hal. 85.

[48] Ahmad Mubarok, *al-Irsyad an-Nafs Konseling Agama Teori dan Kasus* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hal. 4-5.

[49] Hallen A., *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal, 16

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kontinyu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fithrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan hadits telah tercapai dan fithrah beragama itu telah berkembang secara optimal maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari perannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdi kepada Allah SWT.[50]

Menurut M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan dan pedoman kepada klien dengan keterampilan khusus yang dimiliki pembimbing dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien mengembangkan potensi akal fikirannya, jiwa dan keimanan serta dapat menanggulangi masalah dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.[51]

---

[50] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 23.

[51] M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hal. 137.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Ainur Rahim Faqih, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepaada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.[52]

Dari beberapa definisi diatas bisa disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu aktifitas pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang klien dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar klien dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaannya, serta semakin mandiri sehingga dapat menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits.

b) Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam pada dasarnya adalah sejalan dengan maksud dan tujuan syariat Islam, yang oleh al-Syatibi dijabarkan menjadi empat tujuan pokok, yaitu: ***Pertama,*** Syariat Islam ditegakkan untuk dipahami manusia للإفهام –*lil ifham,* ***Kedua,*** untuk memperkuat manusia dalam ketentuan agama- للإدخال الناس تحت التكليف- *-li idkhal al-nas tahta al-taklif,* ***Ketiga*** untuk

[52] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2004), hal.4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengentas manusia dari cengkraman dan tipu daya hawa nafsunya لإخراج الناس عن مقتضى هواهم - *li ikhraj al-nas 'an muqtada hawahum*, ***Keempat*** untuk mencapai kemaslahatan manusia dunia dan akhiratnya – لمصالح العباد فى الدارين -*li masalih al-'ibad li al-darain.*

Ainur Rahim Faqih membedakan tujuan Bimbingan Konseling Islam dalam dua kategori, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.[53] Tujuan umum Bimbingan Konseling Islam adalah membantu individu dalam mewujudkan potensi dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Sedangkan tujuan khususnya diuraikan dalam tiga kategori, yaitu:

1) Membantu individu dalam memahami situasi dan potensi dirinya.
2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[54]

[53] Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 2004), hal. 36-37.

[54] Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 13-14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Saiful Akhyar dalam buku *Konseling Islami* mengatakan bahwa tujuan Konseling Islam adalah:

1) Secara preventif membantu klien untuk mencegah timbulnya masalah pada dirinya.
2) Secara kuratif/korektif membantunya untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.
3) Secara preservatif membantunya menjaga situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar jangan sampai kembali tidak baik (menimbulkan kembali masalah yang sama).
4) Secara developmental membantunya menumbuh kembangkan situasi dan kondisi dirinya yang telah baik agar menjadi lebih baik secara berkesinambungan, sehingga menutup kemungkinan untuk munculnya kambali masalah dalam kehidupannya.[55]

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam secara umum menurut Ahmad Mubarak adalah membantu individu untuk mempunyai pengetahuan tentang posisi dirinya dan mempunyai keberanian untuk mengambil keputusan dan melakukan suatu kegiatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat bagi kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya.[56]

---

[55] Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), hal. 111-115.

[56] Ahmad Mubarok, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Rencana Pariwara, 2002), Cet. 1, Hal. 89.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Unsur-unsur Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam mempunyai tiga unsur atau komponen yang saling terkait dan saling berhubugan satu sama lain, yaitu:

1) Konselor

Menurut Latipun Konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya disaat yang sangat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan utamanya jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.[57]

Konselor merupakan seorang yang mempunyai wewenang untuk memberikan bimbingan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau masalah yang tidak bisa diselesaikan tanpa bantuan orang lain. Syarat menjadi konselor antara lain:

a) Kemampuan professional
b) Sifat kepribadian yang baik
c) Kemampuan bermasyarakat
d) Ketaqwaan kepada Allah SWT.[58]

[57] Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2005), hal.45.
[58] Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: UII Press, 1992), hal. 42

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Klien

Klien atau konseli adalah orang yang sedang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu dalam menyelesaikan masalahnya.

Klien atau biasa juga disebut dengan konseli adalah individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri maupun atas permintaan orang lain.[59]

3) Masalah.

Menurut Prof. Dr. Aswadi, M.Ag., masalah yaitu identik dengan suatu kesulitan yang dihadapi oleh individu, yaitu sesuatu yang menghambat, merintangi jalan yang menuju tujuan atau sesuatu.[60]

Menurut WS. Winkel dalam buku Bimbingan dan Konseling di Sekolah menengah, masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dan mencapai usaha untuk mencapai tujuan.[61]

d) Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Islam

Secara teknis, praktek konseling Islam dapat menggunakan instrumen yang dibuat oleh bimbingan dan konseling modern, akan tetapi bimbingan dan konseling Islam

---

[59] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 111.

[60] Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam* (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal. 28.

[61] WS. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Bandung: Pionir Jaya, 1978), hal. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

harus berdiri diatas prinsip ajaran agama Islam. Prinsip-prinsip bimbingan dan konseling Islam antara lain:

1) Nasehat merupakan salah satu pilar agama yang merupakan pekerjaan mulia
2) Konseling Islam harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata mengharap ridha Allah swt.
3) Tujuan praktis Konseling Islam adalah mendorong konseli agar selalu ridha terhadap hal-hal yang bermanfaat dan alergi terhadap hal-hal yang mudhorot.
4) Konseling Islam juga menganut prinsip bagaimana konseli dapat keuntungan dan menolak kerusakan.
5) Meminta dan memberi bantuan hukumnya wajib bagi setiap orang yang membutuhkan.
6) Proses pemberian konseling harus sejalan dengan tuntutan syari'at Islam.
7) Pada dasarnya manusia memiliki kebebasan untuk memutuskan sendiri perbuatan baik dan yang akan dipilih.[62]

e) Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam

1) Pendekatan Fitrah

Problem-problem yang merupakan kendala bagi baiknya perkembangan fitrah itu diselesaikan melalui proses konseling Islam. Untuk itu, individu dibantu menemukan

[62] Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bina Rencana Pariwara, 2002), Cet. Ke-1, hal. 76-77.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

fitrahnya, sehingga dapat selalu dekat dengan Allah SWT. dan bimbingan untuk mengembangkan dirinya, agar mampu memecahkan masalah kehidupannya, serta dapat melakukan *self counseling* dengan bimbingan Allah SWT.

2) Pendekatan Sa'adah Mutawazinah

Upaya konseling Islam adalah untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah kehidupan dunia, dan untuk itulah ia diperlukan. Jika masalah kehidupan dunia tidak ada, tentu konselor ada, tentu konselor tidak diperlukan. Hanya saja harus dipandang bahwa masalah kehidupan di dunia selain bersifat empirik, juga akan terpengaruh pada kehidupan spiritual tersebut. Oleh karena itu, penyelesaian problem yang dihadapi klien adalah dalam upaya memperoleh ketentraman hidup di dunia, dan dengan ketentraman itu klien dapat memahami kembali jati dirinya serta sekaligus menjadi dekat dengan Allah.

3) Pendekatan Kemandirian

Upaya pembiasaan klien untuk bertanggung jawab secara mandiri, sangat dituntut dalam penyelenggaraan konseling Islam. Pada gilirannya, diharapkan klien dapat menyadari bahwa pertanggung jawaban pribadi, konselor harus dapat meyakinkan klien bahwa kemandirian dan pertanggungjawaban pribadi itu adalah salah satu kunci hidup

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di dunia yang *mazra'ah akhiroh,* kemudian dunia untuk kemandirian akhirat.

4) Pendekatan Katerbukaan

Dalam proses Konseling Islami klien harus terbuka dan jujur dalam menyampaikan keluhan dan pertanyaan, dan konselor harus terbuka dan terus terang pula dalam menyampaikan jalan keluar pemecahan dan penyelesaian masalah kehidupan klien.

5) Pendekatan Sukarela

Hubungan yang didasari ikhlas dalam konseling Islami akan dapat menciptakan kesejukan dihati para klien. Untuk itu konselor harus mampu menumbuhkan keyakinan klien bahwa ia sedang barhadapan dengan konselor yang memberikan bantuan dengan penuh ikhlas.[63]

f) Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam.

1) Identifikasi Masalah

Langkah ini merupakan langkah awal dalam penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak pada diri klien. Dalam langkah ini peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap klien serta wawancara kepada ibu, kakak serta sepupu klien.

[63] Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), 119-132.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Diagnosis

Langkah diagnosis merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakangnya. Langkah ini dilaksanakan setelah peneliti memperoleh gejala-gejala yang nampak pada diri klien seperti: sering jatuh sakit, jarang makan (makan tidak teratur), sering menyendiri dan menangis, terlihat murung, tidak semangat dalam menjalani kehidupan, serta sempat tidak percaya dengan takdir Allah SWT. Ia menganggap bahwa Allah SWT tidak adil kepadanya.

3) Prognosis

Langkah prognosis merupakan langkah dimana konselor menetapkan alternatif tindakan bantuan yang akan diberikan kepada klien berdasarkan masalah yang dialaminya. Pada langkah diagnosis diketahui bahwa klien mengalami depresi dilihat dari ciri-ciri yang ada pada klien, sehingga peneliti menetapkan salah satu terapi Islam yang akan digunakan untuk membantu klien dalam mengatasi masalahnya yaitu terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh).

4) Langkah Terapi (*treatment)*

Langkah Terapi (*treatment)* merupakan langkah pelaksanaan pemberian bantuan berdasarkan hasil prognosis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pelaksanaan terapi ini berkaitan dengan tekhnik atau pendekatan yang sesuai, dan untuk menentukan tekhnik atau pendekatan yang sesuai harus melihat masalahnya, keadaan kliennya, kecenderungan konselornya, situasi lingkungannya dan juga faktor-faktor internal klien.[64]

5) Evaluasi & *follow up*

Langkah terakhir yang dilakukan dalam proses pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam adalah evaluasi dan *follow up*. Langkah ini dimaksudkan untuk mengatakan sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Dalam langkah *follow up* atau tindak lanjut, dilihat perkembangan klien selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.[65]

2. ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh)

a. Pengertian ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh)

1) Pengertian Istighfar

Istighfar secara bahasa (etimologi) berasal dari kata kerja "*istighfara"* yang dalam bahasa Arab termasuk fi'il-fi'il berkategori *thalbiyyah* (permohonan). Jadi istighfar adalah

[64] Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan & Konseling* (Surabaya: Revka Petra Media), hal. 111.

[65] Djumhur dan M. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 106.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

permohonan ampunan kepada Tuhan atas dosa dan kesalahan.[66]

2) Pengertian Shalawat

Sholawat secara bahasa berasal dari kata *shalaat.* Jika bentuknya tunggal, *shalaat.* Jika bentuk jamak menjadi *shalawaat,* yang berarti do'a untuk mengingat Allah Swt. secara terus menerus. Arti shalawat secara istilah adalah rahmat yang sempurna, kesempurnaan atas rahmat bagi kekasihnya. Disebut sebagai rahmat yang sempurna, karena tidak diciptakan shalawat, kecuali hanya pada Nabi Muhammad Saw. Shalawat adalah doa yang ditujukan kepada Rasulullah Saw sebagai bukti rasa cinta dan hormat kita kepadanya, yaitu umatnya. Juga merupakan do'a dari malaikat, bahkan Allah Swt. memerintahkan malaikat untuk mendo'akan mereka yang bershalawat.[67]

3) Pengertian Hauqolah

Hauqolah adalah singkatan *"Laa haula walaa quwwata illa billaahil 'aliyyil 'adziim"* dalam bahasa Arab, disingkatnya ugkapan atau beberapa kalimat menjadi satu suku kata disebut dengan an-Naht. Imam Nawawi berkata: "Ahli

[66] Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar* (Jakarta: AMZAH, 2011), cet.1, hal. 13.

[67] Habib Abdullah Assegaf & Indriya R. Dani, *Mukjizat Shalawat* (Jakarta: Qultum Media, 2009), hal. 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahasa menyatakan bahwa ugkapan tersebut bisa disingkat menjadi hauqolah atau haulaqoh.[68]

Hauqolah adalah pengakuan manusia akan tidak berdaya serta lemahnya dirinya dan berharap agar Rabbnya memberikan kekuatan padanya, seakan-akan hamba Allah berkata: ‘wahai Rabb-ku, hamba tidak memiliki daya dan tidak bisa mengubah keadaan, tidak pula memiliki upaya dalam melakukan amal kecuali dengan bantuan-Mu. Dalam kalimat ini terdapat pengakuan bahwa tidak ada yang dapat memalingkan hamba dari maksiat selain Allah sendiri dan tidak ada kekuatan bagi hamba untuk melaksanakan ta’at melainkan dengan taufiq Allah jua. Ketidakmampuan dalam daya dan upaya karena Allah yang memilikinya.

4) Pengertian Al-Fatihah

Al-Fatihah adalah surat pertama dalam Al-Qur’an yang merupakan surat pembuka. Al-fatihah artinya ialah pembukaan. Surat ini juga dinamai *Fatihatul-kitab*, yang berarti pembukaan kitab, karena kitab al-Qur’an dimulai atau dibuka dengan surat ini. Dia yang mulai ditulis di dalam Mushaf, dan dia yang mulai dibaca ketika tilawatil Qur’an, meskipun bukan surat yang mula-mula diturunkan kepada

[68] Amrullahlubay.blogspot.co.id/2014/08/takrif-hauqalah.html?m=1

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nabi Muhammad saw. Nama Surat al-Fatihah ini memang telah masyhur sejak permulaan nubuwwat.[69]

Surah al-Fatihah mempunyai bermacam-macam nama, antara lain:

a) *Surah al-Fatihah*

Kata "Fatihah" terambil dari kata kerja *fataha* yang berarti "membuka" atau "memulai". Sedangkan "al-" adalah kata sandang, artikel definitif, itu, petunjuk suatu kata benda. Al-Fatihah disini berarti "Pembuka" atau "Pemula". Surah ini dinamakan "al-Fatihah" karena dengan surah inilah dibuka Al-Qur'an, artinya dengan surah inilah dimulai susunan surah-surah Al-Qur'an. Peletakannya di permulaan Al-Qur'an berdasarkan *tauqifi*, artinya perintah dari Allah yang disampaikan kepada Nabi Muhammad saw.[70]

b) *Ummul-Qur'an* atau *Ummul-Kitab*

Di samping nama "al-Fatihah", surah ini juga dinamakan *Ummul-Qur'an* (Induk Al-Qur'an) atau *Ummul-Kitab* (Induk Al-Kitab), karena merupakan induk, pokok, atau basis bagi Al-Qur'an seluruhnya, dengan arti

[69] Hamka, *Tafsir Al Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2004), hal. 79-80.
[70] Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), hal. 3.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahwa surah al-Fatihah mengandung pokok-pokok isi Al-Qur'an.[71]

c) *As-Saba'ul Masani*

Surah al-Fatihah juga dinamai *as-Saba'ul Masani* (tujuh yang berulang-ulang). Dinamai demikian karena ayatnya berjumlah tujuh, dan dibaca berulang-ulang dalam shalat.[72]

5) Pengertian Shadaqah

Shadaqoh menurut pengertian bahasa adalah kata benda yang dipakai untuk suatu hal yang dishodaqohkan. Kata Shodaqoh berasal dari tiga huruf, yaitu *shad, dal dan qaf.* Shodaqoh juga berasal dari kata *ash-shidq* yang berarti benar atau jujur. Benar atau jujur disini bermaksud menunjukkan kebenaran penghambaan seseorang terhadap Allah SWT.[73] Namun jika dilihat dari pengertian dzikir diatas, shodaqoh bisa termasuk dalam dzikir (mengingat Allah), karena shodaqoh merupakan amalan yang menghubungkan manusia dengan manusia yang lain *(hablun minannas)* serta manusia dengan Allah SWT *(hablun minallah).*

---

[71] Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Fatihah Menemukan Hakikat Ibadah*. Terjemahan oleh Tiar Anwar Bachtiar (Bandung: Al-Bayan Mizan, 2007), cet ke-4, hal. 29.

[72] Bey Arifin, *Samudera Al-Fatihah* (Surabaya: Bina Ilmu, 1976), cet ke-4, hal. 14.

[73] Hasan bin Ahmad Hammam, *Obati Sakitmu dengan Sedekah.* Terjemahan oleh Agus Suwandi (Solo: Zamzam, 2015), hal. 15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Manfaat ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh).

Manfaat ISHAS (istighfar, shalawat, hauqolah, al-fatihah dan shadaqoh) dapat dilihat dari Al-Qur'an dan hadits nabi sebagai berikut:

1) Manfaat Istighfar

Banyak sekali manfaat istighfar bagi orang-orang yang mau melafalkan dengan lisan maupun dengan hati dan ikhlas dalam mengamalkannya. Menurut 'Aidh al Qarni dalam bukunya *La Tahzan* yang diterjemahkan oleh Samson Rahman, diantara keutamaan istighfar untuk para pembacanya adalah menemukan jalan keluar dari setiap masalah, mendapatkan ketenangan batin, harta yang halal, keluarga yang shalih dan hujan yang deras.[74] Selain itu, masih banyak juga manfaat istighfar yang disebutkan dalam Al-Qur'an maupun Hadits serta pendapat ulama' seperti:

a) Faktor Kunci Turunnya Rahmat

Istighfar merupakan faktor besar dibalik turunnya rahmat kasih sayang Allah terhadap hamba-hamba-Nya. Andai tidak ada mekanisme istighfar dan *ghufran* (ampunan), maka tamatlah riwayat manusia di muka bumi. Untungnya, Allah Swt. berkenan memberikan ampunan,

[74] 'Aidh al-Qarni, *La Tahzan Jangan Bersedih!*. Terjemahan Samson Rahman (Jakarta: Qisthi Press, 2007), cet. Ke-20, hal. 91.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rahmat, dan penangguhan hukuman hingga waktu yang telah ditentukan guna memberikan kesempatan selebar-lebarnya bagi manusia untuk memohon ampunan atas dosa-dosa dan kedzaliman mereka. Allah swt berfirman:

وَلَوْيُؤَاخِذُاللهُ النَّاسَ بِظُلْمِهِمْ مَّاتَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَآبَّةٍ وَّلكِنْ يُّؤَخِّرُهُمْ اِلى أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ

"Jikalau Allah menghukum manusia karena kedzalimannya, niscaya tidak akan ditinggalkan-Nya di muka bumi sesuatu pun dari makhluk yang melata, tetapi Allah menangguhkan mereka sampai kepada waktu yang ditentukan…"(QS. An-Nahl (16): 61)[75]

b) Hidup tenang dengan banyak kenikmatan

QS. Hud (11): 3

"Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya, niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai waktu yang ditentukan... (QS. Hud (11):3).[76]

c) Jaring Pengaman dari Siksa Allah

[75] Kementrian Agama RI, *Syaamil Quran Terjemah Tafsir Per Kata* (Bandung: Syaamil, 2007), hal. 273.

[76] Kementrian Agama RI, *Syaamil Quran Terjemah Tafsir Per Kata* (Bandung: Syaamil, 2007), hal. 221.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Istighfar merupakan jaring pengaman bagi umat pilihan ini dari siksa Allah swt. yang Maha Esa lagi Maha Memaksa.

Sepeninggal Rasulullah saw., Ali bin Abi Thalib suami dari putri tercinta Rasulullah saw. Berkata: "Umat ini memiliki dua jaring pengaman dari azab Allah. Yang pertama telah diangkat dengan meninggalnya Nabi saw dan tinggal satu lagi yang tetap tersisa hingga hari kiamat, yaitu istighfar." Beliau lalu membaca ayat:

وَمَا كَانَ اللهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيْهِمْ ۚ وَمَا كَانَ اللهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ

"Tetapi Allah tidak akan menghukum mereka, selama engkau (Muhammad) berada di antara mereka. Dan tidaklah (pula) Allah akan menghukum mereka, sedang mereka (masih) memohon ampunan." (QS. Al-Anfal (8): 33).[77]

d) Peraup Pahala/Kebaikan

Istighfar merupakan 'mesin' peraup pahala yang bisa mengantarkan pemiliknya ke surga dan meraih ridha Tuhan penguasa langit dan bumi. [78]

[77] Kementrian Agama RI, *Syaamil Quran Terjemah Tafsir Per Kata* (Bandung: Syaamil, 2007), hal. 180.

[78] Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar* (Jakarta: AMZAH, 2011), cet.1, hal. 9-15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e) Pembuka Pintu Rizki

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ لَزِمَ الإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا, وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَايَحْتَسِبُ" (رواه أبو داود)

"*Dari Abdullah bin Abbas radhiyallahu'anhuma berkata: Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa yang senantiasa beristighfar, niscaya Allah akan menjadikan untuk setiap kesedihannya kelapangan dan untuk setiap kesempitannya jalan keluar, dan akan diberi-Nya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangka."* (HR. Abu Daud)[79]

2) Manfaat Sholawat:

a) Sejalan dengan Allah SWT dan malaikat dalam bershalawat kepada Rasulullah SAW

إِنَّ اللهَ وَمَلٰئِكَتَه يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ ۚ يٰأَيُّهَاالَّذِيْنَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيْمًا

"Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bersholawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bersholawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepada-Nya." (QS. Al-Ahzab (33) : 56).[80]

[79] HR. Abu Daud no. 1518, Ibnu Majah no. 3819, Al-Baihaqi dalam As-Sunan Al-Kubra no. 6421 dan Ath-Thabrani dalam Al-Mu'jam Al-Kubra no. 10665

[80] Kementrian Agama RI, *Syaamil Quran Terjemah Tafsir Per Kata*, (Bandung: Syaamil, 2007), hal. 426.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Meraih sepuluh rahmat dari Allah

عَنْ عَبْدِ اللهِ ابْنِ عَمْرٍ وَابْنِ العَاصِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: أَنَّهُ سَمِعَ رَسُوْلَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُوْلُ: مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا. رواه مسلم

"Abdullah bin Amru bin Al Ash ra. telah mendengar Rasulullah Saw. Bersabda: "Barangsiapa yang membacakan shalawat untukku satu kali, maka Allah akan menurunkan rahmat kepadanya sepuluh kali." (HR. Muslim).[81]

c) Meraih sepuluh shalawat dari malaikat.

عَنْ عَبْدُ الله ابْن أَبِي طَلْحَة عَنْ أَبُهُ رَضِيَ الله عَنْه, أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَاءَ ذَاتَ يَوْمٍ, وَالْبُشْرَى فِي وَجْهِهِ, فَقُلْنَا: إِنّا لَنَرَى الْبُشْرَى فِي وَجْهِكَ, فَقَالَ: إِنَّهُ أَتَانِي الْمَلَكُ, فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ, إِنَّ رَبَّكَ يَقُولُ: أَمَا يُرْضِيْكَ أَنَّهُ لَا يُصَلِّي عَلَيْكَ أَحَدٌ, إِلَّا صَلَّيْتُ عَلَيْهِ عَشْراً, وَلَا يُسَلِّمُ عَلَيْكَ أَحَدٌ, إِلَّاَ سَلَّمْتُ عَلَيْهِ عَشْرًا.

"Dari Abdullah bin Abi Thalhah, dari ayahnya *radhiyallahu 'anhu,* Sesungguhnya pada suatu hari Rasulullah Saw. datang dengan wajah berseri-seri bahagia. Lalu kami berkata, "Sesungguhnya kami melihat ada kabar gembira pada wajah Anda." Rasulullah bersabda: *"Sesungguhnya aku telah didatangi malaikat. Lalu malaikat itu berkata, 'Wahai*

[81] Abu Fajar Alqalami & Abd Wahid Al-Banjari, *Terjemahan Riyadush Shalihin* (Surabaya: Gitamedia Press, 2004), hal. 221.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Muhammad, tidakkah kamu ridha kalau ada seseorang yang membaca shalawat kepadamu maka aku akan membaca shalawat untuknya sebanyak sepuluh kali, dan jika ada seseorang yang membaca salam untukmu maka aku akan membaca salam juga untuknya sebanyak sepuluh kali."[82]

d) Dituliskan baginya sepuluh kebaikan, dihapuskan darinya sepuluh kejelekan dan diangkat sepuluh derajat atas kedudukan disisi Allah Swt.

اَتَانِى اتٍ مِنْ رَبِّى عَزَّ وَجَلَّ فَقَالَ: مَنْ صَلَّى عَلَيْكَ مِنْ أُمَّتِكَ صَلَاَةً كَتَبَ اللهُ لَهُ بِهَا عَشْرَحَسَنَاتٍ وَمَحَاعَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ وَرَفَعَ لَهُ عَشْرَ دَرَجَاتٍ وَرَدَّعَلَيْهِ مِثْلَهَا.

"Telah datang kepadaku seorang malaikat dari hadhirat Tuhanku 'azza wajalla seraya berkata: "Barangsiapa mengucapkan shalawat atasmu di antara umatmu satu shalawat, Allah menetapkan baginya sepuluh kebaikan dan menghapuskan sepuluh keburukan dan mengangkatnya sepuluh derajat." (HR. Imam Ahmad).[83]

e) Meraih syafaat Nabi Muhammad Saw.

إِنَّ أَوْلَى النَّاسِ بِي أَكْثَرُهُمْ عَلَيَّ صَلَاةً. رواه الترمذى

[82] Wawan Djunaedi Soffandi, *Syarah Hadits Qudsi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), cet ke-3, hal. 526.

[83] Ibnu Hamzah Al Husaini Al Hanafi Ad Damsyiqi, *Asbabul Wurud*. Terjemahan H.M. Suwarta Wijaya dan Drs. Zafrullah Salim (Jakarta: Kalam Mulia, 2000), cet. Ke-5, hal. 20.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Sesungguhnya orang yang lebih berhak (mendapatkan syafaatku) adalah mereka yang lebih banyak membaca shalawat kepadaku." (HR. Tirmidzi).[84]

3) Manfaat Hauqolah

a) Mengobati perasaan cemas

Dalam sebuah hadits yang terdapat dalam sebuah kitab karangan Ibnu Hajar Al-Asqalani yang berjudul *Rangkaian Targhib wa Tarhib* dijelaskan bahwa hauqolah merupakan obat dari sembilan puluh sembilan penyakit dan yang paling ringan adalah perasaan cemas.

مَنْ قَالَ لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّةَ إِلَّابِاللهِ كَانَ دَوَاءً مِنْ تِسْعَةٍ وَتِسْعِيْنَ دَاءً أَيْسَرُهَاالهَمُّ

"*Barang siapa yang mengatakan* ***'Laa Haula wa Laa Quwwata Illa Billaah'*** *(tidak ada daya dan kekuatan kecuali karena dari Allah), maka itu menjadi obat bagi Sembilan puluh Sembilan penyakit yang paling ringan adalah perasaan cemas."*[85]

b) Merupakan harta simpanan diantara harta-harta simpanan surga

[84] Imam al-Ghazali, *Munajat Al-Ghazali; Dzikir dan Do'a Wacana Amaliah Keseharian*. Terjemahan Wasmukan (Surabaya: Risalah Gusti, 1998), hal. 92.

[85] Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Rangkaian Targhib wa Tarhib* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hal. 356.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَ صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُ:

قُلْ لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّةَ إِلَّابِاللهِ, فَإِنَّهَ كَنْزٌمِنْ كُنُوزِ الجَنَّةِ.

Dari Abu Musa ra. bahwa Nabi SAW pernah berkata kepadanya, "katakanlah *'Laa Haula wa Laa Quwwata Illa Billaah'* (tidak ada daya dan kekuatan kecuali karena dari Allah), karena kalimat tersebut merupakan harta simpanan diantara harta-harta simpanan surga." (HR. Muttafaq 'Alaih).[86]

Dalam redaksi hadits lain juga dijelaskan bahwa hauqolah merupakan salah satu harta simpanan syurga. Dituturkan dari Abu Musa Al-Asy'ari r.a., ia berkata, "Rasulullah Saw. bersabda kepadaku,

يَا عَبْدَ اللهِ بْنَ قَيْسٍ أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى كَنْزٍ مِنْ كُنُوْزِ الجَنَّةِ؟ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ

'Wahai Abdullah ibn Qais, maukah aku tunjukkan kepadamu salah satu simpanan syurga? "La haula wa la quwwata illa billah" (tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan kehendak Allah)." (HR. Bukhari Muslim).[87]

[86] Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Rangkaian Targhib wa Tarhib* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hal. 355-356.

[87] Ibn Hajar Al-Asqalani, *Bulughul Maram.* Terjemahan Irfan Maulana Hakim (Bandung: Mizan, 2010), hal. 631.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Manfaat Al-Fatihah

Banyak sekali manfaat Al-Fatihah, diantaranya adalah seakan-akan membaca dua pertiga Al-Qur'an dan akan diberi pahala sebagaimana orang yang bersedekah kepada setiap orang mukmin.[88]

Menurut Anand Krishna, tujuh ayat Al-Fatihah mampu meningkatkan kesadaran manusia. Kesadaran manusia yang diwarnai oleh logika (sangat realistis dan membumi), kesadaran yang membuat manusia kreatif, kesadaran yang membuat hidup terasa nyaman, kesadaran akan kasih yang luas dan tak kenal batas, kesadaran akan rasa iri dan dengki yang kemudian lenyap, mengantar manusia pada Pencerahan-Diri, Penemuan Jati-Diri, Mengenal Zat Yang Maha Suci dan Maha Murni, serta membuat manusia "seimbang" sepenuhnya dan tak tergoyahkan oleh pasang-surut kehidupan.[89]

5) Manfaat Shodaqoh

a) Membuat hati menjadi lapang

Melakukan kebaikan, termasuk dalam hal-hal yang dapat mendatangkan kebahagiaan dan menghilangkan keresahan. Melakukan kebaikan disini

[88] Haidar Ahmad al-A'raji, *Mukjizat Surah-surah Al-Qur'an: Menyingkap 114 Surah Menurut Nabi Muhammad Saw & Keluarganya*. Terjemahan Ibnu Sodik (Jakarta: Zahra, 2006), cet. Ke-3, hal. 29.

[89] Anand Krishna, *Membuka Pintu Hati Surah Al-Fatihah bagi Orang Modern* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1999), cet. Ke-2, hal. 10-12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bisa berupa shodaqoh, berbuat baik dan memberikan sesuatu yang baik kepada sesama.[90]

b) Pemisah dengan api neraka.

وَعَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُول اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَصَدَّقُوْا فَإِنَّ الصَّدَقَةَ فِكَاكُكُمْ مِنَ النَّارِ

"Dari Anas bin Malik ra. dia berkata: Rasulullah SAW bersabda, "Bersedekahlah kalian karena sedekah itu sebagai pemisah kalian dengan api neraka." (HR. Al-Baihaqi).[91]

c) Mampu menolak berbagai macam bencana

Hasan bin Ahmad Hammam mengutip pendapat Imam Ibnul Qayyim Rahimahullah, "Sesungguhnya sedekah bisa memberikan pengaruh yang menakjubkan untuk menolak berbagai macam bencana sekalipun pelakunya orang yang *fajir* (pendosa), zhalim, atau bahkan orang kafir, karena Allah subhanahu wa ta'ala akan menghilangkan berbagai macam bencana dengan perantara sedekah tersebut. Ini merupakan salah satu perkara yang telah diketahui orang, baik yang terpelajar maupun yang

[90] 'Aidh al-Qarni, *La Tahzan Jangan Bersedih!*. Terjemahan Samson Rahman (Jakarta: Qisthi Press, 2007), cet. Ke-20, hal. 232.

[91] Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Rangkaian Targhib wa Tarhib* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hal. 180.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

awam. Penghuni bumi ini mengakui hal tersebut karena mereka telah membuktikannya."[92]

Dalam hal ini, ISHAS merupakan bagian dari amalan-amalan dzikir, sehingga pengertian, dasar-dasar hukum serta manfaatnya dzikir juga akan peneliti bahas dalam penelitian ini.

1) Pengertian dzikir

Dzikir merupakan suatu ibadah yang mudah dan bisa dilakukan setiap saat, dengan berdzikir akan membuktikan seseorang akan kecintaannya kepada Allah karena selalu menyebutkan Asma-asmanya. Seperti dalam bukunya Muhammad Arifin Ilham, ia menyebutkan ibadah dzikir adalah ibadah yang bisa dilakukan di manapun, kapanpun, dan bagaimanapun.[93]

Dzikir berasal dari kata *dzikir/dzakara*, artinya mengingat, memerhatikan, mengenang, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Seringkali perilaku dzikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkomat-kamit. Namun pada dasarnya, dzikir tidak hanya diucapkan dilisan akan tetapi lebih dari itu. Dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Al-Qur'an menjelaskan bahwa dzikir

[92] Hasan bin Ahmad Hammam, *Obati Sakit Hatimu dengan Sedekah.* Terjemahan oleh Agus Suwandi (Solo: Zamzam, 2015), hal. 60-61.

[93] Muhammad Arifin Ilham, *Mengapa Kita Berdzikir?* (Jakarta: Zikrul Hakim, 2013), hal. 18

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membangkitkan daya ingat dan kesadaran, ingat akan hukum-hukum Allah Swt., mengambil pelajaran/peringatan dan berarti pula meneliti proses alam. Dzikir membentuk akselerasi, dimulai dari renungan, sikap, aktualisasi, sampai pada kegiatan proses alam. Semua itu menghendaki terlibatnya dzikir tanpa boleh alpa sedikit pun dan merupakan jaminan berakarnya ketenangan dalam diri. Apabila diri selalu terhubung dalam ikatan ketuhanan, maka akan tertanam dalam diri seseorang tersebut sifat-sifat ketuhanan yang berupa ilmu, hikmah, dan iman.[94]

2) Dasar Hukum Dzikir

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'du:28)[95]

فَإِذَا قُضِيَتِ ٱلصَّلَوٰةُ فَٱنتَشِرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ وَٱبۡتَغُواْ مِن فَضۡلِ ٱللَّهِ وَٱذۡكُرُواْ ٱللَّهَ كَثِيرٗا لَّعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ١٠

[94] M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati* (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 59-60.

[95] Kementrian Agama RI, *Syaamil Quran Terjemah Tafsir Per Kata* (Bandung: Syaamil, 2007), hal. 252.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Apabila Telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung."[96]

3) Manfaat Dzikir

Ibnu Qayyim menuturkan, "Dzikir memiliki lebih dari seratus manfaat yang membuat Allah ridha, mengusir setan memberikan wibawa dan kenikmatan, mendatangkan cinta Allah yang merupakan spirit Islam."[97]

3. Depresi

a. Pengertian Depresi

Depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan diperlambatnya gerak dan fungsi tubuh. Mulai dari perasaan murung sedikit sampai pada keadaan tak berdaya. Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang ditandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan.[98]

---

[96] Kementrian Agama RI, *Syaamil Quran Terjemah Tafsir Per Kata* (Bandung: Syaamil, 2007), hal. 554.

[97] Musthafa Syaikh Ibrahim Haqiqi, *Karomah Ahli Dzikir* (Waringinrejo: Zam-Zam, 2013), hal, 187-191

[98] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Gejala depresi.

1) Gejala fisik:

a) Gangguan pola tidur. Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur.

b) Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif, menyukai kegaitan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton TV, makan, dan tidur.

c) Menurunnya efisiensi kerja. Orang yang mengalami depresi akan sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal, atau pekerjaan. Sehingga sulit memfokuskan energi pada hal-hal prioritas.

d) Menurunnya produktivitas kerja. Orang yang mengalami akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya.

e) Mudah merasa letih atau sakit.[99]

2) Gejala psikis:

a) Kehilangan rasa percaya diri. Orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri.

b) Sensitif. Sesuatu yang netral jadi dipandang dari sudut pandang yang berbeda, bahkan disalahartikan.

[99] Namora lumongga Lubis, *Depresi Perspektif Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 22-23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Akibatnya, mudah tersinggung, mudah marah, perasa, curiga akan maksud orang lain, mudah sedih, murung, dan lebih suka menyendiri.

c) Merasa diri tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai.

d) Perasaan bersalah. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan.

e) Perasaan terbebani. Mereka akan menyalahkan orang lain atas kesusahan yang dialaminya.[100]

3) Gejala sosial:

Seringkali masalah depresi yang berawal dari diri sendiri pada akhirnya mempengaruhi lingkungan dan pekerjaan (atau aktivitas rutin lainnya). Hal ini disebabkan respon lingkungan terhadap perilaku orang yang depresi tersebut yang pada umumnya negatif (mudah marah, tersinggung, menyendiri, sensitif, mudah letih, mudah sakit). Masalah ini tidak hanya berbrntuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika

[100] Namora lumongga Lubis, *Depresi Perspektif Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berada diantara kelompok dan merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.[101]

4. Terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) untuk Menangani Depresi.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwa ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) merupakan bagian dalam amalan dzikir. Dimana dzikir mempunyai manfaat yang sangat besar bagi kehidupan manusia termasuk untuk menangani depresi. Orang yang mengalami depresi biasanya mengalami murung sedikit sampai pada keadaan tak berdaya, kehilangan kegembiraan/gairah, dan disertai dengan gejala-gejala lain, seperti: gangguan tidur dan menurunnya selera makan bahkan menganggap bahwa Allah Swt. tidak adil.[102] Hal ini menandakan bahwa seseorang yang mengalami depresi tersebut tidak mampu menghadapi permasalahan-permasalahan yang sedang menimpa dirinya sehingga terjadilah depresi.

Pada dasarnya setiap manusia tidak akan lepas dari masalah. Dan masalah yang diberikan kepada seseorang tidak akan melebihi

---

[101] Namora lumongga Lubis, *Depresi Perspektif Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 25.

[102] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

batas kemampuannya. Seseorang akan mampu menghadapi segala masalah yang datang menghampirinya, jika ia mampu berfikir positif terhadap segala hal. Ia meyakini bahwa bagaimanapun masalah yang diberikan kepadanya pasti selalu ada hikmah dibaliknya. Seseorang akan berfikiran demikian salah satunya dengan banyak mengingat Allah Swt. dan banyak mendekatkan diri kepada Allah Swt. Karena dengan mengingat Allah Swt., hati manusia akan menjadi tentram dan terhindar dari kegelisahan termasuk depresi.

Dengan begitu, terapi ISHAS (Istighfar, Sholawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) sangat cocok untuk menanganinya. Karena ISHAS (Istighfar, Shalawat, Haqalah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) mengandung makna yang luar biasa. Kelimanya (Istighfar, Shalawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) terangkum menjadi satu rangkaian amalan dan dijadikan sebagai terapi untuk membantu klien dalam menangani depresinya yang menunjukkan gejala-gejala seperti telah dijelaskan sebelumnya.

Dengan begitu diharapkan terapi ISHAS (Istighfar, Shalawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) mampu menjadi solusi bagi penderita depresi. Karena dengan mengamalkan ISHAS (Istighfar, Shalawat, Hauqolah, Al-Fatihah dan Shodaqoh) secara sungguh-sungguh dan disertai keyakinan, seseorang akan lebih lapang hatinya, terbuka fikirannya, sehingga ia menyadari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pentingnya menjaga kesehatan. Penyakit juga akan enggan singgah pada tubuhnya.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam tahun 2015 bernama Kimiya Ussa'adah dengan judul skripsi "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Relaksasi Dzikir terhadap Perilaku Penyimpangan Sosial Seorang Remaja di Desa Tobaddung". Dari hasil penelitian tersebut, Kimiya Ussa'adah melakukan proses bimbingan dan konseling islam dengan ralaksasi dzikir dalam mengatasi salah satu remaja yang berperilaku menyimpang di desa Tobaddung dapat dinilai cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari kondisi konseli sebelum dan sesudah mendapat bimbingan dan konseling islam dengan relaksasi dzikir.[103]
2. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirul Muhaimin Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dna Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam tahun 2014 dengan judul skripsi "Implementasi Terapi Istighotsah dalam mengatasi kenakalan peserta didik kelas IX di SMP Beringin Taman Sidoarjo Tahun Pelajaran 2013-2014". Dari hasil penelitian tersebut, Khoirul Muhaimin melakukan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi istighotsah dalam mengatasi kenakalan peserta didik di salah satu SMP di Sidoarjo.

[103] Kimiya Ussa'adah, *"Bimbingan dan Konseling Islam dengan Relaksasi Dzikir terhadap Perilaku Penyimpangan Sosial Seorang Remaja di Desa Tobaddung",* skripsi pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan hasil setelah melakukan bimbingan, dapat dinilai bahwa bimbingan yang telah dilakukan dengan terapi istighotsah berhasil karena telah ada perubahan pada peserta didik kelas IX di SMP Beringin Taman Sidoarjo Tahun Pelajaran 2013-2014.[104]

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sunarto Mahasiswa IAIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2007 dengan judul skripsi: "Bimbingan Konseling Agama Islam Melalui Pendekatan Istighosah dalam Menangani Perilaku "Ma Lima" pada Seorang Bapak di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya". Dari hasil penelitian tersebut, Sunarto melakukan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan terapi istighotsah dalam menangani perilaku "ma lima" (berjudi, mencuri, mabuk-mabukan, main wanita) pada seorang bapak. Berdasarkan hasil setelah melakukan bimbingan, dapat dinilai bahwa bimbingan yang telah dilakukan dengan terapi istighotsah berhasil karena telah ada perubahan pada bapak-bapak yang awalnya melakukan "ma lima".[105]

---

[104] Khoirul Muhaimin, "*Implementasi Terapi Istighotsah dalam mengatasi kenakalan peserta didik kelas IX di SMP Beringin Taman Sidoarjo Tahun Pelajaran 2013-2014"*, skripsi pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014

[105] Sunarto, *"Bimbingan Konseling Agama Islam Melalui Pendekatan Istighosah dalam Menangani Perilaku "Ma Lima" pada Seorang Bapak di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya"*, skripsi pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2007

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id