

**TERAPI MENYENDIRI DI PONDOK PESANTREN METAL
MUSLIM AL HIDAYAH DESA REJOSO LOR KECAMATAN
REJOSO KABUPATEN PASURUAN**

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana

Strata Satu (S-1)

Dalam Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

Ahmad Wildan Ubaidillah

Nim: E97219054

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Ahmad Wildan Ubaidillah

NIM : E97219054

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Terapi Menyendiri Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan”, secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumber nya.

Sidoarjo, 05 Juli 2023

Saya menyatakan,



Ahmad Wildan Ubaidillah

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Ahmad Wildan Ubaidillah

NIM : E97219054

Judul : Terapi Menyendiri Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan

Skripsi ini telah diperiksa dan setuju oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

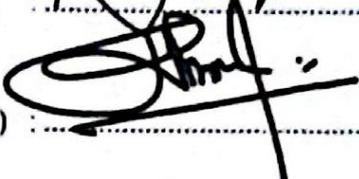
Surabaya, 07 Juli 2023
Dosen Pembimbing,


Dr. Khozi, Lc, M.Fil.I.
NIP. 197710192009011006.

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Terapi Menyendiri Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan” yang ditulis oleh Ahmad Wildan Ubaidillah ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 11 Juli 2023

Tim Penguji:

1. Dr. H. Khozi, Lc, M.Fil.I. (Penguji I) : 
2. Dr. Tasmuji, M.Ag. (Penguji II) : 
3. Dr. Suhermanto, M.Hum. (Penguji III) : 
4. Syaifullah Yazid, MA. (Penguji IV) : 

Sidoarjo, 31 Juli 2023

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003.

PERSETUJUAN PUBLIKASI



**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 bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Wildan Ubaidillah
NIM : E97219054
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : wildanubaidillaah@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 Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Terapi Menyendiri Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah Desa Rejoso Lor

Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan

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, 05 Agustus 2023

Penulis

(Ahmad Wildan Ubaidillah)

ABSTRAK

Ahmad Wildan Ubaidillah, NIM. E97219054. Terapi Menyendiri Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini membahas mengenai Terapi Menyendiri Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah. Hal yang melatarbelakangi penelitian ini adalah adanya problematika khususnya kalangan anak muda yang memiliki pergaulan bebas. Salah satu contohnya adalah pengonsumsi narkoba yang memberikan sifat kecanduan. Penanganan terhadap kecanduan narkoba tergolong sulit karena mereka yang memiliki kecanduan terhadap narkoba kebanyakan susah diatur. Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah menjadi sebagai tempat penyembuhan para pecandu narkoba yang mana pesantren tidak hanya menghilangkan kecanduannya tetapi bahkan mengubah sifat santri yang sulit dinasehati menjadi sopan dan santun kepada orang tua. Dalam hal ini pondok pesantren memberikan metode terapi diam di pesantren tanpa adanya paksaan seperti pemasungan, dan sebagainya. Sebagaimana hal tersebut merupakan salah satu contoh dari ajaran dalam tradisi tasawuf yakni khalwat, yang mana khalwat merupakan kegiatan menyendiri dan mengasingkan diri dari pandangan orang lain hingga urusan duniawi. Sehingga masalah yang akan diangkat penulis adalah bagaimana terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah dan bagaimana peran terapi tersebut. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data dari mulai observasi dengan mengamati keadaan lingkungan sekitar, lalu disusul dengan wawancara guna mencari tahu lebih dalam dengan cara tanya jawab untuk menemukan data yang lebih akurat dan diakhir akan didukung dengan dokumen yang relevan terkait jurnal, artikel, skripsi dan sebagainya untuk penelitian penulis. Hasil yang didapat dari penelitian ini menyebutkan bahwa terapi yang dilakukan di pondok pesantren berbeda dengan konsep khalwat, karena santri tetap memiliki hubungan dengan orang lain atau masih bersama-sama. Khalwat memiliki makna yang pasti menyendiri dari orang lain ketika masih ada orang lain maka tidak bisa dianggap khalwat. Peran yang diberikan oleh terapi ini cukup efektif karena seluruh santri mantan pecandu narkoba yang diterapi di pondok pesantren dapat terlepas dari kecanduannya.

Kata Kunci : Terapi, Pesantren.

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
SURAT PERNYATAAN OTENTITAS	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERRSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Terdahulu.....	6
F. Metode Penelitian	9
1. Jenis Penelitian.....	9
2. Tempat Penelitian.....	10
3. <i>Key Informan</i>	10
4. Sumber Data.....	10
5. Teknik Pengumpulan Data.....	11
6. Analisis Sumber Data	12
G. Sistematika Penelitian.....	13
BAB II	15
KHALWAT DALAM BERBAGAI PERSPEKTIF	15
A. Pesantren	15
B. Terapi	18
C. Khalwat	20
1. Pengertian Khalwat.....	20
2. Tujuan dan Manfaat Khalwat.....	24
3. Praktik Khalwat	25
D. Dzikir	27
E. Muhasabah	30

BAB III	33
TERAPI MMENYENDIRI PONDOK PESANTREN METAL MUSLIM AL HIDAYAH	33
A. Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah.....	33
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah.....	33
2. Model Pesantren.....	35
3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah	36
4. Tokoh dalam Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah.....	36
B. Terapi Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah	38
1. Pengertian Terapi Menyendiri.....	38
2. Manfaat dan Tujuan Terapi Menyendiri.....	43
3. Praktik Terapi Menyendiri	46
4. Dzikir ketika Terapi Menyendiri.....	49
5. Muhasabah dalam Terapi Menyendiri.....	55
BAB IV	60
ANALISIS DATA	60
A. Latar Belakang	60
1. Konsep Menyendiri.....	60
2. Manfaat dan Tujuan Terapi Menyendiri.....	67
3. Praktik Terapi Menyendiri	73
4. Dzikir dalam Terapi Menyendiri.....	78
5. Muhasabah dalam Terapi Menyendiri.....	88
B. Peran Terapi Menyendiri Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah .	94
BAB V	96
PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
C. Keterbatasan Teori	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN I	102
LAMPIRAN II	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang sangat pelik tentunya dalam hal ini manusia memiliki kebutuhan terhadap dirinya sangat beragam. Salah satunya adalah kebutuhan kesehatan, kebutuhan ini sangat harus dipenuhi untuk menunjang tumbuh kembang seorang manusia dalam kehidupannya. Kesehatan merupakan kebutuhan fisiologi dasar manusia, karena jika manusia tidak sehat mereka akan mencari cara untuk kembali sehat. Proses manusia untuk kembali sehat adalah dengan penyembuhan.¹

Seiring berjalannya waktu dan dengan adanya perkembangan dari berbagai ranah menjadikan manusia juga semakin berkembang dan kompleks. Begitupun juga dari ranah kesehatan. Karena kehidupan manusia yang semakin kompleks, tidak dapat dipungkiri bahwa masalah-masalah kesehatan juga semakin beraneka ragam. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya penyakit yang muncul dari yang awalnya tidak ada sekarang menjadi ada. Tentunya hal demikian membuat manusia mau tidak mau harus berjuang atau berusaha untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat dalam menghadapi berbagai jenis penyakit yang bermunculan. Usaha manusia dalam menghadapi beraneka ragamnya jenis penyakit dengan didukung oleh beragamnya metode penyembuhan. Umumnya penyembuhan yang dilakukan ialah berupa pengobatan atau terapi.²

Terapi merupakan daya dan upaya yang bertujuan untuk mencapai pemulihan kesehatan seseorang yang sedang tidak sehat sebagai pengobatan serta perawatan atas dirinya, yang secara medis memiliki sinonim dengan kata pengobatan. Kamus lengkap psikologi memaknai terapi sebagai perlakuan dalam

¹Elisa Sari and Rina Dwiarti, "Pendekatan Hierarki Abraham Maslow Pada Prestasi Kerja Karyawan PT. Madubaru (PG Madukismo) Yogyakarta", *Jurnal Perilaku dan Strategi Bisnis* Vol. 6, No. 1 (2018), 61.

²A. R. Idham Kholid, "Metode Terapi Penyembuhan Dengan Sugesti", *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* Vol. 1, No. 1 (2018), 17.

bentuk pengobatan untuk menangani suatu kondisi penyimpangan perilaku atau kondisi patologis yang bisa disebut sakit atau ketergangguan. Terapi juga dikatakan sebagai metode dalam pengobatan menggunakan kekuatan penyucian batin atau rohani bukan dalam pengobatan menggunakan obat. Adapun menurut Singgih D Gunawan, terapi berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri. Simpulan dari hal tersebut adalah terapi berlaku pada upaya penyembuhan yang dilakukan oleh terapis kepada pasien melalui upaya medis maupun non medis. Sebagaimana terapi yang dilakukan untuk seorang pasien agar dapat berusaha dalam menuju kesembuhan atas penyakit atau gangguan yang dimilikinya seperti halnya kecemasan, depresi, dan sebagainya, yang dengan akhirnya terapi bermanfaat sebagai perubah keadaan pasien menjadi lebih sehat dan membaik.³

Terapi dalam bahasa arab adalah *al-syifa'*, sebagai mana kata ini sepadan dalam kata *Shafa>-Yashfi-Shifa>an* yang memiliki makna pengobatan, mengobati dan menyembuhkan. Terapi (*al-syifa'*) memiliki arti membebaskan penyakit dengan mengkonsumsi ramuan atau obat dan petunjuk yang menjamin. Islam memiliki cara terapinya tersendiri sebagaimana penyembuhan atas penyakit fisik, mental hingga spiritual telah disebutkan dalam kitab suci al-Quran dan Sunnah Rasulullah Saw, atau secara empiris merupakan hasil dari bimbingan dan pengajaran Allah Swt melalui malaikat Allah Swt, Nabi dan Rosul Allah Swt hingga para keturunan Nabi dan Rosul sebagaimana hal tersebut telah tercantum dalam firman Allah Swt. Terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah Membawakan kekuatan yang memiliki arti besar dalam upaya penyembuhan diri yang bersifat kejiwaan, mental dan spiritual untuk menuju kesempurnaan kualitas hidup manusia.⁴

³Ayu Wulansari, "Metode Terapi Islam Untuk Membantu Penyembuhan Pasien Gangguan Kejiwaan Di Lks Mental Sabilunnajah Seputih Mataram", Skripsi UIN Raden Intan Lampung (2022), 25.

⁴Ardhiah Sulistiawaty, Sattu Alang, and Syamsidar, "Metode Terapi Islam Dalam Merawat Pasien", *Jurnal Tabligh* Vol. 20, No. 2 (2019), 286.

Terapi spiritual Islami dapat dikaitkan dengan tasawuf sebagai model penyembuhan, sebagaimana tujuan tasawuf merupakan sebagai upaya pendekatan diri kepada Allah Swt. Tasawuf sebagai terapi mempunyai urgensi dalam mengatasi masalah manusia yang mengalami krisis baik spiritual, etika, politik, intelektual dan pluralism. Nilai-nilai yang terkandung dalam tasawuf mampu membuat kesadaran manusia untuk berbuat lebih baik yang pada akhirnya dapat mengatasi krisis yang terjadi. Metode terapi tasawuf dalam mengatasi krisis dapat ditinjau dengan tahapan dalam tasawuf yang merefleksikan penyembuhan, hal ini dapat dicontohkan dari beberapa tahap antara lain.

Tahap pertama diawali dengan taubat yang merupakan menjadi sadar untuk kembali pada jalan yang diridhoi Allah Swt, menyesal atas segala perbuatan dosa yang telah dilakukan dan berusaha untuk tidak mengulanginya kembali. Tahap selanjutnya *riya>djah* dan *muja>hadah* yang mana selalu berusaha untuk memberikan kebaikan sebanyak-banyaknya untuk bermanfaat dalam jalan Allah. Lalu zuhud yaitu usaha untuk menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhiratnya agar tidak terlena ke dalam tiap-tiapnya. Kemudian sabar, merupakan hal yang harus dilakukan manusia ketika dirinya memang tidak memiliki daya dan kemampuan dari ketetapan yang Allah berikan. Terakhir tawakal, dengan pasrah memberikan segala yang dimiliki, segala yang ditempuh hanya kepada Allah Swt dan berusaha untuk tetap memberikan prasangka baik kepada Allah Swt. Terapi dengan metode sufistik tersebut pastinya memiliki tujuan dalam mencurahkan diri dengan mengeksploitasi diri dalam kepribadian yang terus menerus untuk menghambakan diri kepada Allah Swt. Sehingga ketika hal tersebut senantiasa dilakukan akan muncul buah perilaku yang tercermin dari kondisi psikis, yakni sikap yang sehat, dinamis, bahagia, tentram dalam kejiwaannya.

Pondok pesantren merupakan tempat yang mana setiap orang yang di dalamnya adalah orang yang berusaha untuk memiliki kedekatan diri dengan Allah yang mana merupakan refleksi dari kegiatan bertasawuf. Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat merupakan salah satu pesantren yang memiliki tujuan unik yaitu sebagai alternatif penyembuhan bagi para santri yang memiliki abnormalitas

perilaku dengan sarana mendekatkan diri kepada Allah melalui arahan pengasuh pesantren. Penamaan dari pondok pesantren metal sendiri memiliki arti yakni akronim dari rangkaian kata menghafal tulisan al-Quran menjadi metal, yang berdirinya sudah dari tahun 1999 dan pendirinya adalah alm. KH Abu Bakar Kholil. Kyai Bakar sapaannya merupakan kyai dengan keunikan tersendiri karena memiliki perbedaan dengan kyai pada umumnya, baik secara pribadi hingga cara berdakwah. Sebagaimana demikian seperti pondok pesantren metal muslim al hidayah memiliki sasaran santri khusus untuk mereka masyarakat yang memiliki riwayat kasus kecanduan atau terjerat dalam pengaruh narkoba. Kemudian sasaran lainnya adalah para remaja yang memiliki penyimpangan pergaulan bebas yang menjadikan dirinya susah diatur baik dari lembaga pendidikan hingga keluarganya sendiri dan terakhir pada seseorang yang memiliki gangguan dengan kejiwaannya.

Dalam hal ini dapat dikategorikan para santri yang datang ke Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat merupakan santri yang memiliki latar belakang penyimpangan dalam kehidupannya yang biasanya didasari pada kehancuran keluarga (*broken home*) atau pengaruh pergaulan bebas. Mereka yang memiliki latar belakang tersebut selalu memiliki kekurangan dalam perhatian ketika mereka menjalani kehidupan, tetapi dalam Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat setiap santri akan diberi perhatian dan juga diawasi perilakunya yang mana kewajiban mereka adalah shalat lima waktu berjamaah, jujur dan khidmat dengan Kyai. Jadi pada akhirnya para santri yang memiliki kecenderungan perilaku menyimpang semuanya kembali sembuh dan memiliki trauma pada penyimpangannya.

Khalwat merupakan tindakan untuk menjauh atau mengasingkan diri dengan tujuan membebaskan diri untuk mendidik ego. Santri Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat memiliki perilaku yang menyimpang sebelum masuk pesantren jadi para santri memiliki arahan awal dari pengasuh pondok pesantren yang mana menugaskan mereka untuk membaca dzikir dan tidak keluar kamar selama dua puluh satu hari. Kegiatan berdiam diri ini bertujuan untuk memisahkan serta mengawasi diri para santri dengan perilaku menyimpangnya, dalam hal ini

memiliki perbedaan dengan khalwat yang mana jika berkhalwat seseorang akan menghindari manusia tetapi di pondok pesantren masih berkumpul dengan orang lain, sebagaimana hal tersebut akan dijelaskan dalam penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan yang ada pada latar belakang, peneliti mempunyai dua dasar rumusan permasalahan yakni:

1. Bagaimana metode terapi menyendiri dengan dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan?
2. Bagaimana peran terapi menyendiri dengan dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari beberapa uraian rumusan masalah diatas, peneliti memiliki beberapa tujuan penelitian diantaranya:

1. Guna memahami dan mengetahui terapi menyendiri dengan dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.
2. Guna meneliti hasil terapi menyendiri dengan dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.

D. Manfaat Penelitian

Penyusunan sebuah penelitian tidak luput kiranya dengan hasil yang dapat memberi kemanfaatan atas gagasan yang telah ditelitinya baik secara akademik yang bersifat teoritis dan juga secara implementasi yang bersifat praktis, antara lain:

1. Teoritis
Perkembangan khazanah keilmuan akademik dalam Islam yang diiringi dengan kemajuan teknologi dan sains, tentunya akan semakin meluas hingga

memunculkan segala macam pesan tersirat dalam Al-Quran dan Hadist yang membuktikan sifat keagungan Allah SWT. Hal ini akan menjadikan para peneliti yang memiliki kehausan akan pemahaman atas ilmu menjadikan setiap penelitian sebagai pedoman rujukan untuk bahan sumber referensi penelitian selanjutnya.

2. Praktis

Setelah mempelajari dan memahami keilmuan yang terdapat di penelitian ini sebagai jembatan untuk mengimplementasi hasil dari yang telah diteliti baik kehidupan individu maupun dengan kehidupan bermasyarakat. Para ulama selalu menekankan pesan pada pada akademisi Islam agar harus mengamalkan ilmunya sebab siapa orang yang tidak mengamalkan ilmunya maka akan terbuang sia-sia ilmunya seperti sebatang pohon yang tidak memiliki buah.

E. Kajian Terdahulu

Penyusunan sebuah penelitian selalu menggunakan sumber referensi dari kajian yang telah mendahuluinya, dengan tujuan agar tidak terjadi pembahasan yang sama persis dengan penelitian yang sebelumnya. Hal ini dilakukan dengan pelacakan atas buku, tesis, skripsi maupun jurnal. Dengan menghadirkan penelitian yang berhubungan dengan judul penelitian terapi menyendiri dengan dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan, berikut kajian terdahulu yang dipilih oleh peneliti.

Kajian terdahulu yang pertama adalah buku Empat Puluh Hari Khalwat karya Michaela Ozelsel yang mana dijelaskan dalam buku ini terkait perjalanan Ozelsel menjalani khalwat yang tidak dilakukan di ceruk bukit atau pegunungan melainkan dengan mengunci diri di dalam apartemen yang mana kamarnya dikunci dari luar dan makanan dipasok dari luar. Pada hari pertama hingga kesepuluh Ozelsel merasakan tubuh yang dinamis itu bereaksi keras hingga kepala serasa mau

pecah, hingga sepuluh hari selanjutnya akan ada adaptasi yang membawanya pada akhir pencerahan.⁵

Setelah itu yang kedua merupakan buku karangan Luthfi Ghozali dengan judul *Quantum Percikan Samudra Hikmah*. Pembahasan dalam buku ini memiliki penjelasan penting bahwa *wuquf qalbi* atau diam sejenak bisa digambarkan sebagai sesuatu yang penting yang diwajibkan untuk dilakukan oleh ahli tarekat bertepatan pada sebelum atau sesudah berdzikir yang ketika dilakukannya, hal tersebut membawa rasa kosong dalam hati dan hanya mengisi dengan Allah. Bertujuan untuk berharap, diam diawal sebelum berdzikir merupakan mengatur hubungan dengan guru ruhaniyah (*rabit}ah* dan *tawassul*) sedangkan yang terakhir sesudahnya adalah untuk mempersiapkan hati *wijhah* sebagai tempat di mana Allah Swt atau *nurullah* memahami *ma'rifat* atau bahkan buah dari dzikir, sehingga dapat membuka pintu alam pikiran.⁶

Lalu yang ketiga buku karangan Syukriadi Sambas dan Tata Sukayat dengan judul *Quantum Doa Membangun keyakinan Agar Doa Tak Terhijab dan Mudah Dikabulkan*. Pembahasan dalam buku ini memiliki penjelasan penting bahwa mempelajari epistemologi doa memiliki hukum wajib karena melekat pada hukum berdoa itu sendiri dan juga pada hakikatnya pengamalan doa merupakan perealisasi dan aktualisasi keimanan, keislaman dan keihsanan. Sebagaimana peneliti yang akan membahas mengenai doa maka dibutuhkan buku ini sebagai dasar penjelasan epistemologi doa.⁷

Kemudian yang keempat Buku karangan buku *Ath Thibbu An Nabawi* karya Ibnu Qayyim Al Jauziyyah yang mana dijelaskan dalam buku ini terkait pengobatan yang dilakukan dan dianjurkan oleh Rasulullah Saw. Dalam kajiannya berisikan bagaimana metode yang terdapat dalam pengklasifikasian setiap penyakit antara

⁵Michaela Ozelsel, *Empat Puluh Hari Khalwat (Catatan Harian seorang Psikolog Dalam Pengasingan Diri Sufistik)*, terj. Nuruddin Hidayat, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 11.

⁶Muhammad Luthfi Ghozali, *Percikan Samudra Hikmah: Syarah Hikam Ibnu Atha'illah As-Sakandari*, cet I (Semarang: Absho, 2006), 36.

⁷Sukriadi Sambas and Tata Sukayat, *Quantum Doa* (Jakarta: Hikmah, 2003), 28.

hati dan jasmani, yang ditunjukkan dengan pengobatan secara alternatif dan dengan makna Ilahi dalam tiap-tiap penyakit dan pengobatan yang dilakukan.⁸

Kajian pustaka yang kelima bersumber dari jurnal yang diterbitkan oleh Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan pada tahun 2020 dengan judul Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam disusun oleh Syamsidar. Di dalamnya berisi penjelasan mengenai terapi dengan metode doa untuk kesehatan jasmani maupun mental. Metode doa menjadi sebuah ikhtiar setiap manusia karena metode medis bukanlah satu-satunya jalan untuk sembuh. Pasien dan dokter hanya memiliki kemampuan untuk berikhtiar yang dapat menyembuhkan kembali kepada Allah Swt.⁹

Kemudian yang keenam dari jurnal yang diterbitkan *Proceeding Antasari International Conference* pada tahun 2019 yang berjudul Doa Dalam Perspektif Psikologi. Jurnal ini berisi tentang pengaruh yang terjadi terhadap manusia diantaranya mampu menenangkan, menentramkan, dan meyakinkan manusia. Doa menjadi suatu bentuk ibadah dalam bentuk pengakuan atas kelemahan diri karena kelemahannya kepada Allah SWT yang bersifat Maha Kuasa.¹⁰

Setelah itu yang ketujuh dari jurnal yang diterbitkan *Melintas* pada tahun 2019 dengan judul Problem Dunia Ilmiah dan Krisis Spiritual. Sebagaimana manusia dapat berkembang hingga era modern ini manusia banyak terbantu oleh ilmu sains dan teknologi dalam perkembangannya. Tetapi sains memiliki keterbatasan konsep dimana sains memiliki jalan buntu untuk mempelajari dimensi yang tidak dapat dibuktikan secara realitas alam, sedangkan alam memiliki sebuah bentuk keseluruhan yang dinamis tidak hanya bisa disimpulkan dengan alam hanya sebagai kumpulan objek saja.¹¹

⁸Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Ath Thibbun Nabawi*, terj. Edi AH Iyubenu and Rusdianto (Yogyakarta: DIVA Press, 2020), 5.

⁹Syamsidar Syamsidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam", *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* Vol. 6, No. 2 (2020), 10.

¹⁰Shanty Komalasari, "Doa dalam Perspektif Psikologi", *Proceeding Antasari International Conference* Vol. 1, No. 1 (2019), 422.

¹¹Hubertus Hia, "Problem Dunia Ilmiah dan Krisis Spiritual", *Jurnal Melintas* Vol. 34, no. 2 (2019), 168.

Bentuk kajian terdahulu yang ke delapan merupakan Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019 yang berjudul Doa dan Terapi Quantum Ikhlas Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik ditulis oleh Lailatul Fatihin. Penelitian ini dapat menyatakan bahwa keberhasilan doa sebagai metode penguatan mental pasien karena spiritualitas seseorang akan mempengaruhi cara pandangnya pada kesehatan. Menjadikan pasien menjadi lebih tenang dan nyaman.¹²

Lalu yang kesembilan adalah skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2022 dengan judul *Self healing* Untuk Mental Generasi Z dalam Perspektif Hadis ditulis oleh Alisha Andriyani. Penelitian ini membahas tentang *self healing* pada generasi z yang berdasarkan sumber hadis. Ada beberapa hadis yang memiliki metode *self healing* yang dapat membantu seseorang agar dapat mencapai kesembuhannya dengan usaha dirinya disertai ikhtiar dan doa.¹³

Kajian pustaka yang kesepuluh yaitu skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019 dengan judul Integrasi Terapi Quantum Ikhlas dan Terapi Zikir Terhadap Pecandu Narkoba Studi Kasus Pondok di Pesantren Suryalaya XIX Surabaya ditulis oleh Latifah Hanum. Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk memaparkan terapi quantum ikhlas dengan metode dzikir untuk menjawab persoalan patologi sosial berupa penyalahgunaan narkoba. Terapi dengan dzikir berupaya menjernihkan hati dari daki-daki dosa yang telah menempel akibat perlakuannya, serta memupuk nilai moral yang lebih baik dan memperkokoh keimanan kepada Allah Swt.¹⁴

Dengan demikian paparan kajian pustaka terdahulu yang telah banyak mengkaji mengenai khalwat, dzikir dan terapi disini peneliti ingin lebih memfokuskan penelitiannya pada terapi menyendiri dengan dzikir di Pondok

¹²Lailatul Fatihin, “Doa Dan Terapi Quantum Ikhlas Penguatan Mental Pasien Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik”, Skripsi UIN Sunan Ampel (2019), 24.

¹³Alisha Andiyani, “Self Healing Untuk Mental Generasi Z Dalam Perspektif Hadis”, Skripsi UIN Sunan Gunung Djati (2022), 34.

¹⁴Latifa Hanum, “Integrasi Terapi Quantum Ikhlas Dan Terapi Zikir Terhadap Pecandu Narkoba Studi Kasus Pondok Di Pesantren Suryalaya XIX Surabaya”, Skripsi UIN Sunan Ampel (2019), 55.

Pesantren Metal Muslim Al Hidayat Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan. Sebuah penelitian akan menjadi lebih baik apabila ada penelitian lanjutan untuk pendalaman sebuah penelitian.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Kemudian pada jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian di lapangan (*field research*), yang membahas langsung secara intensif juga masyarakat. Sebagaimana menyusun sebuah penelitian memiliki kandungan metode sebagai sarana yang memberikan jalan lebih tertib dalam penyelesaiannya serta sebagai pondasi awal yang menopang sebuah bangunan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan tipe penelitian sosiologi empiris yang mana menggunakan metode kualitatif sebagai pendekatannya. Pengumpulan data-data yang dilakukan ketika penelitian dapat bermacam, wawancara, observasi, atau menelaah dokumen yang bertujuan sebagai pengungkap masalah yang mana memiliki kaitan dengan terapi menyendiri dengan dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang mana sumber data akan didapatkan dari lapangan langsung yang dikenal sebagai, Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat dan bertempat di Desa Rejoso Lor Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan.

3. Key Informan

Wawancara pastinya dengan bertatap muka secara langsung dengan narasumber dan melakukan wawancara dengan yang memiliki kepentingan seperti Kyai Pondok atau Pengasuh Pesantren, kepala pengurus, santri pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah. Pengasuh dan kepala pengurus dipilih berdasarkan orang yang terlibat langsung sebagai penerapi dan pengawas terapi sebagaimana subjek dan santri dipilih berdasarkan sebagai yang diterapi yakni

objek. Santri yang dipilih ada dua yakni yang telah di pesantren selama tiga bulan dan yang baru sebulan.

4. Sumber Data

a. Data Primer

Sumber data yang paling utama dalam menyusun penelitian ini merupakan data yang bersifat primer. Adapun sumbernya adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama. Adapun data primer dalam penelitian ini adalah data yang berasal dari KH Nur Kholis yang memiliki kepentingan sebagai pengasuh pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah, Pimpinan pengurus pondok metal Ustadz Zain, Rijal dan Anam santri mantan pengguna narkoba, dan jajaran pengurus lainnya.

b. Data Sekunder

Sumber data pendukung yang bersifat sekunder merupakan data yang dapat menunjang penelitian tentang terapi khalwat baik itu dari jurnal, tugas akhir maupun *website* yang pastinya merupakan hasil penelitian orang lain.

5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penyusunan penelitian ini dengan menggunakan beberapa metode:

1. Observasi, kegiatan yang bertujuan untuk melakukan pengamatan dengan merasakan dan memantau secara nyata untuk mendapatkan pemahaman atas suatu kondisi dari keadaan sebuah fenomena lapangan sebagaimana merupakan dalam proses pencarian dan pengumpulan informasi-informasi. Tentunya dengan begitu peneliti akan melaksanakan observasi dengan nyata untuk memantau aktivitas yang dilakukan di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah.
2. Wawancara, Merupakan sebuah proses yang dilakukan dengan komunikasi tanya jawab agar mendapatkan informasi. Tanya jawab dilaksanakan dengan bertemu tatap muka antara dua atau lebih orang yang mana terdiri dari peneliti dan narasumber. Tentunya dengan begitu wawancara disini dilakukan oleh peneliti kepada pengasuh Pondok Pesantren Metal Muslim

Al Hidayah. Wawancara dilakukan dengan wawancara terstruktur yang mana kajian teori sebagai alur utama dalam mencari informasi, dan wawancara berlangsung lancar.

3. Dokumentasi, adalah metode mengumpulkan dokumen atau data dari lapangan yang mana dilakukan dengan pencatatan, perekaman, dan peringkasan data dari paparan tempat penelitian. Mengumpulkan data dengan variabel sesuai dengan koridor penelitian yakni berupa transkrip dan buku yang berhubungan dengan urusan penelitian yakni Terapi Khalwat di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah.

6. Analisis Sumber Data

Pendeskripsian atas data yang ditemukan dan dikumpulkan di lapangan yang dipahami sebagai sumber data, yang disusun sistematis dengan kejelasan jabaran setiap kajiannya adalah pengertian langsung dari proses analisis data. Sebagaimana jenis analisis data yang dipaparkan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif, proses analisis dimaknai sebagai pendalaman dan mengkaji langsung untuk memahami data fenomena atau struktur-struktur yang didapat dari lapangan berdasarkan kasus yang diungkap. Analisis untuk peristiwa dengan fenomena secara keseluruhan akan di telaah mendalam untuk bagian yang berhubungan dengan fenomena-fenomena tersebut dalam keterhubungan keterkaitan. Langkah yang disusun untuk proses analisis data dari peneliti, antara lain:

1. Kondensasi Data

Kondensasi data adalah Kondensasi adalah proses sebagaimana perubahan dari struktur dari sesuatu yang awalnya kurang padat menjadi lebih padat, yang mana ini direfleksikan pada cara menemukan data yang lebih padat dengan data lapangan dari wawancara, dokumen dan observasi dikumpulkan dari data yang berserakan dan kurang padat, dirubah dan diolah menjadi data padat dengan menggabungkan serta meleburkan data. Kondensasi sebagai penyederhanaan atas suatu data yang dilakukan dengan

memilah dan kemudian memilih seluruh data dengan kesesuaian di dalam penyederhanaannya.

2. Penyajian data

Setelah data dikondensasi menjadi lebih padat dari yang kurang padat tahap selanjutnya menjadikan tahap untuk memaparkan penyajian data dengan menampilkan data yang sudah disajikan oleh kondensasi data. Maka, akan menjadi mudah untuk pembaca dalam merencanakan proses tujuan penelitian selanjutnya berdasarkan segala hal yang sudah dipahami tersebut. Menurut pendapat Miles dan Huberman, kegunaan menampilkan sajian data di gunakan demi memahami keadaan serta fenomena untuk pemaknaan penarikan kesimpulan dan pengambilan data. Penyajian dari data yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan menemukan adanya makna tersendiri dari apa yang telah didapatkan saat penelitian, lalu disusunlah dengan struktur yang runtut bersifat sistematis dari bentuk informasi yang kompleks menjadi nampak ringkas dan selektif.

3. Penarikan kesimpulan

Menarik kesimpulan selalu harus mendasarkan dari atas semua data yang diperoleh dalam kegiatan penelitian dengan kata lain penarikan kesimpulan harus didasarkan pada data bukan angan-angan atau keinginan peneliti.

G. Sistematika Penelitian

Susunan penelitian yang peneliti beri judul Terapi Khalwat Sebagai Penyembuhan di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat memiliki kejelasan yang sistematis dalam susunan urutannya pada tiap bab. Adapun rancangan penyajian urutan setiap bab demi bab sebagaimana berikut:

Bab pertama, pembahasan mengenai dasar pada sebuah penelitian yaitu latar belakang masalah mengenai judul Terapi Menyendiri Dengan Dzikir Sebagai Penyembuhan di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat, dengan dukungan aspek rumusan masalah yang menjadikan sebuah penelitian ini relevan untuk diteliti serta tujuan dan manfaat yang diberikan pada setiap pembaca. Demikian

juga dengan landasan kajian terdahulu yang relevan sebagai acuan pembahasan skripsi ini dan terakhir mengenai metode yang memiliki fungsi sebagai pengarah agar pembahasan lebih terarah dan sistematis.

Bab kedua, penjelasan tentang kerangka teori berpikir yang mencakup pemaknaan atas judul Terapi Menyendiri Dengan Dzikir Sebagai Penyembuhan di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat. Konsep dari Terapi, Khalwat, Dzikir dan Muhasabah mengenai pengertian, manfaat serta tujuan yang harus dipahami secara umum sebagaimana dasar dari pada instrumen penelitian.

Bab ketiga, pada bab ini berisikan Paparan Data dan Temuan Penelitian yakni berisi tentang gambaran umum objek penelitian dan paparan data hasil penelitian dari Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat.

Bab keempat, pembahasan ini berfokus untuk menjelaskan tentang Analisis Data, yakni memaparkan data pada rumusan masalah di lapangan dengan hasil analisis dari persamaan, perbedaan serta titik temu yang menghubungkan dua pokok permasalahan Terapi Khalwat di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayat.

Bab kelima, pada bab ini akan memuat tentang semua kesimpulan dari penulisan skripsi yang telah penulis paparkan. Dengan kesimpulan yang penulis tuliskan pada bab terakhir ini penulis mengharapkan agar para pembaca lebih mudah untuk mengetahui apa makna yang disampaikan pada kajian penelitian.

BAB II

TERAPI MENYENDIRI DALAM BERBAGAI PERSPEKTIF

A. Pesantren

M. Dawam Rahardjo memberikan pengertian pesantren sebagai sebuah lembaga pendidikan dan penyiaran agama Islam, itulah identitas pesantren pada awal perkembangannya. Sekarang setelah terjadi banyak perubahan di masyarakat, sebagai akibat pengaruhnya, definisi di atas tidak lagi memadai, walaupun pada intinya nanti pesantren tetap berada pada fungsinya yang asli, yang selalu dipelihara di tengah-tengah perubahan yang deras. Bahkan karena menyadari arus perubahan yang kerap kali tak terkendali itulah, pihak luar justru melihat keunikannya sebagai wilayah sosial yang mengandung kekuatan resistensi terhadap dampak modernisasi.¹

Gus Dur melihat pondok pesantren sebagai sebuah lembaga kultural yang mampu memanfaatkan simbol-simbol lokal khas Jawa; sebagai pengemban amanah agen pembaharuan yang mengintroduksi pembangunan desa, dengan menjadikan pesantren sebagai wahana sentral aktivitas proses belajar-mengajar masyarakat. Meskipun pesantren yang disebut oleh Gus Dur sebagai subkultur, pada dasarnya belum dimiliki oleh pesantren secara merata. Jadi dalam melekatkan subkultur pada pesantren hanya usaha dalam mengetahui identitas yang dilakukan oleh kalangan luar pesantren, bukan oleh kalangan pesantren saja.

Di awal munculnya pesantren, pembelajarannya bersifat non klasikal, dimana seorang kyai mengajarkan ilmu-ilmu agama Islam yang ditulis pada abad pertengahan (Prasidjo, 2001).² Meskipun kajian-kajian tersebut banyak mengungkap fikih, tafsir dan bahasa arab sebagai alat untuk membedah ilmu-ilmu agama. Fiqih yang banyak dikaji pada umumnya adalah yang bernuansa mazhab Syafi'i dengan sedikit menerima mazhab yang lain, kemudian ajaran-ajaran akhlak dan tasawufnya lebih bercorak tasawuf alGhazali, meskipun banyak tokoh sufi atau

¹Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta: LP3ES, 1994), 18.

²Sudjoko Prasidjo, *Pertumbuhan dan Perkembangan lembaga-Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia*, (Jakarta: Grasindo, 2001), 40.

ajaran-ajaran tasawuf yang lain.³ Oleh karena itu, pesantren menurut pandangan Azumardi Azra masih sangat minim mengkaji tasawuf secara mendalam, tasawuf yang dikaji hanya sebatas tasawuf al-Ghazali dan Asy'Ariyyah.

Pesantren, jika dilihat dari sejarah, sosiologis dan antropologis, lembaga ini seharusnya dipandang sebagai lembaga pendidikan alternatif di Indonesia, namun pemerintah terkesan melihat sebelah mata dengan lembaga pendidikan formal lainnya. Di satu sisi pemerintah mengakui produk-produk atau kualitas lulusan pesantren akan tetapi disisi lain pesantren tetap pesantren yang tidak secara utuh diakui sebagai lembaga pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan, Pesantren memiliki ciri-ciri khas yang berbeda dari lembaga pendidikan pada umumnya. Ciri khas yang disandang itu menjadikan tidak akan mungkin pesantren diberlakukan peraturan yang sama dengan sekolah.⁴

Pesantren terus mengadakan pembaharuan-pembaharuan baik di bidang kelembagaan maupun manajemennya, hal ini seiring dengan perkembangan dan tuntutan zaman. Oleh karena itu, di era sekarang ini banyak ditemukan model-model pesantren di Indonesia yang nyaris berbeda design bangunannya dengan pesantren-pesantren klasik. Melihat perubahan-perubahan ini, dengan meminjam pendapat Manfred Ziemek, maka tipe-tipe pesantren di Indonesia dapat digolongkan sebagai berikut:

1. Pesantren Tipe A, yaitu pesantren yang sangat tradisional. Pesantren yang masih mempertahankan nilai-nilai tradisionalnya dalam arti tidak mengalami transformasi yang berarti dalam sistem pendidikannya atau tidak ada inovasi yang menonjol dalam corak pesantrennya dan jenis pesantren inilah yang masih tetap eksis mempertahankan tradisi-tradisi pesantren klasik dengan corak keislamannya. Masjid digunakan untuk pembelajaran Agama Islam disamping tempat shalat. Pesantren tipe ini biasanya digunakan oleh kelompok-kelompok tarekat. Oleh karena itu, pesantrennya disebut pesantren tarekat. Namun mereka tidak tinggal di masjid yang dijadikan pesantren. Para

³Martin Van Bruinessen, *Kitab Kuning Pesantren dan Tarekat*, (Bandung: Mizan, 1995), 34.

⁴Zamakhsari Dhafier, *Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ESW, 1982), 22.

santri pada umumnya tinggal di asrama yang terletak di sekitar rumah kyai atau dirumah kyai. Tipe pesantren ini sarana fisiknya terdiri dari masjid dan rumah kyai, yang pada umumnya dijumpai pada awal-awal berdirinya sebuah pesantren.⁵

2. Pesantren Tipe B, yaitu pesantren yang mempunyai sarana fisik, seperti; masjid, rumah kyai, pondok atau asrama yang disediakan bagi para santri, utamanya adalah bagi santri yang datang dari daerah jauh, sekaligus menjadi ruangan belajar. Pesantren ini biasanya adalah pesantren tradisional yang sangat sederhana sekaligus merupakan ciri pesantren tradisional. Sistem pembelajaran pada tipe ini adalah individual (sorogan), bandungan, dan wetonan.⁶
3. Pesantren tipe C, atau pesantren salafi ditambah dengan lembaga sekolah (madrasah, SMU atau kejuruan) yang merupakan karakteristik pembaharuan dan modernisasi dalam pendidikan Islam di pesantren. Meskipun demikian, pesantren tersebut tidak menghilangkan sistem pembelajaran yang asli yaitu sistem sorogan, bandungan, dan wetonan yang dilakukan oleh kyai atau ustadz.⁷
4. Pesantren tipe D, yaitu pesantren modern, Pesantren ini terbuka untuk umum, corak pesantren ini telah mengalami transformasi yang sangat signifikan baik dalam sistem pendidikan maupun unsur-unsur kelembagaannya. Materi pelajaran dan sistem pembelajaran sudah menggunakan sistem modern dan klasikal. Jenjang pendidikan yang diselenggarakan mulai dari tingkat dasar (barangkali PAUD dan juga taman kanak-kanak) ada di pesantren tersebut sampai pada perguruan tinggi. Di samping itu, pesantren modern sangat memperhatikan terhadap mengembangkan bakat dan minat santri sehingga santri bisa mengeksplor diri sesuai dengan bakat dan minat masing-masing. Hal yang tidak kalah penting adalah keseriusan dalam penguasaan bahasa asing, baik bahasa Arab dan Inggris maupun bahasa internasional lainnya.

⁵Manfred Ziemek, *Pesantren Dalam Perubahan Sosial*, (Jakarta: P3M, 1986) 12.

⁶Ibid..., 12.

⁷Sudjoko Prasadjo, *Pertumbuhan...*,4.

Sebagai contoh misalnya, pesantren Gontor, Tebuireng dan pesantren modern lainnya yang ada di tanah air.⁸

5. Pesantren tipe E, yaitu pesantren yang tidak memiliki lembaga pendidikan formal, tetapi memberikan kesempatan kepada santri untuk belajar pada jenjang pendidikan formal di luar pesantren. Pesantren tipe ini, dapat dijumpai pada pesantren salafi dan jumlahnya di nusantara relatif lebih kecil dibandingkan dengan tipe-tipe lainnya.
6. Pesantren tipe F, atau *ma'had 'Aly*, tipe ini, biasanya ada pada perguruan tinggi agama atau perguruan tinggi bercorak agama. Para mahasiswa diasramakan dalam waktu tertentu dengan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi, mahasiswa wajib mentaati peraturan-peraturan tersebut bagi mahasiswa yang tinggal di asrama atau *ma'had*. Sebagai contoh, *ma'had 'Aly* UIN Malang yang telah ada sejak tahun 2000 dan semua mahasiswa wajib diasramakan selama satu tahun. Kemudian *ma'had 'Aly* IAIN Raden Intan Lampung yang telah berdiri sejak 2010 yang lalu. Tujuan dari *ma'had 'Aly* IAIN Raden Intan Lampung adalah untuk memberikan pendalaman spiritual mahasiswa dan menciptakan iklim kampus yang kondusif untuk pengembangan bahasa asing.

B. Terapi

Ungkapan kata terapi, biasanya akan terpikiran pada suatu kondisi pengobatan yang sedang dilakukan oleh seseorang, walaupun bisa saja terapi untuk kondisi kesehatan jasmani atau rohani. Terapi dapat dilakukan oleh terapis yakni seorang ahli yang memang memiliki keahlian di bidangnya dan sebelum menjalankannya telah dilakukan pemeriksaan atau biasa disebut asesmen. Ketika telah diperoleh data awal yang bisa menentukan apa yang telah dialami, seorang terapis baru bisa mengetahui mengenai jenis penanganan yang bisa diberikan dari proses terapinya selama ini. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti kata terapi terbagi menjadi yakni, Usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang

⁸Samsul Nizar, *Sejarah Pendidikan Islam: Menelusuri Jejak Sejarah Pendidikan Era Rasulullah Sampai Indonesia*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), 11.

sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Sebagaimana mula-mula para terapis mempelajari gejala-gejala penyakitnya kemudian menentukan terapinya yang tepat.⁹

Sedangkan menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau penyimpangan yang diderita seseorang berkaitan dengan perilaku). Lalu menurut Prof. Dr. Singgih D Gunawan, terapi adalah perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan Teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri. Melalui pengertian terapi di atas, meskipun diketahui usaha memulihkan kesehatan, namun dalam hal ini arti kata terapi lebih merujuk kepada bentuk pengobatan pada suatu penyakit yang dialami oleh seseorang. Baik itu penyakit fisik maupun penyakit mental.¹⁰

Setelah mengetahui apa arti kata terapi, selanjutnya kita akan membahas mengenai pengembangan dari bentuk terapi itu sendiri, yakni berupa terapi fisik dan terapi psikologis. Terapi fisik adalah aspek pelayanan kesehatan yang memiliki hubungan dengan rehabilitasi fungsional. Tujuan dilakukan terapi fisik ini adalah untuk menangani kondisi kecacatan, cedera dan gangguan dengan meningkatkan gerakan melalui perbaikan fisik. Dalam hal ini difokuskan pada rancangan Teknik untuk membuat fungsinya semakin maksimal, serta pergerakan dan kualitas hidup dari pasien dengan berbagai kondisi kesehatan. Dalam pelaksanaan terapi fisik ini, orang-orang yang turun tangan adalah pasien itu sendiri, perawat, dokter umum, serta ahli terapi yang kesemuanya memiliki keterlibatan dalam praktek terapi fisik untuk membantu pasien.¹¹

⁹Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *KBBI Daring* (Kementerian Pendidikan dan Budaya, 2016), <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/terapi>.

¹⁰Ratih Puspitasari, "Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan Studi Kasus Pada Klien B Di Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim", Skripsi UIN Raden Fatah, (2019), 18.

¹¹Susi Harsanti and Ali Satya Graha, "Efektifitas Terapi Masase Dan Terapi Latihan Pembebanan Dalam Meningkatkan Range of Movement Pasca Cedera Ankle Ringan," *Medikora* Vol. 13, No. 1 (2014), 45.

Terapi psikologis adalah perawatan psikologis dengan memberikan tindakan yang melibatkan pembicaraan untuk mendiskusikan pemikiran seseorang dengan profesional medis. Dalam aktivitas diskusi ini bertujuan untuk bisa memahami pemikiran serta perilaku. Tidak hanya itu saja, dalam terapi ini juga dilakukan untuk mengetahui tentang gejala penyakit mental, mengurangi gejala, dan mengubah perilaku demi meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dalam pelaksanaan terapi psikologis ini, setiap usia bisa mengikutinya. Baik itu dilakukan secara individu, kelompok, atau bisa juga secara daring. Bahkan untuk menjalani terapi psikologis bisa dilakukan dengan berbagai jenis terapi yang disesuaikan dengan kondisi pasiennya. Secara umum, metode yang digunakan dalam terapi psikologis adalah berupa terapi perilaku kognitif, terapi interpersonal, dan terapi psikodinamik.¹²

C. Khalwat

1. Pengertian Khalwat

Khalwat menjadi salah satu ajaran dalam tradisi tasawuf yang memiliki tujuan untuk mengenal dan mengingat Allah Swt. Secara bahasa arti khalwat adalah menyendiri, mengasingkan diri, yang mana kondisi seseorang berkhalwat yakni menyendiri serta memutus hubungan dengan manusia dan meninggalkan segala kehidupan duniawi. Dalam konteks ini dilakukan untuk dapat mengosongkan hati dari kegelisahan kehidupan yang tidak pernah berhenti datang dan mengalihkan pikirannya dari segala rutinitas atau kegiatan sehari-hari yang tidak ada habisnya.¹³

Dunia tasawuf memiliki makna sendiri pada khalwat yakni penyendirian salik menuju tempat pengasingan yang menjauh dari segala bentuk keramaian masyarakat awam, dilakukan dengan tujuan mengabdikan sepenuhnya dalam beribadah kepada Allah Swt, bersama bimbingan syekh

¹²Budi Purwoko, Endang Pudjiastutik Sartinah, and Budiyanto, "Studi Pendekatan Terapi Psikologis Untuk Kesehatan Mental Masyarakat Pada Masa Pandemic Covid-19," *Tetraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 5, No. 1 (2021), 141.

¹³Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Bogor: Prenada Media, 2003), 6.

sufi. Tujuannya juga untuk menjadikan jiwa lebih suci, menyingkirkan semua keyakinan palsu, pikiran dan perasaan yang keruh, konsep dalam kekeliruan, serta khayalan dengan sifat semu yang menjadikan dirinya jauh dari Allah Swt. Menjadikan istilah khalwat dalam para sufi adalah perbincangan rahasia (interaksi dengan ibadah) kepada Allah Swt dengan tanpa seseorang yang melihat dan menemaninya.¹⁴ Berdzikir dan bermeditasi akan dilakukan selama berkhalwat menjadikan seseorang akan mengonsumsi makanan dan minuman sedikit sekali, juga adanya larangan banyak bicara dengan orang selain orang yang sama-sama bermitra pada meditasi atau dengan pembimbing dari tarekat tempat berkhalwat.¹⁵

Khalwat juga menjadi himpunan dari banyak hal yang bertentangan dalam keinginan atau nafsu (*nafs*), segala bentuk latihan rohani seperti mengurangi makan, mengurangi bicara, menghindari bersosial dengan orang lain, senantiasa berdzikir, menolak segalanya tentang pikiran yang salah dan selalu menjalani kontemplasi dengan rasa takut (*muraqabah*). Pelatihan rohani (*riyadlah*) berusaha untuk menuntaskannya.¹⁶ Khalwat bagaikan tungku pembakaran besi yang mana besi akan melebur menjadi lebih murni sebagaimana nafsu yang melebur dalam khalwat dan menjadi lebih murni dari segala kotoran dan menjadi indah, keindahan tersebut mempengaruhi hati yang akan menampilkan sesuatu yang tersembunyi.

Annemarie Schimmel dalam pengantar buku Michaela Ozelsel mengartikan, Dalam tradisi turki khalwat dikatakan sebagai halvet yang bermakna kesendirian, pengasingan dan kesepian. Terlebih lagi Schimmel memberikan penjelasan yang mana seorang sufi di awal tahap, Saat seorang salik dirasa dapat dan memerlukan, akan dianjurkan untuk melaksanakan empat puluh hari siang dan malam untuk melatih pelatihan spiritual dengan keras di ruangan yang minim, yang dimasuki cahaya tidak banyak,

¹⁴Shofwan Najmu dan Irham Shofwan, *Diam*, (Depok: Mutiara Allamah Utama, 2014), 29.

¹⁵Martin Brunessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Bandung, Mizan, 1996), 88.

¹⁶Sayikh Syihabuddin `Umar Suhrawardi, *Awaeif al-Ma'arif*, Terj. Ilma Nugrahani Ismail, cet.I (Bandung: Pustaka Hidayah, 2007), 83.

meniminalisir makan, membaca al-Quran dalam menjalani waktunya, meditasi, dan mengharapkan doa beserta nama-nama Allah Swt. Untuk melihat kemajuan dan memberikan pengertian pada mimpinya atau pandangannya seorang guru akan datang pada malam hari dan jika dirasa cukup guru akan menarik salik untuk kembali ke kehidupan normal jika sudah dirasa salik belum cukup kuat dalam melakukan pelatihan yang diperlukan.¹⁷

Menurut Abu Abbas Ahmad ibn Musthafa al Alawi (w. 1934 M). Khalwat merupakan ukuran kamar yang sangat kecil ketika diriku menletakkan murid-murid setelah bertatap muka denganku dan berbaiat kepadaku, tanpa bertempatan hingga empat puluh hari ketika dirasa butuh. Ketika kondisi mengurung diri diruangan murid tidak diizinkan melakukan segala hal selain dengan mengulang-ngulang tiada henti setiap siang hingga malam, menyebut asma Allah Swt, menyebutkan suku kata ah di setiap dalam penyebutannya hingga akhir nafas. Sebelumnya ia membaca syahadat tujuh puluh lima ribu kali. Yang mana murid melantunkan bacaan kalimat syahadat sebanyak tujuh puluh lima ribu pengulangan. Lalu dalam perjalanan khalwat murid dianjurkan untuk berpuasa dengan ketat dalam sehari, hanya memasukkan makanan ketika waktu matahari tenggelam dan fajar menyingsing. Beberapa fuqara akan mendapatkan datangnya pencerahan tiba-tiba kemudian, beberapa yang lainnya membutuhkan beberapa hari hingga ada yang membutuhkan beberapa pecan. Diriku mengetahui seorang fakir yang mana dirinya tetap menunggu pencerahan selama delapan bulan, yang di setiap esok hari sang faqir bertanya padaku “hati milikku masih belum melunak” dan melanjutkan khalwatnya hingga pada akhir usaha kerasnya memperoleh balasan.¹⁸

Menurut Ala‘ud Dawlah as-Simnani Khalwat merupakan proses membersihkan hati dari apapun yang bukan Allah Swt, mengaitkan diri kepada-Nya, agar dapat mencapai rahmatNya dan membuat lebih dekat

¹⁷Michaela Ozelsel, *Empat Puluh Hari Khalwat Catatan Harian seorang Psikolog Dalam Pengasingan Diri Sufistik*, terj.Nuruddin Hidayat, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 11.

¹⁸David Heinemann, *Terapi Hati Model Hati*, terj. Purwanto, Cet. I (Bandung: Penerbit Nuansa, 2010), 171.

denganNya. Pencarian latihan spiritual menjadi dasar dari pada tahapan dalam kemajuan yang telah ada penyebutannya diatas, dan menjadi penyembuh substansi lembut ke Aku an sehingga berubah sebagai cermin yang luar biasa bagi Allah Swt. “Tujuan akhir dalam mencapai tahapan pasrah dan keindahan akan dirasakan dengan harus berkhawat”.¹⁹ Abu Utsman al-Maghriby. Menyebutkan “Merupakan hal yang memungkinkan dan wajar untuk seorang manusia ingin putus dan pisah atas dirinya dari berbagai kesertaan bersama rekannya untuk terbebas dari segala macam yang mengikat yang mengaitkan pikiran, dengan begitu menuntut untuk mengingat hanya kepada Allah Swt, terbebas dari segala tuntutan nafsu selain nafsu hanya untuk ridho Allah Swt, dan terlepas dari keinginan dan belenggu duniawi. Karena jika tidak begitu, maka khalwat yang dijalannya akan hanya mengantarkannya pada petaka dan tertelan dalam cobaan” Dikatakan bahwa sendiri dalam berkhawat sangat dekat pada ketenangan jiwa.

Ibnu Atha'illah dalam penjelasannya khalwat memiliki hakikat membersihkan pikiran berbagai hal yang bukan Allah Swt. Sebagaimana dengan menyendiri dari keramaian dunia dengan meninggalkannya di gua, ditengah hutan ataupun jika bisa menyendiri di antara banyaknya keramaian. Sufi adalah demikian yang memiliki hati dalam selalu ingat dan ingat hanya pada Allah Swt walau saja apa yang ada dipikrannya bisa penuh dengan kesibukan terkait hal yang berbau duniawi. Seperti keadaan ruh seorang sufi yang mempertahankan wushul kepada *rabbal alamin* meskipun fisiknya dalam kondisi sibuk untuk memenuhi kebutuhan kemanusiaan. Semuanya akan menjadi selaras sebagai hikmah dalam nilai berkhawat apabila seperti menyepi di tempat yang sudah benar-benar sepi atau menyepi dalam lingkungan yang ramai, sebagaimana kemampuan seorang sufi dapat menjadikan hatinya kosong dan hanya mengisi dengan Allah Swt.

2. Tujuan dan Manfaat Khalwat

¹⁹Jamal J. Elias, *Sang Penyangga Singgasana Tuhan*, terj. Munir A. Mu'in dan Omang Komaruddin, cet. I (Bandung: Pustaka Hidayah, 2007), 177.

Khalwat bagaikan tungku tempat membakar besi, dimana ketika besi masuk ke dalam tungku panas tersebut dapat menghapus karat yang menempel, yang mana khalwat merupakan kembali pada hati sebagai tujuan utamanya, karena di sana akan dipertemukan dengan Allah Swt. Menjadikan melalui khalwat seorang sufi dipastikan memahami sejatinya diri. Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, dengan dzikir dan taubat menjadi jelas tujuan berkhalwat untuk menyucikan jiwa rohani dan meluruhkan dosa yang menempel.²⁰

Michaela Ozelsel juga menjelaskan dalam tujuan dari melatih spiritualitas dari segala tradisi tidak berdasarkan kepentingan individu, hingga mendapatkan pencerahan pribadi. Tetapi bertujuan untuk menjadi lebih bermanfaat pada masyarakat setelah pelatihan. Syekh atau guru Michaela Ozelsel mewanti-wanti dirinya agar tidak melaksanakan khalwat hanya dengan kepentingannya pribadi. Sebelumnya memang Islam tidak mengajarkan ajaran rahib dan kependetaan, mengasingkan diri bersifat sementara karena menjadi bermanfaat pada masyarakat sangat diutamakan dibandingkan menyendiri, memperhatikan sekitar, menyebarkan segala kebaikan diperoleh ketika pengasingan atau khalwat.²¹

Menurut al Ghazali keputusan seseorang yang ingin menyelami dunia tasawuf wajib secara konsisten dalam hidup dengan menyendiri, menahan lapar, dan meminimalisir tidur. Pembukaan hijab antara dirinya dan Allah Swt akan terjadi karena melakukan hal tersebut. Salah satu hikmah dalam kehidupan menyendiri dapat mengosongkan hatinya dari segala pengaruh duniawi yang menghalangi perjumpaan kepada Allah Swt. Ketika menyendiri seseorang akan menjadi sedikit dalam bicara dengan begitu menjadi subur akal budinya, menjadi lebih rendah hati dan menambah ketaqwaan.²²

²⁰Syeikh Abd Al-Qadir al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta: Beranda Publishing, 2010), 219.

²¹Michaela Ozelsel, *Empat Puluh Hari Khalwat (Catatan Harian seorang Psikolog Dalam Pengasingan Diri Sufistik)*, terj. Nuruddin Hidayat, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 308.

²²Imam Alghazali, *Ihya 'Ulum al-Din Juz III*, (Semarang: Asy-Syifa, 2003), 66.

Selanjutnya Imam Qusyairi menjelaskan juga manfaat dari melakukan khalwat sesuai pendapat dari para ulama dalam bidang tasawuf antara lain:

- a. Agar orang lain terhindar dari sikap buruknya.
- b. Terhindar dari perilaku yang tercela.
- c. Mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.
- d. Mendapatkan kemuliaan.
- e. Memberikan keselamatan.
- f. Menentramkan tubuh (jiwa) dan hati.
- g. Menjadi obatnya hati.²³

Dengan demikian sudah sangat banyak manfaat atau hikmah ketika seseorang telah menjalani khalwat, yang mana perjalanan sertiap harinya membuka cermin dalam hati saat menerima sinar ilahi atau *nurullah* yang akan memantul masuk dalam jiwanya, menghindarkan orang lain dari sikap jelek diri sendiri, meloloskan diri dari sikap tercela, mengganti sifat tercela dengan sifat yang baik, menghadirkan ketenangan dan kebahagiaan dunia serta akhirat, memberikan kemuliaan, keselamatan, ketentraman jiwa hingga menjadi obat hati manusia.

3. Praktik Khalwat

Khalwat yang dilakukan oleh muhtadi atau pengamal baru diwajibkan dalam bimbingan langsung guru mursyid. Panjang masa khalwat sesuai dengan bimbingan guru, mungkin hanya sepuluh hari, atau dua puluh hari, bahkan bisa sampai empat puluh hari. Ketika berkhalwat salik dilarang makan dari makanan yang mengandung kandungan hewani, sebagaimana khalwat Michaela Ozelsel yang diberikan oleh gurunya, yang mana dirinya hanya disediakan kurma dan apel. Selama berkhalwat salik harus menjaga wudhu, menyedikitkan bicara dan terus berdzikir.²⁴

²³Al-Qusyairi, *risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, (t.t, Pustaka Amani, t.th), 135.

²⁴Alfadli Tasman, "Khalwat Dan Pelaksanaannya Dalam Tarekat Naqsabandiyah", Disertasi Doktor UIN Sunan Ampel, (2011), 37.

Banyak perbedaan dalam pendapat ketentuan lama berkhalwat, karena khalwat bergantung pada kondisi murid, waktu yang dimiliki murid, kebutuhan jiwanya dan juga manfaat yang diinginkannya. Sebagaimana khalwat sangat erat kaitannya dengan perjalanan spiritual dari para utusan Allah Swt, seperti empat puluh hari munajat di bukit tursina oleh Nabi Musa untuk membuktikan kenabiannya, empat puluh hari munajat di perut ikan paus oleh Nabi Nuh, Munajat dalam penjara oleh Nabi Yusuf dan bahkan empat puluh hari di gua hiro oleh Rasulullah Saw untuk menerima wahyu Allah Swt.²⁵

Michaela Ozelsel menjelaskan dalam bukunya 40 Hari Khalwat, pengalaman ketika berkhalwat empat puluh hari. Dalam pemaparan tersebut, khalwat biasanya lebih sering dilakukan selama empat puluh hari, tetapi kembali lagi pada tarekat atau guru mursyid yang membimbing dan mengawasi keadaan salik. Dengan demikian tidak ada sifat memaksa atau pengharusan ketika mengamalkan khalwat jika tidak sanggup. Menjadikan waktu lamanya khalwat tidak menjadi masalah dan tidak menjadi barometer berhasil atau tidak melaksanakan khalwat.²⁶

Dalam kitab *Tanwir al-Qulub*, Amin Kurdi menjelaskan syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang salik yang akan berkhalwat yaitu:

1. Niat dengan ikhlas
2. Meminta izin kepada mursyidnya sekaligus memohon doanya
3. Didahului dengan *uzlah*, tidak tidur malam, puasa dan terus berzikir
4. Masuk ke tempat khalwat mendahului kaki kanan dengan membaca *ta'awudz*, basmalah dan membaca surat *an-nas* tiga kali
5. Jangan tujuan mendapatkan karamat
6. *Rabithah*
7. Berpuasa
8. Diam dan terus berzikirullah

²⁵Dewi Ainul Mardhiyah, "Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik", *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* Vol. 14, No. 2, (2016), 239.

²⁶Abu Bakar Aceh, *Pengantar Sejarah Sufi Dan Tasawuf*, (Ramdhani, t.tp, 1987), 333.

9. Waspada terhadap godaang setan, materi, nafsu, dan syahwat, serta melaporkan kepada guru apa yang terjadi selama khalwat.
10. Menjauhi sumber suara
11. Mengurangi tidur, kecuali kalau sangat mengantuk, tetapi tetap dalam berwudhu.
12. Tidak lapar tidak kenyang.
13. Berzikir dengan cara yang telah diperintahkan guru sampai guru memerintahkan berhenti dan keluar dari khalwat.²⁷

D. Dzikir

Dzikir dalam mengamalkan khalwat menjadi salah satu komponen penting, sebagaimana Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, dengan dzikir dan taubat menjadi jelas tujuan berkhalwat untuk menyucikan jiwa rohani dan meluruhkan dosa yang menempel.²⁸ Dzikir juga memiliki manfaat sebagai peningkat kedekatan secara spiritualitas antara hamba dengan Tuhannya sebagaimana dzikir mempunyai segudang keistimewaan dan berkah untuk mereka yang melaksanakannya baik di hadapan Allah Swt atau makhlukNya. Seluruh makhluk Allah mengamalkan dzikir dengan caranya masing-masing, manusia sebagai makhluk yang mempunyai kecerdasan dan berbagai macam kelebihan lebih variatif juga dalam berdzikir seperti dalam firman Allah Swt, dalam al-Quran Q.S. Ali Imran ayat 191. Manusia yang dianggap sebagai makhluk dengan banyak kelebihan berbeda dengan makhluk ciptaan Allah Swt, lainnya dikatakan manusia memiliki beberapa unsur dalam dirinya. Diantaranya jiwa (akal), fisik (jasmani) dan ruhaniyah (spiritualitas), yang ketiganya memiliki kemampuan untuk saling mempengaruhi menurut Al Ghazali.

Dzikir juga dikatakan sebagian dari perilaku hamba beriman sebagai refleksi atas mengingat, merindu dan membutuhkan kepada Allah Swt. Karena manusia adalah makhluk dengan sifat *dependent* dalam menjalankan skenario perjalanan hidup yang diembankan kepadanya, menjadikan manusia sebagai

²⁷Cecep Alba, *Tasawuf Dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam*, (suryalaya: Remaja Rosdakarya, 2012), 161.

²⁸Syeikh Abd Al-Qadir al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta:Beranda Publishing, 2010), 219.

mahluk yang butuh kepada sesuatu dengan sifat adimanusia, yang pastinya Allah Swt. Bersamaan sugesti kuat, melalui dzikir dengan intens pengamalannya menjadikan manusia akan merasakan dalam ruang hatinya, nuansa kedamaian yang tenang serta kebahagiaan hakiki yang didambakannya. Karena manusia yang berdzikir kepada Allah Swt, akan merasakan menjadi dekat dengan Allah Swt ketika dalam beraktifitas hingga hembusan nafasnya.²⁹

Secara segi bahasa dzikir berarti dari asal kata *dzakara*, *yadzakuru*, *dzukr/dzikir* dengan makna adalah perbuatan menggunakan lisan berarti menyebut, menuturkan, mengatakan sedangkan perbuatan menggunakan hati berarti mengingat dan menyebut. Sedangkan ada juga pendapat bahwa *dzukr (bidlammi)* yang memiliki arti perbuatan hati dan lisan kemudian *dzikir (bilkasri)* bisa diartikan khusus perbuatan lisan. Kemudian dalam segi istilah, tidak banyak berbeda pengertiannya dari arti secara bahasanya, yang mana telah tercantum dalam kamus seperti al-Munjid, al-Munawir, dan lainnya telah memakai pengertian istilah *adz dzikir* yang bermakna bertasbih, mengesakan Allah Swt dan sebagainya.³⁰

Menurut Syekh Abu Ali ad-Daqqaq dalam kutipan Joko S. Kahhar bersama Gilang Vita Madinah “Dzikir merupakan fondasi penopang yang benar-benar kuat atas jalan kepada Allah Swt. Sungguh benar dzikir merupakan landasan pada tarekat itu sendiri. Tidak ada mahluk yang bisa sampai kepada Allah Swt, kecuali mereka yang secara intens berdzikir dan mengingat kepadaNya”. Dzun Nun al-Mishry menjelaskan dengan tegas juga tentang dzikir bahwa, barang siapa yang bersungguh-sungguh dzikir kepada Allah Swt, Maka dirinya akan menjadi tidak ingat segala sesuatu selain dzikirnya dan juga Allah Swt pasti melindunginya dari segala sesuatu serta akan diberi ganti dari segala sesuatu.

Menurut Ash Shiddieqy dzikir juga dapat dikatakan suatu upaya menjadi lebih dekat kepada Allah Swt dengan lewat mengingatNya. Dzikir adalah

²⁹MS Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, ed. Bustami Saladin (Mataram: Sanabil, 2021), 45.

³⁰Joko S. Kahhar dan Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah Press, 2007), 1.

merupakan cara mengingat nikmat Allah Swt. Dzikir juga mempunyai pengertian menyebut Allah di setiap waktu, takut dan berkeinginan hanya kepadaNya, menjadi lebih yakin bahwasannya kehendak Allah selalu berada di atas pribadi manusia dalam segalanya. Dzikir dapat membantu seseorang mendirikan persepsi yang berbeda selain ketakutan yakni keyakinan yang menganggap stressor apa saja pasti bisa dihadapi dengan baik dalam pertolongan Allah Swt. Saat seseorang terbiasa berdzikir, diri orang tersebut akan merasa mendekat kepada Allah, terlindung dalam penjagaan setelah itu akan membangkitkan kekuatan percaya diri, rasa aman dengan tenteram dan bahagia. Dzikir menjadikan seseorang individu dalam ketenangan hingga menimbulkan penekanan kerja sistem syaraf simpatetis hingga teraktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis.³¹

Menurut Zuhri, dzikir juga memiliki manfaat penjernih dan penghidup kalbu. Kondisi kalbu dapat kotor dari sebab dosa dan lalai, maka melalui dzikir akan menjadi penjernih serta penghidup kalbu, kondisi kalbu yang lupa dapat dikatakan kalbu yang mati. Menurut Anshori dzikir bermanfaat sebagai kontrol perilaku. Pengaruh dari berdzikir secara konstan, dapat mengontrol tingkah laku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang lupa dalam berdzikir atau dikatakan lupa kepada Allah Swt, bisa juga tanpa sadar dapat berperilaku maksiat, namun kalau mengingat kembali kepada Allah Swt kesadaran dirinya yang merupakan hamba Allah Swt termunculkan lagi. Saat berdzikir jiwa akan mendapatkan efek penyembuhan ketika merasa bimbang.³²

E. Muhasabah

Selain dengan berdzikir, pada saat seseorang melakukan khalwat maka didalamnya juga terdapat proses muhasabah. Dengan demikian ketika khalwat atau menyendiri seseorang tak hanya melakukan dzikir yang diberikan langsung dari seorang guru. Ketika melakukan khalwat tersebut seseorang juga melakukan introspeksi diri atau bermuhasabah untuk meneliti segala hal yang telah dilakukan

³¹Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, dan Rumiani, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No, 1 (2019), 45.

³²Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2003), 166.

oleh seorang tersebut hingga pada akhirnya bertaubat. Sebagaimana menurut Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, tujuan dari khalwat adalah memotivasi diri untuk menyucikan jiwa dan menghapus atau mengikis daki-daki dosa melalui zikir dan taubat.³³

Dalam bahasa, *muhasabah* merupakan bentuk dasar dari *hasabah-yuhasibu* yang berartikan menghitung. Muhasabah menurut istilah adalah mawas diri, introspeksi diri, dan menelaah diri. *Muhasabah* mempunyai makna yakni menghitung atau melihat kembali segala hal yang telah diperbuat oleh diri sendiri. Selain itu juga mengoreksi perbuatan-perbuatan yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan. Perhitungan yang dilakukan kepada diri sendiri yang dipraktekkan setiap saat, setiap hari, setiap bulan, setiap tahun.³⁴ *Muhasabah* diidentikkan dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada al-Quran dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. *Muhasabah* adalah salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya. *Muhasabah* diri meliputi evaluasi terhadap pemanfaat anggota tubuh diri sendiri yang dilakukan dari masa ke masa.

Menurut istilah dalam dunia sufi, *muhasabah* adalah aktivitas pengamatan suatu objek yang dilakukan tidak hanya sekali namun berkali-kali atau bahkan secara terus menerus. *Muhasabah* dilakukan secara terus menerus karena hal tersebut sesuai dengan keadaan isi hati. Selain keadaan isi hati perilaku manusia yang berubah-ubah mendorong untuk dilakukannya *muhasabah* tidak hanya sekali namun setiap saat. Tentunya masuk akal apabila *muhasabah* ini dilakukan secara terus menerus mengingat bahwa manusia selalu berubah-ubah dan tidak dapat dipastikan bahwa manusia melakukan segala hal dengan pola dan ritme yang sama.³⁵

³³Syeikh Abd Al-Qadir al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta:Beranda Publishing, 2010), 219.

³⁴Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental", *Islamic Studies*, No. 12(2018), 1.

³⁵Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf Jilid II*, (Bandung: Angkasa, 2012), 881-882.

Menurut Amin Syukur dalam bukunya, mengartikan muhasabah adalah introspeksi, mawas, atau meneliti diri. Selain itu juga, ia mengartikan muhasabah sebagai kegiatan menghitung-hitung segala perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Maka, *muhasabah* tidak harus dan tidak hanya dilakukan di penghujung tahun atau akhir bulan. Tetapi *muhasabah* amat sangat diperlukan dan dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Hal ini dilakukan tentunya sebagaimana pengertian dari *muhasabah* yakni meneliti kembali apa yang telah diri perbuat dan lakukan secara lahir maupun batin. Pada waktu akhir-akhir tahun sangat dianjurkan memang apabila manusia melakukan sebuah evaluasi. Mengevaluasi diri mengenai sejauh mana diri ini telah melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya. Apabila diri merasa sudah melaksanakannya maka lebih baik jika hal tersebut di tingkatkan di tahun kemudian atau di waktu-waktu berikutnya. Namun, apabila diri ini merasa bahwa belum sepenuhnya melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya dan banyak melanggar perintah-Nya alangkah baiknya diri ini untuk segera sadar dan selanjutnya kembali ke jalan-Nya dengan melakukan taubat.

Muhasabah atau introspeksi diri adalah melihat dan memperhatikan diri dengan seksama kemudian diri merenungi mengenai hal-hal yang telah dilakukan oleh diri sendiri. Hal yang dilakukan oleh diri ini dimaksudkan mengenai hal-hal yang baik maupun yang buruk yang sudah dilakukan oleh diri sendiri. Tidak hanya mengamati mengenai hal baik dan hal buruk, *muhasabah* juga dilakukan untuk memperhatikan bagaimana niat dan tujuan diri dalam melakukan segala hal apapun itu. Apabila diri ini melakukan hal yang baik namun tujuan dan niat yang menjadi asal berupa keburukan maka hal tersebut pantas untuk di koreksi dan di introspeksi. Tak hanya itu *muhasabah* juga dilakukan untuk menghitung segala keuntungan dan kerugian perbuatan yang dilakukan, hal ini bukan bermaksud untuk menjadi seorang yang perhitungan dalam berbuat baik, akan tetapi diri sendiri melihat apakah yang telah dilakukan oleh diri ini membawa keuntungan atau malah membawa kerugian terhadap diri sendiri dan orang lain. Apabila perbuatan yang dilakukan membawa keuntungan maka sebaiknya perlu untuk ditingkatkan dan

apabila perbuatan diri sendiri membawa kerugian maka *muhasabah* sangat perlu dilakukan.³⁶

Dalam salah satu bukunya, Khairunnas Rajab mengatakan bahwa *muhasabah* merupakan usaha untuk mengkalkulasi atau memperhitungkan diri. Maksud dari memperhitungkan dirinya ialah, manusia mengenali dan mengetahui dirinya lebih dalam mengenai apa saja upaya-upaya yang sudah diusahakan sebagai manusia apakah usahanya positif ataupun negatif. Selain itu juga, mengusahakan diri sebagai bentuk keimanan kepada Allah, mengusahakan untuk berbuat sesuai dengan perintah dan menjauhi larangan dari Allah. Usaha-usaha sebagai bentuk tanda keimanan diri terhadap *rabb*-Nya dapat dilihat dari bagaimana diri untuk berusaha melakukan ibadah semaksimal mungkin dan beramal baik.

Sebagai umat manusia yang memeluk Islam tentunya sangat dianjurkan untuk melakukan sebuah introspeksi. Pada saat introspeksi inilah merupakan saat-saat yang tepat untuk pertemuan manusia dengan diri-Nya. Pertemuan tersebut tentunya bertujuan untuk melakukan penilaian dan penelitian diri secara rutin dan berturut-turut. Banyaknya manusia yang lalai dengan segala apa yang telah diperbuat, peran introspeksi sangatlah dibutuhkan agar manusia senantiasa terhindar dari amalan-amalan buruk atas perilaku buruk yang telah diperbuat. Sesungguhnya dalam diri manusia memiliki kecerdasan untuk mengetahui apa-apa yang terjadi dalam dirinya, begitu juga dengan aib-aibnya.

³⁶Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), 154.

BAB III

TERAPI MENYENDIRI PONDOK PESANTREN METAL MUSLIM AL HIDAYAH

A. Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

Pondok pesantren merupakan sebuah lembaga yang berfokus pada pendidikan dan dipimpin oleh kyai. Pesantren lahir dari sebuah perkumpulan yang ingin belajar agar dengan bentuk sederhana. Sebagaimana seorang yang memahami pengetahuan agama lebih menyediakan tempat untuk mengajar ilmu yang berkaitan dengan beragama. Mulai dari keilmuan tentang dasar ajaran agama Islam, baca tulis al-Quran, hingga pengetahuan lebih dalam seperti memahami makna al-Quran, belajar tafsir, hadist, tasawuf, dan sebagainya. Pondok pesantren Metal Muslim salah satu diantaranya. Pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah menjadi pondok yang santrinya adalah sebagian bergangguan jiwa, sebagian penderita narkoba, sebagian wanita hamil di luar nikah serta anak yatim piatu. Letak pondok pesantren ini berada pinggir jalan raya provinsi pasuruan probolinggo, tepatnya di desa Rejoso Lor kecamatan Rejoso kabupaten Pasuruan.¹

Sejarah berdirinya pondok pesantren Metal Muslim diawali dari kesederhanaan yang mana dimulai dari majlis ta'lim yang diselenggarakan terlebih dahulu oleh orang tua kandung KH. Abu Bakar Khalil yakni KH. Muhammad Kholil dan Hj. Ummi Kultsum. Setelah KH. Muhammad Kholil wafat, istrinya memberikan perintah untuk anak-anaknya menjadi penerus majlis ta'lim yang sudah didirikan ayahnya. Tertunjuklah anak KH. Muhammad Kholil yang kedua yakni Muhammad Said yang dibantu adiknya KH. Abu Bakar Khalil yang suatu saat mendirikan pondok pesantren Metal

¹Mahrus Zainul Umam, "Internalisasi Nilai Akhlak Untuk Mengembangkan Kepribadian Santri Mantan Pengguna Narkoba Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al-Hidayah Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan Dan Pondok Pesantren Sirojul Munir Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember", Disertasi UIN KH Achmad Siddiq Jember, (2022), 20.

Muslim Al Hidayah, yang bertepatan pada masa itu Kyai Bakar masih sedang mencari ilmu di pondok pesantren Al Hidayah di daerah Lasem, Rembang, Jawa Tengah. Terlihat dari sini mulai jelas asal usul nama pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah.² Karena mengemban tanggung jawab untuk membantu mengelola majlis ta'lim, beliau memutuskan untuk mengakhiri pencarian ilmunya di pondok pesantren Al Hidayah dan pulang.

Menurut KH. Abu Bakar Khalil Majlis Ta'lim dalam tanggung jawab beliau merupakan majlis ilmu dan majlis dzikir apapun bentuknya asalkan ada guru dan murid serta ada ilmu yang dipelajari dapat dikatakan sebagai Majlis Ta'lim. Pada masa itu warga desa Rejoso Lor memiliki kekurangan dalam pengetahuan akan ilmu agama maka dari itu kyai Bakar memiliki antusiasme lebih untuk mengajarkan ajaran ilmu agama di desa Rejoso Lor. Diuntungkan juga kyai Bakar merupakan sosok yang akrab dengan para pemuda desa, karena kelebihanannya dalam bergaul di dalam masyarakat.

Kelebihan kyai Bakar dalam bergaul menciptakan keakraban dengan pemuda-pemuda di desa Rejoso Lor, dengannya kyai Bakar memberikan ajakan untuk melaksanakan sholat dan mengaji bersama di mushalla Al Hidayah, dengan berjalannya waktu para pemuda tersebut menjadi santri dan merupakan binaan langsung kyai Bakar. Perkembangan dari sebuah ajakan pemuda ini berkembang menjadikan santri yang mengaji semakin bertambah dan banyak, oleh sebab demikian kyai Bakar mendirikan pondok pesantren dengan tujuan ketika santri berasa dari tempat jauh bisa bermalam di pondok. Pondok pesantren diberi nama oleh KH. Abu Bakar dengan nama Pondok Pesantren Metal Moeslim Al-hidayah. Al-hidayah diambil dari nama pondok pesantren yang pernah menjadi tempat menimba ilmu kyai Bakar di Lasem Rembang Jawa tengah.

Selama berjalannya waktu pondok pesantren yang diawali dengan pengajian oleh para pemuda mulai memperhatikan kenakalan yang ada

²Abd Hafid, "Pemenuhan Hak Anak Yang Terlantar Perspektif Teori Masalah Mursalah Wahbah Al-Zuhaili", Tesis UIN Maulana Malik Ibrahim, (2021), 23.

dikalangan pemuda menjadikan pesantren Metal Muslim menjadi pesantren yang bertujuan untuk menangani dan mendidik anak-anak hingga remaja yang terpengaruh pergaulan bebas, sebagaimana anak yang memiliki kecanduan narkoba, perempuan hamil serta orang dalam gangguan jiwa. Jumlah santri di pesantren metal memiliki pengurangan dari zaman Kyai Bakar, yang dahulu hingga ratusan santri sekarang menjadi hanya puluhan saja. Sistem atau kompetensi dari pondok pesantren Metal muslim bisa dikatakan berbeda dengan pondok lainnya, terlihat dari segi kegiatan sehari-hari dan cara mendidiknya. Sebagaimana pondok metal memiliki kegiatan seperti berternak, bertani dan lain-lain, sebagai tujuan agar santri pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah memiliki keterampilan atau *softskill*.³

2. Model Pesantren

Pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah memiliki tujuan pendirian untuk agar menjadi sebuah tempat yang dapat menangani penderita penyakit kejiwaan, kecanduan narkoba, anak jalanan, wanita hamil di luar nikah dan anak yatim piatu. Ketika masa pembangunan pondok pesantren kyai Bakar merasa memiliki motivasi dari semua pondok pesantren keseluruhannya adalah pondok pesantren yang mengkhususkan pada orang sehat atau normal menjadikan beliau tertantang untuk membuat pondok pesantren dengan keberbedaan tersebut. Karena dalam fikiran kyai Bakar bahwasannya mereka yang memiliki penyakit jiwa juga membutuhkan hak selayaknya orang pada umumnya, yakni hak dalam segi keilmuan atau penanganannya.⁴

Dewasa ini banyak ditemukan model-model pesantren di Indonesia yang nyaris berbeda design bangunannya dengan pesantren-pesantren klasik. Sebagaimana pondok pesantren yang memiliki model didalamnya, pondok pesantren metal muslim memiliki model pesantren tipe pesantren salafi yang ditambah dengan lembaga sekolah sebagaimana di pondok pesantren ada Madrasah Diniyah, MI dan SMP. Keegiatannya sebagaimana kegiatan sekolah

³Umam, "Internalisasi Nilai Akhlak", 29.

⁴Hafid, "Pemenuhan Hak Anak", 30.

dilakukan di pagi hari hingga siang dan madrasah diniyah dilakukan ketika sehabis ashar.

3. Visi dan Misi Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

Dari model pesantren diatas visi dan misi dari pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah antara lain;

a) Visi

Visi utama pondok pesantren metal moeslim adalah menciptakan para santri agar memiliki jiwa iman, islam, ihsan. Pada awalnya pondok pesantren ini memiliki santriwan dan santriwati memiliki penyakit kejiwaan, pecandu narkoba, wanita hamil pranikah. Oleh karena itu, dalam mengupayakan tiga hal tersebut santriwan dan santriwati diberikan pembinaan secara langsung oleh Kyai Abu Bakar Khalil.

Setelah beliau wafat, digantikan oleh istrinya Bu nyai Luthfiyah. Sejak saat itu pondok pesantren metal moeslim al hidayah tidak menampung atau menerima santriwan dan santriwati yang mempunyai penyakit kejiwaan. Namun bu nyai tetap menerima anak-anak terlantar. Lalu saat ini Bu nyai telah menikah lagi dan kepengurusan pesantren diasuh oleh Kyai Akhmad Nurkholis.

b) Misi

Misi pondok pesantren metal moeslim Al-hidayah adalah amar ma'ruf nahi munkar dan memperbaiki akhlak. Yang dimaksud Amar Ma'ruf Nahi Munkar yaitu mengajak dan menganjurkan hal-hal yang baik serta mencegah hal-hal buruk bagi anak santri. Sedangkan memperbaiki akhlak adalah suatu tindakan untuk membenahi tingkah laku anak-anak santri agar memahami dan menerapkan ajaran agama yang telah dibina sejak dini.⁵

⁵Umam, "Internalisasi Nilai Akhlak" , 27.

4. Tokoh dalam Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

Perkembangan pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah menjadi salah satu pondok yang memiliki keunikan dalam perjalanannya tidak terlepas dari peran beberapa tokoh yang ikut andil dalam mengembangkannya, terkait juga sebagai pengenalan pesantren pada masyarakat. Dengan bantuan para tokoh pendukung tersebut menjadikan pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah dapat berdiri ditengah masyarakat. Berikut beberapa tokoh yang dirasa memiliki kontribusi lebih dalam perjalanan pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah, antara lain:

a) KH Abu Bakar Khalil

KH. Abu bakar Khalil merupakan sosok yang cukup bersahaja dan sederhana. Keluasan ilmunya dalam bidang ilmu dakwah membuat beliau menjadi disegani di masyarakat desa Rejoso Lor Pasuruan. Beliau juga sangat sabar dalam mengajar santri-santri yang berada di pondok tersebut. Kesibukan beliau sebagai seorang ulama di masa hidupnya membuat beliau sulit untuk ditemui oleh para tamu yang ingin bersilaturahmi. Muhammad Said

b) Muhammad Said

Muhammad Said (1964) adalah kakak kandung dari KH. Abu Bakar Khalil, merupakan alumni dari pondok di Tebuireng Jombang selama 3 tahun, dan alumni Pondok pesantren Salafiyah Pasuruan yang diasuh oleh KH. Abdul Khamid. Beliau yang membantu alm. KH. Abu Bakar Khalil dari sebelum pendirian pondok yang sekarang, beliau juga membantu Bu nyai Luthfiyah (istri alm. KH. Abu Bakar Khalil) mengurus dan memantau kegiatan-kegiatan di Pondok Pesantren Metal Moeslim Al-hidayah.

c) Bu Nyai Lutfiyah

Luthfiah adalah istri dari KH. Abu Bakar Khalil, beliau lahir pada 19 Mei 1976, beliau alumni dari Pondok Pesantren At-taqwa karang anyar pasuruan, beliau menimba ilmu sekitar 6 tahun. Setelah itu dijodohkan dengan KH. Abu bakar Khalil pengasuh pondok pesantren metal moeslim Al-hidayah Rejoso Lor Pasuruan. Setelah suaminya wafat, beliau lah yang menggantikan untuk mengasuh pondok pesantren tersebut sampai sekarang. Beliau sangat baik, sayang dan perhatian dengan anak-anak yatim, beliau menganggap mereka semua adalah anak kandungnya sendiri.

d) KH Nur Kholis

Kyai Nur Kholis atau Gus Nur Kholis (1975) merupakan pengasuh pesantren saat ini, beliau menikahi bu nyai untuk melanjutkan kepengurusan pondok pesantren, pada masa kepengurusan bu nyai pesantren tidak menerima santri lagi dan ketika tahun 2018 ketika Kyai Nur Kholis hadir pesantren telah hidup kembali dan menerima santri. Ada pembaharuan yang mana ketika diasuh oleh Kyai Abu Bakar Kholil fokusnya berada pada spiritualis tetapi Kyai Nur Kholis mengedepankan Akademis.

B. Terapi Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

1. Pengertian Terapi Menyendiri

Khalwat menjadi salah satu ajaran dalam tradisi tasawuf yang memiliki tujuan untuk mengenal dan mengingat Allah Swt. Secara bahasa arti khalwat adalah menyendiri, mengasingkan diri, yang mana kondisi seseorang berkhalwat yakni menyendiri serta memutus hubungan dengan manusia dan meninggalkan segala kehidupan duniawi. Dalam konteks ini dilakukan untuk dapat mengosongkan hati dari kegelisahan kehidupan yang tidak pernah berhenti datang dan mengalihkan pikirannya dari segala rutinitas atau kegiatan

sehari-hari yang tidak ada habisnya.⁶ Dengan demikian para santri di ponpes metal muslim, mereka melepaskan kegiatan duniawinya bertepatan ketika masuk pesantren. Santri akan diterapi dengan terapi menarik diri menyerupai khalwat yang mana santri akan menyendiri di dalam lingkungan asrama dan melakukan segala kegiatan sehari-hari di asrama. Santri akan meninggalkan segala urusan duniawinya serta memutuskan hubungan dunia di luar pesantren ketika melakukan terapi menyendiri.⁷

Sebagaimana di pondok pesantren metal muslim bertujuan untuk membantu santri dalam menyembuhkan ketergantungan dengan narkoba. Para santri akan dipaksa untuk diam tidak kemana-mana hanya diperbolehkan di dalam lingkungan pondok pesantren agar tidak kembali kepada narkobanya. Hal ini dilakukan karena seseorang yang memiliki candu terhadap narkoba akan menjadi susah diam dan selalu kemana-kemana, dalam hal ini dipaksalah santri untuk berdiam dilingkungan pesantren dengan tiga ajaran pokok pak kyai yakni jujur, sholat berjamaah dan berkhidmat kepada kyai.⁸ Jujur yang dimaksud adalah mengatakan segala perbuatannya baik benar maupun salah kepada kyai untuk menumbuhkan sifat berani kepada siapapun selain Allah Swt, sholat berjamaah memiliki tujuan sebagai pelatihan dalam kehidupan sosial bermasyarakat dan berkhidmat untuk kyai dengan mendengarkan segala arahan kyai untuk diri seorang santri.

Dunia tasawuf memiliki makna sendiri pada khalwat yakni penyendirian salik menuju tempat pengasingan yang menjauh dari segala bentuk keramaian masyarakat awam, dilakukan dengan tujuan mengabdikan sepenuhnya dalam beribadah kepada Allah Swt, bersama bimbingan syekh sufi. Tujuannya juga untuk menjadikan jiwa lebih suci, menyingkirkan semua keyakinan palsu, pikiran dan perasaan yang keruh, konsep dalam kekeliruan, serta khayalan dengan sifat semu yang menjadikan dirinya jauh dari Allah

⁶Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Bogor: Prenada Media, 2003), 6.

⁷Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁸Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 21 Mei 2023.

Swi.⁹ Sebagaimana santri menyendiri dari kehidupan duniawinya mereka masuk atau dimasukkan ke pondok pesantren untuk menghindari kehidupan duniawinya yang sudah menyimpang. Santri menyendiri masuk pesantren langsung mengabdikan pada kyai yang mana akan mengarahkan santri untuk mengabdikan diri beribadah dengan arahan kyai, yang mana kyai juga merupakan pimpinan dalam majlis dzikir Munajat Cinta. Dalam asuhan kyai santri yang awal masuknya karena memiliki riwayat kecanduan narkoba akan disuruh untuk menyendiri di lingkungan asrama.

Sebagaimana hal tersebut juga sama didapatkannya dengan para santri, Pengasuh pesantren secara langsung membimbing para santri dalam melakukan khalwat dengan memberikan dzikir-dzikir yang dianjurkan untuk dibaca oleh para santri dan juga kepala pengurus memiliki peran sebagai pengawas ketika Pengasuh pesantren sedang ada kesibukan di luar pesantren. Para santri yang memiliki kecanduan terhadap narkoba mereka akan di kunjungi langsung oleh pengasuh pesantren di kediaman asramanya selama melakukan terapi menyendiri, dengan dilihat oleh Pak Kyai akan terlihat secara batin apa yang dibutuhkan oleh santri yang menjalani terapi.¹⁰

Khalwat juga menjadi himpunan dari banyak hal yang bertentangan dalam keinginan atau nafsu (*nafs*), segala bentuk latihan rohani seperti mengurangi makan, mengurangi bicara, menghindari bersosial dengan orang lain, senantiasa berdzikir, menolak segalanya tentang pikiran yang salah dan selalu menjalani kontemplasi dengan rasa takut (*muraqabah*).¹¹ Terapi menyendiri santri juga memiliki himpunan yang bertentangan dalam nafsunya, menjadikan santri pada awal masuk akan merasa tidak kerasan, tidak bebas. Hal ini disampaikan oleh santri yang telah berada di pesantren baru satu bulan, berbeda dengan santri yang telah di pesantren tiga bulan, santri ini telah merasa

⁹Prof.Dr.H. Abubakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat (Uraian Tentang Mistik)*, cet. XIII (Solo: Ramadhani, 1996), 337.

¹⁰Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

¹¹Sayikh Syihabuddin `Umar Suhrawardi, *Awaeif al-Ma'arif*, terj. Ilma Nugrahani Ismail, cet.I (Bandung: Pustaka Hidayah, 2007), 83.

bebas dari nafsunya. Para santri memiliki kondisi yang mana mereka senantiasa melakukan kontemplasi yang disertai dengan rasa takut. Pertama mereka akan merasa bahwa perbuatan yang telah mereka lakukan sebelum masuk pesantren merupakan perbuatan yang tidak pantas untuk dilakukan. Setelah para santri dapat tenang dan menerima renungannya para santri akan diberi masukan-masukan yang berupa nasihat bersifat kebaikan.¹²

Menurut Abu Abbas Ahmad ibn Musthafa al Alawi (w. 1934 M). Khalwat merupakan ukuran kamar yang sangat kecil ketika diriku meletakkan murid-murid setelah bertatap muka denganku dan berbaiat kepadaku, tanpa bertepatan hingga empat puluh hari ketika dirasa butuh. Ketika kondisi mengurung diri di ruangan murid tidak diizinkan melakukan segala hal selain dengan mengulang-ngulang tiada henti setiap siang hingga malam, menyebut asma Allah Swt, menyebutkan suku kata ah di setiap dalam penyebutannya hingga akhir nafas. Sebelumnya ia membaca syahadat tujuh puluh lima ribu kali. Yang mana murid melantunkan bacaan kalimat syahadat sebanyak tujuh puluh lima ribu pengulangan. Lalu dalam perjalanan terapi menyendiri murid dianjurkan untuk berpuasa dengan ketat dalam sehari, hanya memasukkan makanan ketika waktu matahari tenggelam dan fajar menyingsing. Beberapa fuqara akan mendapatkan datangnya pencerahan tiba-tiba kemudian, beberapa yang lainnya membutuhkan beberapa hari hingga ada yang membutuhkan beberapa pecan. Diriku mengetahui seorang fakir yang mana dirinya tetap menunggu pencerahan selama delapan bulan, yang di setiap esok hari sang faqir bertanya padaku “hati milikku masih belum melunak” dan melanjutkan terapinya hingga pada akhir usaha kerasnya memperoleh balasan.¹³

Sebagaimana menurut penuturan pak kyai, santri dibimbing dengan dzikir yang diberikan langsung oleh kyai, terkait dzikir yang dibaca dan jumlahnya berapa dengan mengulang-ulang dzikir yang telah ditentukan

¹²Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

¹³David Heinemann, *Terapi Hati Model Hati*, terj. Purwanto, B.Sc, cet. I (Bandung: Penerbit Nuansa, 2010), 171.

pengulangannya. Dijelaskan juga dengan kepala pengurus agar santri yang memiliki kecanduan narkoba ini dapat berdzikir beliau akan menuntun santri untuk dapat berdzikir sesuai jumlah yang diberikan hingga merasa tercerahkan atau bisa melakukan dzikir dengan sendirinya. Hal ini juga telah disampaikan oleh santri yang telah melakukan terapi menyendiri, mereka merasa bahwa segala penyimpangan mereka memiliki dampak buruk hal ini merupakan pencerahan secara nyata bahwasannya dengan menyendiri mereka mengerti baik dan buruk akan sesuatu yang telah dikerjakan.¹⁴

Menurut Ala'ud Dawlah as-Simnani Khalwat merupakan proses membersihkan hati dari apapun yang bukan Allah Swt, mengaitkan diri kepada-Nya, agar dapat mencapai rahmatNya dan membuat lebih dekat denganNya. Pencarian latihan spiritual menjadi dasar dari pada tahapan dalam kemajuan yang telah ada penyebutannya diatas, dan menjadi penyembuh substansi lembut ke Aku an sehingga berubah sebagai cermin yang luar biasa bagi Allah Swt. "Tujuan akhir dalam mencapai tahapan pasrah dan keindahan akan dirasakan dengan harus berkhalwat".¹⁵ Sebagaimana terapi menyendiri yang ada di pondok pesantren metal muslim menunjukkan dari arahan kyai hingga kepala pengurus santri akan dibimbing untuk jujur tentang hal apapun untuk membersihkan sifat-sifat kebohongan agar dapat membersihkan hatinya, ketika santri jujur akan dijelaskan bahwa dengan jujur mereka berani, bertanggung jawab atas dirinya dan diarahkan semata-mata berani kepada semua orang dan hanya boleh takut kepada Allah dengan mengikatkan diri kepada-Nya, sehingga bisa mencapai-Nya dan menjadi dekat dengan-Nya. Pencarian spiritual yang dirasakan oleh santri yang melakukan terapi menyendiri menjadi lebih sadar akan dirinya yang mana mereka menjadi semakin taat dalam beragama apalagi sebab mereka yang memilih untuk melakukan hal menyimpang sebelum masuk pesantren adalah kurangnya

¹⁴Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

¹⁵Jamal J. Elias, *Sang Penyangga Singgasana Tuhan*, terj. Munir A. Mu'in dan Omang Komaruddin, cet. I (Bandung: Pustaka Hidayah, 2007), 177.

dalam kesadaran spiritual, yang mana ketika di pesantren lalu diterapi menyendiri santri menjadi lebih tenang dan santun kepada orang tua.¹⁶

Selama melakukan khalwat, seseorang akan sedikit sekali dalam akan dan minum, waktunya hanya disibukkan dengan berdzikir dan bermeditasi, mereka juga dilarang banyak berbicara kecuali dengan orang yang satu mitra meditasi atau dengan syaikh dari thariqah tempat ia menjalani khalwat.¹⁷ Selama melakukan terapi menyendiri santri tetap makan dan minum dengan porsi biasa tetapi yang mengambilkannya untuk makan ketika santri melakukan terapi diambilkan oleh para senior yang telah selesai dalam terapi menyendiri. Santri diambilkan makan di dalam wadah plastik yang biasanya dapat dari hajatan.¹⁸

Ibnu Atha'illah dalam penjelasannya khalwat memiliki hakikat membersihkan pikiran berbagai hal yang bukan Allah Swt. Sebagaimana dengan menyendiri dari keramaian dunia dengan meninggalkannya di gua, ditengah hutan ataupun jika bisa menyendiri di antara banyaknya keramaian. Sufi adalah demikian yang memiliki hati dalam selalu ingat dan ingat hanya pada Allah Swt walau saja apa yang ada dipikirkannya bisa penuh dengan kesibukan terkait hal yang berbau duniawi. Seperti keadaan ruh seorang sufi yang mempertahankan wushul kepada rabbal alamin meskipun fisiknya dalam kondisi sibuk untuk memenuhi kebutuhan kemanusiaan.¹⁹ Para santri di dalam melakukan terapi menyendiri juga merasa bebas, karena mereka ketika di luar pesantren akan selalu dicari orang walaupun mereka tidak memiliki batas bisa kemana saja santri merasa tidak bebas karena memiliki banyak musuh atau orang yang tidak suka dengan santri, jadi ketika mereka melakukan terapi

¹⁶Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

¹⁷Martin Brunessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Bandung, Mizan, 1996), 88.

¹⁸Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

¹⁹Muhammad Luthfi Ghazali, *Percikan Samudra Hikam: Syarah Hikam Ibnu Atha'illah As-Sakandari*, cet I (Semarang: Absho, 2006), 36.

menyendiri mereka memutuskan kontak dengan dunia di luar pesantren dan merasa bebas karena tidak merasa dicari.²⁰

2. Manfaat dan Tujuan Terapi Menyendiri

Khalwat bagaikan tungku tempat membakar besi, dimana ketika besi masuk ke dalam tungku panas tersebut dapat menghapus karat yang menempel, yang mana khalwat merupakan kembali pada hati sebagai tujuan utamanya, karena di sana akan dipertemukan dengan Allah Swt. Menjadikan melalui khalwat seorang sufi dipastikan memahami sejatinya diri.²¹ Pemahaman sejatinya diri para santri merasakan hal-hal menyimpang yang telah dilakukannya sebelum masuk pesantren merupakan hal yang dilarang oleh agama yang mana merupakan hal yang bersifat buruk. Dengan perhatian yang telah diberikan baik dari pengasuh pesantren maupun pengurus pesantren santri menjadi sadar dan memahami dirinya sendiri terkait kebutuhan yang dibutuhkan oleh dirinya sendiri.²²

Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, dengan dzikir dan taubat menjadi jelas tujuan berkhawat untuk menyucikan jiwa rohani dan meluruhkan dosa yang menempel.²³ Santri yang telah terjerumus dalam lingkaran narkoba yang mana akibat latar belakang keluarga maupun lingkungan yang menyebabkan santri ini terjerumus memiliki motivasi untuk kembali menjadi pribadi yang lebih baik kembali, dalam hal ini santri akan belajar dan dituntun untuk mengikis kecanduannya dengan penyucian jiwa melalui dzikir.

Michaela Ozelsel juga menjelaskan dalam tujuan dari melatih spiritualitas dari segala tradisi tidak berdasarkan kepentingan individu, hingga mendapatkan pencerahan pribadi. Tetapi bertujuan untuk menjadi lebih bermanfaat pada masyarakat setelah pelatihan. Syekh atau guru Michaela

²⁰Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

²¹Sulaiman al-Kumayi, *Cahaya Hati Penentram Jiwa*, cet. I (Semarang: Pustaka Nuun 2005), 45.

²²Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

²³Syeikh Abd Al-Qadir al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta:Beranda Publishing, 2010), 219.

Ozelsel mewanti-wanti dirinya agar tidak melaksanakan khalwat hanya dengan kepentingannya pribadi. Sebelumnya memang Islam tidak mengajarkan ajaran rahib dan kependetaan, mengasingkan diri bersifat sementara karena menjadi bermanfaat pada masyarakat sangat diutamakan dibandingkan menyendiri, memperhatikan sekitar, menyebarkan segala kebaikan diperoleh ketika pengasingan atau khalwat.²⁴ Santri melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren selama 21 hari yang mana itu merupakan arahan langsung dari pengasuh pesantren dan setelah itu santri akan mendapat arahan lain apakah itu memperpanjang terapinya atau yang lainnya. Kebanyakan santri disana akan keluar setelah menempuh ajaran dari Kyai selama setahun. Mereka kembali ke daerahnya telah dapat menjadi seseorang yang bukan lagi sampah masyarakat tetapi ada yang jualan, pedagang hingga ada juga yang menjadi takmir masjid.²⁵

Menurut al Ghazali keputusan seseorang yang ingin menyelami dunia tasawuf wajib secara konsisten dalam hidup dengan menyendiri, menahan lapar, dan meminimalisir tidur. Pembukaan hijab antara dirinya dan Allah Swt akan terjadi karena melakukan hal tersebut. Salah satu hikmah dalam kehidupan menyendiri dapat mengosongkan hatinya dari segala pengaruh duniawi yang menghalangi perjumpaan kepada Allah Swt. Ketika menyendiri seseorang akan menjadi sedikit dalam bicara dengan begitu menjadi subur akal budinya, menjadi lebih rendah hati dan menambah ketaqwaan.²⁶ Santri yang melakukan terapi menyendiri di awal akan memiliki rasa malu karena mereka tidak menghargai diri mereka sendiri, santri akan sedikit berbicara tetapi setelah beberapa hari mereka akan berbicara sebagaimana biasanya dan tidak dilarang untuk berbicara asalkan tidak keluar dari lingkungan asramanya.²⁷

²⁴Michaela Ozelsel, Empat Puluh Hari Khalwat (Catatan Harian seorang Psikolog Dalam Pengasingan Diri Sufistik), terj. Nuruddin Hidayat, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 308.

²⁵Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, 21 Mei 2023.

²⁶Imam Alghazali, *Ihya 'Ulum al-Din Juz III*, (Semarang: Asy-Syifa, 2003), 66.

²⁷Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

Sementara Imam Qusyairi memaparkan manfaat yang dapat diperoleh dari menjalani khalwat menurut para ulama ahli tasawuf antara lain:

- a. Agar orang lain terhindar dari sikap buruknya.
- b. Terhindar dari perilaku yang tercela.
- c. Mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.
- d. Mendapatkan kemuliaan.
- e. Memberikan keselamatan.
- f. Menentramkan tubuh (jiwa) dan hati.
- g. Menjadi obatnya hati.²⁸

Begitu pula dari para santri yang sudah menjalani terapi khalwa di pondok pesantren metal muslim al hidayah memiliki manfaat seperti:

- a. Menghindari pengaruh dari musuh yang ada karena sikap buruknya.
- b. Menghilangkan kecanduan narkoba.
- c. Mendapatkan kebahagiaan karena menjadi lebih tenang dan aman.
- d. Mendapatkan kemuliaan karena telah lepas dari jeratan narkoba dan menjadi lebih sadar beragama.
- e. Memberikan keselamatan, dari para musuh yang selama ini membencinya.
- f. Menentramkan tubuh (jiwa) dan hati karena merasa aman di pesantren dan berdzikir.
- g. Menjadi obatnya hati dengan menjadi enggan untuk mengkonsumsi narkoba kembali.²⁹

Dengan demikian sudah sangat banyak manfaat atau hikmah ketika seseorang telah menjalani khalwat, yang mana perjalanan sertiap harinya membuka cermin dalam hati saat menerima sinar ilahi atau *nurullah* yang akan memantul masuk dalam jiwanya, menghindarkan orang lain dari sikap jelek diri sendiri, meloloskan diri dari sikap tercela, mengganti sifat tercela dengan sifat yang baik, menghadirkan ketenangan dan kebahagiaan dunia serta akhirat, memberikan kemuliaan, keselamatan, ketentraman jiwa hingga menjadi obat hati manusia.³⁰

²⁸Al-Qusyairi, *Risalah Qusyairiyah*, terj. Umar Faruq, (Pustaka Amani), 135.

²⁹Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 21 Mei 2023.

³⁰Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

3. Praktik Terapi Menyendiri

Khalwat yang dilakukan oleh muftadi atau pengamal baru diwajibkan dalam bimbingan langsung guru mursyid. Panjang masa khalwat sesuai dengan bimbingan guru, mungkin hanya sepuluh hari, atau dua puluh hari, bahkan bisa sampai empat puluh hari. Ketika berkhalwat salik dilarang makan dari makanan yang mengandung kandungan hewani, sebagaimana khalwat Michaela Ozelsel yang diberikan oleh gurunya, yang mana dirinya hanya disediakan kurma dan apel. Selama berkhalwat salik harus menjaga wudhu, menyedikitkan bicara dan terus berdzikir.³¹

Sebagaimana di pesantren metal muslim para santri yang memiliki kecanduan narkoba akan dibimbing oleh pengasuh dan pengurus karena santri semuanya merupakan pengamal baru atau *muftadi*. Dalam pembimbingan ini diberikan waktu selama dua puluh satu hari yang mana jika santri masih dirasa kurang dalam terapinya atau menyendirinya akan ditambahi lagi paling lama hingga empat puluh hari, adapun juga santri yang sebelum dua puluh satu hari sudah dirasa lepas dari kecanduan narkoba akan dianggap selesai paling sedikitnya empat belas hari. Terapi menyendiri ini dijalani dengan disediakan makanan pesantren pada umumnya dan ketika melakukan dzikir diharuskan dalam kondisi berwudhu.

Banyak perbedaan dalam pendapat ketentuan lama berkhalwat, karena khalwat bergantung pada kondisi murid, waktu yang dimiliki murid, kebutuhan jiwanya dan juga manfaat yang diinginkannya. Sebagaimana khalwat sangat erat kaitannya dengan perjalanan spiritual dari para utusan Allah Swt, seperti empat puluh hari munajat di bukit tursina oleh Nabi Musa untuk membuktikan kenabiannya, empat puluh hari munajat di perut ikan paus oleh Nabi Nuh,

³¹Alfadli Tasman, "Khalwat Dan Pelaksanaannya Dalam Tarekat Naqsabandiyah", Disertasi Doktor UIN Sunan Ampel, (2011), 37.

Munajat dalam penjara oleh Nabi Yusuf dan bahkan empat puluh hari di gua hiro oleh Rasulullah Saw untuk menerima wahyu Allah Swt.³²

Pak kyai sendiri menentukan lama terapi menyendiri didasari dengan seberapa berat kecanduan yang dialami oleh santri. Jika santri memiliki gejala kecanduan yang parah mereka akan susah untuk diam dalam melakukan terapi menyendiri ini, lalu akan memperpanjang juga lamanya terapi. Tujuannya adalah sebagai pemutusan penggunaan obat yang telah dilaluinya agar mudah menerima nasihat dan ajaran baik dari kyai maupun dari pengurus. Berbeda dengan yang bisa tenang dan menjalani dengan khidmat mereka akan dipercepat masa terapi menyendirinya.³³

Michaela Ozelsel menjelaskan dalam bukunya 40 Hari Khalwat, pengalaman ketika berkhalwat empat puluh hari. Dalam pemaparan tersebut, khalwat biasanya lebih sering dilakukan selama empat puluh hari, tetapi kembali lagi pada tarekat atau guru mursyid yang membimbing dan mengawasi keadaan salik. Dengan demikian tidak ada sifat memaksa atau pengharusan ketika mengamalkan khalwat jika tidak sanggup. Menjadikan waktu lamanya khalwat tidak menjadi masalah dan tidak menjadi barometer berhasil atau tidak melaksanakan khalwat.³⁴

Sama halnya dengan santri yang di beri terapi menyendiri di pondok pesantren, mereka memiliki pelamannya sendiri dalam perjalanannya. Dari paparan pengasuh pesantren yang diperkuat dengan kepala pengurus bahwasannya terapi menyendiri di pesantren metal muslim sering dijumpai selama 21 hari, akan tetapi itu semua tergantung kondisi santri dalam pandangan kyai yang menjadi guru serta penyembuh dalam terapi menyendiri. Berbeda arti dengan paparan tersebut terapi menyendiri di pondok pesantren metal muslim memiliki keharusan yang bersifat memaksa agar santri dapat

³²Dewi Ainul Mardhiyah, "Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik", *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* Vol. 14, No. 2, (2016), 239.

³³Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

³⁴Abu Bakar Aceh, *Pengantar Sejarah Sufi Dan Tasawuf*, (Ramdhani, t.tp, 1987), 333.

memutus kecanduan narkoba untuk dapat menjadi pribadi yang bertaubat dan menjadi lebih baik, yang mana merupakan standar keberhasilan dalam terapi menyendiri.

Dalam kitab *Tanwir al-Qulub*, Amin Kurdi menjelaskan syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang salik yang akan berkhalwat yaitu:

1. Niat dengan ikhlas
2. Meminta izin kepada mursyidnya sekaligus memohon doanya
3. Didahului dengan *uzlah*, tidak tidur malam, puasa dan terus berzikir
4. Masuk ke tempat khalwat mendahului kaki kanan dengan membaca *ta'awudz*, basmalah dan membaca surat *an-nas* tiga kali
5. Jangan tujuan mendapatkan karamat
6. *Rabithah*
7. Berpuasa
8. Diam dan terus berzikirullah
9. Waspada terhadap godaang setan, materi, nafsu, dan syahwat, serta melaporkan kepada guru apa yang terjadi selama khalwat.
10. Menjauhi sumber suara
11. Mengurangi tidur, kecuali kalau sangat mengantuk, tetapi tetap dalam berwudhu.
12. Tidak lapar tidak kenyang.
13. Berzikir dengan cara yang telah diperintahkan guru sampai guru memerintahkan berhenti dan keluar dari khalwat.³⁵

Sebagaimana syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang santri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah yang akan terapi menyendiri yaitu:

1. Niat dengan ikhlas oleh arahan langsung dari Pak Kyai
2. Menyendiri dengan memutuskan hubungan dunia luar dan masuk di lingkungan pesantren
3. Masuk ke tempat terapi menyendiri mendahului kaki kanan
4. Bertujuan mendapatkan kesembuhan
5. Berpuasa hanya ketika diwajibkan seperti ramadhan, rajab, tarwiyah dan arafah
6. *Rabithah*

³⁵Cecep Alba, *Tasawuf Dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam*, (Suryalaya: Remaja Rosdakarya, 2012), 161.

7. Berdzikir setelah magrib dan setelah isyak
8. Waspada terhadap godaang Narkoba
9. Tetap bersosial
10. Berwudhu ketika akan beribadah dan berdzikir
11. Makan seperti biasanya
12. Berzikir dengan cara yang telah diperintahkan guru sampai guru memerintahkan berhenti dari terapi menyendiri.³⁶

4. Dzikir Ketika Terapi Menyendiri

Dzikir dalam mengamalkan khalwat menjadi salah satu komponen penting, sebagaimana Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, dengan dzikir dan taubat menjadi jelas tujuan berkhawat untuk menyucikan jiwa rohani dan meluruhkan dosa yang menempel.³⁷ Sebagaimana yang telah dijelaskan dari Pak Kyai bahwasannya para santri yang melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren tidak hanya melakukan penyendirian saja tetapi juga diberikan tugas yakni membaca dzikir untuk melatih ruhaninya dan menjadi senjata untuk melawan kecanduannya. Dengan bantuan dzikir santri akan menjadi lebih tenang, lebih dapat diberikan nasihat dan hingga menjadi pribadi yang lebih baik.

Dzikir juga memiliki manfaat sebagai peningkat kedekatan secara spiritualitas antara hamba dengan Tuhannya sebagaimana dzikir mempunyai segudang keistimewaan dan berkah untuk mereka yang melaksanakannya baik di hadapan Allah Swt atau makhlukNya. Seluruh makhluk Allah mengamalkan dzikir dengan caranya masing-masing, manusia sebagai makhluk yang mempunyai kecerdasan dan berbagai macam kelebihan lebih variatif juga dalam berdzikir seperti dalam firman Allah Swt, dalam al-Quran Q.S. Ali Imran ayat 191. Dzikir yang dibaca oleh santri juga demikian memiliki cara atau variasinya tersendiri yakni dengan dituntun untuk melafalkannya, karena santri sebelum masuk pesantren memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi narkoba dan jarang melafalkan lafal-lafal dzikir di awal santri

³⁶Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

³⁷Syeikh Abd Al-Qadir al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta: Beranda Publishing, 2010), 219.

akan kesusahan dan hal ini menjadikan mereka dibimbing atau dituntun untuk melafalkan dzikir terapi menyendiri.

Manusia yang dianggap sebagai makhluk dengan banyak kelebihan berbeda dengan makhluk ciptaan Allah Swt, lainnya dikatakan manusia memiliki beberapa unsur dalam dirinya. Diantaranya jiwa (akal), fisik (jasmani) dan ruhaniyah (spiritualitas), yang ketiganya memiliki kemampuan untuk saling mempengaruhi menurut Imam Ghazali. Sebagaimana hal ini tercerminkan oleh para santri yang memiliki riwayat kecanduan narkoba mereka menjadi lebih mudah diberi nasihat, seperti perwujudan seseorang yang berakal. Sebelumnya santri pengguna narkoba hanya bisa membuat masalah, memperbanyak musuh hingga melawan kepada orang tua yang mana hal ini seperti orang yang kurang berakal. Tetapi setelah selesai melakukan terapi menyendiri santri menjadi lebih santun, tidak banyak membuat onar dan lagi telah merasa tenang kondisi ruhaninya.

Dzikir juga dikatakan sebagian dari perilaku hamba beriman sebagai refleksi atas mengingat, merindu dan membutuhkan kepada Allah Swt. Karena manusia adalah makhluk dengan sifat *dependent* dalam menjalankan skenario perjalanan hidup yang diembankan kepadanya, menjadikan manusia sebagai makhluk yang butuh kepada sesuatu dengan sifat adimanusia, yang pastinya Allah Swt. Bersamaan sugesti kuat, melalui dzikir dengan intens pengamalannya menjadikan manusia akan merasakan dalam ruang hatinya, nuansa kedamaian yang tenang serta kebahagiaan hakiki yang didambakannya. Karena manusia yang berdzikir kepada Allah Swt, akan merasakan menjadi dekat dengan Allah Swt ketika dalam beraktifitas hingga hembusan nafasnya.³⁸

Sebagaimana dari santri yang memiliki kecanduan narkoba sebelum masuk pesantren mereka memilih jalan yang hampir tidak mengingat kepada Allah Swt. Tetapi dengan masuknya pecandu narkoba ini di pesantren metal muslim mereka paham atas kebutuhannya terhadap Allah Swt sebagai

³⁸MS Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, ed. Bustami Saladin (Mataram: Sanabil, 2021), 45.

penyembuh atas apa yang telah dirasakannya, karena mereka memahami tiada kebenaran yang ada selain dari kebenaran Allah Swt yang diajarkan oleh kyai dan pengurus pesantren. Santri merasakan ketenangan ketika melakukan dzikir yang telah diberikan oleh Kyai, dengan berdzikir diri mereka merasakan kedatangan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan yang lama telah tidak dirasakan dan menjadikan santri lebih merasa menjadi dekat dalam lindungan Allah Swt di setiap aktivitasnya.³⁹

Secara segi bahasa dzikir berarti dari asal kata *dzakara*, *yadzkuuru*, *dzukr/dzikir* dengan makna adalah perbuatan menggunakan lisan berarti menyebut, menuturkan, mengatakan sedangkan perbuatan menggunakan hati berarti mengingat dan menyebut. Sebagaimana yang dilakukan oleh para santri dengan berdzikir dengan lisan yang diawali dengan tuntunan oleh pengurus untuk mengucapkan dzikirnya, lalu dirasakannya juga bagaimana hati menjadi lebih tenang damai dan nyaman.

Sedangkan ada juga pendapat bahwa *dzukr (bidlammi)* yang memiliki arti perbuatan hati dan lisan kemudian *dzikir (bilkasri)* bisa diartikan khusus perbuatan lisan. Kemudian dalam segi istilah, tidak banyak berbeda pengertiannya dari arti secara bahasanya, yang mana telah tercantum dalam kamus seperti al-Munjid, al-Munawir, dan lainnya telah memakai pengertian istilah *adz dzikir* yang bermakna bertasbih, mengesakan Allah Swt dan sebagainya.⁴⁰ Terapi menyendiri yang dijalani oleh santri memiliki pendapat yakni *dzukr (bidlammi)* yang dilakukan dengan lisan serta hatinya. Untuk mencapai kesembuhan atas kecanduan tidak hanya dengan lisan saja tetapi harus menggunakan hati yang bersungguh-sungguh untuk mencari ridho Allah Swt.

Menurut Syekh Abu Ali ad-Daqqaq dalam kutipan Joko S. Kahhar bersama Gilang Vita Madinah “Dzikir merupakan fondasi penopang yang

³⁹Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁴⁰Joko S. Kahhar dan Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah press, 2007), 1.

benar-benar kuat atas jalan kepada Allah Swt. Sungguh benar dzikir merupakan landasan pada tarekat itu sendiri. Tidak ada makhluk yang bisa sampai kepada Allah Swt, kecuali mereka yang secara intens berdzikir dan mengingat kepadaNya”. Dzun Nuun al-Mishry menjelaskan dengan tegas juga tentang dzikir bahwa, barang siapa yang bersungguh-sungguh dzikir kepada Allah Swt, Maka dirinya akan menjadi tidak ingat segala sesuatu selain dzikirnya dan juga Allah Swt pasti melindunginya dari segala sesuatu serta akan diberi ganti dari segala sesuatu.

Terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah memiliki dzikir yang mana diberikan langsung oleh pengasuh pesantren yakni Kyai Nur Kholis, dzikir tersebut diberikan kepada setiap santri yang baru masuk pesantren dan melakukan terapi menyendiri.⁴¹ Santri merasakan ketenangan ketika melakukan dzikir yang telah diberikan oleh Kyai, dengan berdzikir diri mereka merasakan kedatangan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan yang lama telah tidak dirasakan⁴². Dzikir yang dibaca ketika melakukan terapi menyendiri adalah dzikir biasanya sebagaimana seperti sholawat, istighfar dan lain-lain, sesuai apa yang diberikan oleh kyai langsung. Dalam hal ini dzikir yang diberikan didasari oleh Kyai tanpa sumber yang berasal dari kitab maupun orang lain.⁴³ Lafal dzikir yang di baca antara lain:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ
Artinya: “aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung”.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Artinya: "ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada Nabi Muhammad”

Menurut Ash Shiddieqy dzikir juga dapat dikatakan suatu upaya menjadi lebih dekat kepada Allah Swt dengan lewat mengingatNya. Dzikir

⁴¹Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁴²Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁴³Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

adalah merupakan cara mengingat nikmat Allah Swt. Dzikir juga mempunyai pengertian menyebut Allah di setiap waktu, takut dan berkeinginan hanya kepadaNya, menjadi lebih yakin bahwasannya kehendak Allah selalu berada di atas pribadi manusia dalam segalanya. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Pak Kyai bahwasannya dzikir merupakan jalur atau jalan yang dilalui seorang santri yang melakukan pengobatan kecanduan narkoba untuk menjadi lebih dekat kepada Allah Swt. Dengan membiasakan berdzikir santri lebih merasa nikmat yang dimilikinya telah banyak yang belum mereka syukuri menjadi lebih bersyukur, yang mana rasa syukur ini diusahakan oleh santri untuk dilakukan setiap waktu.⁴⁴

Dzikir dapat membantu seseorang mendirikan persepsi yang berbeda selain ketakutan yakni keyakinan yang menganggap stressor apa saja pasti bisa dihadapi dengan baik dalam pertolongan Allah Swt. Saat seseorang terbiasa berdzikir, diri orang tersebut akan merasa mendekat kepada Allah, terlindung dalam penjagaan setelah itu akan membangkitkan kekuatan percaya diri, rasa aman dengan tenteram dan bahagia. Dzikir menjadikan seseorang individu dalam ketenangan hingga menimbulkan penekanan kerja sistem saraf simpatetis hingga teraktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis.⁴⁵ Sebagaimana yang telah disebutkan pula oleh para santri yang menjalani terapi menyendiri, pada saat sebelum mereka melakukan terapi mereka merasa khawatir akan kehadiran orang yang tidak menyukainya menjadikan mereka lari ke jalur narkoba tetapi setelah melakukan terapi menyendiri dengan dzikir yang telah diberikan santri memiliki keyakinan kepada Allah, karena dengan hanya Allah mereka merasa butuh pertolongan dan perlindungan.

Menurut Zuhri, dzikir juga memiliki manfaat penjernih dan penghidup kalbu. Kondisi kalbu dapat kotor dari sebab dosa dan lalai, maka melalui dzikir akan menjadi penjernih serta penghidup kalbu, kondisi kalbu yang lupa dapat

⁴⁴Nur Kholis (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 21 Mei 2023.

⁴⁵Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, dan Rumiani, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No, 1 (2019), 45.

dikatakan kalbu yang mati.⁴⁶ Dimasa santri masih mengkonsumsi narkoba yang mana ini merupakan hal yang bersifat dosa menjadikan santri sangat lalai hingga tidak memiliki sopan santun. Santri yang telah menjalani masa terapi akan mulai menjernihkan hatinya terbukti dari yang diawal santri memiliki kebiasaan susah dinasehati menjadi lebih bisa menerima nasehat, hal ini merupakan perwujudan dari hidupnya kalbu santri.⁴⁷

Menurut Anshori dzikir bermanfaat sebagai kontrol perilaku. Pengaruh dari berdzikir secara konstan, dapat mengontrol tingkah laku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang lupa dalam berdzikir atau dikatakan lupa kepada Allah Swt, bisa juga tanpa sadar dapat berperilaku maksiat, namun ketika mengingat kembali kepada Allah Swt kesadaran dirinya yang merupakan hamba Allah Swt termunculkan lagi.⁴⁸ Perilaku santri yang telah menjalani masa terapi perlahan akan dapat terkontrol karena mereka telah merenungi apa yang mereka lakukan dan baik buruknya. Pengaruh yang disebabkan mengkonsumsi narkoba secara terus menerus mengakibatkan santri menjadi paham bahwa dampak dari hal itu tidak sebanding dengan apa yang mereka lakukan. Namun dengan dirinya berdzikir mereka merenungi lebih dalam apa yang bisa mereka lakukan dan apa yang mereka sesali menjadikan akan kembali rasa penghambaan dirinya kepada Allah Swt.

5. Muhasabah Dalam Terapi Menyendiri

Praktik muhasabah yang dipraktikkan di pondok pesantren metal muslim al hidayah dilakukan ketika para santri menjalani pelajaran di madrasah diniyah.⁴⁹ Kitab yang diajarkan di madrasah diniyah menjadi acuan untuk membuat santri bermuhasabah, sebagaimana kitab yang diajarkan merupakan kitab yang mengajarkan tentang hadist, tafsir, fiqih dan lain-lain yang mana tergolong dalam kitab ringan yang bahasanya lebi mudah di

⁴⁶Syaifudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), 150-151.

⁴⁷Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁴⁸Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2003), 166.

⁴⁹Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 15 Juli 2023.

pahami. Dengan waktu tersebut nasihat yang didasari oleh sumber pasti menjadikan sebuah sandaran santri mantan pecandu narkoba bermuhasabah.⁵⁰

Selain dengan berdzikir, pada saat seseorang melakukan khalwat maka didalamnya juga terdapat proses muhasabah. Dengan demikian ketika khalwat atau menyendiri seseorang tak hanya melakukan dzikir yang diberikan langsung dari seorang guru. Ketika melakukan khalwat tersebut seseorang juga melakukan introspeksi diri atau bermuhasabah untuk meneliti segala hal yang telah dilakukan oleh seorang tersebut hingga pada akhirnya bertaubat. Sebagaimana juga disampaikan oleh pak kyai bahwasannya setiap santri yang melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren metal muslim semuanya memiliki proses perenungan atas dahulunya telah kecanduan narkoba mereka bisa menganggap bahwasannya narkoba yang telah mereka konsumsi merupakan sesuatu yang menyebabkan masalah dalam hidupnya dan santri akan merasa benar-benar menolak narkoba.⁵¹

Dalam bahasa, *muhasabah* merupakan bentuk dasar dari *hasabah-yuhasibu* yang berartikan menghitung. Muhasabah menurut istilah adalah mawas diri, intropeksi diri, dan menelaah diri. *Muhasabah* mempunyai makna yakni menghitung atau melihat kembali segala hal yang telah diperbuat oleh diri sendiri. Selain itu juga mengoreksi perbuatan-perbuatan yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan.⁵² Sama halnya seperti yang disampaikan oleh kepala pengurus yang mana santri yang telah menjalani terapi menyendiri semuanya akan mulai memahami tentang perhitungan penyimpangan yang telah mereka lakukan semisal karena narkoba mereka mencuri, karena narkoba mereka melakukan kekerasan verbal maupun fisik dan lain-lain. hal ini dipahaminya dengan perenungan yang dilihat pada perbuatan yang telah dilakukan oleh dirinya sendiri.⁵³

⁵⁰Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁵¹Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 21 Mei 2023.

⁵²Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental", *Islamic Studies*, No. 12, (2018), 1.

⁵³Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

Muhasabah diidentikkan dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada al-Quran dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. *Muhasabah* adalah salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya. Santri pesantren metal muslim memiliki latar belakang pernah menggunakan narkoba yang mana mereka kurang bisa mempercayai atau butuh pembuktian bahwa kenapa itu dilarang apa sebab dan asalnya. Sebagaimana demikian bahwasannya ketika santri telah melakukan terapi menyendiri dan bermuhasabah dalam perenungannya mereka diajarkan dan dibuktikan langsung tentang nasihat serta larangan yang mengacu pada al-Quran dan hadist Nabi sebagai dasar penilaian dan untuk pembersih hatinya.

Menurut istilah dalam dunia sufi, *muhasabah* adalah aktivitas pengamatan suatu objek yang dilakukan tidak hanya sekali namun berkali-kali atau bahkan secara terus menerus. *Muhasabah* dilakukan secara terus menerus karena hal tersebut sesuai dengan keadaan isi hati. Selain keadaan isi hati perilaku manusia yang berubah-ubah mendorong untuk dilakukannya *muhasabah* tidak hanya sekali namun setiap saat.⁵⁴ Menurut Amin Syukur dalam bukunya, mengartikan muhasabah adalah intropeksi, mawas, atau meneliti diri. Selain itu juga, ia mengartikan muhasabah sebagai kegiatan menghitung-hitung segala perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Maka, *muhasabah* tidak harus dan tidak hanya dilakukan di penghujung tahun atau akhir bulan. Tetapi *muhasabah* amat sangat diperlukan dan dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Hal ini dilakukan tentunya sebagaimana pengertian dari *muhasabah* yakni meneliti kembali apa yang telah diri perbuat dan lakukan secara lahir maupun batin.⁵⁵

Pada waktu akhir-akhir tahun sangat dianjurkan memang apabila manusia melakukan sebuah evaluasi. Mengevaluasi diri mengenai sejauh mana

⁵⁴Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf, Jilid II*, (Bandung: Angkasa, 2012), 881-882.

⁵⁵Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam*, (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka dan Pustaka Pelajar, 2006), 83.

diri ini telah melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya. Apabila diri merasa sudah melaksanakannya maka lebih baik jika hal tersebut di tingkatkan di tahun kemudian atau di waktu-waktu berikutnya. Namun, apabila diri ini merasa bahwa belum sepenuhnya melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya dan banyak melanggar perintah-Nya alangkah baiknya diri ini untuk segera sadar dan selanjutnya kembali ke jalan-Nya dengan melakukan taubat.

Dalam hal ini bentuk taubat adalah dengan menyesali sebagaimana perbuatan yang telah dilakukan santri sebelum masuk pesantren menjadi pelajaran hidup yang mana dengan sadar menyesali segala perbuatan sebelumnya.⁵⁶ Santri sangatlah lebih berhati-hati dalam mengambil tindakan ketika sudah melakukan terapi, pertimbangan antara dampak dan akibat menjadikan mereka berfikir dua kali sebelum melakukan.⁵⁷ Mengevaluasi diri mengenai sejauh mana diri ini telah melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya. Apabila diri merasa sudah melaksanakannya maka lebih baik jika hal tersebut di tingkatkan di tahun kemudian atau di waktu-waktu berikutnya. Santri tidak menunggu akhir tahun hanya untuk melakukan muhasabahnya karena diwaktu mereka melakukan kesalahan atau setidaknya merasa bersalah mereka akan bermuhasabah kembali

Muhasabah atau introspeksi diri adalah melihat dan memperhatikan diri dengan seksama kemudian diri merenungi mengenai hal-hal yang telah dilakukan oleh diri sendiri. Yang mana *muhasabah* juga dilakukan untuk memperhatikan bagaimana niat dan tujuan diri dalam melakukan segala hal apapun itu. Dalam hal ini bentuk muhasabah adalah dengan menyesali sebagaimana perbuatan yang telah dilakukan santri sebelum masuk pesantren menjadi pelajaran hidup yang mana dengan sadar menyesali segala perbuatan sebelumnya.⁵⁸ Santri merasakan bahwa sudah sepatutnya sebelum melakukan sesuatu akan menjadi sebuah kondisi yang menimbulkan sebab dan akibat

⁵⁶Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁵⁷Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁵⁸Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

menjadikan santri harus lebih memperhatikan niat dan tujuan sebelum melakukan perbuatan yang mana perbuatan ini memiliki keuntungan atau manfaat akan dilakukan tetapi jika merugikan akan ditinggalkan. Sebagaimana santri yang awalnya sangat melawan kepada kedua orang tua perlahan menjadi penurut dan memiliki sopan-santun.⁵⁹

Apabila diri ini melakukan hal yang baik namun tujuan dan niat yang menjadi asal berupa keburukan maka hal tersebut pantas untuk di koreksi dan di intropeksi. Tak hanya itu *muhasabah* juga dilakukan untuk menghitung segala keuntungan dan kerugian perbuatan yang dilakukan, hal ini bukan bermaksud untuk menjadi seorang yang perhitungan dalam berbuat baik, akan tetapi diri sendiri melihat apakah yang telah dilakukan oleh diri ini membawa keuntungan atau malah membawa kerugian terhadap diri sendiri dan orang lain.⁶⁰

Sebagaimana yang telah diajarkan bahwasannya di pondok pesantren metal muslim menekankan kejujuran pada santrinya menjadikan kejujuran dengan niat baik dan berani akan mendatangkan sifat keberanian yang berani mengakui apa yang telah dilakukan baik itu dalam hal baik atau buruk, dengan keberanian ini ditanamkan bahwa ketakutan hanyalah boleh kepada Allah Swt. Dalam hal ini perhitungan yang akan dimiliki santri akan selalu bersifat ilahiah yang mana mereka akan menimbang sesuatunya dengan berani jujur atas nama Allah Swt, dengan kejujuran yang bermakna kebaikan ini memberikan pemahaman santri bahwasannya ada keuntungan yang perlu ditingkatkan dan keburukan yang harus ditinggalkan. Muhasabah menjadi peran penting dapat terjadinya sebuah *mindset* santri yang seperti demikian.

⁵⁹Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁶⁰Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), 154.

BAB IV

ANALISIS TERAPI MENYENDIRI PONDOK PESANTREN METAL MUSLIM AL HIDAYAH

A. Terapi menyendiri Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

1. Konsep Menyendiri

Definisi terapi menyendiri secara bahasa yang memiliki makna menyendiri dari pandangan orang lain bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt adalah perbuatan seperti meninggalkan sifat keduniawian untuk menuju keilahian. Khalwat menjadi salah satu ajaran dalam tradisi tasawuf yang memiliki tujuan untuk mengenal dan mengingat Allah Swt. Secara bahasa arti khalwat adalah menyendiri, mengasingkan diri, yang mana kondisi seseorang berkhalwat yakni menyendiri serta memutuskan hubungan dengan manusia dan meninggalkan segala kehidupan duniawi. Dalam konteks ini dilakukan untuk dapat mengosongkan hati dari kegelisahan kehidupan yang tidak pernah berhenti datang dan mengalihkan pikirannya dari segala rutinitas atau kegiatan sehari-hari yang tidak ada habisnya.¹

Begitu juga dengan para santri di ponpes metal muslim, mereka melepaskan kegiatan duniawinya bertepatan ketika masuk pesantren. Santri akan diterapi dengan terapi menyendiri yang mana santri akan menyendiri di dalam lingkungan asrama dan melakukan segala kegiatan sehari-hari di asrama. Santri akan meninggalkan segala urusan duniawinya serta memutuskan hubungan dunia di luar pesantren ketika melakukan terapi menyendiri.²

Secara definisi ketika seseorang melakukan tujuan untuk menyendiri dari pandangan orang lain yang memiliki makna memisahkan diri dengan kehidupan dunia dari pandangan orang lain adalah konsep dari khalwat. Khalwat sebagai terapi di pondok pesantren metal muslim al hidayah bertujuan

¹Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Bogor: Prenada Media, 2003), 6.

²Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

untuk mengubah perilaku seorang santri yang sebelumnya memiliki kehidupan sebagai pecandu narkoba dan bahkan sebagian memiliki catatan kriminal. Santri memiliki problem tersendiri dari kehidupannya di luar pesantren, mereka menjadi sorotan negatif orang sekitar karena tindakan yang mereka rasa benar, bahkan sorotan negatif orang lain ini memuncak yang menyebabkan mereka menciptakan rasa permusuhan menjadikan santri sebelum masuk pesantren merasa gelisah karena memiliki musuh yang mengincarnya. Santri yang masuk pondok pesantren metal mereka bisa disebut terapi menyendiri sebagaimana definisi secara bahasa yakni menghindari pandangan orang lain karena mereka secara tidak langsung mengkarantinakan dirinya di dalam pondok pesantren. Karenanya mereka bisa disebut sebagai pelaku khalwat sesuai dengan teori yang disebutkan.

Dunia tasawuf memiliki makna sendiri pada khalwat yakni penyendirian salik menuju tempat pengasingan yang menjauh dari segala bentuk keramaian masyarakat awam, dilakukan dengan tujuan mengabdikan sepenuhnya dalam beribadah kepada Allah Swt, bersama bimbingan syekh sufi. Tujuannya juga untuk menjadikan jiwa lebih suci, menyingkirkan semua keyakinan palsu, pikiran dan perasaan yang keruh, konsep dalam kekeliruan, serta khayalan dengan sifat semu yang menjadikan dirinya jauh dari Allah Swt.³ Sebagaimana santri menyendiri dari kehidupan duniawinya mereka masuk atau dimasukkan ke pondok pesantren untuk menghindari kehidupan duniawinya yang sudah menyimpang. Santri menyendiri masuk pesantren langsung mengabdikan pada kyai yang mana akan mengarahkan santri untuk mengabdikan diri beribadah dengan arahan kyai, yang mana kyai juga merupakan pimpinan dalam majlis dzikir Munajat Cinta. Dalam asuhan kyai santri yang awal masuknya karena memiliki riwayat kecanduan narkoba akan disuruh untuk menyendiri di lingkungan asrama.

Penyendirian yang dilakukan di pondok pesantren metal dapat diartikan dengan menyendiri dari pengaruh kehidupan duniawi. Dalam penyendirian ini

³Prof.Dr.H. Abubakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat (Uraian Tentang Mistik)*, cet. XIII (Solo: Ramadhani, 1996), 337.

seorang santri akan dibimbing langsung oleh kyai sebagaimana benar adanya yang dijalani oleh salik dengan perintah syaikh sufi untuk menyendiri dan mengasingkan diri dari keramaian orang-orang awam. Terapi menyendiri di pesantren metal dilakukan selain untuk mncapai kesembuhan atau menghilangkan kecanduan narkoba juga berlaku sebagai pendekatan diri dan mengabdikan diri untuk beribadah kepada Allah Swt dengan bimbingan Kyai dan Pengurus. Dengan demikian dalam proses pendekatan diri dan mengabdikan dirinya dengan bimbingan Kyai dan Pengurus akan tersucikan jiwa seorang santri ini menjadi hilang segala kotoran jiwanya dari keyakinan palsu, pikiran dan perasaan yang keruh, konsep yang keliru, serta khayalan semu bersifat kemaksiatan yang menjauhkannya dari Allah Swt. Bantuan demikian menjadi sebuah angin sejuk dalam jiwa santri dan memberikan ketenangan dalam kehidupannya.

Khalwat juga menjadi himpunan dari banyak hal yang bertentangan dalam keinginan atau nafsu (*nafs*), segala bentuk latihan rohani seperti mengurangi makan, mengurangi bicara, menghindari bersosial dengan orang lain, senantiasa berdzikir, menolak segalanya tentang pikiran yang salah dan selalu menjalani kontemplasi dengan rasa takut (*muraqabah*).⁴ Terapi menyendiri santri juga memiliki himpunan yang bertentangan dalam nafsunya, menjadikan santri pada awal masuk akan merasa tidak kerasan, tidak bebas. Hal ini disampaikan oleh santri yang telah berada di pesantren baru satu bulan, berbeda dengan santri yang telah di pesantren tiga bulan, santri ini telah merasa bebas dari nafsunya. Para santri memiliki kondisi yang mana mereka senantiasa melakukan kontemplasi yang disertai dengan rasa takut. Pertama mereka akan merasa bahwa perbuatan yang telah mereka lakukan sebelum masuk pesantren merupakan perbuatan yang tidak pantas untuk dilakukan. Setelah para santri dapat tenang dan menerima renungannya para santri akan diberi masukan-masukan yang berupa nasihat bersifat kebaikan.⁵

⁴Sayikh Syihabuddin `Umar Suhrawardi, *Awaeif al-Ma'arif*, Terj. Ilma Nugrahani Ismail, cet.I (Bandung: Pustaka Hidayah, 1428 H/2007 M), 83.

⁵Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

Latihan ruhani sekaligus sebagai rehabilitasi narkoba di pesantren metal muslim yakni khalwat juga bisa disebut sebagian dari perhimpunan segala nafsu yang saling bertentangan dalam diri seorang santri. Mereka melepas kehidupan nyaman di lingkungan keluarga dengan segala kecukupannya. Tetapi dalam hal ini santri tidak harus mengurangi makan mereka tidak ada anjuran dalam porsi makan yang mereka makan sebagaimana mereka makan seperti biasa, namun ketika santri sedang dalam perintah khalwat santri yang baru masuk akan diambihkan makanan oleh seniornya. Santri tetap berbicara sebagaimana mereka inginkan karena tidak ada anjuran untuk menyedikitkan bicara. Tetap berkumpul dengan orang-orang dalam lingkungan asrama tetapi mengurangi hubungan dengan dunia luar pesantren. Santri berdzikir ketika setelah magrib dan isya selain itu mereka bisa bersosial dengan santri yang lainnya. Ketika di dalam pengasingan tersebut mereka merasakan merenungi penyimpangan yang mereka lakukan dengan rasa takut kepada Allah Swt.

Dengan demikian teori dengan praktek yang ada di pesantren ada sedikit perbedaan tetapi tidak sepenuhnya berbeda karena dalam hal ini pelaku khalwat merupakan seseorang yang bisa disebut bermasalah tidak bisa mereka langsung di tegasi sebagaimana pohon yang bengkok tidak bisa kita lurus kan secara paksa karena akan mematahkan pohon tersebut yang bisa kita lakukan adalah memangkas dahan-dahan yang tidak lurus untuk menjadikannya lebih lurus. Sebagaimana hal tersebut merupakan yang yang diterapkan pada santri bahwasannya mereka disembuhkan dengan cara mengurangi sedikit demi sedikit penyimpangan mereka untuk menghilangkan kebiasaan penyimpanan yang selama ini mereka lakukan.

Menurut Abu Abbas Ahmad ibn Musthafa al Alawi (w. 1934 M). Khalwat merupakan ukuran kamar yang sangat kecil ketika diriku meletakkan murid-murid setelah bertatap muka denganku dan berbaiat kepadaku, tanpa bertempatan hingga empat puluh hari ketika dirasa butuh. Ketika kondisi mengurung diri di ruangan murid tidak diizinkan melakukan segala hal selain dengan mengulang-ngulang tiada henti setiap siang hingga malam, menyebut asma Allah Swt, hingga ada sebagian fuqara memperoleh pencerahan tiba-

tiba.⁶ Sebagaimana menurut penuturan pak kyai, santri dibimbing dengan dzikir yang diberikan langsung oleh kyai, terkait dzikir yang dibaca dan jumlahnya berapa dengan mengulang-ulang dzikir yang telah ditentukan pengulangannya.⁷

Perbedaan khalwat menurut Menurut Abu Abbas Ahmad ibn Musthafa al Alawi dengan khalwat yang dilakukan di pondok pesantren metal muslim al Hidayah adalah dari segi tempat dan dzikir dari pada santri yang melakukan terapi menyendiri. Santri tinggal dalam asrama berbentuk rumah yang mana memiliki ukuran kamar sedang tidak kecil dan sebelum menempatnya mereka terlebih dahulu bertatap muka menghadap kyai dan meluruskan niat dan pikiran yang sebenarnya mereka anggap benar itu salah dalam hal ini terbentuk hubungan secara kognitif antara guru dengan santri. Setelah santri dapat menerima nasihat dan menyadari kesalahannya mereka diarahkan dengan bacaan dzikir yang disesuaikan dengan anjuran dari kyai langsung. Dalam hal ini menjelaskan setiap santri berdzikir sesuai dengan arahan dari kyai yang mana beliau memiliki pandangan berbeda dari kondisi setiap santi.

Menurut Ala'ud Dawlah as-Simnani Khalwat merupakan proses membersihkan hati dari apapun yang bukan Allah Swt, mengaitkan diri kepada-Nya, agar dapat mencapai rahmatNya dan membuat lebih dekat denganNya. Pencarian latihan spiritual menjadi dasar dari pada tahapan dalam kemajuan yang telah ada penyebutannya diatas, dan menjadi penyembuh substansi lembut ke Aku an sehingga berubah sebagai cermin yang luar biasa bagi Allah Swt. "Tujuan akhir dalam mencapai tahapan pasrah dan keindahan akan dirasakan dengan harus berkhalwat".⁸ Sebagaimana terapi menyendiri yang ada di pondok pesantren metal muslim menunjukkan dari arahan kyai hingga kepala pengurus santri akan dibimbing untuk jujur tentang hal apapun untuk membersihkan sifat-sifat kebohongan agar dapat membersihkan hatinya,

⁶David Heinemann, *Terapi Hati Model Hati*, terj. Purwanto, B.Sc, cet. I (Bandung: Penerbit Nuansa, 2010), 171.

⁷Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

⁸Jamal J. Elias, *Sang Penyangga Singgasana Tuhan*, terj. Munir A. Mu'in dan Omang Komaruddin, cet. I (Bandung: Pustaka Hidayah, 2007), 177.

ketika santri jujur akan dijelaskan bahwa dengan jujur mereka berani, bertanggung jawab atas dirinya dan diarahkan semata-mata berani kepada semua orang dan hanya boleh takut kepada Allah dengan mengikatkan diri kepada-Nya, sehingga bisa mencapai-Nya dan menjadi dekat dengan-Nya.⁹

Terapi menyendiri yang dilakukan santri mantan pecandu narkoba pesantren metal muslim memiliki tujuan untuk membersihkan hati dari segala sesuatu selain Allah Swt, mengikatkan diri kepada-Nya, sehingga bisa mencapai-Nya dan menjadi dekat dengan-Nya. Tahap yang dilakukan oleh santri pasti memiliki tujuan pada pencarian rasa spiritual yang mana santri sebelum masuk pesantren adalah pelaku maksiat mereka akan kekeringan gairah spiritual tetapi ketika kekeringan itu di beri setetes kenikmatan dalam proses terapi mereka merasakan ketenangan. Pencarian spiritual yang dirasakan oleh santri yang melakukan terapi menyendiri menjadi lebih sadar akan dirinya yang mana mereka menjadi semakin taat dalam beragama apalagi sebab mereka yang memilih untuk melakukan hal menyimpang sebelum masuk pesantren adalah kurangnya dalam kesadaran spiritual, yang mana ketika di pesantren lalu diterapi menyendiri santri menjadi lebih tenang dan santun kepada orang tua.

Berdzikir dan bermeditasi akan dilakukan selama berkhawat menjadikan seseorang akan mengonsumsi makanan dan minuman sedikit sekali, juga adanya larangan banyak bicara dengan orang selain orang yang sama-sama bermitra pada meditasi atau dengan pembimbing dari tarekat tempat berkhawat.¹⁰ Selama melakukan terapi menyendiri santri tetap makan dan minum dengan porsi biasa tetapi yang mengambikan untuk makan ketika santri melakukan terapi diambilkan oleh para senior yang telah selesai dalam terapi menyendiri. Santri diambilkan makan di dalam wadah plastik yang biasanya dapat dari hajatan.¹¹

⁹Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

¹⁰Martin Brunessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Bandung, Mizan, 1996), 88.

¹¹Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

Makan dan minum santri yang melakukan terapi tidak ada anjuran untuk menyedikitkan makanan hal ini menjadikan pembeda dengan khalwat yang memiliki anjuran untuk mengurangi makan, minum ataupun berbicara. Makan para santri sesuai porsi yang ada, sebagaimana porsi biasanya untuk makan. Makanan yang diberikan sama dengan santri yang tidak terapi menyendiri tidak ada makanan khusus. Minum santri juga sebagaimana minum yang biasanya. Ketika mereka sedang waktunya bersosial mereka akan bicara sebagaimana seharusnya. Walaupun demikian santri tetap dapat mencapai kesembuhan dalam kecanduannya dengan khalwat pondok pesantren Metal Muslim.

Ibnu Aththa'illah dalam penjelasannya khalwat memiliki hakikat membersihkan pikiran berbagai hal yang bukan Allah Swt. Sebagaimana dengan menyendiri dari keramaian dunia dengan meninggalkannya di gua, ditengah hutan ataupun jika bisa menyendiri di antara banyaknya keramaian. Sufi adalah demikian yang memiliki hati dalam selalu ingat dan ingat hanya pada Allah Swt walau saja apa yang ada dipikirkannya bisa penuh dengan kesibukan terkait hal yang berbau duniawi. Seperti keadaan ruh seorang sufi yang mempertahankan *wushul* kepada *rabbal alamin* meskipun fisiknya dalam kondisi sibuk untuk memenuhi kebutuhan kemanusiaan.¹² Para santri di dalam melakukan terapi menyendiri juga merasa bebas, karena mereka ketika di luar pesantren akan selalu dicari orang walaupun mereka tidak memiliki batas bisa kemana saja santri merasa tidak bebas karena memiliki banyak musuh atau orang yang tidak suka dengan santri, jadi ketika mereka melakukan terapi menyendiri mereka memutuskan kontak dengan dunia di luar pesantren dan merasa bebas karena tidak merasa dicari.¹³

Hakikat khalwat Ibnu Ath-tha'illah yang mana menjelaskan bahwa khalwat adalah mengosongkan pikiran dari segala sesuatu selain Allah, tidak terlihat dari para santri yang melakukan terapi menyendiri. Dalam hal ini

¹²Muhammad Luthfi Ghozali, "*Percikan Samudra Hikam: Syarah Hikam Ibnu Atha'illah As-Sakandari*," cet I (Semarang: Absho 2006), 36.

¹³Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

kondisi diri untuk selalu melakukan pengosongan pikiran selain Allah dilakukan ketika berdzikir. Tetapi santri tetap tidak bisa dengan mudah melakukan hal tersebut karena mereka masih dalam tahap mengenal kembali yang mana sebelumnya mereka tidak melakukan dzikir sama sekali. Dalam hal ini berbeda antara hakikat khalwat Ibnu Ath-tha'illah dengan terapi menyendiri dalam pesantren metal muslim yang para santrinya masih baru dalam khalwat.

2. Manfaat dan Tujuan Terapi menyendiri

Khalwat bagaikan tungku tempat membakar besi, dimana ketika besi masuk ke dalam tungku panas tersebut dapat menghapus karat yang menempel, yang mana khalwat merupakan kembali pada hati sebagai tujuan utamanya, karena di sana akan dipertemukan dengan Allah Swt. Menjadikan melalui khalwat seorang sufi dipastikan memahami sejatinya diri.¹⁴ Pemahaman sejatinya diri para santri merasakan hal-hal menyimpang yang telah dilakukannya sebelum masuk pesantren merupakan hal yang dilarang oleh agama yang mana merupakan hal yang bersifat buruk. Dengan perhatian yang telah diberikan baik dari pengasuh pesantren maupun pengurus pesantren santri menjadi sadar dan memahami dirinya sendiri terkait kebutuhan yang dibutuhkan oleh dirinya sendiri.¹⁵

Sebagaimana hal ini selaras dengan tujuan terapi menyendiri di pondok pesantren metal muslim al hidayah, santri yang memiliki kecanduan narkoba memiliki bias sebagai karat yang menutupi diri mereka. Khalwat menjadi pembakaran besi sebagai penghilang karat yang menempel padanya, yang mana menghilangkan sifat kecanduan narkoba. Karena candu terhadap narkoba merupakan sebuah kemaksiatan hal ini menyebabkan seseorang akan menyimpang dan menjadi sebuah bahaya tersendiri untuk diri santri bahkan hati santri. Dengan terapi menyendiri santri menjadi dapat menemukan arti diri sendiri dalam perenungan tentang benar dan salah perbuatannya, memahami sejatinya kebutuhan atas dirinya menjadi lebih lapang dari dalam hatinya. Hal tersebut sangat berkaitan dengan terapi menyendiri sebagai terapi yang

¹⁴Sulaiman al-Kumayi, *Cahaya Hati Penentram Jiwa*, cet, I (Semarang: Pustaka Nuun 2005), 45.

¹⁵Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

membiasakan santri berdzikir untuk menjadi lebih dekat kepada Allah Swt, sebagaimana dzikir berarti mengingat hal ini adalah kebenaran adanya bahwa dengan mengingat kepada Allah kedekatan santri akan menjadi lebih dekat. Kedekatan kepada Allah membawa dampak yang sangat pasti yakni meluruhnya dinding-dinding karat dosa pada dirinya.

Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, dengan dzikir dan taubat menjadi jelas tujuan berkhawat untuk menyucikan jiwa rohani dan meluruhkan dosa yang menempel.¹⁶ Santri yang telah terjerumus dalam lingkaran narkoba yang mana akibat latar belakang keluarga maupun lingkungan yang menyebabkan santri ini terjerumus memiliki motivasi untuk kembali menjadi pribadi yang lebih baik kembali, dalam hal ini santri akan belajar dan dituntun untuk mengikis kecanduannya dengan penyucian jiwa melalui dzikir.

Perwujudan dari motivasi diri untuk menyucikan jiwa dan menghapus atas dosa melalui dzikir dan taubat dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh para santri yang memiliki riwayat kecanduan narkoba. Karena dengan pasti seluruh santri yang memiliki riwayat narkoba mereka sebelumnya adalah anak yang berani terhadap orang tua yang mana menggambarkan ketidakadaannya sopan santun dalam diri mereka, bahkan mereka memiliki banyak musuh dan merasa diri mereka khawatir di setiap saat karenanya. Dengan dzikir yang baca santri sebagai syarat khalwat mereka mereka mendapatkan ketenangan dari diri mereka sendiri. Mereka mendapat rasa aman dan bebas dari pengejaran orang yang memusuhi mereka. Dengan adanya kondisi tenang dan aman mereka menjadi lebih sopan kepada orang tua.

Mereka merasa dan melakukan perenungan kesalahan dan penyimpangan yang mereka lakukan itu sangatlah salah dan membawa dampak keburukan dalam hidup mereka. Dalam perenungan akan kesalahan yang membawa mereka menuju ke konsep kebenaran yang sesungguhnya dalam agama Islam yakni dengan kembali kepada Allah Swt, merupakan perwujudan

¹⁶Syeikh Abd Al-Qadir al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta: Beranda Publishing, 2010), 219.

langsung dari proses pertaubatan yang dilakukan oleh santri mantan pencandu narkoba. Hal ini di berikan dari bagaimana mereka berubah dalam berperilaku dan jiwa mereka dalam mengingat Allah Swt.

Menurut al Ghazali keputusan seseorang yang ingin menyelami dunia tasawuf wajib secara konsisten dalam hidup dengan menyendiri, menahan lapar, dan meminimalisir tidur. Pembukaan hijab antara dirinya dan Allah Swt akan terjadi karena melakukan hal tersebut. Salah satu hikmah dalam kehidupan menyendiri dapat mengosongkan hatinya dari segala pengaruh duniawi yang menghalangi perjumpaan kepada Allah Swt. Ketika menyendiri seseorang akan menjadi sedikit dalam bicara dengan begitu menjadi subur akal budinya, menjadi lebih rendah hati dan menambah ketaqwaan.¹⁷ Santri yang melakukan terapi menyendiri di awal akan memiliki rasa malu karena mereka tidak menghargai diri mereka sendiri, santri akan sedikit berbicara tetapi setelah beberapa hari mereka akan berbicara sebagaimana biasanya dan tidak dilarang untuk berbicara asalkan tidak keluar dari lingkungan asramanya.¹⁸

Tetapi berbeda dalam keseharian terapi menyendiri pesantren metal muslim al hidayah, ketika mereka terjun mereka tidak menyadari diri mereka sedang bertasawuf hanya saja mereka melakukan amalan dari dunia tasawuf untuk mencapai kesembuhan atas kecanduan narkoba mereka. Mereka benar konsisten untuk mencoba belajar menarik diri dari dunia luar pesantren sehingga mereka benar-benar terputus dari dunia luar dengan hanya dapat melakukan segala aktifitas di dalam pesantren. Karena mereka sendiri bukan sebagai orang yang menginginkan terjun menuju dunia tasawuf mereka tidak membatasi dan dibatasi untuk urusan yang bisa dilakukan dalam pesantren seperti makan, minum dan bersosial antara sesama santri. Walaupun demikian mereka juga tidak melakukan khalwat dengan tidak mendapat apapun, mereka tetap memiliki hal yang tidak pernah mereka rasakan yakni ketenangan dalam kembali ke jalan Allah Swt. Karena sebaik-baiknya perilaku baik adalah

¹⁷Imam Alghazali, *Ihya 'Ulum al-Din Juz III*, (Semarang: Asy-Syifa, 2003), 66.

¹⁸Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

seorang yang berusaha meninggalkan keburukannya untuk menjadi lebih baik, sebagaimana pendosa yang mencoba dan menjalani pertobatan.

Michaela Ozelsel juga menjelaskan dalam tujuan dari melatih spiritualitas dari segala tradisi tidak berdasarkan kepentingan individu, hingga mendapatkan pencerahan pribadi. Tetapi bertujuan untuk menjadi lebih bermanfaat pada masyarakat setelah pelatihan. Syekh atau guru Michaela Ozelsel mewanti-wanti dirinya agar tidak melaksanakan khalwat hanya dengan kepentingannya pribadi. Sebelumnya memang Islam tidak mengajarkan ajaran rahib dan kependetaan, mengasingkan diri bersifat sementara karena menjadi bermanfaat pada masyarakat sangat diutamakan dibandingkan menyendiri, memperhatikan sekitar, menyebarkan segala kebaikan diperoleh ketika pengasingan atau khalwat.¹⁹ Santri melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren selama 21 hari yang mana itu merupakan arahan langsung dari pengasuh pesantren dan setelah itu santri akan mendapat arahan lain apakah itu memperpanjang terapinya atau yang lainnya. Kebanyakan santri disana akan keluar setelah menempuh ajaran dari Kyai selama setahun. Mereka kembali ke daerahnya telah dapat menjadi seseorang yang bukan lagi sampah masyarakat tetapi ada yang jualan, pedagang hingga ada juga yang menjadi takmir masjid.²⁰

Khalwat yang merupakan salah satu bentuk dari pelatihan spiritual dalam sebuah tradisi sufi tidak membenarkan bahwa ditujukan untuk dirinya sendiri sebagaimana khalwat dari para nabi dan rosul setelah mereka berkhalwat mereka akan kembali untuk memberikan manfaat pada masyarakat. Santri juga bisa dibilang seperti itu karena mereka tidak selamanya akan khalwat di dalam pesantren. Setelah dirasa mereka sudah berubah dan dapat mempertahankan perilaku mereka tidak tergiur untuk kembali pada jalan narkoba mereka akan diperbolehkan kembali kerumah mereka. Dengan hanya kembali kerumah menjadi membawa pribadi pesantren telah memiliki manfaat

¹⁹Michaela Ozelsel, *Empat Puluh Hari Khalwat (Catatan Harian seorang Psikolog Dalam Pengasingan Diri Sufistik)*, terj. Nuruddin Hidayat, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 308.

²⁰Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 21 Mei 2023.

kepada masyarakat karena mereka yang memiliki rasa permusuhan dapat menjadi lebih menerima dengan pribadi pesantren yang lebih baik. Bahkan ketika mereka berubah dan menjalani kehidupan baru mereka selayaknya manusia hidup untuk manusia lainnya.

Sementara Imam Qusyairi memaparkan manfaat yang dapat diperoleh dari menjalani khalwat menurut para ulama ahli tasawuf antara lain:

1. Agar orang lain terhindar dari sikap buruknya.
2. Terhindar dari perilaku yang tercela.
3. Mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.
4. Mendapatkan kemuliaan.
5. Memberikan keselamatan.
6. Menentramkan tubuh (jiwa) dan hati.
7. Menjadi obatnya hati.²¹

Begitu pula dari para santri yang sudah menjalani terapi khalwa di pondok pesantren metal muslim al hidayah memiliki manfaat seperti:

1. Menghindari pengaruh dari musuh yang ada karena sikap buruknya.
2. Menghilangkan kecanduan narkoba.
3. Mendapatkan kebahagiaan karena menjadi lebih tenang dan aman.
4. Mendapatkan kemuliaan karena telah lepas dari jeratan narkoba dan menjadi lebih sadar beragama.
5. Memberikan keselamatan, dari para musuh yang selama ini membencinya.
6. Menentramkan tubuh (jiwa) dan hati karena merasa aman di pesantren dan berdzikir.
7. Menjadi obatnya hati dengan menjadi enggan untuk mengkonsumsi narkoba kembali.²²

Walaupun terlihat sedikit perbedaan antara manfaat yang telah diperoleh santri ketika terapi menyendiri di pesantren metal muslim al hidayah, tidak menjadikan sebuah kesalahan karena dengan perbedaan praktik dan

²¹Al-Qusyairi, *risalah Qusyairiyah*, penj. Umar Faruq, (Pustaka Amani), 135.

²²Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 21 Mei 2023.

keyakinan hasil yang diperoleh dapat berbeda juga. Dalam hal ini tujuan dari terapinya santri adalah untuk menyingkirkan kecanduan narkoba hal demikian telah didapatkan oleh seluruh santri hal-hal selain hal itu adalah hadiah santri ketika berusaha dalam menahan beratnya seorang pecandu narkoba lepas dari kecanduannya. Perubahan perilaku dan kondisi jiwa merupakan bonus yang bisa mereka dapatkan dari menempa diri mereka dengan berkhawat.

Dengan demikian sudah sangat banyak manfaat atau hikmah ketika seseorang telah menjalani khalwat, yang mana perjalanan sertiap harinya membuka cermin dalam hati saat menerima sinar ilahi atau *nurullah* yang akan memantul masuk dalam jiwanya, menghindarkan orang lain dari sikap jelek diri sendiri, meloloskan diri dari sikap tercela, mengganti sifat tercela dengan sifat yang baik, menghadirkan ketenangan dan kebahagiaan dunia serta akhirat, memberikan kemuliaan, keselamatan, ketentraman jiwa hingga menjadi obat hati manusia.²³

3. Praktik Terapi menyendiri

Khalwat yang dilakukan oleh muftadi atau pengamal baru diwajibkan dalam bimbingan langsung guru mursyid. Panjang masa khalwat sesuai dengan bimbingan guru, mungkin hanya sepuluh hari, atau dua puluh hari, bahkan bisa sampai empat puluh hari. Ketika berkhawat salik dilarang makan dari makanan yang mengandung kandungan hewani, sebagaimana khalwat Michaela Ozelsel yang diberikan oleh gurunya, yang mana dirinya hanya disediakan kurma dan apel. Selama berkhawat salik harus menjaga wudhu, menyedikitkan bicara dan terus berdzikir.²⁴

Sebagaimana di pesantren metal muslim para santri yang memiliki kecanduan narkoba akan dibimbing oleh pengasuh dan pengurus karena santri semuanya merupakan pengamal baru atau *muftadi*. Dalam pembimbingan ini diberikan waktu selama dua puluh satu hari yang mana jika santri masih dirasa kurang dalam khalwatnya atau menyendirinya akan ditambahi lagi paling lama

²³Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

²⁴Alfadli Tasman, "Khalwat Dan Pelaksanaannya Dalam Tarekat Naqsabandiyah", Disertasi Doktor UIN Sunan Ampel, (2011), 37.

hingga empat puluh hari, adapun juga santri yang sebelum dua puluh satu hari sudah dirasa lepas dari kecanduan narkoba akan dianggap selesai paling sedikitnya empat belas hari. Khalwat ini dijalani dengan disediakan makanan pesantren pada umumnya dan ketika melakukan dzikir diharuskan dalam kondisi berwudhu.

terapi menyendiri di pondok pesantren juga dalam bimbingan seorang guru atau kyai yang mana mereka membimbing santri yang memiliki latar belakang narkoba dalam hal ini bimbingan yang diberikan secara penuh yakni pengawasan dalam lingkungan serta pengawasan dalam kepribadian, dari kepribadian yang meyakini perbuatannya itu benar hingga mereka paham bahwa perbuatan mereka sebelumnya salah dan merugikan. Hal ini sejalan dengan tujuan terapi menyendiri untuk menghilangkan kecanduan narkoba. Lama masa menyendiri juga didasari dengan hal tersebut yang mana ketika santri sebelumnya memiliki kecanduan yang parah dan tingkah laku yang sulit di anggap baik maka lama terapi lebih dari 21 hari tetapi jika ada yang sudah bisa berperilaku baik dan sudah mengalahkan nafsu pada dirinya untuk menjadi lebih baik walaupun belum 21 hari mereka telah menyudahi terapinya.

Lama terapi di pondok pesantren metal muslim adalah 21 hari, selama itu santri akan mengasingkan diri di dalam pesantren dan tidak melakukan aktivitas selain di lingkungan pesantren. Selama 21 hari santri dapat mengalami perubahan perilaku dengan mengulang-ngulang setiap hari bacaan dzikir yang mana dzikir merupakan auto sugesti ketika diucapkan dengan hati ikhlas dan sabar. Sebagaimana teori yang dipaparkan oleh Maxwell Maltz, beliau menyebutkan bahwasannya butuh minimal 21 hari untuk membentuk kebiasaan baru. Dengan 21 hari dilakukan secara konsisten kebiasaan baru tersebut akan menjadi lebih dengan kehidupan sehari-hari ketika kebiasaan telah dilakukan berulang hingga melekat pada kehidupan sehari-hari makan ketika tidak melakukan akan ada kekurangan dalam kehidupannya. Dengan pengulangan kebiasaan kecil yang menuntun pada sebuah perilaku baik menjadikan santri menjadi bisa terlepas dengan kecanduannya dan menjadi pribadi yang bermanfaat pada sekitarnya.

Banyak perbedaan dalam pendapat ketentuan lama berkhalwat, karena khalwat bergantung pada kondisi murid, waktu yang dimiliki murid, kebutuhan jiwanya dan juga manfaat yang diinginkannya. Sebagaimana khalwat sangat erat kaitannya dengan perjalanan spiritual dari para utusan Allah Swt, seperti empat puluh hari munajat di bukit tursina oleh Nabi Musa untuk membuktikan kenabiannya, empat puluh hari munajat di perut ikan paus oleh Nabi Nuh, Munajat dalam penjara oleh Nabi Yusuf dan bahkan empat puluh hari di gua hira oleh Rasulullah Saw untuk menerima wahyu Allah Swt.²⁵

Pak kyai sendiri menentukan lama terapi menyendiri didasari dengan seberapa berat kecanduan yang dialami oleh santri. Jika santri memiliki gejala kecanduan yang parah mereka akan susah untuk diam dalam melakukan terapi menyendiri ini, lalu akan memperpanjang juga lamanya terapi menyendiri. Tujuannya adalah sebagai pemutusan penggunaan obat yang telah dilaluinya agar mudah menerima nasihat dan ajaran baik dari kyai maupun dari pengurus. Berbeda dengan yang bisa tenang dan menjalani dengan khidmat mereka akan dipercepat masa terapi menyendirinya.

Pelaksanaan terapi menyendiri di pesantren metal muslim sama sebagaimana memiliki perbedaan tidak semua pasti dengan hari yang ditentukan. Karena dengan latar belakang berbeda mereka ada yang lebih lama dan lebih cepat. Tetapi untuk kebutuhan murid biasanya mereka menghabiskan 21 hari dalam pesantren tidak boleh keluar untuk sekedar membeli ke toko-toko terdekat mereka diharuskan ada di pesantren. Karena santri masih dikalangan remaja mereka memiliki banyak waktu luang dan dengan ini mereka dapat diajak untuk mengisi kebutuhan hati mereka dengan amal kebaikan serta sholeh.

Michaela Ozelsel menjelaskan dalam bukunya 40 Hari Khalwat, pengalaman ketika berkhalwat empat puluh hari. Dalam pemaparan tersebut, khalwat biasanya lebih sering dilakukan selama empat puluh hari, tetapi kembali lagi pada tarekat atau guru mursyid yang membimbing dan mengawasi

²⁵Dewi Ainul Mardhiyah, "Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik", *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* Vol. 14, No. 2, (2016), 239.

keadaan salik. Dengan demikian tidak ada sifat memaksa atau pengharusan ketika mengamalkan khalwat jika tidak sanggup. Menjadikan waktu lamanya khalwat tidak menjadi masalah dan tidak menjadi barometer berhasil atau tidak melaksanakan khalwat.²⁶

Sama halnya dengan santri yang di beri terapi menyendiri di pondok pesantren, mereka memiliki pelamannya sendiri dalam perjalanannya. Dari paparan pengasuh pesantren yang diperkuat dengan kepala pengurus terapi menyendiri di pesantren metal muslim sering dijumpai selama 21 hari, akan tetapi itu semua tergantung kondisi santri dalam pandangan kyai yang menjadi guru serta penyembuh dalam terapi menyendiri. Berbeda arti dengan paparan tersebut terapi menyendiri di pondok pesantren metal muslim memilih keharusan yang bersifat memaksa agar santri dapat memutus kecanduan narkoba untuk dapat menjadi pribadi yang bertaubat dan menjadi lebih baik, yang mana merupakan standar keberhasilan dalam terapi menyendiri.

Hal ini berbeda dengan khalwat yang dilakukan di pesantren metal muslim al hidayah karena di pesantren hanya dianjurkan khalwat selama 21 hari saja berbeda dengan khalwat Michaela Ozelsel yang mana dilakukan selama 40 hari. Hal ini menjadikan sedikit perbedaan karena khalwat di pesantren hanya separuh dari khalwat yang umumnya dilakukan oleh para nabi. Karena lama berkhalwat diberatkan pada kemampuan murid tersebut, melihat jika murid sudah dapat terlepas dari pengaruh kecanduan narkoba mereka sudah bisa dibebaskan dari khalwat dan boleh keluar pesantren untuk membeli keperluan di toko diluar pesantren.

Dalam kitab *Tanwir al-Qulub*, Amin Kurdi menjelaskan syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang salik yang akan berkhalwat yaitu:

1. Niat dengan ikhlas
2. Meminta izin kepada mursyidnya sekaligus memohon doanya
3. Didahului dengan *uzlah*, tidak tidur malam, puasa dan terus berzikir

²⁶Abu Bakar Aceh, *Pengantar Sejarah Sufi Dan Tasawuf*, (Ramdhani, t.tp, 1987), 333.

4. Masuk ke tempat khalwat mendahului kaki kanan dengan membaca *ta'awudz*, basmalah dan membaca surat *an-nas* tiga kali
5. Jangan tujuan mendapatkan karamat
6. *Rabithah*
7. Berpuasa
8. Diam dan terus berzikirullah
9. Waspada terhadap godaang setan, materi, nafsu, dan syahwat, serta melaporkan kepada guru apa yang terjadi selama khalwat.
10. Menjauhi sumber suara
11. Mengurangi tidur, kecuali kalau sangat mengantuk, tetapi tetap dalam berwudhu.
12. Tidak lapar tidak kenyang.
13. Berzikir dengan cara yang telah diperintahkan guru sampai guru memerintahkan berhenti dan keluar dari khalwat.²⁷

Sebagaimana syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang santri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah yang akan terapi menyendiri yaitu:

1. Niat dengan ikhlas oleh arahan langsung dari Pak Kyai
2. Menyendiri dengan memutus hubungan dunia luar dan masuk di lingkungan pesantren
3. Masuk ke tempat terapi mendahului kaki kanan
4. Bertujuan mendapatkan kesembuhan
5. Berpuasa hanya ketika diwajibkan seperti ramadhan, rajab, tarwiyah dan arafah
6. *Rabithah*
7. Berdzikir setelah magrib dan setelah isyak
8. Waspada terhadap godaang Narkoba
9. Tetap bersosial
10. Berwudhu ketika akan beribadah dan berdzikir

²⁷Cecep Alba, *Tasawuf Dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam*, (Suryalaya: Remaja Rosdakarya, 2012), 161.

11. Makan seperti biasanya

12. Berzikir dengan cara yang telah diperintahkan guru sampai guru memerintahkan berhenti dari terapi menyendiri.

Sebagaimana syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang santri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah memiliki sedikit perbedaan dengan khalwat yang disampaikan menurut Syekh Amin Kurdi. Segala sesuatunya dimulai dengan niat di awal khalwat dengan menyadari apa yang akan dilakukannya untuk mencapai kesembuhan dalam kecanduan narkoba lalu dilanjutkan dengan masuk pada penyendiriannya dengan arahan dan bimbingan kyai dan pengurus lalu tinggal di dalam pesantren dengan syarat yang telah ditentukan sebagaimana bersabar, berdzikir, muhasabah hingga menuntaskan batas waktu yang telah diberikan. Dengan berakhirnya batas waktu tersebut santri akan berkegiatan dengan santri selain mantan pecandu narkoba.

4. Dzikir dalam Terapi menyendiri

Dzikir dalam mengamalkan khalwat menjadi salah satu komponen penting, sebagaimana Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, dengan dzikir dan taubat menjadi jelas tujuan berkhalwat untuk menyucikan jiwa rohani dan meluruhkan dosa yang menempel.²⁸ Sebagaimana yang telah dijelaskan dari Pak Kyai bahwasannya para santri yang melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren tidak hanya melakukan penyendirian saja tetapi juga diberikan tugas yakni membaca dzikir untuk melatih ruhaninya dan menjadi senjata untuk melawan kecanduannya. Dengan bantuan dzikir santri akan menjadi lebih tenang, lebih dapat diberikan nasihat dan hingga menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dzikir juga menjadi penting dalam terapi menyendiri di pondok pesantren metal muslim al hidayah karena akan memberikan efek taubat kepada para santri yang selama ini dalam jalan kemaksiatan. Efek taubat dari dzikir bisa dilihat dari bagaimana santri menjadi lebih paham akan dirinya

²⁸Syeikh Abd Al-Qadir al-Jailani, *Rahasia Sufi*, (Yogyakarta: Beranda Publishing, 2010), 219.

dengan pendekatan dzikir dalam terapi menyendiri. Dzikir yang bermakna untaian positif akan meluruskan pikiran dan perilaku negatif pada diri santri. Dengan demikian santri menjadi lebih bisa diatur, dinasehati dan bisa menjadi pribadi diri yang jauh lebih baik dari sebelumnya. Maka bila sudah sampai seperti itu mereka akan diawasi beberapa bulan hingga satu tahun terlebih dahulu dan akhirnya jika sudah bisa istiqomah dengan kebaikannya akan mendapat izin meninggalkan pesantren.

Dzikir juga memiliki manfaat sebagai peningkat kedekatan secara spiritualitas antara hamba dengan Tuhannya sebagaimana dzikir mempunyai segudang keistimewaan dan berkah untuk mereka yang melaksanakannya baik di hadapan Allah Swt atau makhlukNya. Seluruh makhluk Allah mengamalkan dzikir dengan caranya masing-masing, manusia sebagai makhluk yang mempunyai kecerdasan dan berbagai macam kelebihan lebih variatif juga dalam berdzikir seperti dalam firman Allah Swt, dalam al-Quran Q.S. Ali Imran ayat 191. Dzikir yang dibaca oleh santri juga demikian memiliki cara atau variasinya tersendiri yakni dengan dituntun untuk melafalkannya, karena santri sebelum masuk pesantren memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi narkoba dan jarang melafalkan lafal-lafal dzikir di awal santri akan kesusahan dan hal ini menjadikan mereka dibimbing atau dituntun untuk melafalkan dzikirnya.

Kedekatan spiritualitas santri dengan Allah Swt tumbuh dengan bagaimana mereka menjalani terapi menyendiri dengan dzikirnya, hal ini terlihat jika sebelumnya santri jarang dan susah diajak beribadah menjadi lebih ingin dan mudah diajak untuk beribadah. Santri tidak perlu lagi untuk dipaksa melakukan ibadah karena berkah dari kedekatan spiritualitas yang mereka bangun, meskipun di awal rasa mala situ masih memberatkan tetapi dengan arahan ustad yang memberikan perhatian penuh akan menjadikan santri melawan sedikit-sedikit kemalasannya dengan demikian ketika hal itu dilakukan terus-menerus akan melahirkan kebiasaan baik yang baru pada diri

santri. Dengan demikian hal tersebut adalah sebagian dari manfaat dzikir kepada Allah Swt, yakni dzikir sebagai psikoterapi dan mengubah perilaku.

Manusia yang dianggap sebagai makhluk dengan banyak kelebihan berbeda dengan makhluk ciptaan Allah Swt, lainnya dikatakan manusia memiliki beberapa unsur dalam dirinya. Diantaranya jiwa (akal), fisik (jasmani) dan ruhaniyah (spiritualitas), yang ketiganya memiliki kemampuan untuk saling mempengaruhi menurut Imam Ghazali. Sebagaimana hal ini tercerminkan oleh para santri yang memiliki riwayat kecanduan narkoba mereka menjadi lebih mudah diberi nasihat, seperti perwujudan seseorang yang berakal. Sebelumnya santri pengguna narkoba hanya bisa membuat masalah, memperbanyak musuh hingga melawan kepada orang tua yang mana hal ini seperti orang yang kurang berakal. Tetapi setelah selesai melakukan terapi menyendiri santri menjadi lebih santun, tidak banyak membuat onar dan lagi telah merasa tenang kondisi ruhaninya.

Pengaruh dari ketiga unsur tersebut benar adanya dan terlihat jelas di antara santri yang mengerjakan khalwat di pondok pesantren metal muslim al hidayah. Dengan perilaku yang mana ketika sebelum melakukan pelatihan spiritualitas dengan khalwat dan dzikir mereka hanya membenarkan apa yang mereka lakukan walaupun mereka sudah mengetahui dan memahami jika apa yang telah mereka lakukan membawa dampak buruk pada diri mereka baik secara fisik maupun psikis, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Dampak negatif pada fisik dapat menyebabkan overdosis jika mengkonsumsi narkoba secara berlebihan, memberikan dampak psikis yakni khawatir yang berlebihan, keduanya adalah dampak pada dirinya sendiri dan dampak kepada orang lain adalah ketika mereka dalam kondisi ketagihan akan menghalalkan berbagai cara untuk mendapatkan konsumsi narkoba tersebut. Tetapi dengan kedekatan secara spiritualitas dengan Allah Swt mengantarkan santri menjadi lebih sehat dalam segi spiritual, lalu dengan dukungan terapi menyendiri yang melarang santri melakukan hubungan diluar pesantren menjadi sehat pula fisik maupun psikisnya.

Dzikir juga dikatakan sebagian dari perilaku hamba beriman sebagai refleksi atas mengingat, merindu dan membutuhkan kepada Allah Swt. Karena manusia adalah makhluk dengan sifat *dependent* dalam menjalankan skenario perjalanan hidup yang diembankan kepadanya, menjadikan manusia sebagai makhluk yang butuh kepada sesuatu dengan sifat adimanusia, yang pastinya Allah Swt. Bersamaan sugesti kuat, melalui dzikir dengan intens pengamalannya menjadikan manusia akan merasakan dalam ruang hatinya, nuansa kedamaian yang tenang serta kebahagiaan hakiki yang didambakannya. Karena manusia yang berdzikir kepada Allah Swt, akan merasakan menjadi dekat dengan Allah Swt ketika dalam beraktifitas hingga hembusan nafasnya.²⁹

Sebagaimana dari santri yang memiliki kecanduan narkoba sebelum masuk pesantren mereka memilih jalan yang hampir tidak mengingat kepada Allah Swt. Tetapi dengan masuknya pecandu narkoba ini di pesantren metal muslim mereka paham atas kebutuhannya terhadap Allah Swt sebagai penyembuh atas apa yang telah dirasakannya, karena mereka memahami tiada kebenaran yang ada selain dari kebenaran Allah Swt yang diajarkan oleh kyai dan pengurus pesantren. Santri merasakan ketenangan ketika melakukan dzikir yang telah diberikan oleh Kyai, dengan berdzikir diri mereka merasakan kedatangan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan yang lama telah tidak dirasakan dan menjadikan santri lebih merasa menjadi dekat dalam lindungan Allah Swt di setiap aktivitasnya.³⁰

Berbeda dengan dzikir yang diajarkan di pondok pesantren metal muslim al hidayah yang mana di awal mengajak untuk mengingat lalu mengajak untuk merindukan dan mengajak untuk lebih membutuhkan kepada Allah sebagai cara hamba yang mencoba untuk beriman kembali karena telah melakukan dosa yang dilakukan hampir terus menerus dan berantai. Ajakan ini akan menyadarkan santri karena mereka juga termasuk makhluk *dependent* yakni membutuhkan sandaran lain selain dirinya untuk memvalidasi apa yang

²⁹MS Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, ed. Bustami Saladin (Mataram: Sanabil, 2021), 45.

³⁰Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

dirasakannya. Karena hanya bersandarkan validasi kepada manusia lain ini akan menimbulkan kerugian karena manusia adalah tempatnya salah dan dosa sebagaimana benar adanya jika seorang santri atau seseorang yang tersesat dalam kehidupan tidak sama sekali menguntungkannya menjadikan dia membutuhkan bantuan dari Tuhan Yang Maha Esa bukan hanya pada yang bersifat adimanusia karena adimanusia tidak hanya terdiri dari Tuhan melainkan ada jin dan setan termasuk hal tersebut.

Sugesti yang diberikan oleh dzikir adalah ketika kalimat-kalimat dzikir yang bersifat positif itu dilantunkan secara berulang akan membawakan efek positif juga pada diri santri yang mana menjadikan santri lebih berperilaku baik dan mudah dinasehati, dalam artian mudah menerima serta memahami apa pesan dalam nasihat yang telah diberikan. Karena dzikir telah masuk di dalam hatinya menjadikan hatinya lebih tenang ketika menerima nasihat dikala hati dalam posisi tidak baik nasehat masuk akan terasa menyakiti karena frekuensi hati dengan yang masuk bertentangan. Maka dari itu dzikir menjadi sebuah awalan untuk merubah seseorang menjadi lebih baik, dzikir bisa berkhasiat lebih ketika lingkungan dan kondisinya mendukung seseorang menjadi lebih fokus didalamnya. Dengan kondisi berkhawatir mendapatkan rasa dalam ruang kalbunya, nuansa ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan hakiki yang diinginkannya menjadi lebih cepat.

Secara segi bahasa dzikir berarti dari asal kata *dzakara*, *yadzkuuru*, *dzukr/dzibr* dengan makna adalah perbuatan menggunakan lisan berarti menyebut, menuturkan, mengatakan sedangkan perbuatan menggunakan hati berarti mengingat dan menyebut. Sedangkan ada juga pendapat bahwa *dzukr (bidlammi)* yang memiliki arti perbuatan hati dan lisan kemudian *dzikir (bilkasri)* bisa diartikan khusus perbuatan lisan. Kemudian dalam segi istilah, tidak banyak berbeda pengertiannya dari arti secara bahasanya, yang mana telah tercantum dalam kamus seperti al-Munjid, al-Munawir, dan lainnya telah memakai pengertian istilah *adz dzibr* yang bermakna bertasbih, mengesakan

Allah Swt dan sebagainya.³¹ Terapi menyendiri yang dijalani oleh santri memiliki pendapat yakni *dzukr (bidlammi)* yang dilakukan dengan lisan serta hatinya. Untuk mencapai kesembuhan atas kecanduan tidak hanya dengan lisan saja tetapi harus menggunakan hati yang bersungguh-sungguh untuk mencari ridho Allah Swt.

Perbuatan dzikir yang dilakukan di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah sesuai dengan asal kata dzikir yakni yang berarti menuturkan, mengatakan, menyebut itu dilakukan dengan bibir yang digerakkan dan berbunyi karena di awal dengan tuntunan langsung dzikir oleh kyai dan pengurus lalu dilanjutkan oleh santri merupakan bentuk pasti dengan hal tersebut serta dengan hati yang berarti mengingat dengan hati merasa lebih tenang mereka mengingat apa yang seharusnya mereka ingat dengan membuka hatinya. Karena bacaan yang bersifat positif yakni, bacaan yang memiliki makna positif yang dijelaskan oleh kyai dan pengurus untuk makna yang dibaca santri menjadi tersentuh hati mereka karena lantunan kalimat-kalimat ilahi tersebut dan menjadikan tasbih dengan mengingat Allah dan Rasulullah.

Menurut Syekh Abu Ali ad-Daqqaq dalam kutipan Joko S. Kahhar bersama Gilang Vita Madinah “Dzikir merupakan fondasi penopang yang benar-benar kuat atas jalan kepada Allah Swt. Sungguh benar dzikir merupakan landasan pada tarekat itu sendiri. Tidak ada makhluk yang bisa sampai kepada Allah Swt, kecuali mereka yang secara intens berdzikir dan mengingat kepadaNya”. Dzun Nuun al-Mishry menjelaskan dengan tegas juga tentang dzikir bahwa, barang siapa yang bersungguh-sungguh dzikir kepada Allah Swt, Maka dirinya akan menjadi tidak ingat segala sesuatu selain dzikirnya dan juga Allah Swt pasti melindunginya dari segala sesuatu serta akan diberi ganti dari segala sesuatu.

Terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah memiliki dzikir yang mana diberikan langsung oleh pengasuh pesantren yakni Kyai Nur Kholis, dzikir tersebut diberikan kepada setiap santri yang baru

³¹Joko S. Kahhar dan Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah press, 2007), 1.

masuk pesantren dan melakukan terapi menyendiri.³² Santri merasakan ketenangan ketika melakukan dzikir yang telah diberikan oleh Kyai, dengan berdzikir diri mereka merasakan kedatangan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan yang lama telah tidak dirasakan³³. Dzikir yang dibaca ketika melakukan terapi menyendiri adalah dzikir biasanya sebagaimana seperti sholat, istighfar dan lain-lain, sesuai apa yang diberikan oleh kyai langsung. Dalam hal ini dzikir yang diberikan didasari oleh Kyai tanpa sumber yang berasal dari kitab maupun orang lain.³⁴

Menjadi benar perkataan Syekh Abu Ali ad-Daqqaq dalam kutipan Joko S. Kahhar bersama Gilang Vita Madinah “Dzikir merupakan fondasi penopang yang benar-benar kuat atas jalan kepada Allah Swt. Sungguh benar dzikir merupakan landasan pada tarekat itu sendiri. Tidak ada makhluk yang bisa sampai kepada Allah Swt, kecuali mereka yang secara intens berdzikir dan mengingat kepadaNya”. Yang mana hal tersebut dilakukan oleh santri dengan menjadikan dzikir sebagai senjata untuk memerangi kecanduan yang bersifat kemaksiatan dengan tiang penopang yang kuat pada Allah Swt. Dengan demikian tiang tersebut menjadikannya teralihkan hingga lupa akan kemaksiatannya dan santri akan terlindungi dari segala sesuatu yang merugikan dan diberi ganti dengan segala sesuatu yang menguntungkan.

Menurut Ash Shiddieqy dzikir juga dapat dikatakan suatu upaya menjadi lebih dekat kepada Allah Swt dengan lewat mengingatNya. Dzikir adalah merupakan cara mengingat nikmat Allah Swt. Dzikir juga mempunyai pengertian menyebut Allah di setiap waktu, takut dan berkeinginan hanya kepadaNya, menjadi lebih yakin bahwasannya kehendak Allah selalu berada di atas pribadi manusia dalam segalanya. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Pak Kyai bahwasannya dzikir merupakan jalur atau jalan yang dilalui seorang santri yang melakukan pengobatan kecanduan narkoba untuk menjadi lebih dekat kepada Allah Swt. Dengan membiasakan berdzikir santri lebih merasa

³² Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

³³ Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

³⁴ Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

nikmat yang dimilikinya telah banyak yang belum mereka syukuri menjadi lebih bersyukur, yang mana rasa syukur ini diusahakan oleh santri untuk dilakukan setiap waktu.

Ketika santri telah melintasi perjalanan terapi menyendiri dengan anjuran-anjuran dzikir yang telah diberikan santri menjadi lebih dapat mengingat Allah karena dengan adanya perubahan perilaku yang dilakukan secara terus menerus menjadikan santri mengalami perubahan perilaku menjadi kebiasaan yang mana ketika kebiasaan tersebut tidak dilakukan akan menjadikan santri merasa kurang ketika menjalani keseharian yang baru. Ketika santri mengingat nikmat-nikmat yang menjadikan dirinya tenang dan dihadapkan pada penyimpangan santri akan merasa bahwa perasaan tenang yang diinginkannya adalah dengan dzikri dengan mengingat Allah Swt maka menjadikan santri mengingat dari waktu ke waktu pada Allah dan meyakini diri selalu berada dalam kehendak Allah Swt.

Dzikir dapat membantu seseorang mendirikan persepsi yang berbeda selain ketakutan yakni keyakinan yang menganggap stressor apa saja pasti bisa dihadapi dengan baik dalam pertolongan Allah Swt. Saat seseorang terbiasa berdzikir, diri orang tersebut akan merasa mendekat kepada Allah, terlindung dalam penjagaan setelah itu akan membangkitkan kekuatan percaya diri, rasa aman dengan tenteram dan bahagia. Dzikir menjadikan seseorang individu dalam ketenangan hingga menimbulkan penekanan kerja sistem syaraf simpatetis hingga teraktifkan kerja sistem saraf parasimpatetis.³⁵ Sebagaimana yang telah disebutkan pula oleh para santri yang menjalani terapi menyendiri, pada saat sebelum mereka melakukan terapi mereka merasa khawatir akan kehadiran orang yang tidak menyukainya menjadikan mereka lari ke jalur narkoba tetapi setelah melakukan terapi menyendiri dengan dzikir yang telah diberikan santri memiliki keyakinan kepada Allah, karena dengan hanya Allah mereka merasa butuh pertolongan dan perlindungan.

³⁵Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, dan Rumiani, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No, 1 (2019), 45.

Dengan demikian ketika santri bertemu penyimpangan seperti mereka menjumpai narkoba mereka akan menganggap kegiatan tersebut sebagai stressor yang membawa dirinya pada proses terapi menyendiri menjadikan sebuah trauma dalam dirinya. Dzikir menjadi bantuan untuk penenang mereka dalam pertemuan dengan stressor tersebut. Kedekatan dengan Allah menjadikan santri terlindungi akan kegiatan yang memberikan dampak negatif pada diri mereka, dalam hal ini ketika mereka terjaga mereka dapat menghasilkan rasa percaya diri atas dirinya sendiri ketika menghadapi kehidupan, lalu perasaan aman dalam lindungan Allah Swt yang mana karena telah tertolong mereka merasa lebih aman, tenang dan bahagia. Perasaan ini digambarkan ketika dengan dzikir mengingat Allah santri menekan kerja sistem saraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis.

Menurut Zuhri, dzikir juga memiliki manfaat penjernih dan penghidup kalbu. Kondisi kalbu dapat kotor dari sebab dosa dan lalai, maka melalui dzikir akan menjadi penjernih serta penghidup kalbu, kondisi kalbu yang lupa dapat dikatakan kalbu yang mati.³⁶ Dimasa santri masih mengkonsumsi narkoba yang mana ini merupakan hal yang bersifat dosa menjadikan santri sangat lalai hingga tidak memiliki sopan santun. Santri yang telah menjalani masa terapi menyendiri akan mulai menjernihkan hatinya terbukti dari yang diawal santri memiliki kebiasaan susah dinasehati menjadi lebih bisa menerima nasehat, hal ini merupakan perwujudan dari hidupnya kalbu santri.

Menurut Anshori dzikir bermanfaat sebagai kontrol perilaku. Pengaruh dari berdzikir secara konstan, dapat mengontrol tingkah laku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang lupa dalam berdzikir atau dikatakan lupa kepada Allah Swt, bisa juga tanpa sadar dapat berperilaku maksiat, namun ketika mengingat kembali kepada Allah Swt kesadaran dirinya yang merupakan hamba Allah Swt termunculkan lagi.³⁷ Saat berdzikir jiwa akan mendapatkan efek penyembuhan ketika merasa bimbang. Perilaku santri

³⁶Syaifudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), 150-151.

³⁷Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2003), 166.

yang telah menjalani masa terapi menyendiri perlahan akan dapat terkontrol karena mereka telah merenungi apa yang mereka lakukan dan baik buruknya. Pengaruh yang disebabkan mengkonsumsi narkoba secara terus menerus mengakibatkan santri menjadi paham bahwa dampak dari hal itu tidak sebanding dengan apa yang mereka lakukan. Namun dengan dirinya berdzikir mereka merenungi lebih dalam apa yang bisa mereka lakukan dan apa yang mereka sesali menjadikan akan kembali rasa penghambaan dirinya kepada Allah Swt.

Dzikir yang dilakukan santri dalam terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah menjadikan santri lebih jernih kalbunya karena telah mati kalbunya, hal ini digambarkan dengan santri yang menjadi dapat menerima nasihat dan lebih memiliki sopan santun dari yang sebelumnya suka melawan. Kondisi santri yang suka melawan adalah karena diri santri yang sering melakukan kemaksiatan dalam lingkaran candu narkoba. Dengan demikian santri mendapat dzikir bermanfaat sebagai pengontrol perilaku yang mana membawa santri yang dalam lingkaran kecanduan bersifat kemaksiatan menjadi ingat kembali pada Allah menjadikan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali. Pada akhirnya dalam hal ini semua adalah manfaat dalam terapi menyendiri yang disertai dzikir di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah.

5. Muhasabah dalam Terapi menyendiri

Praktik muhasabah yang dipraktikkan di pondok pesantren metal muslim al hidayah dilakukan ketika para santri menjalani pelajaran di madrasah diniyah.³⁸ Kitab yang diajarkan di madrasah diniyah menjadi acuan untuk membuat santri bermuhasabah, sebagaimana kitab yang diajarkan merupakan kitab yang mengajarkan tentang hadist, tafsir, fiqih dan lain-lain yang mana tergolong dalam kitab ringan yang bahasanya lebih mudah di

³⁸Nur Kholis (Pengasuh Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 15 Juli 2023.

pahami. Dengan waktu tersebut nasihat yang didasari oleh sumber pasti menjadikan sebuah sandaran santri mantan pecandu narkoba bermuhasabah.³⁹

Selain dengan berdzikir, pada saat seseorang melakukan khalwat maka didalamnya juga terdapat proses muhasabah. Dengan demikian ketika khalwat atau menyendiri seseorang tak hanya melakukan dzikir yang diberikan langsung dari seorang guru. Ketika melakukan khalwat tersebut seseorang juga melakukan introspeksi diri atau bermuhasabah untuk meneliti segala hal yang telah dilakukan oleh seorang tersebut hingga pada akhirnya bertaubat. Sebagaimana juga disampaikan oleh pak kyai bahwasannya setiap santri yang melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim semuanya memiliki proses perenungan atas dahulunya telah kecanduan narkoba mereka bisa menganggap bahwasannya narkoba yang telah mereka konsumsi merupakan sesuatu yang menyebabkan masalah dalam hidupnya dan santri akan merasa benar-benar menolak narkoba.

Ketika santri sedang terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah tidak hanya melakukan dzikir tetap disertai dengan muhasabah yang dilakukannya ketika mereka telah merasa bahwa perbuatan yang dirasanya benar merupakan hal yang merugikan dan membawa keburukan bagi dirinya dan sekitarnya. Dengan menyadari hal tersebut santri mulai merasa bahwasannya narkoba bukanlah hal yang mereka butuhkan dalam menjalani hidup. Dengan menyesali kesalahan mereka sebelumnya dalam menjalani hidup menjadikan sebuah pertobatan dengan sendirinya.

Dalam bahasa, *muhasabah* merupakan bentuk dasar dari *hasabah-yuhasibu* yang berartikan menghitung. Muhasabah menurut istilah adalah mawas diri, introspeksi diri, dan menelaah diri. *Muhasabah* mempunyai makna yakni menghitung atau melihat kembali segala hal yang telah diperbuat oleh diri sendiri. Selain itu juga mengoreksi perbuatan-perbuatan yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan.⁴⁰ Sama halnya seperti yang disampaikan oleh

³⁹Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023.

⁴⁰Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental", *Islamic Studies*, Vol. 1 No. 12 (2018), 1.

kepala pengurus yang mana santri yang telah menjalani terapi menyendiri semuanya akan mulai memahami tentang perhitungan penyimpangan yang telah mereka lakukan semisal karena narkoba mereka mencuri, karena narkoba mereka melakukan kekerasan verbal maupun fisik dan lain-lain. hal ini dipahaminya dengan perenungan yang dilihat pada perbuatan yang telah dilakukan oleh dirinya sendiri.

terapi menyendiri yang dilakukan selama 21 hari memberikan ruang dan waktu untuk dirinya merenungi dan menghitung apa yang telah mereka lakukan, karena berdasarkan latar belakang pengguna narkoba mereka akan banyak merasa menyesal dan apabila mereka merasa benar akan kesalahannya mereka hanya bisa pasrah dengan masa lalu. Ruang dan waktu yang tersedia menyebabkan hari-hari yang dilaluinya akan kosong dan semakin merasa bahwa mereka hanya bisa merenung dalam kegiatannya. Perenungan yang dipandu dengan nasehat kebaikan menjadikan santri tidak berlarut-larut dalam kesedihan yang akan membawa dampak negatif berlebih. Dengan menghitung apa yang telah dilakukan diri kita memang merupakan hal yang harus dilakukan akan tetapi ketika dilakukan secara berlebihan membuat diri akan hanya merasa bersalah tetapi dengan memperbaiki kesalahan yang kita perbuat akan menjadikan pribadi yang senantiasa berkembang ke arah kebaikan.

Muhasabah diidentikkan dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada al-Quran dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. *Muhasabah* adalah salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih, menyucikan, dan membersihkannya. Santri pesantren metal muslim memiliki latar belakang pernah menggunakan narkoba yang mana mereka kurang bisa mempercayai atau butuh pembuktian bahwa kenapa itu dilarang apa sebab dan asalnya. Sebagaimana demikian bahwasannya ketika santri telah melakukan terapi menyendiri dan bermuhasabah dalam perenungannya mereka diajarkan dan dibuktikan langsung tentang nasihat serta larangan yang mengacu pada al-Quran dan hadist Nabi sebagai dasar penilaian dan untuk pembersih hatinya.

Dalam hal ini sejalan apa yang telah diberikan pesantren baik oleh kyai maupun oleh pengurus mendampingi penuh santri yang mantan pecandu narkoba dengan memberikan nasihat secara langsung dengan sumber yang telah tertulis di dalam al-Quran atau Kitab. Dengan adanya pembimbingan penuh maka santri tidak akan memiliki celah untuk membuat pikiran sendiri yang mana mereka akan melakukan evaluasi dengan apa yang mereka yakini bukan dengan yang jelas mana benar dan salah dalam ajaran Allah Swt. Oleh sebab itu muhasabah yang dilakukan santri dapat mencapai puncak manfaat yakni sebagai salah satu cara untuk memperbaiki hati, melatih hati, mensucikan hati serta membersihkan hati.

Menurut istilah dalam dunia sufi, *muhasabah* adalah aktivitas pengamatan suatu objek yang dilakukan tidak hanya sekali namun berkali-kali atau bahkan secara terus menerus. *Muhasabah* dilakukan secara terus menerus karena hal tersebut sesuai dengan keadaan isi hati. Selain keadaan isi hati perilaku manusia yang berubah-ubah mendorong untuk dilakukannya *muhasabah* tidak hanya sekali namun setiap saat.⁴¹ Menurut Amin Syukur dalam bukunya, mengartikan muhasabah adalah intropeksi, mawas, atau meneliti diri. Selain itu juga, ia mengartikan muhasabah sebagai kegiatan menghitung-hitung segala perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat. Maka, *muhasabah* tidak harus dan tidak hanya dilakukan di penghujung tahun atau akhir bulan. Tetapi *muhasabah* amat sangat diperlukan dan dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat. Hal ini dilakukan tentunya sebagaimana pengertian dari *muhasabah* yakni meneliti kembali apa yang telah diri perbuat dan lakukan secara lahir maupun batin.⁴²

Pada waktu akhir-akhir tahun sangat dianjurkan memang apabila manusia melakukan sebuah evaluasi. Mengevaluasi diri mengenai sejauh mana diri ini telah melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya. Apabila diri merasa sudah melaksanakannya maka lebih baik jika hal tersebut di tingkatkan di tahun

⁴¹Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf, Jilid II*. (Bandung: Angkasa, 2012), 881-882.

⁴²Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam*, (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka & Pustaka Pelajar, 2006), 83.

kemudian atau di waktu-waktu berikutnya. Namun, apabila diri ini merasa bahwa belum sepenuhnya melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya dan banyak melanggar perintah-Nya alangkah baiknya diri ini untuk segera sadar dan selanjutnya kembali ke jalan-Nya dengan melakukan taubat.

Dalam hal ini bentuk taubat adalah dengan menyesali sebagaimana perbuatan yang telah dilakukan santri sebelum masuk pesantren menjadi pelajaran hidup yang mana dengan sadar menyesali segala perbuatan sebelumnya.⁴³ Santri sangatlah lebih berhati-hati dalam mengambil tindakan ketika sudah melakukan terapi, pertimbangan antara dampak dan akibat menjadikan mereka berfikir dua kali sebelum melakukan.⁴⁴ Mengevaluasi diri mengenai sejauh mana diri ini telah melakukan perintah Allah dan Rasul-Nya. Apabila diri merasa sudah melaksanakannya maka lebih baik jika hal tersebut di tingkatkan di tahun kemudian atau di waktu-waktu berikutnya. Santri tidak menunggu akhir tahun hanya untuk melakukan muhasabahnya karena diwaktu mereka melakukan kesalahan atau setidaknya merasa bersalah mereka akan bermuhasabah kembali

Muhasabah atau introspeksi diri adalah melihat dan memperhatikan diri dengan seksama kemudian diri merenungi mengenai hal-hal yang telah dilakukan oleh diri sendiri. Hal yang dilakukan oleh diri ini dimaksudkan mengenai hal-hal yang baik maupun yang buruk yang sudah dilakukan oleh diri sendiri. Tidak hanya mengamati mengenai hal baik dan hal buruk, *muhasabah* juga dilakukan untuk memperhatikan bagaimana niat dan tujuan diri dalam melakukan segala hal apapun itu.

Dalam hal ini bentuk muhasabah adalah dengan menyesali sebagaimana perbuatan yang telah dilakukan santri sebelum masuk pesantren menjadi pelajaran hidup yang mana dengan sadar menyesali segala perbuatan sebelumnya.⁴⁵ Santri merasakan bahwa sudah sepatutnya sebelum melakukan sesuatu akan menjadi sebuah kondisi yang menimbulkan sebab dan akibat

⁴³Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

⁴⁴Rijal dan Anam (Santri Pondok Pesantren), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

⁴⁵Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

menjadikan santri harus lebih memperhatikan niat dan tujuan sebelum melakukan perbuatan yang mana perbuatan ini memiliki keuntungan atau manfaat akan dilakukan tetapi jika merugikan akan ditinggalkan. Sebagaimana santri yang awalnya sangat melawan kepada kedua orang tua perlahan menjadi penurut dan memiliki sopan-santun.⁴⁶

Benar adanya jika muhasabah merupakan proses santri melihat dan memperhatikan perilaku yang telah dilakukan atas diri sendiri dengan seksama, setelah itu merenungi mengenai perilaku yang telah dilakukan diri santri sendiri. Perenungan tersebut adalah mengingat mengenai hal baik dan hal buruk yang telah dilakukan. Dengan memahami perilaku apa yang telah kita lakukan kita bisa memperbaiki baik itu perilaku baik kita akan mencoba untuk menjadi lebih baik, jika tidak bisa hanya dengan perilaku baik ini dipertahankan untuk bisa memberikan keuntungan manfaat atas diri maupun orang lain. lalu memperhatikan perilaku buruk juga merupakan hal yang dibutuhkan karena manusia adalah tempatnya salah dan lupa, maka dari itu manusia harus selalu sabar untuk berdamai dengan keadaan yakni dengan merenungi kepada Allah Swt dan memperbaiki kesalahannya sesuai jalan yang ada di agama Allah Swt.

Apabila diri ini melakukan hal yang baik namun tujuan dan niat yang menjadi asal berupa keburukan maka hal tersebut pantas untuk di koreksi dan di intropeksi. Tak hanya itu *muhasabah* juga dilakukan untuk menghitung segala keuntungan dan kerugian perbuatan yang dilakukan, hal ini bukan bermaksud untuk menjadi seorang yang perhitungan dalam berbuat baik, akan tetapi diri sendiri melihat apakah yang telah dilakukan oleh diri ini membawa keuntungan atau malah membawa kerugian terhadap diri sendiri dan orang lain. Apabila perbuatan yang dilakukan membawa keuntungan maka sebaiknya perlu untuk ditingkatkan dan apabila perbuatan diri sendiri membawa kerugian maka *muhasabah* sangat perlu dilakukan.⁴⁷

⁴⁶Zain Arifin (Kepala Pengurus), *Wawancara*, Rejoso 2 Juni 2023

⁴⁷Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), 154.

Sebagaimana yang telah diajarkan bahwasannya di pondok pesantren Metal Muslim menekankan kejujuran pada santrinya menjadikan kejujuran dengan niat baik dan berani akan mendatangkan sifat keberanian yang berani mengakui apa yang telah dilakukan baik itu dalam hal baik atau buruk, dengan keberanian ini ditanamkan bahwa ketakutan hanyalah boleh kepada Allah Swt. Dalam hal ini perhitungan yang akan dimiliki santri akan selalu bersifat ilahiah yang mana mereka akan menimbang sesuatunya dengan berani jujur atas nama Allah Swt, dengan kejujuran yang bermakna kebaikan ini memberikan pemahaman santri bahwasannya ada keuntungan yang perlu ditingkatkan dan keburukan yang harus ditinggalkan. Muhasabah menjadi peran penting dapat terjadinya sebuah *mindset* santri yang seperti demikian.

Muhasabah yang dilakukan di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah memiliki pedoman jelas yakni al-Quran dan Hadist yang mana kebenaran dalam hal tersebut adalah kebenaran Allah Swt, tetapi manusia tetaplah manusia walaupun kebenaran dalam perilaku adalah benar tetapi jika niat dari tujuan itu buruk menjadikan hal untuk pantas di intropeksi. Tetapi dalam pondok pesantren ada kewajiban santri untuk berperilaku jujur yang mana dengan seseorang jujur tidak ada kelicikan dalam perlakuannya yakni sebagaimana menyembunyikan keburukan dalam kebaikan. Mereka akan mengakui jika niat itu buruk, mereka tidak akan berani melakukan kebohongan dalam niat. Terbukti dari pribadi santri yang menjadi lebih dekat dengan Allah Swt dengan terlihat berseri dalam wajah para mantan pecandu narkoba yang mana sudah bisa diketahui bahwa pecandu narkoba memiliki aura yang suram dan gelap.

Dengan santri sudah melakukan penyimpangan yang terlalu menyimpang secara tidak langsung mereka sudah memahami dan merenungi perbuatan mereka. Mereka telah menjadi pelaku langsung yang sudah memiliki pengalaman dalam melakukannya dan sudah mengetahui akibatnya. Ketika pengalaman dan dampak menjadi sebuah titik awal dalam bermuhasabah mereka sangatlah mudah untuk melihat keuntungan dan kerugian yang didapatkan ketika mereka melakukan penyimpangan kembali. Kerugian dalam

melakukan penyimpangan rasa yang menjadi khawatir secara berlebih, memiliki banyak orang yang tidak menyukai dirinya akan membawa kenangan buruk. Tetapi dengan terapi menyendiri dan berdzikir serta mempertimbangkan kembali apa yang akan dilakukannya dan keuntungan kerugiannya menjadikan santri akan selalu pada jalan kebaikan.

B. Peran Terapi menyendiri Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

Peran terapi menyendiri yang dilakukan di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah sangatlah penting sebagai pengurang jumlah pecandu narkoba di Indonesia, karena dari catatan BNN ada kenaikan kasus di tahun 2022 dari tahun 2021 dalam hal ini efektifitas yang diberikan oleh terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim al Hidayah menjadi penting, mengingat sulitnya pengguna narkoba lepas dari ketergantungannya. Santri yang telah melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren akan memiliki trauma terhadap pada narkoba. Karena pesantren tergolong bersifat lebih baik dari rehabilitasi narkoba yang seperti para tahanan, pesantren sangatlah cocok pada pengguna narkoba yang tergolong masih remaja rentang umur 25 tahun ke bawah.

Terapi menyendiri dapat disebut dengan terapi holistic yang mana bertujuan sebagai penyembuhan dengan energi suci yakni energi yang didapat dari ketuhanan. Terapi holistik biasanya diterapkan dengan pengelompokan dua macam yakni dengan medis dan non medis. Sebagaimana terapi medis yakni terapi dengan pemberian obat mencakup tahapan detoksifikasi dan entry-unit yang merupakan tahap pemutusan zat-zat adiktif dan penstabilan gejala putus zat (sakaw) dan pengenalan program selanjutnya yang didapatkan di tahap selanjutnya, untuk pengobatan non medis mencakup tahap primary dan re-entry yang merupakan pemangkasan perilaku.

Sama halnya dengan terapi yang dilakukan di pesantren yang menerapkan terapi non medis yang mana membawa santri yang mantan pecandu narkoba menjadi lepas dari kecanduan narkoba. Sebagaimana berperan sebagai pemasukan perilaku baik untuk memodifikasi perilaku santri yang memiliki kecenderungan pada narkoba menjadi pribadi yang lebih baik. Sebelum dapat mendapatkan masukan perilaku baik santri yang memiliki kecanduan narkoba akan diwajibkan

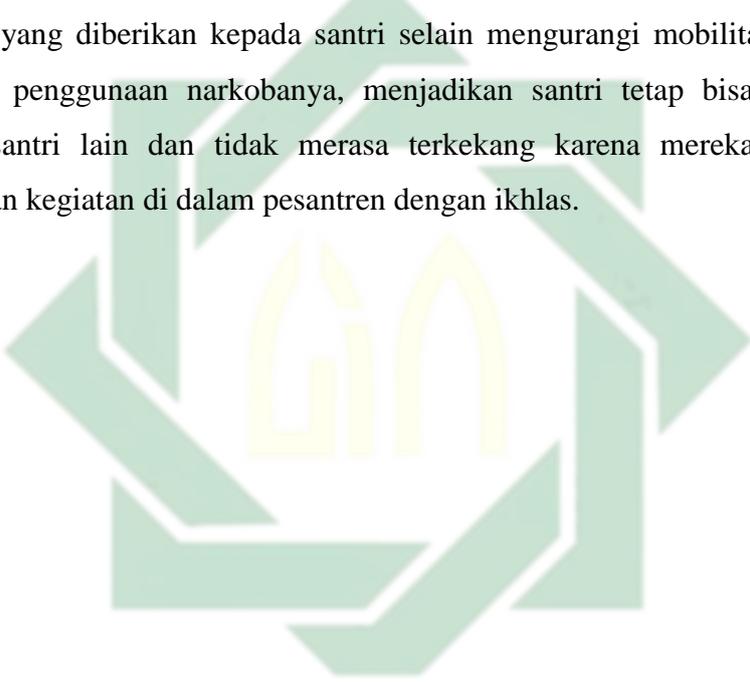
tidak melakukan kegiatan di luar pesantren dan memutuskan segala hubungannya dengan luar pesantren, dalam hal ini merupakan sebuah khalwat. Manfaat dari hal demikian menjadikan santri yang memiliki kecanduan terhadap narkoba sebagai batasan penuh dalam berperilaku. Karena santri yang memiliki kecanduan narkoba ketika mereka putus dengan narkobanya mereka akan susah untuk diam menjadikan ketika mereka bertemu dengan narkoba lagi mereka akan mengkonsumsi kembali. Maka pengurangan dalam bentuk terapi menyendiri merupakan efektif untuk mengurangi pecandu narkoba.

Peran yang dimiliki menjadi penting juga karena rehabilitasi yang dilakukan pemerintah memiliki beberapa kekurangan dalam penanganannya karena memiliki keterbatasan waktu dan tenaga dalam menjalaninya. Tetapi dengan terapi menyendiri menjadi lebih intens dalam perawatan mantan pecandu narkoba yang mana mereka dapat pendamping langsung dan memiliki batas waktu yang lebih lama dari rehabilitasi pemerintah karena jika di dalam terapi menyendiri santri akan melakukan terapi selama 21 hari setelahnya akan di biarkan di pesantren hingga setahun atau bisa kurang. Dengan bimbingan dan lingkungan kepesantrenan akan membuat perilaku baik dari seorang santri menjadi lebih baik, dibandingkan dengan rehabilitasi pemerintah yang mana akan diterapkan hanya selama 6 bulan dan bisa kurang.

Karena kekurangannya dalam rehabilitasi yang mana ketika parapecandu tidak memiliki perhatian khusus mereka tetap pada tabiat diri mereka masing-masing yang mana suka berbohong karena mereka telah terbiasa dalam melakukannya. Walaupun mereka sudah dipaksa apapun mereka hanya akan merasa belum terjawab apa yang mereka inginkan ketika masuk ke dalam kecanduan. Tetapi berbeda dengan yang dilakukan dengan terapi menyendiri mereka akan diarahkan langsung oleh kyai yang mana menjadikan anak ini menceritakan dahulu apa yang dirasakan dan diinginkan dalam pemikirannya, lalu dibenarkan terlebih dahulu pemikiran yang kurang tepat agar santri dapat dimasuki nasehat yang lebih baik dan menjadi pribadi yang lebih jujur. Ketika santri telah bisa diajak sebagai pribadi yang bisa saling berkomunikasi maka santri dapat tinggal di lingkungan pesantren. Karena pribadi santri yang sudah bisa jujur maka

akan mudah dalam memasukkan nasihat baik dan perilaku yang memberikan manfaat untuk dilakukan.

Diakhir karena perbedaan setiap individu peran terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim al Hidayah adalah sebagai metode penyembuhan langsung yang mana bersifat semi privat karena jumlah antara santri yang di terapi dan pengawasan dalam terapi secara umum bisa dianggap bahwa lebih banyak penerapi karenanya menjadikan santri lebih terfokus. Walaupun demikian tidak banyak larangan yang diberikan kepada santri selain mengurangi mobilitas mereka dan memutus penggunaan narkobanya, menjadikan santri tetap bisa berhubungan dengan santri lain dan tidak merasa terkekang karena mereka masih dapat melakukan kegiatan di dalam pesantren dengan ikhlas.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian antara bab pembahasan dan analisis data yang telah dikemukakan oleh peneliti, dengan ini dapat disimpulkan:

1. Terapi Menyendiri di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

Terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah mewajibkan santri yang memiliki kecanduan narkoba untuk memutuskan hubungan dengan kehidupan sebelum masuk pesantren secara total. Santri melakukan terapi dengan bimbingan guru, yang mengawasi dan memberikan nasehat dalam menjalani terapi menyendiri. Tetapi walau demikian terapi santri berbeda dengan makna khalwat secara bahasa karena ketika khalwat santri tidak benar-benar sendirian. Terapi menyendiri menyerupai khalwat secara tasawuf yang mana seseorang dapat menyendiri meskipun berada dalam keramaian dan khalwatnya dengan disertai berdzikir.

2. Peran Terapi Menyendiri dan Dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah

Terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim berjalan efektif sebagai penyembuhan kecanduan santri terhadap narkoba. Berdasarkan data, seluruh santri yang telah melakukan terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim sembuh dan terlepas dari kecanduan narkoba tanpa bantuan obat. Terapi yang dilakukan di pesantren yang menerapkan terapi non medis yang mana membawa santri yang mantan pecandu narkoba menjadi lepas dari kecanduan narkoba. Sebagaimana berperan sebagai pemasukan perilaku baik untuk memodifikasi perilaku santri yang memiliki kecenderungan pada narkoba menjadi pribadi yang lebih baik.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti memiliki beberapa saran yang ingin disampaikan sebagai berikut:

1. Hendaknya dalam Terapi Menyendiri dan Dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah menjadi lebih disistematisan terkait kegiatan yang dimiliki para santri, agar menjadi lebih sistematis dan terlihat rapi. Dengan menjadi sistematis akan lebih memunculkan ketertarikan pada masyarakat yang ingin menghilangkan kecanduan narkoba dengan terapi menyendiri di pondok pesantren Metal Muslim Al Hidayah
2. Hendaknya dalam Terapi Menyendiri dan Dzikir di Pondok Pesantren Metal Muslim Al Hidayah tetap mempertahankan keefektifannya dalam menyembuhkan kecanduan santri mantan pecandu narkoba. Karena semakin tahun tingkat pengaruh kecanduan narkoba selalu meningkat menjadikan terapi menyendiri salah satu alternatif yang membantu mengurangi pecandu narkoba.
3. Hendaknya ada penelitian lanjutan mengenai terapi menyendiri yang ditujukan pada para alumni yang mana meninjau hasil terapi menyendiri memiliki keefektifan setelah keluar dari pesantren.

C. Keterbatasan Penelitian

Dari kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti memiliki beberapa keterbatasan penelitian yang ingin disampaikan sebagai berikut:

1. Peneliti memahami dan mengerti bahwa banyak sekali kekurangan dalam penelitian ini, baik berupa referensi, teori dan juga kajian. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk melakukan kajian lebih dalam lagi terkait penelitian yang akan dilakukan. Hal ini dianjurkan agar peneliti lebih baik dalam mengkaji penelitiannya dan bisa mendapatkan sumber referensi yang lebih banyak.
2. Peneliti juga mengharapkan pengertian dan pemakluman kepada para pembaca, apabila menemukan penulisan atau kata yang kurang tepat, karena sejatinya manusia tidak luput dari kesalahan dan khilaf.

3. Peneliti memiliki keterbatasan waktu dalam melakukan penelitian karena berbarengan dengan jadwal Kyai membantu haji, menjadikan data yang didapatkan tidak langsung dari pengasuh pesantren secara langsung untuk melengkapi data terakhir.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, Abu bakar Pengantar. *Ilmu Tarekat (Uraian Tentang Mistik)* cet. XIII. Solo: Ramadhani. 1996.
- Aceh, Abu Bakar. *Pengantar Sejarah Sufi Dan Tasawuf*. Solo: Ramdhani. 1987.
- Ahmad, Jumal. “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental”. *Islamic Studies*. No. 12(2018).
- Alba, Cecep. *Tasawuf Dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam*. Suryalaya: Remaja Rosdakarya. 2012.
- Alghazali, Imam. *Ihya 'Ulum al-Din Juz III*. Semarang: Asy-Syifa. 2003.
- Al-Jailani, Syeikh Abd Al-Qadir. *Rahasia Sufi*. Yogyakarta: Beranda Publisng. 2010.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Ath Thibbu An Nabawi*, terj. Edi AH Iyubenu dan Rusdianto. Yogyakarta: DIVA Press. 2020.
- Al-Kumayi, Sulaiman. *Cahaya Hati Penentram Jiwa*. cet, I. Semarang: Pustaka Nuun. 2005.
- Al-Qusyairi. *Risalah Qusyairiyah*. terj. Umar Faruq. Jakarta: Pustaka Amani. 2007.
- Andiyani, Alisha. “SelfHealing Untuk Mental Generasi Z Dalam Perspektif Hadis”. *Skripsi UIN Sunan Gunung Djati (2022)*.
- Anshori, Afif. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka pelajar. 2003.
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedia Tasawuf Jilid II*. Bandung: Angkasa. 2012.
- Brunessen, Martin. *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*. Bandung: Mizan. 1996.
- Elias, Jamal J. *Sang Penyangga Singgasana Tuhan*. terj. Munir A. Mu'in dan Omang Komaruddin, cet. I. Bandung: Pustaka Hidayah. 2007.
- Ghozali, Muhammad Luthfi. *Percikan Samudra Hikam: Syarah Hikam Ibnu Atha'illah As-Sakandari* cet. I. Semarang: Absho. 2006.
- Hafid, Abd. “Pemenuhan Hak Anak Yang Terlantar Perspektif Teori Masalah Mursalah Wahbah Al-Zuhaili”. *Tesis UIN Maulana Malik Ibrahim*. (2021).

- Hanum, Latifa. "Integrasi Terapi Quantum Ikhlas Dan Terapi Zikir Terhadap Pecandu Narkoba Studi Kasus Pondok Di Pesantren Suryalaya XIX Surabaya". *Skripsi UIN Sunan Ampel* (2019).
- Heinemann, David. *Terapi Hati Model Hati*. terj. Purwanto, B.Sc, cet. I. Bandung: Penerbit Nuansa. 2010.
- Hia, Hubertus. "Problem Dunia Ilmiah dan Krisis Spiritual". *Jurnal Melintas*. Vol. 34. No. 2. (2019).
- Idhamkholid, A. R. "Metode Terapi Penyembuhan Dengan Sugesti", *Propheti : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* Vol. 1, No. 1 (2018).
- Kahhar, Joko S. dan Gilang Cita Madinah. *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*. Yogyakarta: Sajadah Press. 2007.
- Karzon, Anas Ahmad. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta Timur: Akbar Media. 2010.
- Komalasari, Shanty. "Doa dalam Perspektif Psikologi". *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 1. No. 1. (2019).
- Kumala, Olivia Dwi. Ahmad Rusdi dan Rumiani. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza" *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 11, No. 1 (2019).
- Mardhiyah, Dewi Ainul. "Terapi Psikospiritual dalam Kajian Sufistik". *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humainora*. Vol. 14. No. 2. (2016).
- Najmu, Shofawan dan Irham Shofwan. *Diam*. Depok: Mutiara Allamah Utama. 2014.
- Ozelsel, Michaela. *Empat Puluh Hari Khalwat (Catatan Harian seorang Psikolog Dalam Pengasingan Diri Sufistik)*. terj. Nuruddin Hidayat. Bandung: Pustaka Hidayah. 2002.
- Sambas, Sukriyadi and Tata Sukayat. *Quantum Doa*. Jakarta: Hikmah. 2003.
- Sari, Elisa dan Rina Dwiarti. "Pendekatan Hierarki Abraham Maslow Pada Prestasi Kerja Karyawan PT. Madubaru (PG Madukismo) Yogyakarta". *Jurnal Perilaku dan Strategi Bisnis*. Vol. 6. No. 1. (2018).

- Suhrawardi, Sayikh Syihabuddin `Umar. *Awaeif al-Ma`arif*. Terj. Ilma Nugrahani Ismail, cet.I Bandung: Pustaka Hidayah. 2007.
- Sulistiawaty, Ardhigh, Sattu Alang dan Syamsidar. “Metode Terapi Islam Dalam Merawat Pasien”. *Jurnal Tabligh* Vol. 20, No. 2 (2019).
- Syamsidar. “Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam” *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*. Vol. 6. No. 2 (2020).
- Syukur, Amin. *Tasawuf Bagi Orang Awam*. Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka dan Pustaka Pelajar. 2006.
- Tasman, Alfadli. “Khalwat Dan Pelaksanaannya Dalam Tarekat Naqshabandiyah”, *Disertasi Doktor UIN Sunan Ampel*. (2011).
- Tebba, Sudirman. *Tasawuf Positif*. Bogor: Prenada Media. 2003.
- Udin, M S. *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. ed. Bustami Saladin. Mataram: Sanabil. 2021.
- Umam, Mahrus Zainul. “Internalisasi Nilai Akhlaq Untuk Mengembangkan Kepribadian Santri Mantan Pengguna Narkoba Di Pondok Pesantren Metal Muslim Al-Hidayah Kecamatan Rejoso Kabupaten Pasuruan Dan Pondok Pesantren Sirojul Munir Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember”. *Disertasi UIN KH Achmad Siddiq Jember*. (2022).
- Wulansari, Ayu. “Metode Terapi Islam Untuk Membantu Penyembuhan Pasien Gangguan Kejiwaan Di Lks Mental Sabilun Najah Seputih Mataram” *Skripsi UIN Raden Intan Lampung* (2022).
- Zuhri, Syafudin. *Menuju Kesucian Diri*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 2000.