

**PENGARUH *SUFI HEALING THERAPY* DALAM MENINGKATKAN *SELF
REGULATED* PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-ISLAM**

JORESAN MLARAK PONOROGO

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memenuhi Gelar

Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:

Tsamrotul Ulumun Nasihah

NIM. B53213071

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2018

PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tsamrotul Ulumun Nasihah

NIM : B53213071

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Brawijaya RT.021 RW.002 Kelurahan Mandala, Kecamatan
Merauke, Kabupaten Merauke, Provinsi Papua

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 17 Oktober 2017



ig menyatakan,

Tsamrotul Ulumun Nasihah

NIM. B53213071

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Tsamrotul Ulumun Nasihah
NIM : B53213071
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Skrripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 17 Oktober 2017

Telah disetujui oleh:

Dosen pembimbing,



Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

NIP. 197311212005011002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Tsamrotul Ulumun Nasihah ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 31 Januari 2018

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dekan,

Dr. Hj. Rr. Suhartini, M.Si
A NIP. 195801131982032001

Penguji I,

Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji II,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd, M.Pd, Kons.
NIP. 197708082007101004

Penguji III,

Dr. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003021001

Penguji IV,

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Tsamrotul Ulumun Nashah
NIM : B53213071
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bk1
E-mail address : saluna1603ulm@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul : PENGARUH SUFI HEALING THERAPY DALAM MENINGKATKAN

SELF REGULATED PADA SANTRI WATI PONDOK PESANTREN AL-ISLAM

JOREAN MLARAK PONOROGO.

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 FEBRUARI 2018

Penulis

(Tsamrotul Ulumun Nashah)
namaterangdantandatangan

Keywords: *Sufi Healing Therapy* dan *Self Regulated*

Nim : B53213071

The focus of research in this research is (1) How The Implementation Process of Sufi Healing Therapy Effect in Improving Self Regulated at Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo. (2) How is the Result of Sufi Healing Therapy Treatment in Improving Self Regulated at Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Study using questionnaire as data collection techniques, consisting of variables X and Y. And the analysis of this study using paired Sample t-Test. Prior to the analysis of the respondents do therapy Sufi Healing Therapy to deal with their problems and increase faith and devotion. This therapy is aimed to achieve what is desired by santriwati.

As searched in this research is result of hypothesis, through paired sample t-test get sig. 0,000 because $0,000 < 0.05$. Thus, Sufi Healing Therapy is influential in improving Self Regulated at Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Keywords: *Sufi Healing Therapy* dan *Self Regulated*

penelitian ini Self Regulated menggunakan Sufi He sebagai media dalam mengatasi masalah. Penelitian ini

Nim : B53213071

Fokus penelitian dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana Proses Pelaksanaan Pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo. (2) Bagaimana Hasil Treatmen *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Dalam penelitian ini menggunakan angket sebagai teknik pengumpulan data. Dan analisis penelitian ini menggunakan paired sampel t-Test. Sebelum di analisis para responden melakukan terapi yaitu sufi healing therapy untuk menangani masalah mereka dan menambah keimanan dan ketaqwaan. Terapi ini dilakukan bertujuan untuk mencapai apa yang diinginkan oleh santriwati.

Kata Kunci: *Sufi Healing Therapy* dan *Self Regulated*

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| PENGESAHAN | iii |
| MOTTO | iv |
| LEMBAR PERSEMBAHAN | v |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| BAGIAN INTI | |
| BAB I: PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Fokus Penelitian | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Metode Penelitian | 6 |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 6 |
| 2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling | 7 |
| 3. Variabel dan Indikator Penelitian | 9 |
| 4. Definisi Operasional | 10 |
| 5. Teknik Pengumpulan Data | 15 |
| 6. Teknik Analisis Data | 16 |
| F. Sistematika Pembahasan | 17 |
| BAB II: TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teoritik | 19 |
| 1. Sufi Healing Therapy | 19 |
| a. Pengertian Sufi dan Sufisme | 19 |
| b. Sejarah Sufi | 22 |
| c. Pengertian Sufi Healing Therapy | 34 |
| d. Fungsi Sufi Healing Therapy | 43 |
| 2. Self Regulated | 46 |
| a. Pengertian Self Regulated | 46 |
| b. Faktor-faktor Self Regulated | 51 |

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia secara psikologi, disebut sebagai makhluk yang serba teka-teki dan rumit untuk dikenali. Dimensi psikologi manusia terasa rumit untuk dikaji disebabkan oleh kompleksnya gejala perilaku yang terdapat pada diri manusia tersebut. Al-Qur'an, mensifati manusia sebagai makhluk yang paling sempurna dan sebaik-baik bentuk. Firman Allah yang berbunyi:

Sungguh Kami ciptakan manusia itu sebaik-baik bentuk. (At-Tin: 4).¹

Menurut Zakiyah Darajat, dalam pandangan ilmu jiwa, tujuan ajaran agama adalah kesadaran agama (*religious experience*). Kesadaran agama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan untuk menghasilkan tindakan *amaliyat* seperti orang sufi. Kesadaran beragama berasal dari kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan kasih sayang, pengembangan diri, kekuasaan, rasa ingin tahu, harga diri dari rasa ambisi pribadi.²

Sufi sendiri dirujuk dari pada pengertian seorang atau lebih, dari hamba Allah yang sedang berupaya untuk mengupayakan orang lain untuk merasakan lezatnya berhubungan langsung dengan Tuhan. Di sisi lain ada namanya psikologi sufi dan didalamnya terdiri dari beberapa konsep dasar diantaranya ada hati, diri, dan ruh. Masing-masing adalah istilah teknis dan memiliki sejumlah konotasi yang berbeda dari penggunaannya dalam bahasa sehari-hari. Masing-masing istilah menyertakan penekanan makna dari Al-

¹ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Sufistik*, (Desember, 2008) hal 103.

² Musthofa, *Motivasi Dzikir*, (Mei, 2013), hal 174.

Qur'an, dan dari kajian serta pendapat sufi berabad-abad silam. Ketiga konsep ini berasal dari tradisi yang berusia ribuan tahun. Ratusan buku telah ditulis mengenai masing-masing konsep tersebut.³

Setiap amal perbuatan pasti terkurung dalam tawanan masa dan tempat. Anda beramal hari ini, kemarin atau esok hari dan berada dalam suatu tempat dan keadaan. Sedangkan niat anda, sekalipun berada dalam sebuah tempat dan bersamaan dengan waktu pula namun ia mampu keluar dari keadaan sekelilingnya. Dengan menanamkan niat dalam jiwa anda untuk beribadah kepada Allah atas seluruh kehidupan anda, maka seluruh napas kehidupan yang akan anda lalui sampai maut menjemput anda akan mempunyai nilai ibadah dan memperoleh pahala surgawi dari Allah. Itu artinya, motif anda mampu melintasi perjalanan waktu dan eksistensi fisikal duniawi. Dalam pengertian ini pula, dikatakan niat seseorang saja sudah mendapatkan pahala sebelum beramal. Disini kita melihat bahwa niat yang murni dan ikhlas mampu mentransformasikan seluruh usia seseorang menjadi bermakna disisi Allah sebelum ia menjalani napas-napas kehidupannya.

Jadi wacana sufistik yang disuguhkan Sang Guru Zaman risalah bahwa motif spiritual yang melandasi setiap amal perbuatan seseorang lebih signifikan dari amal itu sendiri mempunyai kerangka epistemologis yang jelas. Ia berpijak kepada hadis Rasul tersebut.⁴

³ Robert Frager, *Psikologi Sufi*, (Jakarta: Zaman, 2014) hal 32.

⁴ Zaprul Khan, *Pencerahaan Sufistik*, (Jakarta: PT Gramedia, 2015), hal 139.

Healing sendiri adalah suatu penyembuhan yang tidak terbatas pada suatu penyakit fisik saja, namun juga pada penyakit psikis.

Maka, *Sufi Healing* adalah sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep *sufi*, dan bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang.⁵

Self Regulated (Regulasi diri) adalah proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri: menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Konsep *self-efficacy* adalah elemen penting dari proses ini, yang mempengaruhi pilihan target dan tingkat pencapaian yang diharapkan. Yang juga penting adalah skema yang individu miliki, yang mendasari bagaimana orang memahami dan berperilaku dalam lingkungannya. Konstruksi regulasi diri menitikberatkan pada kontrol internal (interpersonal) perilaku kita. Proses regulasi diri memiliki relevansi yang luas dengan banyak bidang terutama bidang kesehatan dan pendidikan, yang merupakan bidang dimana pemahaman lebih baik mengenai bagaimana orang melatih kontrol perilaku mereka sendiri akan berdampak pada meningkatnya keberhasilan masyarakat dalam pengajaran dan kesehatan. ⁶

Fenomena yang terjadi adalah bahwa selama ini banyak santriwati yang terganggu oleh belajarnya dikarenakan adanya pencampuran kelas dengan

⁵ M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012) hal 13.

⁶ Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi 3*, (Jakarta: Erlangga, 2008), hal 284.

Oleh karena itu, peneliti ingin mencoba untuk meningkatkan *self regulated* dengan melalui terapi tersebut, dan seberapa berhasil atau tidaknya terapi tersebut pada santriwati. Karena peneliti merasa bahwa santri itu terkadang susah dalam mengontrol diri terhadap masalah yang dihadapinya sehingga terjadilah permasalahan-permasalahan yang lain muncul dan menimbulkan penyakit terhadap dirinya sendiri. Tentu banyak sekali problema-problema yang dihadapi, terutama terkait masalah pribadi sosial, yaitu masalah pergaulan, kurang kasih sayang orangtua, broken home, hubungan dengan teman sebaya, kurangnya tanggung jawab dalam ibadah, dan tata tertib sekolah.

[illegible]

1. Bagaimana Proses Pelaksanaan Pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo?
2. Bagaimana Hasil Treatmen *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo?

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Proses Pelaksanaan Pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo?
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Hasil Treatmen *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo?

E. Metode Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan study dalam bidang Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah, UIN Sunan Ampel Surabaya sendiri serta memberikan kontribusi bagi pribadi, termasuk objek kajian yang diteliti dan memberi manfaat dan dapat memberi pemahaman masyarakat dalam Pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Pendekatan penelitian, dimaksudkan untuk mengetahui desain atau rancangan-rancangan penelitian yang berkenaan dengan populasi, sampel yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Pendekatan dalam penelitian ini, mengacu pada macam populasi yang akan dikenai dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan a. One-Group Pretest-Posttest Design. Jenis penelitiannya adalah kuantitatif Eksperimen.

2. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau kelompok objek yang akan menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya populasi penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat menjadi sumber data penelitian.⁷

Dalam hal ini peneliti menggunakan populasi pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo. Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo berjumlah sekitar seribu terdiri dari santriwati MTS, MA dan SMK. Dari sekian banyak santriwati, peneliti hanya mengambil sebagian untuk mempermudah penelitian yakni kelas 1-3 MA. Santriwati yang dipilih merupakan santriwati yang karakteristiknya sama dan mempunyai masalah remaja yang batasannya hampir serupa walaupun umur berbeda.

b. Sample

Sampel berarti bagian dari populasi. Sampel dalam penelitian ini dimaksudkan dalam penelitian untuk memperkecil objek penelitian, sebab pada kenyataannya dalam suatu penelitian kebanyakan peneliti tidak dapat meneliti semua individu atau kelompok yang tercakup pada

⁷ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, cetakan ke IV*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal 99.

populasi. Sehingga sampel adalah sebagian dalam populasi dengan karakteristik yang dimiliki pada populasi tersebut.⁸

Yang digunakan oleh peneliti adalah Santriwati Madrasah Aliyah kelas 1-3 Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo yang berjumlah 30 orang.

c. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah pembicaraan bagaimana menata berbagai teknik dalam penarikan atau pengambilan sampel penelitian, bagaimana merancang tata cara pengambilan sampel agar menjadi sampel yang representatif. Dengan tidak melupakan beberapa faktor yang harus dipertimbangkan dalam memperoleh sampel yang representatif, peneliti memulai mengenal keseragaman dan ciri-ciri khusus populasi, kemudian peneliti menentukan rancangan yang di pakai dalam mengambil sampel.

Kemudian teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling*, dimana teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Didalamnya menggunakan *Sampling Purposive*.

Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁹

Peneliti mengambil anak 1-3 Aliyah yang masih dalam batas yang sama yaitu masa remaja, walaupun umur yang berbeda.

⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal 81.

⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal 124.

meniru para pendeta Kristen, mengenakan jubah wool kasar sebagai tanda penyesalan dan penolakan terhadap nafsu duniawi.¹²

Seorang *sufi* harus mengenal *maqam* dan *ahwal*. *Maqam* sering dipahami oleh para *sufi* sebagai tingkatan, yakni tingkatan seorang hamba di hadapan-Nya, tingkatan ini sesuai dengan kesungguhan atau kerja keras manusia dalam hal ibadah dan latihan-latihan jiwa seperti pengendalian hawa nafsu dan semuanya yang berhubungan dengan pendekatan diri kepada-Nya yang dilakukannya. Ciri khas *maqam* adalah menetap. *Maqamat* yang dilalui oleh para *sufi* berbeda satu dengan yang lainnya, karena kondisi psikologis antara satu dengan lainnya tidak sama. *Ahwal* adalah suatu keadaan atau kondisi jiwa yang dirasakan seseorang (*sufi*) yang mengiringi *maqam* tertentu dari *sufi* tersebut tanpa daya dan upaya. Ciri khusus hal ini adalah hanya sementara dan tidak bisa diusahakan. *Ahwal* antara *sufi* satu dengan *sufi* yang lainnya. Dzunnun al-Mishri ketika ditanya mengenai *sufi*, lalu ia menjawab, "*Sufi* adalah orang yang tidak letih sebab permintaan dan tidak gelisah sebab dicabut nikmat." Ia juga mengatakan, "Mereka adalah kaum yang mengutamakan Allah di atas setiap sesuatu, sehingga Allah mengutamakan mereka di atas setiap sesuatu".¹³

Sementara kata *healing* berasal dari kata heal dalam bahasa inggris yang memiliki empat makna, yaitu: pertama, membuat utuh atau sempurna, memulihkan kesehatan, bebas dari penyakit. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan

¹² Idries Shah, *Jalan Sufi*, (Surabaya: Risalah Gusti, 2001) hal 4.

¹³ Muh. Nurul Huda, *Mengenal Dunia Tasawuf*, (November, 2013), hal 229.

Jadi, dinyatakan bahwa *sufi healing* adalah suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep *sufi*, dan bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang.

Self regulated menurut bandura adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan dimasa yang akan datang dengan mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing kearah tujuan panjang.

Secara umum *self regulated* adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi.

Menurut bandura, akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif di pakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan

[illegible]

¹⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press), hal 285.

[illegible]

Maka dapat dinyatakan bahwa *Self Regulated* adalah bagaimana seseorang dengan kreativitasnya mampu mengontrol dirinya melalui berpikir.

¹⁸ Sumardjono Padmomartono dan Yustinus Windrawanto, *Teori Kepribadian*, (Yogyakarta: Ombak, 2016) hal 94.

median, mean, (pengukuran tendensi sentral), perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, perhitungan presentase.²³

Bab V: Bab ini merupakan akhir dari pembahasan yang berisi kesimpulan dan saran yang akan diberikan sesuai dengan pembahasan yang ada.

Ada pula yang berpendapat bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shifah* (sifat). Kata itu diambil karena seorang sufi merupakan seorang yang menghiasi diri dengan segala sifat terpuji dan meninggalkan sifat tercela. Ada yang berpendapat bahwa kata tasawuf berasal dari kata *shuffah* (sufah), sebab seorang sufi mengikuti ahli sufah dalam sifat yang telah ditetapkan Allah SWT, sebagaimana dalam Firman-Nya:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ^ص
وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا^ط وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ
عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴿٢٨﴾

“Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.” (QS.AL-Kahfi/11: 28).

[illegible]

Ahmad Zaruq membedakan antara tasawuf, fikih, dan ilmu tauhid. Tasawuf diartikan sebagai ilmu yang bertujuan memperbaiki hati dan memfokuskannya hanya untuk Allah semata. Fikih merupakan ilmu yang bertujuan untuk memperbaiki amal, memelihara aturan, dan menampakkan hikmah dari setiap hukum. Sedangkan ilmu tauhid diartikan ilmu yang bertujuan untuk mewujudkan dalil-dalil dan menghiasi iman dan keyakinan, sebagaimana ilmu kedokteran untuk memelihara badan dan ilmu nahwu untuk memelihara lisan.¹

[illegible]

b. Sejarah *Sufi*

Sejak dekade akhir abad II Hijriah, *sufisme* sudah populer di kalangan masyarakat di kawasan dunia Islam, sebagai perkembangan lanjutan dari gaya keberagaman para *zahid* dan *'abid*, kesalehan yang mengelompok di serambi mesjid Madinah. Fase awal ini juga disebut sebagai fase asketisme yang merupakan bibit awal tumbuhnya sufisme dalam peradaban Islam. Keadaan ini ditandai oleh munculnya individu-individu yang lebih mengejar kehidupan akhirat, sehingga perhatiannya terpusat untuk beribadah dan mengabaikan keasyikan duniawi. Fase asketisme ini setidaknya berlangsung sampai akhir abad II Hijriah, dan memasuki abad ke III sudah menampakkan adanya peralihan dari asketisme ke *sufisme*. Fase ini dapat disebut sebagai fase kedua, yang ditandai oleh (antara lain) pergantian

[illegible]

Tobat secara etimologi berarti “kembali”. Menurut ahli bahasa, tobat mempunyai arti kembali. Ibnu Mandzur, ahli bahasa dari Mesir dan penulis kamus Arab raksasa yang terdiri atas 10 jilid besar, menerangkan bahwa kata tobat mempunyai arti kembali, kembali kepada Allah , atau pulang dengan mendapatkan ampunan-Nya. Pengertian tobat seperti ini sejalan dengan pengertian yang dikemukakan oleh Ibrahim Yusuf Ali Al-Karazkani dalam karyanya “Raudhah Al-Talibin”. Ia menyatakan bahwa tobat secara etimologi berarti “kembali dan menyerah” sebagaimana dalam ungkapan “*taaba ahadun*” (seorang telah bertobat), artinya seseorang telah kembali dari berbuat dosa. Maka, ia adalah orang yang bertobat.

[illegible]

Dalam Al-qur'an, kata *ruju'* lebih sering dipergunakan untuk menunjukkan kembalinya hamba kepada Allah, misalnya orang menyebut "*inna lillaah ilaihi raji'un*". Kita adalah milik Allah dan hanya kepada Dia kita *ruju'*. Orang yang kembali disebut *raji'*, dan tempat kembali disebut *marji'*, seperti disebutkan dalam Al-Qur'an:

إِذْ قَالَ اللَّهُ يٰعِيسَىٰ إِنِّي مُتَوَفِّيكَ وَرَافِعُكَ إِلَيَّ وَمُطَهِّرُكَ مِنَ الَّذِينَ
كَفَرُوا وَجَاعِلُ الَّذِينَ اتَّبَعُوكَ فَوْقَ الَّذِينَ كَفَرُوا إِلَى يَوْمِ الْقِيَمَةِ ۚ ثُمَّ إِلَىٰ
مَرْجِعِكُمْ فَأَحْكُمُ بَيْنَكُمْ فِيمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ ﴿٥٥﴾

“(ingatlah), ketika Allah berfirman: "Hai Isa, Sesungguhnya aku akan menyampaikan kamu kepada akhir ajalmu dan mengangkat kamu kepada-Ku serta membersihkan kamu dari orang-orang yang kafir, dan menjadikan orang-orang yang mengikuti kamu di atas orang-orang yang kafir hingga hari kiamat. kemudian hanya kepada Akulah kembalimu, lalu aku memutuskan diantaramu tentang hal-hal yang selalu kamu berselisih padanya". (QS.Ali Imran:55)

25

Menurut Ibrahim bin Adham, *wara'* adalah meninggalkan setiap yang syubhat dan meninggalkan setiap hal yang tidak berguna, atau meninggalkan barang yang melebihi kebutuhan (fudul). Al-Muhabisi menjelaskan, bahwa *wara'* adalah menghisab setiap hal yang dibenci oleh Allah, baik tindakan fisik, hati atau anggota badan, dan menjauhi dari menyia-nyiakan sesuatu yang diwajibkan oleh Allah, baik dalam hati maupun anggota badan, dan hal ini hanya akan dapat dilakukan dengan muhasabah. Dengan demikian, *wara'* adalah mensucikan hati dan berbagai anggota badan. Sedangkan dalam kamus Tasawuf, dinyatakan bahwa *wara'* adalah menjaga diri dari berbuat dosa, atau berbuat maksiat sekecil apapun.

Menurut definisi bahasa, kata Zuhud dapat dirunut berdasarkan lafadz “*Zahida fihi wa’anhu, zuhdan wa zahaadatan*”, artinya berpaling dari sesuatu, meninggalkan materi duniawi yang halal karena takut hisab-Nya dan meninggalkan yang haram dari dunia itu karena takut siksa-Nya.

Untuk memahami makna zuhud secara terminologi, berikut pengertian zuhud menurut beberapa tokoh: Ali bin Abi Thalib menjelaskan bahwa “zuhud” tersimpul dalam dua kalimat dalam al-Qur’an, supaya kamu tidak

bersedih hati karena apa yang lepas dari tanganmu dan tidak bangga dengan apa apa yang diberikan kepadamu.

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya:

“(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri, (QS. Al-hadid 57:23).

[1459] Yang dimaksud dengan terlalu gembira: ialah gembira yang melampaui batas yang menyebabkan kesombongan, ketakaburan dan lupa kepada Allah.

Siapa yang tidak sedih terhadap sesuatu yang luput darinya dan tidak bersuka cita atas apa yang dimilikinya, ia adalah orang zuhud.

Bedasarkan pengertian mengenai zuhud tersebut, maka jelas bahwa mentalitas zuhud dapat dijadikan sebagai sarana untuk penyembuhan bagi penyakit jiwa. Penyakit jiwa yang dimaksud tentu saja penyakit jiwa yang disebabkan oleh materi, atau upaya pencarian materi, sehingga melupakan segalanya, bahkan dirinya sendiri. contoh kasus sederhana, seseorang yang bekerja siang-malam untuk mendapatkan materi yang diinginkan. Sebab itu ia memforsir tenaganya, tanpa menghiraukan kesehatannya, apalagi ibadahnya. Memakan makanan yang haram, berlebih-lebihan terhadap yang halal, dan sampai melupakan Allah SWT. Pada akhirnya, materi tak tercukupi, Allah ditinggalkan, dan ia tak mendapatkan apa-apa, yang ada

justru penyakit lahir (seperti diabetes, stroke, patah tulang, dan lain-lain). Yang juga bisa jadi disebabkan oleh adanya penyakit psikis (seperti stress/depresi). Dalam hal ini, zuhud akan dapat menjadi obat yang mujarab dalam mengatasinya.

4) Sabar

Kata sabar, banyak sekali ditemukan dalam ayat-ayat al-Qur'an, diantaranya:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya:

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus.”
(Q.S Al-Baqarah 2: 45).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya:

“ Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabarannya dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.” (Ali Imran 3: 200)

Pemaknaan sabar dalam ayat-ayat ini mengingatkan kita pada pemaknaan sabar menurut Dzunnun al-Mishry. Menurut Dzunnun al-Mishry, sabar adalah menjauhkan diri dari segala sesuatu yang bertentangan dengan syariat, tenang saat ditimpa musibah, dan menampakkan kecukupan ketika dalam kefakiran. Selain itu, sabar juga dapat diartikan memohon pertolongan kepada Allah.

Jika sabar dikaitkan dengan shalat, sebagaimana dinyatakan dalam Al-Quran surah Al-Baqarah 2:45, maka sabar adalah inti 'amal al-qulub (perbuatan hati). Didalamnya terdapat *maqam-maqam* lainnya, seperti zuhud, wara' dll. Selain itu sabar juga akan melahirkan sikap tawadhu', takwa, shiddiq, dan lain-lain. Tawadhu' adalah sikap hati yang tunduk kepada Allah SWT. Sikap hati ini akan tercermin dalam sikap hidup sehari-hari yang penuh ketundukan atas perintah-perintah Allah SWT, yang pada gilirannya akan melahirkan sikap yang sopan santun dalam pergaulan sehari-hari. Sikap semacam ini menuntut kebersihan hati dan kelapangan jiwa dalam menerima berbagai ketetapan dan ketentuan Allah SWT terhadap diri seseorang.

Dengan demikian, maka sabar akan dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapat ujian berupa sakit, maka seseorang dapat menggunakan kesabarannya dalam menahan serangan rasa sakit dengan mengembalikan kepada Allah. Sabar atas segala keputusan-Nya, sehingga rasa sakit justru menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memahami betapa besar kekuasaannya. Pada gilirannya,

sakit fisik tidak akan menambah sakit psikis dan sebaliknya, jika semuanya dikembalikan kepada Allah Yang Maha Penyembuh.

5) *Qana'ah* (menerima kenyataan hidup)

Qana'ah, menerimanya hati terhadap apa yang ada, meskipun sedikit, disertai sikap aktif, usaha. *Qana'ah* adalah perbendaharaan yang tidak akan sirna. Karena orang yang *qana'ah* hatinya menerima kenyataan kaya itu bukan harta, tetapi kayanya hati. Kaya raya dengan hati yang rakus, maka yang bersangkutan akan tersiksa dengan sikapnya itu. Dasar *qana'ah* ialah firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah 2: 273.

لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي
الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا
يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا ۖ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ ﴿٢٧٢﴾

Artinya:

“(Berinfaklah) kepada orang-orang fakir yang terikat (oleh jihad) di jalan Allah; mereka tidak dapat (berusaha) di bumi; orang yang tidak tahu menyangka mereka orang Kaya karena memelihara diri dari minta-minta. kamu kenal mereka dengan melihat sifat-sifatnya, mereka tidak meminta kepada orang secara mendesak. dan apa saja harta yang baik yang kamu nafkahkan (di jalan Allah), Maka Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui.” (Q.S Al-Baqarah 2:273)

Orang yang *qana'ah* menganggap cukup dari apa yang ada sebagai karunia dari Allah, akan terbebas dari sifat *ghurur* (tertipu), tidak akan menyaingi Allah; dari sifat *'ujub* (bangga diri), dan dari sikap *su-ul adab* (akhlak yang buruk) kepada Allah SWT.

Demikian juga pada periode ini sudah mulai berkembang perbincangan tentang pada derajat *fana* dan *ittihad*. Bersamaan dengan itu, tampillah para penulis tasawuf terkemuka, seperti al-Muhasibi 234 H, al-Harraj 277 H, dan al-Junaid al-Baghdadi 297 H, dan penulis lainnya. Secara konseptual-tekstual lahirnya *sufisme* barulah pada periode ini, sedangkan sebelumnya hanya berupa pengetahuan perorangan dan atau semacam langgam keberagamaan. Sejak kurun waktu itu *sufisme* berkembang terus ke arah penyempurnaan dan spesifikasi terminology seperti konsep intuisi, *dzaug* dan *al-kasyf*.

[illegible]

[illegible]

keserakahan dan kekejaman yakni dunia spiritual yang penuh dengan
kecintaan dan kebijakan.

Ketiga, nampaknya adalah karena faktor kodifikasi hukum Islam (fiqh) dan perumusan ilmu kalam (teologi) yang dialektis-rasional, sehingga kurang bermotivasi ethical yang menyebabkan kehilangan nilai spiritualnya menjadi semacam wahana tiada isi, semacam bentuk tanpa jiwa. Formalitas paham keagamaan dirasakan semakin mengeringkan dan menyesakkan *ruh al-din* yang berakibat terputusnya komunikasi langsung dan suasana keakraban personal antara hamba dan Khaliqnya. Kondisi hukum dan teologi yang kering tanpa jiwa itu, dihadapkan pada dominannya posisi moral dalam agama, menggugah para *zuhud* untuk mencurahkan perhatian terhadap moralitas, sehingga memacu pergeseran asketisme kesalehan kepada sufisme. Doktrin *al-zuhud* misalnya yang tadinya sebagai dorongan untuk meninggalkan ibadah semata-mata karena takut pada siksa neraka, bergeser kepada demi kecintaan dan semata-mata karena Allah, agar selalu dapat berkomunikasi dengan-Nya. Konsep tawakkal yang tadinya berkonotasi kesalehan yang etis, kemudian secara diametral dihadapkan kepada pengingkaran kehidupan duniawi-profanistik di satu pihak dan konsep sentral tentang hubungan manusia dengan Tuhan, yang kemudian populer dengan doktrin *al-hubb*. Doktrin ini adalah semacam pra-ma'rifat yakni mengenal Allah secara langsung melalui pengalaman bathin. Menurut sebagian sufi (tasawuf sunni) ma'rifatullah adalah tujuan akhir dan merupakan tingkat kebahagiaan yang paripurna yang bisa dicapai manusia

Sejak munculnya doktrin *al-fana* dan *al-ittihad*, terjadi pula pergeseran tujuan akhir dari sufisme. Kalau mulanya sufisme bertujuan *ethis*, yakni agar selalu dengan Allah sehingga dapat berkomunikasi

Masalah lain yang penting dicatat adalah bahwa pada kurun waktu ini juga timbul ketegangan antara kaum ortodoks Islam dan penganut sufisme awal (kesalehan asketis) di satu pihak dengan sufisme yang berpaham *ittihad* di pihak lain.⁴

Istilah *sufi healing* pada dasarnya sudah dikenal sejak zaman nabi namun belum dalam ranah keilmuan, yakni hanya dalam bentuk praktek saja. Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan pengalaman nabi ketika diminta oleh salah seorang sahabat untuk menyembuhkan penyakit yang sedang dideritanya, kemudian Rasulullah SAW memberikan pengobatan kepada sahabat tersebut

[illegible]

[illegible]

Menurut Amir An-Najar bahwa pengobatan sufistik (*Aththibash-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Mereka menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah, mengajak mereka membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan takwa kepada-Nya. Para *sufi* juga menganjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan keikhlasan, dan perut dengan barang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui dzikir yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi.⁶

Sementara, Amin Syukur mendefinisikan *sufi healing* sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep sufi. *Sufi healing* ini bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang. Dalam

⁶ Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, (Hikmah: Jakarta, 2004), hal 1.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *sufi healing* atau terapi sufistik ialah suatu bentuk pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan metode keagamaan dan juga menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni; tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran akhlaq (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan (*dzaug*).

Ada beberapa komponen penting dalam *sufi healing therapy* yaitu:

1). Ketenangan

Kata ketenangan jiwa terdiri dari kata *ketenangan* dan *jiwa*. Sedangkan kata *ketenangan* itu sendiri berasal dari kata *tenang* yang mendapat sufiks *ke-an*. *Tenang* berarti diam tak berubah-ubah (diam tak bergerak-gerak); tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tenteram

⁷, M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Erlangga: Jakarta, 2012), hal 13.

(tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya). Tenang, ketenteraman hati, batin, pikiran.⁸

Menurut imam Ghazali jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, taklut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain. Sifat-sifat yang menyebabkan selamat.⁹

Jadi orang yang tenang jiwanya adalah orang yang fungsi-fungsi jiwanya dapat berjalan secara harmonis dan serasi sehingga memunculkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, sebab kepribadian yang terintegrasi dengan baik dapat dengan mudah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik batin secara spontan dan otomatis, dan mengatur pemecahannya menurut prioritas dan hierarkinya, sehingga dengan mudah akan mendapatkan keseimbangan batin, dan jiwanya ada dalam keadaan tenang seimbang.

2). Keimanan

Iman secara etimologis berasal dari kata amana - yu'minu berarti tasdiq yaitu membenarkan mempercayai. Dan menurut istilah Iman ialah “Membenarkan dgn hati diucapkan dengan lisan dan dibuktikan dengan amal perbuatan.”

⁸ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. iv, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 927.

9 Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, *Dari Ajaib Al Qalb*, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), hlm. 123

Sahl bin Abdullah At-Tustari ketika ditanya tentang apakah sebenarnya iman itu beliau menjawab demikian “Qaulun wa amalun wa niyyatun wa sunnatun.” Artinya Ucapan yg disertai dengan perbuatan diiringi dengan ketulusan niat dan dilandasi dengan Sunnah. Kata beliau selanjutnya “Sebab iman itu apabila hanya ucapan tanpa disertai perbuatan adalah kufur apabila hanya ucapan dan perbuatan tanpa diiringi ketulusan niat adalah nifaq sedang apabila hanya ucapan perbuatan dan ketulusan niat tanpa dilandasi dengan sunnah adalah bid’ah.

Dengan demikian iman itu bukan sekedar pengertian dan keyakinan dalam hati; bukan sekedar ikrar dengan lisan dan bukan sekedar amal perbuatan saja tapi hati dan jiwa kosong. Imam Hasan Basri mengatakan “Iman itu bukanlah sekedar angan-angan dan bukan pula sekedar basa-basi dengan ucapan akan tetapi sesuatu keyakinan yang terpatir dalam hati dan dibuktikan dengan amal perbuatan.”¹⁰

3). Ketaqwaan

Suatu hari, seorang sahabat bertanya kepada Sayyidina Ali bin Abi Thalib tentang apa itu taqwa. Beliau menjelaskan bahwa taqwa itu adalah :

- a) Takut (kepada Allah) yang diiringi rasa cinta, bukan takut karena adanya neraka.

¹⁰ Afidudin, Didin. 2005. *Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*. Syaamil. Bandung

c). Redha dengan yang sedikit, ini berkaitan dengan rezeki. Bila mendapat rezeki yang banyak, siapa pun akan redha tapi bagaimana bila sedikit? Yang perlu disadari adalah bahwa rezeki tidak semata-mata yang berwujud uang atau materi.

d). Orang yg menyiapkan diri untuk “perjalanan panjang”, maksudnya adalah hidup sesudah mati. Al- Hasan Al-Bashri menyatakan bahwa taqwa adalah takut dan menghindari apa yang diharamkan Allah, dan menunaikan apa-apa yang diwajibkan oleh Allah. Taqwa juga berarti kewaspadaan, menjaga benar-benar perintah dan menjauhi larangan.

Kalimat “kesadaran” berasal dari kata-kata “sadar”. Kata ini kamus besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian insaf, tahu dan mengerti, ingat kembali. Lebih lanjut kata dasar sadar tersebut dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti menyadari, menyadarkan dan penyadaran. Semua ungkapan tersebut memiliki konotasi yang berbeda sesuai dengan perubahan kalimat dasar yang digunakan.

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

perbuatan yang menyadarkan. Kesadaran merupakan keadaan keinsafan, mengerti atau hal yang dirasakan atau dialami oleh seseorang.

Dari makna sadar, kesadaran, menyadari dan penyadaran maka sadar adalah suatu tujuan yaitu lahirnya keinsafan, tahu dan mengerti dan ingatan kembali. Kesadaran merupakan situasi atau hasil dari kegiatan menyadari sedangkan penyadaran merupakan proses untuk menciptakan suasana sadar.

Sadar diri dimaknai dengan tahu diri. Tahu diri merupakan kondisi dimana seseorang mengenal *hal ihwal* diri serta mampu menempatkan diri sesuai dengan fungsi dan posisi yang tepat. Oleh karena itu orang yang tahu diri adalah orang yang mampu dan sanggup membawakan diri ditengah-tengah kehidupan dan tidak mengalami kesulitan pada penerimaan orang lain akan berbagai kondisi dirinya.

Dengan demikian yang dimaksud dengan penyadaran adalah semua proses dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam mengembalikan atau menciptakan keinsafan, mengetahui sesuatu, dan mengembalikan ingatan pasien/klien setelah suasana tersebut dipengaruhi atau hilang oleh faktor penyakit atau karena sebab lain.

Kesadaran dalam Islam merupakan hal yang sangat penting untuk diciptakan. Hal ini disebabkan kesadaran itu diperlukan untuk mencapai situasi kehidupan yang lebih baik. Inti dari hidup sesungguhnya kesadaran diri. Setiap diri semestinya menyadari akan eksistensinya sebagai manusia

Menghayati segala bentuk ibadah, sehingga pelaksanaannya tidak sekedar apa yang terlihat secara lahiriyah, namun lebih dari itu, memahami makna hakikinya. Seorang sufi memiliki misi mengembangkan hati yang berperasaan, lembut, memiliki kasih sayang dan mengembangkan kecerdasan hati. Untuk mengasah dan mengembangkan hati sehingga mencapai kedudukan sempurna maka perlu dilatih. Dalam kajian tasawuf inilah yang dikenal dengan metode:

[illegible]

benderang membedakan dan meraih kebenaran sejati. Inilah kebenaran dari cahaya yang diberikan Allah kepada seseorang.¹¹

Adapun tata cara atau prosedur *sufi healing therapy* terdapat pada bab III yaitu proses pelaksanaan.

d. Fungsi Terapi Sufi *Healing*

Berkaitan dengan fungsi dari sufi healing, Hamdani Bakhran mengemukakan bahwa ada lima fungsi utama terapi sufistik diantaranya yaitu:¹²

1). Fungsi Pemahaman (*Understanding*)

Memberikan pemahaman tentang manusia dan problematikanya dalam kehidupan, serta bagaimana mencari solusi dan dan problematika tersebut dengan baik, benar dan mulia, terlebih terhadap gangguan mental kejiwaan, spiritual, dan moral serta problematikanya. Selain itu, juga memberikan pemahaman bahwa ajaran Islam yang bersumber al-Qur'an dan as-Sunnah merupakan sumber yang paling benar dan suci untuk menyelesaikan problem yang berkaitan dengan pribadi yang meliputi hubungan manusia dengan tuhan nya dan hubungan manusia dengan lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya.

¹¹ Rovi Husnaini, *Hati, Diri dan Jiwa (Ruh)*. (Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam) hal 72.

¹² Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Aswaja Pressindo: Yogyakarta, 2012), hal 51-54.

3). Fungsi Peramalan atau Analisis Kedepan (*Prediction*)

Sikap peramalan yang dimiliki oleh seseorang akan berpotensi untuk melakukan analisis kedepan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu yang akan terjadi, seseorang akan dapat mempersiapkan dirinya untuk melakukan tindakan antisipasi terhadap peristiwa yang nantinya akan mendatangkan manfaat atau tidak, baik atau tidak. Sehingga pada akhirnya, semua itu akan mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia.

Mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk-beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika ketuhanan menuju keinsanan, baik yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris. Bila seseorang mempelajari maupun mengaplikasikan ilmu ini, berarti seseorang tersebut melakukan proses pengembangan eksistensi keinsanannya menuju esensi yang sempurna.

Pendidikan berfungsi untuk meningkatkan sumber daya manusia.
Sebagaimana allah mengutus nabi untuk memberikan pendidikan kepada

Disamping fungsi utama tersebut, ada pula terapi sufistik (*sufi healing*) secara spesifik yaitu:

Dengan mempelajari, memahami serta mengaplikasikan terapi sufistik, seseorang akan terhindar dari hal-hal yang dapat membahayakan diri, jiwa, mental, spiritual, atau moralnya.

Terapi sufistik dapat membantu seseorang melakukan pengobatan dan penyembuhan terhadap gangguan atau penyakit khususnya terhadap gangguan mental spiritual dan kejiwaan. Yaitu melalui dzikir sebab dengan dzikir hati dan jiwa seseorang menjadi terang dan damai. Dengan berpuasa akal pikiran, hati nurani, jiwa dan moral akan menjadi bersih. Dengan melaksanakan sholat dan membaca shalawat akan menumbuhkan spirit dan etos kerja yang suci dari gangguan setan.

Terapi sufistik merupakan suatu upaya untuk mesucikan diri dari dosa dan kedurhakaan dengan penyucian najis (istinja), penyucian yang kotor (mandi), dan penyucian yang bersih (wudhu), penyucian yang suci atau fitri (shalat taubat) dan penyucian Yang Maha Suci (dzikrullah). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum sufi healing (terapi sufistik)

dan bersedia berkorban dengan harta dan jiwa, bahkan mereka bersedia meninggalkan kampung halaman, anak, istri dan harta benda mereka. Oleh sebab itu mereka diberi sebutan oleh Allah dengan keistimewaan, pertama "beriman", kedua "berhijrah", ketiga "berjuang dengan harta dan benda di jalan Allah".

Golongan kedua ialah: "Kaum Ansar" di Madinah yang memeluk agama Islam, beriman kepada Nabi saw. dan mereka berjanji kepada Nabi dan kaum Muhajirin akan sama-sama berjuang di jalan Allah, bersedia menanggung segala resiko dan duka perjuangan, untuk itu mereka siap berkorban dengan harta dan jiwa. Nabi Muhammad saw. menanamkan rasa ukhuwah Islamiah antara kedua golongan ini sehingga kaum Ansar memandang kaum Muhajirin sebagai saudara keturunannya, masing-masing golongan dapat mewarisi. Karena itu Allah memberikan dua sebutan kepada mereka, pertama "memberi tempat kediaman" dan kedua "penolong dan pembantu" dalam hal ini pula mereka dinamai "kaum Ansar". Seakan-akan kedua golongan ini karena akrabnya hubungan telah menjadi satu, sehingga tidak ada lagi perbedaan hak dan kewajiban di antara mereka. Karena itu Allah telah menetapkan bahwa hubungan antara sesama mereka adalah hubungan karib kerabat, hubungan setia kawan, masing-masing merasa berkewajiban membantu dan menolong satu sama lainnya bila ditimpa suatu bahaya atau malapetaka. Mereka saling tolong-menolong, saling nasihat-menasihati dan tidak akan membiarkan orang lain mengurus urusan mereka, hanya dari

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang sudah di uraikan, dapat disimpulkan bahwa *self regulated* adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan cara mengontrol, merencanakan, dan mengatur perilaku untuk memenuhi tujuan yang diinginkan.

Faktor-faktor eksternal berinteraksi dengan faktor-faktor internal atau pribadi dalam regulasi diri. Bandura menyebutkan tiga kebutuhan internal dalam proses melakukan regulasi diri yang terus-menerus yaitu:

Faktor internal pertama dalam regulasi diri adalah observasi diri dari performa. Kita harus dapat memonitor performa kita walaupun perhatian yang kita berikan padanya belum tentu tuntas ataupun akurat. Kita harus memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dari perilaku kita dan melupakan yang lainnya dengan sepenuhnya. Apa yang kita observasi bergantung pada minat dan konsepsi diri lainnya yang sudah ada sebelumnya. Dalam situasi yang melibatkan suatu pencapaian, seperti melukis suatu gambar, bermain suatu permainan, atau mengerjakan suatu ujian, kita memperhatikan kualitas, kuantitas, kecepatan, dan orisinalitas dari pekerjaan kita. Dalam situasi interpersonal, seperti bertemu dengan

[illegible]

Observasi diri sendiri tidak memberikan dasar yang cukup untuk dapat meregulasi perilaku kita juga harus mengevaluasi performa kita. Proses kedua, proses penilaian, membantu kita meregulasi perilaku kita melalui proses mediasi kognitif. Kita tidak hanya mampu untuk menyadari diri kita secara reflektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakan kita berdasarkan tujuan yang telah kita buat untuk diri kita. Lebih spesifiknya lagi, proses penilaian bergantung pada standar pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi terhadap performa.

Faktor internal ketigadan terakhir dalam regulasi diri adalah reaksi diri. Manusia berespons secara positif dan negatif terhadap perilaku mereka bergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personal mereka. Manusia menciptakan intensif untuk tindakan mereka melalui penguatan diri atau hukuman diri. Sebagai contoh, seorang murid yang rajin yang telah menyelesaikan suatu tugas bacaan dapat memberikan penghargaan pada dirinya sendiri dengan menonton program televisi favoritnya.¹⁸

[illegible]

Strategi latihan termasuk penamaan item dari daftar yang harus dipelajari, aktif membaca tugas sesuai dengan rencana, mendengarkan ceramah dan menulis catatan pelajaran.

Strategi elaborasi membantu siswa menyimpan informasi dalam memori jangka panjang dengan membangun hubungan internal antara hal yang harus dipelajari.

Pengorganisasian digambarkan sebagai sebuah upaya aktif yang menghasilkan siswa yang terlibat dalam tugas. Strategi pengorganisasian meliputi mengelompokkan, menguraikan, memilih ide utama dari bacaan, dan memperhatikan judul, diagram, tabel, gambar, dan grafik. Strategi ini membantu siswa dalam memilih informasi yang sesuai dan juga membuat hubungan dengan informasi dalam pelajaran.

Strategi berpikir kritis mengacu pada sejauh mana siswa melaporkan pengetahuan yang diperoleh sebelumnya untuk situasi baru dalam rangka untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, atau membuat evaluasi kritis sehubungan dengan standar-standar keunggulan.

materi pelajaran dan menemukan informasi bahwa mereka tidak akan mampu melakukan sendiri.

9) Strategi pencarian bantuan

Pencarian bantuan mengacu pada proses dimana siswa meminta teman dan guru untuk menjelaskan materi pelajaran yang membingungkan dan karenanya dapat mempercepat pencapaian.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa strategi Self Regulated
 yaitu strategi latihan, elaborasi, pengorganisasian, berpikir kritis, pengaturan
 diri metakognitif, manajemen waktu dan lingkungan belajar, pengaturan
 usaha, belajar dengan teman, dan pencarian bantuan.¹⁹

d. Karakteristik *Self Regulated*

Berdasar penjelasan Zimmerman, secara umum siswa yang menerapkan strategi *Self Regulated* memiliki perbedaan dengan mereka yang tidak menerapkannya. Karakteristik-karakteristik yang membedakan mereka antara lain:

- 1) Mengenali dan tahu bagaimana cara menggunakan aspek-aspek dari strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, organisasi), yang mampu membantu bertransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi dan merecover informasi.
- 2) Mengetahui cara merencanakan, mengontrol dan mengorientasi proses mentalnya untuk mencapai prestasi dalam tujuan belajarnya.

¹⁹ N. Somtsewu, (2008). *The applicability of the motivated strategies for learning questionnaire (mslq) for south africa. Thesis. Nelson Mandela Metropolitan University.* Diunduh dari <http://dspace.nmmu.ac.za:8080/jspui/bitstream/10948/657/1>

Sufi Healing merupakan terapi dari ajaran tasawuf yang sudah ada pada zaman dahulu, kemudian di era saat ini dikembangkan dalam dunia kesehatan sebagai salah satu pengobatan alternatif. Ada beberapa pengobatan alternatif yang diketahui oleh masyarakat seperti spesialis pengobatan herbal, dan pengobatan holistik, dari semuanya itu yang paling menarik adalah *Sufi Healing* dimana *Sufi Healing* adalah pengobatan alternatif yang menggunakan metode spiritual. *Sufi Healing* berinti pada zikir yang menjadi obit praktik penyembuhan. Hal ini juga dilakukan oleh

[illegible]

Berzikir adalah untuk menyingkap pengetahuan, kekuatan, dan keindahan percikan Tuhan di dalam diri kita. Seorang mistik Kristen, Meister Eckehart menuliskan, “Benih Tuhan ada di dalam diri kita, kini benih dari pohon per tumbuh menjadi sebuah pohon per, benih kenari tumbuh menjadi pohon kenari, benih dari Tuhan tumbuh menjadi Tuhan”. Melalui zikir, kita dapat menumbuhkan benih ketuhanan di dalam diri kita.

[illegible]

Diriwalkan bahwa jika anda mengucapkan kalimat ini, sekalipun satu kali, dengan tulus dan sungguh-sungguh, seluruh dosa-dosa dan kesalahan-kesalahan anda yang lampau diampuni. Dan seutuhnya disucikan secara spiritual.

Pada masa Nabi Muhammad, seorang kepala suku padang pasir yang sangat gagah dan berkuasa berkunjung ke masjid di madinah untuk memeluk Islam. Nabi berdiri menyambutnya dan bahkan menggelar jubahnya untuk digunakan sembahyang oleh kepala suku tersebut. Setelah itu, sang kepala suku mengucapkan la ilaha illa Allah dan menangis. Para jamaah lainnya, yang merasa iri terhadap seuruh perhatian yang didapatkan pria tersebut, berbisik bahwa pria tersebut menyesal menjadi seorang muslim. Ditengah-tengah tatapan tajam para jamaah, Nabi bertanya kepada kepala suku tersebut, mengapa ia menangis. Kepala suku itu menjawab bahwa saat ia mengucapkan la ilaha illa Allah, seluruh dosa-dosanya yang lampau terlintas dihadapannya. Ia menyadari berapa banyak orang yang menjadi janda dan yatim karenanya. Nabi memandangnya dengan penuh belas kasih dan berkata, “Dengan mengucapkan kalimat suci, la ilaha illa Allah, secara tulus, seluruh dosa-dosamu yang lampau telah diampuni.”²¹

[digilib.uinsby.ac.id](#)

Mengontrol diri tentu tidaklah mudah, terkadang bisa saja terjadi begitu saja tanpa adanya bantuan maupun dengan bantuan. Salah satunya dengan motivasi yang kuat dalam diri seseorang, bahwa dia menyakini adanya Tuhan yang menciptakannya dengan mengingat ajaran kebaikan yang diberikan.

[illegible]

setelah berzikir atau melakukan shalat, sebab merasakan kehadiran Allah dalam dirinya.

Dari penjelasan di atas, dapat dijelaskan bahwa unsur terapi Islam yang terdapat dalam proses *Sufi Healing* adalah pada tahap-tahapan terapi itu sendiri. Dengan mengikuti semua tahap-tahapan dari awal hingga akhir dan niat yang tulus serta motivasi diri untuk merubah maka bisa dilihat hasil dari terapi ini.

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Siti Nur Aini, Konsep Sufi *Healing* Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. (Semarang: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015).
 - a. Persamaan: persamaan yang dimiliki oleh penelitian Siti Nur Aini dan penulis adalah sama-sama menggunakan Sufi healing sebagai terapinya.
 - b. Perbedaan: apabila penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur Aini berkonsentrasi pada Bimbingan Konseling Islam sebagai sudut pandangnya, penelitian yang dilakukan oleh penulis berkonsentrasi tentang cara meningkatkan self Regulated pada santriwati.
2. M. Amin Syukur, Sufi *Healing*: Terapi dalam Literatur Tasawuf. (Semarang: Jurnal Penelitian Vol 20 No 2, 2012)
 - a. Persamaan: penelitian yang dilakukan oleh M. Amin Syukur sama dengan yang dilakukan oleh penulis yaitu mengangkat sufi Healing sebagai salah satu treatment alternatif atau preventif.

dapat mengarahkan keinginan mereka dalam memenuhi kebutuhan kompetensinya.

- b. Perbedaan: selain memiliki persamaan, terdapat pula perbedaan dari penelitian yang dilakukan penulis dan Nitya Apranadyanti. Yaitu sasaran yang dituju. Penulis memiliki objek penelitian santriwati Madrasah Aliyah, sedangkan Nitya Apranadyanti memiliki objek siswa kelas X SMK.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari dua kata yaitu: Hypo yang artinya di bawah dan thesa yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul.²²

Menurut Ibnu Hadjar, hipotesa merupakan syarat penting yang diperlukan dalam penelitian kuantitatif karena hipotesa secara logis menghubungkan dengan kenyataan yang telah diketahui dengan dugaan tentang kondisi yang tidak diketahui.²³

Dari sini dapat dijelaskan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus dibuktikan kebenarannya. Berkaitan dengan hipotesis penelitian, perlu dicatat bahwa keberadaan hipotesis itu sendiri adalah kesimpulan sementara tentang masalah yang merupakan perkiraan tentang keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti.

Adapun hipotesis yang peneliti ajukan dalam skripsi ini adalah:

²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hal 68.

²³ Ibnu Hadjar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hal 62.

Maksudnya sebelum menganalisis data yang terkumpul peneliti sudah mempunyai jawaban sementara yang dinamakan hipotesis dalam penelitiannya, jadi peneliti mempunyai jawaban atau dugaan sementara bahwa ada pengaruh pada Sufi *Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh serta diakui oleh masyarakat sekitar, dengan sistem asrama (kampus) yang santri-santrinya menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada dibawah kedaulatan dan kepemimpinan seorang atau beberapa orang kyai dengan ciri-ciri khas yang bersifat kharismatis serta independen dalam segala hal.¹

Selain itu disebutkan bahwa pondok pesantren adalah suatu bentuk lingkungan “masyarakat” yang unik dan memiliki tata nilai kehidupan yang positif. Pada umumnya, pesantren terpisah dari kehidupan sekitarnya, kompleks pondok pesantren minimal terdiri atas rumah kediaman pengasuh disebut kyai, masjid atau mushola, dan asrama santri. Tidak ada model atau patokan tertentu dalam pembangunan fisik pesantren, sehingga penambahan bangunan demi bangunan dalam lingkungan pesantren hanya mengambil bentuk improvisasi sekenanya belaka.

Lembaga pendidikan yang disebut pondok pesantren sebagai pusat penyiaran Islam tertua yang lahir dan berkembang seiring dengan masuknya Islam di Indonesia. Pada awal berdirinya, pondok pesantren umumnya sangat sederhana. Kegiatan pembelajaran biasanya diselenggarakan di langgar (mushola) atau masjid oleh seorang kyai dengan beberapa orang santri yang datang mengaji. Lama kelamaan “pengajian” ini berkembang seiring dengan penambahan jumlah

¹ Djamaluddin dan Abdullah Aly, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, (Bandung: Pustaka setia ,1998) hal 99.

santri dan pelebaran tempatbelajar menjadi sebuah lembaga yang unik yang disebut pesantren.²

Di Indonesia pondok pesantren lebih dikenal dengan istilah kutab merupakan suatu lembaga pendidikan islam, yang didalamnya terdapat seorang kyai (pendidik) yang mengajar dan mendidik para santri (anak didik) dengan sarana masjid yang digunakan untuk menyelenggarakan pendidikan tersebut, serta didukung adanya pondok sebagai tempat tinggal santri.³

Meskipun begitu, tokoh yang dianggap berhasil mendirikan dan mengembangkan pondok pesantren dalam arti yang sesungguhnya adalah Raden Rahmad (Sunan Ampel). Ia mendirikan pesantren di kembang kuning, yang pada waktu didirikan hanya memiliki tiga orang santri, yaitu Wiryo Suroyo, Abu Hurairah, dan Kyai Bangkuning. Kemudian ia pindah ke Ampel Denta, Surabaya dan mendirikan pondok pesantren disana. Misi keagamaan dan pendidikan Sunan Ampel mencapai sukses, sehingga beliau dikenal oleh masyarakat Majapahit. Kemudian bermuculan pesantren-pesantren baru yang didirikan oleh para santri dan putra beliau. Misalnya oleh Raden Patah, dan pesantren Tuban oleh Sunan Bonang.

Pondok pesantren memang bila dilihat dari latar belakangnya, tumbuh dan berkembang dengan sendirinya dalam masyarakat yang terdapat implikasi-implikasi politis sosio kultural yang menggambarkan sikap ulama-ulama Islam sepanjang sejarah. Sejak negara kita dijajah oleh orang barat, ulama-ulama bersifat *noncooperation* terhadap penjajah serta mendidik santri-santrinya

² Husni Rahim, *Arah Baru Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta: logos, 2001) hal 157.

³ Hasbullah, *Sejarah Pendidikan Islam Di Indonesia*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 1996) hal 24

Kondisi tersebut menggugah kepedulian ulama yang tergabung dalam majelis wakil cabang Nahdatul Ulama (MWC-NU) kecamatan Mlarak untuk ikut serta memerangi keterbelakangan pendidikan dalam masyarakat. Dalam pertemuan MWC-NU kecamatan Mlarak pada waktu itu diketuai oleh KH. Imam Syafaat kepedulian tersebut dirumuskan dalam agenda rapat yang membahas pendirian sebuah lembaga pendidikan Islam tingkat menengah di kecamatan Mlarak.

Kemudian untuk lebih menguatkan Visi, Misi dan tujuan didirikannya lembaga pendidikan Islam tersebut diadakan pertemuan ulang sebanyak dua kali. Yang pertama di rumah KH. Hasbullah desa Joresan Mlarak yang bertepatan dengan peringatan haul Almarhum Kyai Muhammad Thoyyib pendiri desa Joresan. Pertemuan yang kedua di rumah salah satu tokoh NU Mlarak KH. Abdul Karim dari desa Joresan.

Pada pertemuan selanjutnya yakni di rumah KH. Imam Syafaat di desa Gandu Mlarak Ponorogo yang dihadiri oleh tokoh-tokoh Nahdliyyin seperti: KH. Imam Syafaat, KH. Maghfur Hasbullah, KH. Mahfudz Hakiem, BA, Kafrawi, H. Farhan Abdul Qodir, K. Qomari Ridwan, K. Imam Mahmudi, Ibnu Mundzir, Bazi Haidar, K. Markum, Ashmu'I Abdul Qodir, Ahmad Hudlari Ibnu Hajar, dan Hirzuddin Hasbullah, berkat Ridho Allah SWT. Lahirlah cikal bakal Pondok

Pada awalnya bernama Madrasah Tsanawiyah “Al-Islam”. Meskipun keberadaan Madrasah Tsanawiyah Aliyah “Al-Islam” di prakarsai oleh para ulama Nu, namun Pondok Pesantren Al-Islam tetap berdiri untuk semua golongan. Dan Alhamdulillah sampai saat ini dengan seribu tiga ratus santri yang datang dari berbagai lapisan masyarakat seluruh Indonesia menepiskan pandangan bahwa Pondok Pesantren “Al-Islam” didirikan hanya untuk warga Nahdliyyin semata.

b. Letak Geografis

⁴ Usman Yudi, Direktur Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo, wawancara di PP. Al-Islam.

Untuk menuju ke lokasi Pondok Pesantren Al-Islam sangatlah mudah, karena dekat dengan jalur transportasi umum.

c. Tamatan

Tamatan Pondok Pesantren Al-Islam sebagian besar melanjutkan ke perguruan Tinggi Negeri maupun swasta, meskipun tidak sedikit yang terjun ke dunia kerja, bahkan menjadi pejabat negara baik eksekutif maupun legislative. Sesuai dengan Visi dan Misi Pondok, maka tidak sedikit para lulusan Al-Islam yang berkiperah di tengah-tengah masyarakat/dunia sosial.

d. Visi Dan Misi

Visi : Pondok yang berwawasan keagamaan, berorientasi pada perubahan, disiplin dan berkualitas.

Misi : Terciptanya generasi muslim yang berbudi luhur, trampil, dinamis dan cinta almamater.

Tujuan: Mencetak output yang berkualitas dan berwawasan luas.

e. Visi Pondok Pesantren Al-Islam

Visi Pondok Pesantren Al-Islam disusun dengan mengacu pada kaidah-kaidah standar pendidikan yang dikembangkan ke dalam indikator-indikator untuk memenuhi standar pendidikan nasional dengan penjabaran program sebagai berikut:

1) Program Pengembangan Kualitas pendidikan, meliputi:

a). Terwujudnya pengembangan Pendidikan dan jurusan

- e). Terwujudnya standart penilaian pendidikan yang akurat
- 2) Program Peningkatan Manajemen Sumber Daya Manusia (MSD)
 - a). Terwujudnya profesionalisme tenaga edukatif
 - b). Berkembangnya kinerja administrasi perkantoran
 - c). Berkembangnya kinerja tenaga penunjang dan staf pelat
 - d). Unggul dalam manajemen lembaga yang prospektif
- 3) Program Pengembangan Sarana dan Prasarana

Meningkatnya Sarana dan Prasarana yang representatif, me

ruang belajar, ruang guru, ruang direktur dan kepala Ma

ruang administrasi, ruang perpustakaan, ruang laboratorium,

- [illegible]

e) Terwujudnya standar penilaian pendidikan yang akurat

- (2). Tenaga tata usaha menyelenggarakan keadministrasian, surat menyurat dan pengelolaan kearsipan yang selektif

(3). Tenaga tata usaha mengatur pengelolaan keuangan, inventaris dan operasional lembaga, sarana dan prasarana berkordinasi dengan Yayasan dan kepala madrasah

d) Unggul dalam manajemen lembaga yang prospektif

(1). Kepala Madrasah mampu mengelola tenaga pendidikan dan kependidikan secara professional

(2). Meningkatkan kualitas dan kuantitas pendidik maupun tenaga kependidikan secara selektif

3) Program Pengembangan Sarana dan Prasarana

Meningkatnya Sarana dan Prasarana Ponpes Al-Islam yang representatif, meliputi: ruang belajar, ruag guru, ruang pimpinan/kepala Madrasah, ruang administrasi, ruang perpustakaan, ruang labotorium, ruang pertemuan, ruang kesenian:

a) Melengkapi kebutuhan ruang belajar, ruang pimpinan, ruang guru, ruang administrasi, ruang perpustakaan sesuai dengan kebutuhan

b) Menyediakan labotorium bahasa dan labotorium IPA yang nyaman

c) Menyediakan ruang presentasi/pertemuan atau auditorium yang representative

d) Menciptakan taman kampus pondok yang asri

e) Mengadakan kerjasama dalam penyediaan logistic bagi sekolah, seperti koperasi atau toko, fotocopy, dan lain-lain

f) Melengkapi media, bahan dan alat pembelajaran

g) Melengkapi sarana pendidikan

- h) Penyediaan dan perbaikan prasarana pendidikan
 - i) Melengkapi sarana kegiatan ekstrakurikuler
 - j) Melengkapi sarana untuk penerapan tata tertib guru dan santri
- 4) Program Pengembangan sumber dana yang memadai bagi Ponpes Al-Islam
- a) Terwujudnya sumber dana yang memadai
 - (1). Pengadaan sumber dana dari SPP santri
 - (2). Pengadaan dana dari sumbangan insidental
 - (3). Pengadaan sumbangan dana dari uang gedung
 - (4). Mengajukan usulan dana dari APBD
 - (5). Mengajukan usulan dana dari APBN
 - (6). Mengajukan usulan dana dari Depag RI
 - (7). Mengajukan dana Grant dari pemerintah pusat
 - (8). Pengadaan donator dari alumni dan investor
 - b) Terwujudnya program kegiatan Anggaran Pendapatan Belanja Pondok (APBP)
 - (1). Merumuskan APBP dan mensosialisasikan kepada seluruh santri dan guru secara transparan
 - (2). Menyusun biaya investasi dan operasional lembaga dalam jangka setiap 1 tahun anggaran
 - c) Terwujudnya sistem pengelolaan keuangan yang practicable dengan base data keuangan

- ## 5) Program Santri dan Alumni

- (1). Membentuk organisasi santri Al-Islam (OPMI) melalui perencanaan, pengorganisasian, pemilihan potensi dan kompetensi, koordinasi, pengendalian dan administrasi organisasi serta pembiayaan yang sistematis

- b) Terwujudnya komunikasi inter dan antar santri secara intern dan ekstern

- (2).Menciptakan even kegiatan kolaborasi dari beberapa sekolah/madrasah di sekitarnya

- (3). Menciptakan forum diskusi ilmiah dan tukar pendapat dalam pengembangan keorganisasian

c) Terwujudnya pembinaan, diklat kepemimpinan dan keorganisasian serta manajemen administrasi organisasi santri yang kreatif

- (1). Menyelenggarakan diklat/penataran kepemimpinan, organisasi dan administrasi organisasi

- (2). Melaksanakan pembinaan dan pembekalan mental berorganisasi

d) Terwujudnya kegiatan kompetitif santri secara ilmiah, akademis, seni budaya dan ajang kreativitas santri secara intern dan ekstern,

- (1). Menyelenggarakan kegiatan kompetitif/lomba-lomba antar pelajar tingkat SD/MI dan SMP/MTS di lingkungan kampus

e) Terciptanya kegiatan santri dalam unjuk karya siswa SD/MI dan SMP/MTS untuk menjangking potensi dan promosi, dan membentuk forum diskusiilmiah dan untuk karya pelajar

6) Program Kerjasama

a) Terjalannya kerjasama dengan pemerintah

- (1). Menciptakan kerjasama bidang akademis, sosial, kesehatan dan ketertiban

- (2). Membantu dalam penyelenggaraan kegiatan pendidikan di dinas pendidikan/depag

g. Penyelenggaraan Pendidikan

- ### 1) Madrasah Tsanawiyah (MTS)

- ## 2) Madrasah Aliyah (MA)

- a). Jurusan Keagamaan (MAK)

- b). Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)

- c). Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)

- ### 3) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

- a). Jurusan Teknik Informatika (TI)

Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo
Diselenggarakan Dibawah Yayasan Islam Al-Islam Joresan . Pondok
Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo dalam
penyelenggarakannya di pimpin oleh seorang direktur dan dibantu
oleh tiga orang Kepala Madrasah/Sekolah serta para wakil kepala
sekolah dan wali kelas.⁵

h. Peran dan Tantangan

- ### 1) Peran

Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional telah mengamanatkan kepada seluruh Departemen dan atau Dinas

⁵ Sri Mulyani, Staf Pengajar PP. Al-Islam , wawancara di depan kantor guru.

Pondok Pesantren Al-Islam akan selalu meningkatkan perannya dalam ikut mewujudkan kehidupan manusia dan masyarakat yang benar-benar selaras dalam hubungannya dengan Allah SWT, dengan sesama manusia serta dengan alam sekitarnya, memiliki kemantapan dan keseimbangan dalam kehidupan lahiriyah dan batiniyah, sehingga sanggup dan mampu melanjutkan perjuangan bangsa.

Peranan Pondok Pesantren Al-Islam akan selalu ditingkatkan dalam ikut menunjang pembangunan nasional pada umumnya, dan khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai tempat mencetak kader umat dan kader bangsa sekaligus dengan tetap memegang teguh dan tetap memelihara ciri khusus, sebagai salah satu amal usaha dalam bidang pendidikan milik keluarga besar Nahdatul Ulama.

Pondok Pesantren Al-Islam menyadari bahwa, dalam menjalankan peranan dan mutunya menghadapi tantangan-tantangan. Tantangan-tantangan yang ada di tengah-tengah masyarakat akan direspon oleh

Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo pada kenyataan yang sebenarnya memiliki potensi-potensi yang dapat dikembangkan, baik potensi yang dimiliki secara intern maupun yang dapat dimanfaatkan dari luar, termasuk didalamnya hubungan-hubungan dengan pemerintah kabupaten, Propinsi dan pusat serta lembaga-lembaga lainnya yang bisa dijalin, pengenalan akan potensi serta keterbatasannya perlu dilakukan dengan sebaik-baiknya agararah perencanaan pengembangan dapat dilakukan secara realistis. Inventarisasi potensi ditujukan untuk dapat menentukan dengan baik apa yang dapat dicapai dengan potensi yang dimiliki sekarang serta langkah-langkah apa kiranya yang dapat ditempuh. Bagaimana agar potensi itu dapat dimanfaatkan. Demikian juga pengenalan akan keterbatasan potensi serta kendala-kendalanya diperlukan untuk dapat menentukan langkah-langkah apa yang perlu diambil, dan bagaimana agar keterbatasan tersebut dapat secara bertahap dikurangi dan dihilangkan.

Beberapa masalah yang dihadapi oleh Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo adalah sebagai berikut:

[illegible]

k. Kebijakan dan Strategi

1). Berusaha untuk menggali dana non SPP dengan cara meningkatkan kerja sama dan proyek lain serta usaha-usaha yang sesuai dengan tujuan lembaga.

[illegible]

Tabel 3.2 *Blue Print* Variabel X*Blue Print* Skala *Self Regulated*

| No | Indikator | Nomor Item | Jumlah |
|-------|--------------------------------|--|--------|
| 1. | Latihan | 21, 27, 38, 51 | 4 |
| 2. | Elaborasi | 40, 42, 47, 33, 45, 57 | 6 |
| 3. | Pengorganisasian | 16, 23, 41, 30 | 4 |
| 4. | Berpikir Kritis | 20, 49, 28, 32, 44 | 5 |
| 5. | Pengaturan diri metakognitif | 19, 22, 34, 35, 39, 54, 55, 56, 25, 36 | 10 |
| 6. | Manajemen waktu dan lingkungan | 24, 48, 50, 18, 43 | 5 |
| 7. | Pengaturan usaha | 29, 52 | 2 |
| 8. | Belajar dengan teman | 17, 31, 26 | 3 |
| 9. | Pencarian bantuan | 46, 53, 37 | 3 |
| Total | | | 42 |

Tabel 3.3 *Blue Print* Variabel Y

2. Indikator dan Deskripsi Angket

Angket yang dijadikan instrumen oleh peneliti berisi 15 pernyataan dari variabel X (*Sufi Healing Therapy*) yang meliputi beberapa aspek penilaian, yaitu:

[illegible]

| NO | Indikator | Deskripsi |
|----|--|--|
| 1. | Latihan | <ul style="list-style-type: none"> • Mengulang materi pelajaran dan menulis catatan • Aktif menghadiri kelas |
| 2. | Elaborasi | <ul style="list-style-type: none"> • Membangun hubungan internal antara hal yang harus dipelajari • Menggunakan informasi dari berbagai sumber untuk memahami materi |
| 3. | Pengorganisasian | <ul style="list-style-type: none"> • Mengelompokkan, memilih ide utama dari materi pelajaran • Menyusun dan memperhatikan judul, diagram, table, gambar dan grafik dalam memahami materi |
| 4. | Berpikir kritis | <ul style="list-style-type: none"> • Selalu tertarik tentang hal yang baru diketahui dan memikirkan kemungkinan alternatif • Mengembangkan ide-ide yang dimiliki |
| 5. | Pengaturan diri metakognitif | <ul style="list-style-type: none"> • Menyusun strategi dan rencana dalam proses belajar • Mengontrol dan mengevaluasi proses belajar yang telah dijalankan |
| 6. | Manajemen waktu dan lingkungan belajar | <ul style="list-style-type: none"> • Membuat jadwal waktu untuk belajar • Mengatur tempat khusus untuk belajar |
| 7. | Pengaturan usaha | <ul style="list-style-type: none"> • Pengaturan <i>self-management</i> • Komitmen untuk menyelesaikan tugas |
| 8. | Belajar dengan teman | <ul style="list-style-type: none"> • Pertukaran ide dan informasi dengan teman • Bekerja sama dengan dalam menyelesaikan tugas |
| 9. | Pencarian bantuan | <ul style="list-style-type: none"> • Meminta bantuan teman • Meminta bantuan guru |

Tabel 3.5 Indikator dan deskripsi dari variabel Y

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian “Pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo” ada dua, yaitu mengenai proses pelaksanaan dan tahap penyajian data.

Untuk memberikan informasi yang komperhensif tentang data yang telah diperoleh oleh peneliti, akan dibuat sebagai berikut:

Sufi Healing Therapy dilakukan dengan tujuan sebagai sistem pengobatan yang merupakan bagian kecil dari dunia *sufisme* yang luas, dan digunakan oleh para ahli sebagai sumber penyembuhan. Tidak sampai disini saja *Sufi Healing Therapy* sudah menjadi sebuah pengobatan alternatif yang diharapkan dapat meningkatkan keimanan dan ketaqwaan bagi yang melakukannya. Pengobatan ini sudah ada di kalangan masyarakat dunia sehingga menjadi incaran di era saat ini.

Sama halnya dengan masyarakat yang sudah melakukannya sebagai kebutuhan dalam kehidupan sehari-harinya, maka penelitian kali ini diterapkan kepada santriwati yang masih dalam taraf belajar diharapkan dapat menjadikan para santri mengetahui serta memahami dari terapi ini sehingga mereka dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari di dalam pesantren.

1. Proses Pelaksanaan

Proses pelaksanaan bagi para santriwati untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan *Self Regulated* mereka dengan cara *Sufi Healing Therapy*.

Pada tahap ini peneliti memulai proses pengarahan kepada para santriwati dengan mengumpulkan mereka yang sebelumnya telah diminta mengisi angket untuk mengetahui tingkat *Self Regulated* mereka. Responden dalam penelitian ini kemudian diberikan arahan mengenai penelitian ini serta tujuannya sehingga mereka mengetahui apa yang harus mereka lakukan dan mereka capai.

Tahap ini diakhiri dengan pertemuan awal. Dan juga peneliti disini membangun hubungan yang baik dengan responden agar nantinya berjalan dengan maksimal.

Pada tahap ini treatment mulai dilakukan. Peneliti dibantu ustadzah untuk mengumpulkan santriwati untuk memasuki kelas yang sudah disediakan. Setelah santriwati semua sudah memasuki kelas maka disini treatment mulai dilakukan dengan cara memberi arahan terlebih

Proses treatment ini dilakukan selama kurang lebih 3 minggu. Selama waktu treatment tersebut, peneliti sudah melakukan kesepakatan dengan responden terlebih dahulu. Kesepakatan yang dibuat adalah peneliti memberikan ketentuan pelaksanaan kepada responden mengenai proses *Sufi Healing Therapy* ini. Responden harus melakukan tahap-tahapan *Sufi Healing Therapy* minimal 1 kali dalam sehari dan itu dilakukan selama 3 minggu. Dan pada setiap tahapan treatment ini ada namanya proses pernapasan, durasi yang dilakukan adalah 1 sampai 1/5 menit.

1. Teknik umum

- [illegible]

- Perut dikosongkan,
- Menarik napas segi tiga perut (mengisi perut dengan udara dan kembungkan perut),
- Menahan napas pada perut, dua jari dibawah pusat, keluarkan napas melalui mulut.

Pernapasan dilakukan sebanyak tiga kali:

- Konsepkan penyakit, bayangkan seperti apa.
- Pernafasan 1 sampai dengan 3, visualisasi mengeluarkan penyakit dari tubuh,
- Setelah penyakit keluar, diikuti visualisasi gunting memotong penyakit tersebut.
- Kata “putus” diucapkan dalam hati.

- Pernapasan 4, visualisasi Cahaya Putih (kesembuhan) menyinari seluruh tubuh, kemudian ditarik kembali dan diputar-putar pada organ yang dirasa sakit.
- Pernapasan 5, visualisasi Cahaya Kuning keemasan (kesehatan), dengan cara yang sama.

- Setelah itu, dilanjutkan dengan membaca doa berikut:

Bismillaahisysyaafii,

Bismillaahil Kaafii,

Bismillaahi Mu'aafii,

Bismillaahi Rabbissamaawaati wal Ardli,

Bismillaahilladzii Laayadlurru Ma'asmihii Syai'un fil Ardli wa Laa

Fissamaa'i, Wa Huwassamii'ul 'Alim.

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang,

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Menyembuhkan,

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Mencukupi,

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Menyeuhkan,

Dengan menyebut nama Allah, Pemelihara langit dan Bumi,

Dengan menyebut nama Zat yang dengan nama-Nya itu tak satupun dapat membahayakan, baik di bumi dan di langit, Dia Yang Maha Mendengar dan Maha Tahu.

Catatan: Bila tidak memungkinkan, maka berdoa semampunya.

Pada tahap ini, penelitian telah berlangsung selama 3 minggu dan sudah mencapai target yang diinginkan. Peneliti mengumpulkan kembali para responden dan bertanya mengenai proses treatment yang ditugaskan kepada mereka. Rata-rata dari mereka ada yang lebih semangat belajar setelah melakukan terapi ini, kemudian yang awalnya punya masalah dengan orang lain setelah melakukan terapi ini mulai perlahan-lahan memperbaiki dengan baik, dan santriwati yang punya masalah dengan lingkungan seperti salah dalam pergaulan setelah melakukan terapi ini mulai berkurang dengan tidak mengikuti pergaulan yang salah lagi. Setelah bertanya dengan responden, peneliti menguji apakah terjadi peningkatan yang signifikan terhadap *Self Regulated* pada santriwati setelah dilakukan terapi selama beberapa minggu terakhir dengan membagikan angket *post-test* untuk setelah itu dianalisis.

2. Tahap Penyajian Data

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo. Maka peneliti melakukan penyebaran angket sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dari penyebaran angket tersebut peneliti mentabulasikan data sehingga memungkinkan semua data dapat diketahui secara langsung.

Data tentang pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak

[illegible][illegible]

1. Uji validitas data

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kevalidan angket dalam mengumpulkan data. Uji validitas digunakan dengan rumus korelasi bivariate person dengan alat bantu program SPSS versi 23,0. Item angket dalam uji validitas dikatakan valid jika nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$ pada nilai signifikansi 5 %. Sebaliknya, item dikatakan tidak valid jika nilai $R_{hitung} < R_{tabel}$ pada nilai signifikansi 5 %. Adapun ringkasan hasil uji validitas sebagaimana data dalam tabel berikut:

a. Variabel X

| No. Item | Rxy | Rtabel 5% (30) | Keterangan |
|----------|-------|----------------|------------|
| 1 | 0,614 | 0,361 | Valid |
| 2 | 0,493 | 0,361 | Valid |
| 3 | 0,530 | 0,361 | Valid |
| 4 | 0,379 | 0,361 | Valid |
| 5 | 0,464 | 0,361 | Valid |
| 6 | 0,626 | 0,361 | Valid |
| 7 | 0,587 | 0,361 | Valid |
| 8 | 0,597 | 0,361 | Valid |

⁹ Agus Eko sujianto, *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2009), hal 96.

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 9 | 0,427 | 0,361 | Valid |
| 10 | 0,498 | 0,361 | Valid |
| 11 | 0,487 | 0,361 | Valid |
| 12 | 0,515 | 0,361 | Valid |
| 13 | 0,524 | 0,361 | Valid |
| 14 | 0,488 | 0,361 | Valid |
| 15 | 0,684 | 0,361 | Valid |

Tabel 3.9 Hasil Uji validitas variabel X

Dari tabel di atas, dapat diketahui tidak ada nilai r_{hitung} yang lebih kecil dari nilai r_{tabel} . Sehingga semua item angket variabel X dinyatakan valid.

b. Variabel Y

| No. Item | Rxy | Rtabel 5% (30) | Keterangan |
|----------|-------|----------------|------------|
| 1 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 2 | 0,907 | 0,361 | Valid |
| 3 | 0,370 | 0,361 | Valid |
| 4 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 5 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 6 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 7 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 8 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 9 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 10 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 11 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 12 | 0,930 | 0,361 | Valid |
| 13 | 0,950 | 0,361 | Valid |
| 14 | 0,506 | 0,361 | Valid |
| 15 | 0,950 | 0,361 | Valid |
| 16 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 17 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 18 | 0,950 | 0,361 | Valid |
| 19 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 20 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 21 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 22 | 0,993 | 0,361 | Valid |
| 23 | 0,993 | 0,361 | Valid |

| Variabel | Alpha | Rtabel 5% (30) | Keterangan |
|----------|-------|----------------|------------|
| X | 0,734 | 0,361 | Reliabel |
| Y | 0,763 | 0,361 | Reliabel |

Tabel 3.11 hasil uji reliabilitas

Hasil uji reliabilitas diperoleh dari nilai koefisien reliabilitas angket denga variabel X sebesar 0,734 dan variabel Y sebesar 0,763. Berdasarkan nilai koefesien reliablitas tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa semua angket dalam penelitian ini reliabel atau konsisten.

E. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Hipotesis Alternatif (H_a) dan Hipotesis Nihil (H_0), (H_0) digunakan yang ada kaitannya dengan analisis statistik, sedangkan (H_a) digunakan untuk lebih mengarah pada tujuan penelitian itu sendiri. Penulis mencoba membuktikan hipotesis nihil (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a).

Ho : Tidak ada pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Ha : Ada pengaruh *Sufi Healing Therapy* dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Dari hipotesis yang dirumuskan kemudian diuji. Pengujian dilakukan untuk membuktikan H_0 atau H_a yang akan diterima. Jika H_0 diterima dan H_a ditolak, maka *Sufi Healing Therapy* tidak memiliki pengaruh dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo. Namun, jika H_a diterima secara otomatis H_0 ditolak yang berarti bahwa *Sufi Healing Therapy* memiliki pengaruh dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Setelah semua data terkumpul dan diseleksi, kemudian data tersebut dianalisa menggunakan metode statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample t Test* yang akan dianalisa menggunakan aplikasi *SPSS 23.0 for windows*. Adapun syarat uji *Paired Sample t Test* yang akan digunakan adalah uji normalitas dan homogenitas.

ANALISIS DATA

Angket ini dibagikan kepada 30 orang responden yang terdiri dari 1-3 Madrasah Aliyah. Setelah itu mereka mengisi dan mengumpulkan angket yang diberikan, maka selanjutnya peneliti memberikan arahan untuk melaksanakan proses *Sufi Healing Therapy*.

Peneliti memberikan waktu kepada responden selama tiga minggu. Dalam jangka waktu yang telah diberikan, responden memahami apa yang harus dicapai dan diinginkan selama tiga minggu ke depan. Peneliti meminta responden untuk melakukan proses terapi sesering mungkin yaitu memberikan batas waktu 1 kali dalam sehari. Sehingga, proses terapi yang dilakukan dapat berjalan baik sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dan pada setiap tahapan treatment ini ada namanya proses pernapasan, durasi yang dilakukan adalah 1 sampai 1/5 menit.

Namun, disini peneliti tidak melarang kapan saja untuk melakukan terapi tersebut, tapi peneliti hanya memberikan opsi minimal.

Selanjutnya dalam proses treatment atau terapi, peneliti meminta bantuan ustadzah untuk mendampingi serta memantau dalam proses pelaksanaan *Sufi Healing Therapy*. Agar proses treatment dapat berjalan dengan lancar dan baik serta menghasilkan tujuan yang ingin dicapai.

Setelah treatment dilakukan sesuai dengan batasan yang diberikan, peneliti kembali melakukan kunjungan sekaligus melihat perkembangan dari para responden dan melakukan tahap akhir penelitian yakni memberikan *post-test* kepada para santriwati.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji normalitas

Output hasil uji normalitas menggunakan *SPSS 23.0 for windows* dapat dilihat berdasarkan berikut:

| | | |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| | | VAR00001 |
| N | | 30 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 7.69949490 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .124 |
| | Positive | .101 |
| | Negative | -.124 |
| Test Statistic | | .124 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

| | | |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| | | VAR00002 |
| N | | 30 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. Deviation | 14.27078910 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .080 |
| | Positive | .080 |
| | Negative | -.060 |
| Test Statistic | | .080 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

Tabel 3.12 Hasil Uji Normalitas

- 1) Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Sedangkan dari hasil uji normalitas data *post-test* diketahui bahwa data tersebut memiliki nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Dengan demikian, karena nilai $0,200 > 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan data *post-test* berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai varian dan digunakan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel mempunyai varian yang sama atau tidak. Uji ini biasanya dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *Independent Sample t Test* dan ANOVA. Asumsi yang mendasari dalam *Analisis of Varians* (ANOVA) adalah bahwa varian dari beberapa populasi adalah sama.¹

[illegible]

- 1) Jika nilai $f_{hitung} < f_{tabel}$, maka dikatakan bahwa varian dari kelompok populasi data adalah homogen.
- 2) Jika nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$, maka dikatakan bahwa varian dari kelompok populasi data adalah tidak homogen.

Rumus untuk mencari Varians / Standar deviasi adalah sebagai berikut:

$$S_{\chi_1^2} = \frac{\sqrt{n} \cdot \sum \mathbf{X}_1^2 - (\sum \mathbf{X}_1)^2}{n(n-1)} \qquad S_{\chi_2^2} = \frac{\sqrt{n} \cdot \sum \mathbf{X}_1^2 - (\sum \mathbf{X}_1)^2}{n(n-1)}$$

Rumus untuk mencari F hitung sebagai berikut:

$$f = \frac{S \text{ besar}}{S \text{ kecil}}$$

Catatan:

Pembilang

S besar artinya Variance dari kelompok dengan varian sebesar (lebih banyak).

Penyebut

S kecil artinya Variance dari kelompok dengan varian terkecil (lebih sedikit).

dengan:

- Untuk varians dari kelompok dengan varian terbesar adalah df pembilang n-1
- Untuk varians dari kelompok dengan varian terkecil adalah df penyebut n-1
- Jika $f_{hitung} < f_{tabel}$, berarti homogeny
- Jika $f_{hitung} > f_{tabel}$, berarti tidak homogen

| No | X ₁ (pretest) | X ₂ (posttest) | X ₁ ² | X ₂ ² |
|----|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1 | 172 | 200 | 29584 | 40000 |
| 2 | 175 | 234 | 30625 | 54756 |
| 3 | 187 | 221 | 34969 | 48841 |
| 4 | 174 | 236 | 30276 | 55696 |
| 5 | 185 | 226 | 34225 | 51076 |
| 6 | 176 | 237 | 30976 | 56169 |
| 7 | 172 | 271 | 29584 | 73441 |
| 8 | 173 | 217 | 29929 | 47089 |
| 9 | 179 | 243 | 32041 | 59049 |
| 10 | 180 | 240 | 32400 | 57600 |
| 11 | 175 | 258 | 30625 | 66564 |
| 12 | 177 | 251 | 31329 | 63001 |
| 13 | 186 | 239 | 34596 | 57121 |
| 14 | 182 | 227 | 33124 | 51529 |
| 15 | 177 | 249 | 31329 | 62001 |
| 16 | 174 | 261 | 30276 | 68121 |
| 17 | 176 | 231 | 30976 | 53361 |
| 18 | 165 | 265 | 27225 | 70225 |
| 19 | 184 | 253 | 33856 | 64009 |
| 20 | 176 | 249 | 30976 | 62001 |
| 21 | 187 | 233 | 34969 | 54289 |
| 22 | 176 | 245 | 30976 | 60025 |
| 23 | 189 | 247 | 35721 | 61009 |

| | | | | |
|--------|------|------|--------|---------|
| 24 | 165 | 229 | 27225 | 52441 |
| 25 | 157 | 247 | 24649 | 61009 |
| 26 | 167 | 227 | 27889 | 51529 |
| 27 | 173 | 244 | 29929 | 59536 |
| 28 | 174 | 224 | 30276 | 50176 |
| 29 | 187 | 236 | 34969 | 55696 |
| 30 | 188 | 255 | 35344 | 65025 |
| Jumlah | 5308 | 7195 | 940868 | 1732385 |

Tabel 3.13 Hasil penjumlahan pre-test & post-test

$$S_{\chi_1}^2 = \frac{\sqrt{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}}{n(n-1)}$$

$$S_{\chi_1} = \frac{\sqrt{30 \cdot 940868 - 5308^2}}{30(30-1)}$$

$$S_{\chi_1} = \frac{\sqrt{51176}}{870}$$

$$S_{\chi_1} = \sqrt{58,822}$$

$$S_{\chi_1} = 7,66$$

$$S_{\chi_2}^2 = \frac{\sqrt{n \cdot \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}}{n(n-1)}$$

$$S_{\chi_1} = \frac{\sqrt{30 \cdot 1732385 - 7195^2}}{30(30-1)}$$

$$S_{\chi_1} = \frac{\sqrt{203525}}{870}$$

$$S_{\chi_1} = \sqrt{15,294}$$

$$S_{\chi_1} = 3,91$$

$$f = \frac{S \text{ besar}}{S \text{ kecil}}$$

$$f = \frac{7,66}{3,91}$$

$$f = 1,95$$

Adapun untuk mencari f tabel :

 $(k; n-k)$

Keterangan:

K: jumlah variabel

N: jumlah sampel

Data di atas diketahui bahwa nilai $k=2$ dan nilai $n=30$. Dari rumus yang ada maka menghasilkan angka $(2; 30-2) = (2; 28)$, angka ini kemudian menjadi acuan untuk mengetahui f_{tabel} pada distribusi nilai f_{tabel} statistik. Maka diketahui bahwa nilai f_{tabel} sebesar 3,34.

Dari hasil perhitungan di atas, diketahui nilai f_{hitung} sebesar 1,95 karena nilai f_{hitung} sebesar $1,95 < f_{tabel}$ (3,34) sesuai dengan dasar pengambilan keputusan, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji t sampel berpasangan (*Paired Sample t-Test*) adalah pengujian untuk sekelompok populasi yang sama, tetapi memiliki dua atau lebih kondisi data sampel sebagai akibat dari

- a. Ho: *Sufi Healing Therapy* tidak berpengaruh dalam meningkatkan *Self Regulated* pada santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.
- b. Ha: *Sufi Healing Therapy* berpengaruh dalam meningkatkan *Self Regulated* pada santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan t hitung dengan tabel:

- Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dasar pengambilan keputusan dalam Paired Sample t-Test berdasarkan perbandingan nilai signifikansi (probabilitas) sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
- Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

² Irwan Gani & Siti Amalia, *ALAT ANALISIS DATA: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial* (Yogyakarta: ANDI, 2015) hal 59.

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | pretesst | 176.933 | 30 | 7.6696 | 1.4003 |
| | posttest | 239.833 | 30 | 15.2950 | 2.7925 |

Tabel 3.14 Hasil uji Paired Sample Statistic

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|---------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | pretesst & posttest | 30 | -.067 | .727 |

Tabel 4.1 Hasil uji Paired Sample Correlation

Paired Samples Test

| Paired Samples Test | | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|---------|----|-----------------|
| | | Paired Differences | | | | | T | df | Sig. (2-tailed) |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | pretest – posttest | -62.9000 | 17.5604 | 3.2061 | -69.4572 | -56.3428 | -19.619 | 29 | .000 |

Tabel 4.2 Hasil uji Hipotesis

Pada output pertama, menyajikan deskripsi dari pasangan variabel yang dianalisis, yang meliputi rata-rata (mean) sebelum diberi treatment/ terapi 176.933 dengan Standar Deviasi 7.6696 dan sesudah diberi 239.833 dengan Standar Deviasi 15.2950.

Selanjutnya, pada output kedua diperoleh hasil korelasi antara kedua variabel yang menghasilkan angka -0,067. Dengan nilai probabilitas (sig.) 0,727. Hal ini menyatakan bahwa korelasi antara sebelum dan sesudah diberikan treatment/ terapi berhubungan secara nyata, karena nilai probabilitas $< 0,05$.

a. Pengambilan keputusan uji *Paired Sample t Test* berdasarkan perbandingan nilai signifikansi

Dari hasil output SPSS di atas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam *Paired Sample t Test*, maka dapat disimpulkan bahwa *Sufi Healing Therapy* berpengaruh dalam meningkatkan *Self Regulated* pada santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

- **Motivasi:** dalam hal ini santriwati mengaku bahwa mereka termotivasi dalam hal belajar berupa menulis catatan pelajaran, menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan membuat rencana belajar bersama dengan teman untuk berdiskusi.
- **Kognitif:** hal ini santriwati mengaku bahwa mereka dapat berpikir lebih tepat dalam mengambil keputusan, memecahkan masalah mereka, dan berpikir untuk membuat evaluasi pada diri mereka.
- **Perilaku:** dalam hal ini santriwati mengaku bahwa mereka dapat membangun hubungan yang baik antara keluarga, teman dan orang yang pernah mempunyai masalah dengan mereka, dan merubah sikap mereka untuk tidak keluyuran tanpa izin.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil uraian pembahasan skripsi yang berjudul *Pengaruh Sufi Healing Therapy dalam Meningkatkan Self Regulated pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Sufi Healing Therapy* yang dijadikan terapi untuk meningkatkan *Self Regulated* Santriwati Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo sebanyak 30 orang sampel. Berdasarkan penyebaran angket, diketahui bahwa *sufi Healing Therapy* membawa pengaruh positif terhadap kehidupan sehari-hari dan menambah keimanan serta ketaqwaan.

Terapi ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu: pertama adalah tahap permulaan yang berisi kegiatan sebelum menjalani terapi artinya tahap ini adalah pemberian angket pada responden, kemudian tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan yang berisi kegiatan proses terapi, bentuk terapi tersebut mengikuti arahan dari terapis, disini para responden harus mengikuti semua proses berjalannya terapi, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna mencapai tujuan yang diinginkan. Dan yang terakhir adalah tahap akhir yang berisi evaluasi serta follow-up terhadap 30 responden yang telah menjalani *Sufi Healing Therapy*.

2. Dari hasil analisis data pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa *Sufi Healing Therapy* berpengaruh dalam Meningkatkan *Self Regulated* pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo.

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh *Sufi Healing Therapy*

Adapun saran yang ingin peneliti sampaikan antara lain:

1. Bagi pengasuh dan ustadz / ustadzah Pondok Pesantren Al-Islam

epribadian, Malang: UMM Press, 2004.

ikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern, Ja

torianus. *Belajar Sendiri SPSS 22*, Yogyakarta:

. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* ,

Pengantar Sejarah Sufi dan Tasawuf, Kelantan M

odologi Penelitian Kuantitatif, cetakan ke IV, Ja

kologi Pendidikan, Suatu pendekatan terapan edisi

- 125

- Frager, Robert. *Psikologi Sufi*, Jakarta: Zaman, 2014.
- Gani, Irwan & Siti Amalia, *ALAT ANALISIS DATA: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*, Yogyakarta: ANDI, 2015.
- Ghazali, Imam . *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, *Dari Ajaib Al Qalb*, Jakarta: Tirta Mas, 1984.
- Hadi, Sutrisno. *Metode Research I*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1986.
- Hadjar, Ibnu. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Hasbullah, *Sejarah Pendidikan Islam Di Indonesia*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 1996.
- Huda, Muh. Nurul. *Mengenal Dunia Tasawuf*, November. 2013.
- Intang Sappaile, Baso. *Hubungan Kemampuan Penalaran dalam Matematika dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Matematika*, Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 069,985-1003, 2007.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara, 1999.
- Montalvo &Tores, *Self Regulated Learning: Current and Future Directions*. Electronic Journal of Research in Educational psychology, 2(1), 1-34.2004.
- Musthofa. *Motivasi Dzikir*, Mei. 2013.
- Padmomartono, Sumardjono dan Yustinus Windrawanto. *Teori Kepribadian*, Yogyakarta: Ombak, 2016.
- Pervin, A. Lawrence dan Daniel Cervone, Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian edisi 9*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Rahim, Husni. *Arah Baru Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: logos, 2001.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Sufistik*, Desember. 2008.
- S. Friedman, Howard dan Miriam W. Schustack. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi 3*, Jakarta: Erlangga, 2008.

- Saepul Hamdi, Asep & E. Bahrudin. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*, Yogyakarta: Deepublish, 2014.
- Saepul Hamdi, Asep dan E. Bahrudin. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan* Yogyakarta: Deepublish, 2014.
- Shah, Idries. *Jalan Sufi*, Surabaya: Risalah Gusti, 2001.
- Somtsewu, N. *The applicability of the motivated strategies for learning questionnaire (mslq) for south africa. Thesis*. Nelson Mandela Metropolitan University, 2008. Diunduh dari <http://dspace.nmmu.ac.za:8080/jspui/bitstream/10948/657/1>
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Swarjana, I Ketut. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2012.
- Syukur, M. Amin. *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. iv, Jakarta: Balai Pustaka, 1993.
- Tim Penyusun KBBI. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: PBB-Kemendiknas, 2009.
- Zaprul Khan. *Pencerahan Sufistik*, Jakarta: PT Gramedia, 2015.