BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *"guidance"*, kata *"guidance"* adalah kata dalam bentuk *mashdar* (kata benda) yang berasal dari kata kerja *"to guide"* artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar.[32]

Menurut Rahman Natawidjaja bimbingan adalah adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat, serta kehidupan umumnya. Dengan demikian, ia dapat mengecap kebahagiaan hidup dan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi kehidupan masyarakat umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.[33]

Adapun konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh

---

[32]M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18.

[33] Rahman Natawidjaja, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia,1990), hal.67.

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

seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang memiliki masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sejalan dengan itu Winkel mendefinisikan serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli atau klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai berbagai persoalan atau masalah khusus.[34]

Sedangkan bimbingan dan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu agar dia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung didalam Alquran dan hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-quran dan hadits. Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-qur'an dan hadits telah tercapai dan fitrah 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 peranannya sebagai khalifah di muka bumi yan sekaligus juga berfungsi untuk mengabdi kepada Allah SWT.[35]

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan dan konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada

[34] Anas Salahudin, *Bimbingan & Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Setia,2010), hal.15.
[35] Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Quantum Teaching, 2005), hal. 16-17.

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

seseorang yang sedang mengalami permasalahan baik lahir maupun batin dengan tujuan agar individu tersebut mampu mengatasi masalahnya sendiri dengan potensi yang ada pada dirinya serta menyadari bahwa sebagai hamba Allah yang senantiasa bisa melakukan kebaikan, menghormati orang lain, dan selalu ada jalan kebenaran sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

b. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan bimbingan dan konseling Islam secara umum 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 di akhirat.[36]

Menurut Aunur Rahim Faqih tujuan umum bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu dalam mewujudkan potensi dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Sedangkan tujuan khusus dari bimbingan dan konseling Islam adalah :

1) Membantu individu dalam memahami situasi dan potensi dirinya.
2) Membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya.

[36] Ahmad Mubarrok, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Cet. I, (Jakarta: Bina Rencana Parwira,2002), 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

3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik, sehingga tidak menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.[37]

Menurut Adz- Dzaky tujuan konseling Islam adalah :

a) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan, dan kebersihan jiwa dan mental.
b) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
c) Untuk menghasilkan kecerdasan emosi pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, setia kawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang.
d) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa ketaatan kepada Allah SWT, melaksanakan segala perintah dan menjauhi larangan Nya, dan ketabahan menerima ujiannya.[38]

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Menurut Imam Sayuti Farid, fungsi bimbingan dan konseling Islam adalah :[39]

---

[37] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 36-37.

[38] Adz-Dzaky, Hamdany Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam,* (Bandung: Rizky Press,2000), hal.

[39] Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bahasan Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah,* (Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya,1997), hal. 57-61.

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

1) Fungsi Pencegahan

Yang disebut fungsi pencegahan ini adalah menghindari segala sesuatu yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah, sebagaimana didalam Al-quran :

اَتْلُ مآ اُو حِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَابِ وَاَقِمِ ٱلصَّلَوةَ إِنّ ٱلصَّلَوةَ تَنْهَى عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنْكَرِ وَلَذِ كْرُ ٱللَّهِ اَكْبَرُ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مآ تَصْنَعُوْنَ

Artinya,*"Bacalah apa yang telah di wahyukan kepadamu yaitu Al-Kitab (Alquran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan".* (QS. Al-Ankabut : 45).[40]

2) Fungsi Penyaluran

Penyaluran ini dimaksud untuk mengarahkan mereka kepada sesuatu perbuatan yang baik atau menyesuaikan dengan bakat maupun potensi yang dipunyai, sebagaimana didalam Al-quran :

لاَ يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا

Artinya, *"Allah tidak membebani seseorang malainkan sesuai dengan kesanggupannya"* (QS. Al-Baqarah : 286).[41]

[40] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 635.

[41]Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal.72.

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) Fungsi Pengembangan

Didalam pengembangan ini diharapkan orang yang di bimbing dapat ditingkatkan untuk meningkat lagi prestasinya atau bakat yang dimilikinya sebagaimana didalam Al-quran :

يَآاَيُهَا اَلَّذِيْنَ ءَا مَنُوآ ْ إِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَحُوْا فِي الْمَجَلِسِ فآ فْسَحُواْ يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيْلَ آنشُزُوا فَآ نشُزُوا يَرْفَعِ آللّهُ اَلَّذِيْنَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَآلَّذِيْنَ أُوتُواْ آلْعِلْمَ دَ رَجَتٍ وَآللّهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيرٌ

Artinya,*"Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: berlapang - lapanglah dalam majelis maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan :"berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat, Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan."* (QS. Mujadilah :11).[42]

4) Fungsi Perbaikan

Dalam perbaikan ini dimaksudkan untuk mengatasi suatu perbuatan yang sudah terlanjur terjerumus kedalam kemaksiatan dan usaha dalam memperbaiki. Sebagaimana didalam Al-quran :

[42] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 910.

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

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيْمًا

Artinya, *"Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia mohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah maha pengampun lagi maha penyayang".* (QS. An-Nisa:110).[43]

d. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Layanan bimbingan konseling Islam mengacu pada asas-asas bimbingan yang berlandaskan pada Al-qur'an dan Hadits atau Sunnah Nabi, ditambah dengan berbagai landasan filosofis dan keimanan. [44]Asas-asas bimbingan konseling Islam adalah sebagai berikut:

1) Asas kebahagiaan dunia dan akhirat

Bimbingan dan konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu klien untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Kebahagiaan hidup duniawi, bagi seorang muslim, hanya merupakan kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhirat yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi.[45] Sebagaimana didalam Al-quran :

[43] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 140.

[44]Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 21.

[45]Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Surabaya : Dakwah Digital Press Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya), hal. 28.

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

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُوْلُ رَبَّنآ ءَاتِنَا فِي ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي ٱلْاٰءَخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَاعَذَا بَ ٱلنَّا رِ

Artinya, *" Dan diantara mereka ada orang yang berdoa:" Ya Tuhan kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka"* (QS. Al-Baqarah : 201).[46]

2) Asas fitrah

Manusia menurut Islam, dilahirkan dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya. [47]Sebagaimana didalam Al-quran :

فَأَ قِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيْفاً فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَٱلنَّاسَ عَلَيْهَا لاَ تَبْدِيْلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ذَلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لاَيَعْلَمُوْنَ

Artinya, *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah (itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."* (QS. Ar-rum : 30).[48]

---

[46] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal.49.

[47] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 23.

[48]Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal.645.

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) Asas Lillahita'ala

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan semata-mata karena Allah baik konselor melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara klien pun menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela, karena semua yang dilakukan adalah karena untuk pengabdian kepada Allah semata.[49] Sebagaimana didalam Alqur'an :

قُلْ إِنَّ صَلاَتِى وَنُسُكِى وَمَحْيَاىَ وَ مَمَا تِى لِلَّهِ رَبِّ اَلْعَلَمِيْنَ

Artinya, *"Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam."* (QS. Al-An'am : 162).[50]

4) Asas bimbingan seumur hidup

Dalam kehidupan manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu maka bimbingan dan konseling Islam selama hayat masih dikandung badan.[51]

طَلَبُ اْلعِلْمِ فَرِيْضَةٌ عَلى كُلِّ مُسْلِمٍ (رواه ابن عبد البر عن أنس)

Artinya, "*Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap orang islam"*. (H.R. Ibnu Abdul bar dari Anas).[52]

---

[49] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 24-25.

[50]Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal.216.

[51] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 25.

[52] Diriwayatkan Ibnu Majah (no.224)

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

5) Asas kesatuan jasmani dan rohani

Manusia merupakan kesatuan jasmani dan rohani, bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai makhluk jasmaniah dan rohaniah sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata, bimbingan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.[53]

6) Asas keseimbangan ruhaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak hawa nafsu, serta juga akal. Orang yang dibimbing diajak mengetahui apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa yang perlu dipikirkan, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi tidak menolak begitu saja. kemudian di ajak memahami apa yang perlu dipahami dihayatinya setelah berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.[54] Sebagaimana didalam Al-quran :

وَلَقَدْ ذَ رَأْ نَا لِجَهَنَّمَ كَثِيْرًا مِّنَ اَلْجِنِّ وَالإِنْسِ لَهُمْ قُلُوْبٌ لاَّ يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لاَّ يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لاَّ

[53] Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 29.

[54] Aswadi, *Iyadah dan Takziyah Prespektif Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 30.

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

يَسْمَعُوْنَ بِهاَ أُوْلئِكَ كَالأَنْعَمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُوْلَئِكَ هُمُ

اَلْغَفِلُوْنَ

Artinya,*"Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak di pergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakan untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi, mereka itulah orang-orang yang lalai* ". (QS. Al-A'raf :179).[55]

7) Asas kemaujudan individu

Bimbingan dan konseling Islam, berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupaan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensi rohaniahnya.[56] Mengenai perbedaan individual dapat dipahami dari ayat Sebagaimana di dalam Al-quran :

إِنَّا كُلَّ شَىءٍ خَلَقْنَهُ بِقَدَرٍ

Artinya,*"Sesungguhnya Kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran".* (QS. Al-Qamar :49).[57]

[55]Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 251.

[56] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal, 28.

[57] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 883.

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

8) Asas sosialitas manusia

Manusia merupakan makhluk sosial, pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di dalam bimbingan dan konseling Islami, karena merupakan ciri hakiki manusia.[58] Sebagaimana didalam Al-quran :

يَاأَيُهَا آلنَّا سُ آتَّقُواْ رَبَّكُمُ آلَّذى خَلَقَكُمْ مِّنْ نَّفْسٍ وَحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيْرًا وَنِسَآءً وَآ تَّقُواْ آللَّهَ آلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِ وَآلأَرْحَامَ إِنَّ آللَّهَ كَا نَ عَلَيْكُمْ رَقِيْبًا

Artinya, *"Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-Mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembangbiakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-nya kamu saling meminta satu sama lain. Dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu."* (An-Nisa : 1).[59]

9) Asas kekhalifahan manusia

Manusia menurut pandangan Islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta *(Khalifatullah fil ard)*. Dengan kata

[58] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 29.

[59] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 114.

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

lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Tugasnya yakni memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan yang dilakukan oleh manusia itu sendiri.[60] Sebagaimana didalam Al-quran :

هُوَ الَّذِى جَعَلَكُمْ خَلّٰئِفَ فِى ٱلأَرْضِ فَمَنْ كَفَرَ فَعَلَيْهِ كُفْرُهُ, وَلاَ يَزِيدُ ٱلكَفِرِينَ كُفْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ إِلاَّ مَقْتًا وَلاَ يَزِيْدُ ٱلْكَفِرِيْنَ كُفْرُهُمْ إِلاَّ خَسارًا

Artinya,*"Dia-lah yang menjadikan kamu khalifah-khalifah di muka bumi. Barang siapa yang kafir, maka (akibat) kekafirannya menimpa dirinya sendiri. Dan kekafiran orang-orang yang kafir itu tidak lain hanyalah akan menambah kemurkaan pada sisi Tuhannya dan kekafiran orang-orang yang kafir itu tidak lain hanyalah akan menambah kerugian mereka belaka"* (QS. Faathir : 39).[61]

10) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala hal. Dengan kata lain, Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya

[60] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 30.

[61]Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 702.

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

sendiri, hak orang lain, hak alam semesta (hewan, tumbuhan, dan lain sebagainya).[62]

11) Asas pembinaan akhlaqul karimah

Manusia menurut pandangan Islam memiliki sifat-sifat yang baik (mulia) sifat yang baik merupakan yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam membantu konseli atau yang dibimbing, memelihara, mengembangkan, menjalankan sifat-sifat yang sejalan dengan tugas dan fungsi Rasulullah SAW.[63] Sebagaimana didalam Al-quran :

لَقَدْ كاَنَ لَكُمْ فِى رَسُوْلِ آللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَنْ كَانَ يَرْجُواْ آللّهَ وَآليَوْمَ آلأَخِرَ وَذَكَرَ آللَّهَ كَثِيْرًا

Artinya, *"Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah".* (QS. Al-Ahzab:21).[64]

12) Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam

[62] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001),hal. 30.

[63] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 30.

[64] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 670.

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

dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya kasih sayanglah bimbingan dan konseling Islam akan berhasil.[65]

13) Asas saling menghargai dan menghormati

Kedudukan antara konselor dengan klien dalam bimbingan dan konseling Islam pada dasarnya sama atau sederajat, namun perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara konselor dan klien merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.[66] Sebagaimana didalam Al-quran :

وَإِذَا حُيِّيتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَآ أَوْ رُدُّوهَآ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا

Artinya, *"Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu (dengan yang serupa). Sesungguhnya Allah menghitung segala sesuatu."* (QS. An-Nisa' :86).[67]

14) Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, maksudnya antara konselor dan klien terjadi

[65] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 31.

[66] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press,2001), hal. 31.

[67]Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal.133.

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

dialog yang baik, tidak ada pemaksaan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.[68]

15) Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kemampuan, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan bimbingan dan konseling.[69] Sebagaimana didalam Al-quran :

قُلْ يَقَوْمِ آعْمَلُواْ عَلَى مَكَا نَتِكُمْ إِنِّى عَا مِلٌ فَسَوْفَ تَعْلَمُوْنَ

مَنْ تَكُوْ نُ لَهُ عَقِبَةُ الدَّارِ إِنَّهُ لاَيُفْلِحُ آلظَّلِمُوْنَ

Artinya,*"katakanlah : Hai kaumku, berbuatlah sepenuh kemampuanmu, sesungguhnya aku pun berbuat (pula). Kelak akan mengetahui, siapakah (diantara kita) yang akan memperoleh hasil yang baik didunia ini. Sesungguhnya orang-orang yang dzalim itu tidak akan mendapatkan keberuntungan"* (QS. Al-An'am : 135*).*[70]

e. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam

Untuk melaksanakan bimbingan dan konseling Islam maka memerlukan beberapa unsur, adapun unsur tersebut adalah konselor, klien, dan masalah akan dijelaskan sebagai berikut :

---

[68] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal.32.

[69] Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam,* (Yogyakarta: UII Press,2001), hal.32.

[70] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal.210.

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

1) Konselor

Menurut Latipun menyatakan bahwa konselor adalah orang yang sangat bermakna bagi konseli, konselor adalah orang yang amat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya dan bersedia sepenuh hati membantu konseli mengatasi masalahnya di saat amat kritis sekalipun dalam upaya menyelamatkan konseli dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.[71]

Syarat-syarat yang harus dimiliki oleh seorang konselor, yakni;

a) Memiliki sifat baik
b) Bertawakkal; mendasarkan sesuatu atas nama Allah SWT.
c) Sabar; tahan menghadapi klien yang menentang keinginan untuk diberikan bantuan.
d) Tidak emosional; atrinya dapat mudah terbawa emosi dan dapat mengatasi emosi diri dan yang terbantu.
e) Retorika yang baik, mengatasi keraguan klien dan dapat meyakinkan bahwa ia dapat memberikan bantuan.

[71] Latipun, *Psikologi Konseling,* (Malang : UMM Press,2005), hal. 45.

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

f) Dapat membedakan tingkah laku klien yang berimplikasi terhadap hukum wajib, sunnah, mubah, makruh, haram terhadap perlunya bertaubat atau tidak. [72]

2) Klien

Klien adalah individu yang diberi bantuan oleh seorang konselor atas permintaan sendiri atau atas permintaan orang lain.[73] Disamping itu klien adalah orang yang perlu memperoleh perhatian sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkannya, namun demikian keberhasilan dalam mengatasi masalahnya itu sebenarnya sangat ditentukan oleh pribadi klien itu sendiri[74]

Menurut Kartini Kartono, klien memiliki sikap dan sifat sebagai berikut:

a) Terbuka

Keterbukaan klien akan sangat membantu jalannya proses konseling. Artinya klien bersedia mengungkapkan segala sesuatu yang diperlukan demi suksenya proses konseling.

[72] Elfi Muawanah, *Bimbingan dan Konseling Islami Sekolah Dasar,* (jakarta: Bumi Aksara,2012), hal. 142.

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

[74]Imam Sayuti Farid, *Pokok-pokok Bimbingan dan Penyuluhan Agama Sebagai Teknik Dakwah,* (Jakarta: Bulan Bintang,2007), hal. 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

b) Saling Percaya

Klien harus percaya bahwa konselor benar-benar bersedia menolongnya, percaya bahwa konselor tidak akan membocorkan rahasianya kepada siapapun.

c) Bersikap Jujur

Seorang klien yang bermasalah, agar masalahnya dapat teratasi, harus bersikap jujur. Artinya klien harus bersikap jujur mengemukakan data-data yang benar, jujur mengakui bahwa masalah itu yang sebebnarnya ia alami.

d) Bertanggung Jawab

Tanggung jawab klien untuk mengatasi masalahnya sendiri sangat penting bagi kesuksesan proses konseling.[75]

Jadi seseorang yang dapat dikatakan klien apabila memenuhi kriteria sebagaimana tersebut di atas. Seorang yang mempunyai masalah perlu mendapat bimbingan dan konseling Islam karena pada dasarnya orang yang bermasalah adalah orang yang jauh dari nilai-nilai agama, maka keimanan dapat menumbuhkan dalam mengatasi masalah yang dihadapi sehingga tercapainya kebahagiaan dan kesejahteraan lahir dan batin.

[75] Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, (Jakarta : CV. Rajawali,1985) hal. 47-49.

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) Masalah

Masalah adalah kesenjangan antara kenyataan dan harapan. Hal yang semacam itu perlu untuk ditangani atau dipecahkan oleh konselor bersama klien.

Menurut WS. Winkel dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah", masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintangi, mempersulit dalam mencapai usaha untuk mencapai tujuan.[76]

Adapun macam-macam masalah yang dihadapi manusia sangatlah kompleks, diantaranya sebagai berikut:

a) Problem dalam bidang pernikahan dan keluarga
b) Problem dalam bidang pendidikan
c) Problem dalam bidang sosial (kemasyarakatan)
d) Problem dalam bidang pekerjaan
e) Problem dalam bidang keagamaan.[77]

f. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam

Adapun langkah-langkah dalam bimbingan konseling Islam, diantaranya adalah :

1) Identifikasi Masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal masalah beserta gejala-gejala yang nampak, dalam langkah ini konselor mencatat

[76] Ws. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah,* (Jakarta: Gramadia, 1989), hal. 12.

[77]Thohari Musnawar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam,*(Yogyakarta: UII Press, 1992), hal. 41 -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

kasus-kasus yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapat bantuan terlebih dahulu.

2) Diagnosis

Langkah diagnosis yaitu langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latarbelakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan adalah pengumpulan data dengan mengadakan studi kasus dengan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

3) Prognosis

Langkah prognosis ini untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah prognosa.

4) *Treatment* (terapi)

Langkah terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan, langkah ini merupakan pelaksanaan yang ditetapkan dalam prognosa.

5) Evaluasi

Langkah ini dimaksudkan untuk menilai dan mengetahui sampai sejauh manakah langkah terapi yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Sedangan dalam langkah *follow up* atau tindak

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

lanjut, dilihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama.[78]

2. Terapi Shalat Tahajud

a. Pengertian Terapi Shalat Tahajud

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata "Shafa-Yashfi-Shifan", yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.[79] Sedangkan secara terminologis menurut beberapa ahli adalah :

1) Kartini Kartono mengatakan "Terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan."
2) Singgih G. Gunarsa merumuskan pengertian terapi dengan definisi perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang.
3) Andi Mappire AT, mengatakan "Terapi adalah suatu proses berjangka panjang berkenaan dengan rekonstruksi pribadi."[80]

Shalat adalah ibadah yang dimulai dengan takbir dan di akhiri dengan salam menurut syarat dan rukun-rukun tertentu yang dilaksanakan untuk membuktikan pengabdian dan kerendahan diri kepada Allah SWT.[81]

Sedangkan tahajud secara harfiah berarti "bangun tidur untuk beribadah" bagi yang berkemampuan.[82] Shalat tahajud merupakan

---

[78] Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah,* (Bandung: CV.ILMU,1975), hal. 104-106.

[79] Agus Santoso, Dkk, *Terapi Islam,* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press,2013), hal. 7.

[80] Agus Santoso, Dkk, *Terapi Islam,* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel Press,2013), hal. 8.

[81] Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam,* (Malang : UIN Malang Press,2008), hal.331-332.

[82] Muhammad Sholikhin, *The Miracle Of Shalat,* (Jakarta :Penerbit Erlangga,2011), hal 200.

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

shalat yang paling utama dari sekian shalat *ghairu rawatib* sebab dengan melakukannya ia mendapatkan kedudukan yang terpuji.[83] Jadi terapi shalat tahajud adalah penyembuhan yang dilakukan melalui shalat malam.

b. Keutamaan Shalat Tahajud

Banyak ayat al-qur'an dan hadits yang menjelaskan tentang keutamaan waktu malam, ayat dan hadits tersebut juga menganjurkan kepada orang-orang saleh agar mengisi waktu malam dengan berbagai ibadah dan ketaatan. Diantara ayat-ayat al-qur'an yang menjelaskan keutamaan shalat malam sebagai berikut :

"*Hai orang-orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) pada malam hari kecuali sedkit (darinya), yaitu seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-qur'an itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun pada waktu malam adalah lebih kuat (mengisi jiwa) dan bacaan pada waktu itu lebih berkesan*." (QS. Al-Muzzammil [73]:1-6).[84]

Sementara itu, dalam hadits yang diriwayatkan oleh Al-Thabarani, Rasulullah SAW. Bersabda : *"Sesungguhnya Allah tersenyum kepada dua orang, yang pertama, orang yang bangun pada malam hari, yang dingin dengan meninggalkan tempat tidur dan selimutnya, lalu berwudhu dan sholat, Allah Azza wa Jalla bertanya pada malaikat "apa yang mendorong hambaku melakukan itu? Para malaikat menjawab", "Tuhan ia mengharapkan anugerah-Mu dan takut pada siksaan-Mu, Allah SWT berfirman aku pasti memnerikan apa ia harapkan dan memberikannya rasa aman dari apa yang ia takutkan …' (dan seterusnya)."*[85]

---

[83] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang : UIN Malang Press, 2009), hal. 231.

[84] Mush-haf Asy-syarif Medinah Munawwarah, *Al Qur'an dan Terjemahnya,* hal. 320.

[85] Diriwayatkan oleh Ahmad, abu Ya'la, Attharani, Ibnu Hibban dalam shahihnya di riwayatkan dari Ibnu Mas'ud dalam Targhib waat Tarhib 1: 258.

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. Hukum dan Waktu Sholat Tahajud

Shalat tahajud hukumnya sunnah, namun merupakan shalat yang diutamakan (mustahab).[86] Waktu shalat tahajud (shalatul lail) ditetapkan sejak waktu isya' hingga waktu subuh (sepanjang malam). Meskipun demikian, ada waktu-waktu yang utama, yaitu :

1) Sangat utama: 1/3 malam pertama (ba'da Isya-22.00)
2) Lebih utama: 1/3 malam kedua (pukul 22.00- 01.00)
3) Paling utama: 1/3 malam terakhir (pukul 01.00- Subuh)

Menurut keterangan yag sahih, saat ijabah (di kabulkannya doa) itu adalah 1/3 malam yang terakhir Abu Muslim bertanya kepada sahabat Abu Dzar : " *diwaktu manakah yang lebih utama kita mengerjakan shalat malam?"* Sahabat Abu Dzar menjawab:" Aku telah bertanya kepada Rasulullah saw. Sebagaimana engkau tanyakan kepadaku ini." Raslullah saw. Bersabda:" *Perut malam yan masih tinggal adalah 1/3 yang akhir. Sayangnya sedikit sekali orang yang melaksanakannya."* (HR Ahmad).[87]

[86] Muhammad Shalikhin, *The Miracle Of Shalat*, (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2011), hal. 48.

[87] .

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

d. Shalat Tahajud Sebagai Terapi

Sholat tahajud memiliki berbagai manfaat dalam kehidupan, disamping sholat tahajud dilaksanakan pada malam hari yang dimana dapat diharapkan dalam mendirikannya dapat lebih khusyuk dan terasa begitu dekat dengan yang Maha kuasa.

Sholeh mengemukakan shalat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat,ikhlas, dan rutin dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan koping. Dan respons emosi positif *(positive thinking),* dapat menghindarkan reaksi stres. Individu yang melakukan shalat, diantaranya shalat tahajud, akan merasa mempunyai tempat untuk menyandarkan segala urusannya di dunia, yaitu kepada Allah SWT. Individu merasakan ada zat yang dapat membantu meringankan beban hidupnya. Individu yang melakukan salat tahajud akan merasa mempunyai tempat untuk menyandarkan segala urusannya di dunia, yaitu kepada Allah SWT. Individu merasakan ada dzat yang dapat membantu meringankan beban hidupnya.[88] Dengan mengerjakan sholat secara khusuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah, serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Rasa gundah dan stres yang senantiasa menekan kehidupan

[88]Sabiq M. Azam, Zaenal Abidin, "Efektiitas Shalat Tahajud dalam Mengrani Tingkat Stres Santri", *Fakultas Pskologi Unvesitas Diponegoro Semarang,* hal 7.

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

akan sirna. Rasulullah SAW senantiasa mengerjakan sholat ketika sedang tertimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang.[89] Diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah RA bahwa dia telah berkata :

كَانَ النَّبِيُّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وَسلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّىَ

Artinya :*" jika Nabi Shallallahu'alaihi wa sallam merasa gundah karena sebuah perkara, beliau akan menunaikan shalat."*[90]

Ritual sholat juga memiliki pengaruh sangat penting untuk terapi perasaan berdosa yang menyebabkan rasa gundah dan menjadi penyebab utama penyakit jiwa . hal ini bisa menjadi ritual shalat bisa mengampuni dosa seseorang, membersihkan noda-noda kesalahan, dan menimbulkan harapan mendapatkan maghfirah dan ridha Allah SWT.[91]

Shalat tahajud dapat dijadikan psikoterapi alasannya karena shalat tahajud dilaksanakan dengan tiga alat badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketigannya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada *ilahi*. Shalat tahajud dimulai dengan lisan mengucapkan Allahu Akbar. Serentak dengan itu bagian badan yaitu tangan, diangkat ke atas sebagai lambang membesarkan dan memuliakan.

Saboe mengatakan bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat tidaklah sedikit, artinya bagi kesehatan jasminah dan

---

[89] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi,* (Jakarta : Mustaqim,2000), hal 402

[90] Diriwayat oleh Abu Dawud, vol. V, hadits nomor 1319

[91] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi,* (Jakarta : Mustaqim,2000), hal. 404

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

dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan rohaniyah atau kesehatan mental jiwa seseorang. Bersamaan dengan itu didalam hati dimulai dengan niat melaksanakan shalat. Pada saat itu, semua hubungan di putuskan dengan dunia luar. Semua hal dipandang tidak ada. Yang ada hanyalah Allah Yang Maha Besar yang sedang disembah. Selama mengerjakan shalat tahajud itu, manusia melepaskan diri dari segala kesibukan. Dilepaskan dari suasana dan pekerjaan yang dihadapi sehari-hari. Dilupakan segala macam kesenangan atau kesusahan, dilenyapkan dari pikiran dan ingatan kepada harta kekayaan, istri, anak dan sebagainya. Pikiran dan seluruh perhatian hanya dipusatkan kepada satu titik, yaitu menghadap muka *(tawajjuh)* di malam yang hening dan menundukkan hati *(tawadhu)* kepada Yang Maha Agung dan Maha Kuasa. Maka dari itu akan menghasilkan sifat yag baik bagi diri manusia, dan memperoleh rasa ketenangan di dalam diri manusia yang melaksanakannya.

Dengan melepaskan ingatan kepada semua persoalan-persoalan kecuali terhadap *ilahi*, maka timbullah *khusyu'.khusyu'* itu membentuk jiwa manusia menjadi tenang. Konsentrasi dan kekhusyukan (tenang) itu yang dilakukan akan membentuk sebuah latihan pemusatan pemikiran pada satu titik dan ini akantmbh menjadi satu watakyang konstan sesuai dengan hukum yang berlaku dan kebiasaan membentuk tabiat.

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

Dari aspek psikologi, shalat tahajud akan berbekas dalam kehidupan manusia, konsentrasi dan ketenangan merupakan faktor yang penting dalam kehidupan dan perjuangan. Dalam tiap-tiap pekerjaan, konsentasi itu menjadi faktor utama untuk mencari hasil atau sukses. Tiap-tiap cita-cita akan berhasil apabila seluruh perhatian dipusatkan untuk mencapainnya. Tiap-tiap perjuangan akan menang jika dihadapi dengan seluruh kekuatan. Apalagi hal ini dilakukan di malam hari pada saat manusia terlelap dalam istirahatnya.[92]

e. Aspek Terapeutik dalam Shalat Tahajud

Menurut Ancok ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat tahajud, yaitu aspek *hydroterapy* aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto sugesti.[93]

Pertama aspek *hydroterapy*, yaitu saat madi dan wudu sebelum shalat. Mandi besar pada dini hari sangat baik untuk mrangsang dan menguatkan kulit, mengencerkan darah, mengeluarkan racun dari tubuh, menormalkan fungsi ginjal, meningkatkan kerja usus besar dan menurukan tekanan darah.

Kedua aspek olah raga, shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik, kontraksi otot, tekanan dan *message* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses

[92] Siti Chodijah, "Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)", *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, Hal 433.

[93] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang : UIN Malang Press, 2009), Hal 228.

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

relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi. Lekrer melaporkan bahwa gerakan-gerakan otot-otot pada training relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Nizami mengatakan bahwa shalat yang berisi aktivitas yang menghasilkan bio-energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang *(equilibrium)* antara jiwa dan raga. Eugene Walker melaporkan hasil penelitian menunjukkan bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Kalau dikaitkan dengan sholat yang penuh aktivitas fisik dan ruhani, maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalat pun dapat menghilangkan kecemasan.[94]

Ketiga aspek meditasi, sehat adalah proses yang menuntut konsentrasi dalam. Setiap orang Islam dituntut untuk melakukan hal tersebut yang didalam bahasa arab disebut "khusuk" kekhusukan didalam shalat tersebut adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap perbedaan kecemasan jiwa telah dilakukan oleh Eugene Walker (1985, dalam Ancok & Suroso,2004). Penelitian yang dilakukan oleh Zurof juga menunjukkan bahwa meditasi dapat menhilangkan kecemasan. Kalau dikaitkan dengan shalat yang juga berisikan meditasi maka shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan tersebut. Konsentrasi dalam shalat akan

[94] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer,* (Malang : UIN Malang Press, 2009), Hal 229

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

merangsang sistem syaraf lain yang akan menutup terbawanya rangsangan sakit tersebut ke otak.

Keempat aspek Autosugesti yakni, bacaan dalam melakukan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Disamping berisi pujian pada Allah juga.[95] berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Ditinjau dari teori hipnosis pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses autosugesti. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah menyugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan *self-hypnosis*.[96]

Pada saat seseorang sedang shalat tahajud, maka seluruh alam pikiran dan perasaannya terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya stres. Sesaat jiwanya tenang, ada kedamaian dan ketentraman dalam hatinya, *(peace in mind).* Hal ini sejalan dengan pendapat para pakar stress, yang menganjurkan orang agar memeluk agama, tujuannya untuk menghayati serta mengamalkannya agar memperoleh ketenangan dari padanya. Itulah sebabnya Bahnasi menegaskan bahwa "dari sudut kesehatan jiwa, shalat merupakan pemenuhan salah satu kebutuhan dasar spiritual manusia *(basic spiritual needs)* yang penting bagi ketahanan spiritual atau kerohanian dalam menghadapi pelbagai stress kehidupan. Bagi mereka yang dapat

[95] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer,* (Malang : UIN Malang Press, 2009), Hal 229.

[96]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer,* (Malang : UIN Malang Press, 2009), Hal 230.

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

menjalankan shalat dengan khusu', artinya mereka bisa menghayati serta mengerti apa yang di ucapkan, dilafadkan akan banyak memperoleh manfaat yang besar.[97]

f. Tahapan Terapi Sholat Tahajud[98]

Berikut ini merupakan tahapan proses terapi shalat tahajud :

1) Tahap Persiapan

a) Mandi besar terlebih dahulu dengan membasuh air pada seluruh tubuh dan berwudhu.

b) Mengenakan pakaian yang bersih, suci dan bagus. Di tambah dengan wewangian sebagai aromatherapy.

c) Pilih tempat yang sunyi, sepi dari kegaduhan, matikan lampu agar tidak ada cahaya atau stimulus lain yang masuk dan mengganggu ke khusyu'an.

2) Tahap Proses

a) Postur Persiapan

Berdiri tegak, ambil posisi yang nyaman dengan mendapatkan tumpuan kaki yang mantap. Off-kan pikiran sadar, dan on-kan pikiran bawah sadar dengan cara merelaksasi fisik dari ujung rambut sampai ujung kaki. Tarik napas dalam-dalam, tahan empat/lima hitungan, lalu keluarkan perlahan-lahan. Temukan

[97] Siti Chodijah, "Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)", *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, Hal 431.

[98] Pelatihan terapi shalat tahajud, oleh Prof. Moh Sholeh, Dekan Fakultas Saintek dan Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya.

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

napas anda seperti napas orang tidur, lembut, alami, pelan dan halus. Kemudian relaksasikan pikiran dengan memperkecil stimulus sugesti diri dengan mengucapkan Allah (الله) ketika mengambil napas dan hu (هو) ketika mengeluarkan napas. Rasakan setiap tarikan napas dan niatkan bahwa tahajud ini untuk menggapai maghfirah (ampunan) dan ridlo Allah serta mensyukuri nikmat-Nya. Pancing hati dengan bisikan "Ya Allah aku datang menghadap-Mu, menyerahkan diriku pada-Mu dengan sepenuh hatiku".

b) Postur Niat

Ikrar niat sholat kemudian takbiratul ikhram serta tumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah dengan jalan:

1) Pengakuan akan kebesaran Allah sehingga apapun yang selain-Nya adalah kecil
2) Sukarela meninggalkan segala bentuk kesibukan apapun, dan hanya fokus untuk berkomunikasi dengan Allah Ta'aala
3) Memahami sedang berada pada wilayah haram, sehingga tidak boleh ada ucapan atau gerakan selain tata cara shalat

Bangkitkan tekad dengan menganggap bahwa takbir ini adalah suatu penghormatan kepada dzat yang Maha Besar bukan hanya sekedar formalitas.

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) Postur Qiyam

Berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar dengan telinga, lalu melipat didepan perut atau dada bagian bawah.[99] Meletakkan tangan kanan pada punggung telapak tangan kiri tepat diatas dada atau sedikit diatas pusar. Membaca doa iftitah, al fathihah, dan surah lainnya dengan perlahan, dihayati, dan diresapi maknanya.

1) Rakaat pertama membaca Ayat Kursi (QS. Al-Baqarah: 255). Esensi ayat kursi adalah pengakuan ke bahwa Allah-lah yang menjaga kita, yang tidak mengantuk dan tidak tidur, yang menjadi pemilik segala yang ada di langit dan di bumi. Dan hanya dengan kehendak-Nya segala sesuatu terjadi.
2) Rakaat kedua Surah Al-Insyirah. Esensi surat Al- Insyirah disini menyatakan bahwa bersama kesulitan ada kemudahan. Dengan penghayatan penuh akan makna ayat tersebut akan mengantarkan kita pada penyerahan diri secara total dan percaya penuh akan skenario indah Allah SWT. Hal itu yang akan mengubah depresi, stres, cemas, takut, khawatir, menjadi penuh harap dan optimis bersama dengan janji Allah bahwa bersama kesulitan ada

[99] Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuh Kanker,* (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2010), hal. 57.

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

kemudahan seperti tertera pada Surah Al-Insyirah ayat 5-6. Setelah itu jangan langsung ruku', tapi sambung dengan relaksasi dan berkomunikasi intensif dengan mengadukan segala persoalan yang kita hadapi, tetapi lakukan hal itu hanya dalam hati tidak dengan ucapan.

d) Postur Ruku'

Rukuk yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tidak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang.[100]

Bungkukkan badan dengan meletakkan tangan pada lutut. Baca tasbih 3x atau lebih, resapi dan hayati maknanya. Setelah itu jangan langsung bangkit tetapi sambung dengan komunikasi mengadukan segala hal kepada Allah. Unggah perasaan bahwa kita sedang membungkukkan badan di hadapan Sang Maha Raja dengan tekad "Ya Allah aku ruku' dengan segenap jiwa dan ragaku, untuk tunduk patuh kepada-Mu semampuku, maka tuntunlah aku, bimbinglah aku, maka turunkan beban yang memberatkan tubuhku". Rasakan pula tarikan-tarikan otot di seputar kaki dan punggung, seakan-akan tarikan itu adalah pelepasan segala rasa sakit atau gangguan yang ada. Rasakan

[100] Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuh Kanker,* (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2010), hal. 58.

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

pula mengalirnya cairan tubuh ke organ yang kurang teraliri. Nikmati semua itu hingga menimbulkan rasa nyaman dan tenang.

e) Postur Qauna (i'tidal)

Bangun dari rukuk, tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga. I'tidal merupakan variasi dari postur setelah rukuk dan sebelum sujud.[101] baca doa i'tidal, resapi dan hayati maknanya, kemudian sambung dengan komunikasi Intensif dengan Allah seperti diatas.Yakinkan dalam diri bahwa Allah mendengar dan melihat apapun yang ada di bumi dan langit. Dia-pun mengetahui persoalan apa yang sedang kita hadapi dan sakit apa yang sedang kita derita. Mohonlah agar Allah Ta'ala tidak akan meninggalkan kita walau hanya sekejab mata tanpa pertolongan-Nya.

f) Postur Sujud

Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai.[102] Letakkan kedua tangan di atas lutut dan perlahan-lahan bergerak ke posisi berlutut kemudian meletakkan 7 anggota sujud ke lantai. Baca tasbih 3x atau lebih, resapi dan hayati maknanya, kemudian sambung dengan pengaduan kepada Allah. Kemudian hadirkan kesadaran bahwa

[101]Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuh Kanker,* (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2010), hal. 59.

[102] Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuh Kanker,* (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2010), hal. 60.

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

kita sedang meletakkan wajah/kepala yang menjadi lambang ke-aku-an manusia di tempat yang paling rendah di hadapan Allah sebagai bentuk kepasrahan yang total dan sebagai wujud penghambaan diri yang sebenar-benarnya. Menyadari betapa kecil dan lemahnya diri kita. Posisi ini adalah posisi paling dekat antara hamba dengan Rabb-nya yang seakan tidak berjarak. Sehingga apapun yang kita minta akan dikabulkan.

g) Postur Iftirasy

Duduk dengan menegakkan telapak kaki kanan, menghadapkan jari kaki ke arah kiblat dan meletakkan betis di atas telapak kaki kiri yang terlipat. Baca doa duduk antara dua sujud, resapi dan hayati maknanya, kemudian sambung dengan munajat kepada Allah. Perhatikan bahwa kita sedang bersimpuh di hadapan Sang Penguasa Alam Semesta, sementara kita tidak punya apapun. Meminta dan memohon banyak hal yang pasti bisa dipenuhi oleh-Nya.

h) Postur Sujud Kedua

Sama dengan postur sujud di bagian f

i) Postur Duduk Tasyahud

Bangkit dari sujud, letakkan tangan pada lutut, kemudian duduk dengan kaki dilipat di bawah betis kanan, dan ujung jari kaki kanan menghadap kiblat. Baca bacaan tasyahud, resapi dan

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

hayati maknanya, kemudian tambah dengan doa sebanyak-banyaknya karena doa di waktu itu sangatlah mustajab.

j) Postur Taslim

Gerakan memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Salam bermanfaat untuk merelaksasikan otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala sehingga mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah.[103] Memalingkan muka ke kanan dan ke kiri sedemikian rupa sehingga pipinya terlihat dari belakang, sambil mengucapkan salam.

3. Tahap Penutup

a) Muhasabah

Dalam muhasabah maka kenanglah berbagai dosa atau kesalahan yang pernah kita lakukan, besar atau kecil, sengaja maupun tidak. Mungkin ada diantara kita yang malas, lalai atau malah meninggalkan ibadah. Mohonlah ampun atas semua itu, menyesallah, bertaubatlah dan tekadkan untuk memperbaiki dan memperbanyak ibadah.

Mungkin ada diantara kita yang pernah berbuat kesalahan kepada orangtua, pernah mengecewakan atau menyakiti hati mereka, atau membebani mereka dengan masalah atau materi,

[103] Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuh Kanker,* (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2010), hal. 62.

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

atau bahkan menelantarkan mereka. Bersegeralah mohon maaf kepada mereka, mohonlah ampun kepada Allah dan mohonkan ampun kepada Allah untuk mereka. Mungkin ada diantara kita yang pernah menyakiti hati pasangan, atau pernah berbuat kasar terhadap anak, atau salah bersikap terhadap orang lain, maka bersegeralah meminta maaf kepada mereka setelah menunaikan tahajud.

b) Dzikir

Setelah shalat tahajud silahkan berdzikir dengan kalimah thayyibah atau asmaul husna atau yang lainnya.

c) Doa

Doa setelah shalat tahajud boleh apa saja sesuai dengan yang dikehendaki, dan yang utama adalah istighfar. Begitu banyak keutamaan memohon ampun diwaktu sahur.

Untuk mendapat keberhasilan shalat tahajud sebagai terapi penyembuhan memerlukan beberapa modal. Modal utamanya adalah persiapan batin dengan menyingkiran negatif thinking dan menumbuhkan positif thinking. Beberapa yang yang diperhatikan untuk persiapan batin adalah :

1) Melenyakan sifat thagha

Tahagha adalah suatu sifat yang membawa seseorang pada perasaan, sombong, takabur,angkuh, merasa diri lebih hebat, lebih pintar, lebih kuasa dan lebih-lebih yang lain. Thagha daat

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

dikikis dengan menumbuhkan perasaan tidak berdaya dalam diri, dan menyadari kelemahan diri, bahwa apapun yang didapat, apapun yang dipunyai hanyalah karena Rahman dan Rahimnya Allah Ta'ala.

2) Melepaskan segala beban jiwa

Selama masih tinggal di atas permukaan bumi maka kita tidak akan terlepas dari masalah. Segala problema hidup yang menimbulkan kekecewaan, kesedihan, kecemasan, jika itu terjadi secara terus-menerus dalam jangka panjang akan memicu ketidakstabilan mekanisme kerja tubuh dan akibatnya akan menimbulkan penyakit. Untuk itu perlu bagi kita mengurai semua permasalahan yang kita hadapi cari jalan keluarnya, jalani apa adanya dengan pikiran yang tenang dan hati yang lapang, dan biarkan semua berlaku sesuai jalannya masing-masing hingga menemukan pemecahannya.

3) Mengembalikan segala urusan kepada Allah Ta'ala

Dengan menyadari bahwa semua hal berasal dari Allah, dan nantinya akan kembali kepada-Nya, seberapapun beratnya beban hidup kita kebalikan kepada-Nya. Kita bukan manusia super kuat dan hebat untuk mengatasi semua hal. Kita hanya manusia yang punya banyak keterbatasan, namun jangan khawatir, jangan takut dan bersedih hati, karena kita punya Rabb yang Maha Segalanya. Bukan kita yang akan menuntaskan semua masalah, bukan

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

kehebatan kita yang mampu mengatasinya, tapi Allah Ta'ala yang akan mengirimkan pertolongan dan bantuan-Nya melalui sesuatu, seseorang atau bahkan tanpa perantara sama sekali. Karena dia telah berjanji untuk itu dan telah berjanji pula untuk tidak memberi beban di luar batas kemampuan manusia.

4) Berserah diri dan tawakkal

Tumbuhkan jiwa berserah diri dengan tulus menyadari bahwa Allah Ta'ala penguasa bumi dan langit. Berserah diri mengandung makna siap untuk diatur dan diarahkan oleh sang khaliq. Dengan penuh keyakinan bahwa apapun yang ditentukan oleh-Nya tidak ada yang salah dan semuanya baik bagi kita, baik dunia, akhirat, ataupun dunia dan akhirat. Sementara tawakkal adalah berserah diri setelah melakukan ikhtiar maksimal, bukan dengan berdiam diri, masa bodoh dan pasif. Berusahalah baru bertawakal, bertobatlah kemudian tawakkallah.

5) Bersyukur atas segala yang dipuya

Seringkali seseorang lebih memikirkan dan menghayalkan apa yng diinginkan daripada menikmati apa yang telah ada padanya. Mari kita melihat ke arah diri menyadari betapa berharganya apa yang ada di tubuh kita, hati,pikiran, indera dan anggota tubuh lain. Betapa banyak karunia yang bisa kita dapatkan karenanya. Bayangkan sengsaranya jika kehilangan salah satu darinya maka

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

dari itu kita wajib mensyukuri apa yang telah Allah berikan kepada kita.

6) Sabar

Kesabaran bisa timbul dari kesadaran bahwa kesenangan dan kesedihan dalam kehidupan akan datang silih berganti. Tidak ada suatu yang abadi di dunia ini, tidak ada kesenangannya tidak pula kesedihannya. Segala sesuatu pasti akan sirna. Kesenangan akan mengantarkan kita akan membuat hidup bersemangat, mengantarkan kita mengagumi ciptaan Allah dan memuji keagungan ciptaannya sementara kesusahan akan memaksa kita untuk intropeksi, kesulitan akan mendorong kita giat berusaha, rintangan akan menerpa pribadi yang tangguh.

Sabar ketika dalam masa kesenangan dengan tidak melampaui batas, dan sabar dalam kesusahan adalah dengan menjalani tanpa keluhan terus semangat mencari jalan keluar dan tekun berdoa meneguhkan hati. Menurut pengalam Prof. Sholeh, pasien yang menjalani sakitnya dengan sabar dan lapang dada akan mendapatkan kesembuhan yang lebih cepat dibanding pasien yang selalu sedih, murung, galau, atau marah-marah.

7) Ikhlas

Secara sederhana ikhlas adalah sikap mental seseorang yang melakukan segala sesuatu hanya karena mengharapkan ridha Allah Ta'ala dan bebas dari pamrih kepada manusia. Tak perlu

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

pikirkan apa kata orang, yang penting tetap ada dijalan kebenaran dan tetap menjadi pribadi yang shalih. Untuk mewujudkan ini tidaklah dengan mudah karena sifat hati yang sering berbolak-balik ditipali godaan syaitan yang selalu membisikkan keburukan. Tapi ikhlas bisa diusahakan dengan pemahaman dan keimanan serta dimohonan dengan doa.

8) Ikhtiar

Ikhtiar adalah gerakan hati, lisan, dan anggota untuk mencapai suatu tujuan. Ikhtiar harus dilakukan semaksial mungkin, sampai batas kemampuannya. Segala jalan segala cara asal tidak melanggar syariat kehendaknya di tempuh. Seseorang akan bersemangat untuk ikhtiar, bersusah payah, bersdia berusaha keras, rela berjuang mati-matian, siap melakukan apapun, bahkan rela mengorbankan segalanya manakala ia punya harapan besar dalam dirinya. Semua itu demi sebuah harapan, dan berharaplah pada apa yang dijanjikan oleh Allah Ta'ala. Karena jika manusia yang memberi harapan, harapan itu belum tentu bisa terwujud. Namun, jika Allah yang memberi harapan karena kekuasaan-Nya yang tanpa batas, harapan itu pasti akan terwujud.[104]

[104]http://santiharmoetadji.blogspot.co.id/2015/11/terapi-holistik-psikoneuroimunologi_24.html. di akses pada 01-08-2017 jam 10:14 wib.

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. Stres

a. Pengertian Stres

Stres menurut Laurence Siegel dan Living M. Lane mendefinisikan stres sebagai salah satu yang menimbulkan ancaman pada organisme. Kemudian mereka membedakannya pula dari tantangan. Mereka menulis sebagai berikut :

"Stress is any condition that threatens the organism. We are here differentiating between a challenge and a threat. Challenges are present by circumstances with which the organism feel it can cope; threats are presented by circumtances with which the organism feel is cannot cope" (stres adalah kondisi yang mengancam organisme. Disini kami membedakan antara tantangan dan ancaman. Tantangan dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa dapat menanggulanginya; sedangkan ancaman dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa tidak dapat mengatasinya).[105]

Stres juga dapat diartikan tekanan internal mupun eksternal serta kondisi bermasalah dalam kehidupan *(an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life)* dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis.[106]

---

[105] M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*, (Jakarta: Penerbit Erlangga,2006), hal.262.

[106] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Malang : UIN Malang Press,2009), hal. 176.

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. Ciri-ciri Stres

Ciri-ciri yang dapat dilihat dari orang yang sedang mengalami stres dibagi tiga katagori antara lain :

1) Ciri-ciri stres pada fisik

a) Mudah lelah, sesak nafas, nafas terengah-engah, nyeri kepala, nyeri rahang, pandangan tertekan, bekeingat mesiun suhu normal, mulut kering, rambut kusut, dan wajah pucat.

b) otot tegang dileher, bahu, pundak, lengan dan kaki. Tangan terasa dingin *(cold hands).*

c) Jantung berdebar, detak tak teratur, rasa sesak/kencang di dada dan di daerah jantung, tangan gemetar *(tremor).*

d) Terkena darah tinggi, gula darah,dan zat pembeku darah naik.

e) Nyeri perut, mual atau muntah, perut kembung dan banyak gas gangguan pencernaan, mencret, sering buang air besar berlendir *(colitis)* atau sebaliknya sembelit (susah buang air besar), lebih sering buang air kecil, asam lambung bertambah (nyeri/ sakit/ panas di ulu hati)

f) Tubuh mudah diserang penyakit (kanker, arthiris/ rheumatic, infeksi, alergi dll.) karena menurunnya system kekebalan tubuh.

g) Sakit kulit, gatal-gatal di kulit, kemerahan dan alergi, sakit kulit bisa mejad borok kulit berminyak.

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

h) Nyeri punggung, sakit punggung bawah, nyeri atau radang sendi.

i) Siklus haid terganggu pada wanita.

j) Perubahan berat badan meningkat walaupun telah berusaha keras untuk menguranginya.

k) Alat kelamin kurang berfungsi.

2) Ciri-ciri stres pada jiwa[107]

a) Sedih, menangis, atau merasa tidak berdaya.

b) Perasaan yang berubah-ubah.

c) Sulit berkonsentrasi, proses berfikir an ingatan tergangu, kebinguggan.

d) Berfikir tentang hal yang berulang kali.

e) Kehilangan minat.

f) Tidak tertarik pada orang lain.

g) Tidak tertarik pada penampilan diri.

h) Kehilangan kesenangan maupun terhadap seks.

i) Tak punya waktu menjalankan hobi apapun.

j) Kehilangan selera humor.

k) Menarik dri dari hubungan pergaulan.

l) Kurang kreatif.

m) Berfikir negatif pada diri sendiri.

[107] Anjali Arora, *5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres,* (Jakarta : Bhuana Ilmu Populer,2008), hal. 9.

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

n) Merasa segala sesuatu tidak berguna.

o) Merasa diri terjepit.

p) Menyalahan diri sendiri.

q) Dituntun oleh tekanan.

3) Ciri-ciri stres pada perilaku

a) Aktivitas berkurang, tak ada tenaga atau aktivitas berlebihan dan tak bisa istirahat.

b) Minum alkohol, banyak merokok, banyak minum kopi.

c) Menyalagunakan obat-obat terlarang / nakoba utuk meredakan ketenangan.

d) Sulit berkonsentrasi.

e) Cepat tersinggung atau marah.

f) Tidak menyadari seringkali berbicara terlalu lantang (nada tinggi)

g) Mudah resah, gelisah, dan cemas.

h) Mudah kecewa.

i) Menjadi pelupa.

j) Mudah panik.

k) Selalu mengunyah permen karet, sulit tidur (insomnia) atau tidur selalu sedikit dan terus memikirkan masalah yang ada.

l) Tidur tidak tenang dan mudah terganggu, pada pagi buta bangun tidak fresh.

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

m) Suka murung *(moody).*

n) Tidak bergairah.

o) Tangan tak henti memainkan rambut, kalung, atau kancing.

p) Suka mengkritik.

q) Perubahan nafsu makan, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.[108]

c. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Stres dapat disebabkan oleh berbagai hal, biasanya stres akan dialami apabila seseorang merasakan ketidak seimbangan anatra tuntutan dengan kemampuan yang di miliki. Tuntutan tersebut secara umum dapat di klasifikasikan dalam berbagai bentuk yakni:

1) Frustasi, hal ini dapat muncul apabila usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan mendapatkan hambatan atau kegagalan,kegagalan tersebut dapat disebabkan oleh lingkungan ataupun dari individunya sendiri.

2) Konflik, stres juga akan muncul ketika seseorang di hadapkan pada suatu keharusan untuk memilih salah satu diantara kebutuhan dan tujuan.

[108] Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah dan Mengatasi Stres,* (Bogor: Bee Media Pustaka,2011), hal. 21-24.

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

3) Tekanan, stres pun muncul ketika seseorang mendapatkan tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu atau untuk bertingkah laku dengan cara tertentu.
4) Ancaman, merupakan antisipasi seseorang terhadap hal-hal yang dapat merugikan atau tidak menyenangkan bagi dirinya, mengenai suatu situasi yang dapat memunculkan stres.[109]

d. Stres sebagai Masalah BKI

Pada dasarnya setiap manusia pasti tak pernah lepas dari konflik, stres, trauma, bahkan frustasi. Baik yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Hal tersebut sangatlah lumrah. Karena manusia merupakan makhluk sosial yang bisa dikatakan selalu membutuhkan relasi dengan orang lain. Namun dalam menjalin relasi tersebut bisa menimbulkan suatu dampak, entah itu dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif seperti seseorang bisa lebih luas mengenal satu sama lain, mendapatkan wawasan yang baru, dan lain sebagainya. Sedangkan dampak negatifnya yaitu bisa menimbulkan permasalahan jika terjadi ketidakseimbangan dalam relasi tersebut. Dan dari masalah itulah akan muncul konflik yang mengakibatkan seseorang menjadi stress, trauma bahkan frustasi.

[109] Namora Lumonggo Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis,* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 18-19.

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

Dari hal tersebut setiap permasalahan perlu adanya bimbingan dalam upaya pemberian solusi atau nasehat untuk menyelesaikan masalah tersebut. Karena itu peran bimbingan konseling Islam (BKI) sangat membantu sekali dalam memberikan motivasi dan pemecahan masalah untuk terus menjalani hidup dalam berbagai kondisi atau keadaan apapun. hal ini sesuai dengan pengertian bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah swt, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Proses pemberian motivasi dan konseling ini yang kemudian di rangkum menjadi konsep bimbingan konseling Islam.[110]

e. BKI dengan Terapi Shalat Tahajud untuk Mengatasi Stres

Bimbingan konseling Islam diperlukan untuk membantu manusia agar dalam memenuhi kebutuhan baik jasmani dan rohani dapat senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan terhindar dari problem-problem yang dapat menjadikan manusia hidup dengan tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Diantara langkah terapi religius untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan sekaligus menyembuhkan berdasarkan konsep Islam adalah dengan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas

[110] Asriyanti Rosmalina, "Pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam Menangulangi Konflik Stres Trauma dan Frustasi" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam,* hal. 1- 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

ibadah salah satunya shalat. Shalat adalah suatu pelatihan yang menyeluruh untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kejernihan hati dan cara berpikir seseorang. Bagi orang Islam menyakini dengan sepenuh hati bahwa kenyamanan dan ketentraman dalam hidup hanya bisa di raih jika berdzikir yang dilakukan dengan melakukan shalat. Shalat dilakukan dengan secara rutin (istiqomah) dan dilakukan dengan penuh keikhlasan serta kekhusu'an akan memberi ketentraman dan ketenangan dalam jiwa.

Dipilihnya shalat tahajud karena pada shalat tahajud ini biasanya waktu pelaksanaannya dilakukan pada malam hari dimana suasanya mendukung kita untuk lebih khusyu'karena kesunyian yang terjadi pada malam itu. Adapun aspek terapi yang terdapat dalam shalat tahajud yang dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental atau mengobati mental yang sakit seperti fenomena stres. Adapun yang pertama aspek olahraga, shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik kontrasi otot, tekanan dan message pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Kedua, auto sugesti bacaan dalam melaksanakan shalat berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Ditinjau dari teori hipnotis pengucapan kata-kata itu berisikan aebagai proses auto sugesti mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki

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

sifat yang baik tersebut. Ketiga aspek meditasi, shalat adalah proses menuntut konsentrasi yang dalam hal ini biasanya tidak bisa muncul pada shalat-shalat lain selain shalat tahajud.

Relevansi shalat tahajud dengan bimbingan konseling Islam adalah :

1. Individu yang selalu mempunyai masalah dan merasa jauh dari Allah SWT. Individu akan merasa bahwa tidak ada kekuatan didalam hatinya. Sebagai fungsi kuratif, konselor mengupayakan individu kembali ke jalan Allah SWT dengan cara mendekatkan dirinya dengan bertaubat dan melakukan shalat tahajud
2. Adanya individu yang mengalami kecemasan pada dirinya sehingga membuat individu mengalami stres. Saat itulah individu membutuhkan terapi, salah satunya dengan terapi religius. yaitu dengan melakukan shalat tahajud. Dengan merasakan keheningan malam yang sunyi bacaan shalat yang khusyu' akan lebih membekas dihati itu yang bisa menyembuhkan kecemasan dan stres.
3. Stres akan membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit seperti infeksi, kolesterol, jantung, dan sebagainya. Shalat tahajud merupakan fungsi preventif untuk menghindari penyakit tersebut.

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. Shalat tahajud yang dilakukan secara ikhlas dan kontinu, individu akan merasakn energi positif yang diperoleh dari shalat tahajud. Individu akan selalumerasa bahwa Allah SWT adalah maha dari segala obat. Jadi dengan mengarahkan individu dengan selalu melakukan shalat tahajud, individu individu akan merasakan kesehatan dan kekuatan bahwa Allah swt akan memberi umur yang panjang bagi hidup individu tersebut.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevansi antara lain :

1. Nama : Rhodiyah

   NIM : B53212092

   Tahun : 2016

   Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

   Judul : Terapi Shalat Tahajud Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Seorang Santri Di Pondok Pesantren Baitul Jannah Surabaya

   Penelitian ini mengangkat tentang seorang santri yang tidak bisa mematuhi peraturan dan tanggung jawab serta tata tertib yang berlaku di pondok pesantren tersebut setelah diberikannya terapi sholat tahajud kurang berhasil dengan prosentase 66%.[111]

[111] http://digilib.uinsby.ac.id/13311/ di unduh tanggal 30 Juli 2017 jam 22:05

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

Persamaan : Penelitian terdahulu dan penelitian yang saya lakukan adalah sama-sama menggunakan terapi sholat tahajud dengan menggunakan metode kualitatif.

Perbedaan : perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian yang saya lakukan terletak pada objek penelitiannya pada penelitian terdahulu membahas seorang santri yang mengalami kegagalan dalam mematuhi peraturan dan tanggung jawab serta tata tertib di pesantren. Sedangkan objek yang saya teliti adalah seorang istri yang mengalami stres akibat suami terkena stroke.

2. Nama : Ika Novitasari

   NIM : B03211010

   Tahun : 2015

   Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

   Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk Menangani seorang Remaja Stres yang Hamil di Luar Nikah di Sampang Madura

   Penelitian ini mengangkat tentang stres seorang remaja akibat hamil di luar nikah dengan mengalami gejala stres berupa kabur dari rumah, minum obat hingga overdosis, murung dan sebagainya kemudian peneliti menggunakan terapi realitas agar bisa menerima kenyataan dan memiliki kehidupan yang baik dan penelitian cukup berhasil ditandai dengan perilaku lebih baik.[112]

[112] http://digilib.uinsby.ac.id/4105/ di unduh tanggal 30 Juli 2017 jam 22:08.

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

Persamaan : Penelitian terdahulu dan penelitian yang saya lakukan adalah sama - sama mengangkat tentang stres dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Perbedaan : perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian yang saya lakukan terletak pada terapi yang digunakan yakni penelitian terdahulu menggunakan terapi realitas sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan terapi sholat tahajud dan objek yang terdahulu adalah remaja dan penelitian yang daya lakukan adalah ditujukan pada seorang istri.

3. Nama : Umi Heni Humaidah.

NIM : B032111035

Tahun : 2015

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani seorang Remaja Stres di Desa Kalangsemanding Kecamatan Perak Kabupaten Jombang

Penelitian ini mengangkat tentang remaja yang mengalami stres karena tekanan oleh orang tuanya kemudian untuk mrenyelesaikan masalah tersebut menggunakan terapi rasional emotif dengan memberikan teknik diskusi dengan memberikan motivasi dan dorongan agar remaja mau untuk bersosialisasi

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

kembali dengan lingkungannya hasil penelitian ini cukup berhasil dengan prosentase 84%.[113]

Persamaan : penelitian terdahulu dan penelitian yang saya lakukan adalah sama - sama mengangkat tentang stres dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Perbedaan : perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian yang saya lakukan terletak pada terapi yang digunakan yakni penelitian terdahulu menggunakan terapi rasional emotif sedangkan penelitian yang saya lakukan menggunakan terapi sholat tahajud dan objek yang terdahulu adalah remaja dan penelitian yang daya lakukan adalah ditujukan pada seorang istri.

[113] http://digilib.uinsby.ac.id/4093/ di unduh tanggal 30 Juli 2017 jam 22:10

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