

**Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Dari Rumah Healing
As-Syifa' Sooko Mojokerto Melalui *Self Healing* Terhadap Pasien
Terdampak *Broken Home***

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:

Vitri Rahmawati

Nim: E97219096

**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 : Vitri Rahmawati

NIM : E97219096

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Dari Rumah Healing As-Syifa’ Sooko Mojokerto Melalui *Self Healing* Terhadap Pasien Terdampak *Broken Home*”, secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Sidoarjo, 05 Juli 2023

Saya menyatakan,



Vitri Rahmawati

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Vitri Rahmawati

NIM : E97219096

Judul : Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Dari Rumah Healing As-Syifa' Sooko Mojokerto Melalui *Self Healing* Terhadap Pasien Terdampak *Broken Home*

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

Sidoarjo, 07 Juli 2023
Dosen Pembimbing,



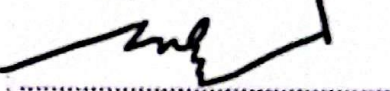




Dr. Ghozi, Lc, M.Fil.I.
NIP. 197710192009011006.

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Dari Rumah Healing As-Syifa' Sooko Mojokerto Melalui *Self Healing* Terhadap Pasien Terdampak *Broken Home*" yang ditulis oleh Vitri Rahmawati 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 : Vitri Rahmawati
NIM : E97219096
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : vitrirahma27@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 :

Implementasi Terapi Muhasabah Al Ghazali Dari Rumah Healing As-Sylfa' Sooko Mojokerto...
Melalui Self Healing Terhadap Pasien Terdampak Broken Home

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


(Vitri Rahmawati)

ABSTRAK

Vitri Rahmawati, NIM. E97219096. Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Dari Rumah Healing As-Syifa' Sooko Mojokerto Melalui *Self Healing* Terhadap Pasien Terdampak *Broken Home*. Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini membahas mengenai Implementasi Muhasabah Al-Ghazali Sebagai *Self Healing*: Penyembuhan Luka Batin Pasca *Broken Home*. Hal yang melatar belakangi penelitian ini ialah adanya problematika yang dialami orang-orang disekitar penulis yang mana problema tersebut merupakan dampak yang terbawa dari pengalaman pahit *broken home* karena perceraian kedua orang tua mereka. Melalui penelitian ini, penulis ingin memberikan sudut pandang mengenai bagaimana terapi muhasabah al-Ghazali diimplementasikan melalui *self healing* terhadap pasien terdampak *broken home*. Sehingga permasalahan yang diangkat pada penelitian ini dapat mengetahui cara mengimplementasikan sebuah metode penyembuhan mandiri melalui jalan islam dengan pendampingan ahli. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*). Adapun metode pada penelitian ini ialah kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini konseli mendapatkan resep berupa terapi muhasabah al-Ghazali dari Terapis Rumah Healing As-Syifa untuk dipraktikkan di rumah secara mandiri melalui *self healing*. Terapi ini dilakukan konseli dalam kurun waktu 21 hari berturut-turut karena menurut sebuah penelitian dari Phillipa Laly yang dipublikasikan oleh *European Journal of Social Psychology* bahwa waktu yang tepat dibutuhkan untuk membuat kebiasaan baru adalah 21-66 hari. Setiap selesai proses *self healing*, konseli mencatat apa yang dirasakan. Hingga genap 21 hari hasil dari terapi dapat dilihat dari catatan konseli. Dalam jurnal catatan konseli, menunjukkan hasil yang spesifik lebih baik dan positif terlihat adanya perbedaan antara wawancara awal dan wawancara hasil. Pada wawancara hasil konseli menuturkan bahwa jauh lebih dapat menerima keadaan, memaafkan kedua orang tua, tidak lagi takut menikah, dan bahkan terharu karena sudah bisa melewati masa-masa beratnya. Selain itu juga, terlihat konseli lebih tenang ketika membicarakan mengenai sebuah keluarga.

Kata Kunci: Muhasabah al-Ghazali, *Self Healing*, *Broken Home*

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Kajian Terdahulu	8
F. Metode Penelitian	12
G. Sistematika Pembahasan	18
BAB II	20
MUHASABAH AL GHAZALI	20
A. Terapi	20
B. Muhasabah Konsep al-Ghazali	22
C. <i>Self Healing</i>	30
D. <i>Broken Home</i>	31
BAB III	41
LUKA BATIN PASCA <i>BROKEN HOME</i>	41
A. Deskripsi Setting Penelitian	41
B. Profil Terapis	42
C. Deskripsi Subyek Penelitian	43

BAB IV	59
IMPLEMENTASI MUHASABAH AL-GHAZALI SEBAGAI METODE <i>SELF HEALING</i> DALAM UPAYA PENYEMBUHAN LUKA BATIN PASCA <i>BROKEN HOME</i>	59
A. Muhasabah Perspektif al-Ghazali	59
B. Implementasi Terapi Muhasabah al-Ghazali melalui <i>Self Healing</i>	60
1. Kondisi Awal Pasien Terdampak <i>Broken Home</i>	60
2. Implementasi Muhasabah al-Ghazali sebagai Metode <i>Self Healing</i>	62
3. Kondisi Psikologis Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Self Healing</i>	73
BAB V	81
PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
C. Keterbatasan Teori	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN I	89
LAMPIRAN II	90
LAMPIRAN III.....	94

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Islam keluarga memiliki pengertian yakni merupakan sebuah pola yang berstruktur dan tersusun secara sistematis di mana setiap anggota atau individu di dalamnya memiliki suatu ikatan khusus yakni ikatan darah maupun ikatan perkawinan. Adanya ikatan tersebut kemudian terbentuklah sebuah rasa saling membutuhkan satu sama lain di dalam keluarga tersebut. Hal ini diperkuat kembali dengan adanya aturan atau norma dan juga ikatan batin di setiap anggota individu keluarga. Sebuah ikatan dalam keluarga tidak terbatas, maksudnya tidak terbatas oleh dimana anggota keluarga itu tinggal, karena sudah semestinya sebuah keluarga itu ada dalam satu tempat dan satu ruang lingkup.¹

Pengertian lain keluarga merupakan sebuah unit di mana merupakan unit yang paling utama dalam lapisan di masyarakat. Keluarga merupakan tempat di mana adanya proses perkembangan baik itu fisik maupun psikis tiap individu yang ada didalamnya terutama remaja. Kualitas keluarga juga berpengaruh dalam penentuan perkembangan anak, apabila di dalam sebuah keluarga itu baik maka perkembangan individu didalamnya juga baik khususnya anak begitupun sebaliknya apabila kualitasnya buruk, maka perkembangan individu didalam keluarga tersebut juga buruk. Kualitas keluarga yang baik dapat dilihat dari segi bahagia dan segi keharmonisan dalam keluarga. Apabila didalam suatu keluarga terdapat kebahagiaan dan hubungan sesama anggota keluarga tersebut harmonis, maka dapat dikatakan bahwa kualitas keluarga tersebut baik.

Keluarga harmonis dan bahagia menjadi tolak ukur utama bagi perkembangan psikis dan emosional anggota keluarga didalamnya terutama anak yang menginjak usia remaja akhir. Pemberian kasih sayang dengan porsi yang baik menjadi faktor utama seorang anak dapat memiliki perkembangan emosional yang

¹Abdul Wahid dan M. Halilurrahman, "Keluarga Institusi Awal Dalam Membentuk Masyarakat Berperadaban", *CENDEKIA Jurnal Studi Keislaman* Vol. 5, No. 1 (2019), 104.

baik. Namun sayangnya seiring berjalannya waktu, semakin marak dan banyak adanya fenomena-fenomena yang tentunya mempunyai pengaruh dan dampak yang luar biasa pada keluarga akan pemberian kasih sayang yang seharusnya diberikan. Seiring berkembangnya zaman rintangan dalam sebuah keluarga juga terus meningkat versinya. Dalam sebuah perkembangan zaman maka tentunya dapat dilihat dari kehidupan-kehidupan yang agresif akan sebuah kemajuan. Banyak sekali dampak yang ditimbulkan dari adanya perkembangan zaman dan globalisasi mulai dari positif dan negatif, begitu pula dampak dan pengaruhnya pada sebuah keluarga. Positifnya dalam keluarga, banyak teknologi-teknologi yang terbarukan yang dapat membantu segala lini pekerjaan. Dalam hal ini tentu saja ayah dan ibu dapat diuntungkan melalui teknologi yang ditemukan untuk menunjang dalam pekerjaan di luar maupun pekerjaan didalam rumah.² Dampak dan pengaruh negatifnya, yang terlihat ialah dari gaya hidup.

Gaya hidup yang terpengaruh oleh kemajuan jaman ialah ditandai oleh makanan, hiburan, model, dan pemikiran yang kian mudah dijangkau. Kemudahan akan segala hal yang dibutuhkan membuat manusia terlena akan hal itu yang mana belum tentu membuat seorang manusia merasakan kebahagiaan yang kekal di masa yang akan datang. Permasalahan-permasalahan yang datang juga semakin kompleks menambahkan tantangan dari sebuah keluarga. Hal tersebut membuat setiap keluarga agar dapat *survive* atau bertahan di bawah tekanan sosial dan juga tekanan kemajuan zaman. Tak banyak keluarga yang akhirnya tidak dapat bertahan dan juga tentunya fungsi keluarga yang sebelumnya utuh kini semakin tergerus. Kemudahan-kemudahan yang didapat pun dapat merubah pola kebiasaan dan tingkah laku seseorang begitu pun juga dengan sebuah keluarga. Karena merasa senang dengan kemudahan yang didapat tak jarang seorang individu merasa cukup puas melakukannya sendiri hingga pun terjadi sebuah kemunduran dalam proses sosialnya. Tak jarang sebuah keluarga pun kehilangan fungsi sesungguhnya karena adanya keminiman dalam proses sosialisasi didalamnya hingga terjadi kekacauan dalam keluarga didalam sebuah rumah. Kekacauan dalam keluarga bukanlah hal

²Helmawati, *Pendidikan Keluarga: Teoritis maupun Praktis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya), 248.

yang jarang ditemui, kekacauan ini juga merupakan bahan pembicaraan yang umum didengarkan sehari-hari. Tiap orang mungkin tentunya pernah merasakan salah satu dari berbagai jenis dari kekacauan dalam keluarga. Dan biasanya, pengalaman-pengalaman yang dialami itu cenderung dramatis. Yang menyangkut opsi moral dan penyesuaian-penyesuaian yang dilema.³ Dalam keluarga kekacauan-kekacauan yang terjadi sering juga disebut dengan istilah *broken home*.

Broken home sendiri merupakan istilah di mana tidak adanya keharmonisan dalam sebuah keluarga sehingga menimbulkan hilangnya kehangatan dan terdapat perpecahan di dalam rumah. Perceraian kerap menjadi faktor utama yang membuat kondisi rumah tangga dikategorikan *broken home*. Menurut Willis dalam bukunya yang berjudul *Konseling Keluarga (Family Counseling)* bahwa *broken home* dapat dilihat dari dua aspek yakni; (1) Keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal dunia atau telah bercerai, (2) Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak di rumah, dan atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.⁴ *Broken home* secara etimologis adalah kondisi keluarga yang tidak harmonis atau sudah tidak rukun dengan banyaknya pertengkaran dan dapat berakhir dengan perceraian.: Kata *Broken home* menurut Helmawati⁵ yaitu suatu kondisi keluarga yang mengalami perpecahan baik secara fisik maupun psikologis. Suatu keluarga terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang terikat dalam sebuah perkawinan. Suatu perkawinan mengalami perpecahan fisik maupun psikologis, perpisahan secara fisik bisa terjadi jika salah satu dari kedua orang tua meninggal, maupun karena perceraian.

Oleh sebagian orang, perceraian dapat berpotensi dianggap sebagai suatu kesialan atau bahkan sebuah aib yang terjadi dalam masyarakat. Selain itu juga dijadikan sebagai kontrol sehingga seorang individu dapat membatasi atau

³William J. Goode, *Sosiologi Keluarga Edisi Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), 190.

⁴Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 66.

⁵Helmawati, *Pendidikan Keluarga: Secara Teoritis dan Praktis*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 249.

mengamani diri dari perceraian tersebut dalam kehidupan berkeluarganya. Walaupun pada saat ini perceraian merupakan hal yang lumrah terjadi pada suatu masyarakat. Hal ini terlihat dari adanya pertentangan antara suami dan istri yang berakhir memutuskan sebuah ikatan yang sudah terjalin. Sekalipun dianggap lumrah, namun tentu saja bukan tidak meninggalkan apa-apa. Justru dari adanya perceraian mengakibatkan persoalan terhadap penyesuaian diri yang tidak mudah bagi orang tua maupun anak didalam keluarga. Sekalipun terjadi maraknya dan tingginya angka perceraian namun tentu saja perceraian tidak dibenarkan. Bahkan kebalikannya, segala usaha pun cukup banyak ditempuh demi untuk menghindari perceraian.

Perpisahan antara suami dan istri atau hilangnya salah satu figur ayah atau ibu dalam keluarga tentunya meinggalkan luka batin yang mendalam bagi anak. Mereka bingung harus memilih tinggal bersama ayah atau ibu, psikis yang terganggu karena adanya pertengkaran-pertengkaran dalam keluarga, belum lagi stigma di masyarakat begitu lekat pada keluarga yang mengalami perceraian. Tentunya hal ini sangat berpengaruh pada kondisi psikis seorang anak terlebih remaja akhir, dimana remaja akhir merupakan fase kritis dalam peralihan seorang anak menuju ke usia dewasa. Pada masa ini, remaja akan mencari jati dirinya seiring dengan perkembangan baik fisik maupun psikis.

Kondisi keluarga yang *broken home* bisa jadi meninggalkan luka batin pada anak-anak yang merasakannya. Luka batin adalah sebuah kondisi di mana adanya sebuah batin yang sakit atau terluka karena pengalaman traumatis pada masa lalu yang di alami oleh seseorang.⁶ Luka batin yang ditinggalkan atas terjadinya sebuah perpecahan dan pertengkaran di dalam rumah, akhirnya berdampak pada kondisi psikis para korban *broken home* dan tentunya sangat bermacam-macam mulai dari emosional, mental, perilaku dan pendidikan. Banyak riset yang menyatakan bahwa banyak anak yang menjadi korban atas ketidak berfungsi sepenuhnya dalam keluarga, berpotensi menyebabkan permasalahan emosional dan mental. Bahkan

⁶Tikijo Hardjowono, "Penyembuhan Luka Batin (Inner Healing) : Apakah Merupakan Bagian Dari Pengudusan Orang Percaya?", *Veritas Jurnal Teologi dan Pelayanan* Vol. 6, No. 2 (2005), 220.

apabila dibiarkan hal tersebut dapat berpengaruh pada pola berpikir anak yang mana perspektif positifnya mengenai pernikahan menjadi terhambat. Banyak anak korban *broken home* khususnya usia remaja akhir yakni menurut Departemen Kesehatan Indonesia berusia 17-22 tahun mempunyai perspektif negatif mengenai sebuah hubungan bahkan pernikahan. Mereka cenderung berpikir selalu curiga, *trust issues*, bahkan hingga takut menikah. *Broken home* ini berdampak negatif pada remaja karena memang pada masa remaja berhubungan atau terkoneksi dengan penemuan sebuah konsep diri, selain itu juga masa remaja merupakan masa *storm and stress* atau masa-masa badai dan tekanan. Banyak ditemui bahwa dampak negatif tersebut juga berpengaruh pada diri remaja tak sedikit kemudian para remaja mempunyai persepsi-persepsi negatif atau bahkan berperilaku melenceng dan merugikan karena adanya luka batin yang didapatkan dari sebuah problematika *broken home*.

Dampak yang cenderung negatif atas luka batin yang dialami seseorang tentunya bisa saja menghambat seseorang untuk menjalankan kehidupannya karena mengingat luka batin dampaknya begitu kompleks yakni pada mental, emosional, dan perilaku. Butuh penanganan khusus atau juga disebut penyembuhan. Dalam hal ini luka batin tentu saja dapat disembuhkan dengan atas kehendak orang yang mengalaminya. Namun seiring berjalannya waktu banyak diantara masyarakat khususnya para remaja yang semakin sadar dan peduli akan pentingnya kesehatan mental hal ini terlihat dari banyaknya penggunaan dan pemahaman mengenai istilah-istilah mengenai kesehatan mental dan salah satu yang paling sering digunakan ialah self healing. Self healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.⁷ Self healing sebagai upaya penyembuhan luka batin dan pemeliharaan kesehatan mental diri sendiri oleh diri sendiri mempunyai banyak sekali jenis yang juga tentunya memiliki metode dan teknik yang baik dan benar agar mendapatkat hasil yang maksimal.

⁷Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing* (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 4.

Namun sangat disayangkan banyak diantara masyarakat yang belum memahami mengenai self healing dan mengartikan self healing hanya cukup dengan nongkrong, berlibur, atau sekedar bersenang-senang ke luar rumah. Padahal faktanya hal itu tidak efisien. Memang ketika hal tersebut dilakukan akan membuat seseorang lupa akan masalah yang ia pikirkan namun hal itu bersifat sementara ketika kembali ke rumah pikiran-pikiran tersebut justru datang kembali dan bahkan membawa masalah baru seperti masalah finansial. Perlu tindakan yang nyata dengan metode dan teknik yang benar dan juga keyakinan spiritual yang kuat.

Perpaduan antara teknik yang benar dan spiritual yang kuat akan terjawab dengan sebuah metode islam sufistik muhasabah. Muhasabah diri 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.⁸ Dalam hal ini tentu saja dapat ditarik garis bahwa muhasabah dan *self healing* sama-sama merupakan upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk diri sendiri.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode muhasabah konsep dari seorang ahli sufistik yakni Imam al-Ghazali. Metode muhasabah al- Ghazali ini berisikan penerapan evaluasi diri. Konsep muhasabah diri menurut Imam al-Ghazali adalah selalu memikirkan, memperhatikan serta memperhitungkan apa yang telah diperbuat dan apa yang akan diperbuat. Tujuan muhasabah menurut konsep Imam al-Ghazali adalah agar seseorang dapat melihat kekurangan terhadap amalannya dan menjadi lebih bertanggung jawab kepada dirinya, serta menyadarkan seseorang dari terus melakukan perkara yang sia-sia. Muhasabah diri sangat relevan dilakukan pada kehidupan manusia zaman modern ini, karena dengan melakukan muhasabah dapat mendidik hawa nafsu agar tidak sering lalai dengan nikmat dunia, bertindak sesuai dengan moral serta berlandaskan al-Quran dan as- Sunnah, dapat menyucikan jiwa dan membantu dalam menjaga hubungan

⁸Rofaah, *Ahlak Keagamaan Kelas XII*, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), 115.

sosial masyarakat.⁹ Oleh karena itu, penulis mencoba memberikan solusi dari sebuah problematika self healing. Hal ini diberikan dengan mengarahkan praktik dan pemahaman penerapan penyembuhan luka batin diri sendiri dengan tepat dan lebih efisien melalui muhasabah al-Ghazali sebagai metode dalam *self healing*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, peneliti memutuskan dan merumuskan masalah yaitu:

1. Bagaimana muhasabah diri dalam prespektif al-Ghazali?
2. Bagaimana implementasi terapi muhasabah prespektif al-Ghazali melalui *self healing* terhadap pasien terdampak *broken home*?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang menjadi akar dari penelitian ini maka dalam penelitian ini memiliki tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan memaparkan muhasabah, hasil konsep seorang tokoh sufistik al-Ghazali.
2. Untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan memaparkan mengenai bagaimana cara mengimplementasikan terapi dari rumah healing as-syifa' yakni Muhasabah seorang tokoh sufistik al-Ghazali melalui *self healing*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan rujukan para akademisi untuk mengembangkan dan menelaah kajian-kajian yang akan dilakukan dan menjadi tambahan khazanah keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi khususnya mengenai penerapan-penerapan muhasabah Al-Ghazali sebagai metode self healing pada upaya penyembuhan luka batin pasca broken home karena perceraian.

⁹Ainul Mardziah Binti Zulkifli, "Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali: Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin" (Skripsi UIN Ar Raniry Banda Aceh, 2018), 84.

2. Manfaat Praktis

Seiring dengan berjalannya waktu dan juga dibarengi dengan adanya perkembangan disetiap jamannya. Membuat semakin kompleksnya permasalahan di kehidupan setiap individunya. Seperti halnya keluarga sebagai lapisan paling dasar dari masyarakat juga tentunya memiliki tantangan yang semakin kompleks. Keluarga dan setiap individu didalamnya pun dituntut untuk berjuang dalam segala rintangan perkembangan jaman yang ada. *Broken home* karena perceraian sebagai salah satu rintangan sebuah individu tentunya memberikan dampak dan pengaruh baik itu negatif dan positif. Dari segi negatifnya memberikan sebuah luka batin pada diri seorang individu korban *broken home* karena perceraian. Sebagaimana diri sendiri diciptakan mempunyai kepandaian untuk menyembuhkan diri sendiri. Diharapkan penelitian ini dapat membantu para individu korban dalam menyembuhkan luka batin dengan menerapkan sebuah metode penyembuhan diri sendiri dengan muhasabah konsep al-Ghazali. Yang mana penyembuhan ini diharapkan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh korbannya sebagai alternatif penyembuhan.

E. Kajian Terdahulu

Sebelum melakukan penelitian, peneliti juga melakukan kajian-kajian yang bersumber pada skripsi, tesis, artikel, jurnal, dan buku-buku yang memiliki pembahasan mengenai penerapan muhasabah al-Ghazali sebagai metode *selfhealing* dalam upaya penyembuhan luka batin pasca *broken home*. Pengkajian ini dilakukan tidak serta merta tanpa tujuan, namun disini peneliti bertujuan untuk menghindari adanya kesamaan pada penelitian atau kajian terdahulu yang sudah dirilis agar dalam penelitian ini terdapat sesuatu yang baru ada dari penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu pengkajian ini juga dilakukan peneliti sebagai bahan rujukan untuk referensi dalam penelitian ini. Berikut kajian terdahulu yang tercantum pada penelitian ini:

1. Jurnal berjudul “Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al- Ghazali.”¹⁰ Oleh Mutmainah dalam SYAIKHUNA: Jurnal Pendidikan dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil, Bangkalan (2021). Jurnal ini membahas mengenai analisa pendekatan pendekatan psikologi sufistik dengan menggunakan metode muhasabah. Psikologi sufistik merupakan suatu ilmu yang berkaitan dengan perilaku manusia tentang hakikat manusia dari segi ruhaniyah yang sesuai dengan ajaran al- Qur’an dan al-Hadits berdasarkan pemikiran tasawuf. Metode Muhasabah disebut metode introspeksi diri, dalam pandangan Psikologi Sufistik sebagai ikhtiar yang merupakan latihan yang memiliki tujuan untuk mendorong manusia lebih mencintai Allah sebagai upaya menjadi lebih baik sehingga manusia mampu mencapai kehidupan yang lebih bermakna.
2. Jurnal berjudul “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak.” Oleh Nurtia Massa, Misran Rahman, Yakob Napu dalam Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE) Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo (2020). Jurnal ini membahas mengenai dampak keluarga broken home terhadap perilaku sosial anak di Desa Limbatihu Kecamatan Paguyaman Pantai Kabupaten Boalemo. Dalam penelitian ini terdapat beberapa perilaku sosial anak yaitu Rentan mengalami gangguan psikis, membenci kedua orang tuanya, mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungannya, memandang jika hidup adalah sia sia, tidak mudah bergaul dan permasalahan moral.¹¹
3. Jurnal berjudul “Nilai Sufistik Dalam Prosedur *Self Healing*.” Oleh Ajeng Pertiwi Rahmawati, Cucu Setiawan, dan Naan Dalam Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik UIN Sunan Gunung Djati, Bandung(2020). Dalam jurnal ini membahas mengenai adanya nilai sufistik yang terkandung dalam prosedur self healing. Mulai dari konsep yang diusung, ternyata berangkat dari konsep sufistik yang mengacu pada salah satu hadis qudsi, “Aku bergantung pada prasangka hamba-Ku terhadap-Ku”. Selanjutnya ada nilai sabar, nilai

¹⁰Mutmainah, "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali", *Pendidikan dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan* Vol. 12, No. 1 (2021), 41.

¹¹Nurtia Massa, Misran Rahman, dan Yakob Napu, "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak", *Jambura Journal Community Empowerment* Vol. 1, No. 1 (2020), 10.

pasrah, nilai tawakkal, konsep takhalli dan tahalli, nilai rida dan nilai syukur. Serta dalam perjalanan penelitian menemukan terapi self healing menggunakan metode istigfar yang memuat nilai tobat.¹²

4. Buku berjudul “Self Healing Is Knowing” Oleh Diana Rahmasari, Surabaya(2020).¹³ Dalam buku ini berisikan mengenai pengertian dari *self healing*, mengenali masalah, usaha-usaha diri dalam menghadapi masalah, dan metode-metode *self healing*. Dalam buku ini disebutkang bahwa *self healing* adalah Self healing merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.
5. Jurnal berjudul “Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis).”¹⁴ Oleh Desi Wulandri dan Nailul Fauziah Fakultas dalam Jurnal Empati Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang(2019). Jurnal ini membahas mengenai pengalaman remaja korban broken home, yang mana didalam jurnal ini dipaparkan mengenai pembahasan-pembahasan tentang bagaiman pengalaman atau memori-memori yang tersimpan ketika mengalami broken, kemudian dampak *broken home* yang dirasakan, dan tentu saja pengaruhnya dalam segala lini.
6. Jurnal berjudul “Tumbuh Kembang Anak Broken Home.”¹⁵ Oleh Pertumbuhan dan perkembangan... Fitriyani Lie, Pupung Puspa Ardini, Setiyo Utoyo, dan Yenti Juniarti dalam Jurnal Pelita PAUD, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo(2019). Dalam jurnal ini membahas mengenai gambaran dari seorang anak yang berlatar belakang berkeluarga *broken home*. didalamnya di deskripsikan tentang bagaimana seorang anak tumbuh dan berkembang di tengah-tengah keluarga yang sudah kehilangan fungsinya atau disebut juga dengan *broken home*.

¹²Ajeng Rahmawati Pertiwi, Cucu Setiawan, dan Naan, "NILAI SUFISTIK DALAM PROSEDUR SELF HEALING", *Syifa al-Qulub Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, Vol. 1, No. 105 (2020), 34.

¹³Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing*. (Surabaya: UNESA University Press, 2020), 5.

¹⁴Desi Wulandri and Nailul Fauziah, *Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)*, *Empati* Vol. 8, No. 1 (2019), 9.

¹⁵Fitriyani Lie, "Tumbuh Kembang Anak Broken Home", *Jurnal Pelita PAUD* Vol. 4, No. 1 (2019), 114.

7. Buku berjudul “*The Inner Self Healing*” oleh Fahmi Daulay Arafat, (2019)¹⁶ dalam buku ini membahas mengenai kehebatan diri sendiri dalam sebuah penyembuhan. Didalamnya juga terdapat pengalaman-pengalaman penulis selama menjadi praktis. Penulis juga memberikan tips dan trik dalam proses penyembuhan diri sendiri yang dilakukan oleh diri sendiri untuk diri sendiri.
8. Jurnal berjudul “Teori Keluarga” oleh Mitha Nurjanah, Dalam Jurnal Teori Keluarga, Jakarta *State University*, Jakarta(2019).¹⁷ Dalam jurnal ini berisikan pembahasan mengenai teori keluarga yang dibahas dalam makalah ini memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya. Seperti teori struktural fungsional berkaitan dengan keseimbangan antara sistem yang ada di keluarga dan masyarakat serta keluarga mengikuti konsensus atau kesepakatan yang ada pada masyarakat. sedangkan teori sosial konflik bertentangan dengan teori struktural fungsional, dimana sosial konflik tidak setuju dengan konsensus yang ditawarkan oleh masyarakat dan memandang konflik dan perubahan merupakan hal yang normal. Teori gender dan feminis membahas mengenai kesetaran gender antara laki-laki dan perempuan dalam segala hal termasuk pekerjaan dan pendidikan.
9. Skripsi Sarjana berjudul “Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya'Ulumiddin).”¹⁸ Oleh Ainul Mardziah Binti Zulkifli dalam Ilmu Dakwah, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh (2018). Skripsi ini membahas mengenai konsep muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya'Ulumiddin. Lebih lanjutnya didalam skripsi ini peneliti melakukan study telaah mengenai kitab dari seorang tokoh sufistik yakni al-Ghazali, yang mana peneliti, menemukan sebuah konsep muhasabah. Tujuan muhasabah menurut konsep Imam al-Ghazali adalah agar seseorang dapat melihat kekurangan terhadap amalannya dan menjadi lebih

¹⁶Fahmy Daulay Arafat, *The Inner Self Healing*, (t.t, t.tp, 2019), 15.

¹⁷Mitha Nurjanah, "Teori Keluarga : Studi Literatur Mitha Nurjanah", *Teori Keluarga* Vol. 1, No. 7 (2019), 19.

¹⁸Ainul Mardziah Binti Zulkifli, *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)*. (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2018), 23.

bertanggung jawab kepada dirinya, serta menyadarkan seseorang dari terus melakukan perkara yang sia-sia. Muhasabah diri sangat relevan dilakukan pada kehidupan manusia zaman modern ini, karena dengan melakukan muhasabah dapat mendidik hawa nafsu agar tidak sering lalai dengan nikmat dunia, bertindak sesuai dengan moral serta berlandaskan al-Quran dan as- Sunnah, dapat menyucikan jiwa dan membantu dalam menjaga hubungan sosial masyarakat

10. Jurnal berjudul “Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental.” Oleh Jumal Ahmal dalam Jurnal *Islamic Study* UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta. Penelitian ini membahas mengenai peran Muhasabah dalam upaya mencapai kesehatan mental berdasarkan berdasarkan pemikiran Imam al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyah dan ulama lainnya. Berbagai manfaat dari terapan konsep muhasabah juga diuraikan dalam penelitian ini. Muhasabah dilakukan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan yang diperbuat sehingga dengan demikian timbul kesadaran dalam diri untuk melakukan muaqabatun nafs, yaitu menghukum diri sendiri. Muaqabah an-Nafs dilakukan sesuai keperluan, bila seseorang memakan makanan yang syubhat (meragukan), ia menghukum perutnya dengan menahan lapar beberapa waktu lamanya atau bila matanya melihat yang haram maka matanya dihukum tidak melihat apa-apa selama beberapa waktu.

Hal yang membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah perbedaan subjek penelitian yang berbeda, lokasi penelitian yang berbeda, waktu pelaksanaan penelitian yang berbeda dan apabila penelitian sebelumnya diambil sebagai bahan teoritis, maka pada penelitian ini digunakan sebagai implementasi. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian yang baru dan memiliki kebaruan.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian data-data yang dimaksudkan disini ialah data ilmiah yang tentunya mempunyai tujuan sebagai

penunjang keabsahan dari sebuah penelitian. Metode penelitian adalah sebuah cara utama yang ditempuh peneliti untuk mencapai sebuah tujuan dalam pemecahan masalah dan menjawab permasalahan yang diajukan. Metodologi penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu ilmu mengenai jalan yang dilewati untuk mencapai pemahaman. Jalan tersebut harus ditetapkan secara bertanggung jawab ilmiah dan data yang dicari untuk membangun/ memperoleh pemahaman harus melalui syarat ketelitian, artinya harus dipercaya kebenarannya.¹⁹

Dalam penelitian ini menggunakan perspektif kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk dapat mendeskripsikan, menjelaskan serta memaparkan penerapan sebuah tindakan. Pengalaman yang tidak biasa atau fenomena tersebut secara umum terjadi perubahan sikap, sudut pandang, ataupun perilaku pada orang yang mengalami pengalaman tersebut Dalam istilah penelitian, penelitian menggunakan metode pendekatan kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui dengan cara mengeksplorasi sebuah makna yang dimaksud beberapa orang sebagai makna yang sedang terjadi didalam permasalahan kemanusiaan dan permasalahan sosial.²⁰ Pada sebuah penelitian kualitatif tentunya sangat berkaitan dengan nilai subyektif dari pendapat, perilaku dan juga adanya argumen atau pendapat. Oleh karena itu dalam hal ini peneliti membutuhkan pendukung untuk mendapatkan data-data yang valid.

1. Jenis serta Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan jenis pendekatan penelitian lapangan atau yang biasanya disebut dengan *field research*. *Field research* atau penelitian lapangan merupakan sebuah penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan sumber-sumber data yang valid, *absolute* dan faktual yang mana sifatnya asli yang berasal dari lapangan. Dalam jenis pendekatan penelitian lapangan ini untuk memperoleh sumber data peneliti melakukan observasi atau pengamatan secara langsung dan wawancara dengan pihak yang terkait secara langsung. Dalam

¹⁹Abu dan Narbuko Achmadi, *Teori Metodologi Penelitian, Teori Metodologi Penelitian* (2011), 21.

²⁰Adhi Kusumastuti dan Ahmad Khoiron Mustami, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo: Semarang, 2019), 5.

hal ini peneliti melakukan wawancara kepada sample yang disesuaikan dengan judul penelitian yakni para anak usia remaja akhir korban *broken home* akibat perceraian.

2. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini peneliti secara langsung terjun ke lapangan dan bertemu secara tatap muka dengan sumber primer atau responden untuk melakukan wawancara dan observasi. Dalam penelitian ini memang melibatkan tiga orang responden yang berdomisili dari daerah yang berbeda namun proses wawancara dan observasi oleh peneliti dilakukan dan dilaksanakan di Rumah *Healing As-syifa'* yang berlokasi di Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Hal ini dilakukan guna memberikan efisiensi dan juga konsentrasi dalam mengumpulkan data-data, informasi, dan proses terapi bersama sumber primer atau responden pada penelitian ini.

3. Key Informan

Partisipan yang dilibatkan pada penelitian ini berjumlah tiga orang karena memiliki latar belakang yang berbeda sesuai penyebab terjadinya *broken home*. Pemilihan partisipan dalam penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposivesampling*, yaitu teknik yang didasarkan pada kriteria-kriteria tertentu dari peneliti sesuai dengan tujuan dari penelitian. Kriteria-kriteria yang dimaksudkan oleh peneliti ialah seseorang yang berjenis kelamin perempuan yang mana merupakan remaja kategori remaja akhir dengan kisaran usia 19-22 tahun, usia perceraianya kisaran antaran 8-17 tahun dengan latar belakang perceraian pertengahan, masalah ekonomi, dan ketidak cocokan persepsi. Peneliti tentunya menggunakan sebuah observasi, wawancara mendalam dari berbagai pihak yang terkait baik sumber primer maupun sekunder, yang kemudian dilihat dari sudut pandang pihak terkait yakni para anak usia remaja akhir korban *broken home* karena perceraian dalam pengumpulan data.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi yang mana bertujuan untuk mengetahui secara langsung dan memastikan data

yang diambil dapat dipertanggung jawabkan keakuratannya. Dalam observasi peneliti melakukan analisa dan pengamatan secara langsung. Peneliti menggunakan pedoman observasi dalam pengumpulan data pada observasi ini. Pedoman observasi yang digunakan oleh peneliti ialah kondisi fisik, sikap, kognitif, afektif, dan mengamati mengenai bagaimana postur tubuh, warna kulit, bentuk rambut, dan kesehatan responden. Setelah kondisi fisik kemudian peneliti beralih mengobservasi dan mengamati sikap responden yang mana mengenai bagaimana kesopanan, keramahan, pola komunikasi dan kemudahan komunikasi responden ketika menyampaikan informasi.

b. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah ritme pengumpulan data dengan berhadapan langsung melalui sebuah dialog dan tanya jawab bersama responden sebagai bukti keakuratan data yang didapat. Dalam hal ini tentunya peneliti menggunakan sebuah wawancara yang luwes dengan menggunakan bahasa yang terstruktur dan pertanyaan-pertanyaan yang sudah disusun sedemikian rupa. Wawancara dalam penelitian ini merupakan metode paling utama yang dilakukan oleh peneliti guna menggali informasi yang mendalam bersama dengan responden. Tak hanya dalam observasi yang menggunakan pedoman. Dalam wawancara pun peneliti menggunakan pedoman wawancara sebagaimana digunakan sebagai acuan dalam proses wawancara. Pedoman wawancara yang disebutkan oleh peneliti tersebut merupakan beberapa poin yang akan digunakan sebagai patokan dalam proses wawancara. Pedoman wawancara tersebut antara lain yakni kronologi terjadinya *broken home*, persepsi remaja terhadap diri sendiri dan keluarga, perilaku remaja terhadap keluarga dan teman, kondisi psikologis remaja yang meliputi bagaimana kondisi emosi dan mental dalam keluarga dan lingkungan sosialnya, reaksi remaja terhadap masalah keluarga, persepsi remaja terhadap sebuah hubungan dan pernikahan.

c. Dokumentasi

Dalam sebuah penelitian dokumentasi merupakan sebuah hal yang juga sangat penting dan dibutuhkan. Karena memang hal ini dapat digunakan sebagai tolak ukur sebuah penelitian apakah penelitian itu benar dilakukan atau tidak. Keorisinilan dalam penelitian pun juga dapat dinilai melalui sebuah dokumentasi. Penelitian yang memang benar orisinal dan asli tentu saja dapat membuktikannya dengan sebuah dokumentasi.

5. Sumber Data

Untuk mengumpulkan informasi-informasi yang akurat dan relevan, tentu saja peneliti membutuhkan pengumpulan data-data yang tidak hanya valid namun juga banyak dari tidak hanya satu informan, informan atau disebut juga disini sebagai subyek data. Disini informan merupakan seseorang yang mampu memberikan informasi-informasi yang sedang dibutuhkan. Peneliti membutuhkan dua sumber yakni sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer dan sumber sekunder yang dimaksud ialah sumber utama dan sumber penunjang dari penelitian ini.

Sumber primer adalah sumber utama yang dibutuhkan oleh peneliti untuk mendapatkan data-data dan informasi-informasi yang valid dari seorang responden atau orang yang dituju dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini sumber primer yang diambil oleh peneliti menggunakan beberapa kriteria yang mana menurut peneliti dapat sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Beberapa kriteria tersebut ialah antara lain:

1. Berusia remaja akhir yakni usia 19-22 tahun.
2. Berjenis kelamin perempuan.
3. Memiliki latar belakang *broken home* dikarenakan perceraian yang disebabkan oleh pertengkaran, permasalahan ekonomi, perbedaan persepsi yang berakhir dengan perpisahan dan salah satu dari kedua orang tua keluar meninggalkan rumah.
4. Usia pasca perceraian 8-10 Tahun.
5. Bersedia menjadi subyek dalam penelitian.

Selain dari beberapa kriteria yang disebutkan diatas. Peneliti juga menggunakan sumber sekunder atau sumber penunjang. Sumber sekunder adalah sumber yang diambil untuk melengkapi dan membantu peneliti mencocokkan kevalidan informasi. Selain itu juga sumber penunjang yang diambil digunakan sebagai bahan rujukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jurnal-jurnal dan buku-buku sebagai penunjang data dan informasi pada penelitian ini.

6. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Analisis data deskriptif ini merupakan sebuah teknik dimana dilakukannya terlebih dahulu pengumpulan data-data yang telah ditelaah dan digali, seperti hasil observasi di lingkungan responden, hasil wawancara dengan informan dan informan kunci, dokumentasi berupa foto, hingga hasil-hasil rekaman suara pada saat proses wawancara dilakukan. Setelah data-data terkumpul barulah dianalisis. Mengenai data-data primer yang telah didapatkan langkah selanjutnya yakni dirapikan secara spesifik untuk mempermudah peneliti pada saat proses penyimpulan.

Selanjutnya apabila semua data sudah dikumpulkan, baik dari sumber primer maupun sekunder yakni dari artikel, jurnal, buku, tesis hingga hasil dokumentasi berupa foto dan rekaman suara. Barulah seluruh data tersebut dipilah dan disaring. Dalam hal ini peneliti menentukan mana data yang sekiranya sesuai dan dapat dijadikan sebagai data yang valid pada penelitian ini.

Langkah selanjutnya yakni penulisan dari hasil wawancara yang sudah didapatkan. Dilakukan penulisan dan penjabaran secara rinci dalam hal ini. Kemudian pengambilan kesimpulan dan verifikasi pun diambil dari penjabaran yang telah dilakukan. Dalam metode deskriptif memiliki ciri yakni adanya pengamatan dan observasi yang bersifat ilmiah langsung di lapangan. Oleh karena itu, peneliti melakukan observasi dan penelian secara langsung mengenai pengalaman-pengalaman yang disampaikan oleh anak korban

broken home atas apa yang telah terjadi pada dirinya dan juga dampak dari luka batin yang ditinggalkan karena pengalaman tersebut.

G. Sistematika Pembahasan

Bab I : Pendahuluan, Pada bab pertama ini membahas mengenai awalan dari penelitian ini dibuat yak mana di dalamnya berisikan sebagai berikut:

- A. Latar belakang masalah
- B. Rumusan masalah
- C. Tujuan penelitian,
- D. Manfaat penelitian,
- E. Kajian terdahulu,
- F. Metode penelitian
- G. Sistematika pembahasan.

Bab II : Muhasabah Al-Ghazali, dalam bab kedua ini berisikan kerangka teori. Kerangka teori dalam penelitian ini yakni teori dari al-Ghazali mengenai konsep muhasabahnyanya. Selain itu juga teori-teori mengenai variabel-variabel penelitian yang lain. Isi dari bab ini ialah sebagai berikut:

- A. Muhasabah dari konsep Al-Ghazali
- B. *Self healing*
- C. Luka batin
- D. *Broken home*.

Bab III : Luka Batin Pasca *Broken Home*, Pada bab ketiga ini berisikan penjabaran secara rinci mengenai deskripsi fakta dari subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian ini. Dalam bab ini terdiri dari:

- A. Deskripsi Setting Penelitian
- B. Profil Terapis
- C. Deskripsi Subjek Penelitian

Bab IV : Implementasi Muhasabah Al-Ghazali Sebagai Metode *Self Healing* Dalam Upaya Penyembuhan Luka Batin Pasca *Broken Home*, Dalam bab keempat ini berisikan pembahasan mengenai hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dituliskan dan dijelaskan mengenai kemampuan responden melakukan *self healing* dengan menggunakan Muhasabah dari konsep al-Ghazali. Selain itu juga diuraikan

mengenai bagaimana hasil dan manfaat yang dirasakan oleh responden setelah melakukan *self healing*. Pada bab ini terdiri dari:

- A. Muhasabah Prespektif al-Ghazali
- B. Implementasi Terapi Muhasabah Al Ghazali Melalui *Self Healing*

Bab V: Kesimpulan, bab terakhir ini berisikan mengenai kesimpulan hasil penelitian mengenai upaya penyembuhan luka batin pasca *broken home* dengan menggunakan muhasabah dari konsep Al-Ghazali sebagai metode *self healing*.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

Terapi Muhasabah Al-Ghazali

A. 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 sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Sebagaimana mula-mula para terapis mempelajari gejala-gejala penyakitnya kemudian menentukan terapinya yang tepat.¹

Sedangkan menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau penyimpangan yang diterita 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.²

¹Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *KBBI Daring* (Kementerian Pendidikan dan Budaya, 2016), <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/terapi>.

²Ratih 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.

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.³

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.⁴

³Susi Harsanti and Ali Satya Graha, "Efektifitas Terapi Masase Dan Terapi Latihan Pembebanan Dalam Meningkatkan Range of Movement Pasca Cedera Ankle Ringan," *Medikora* 13, no. 1 (2014).

⁴Budi Purwoko, Endang Pudjiastutik Sartinah, and Budiyanto, "Studi Pendekatan Terapi Psikologis Untuk Kesehatan Mental Masyarakat Pada Masa Pandemic Covid-19," *Tetraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2021): 141.

B. Muhasabah Konsep al-Ghazali

1. Biografi al-Ghazali

Imam al-Ghazali dilahirkan pada tahun 450 Hijriah atau 1058 Masehi tepatnya pada pertengahan abad ke-5 Hijriah atau seperempat abad sesudah kematian Ibnu Sina⁵ dan juga bertepatan dengan tiga tahun setelah kaum Saljuk mengambil alih kekuasaan di Baghdad. Kelahiran al-Ghazali bertempat di Kota Thus yakni merupakan sebuah kota yang letaknya di Khurasan yang berada disebelah tenggara Negara Iran.

Al-Ghazali memiliki nama lengkap yakni Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali Ath-Thusi An-Nasyaburi Al-Faqih Ash-Shufi Asy-Syafi'i Al-Asy'ari. Imam al-Ghazali mendapatkan gelar al-Hujjah al-Islam Zaynuddin al-Thusi.⁶ Kedua gelar yang dimiliki oleh Imam al-Ghazali tersebut masing-masing penuh dengan makna yang luar biasa, yakni al-Hujjah al-Islam sebagai sang pembela Islam dan juga satu lagi Zaynuddin al-Thusi sebagai sang cahaya agama.⁷

Berdasarkan kedua gelar yang biasa tersebut al-Ghazali merupakan sosok yang lahir dari keluarga muslim yang sederhana dan jujur, yang kesehariannya bermata pencaharian sebagai pemintal wol. Ada sebuah pendapat menyebutkan bahwa al-Ghazali dipanggil dengan al-Ghazzali yang menggunakan 2 Z, hal ini lain tidak lain dikarenakan profesi sebageaian besar keluarganya terutama sang ayah yang menjadi pemintal wol.⁸ Pada pendapat lain ada juga yang menyebutkan ia dipanggil al-Ghazali dengan menggunakan satu Z disebabkan karena ia berasal dari Ghazalah.⁹ Ghazalah sendiri

⁵Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung:Pustaka Hidayah, 2002), 201.

⁶Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, terj. Irwan Kurniawan, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2008), 9.

⁷Syamsul Rijal, *Bersama Al-Ghazali Memahami Filosofi Alam*, (Jogjakarta: Arruzz Book Gallery, 2003), 50.

⁸Abdul Fattah Said Ahmad, *Tasawuf Antara Imam Al-Ghazali & Ibnu Taimiyah*, (Jakarta: Khalifa, 2005), 55.

⁹Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung:Pustaka Hidayah, 2002), 201.

merupakan sebuah perkampung yang terletak di kawasan Thus, Kurasan, Persia tempat ia dilahirkan. Namun pada kalangan barat ia dipanggil sebagai al-Qazeel.

Pengabdian diri al-Ghazali dalam dunia keilmuan dan pengetahuan tidaklah singkat bahkan dapat dikatakan puluhan tahun lamanya. Ketika al-Ghazali sudah menemukan kebenaran yang ia cari selama ini yakni kebenaran sejati, hingga akhirnya dia sudah mncapai kebenaran tersebut dan berakhir pula masa al-Ghazali hidup di dunia. Pada akhirnya al-Ghazali wafat pada hari Senin, 14 Jumadil Akhir 505 H/19 Desember 1111 M.¹⁰ Pada saat-saat terakhirnya hingga ia berpulang ke pangkuan Allah, kematian al-Ghazali pun ditemani hingga dihadapi langsung oleh sang saudara Abu Ahmad Mujiduddin.¹¹

Sebelum akhir hidupnya tentunya tidak terjadi begitu saja, adapun kisah yang tentunya bisa dikatakan dramatis. Kisah luar biasa ini terjadi di Tehran. Kisah ii bermula ketika ia bangun seperti pagi-pagi biasanya untuk beribadah yang kemudian ia berpesan untuk meminta dibawakan peti matinya. Ketika sudah didaptkannya peti mati sesuai permintaanya itu iapun seakan membelai dan mengusap peti mati tersebut kemudian ia berucap: “Apapun perintah Tuhan, aku telah siap melaksanakannya.” Dalam perkataannya tersebut, sambil ia menselonjorkan kakinya, dan tertidur didalam peti tersebut. Kemudian ketika orang-orang melihatnya, ia pun sudah tiada.¹²

Al-Ghazali merupakan salah satu dari pemikir ulung yang luar biasa di dunia Islam. Pada usia ke 34 tahun, ia diangkat sebagai Rektor Universitas Baghdad Nizhamiyah, hal ini membuat sisi keistimewaan beliau semakin tersorot. Selama 12 tahun ia mengembara untuk mencari kebenaran dan meenjadi seornng spektis yang akhirnya mendapatkan kepuasan sufisme.¹³

Beliau dimakamkan berdampingan dengan salah seorang penyiar yang terkenal

¹⁰Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf, Jilid I*, (Bandung: Angkasa, 2012), 129.

¹¹Imam Munawwir, *Mengenal Pribadi 30 Pendekar dan Pemikir Islam dari Masa ke Masa*, (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1985), 368.

¹²Jamil Ahmad, *Seratus Muslim Terkemuka*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2003), 122

¹³Ibid., 118.

bernama Firdaus. Kematiannya meninggalkan tiga orang anak perempuan, sedangkan satu anak laki-lakinya yang bernama Hamid sudah lebih dulu tiada.

Bicara soal karya-karya yang di hasilkan oleh Imam al-Ghazali tentunya tidak akan habisnya karya, terutama karya tulis. Buku karangan al-Ghazali mencakup berbagai disiplin ilmu. Disiplin ilmu yang ia tuangkan dalam tulisannya meliputi ushul fiqh, fiqh, teologi kaum salaf, ilmu kalam, bantahan terhadap kaum Bathiniyah, filsafat, ilmu debat dan yang paling ia fokuskan ialah membahas dan menjelaskan mengenai maksud filsafat serta bantahan terhadap kaum filosof, logika, tasawuf, akhlak dan psikologi. Dari banyaknya disiplin ilmu yang ia kuasai tak heran membuat nama al-Ghazali begitu tenar dari masa ke masa tak lekang oleh waktu, karena kekayaan keilmuan yang ia salurkan pada setiap karyanya selalu mempunyai dampak besar terhadap umat manusia.¹⁴

2. *Muhasabah Konsep al-Ghazali*

Dalam dunia tasawuf, muhasabah juga banyak dibahas oleh Imam al-Ghazali. Penjelasan mengenai muhasabah ini ia uraikan dan kemukaaan dalam kitab *Ihya' Ulummiddin*. Uraian dan penjabaran yang ia tuangkan dalam kitabnya merupakan betuk dari pada pengalaman-pengalam spiritual tasawuf yang ia alami'. Pemikiran-pemikiran dari al-Ghazali hingga kini masih sangat relevan dan *relate* dalam memberikan jawaban atas masalah kemanusiaan. Dalam hal ini terbukti dengan masih banyaknya jurnal-jurnal dan buku yang membahas mengenai pemikiran al-Ghazali.

Muhasabah oleh Imam al-Ghazali dalam pemikirannya pada kitab *Ihya' Ulumiddin* juz 38 yaitu pengawasan diri dan perhitungan, ada membahas tentang muhasabah diri setelah beramal. Muhasabah merupakan rujukan sebagai petunjuk terhadap perilaku-perilaku pada masa lalu. Dalam sebuah keterangan memang seharusnya seorang muslim untuk melakukan muhasabah. Di dalam karya Imam al-Ghazali, Mukhtashar *Ihya' Ulumiddin* yang telah

¹⁴Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 207.

diterjemahkan menyatakan bahwa keimanan terhadap penghisaban pada hari kiamat mewajibkan disegerakannya koreksi diri dan persiapan.¹⁵

Sebagai seorang umat muslim hendaknya mengetahui bahwa keimanan terhadap penghisaban pada hari akhir diwajibkan untuk segera melakukan koreksi diri. Penting dilakukan koreksi terhadap diri sendiri atau penghisaban sebelum diri dihisab pada hari kiamat.¹⁶ Sebagaimana Umar bin Khattab berkata:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، وَتَأَهَّبُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ

"Hisablah dirimu sebelum dihisab, timbanglah diri kalian sebelum ditimbang. Sesungguhnya berintropeksi bagi kalian pada hari ini lebih ringan dari pada hisab di kemudian hari" (HR. Iman Ahmad dan Tirmidzi secara mauquf dari Umar bin Khattab)

Menghisab diri dimaksudkan dengan melakukan semacam langkah-langkah untuk mengetahuai dirinya. Menggunakan waktu-waktu yang telah dipergunakan dan apa yang telah dipikirkan. Sebagaimana Allah telah menjanjikan hilangnya kesedihan pada hari kiamat pada siapapun yang melakukan hisab. Begitupun sebaliknya, Allah akan berikankesedihan yang banyak dan tak kunjung henti apabila hambanya tidak melakukan hisab pada individunya. Allah Swt. berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

"Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplal bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung".¹⁷

¹⁵Al-Ghazali, *Terjemahan Mukhtashar Ihya' Ulumuddin*, (Bandung: PT Mizan Pustaka,2008), 413.

¹⁷ al-Qur'an, 3:200.

Menurut al-Ghazali seorang hamba sebagaimana mestinya memiliki waktu-waktu pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas untuk menetapkan kepada dirinya mengenai apa-apa yang akan dilakukan mulai dengan menetapkan dan kebenaran dalam berperilaku. Begitupun pada saat sore hari hendaknya meluangkan waktunya sejenak untuk menghisab dan memeriksa segala gerak dan diamnya sesuai melakukan aktivitas selama pagi dan siang hari. Hal ini diibaratkan sama dengan apa yang dilakukan pedagang dalam dunia perdagangan yang mana ia melakukan hisab kepada sesama rekan dagang dan juga barang dagang yang ia jual, hal ini dilakukan pada saat akhir yakni akhir minggu, akhir bulan, dan tentunya juga akhir tahun. Hisab yang dilakukan tidak serta merta tak bertujuan, tentu saja kegiatan bermuhasabah tersebut memiliki tujuan utama yakni untuk melihat bagaimana hasil dari dagangannya, hasil mengenai spesifikasi keuntungan dan kerugian yang didapat sesuai berdagang. Tentu saja apabila dilihat mengalami kerugian para pedagang pun akan membenahinya sesuai bermuhasabah agar untuk berikutnya tidak mendapatkan kerugian. Namun keadaan ini tidak lain ialah merupakan bentuk dari kesarakahan mereka akan sebuah kenikmatan duniawi. Tentunya mereka juga sangat takut dan khawatir apabila melewatkan satu saja keuntungan atas dagangannya. Apabila hal tersebut membuat mereka berhasil maka tentunya hal tersebut tidak dapat bertahan dengan lama.

3. Penerapan Muhasabah Al-Ghazali

Menurut al-Ghazali untuk melakukan muhasabah atau perhitungan amal perbuatan, mempersiapkan-siagakan dirinya dengan enam syarat. Sebagaimana sekutu bisa menjadi musuh dan pesaing yang memanipulasi keuntungan sehingga perlu terlebih dahulu diberi syarat (musyarathah), kemudian diawasi (muraqabah), diaudit (muhasabah) dan diberi sanksi (mu'aqabah), bersungguh-sungguh (mujahadah), dan dicela (mu'atabah).

Pertama, musyarathah (penetapan syarat). Dalam perhitungan ini akal dibantu oleh jiwa, bila dipergunakan dan dikerahkan untuk hal yang dapat menyucikan, sebagaimana pedagang dibantu oleh sekutu dan pembantunya yang memperdagangkan hartanya. Demikian pula akal memerlukan

musyarathah (penetapan syarat) kepada jiwa, lalu memberikan berbagai tugas, menetapkan beberapa syarat, mengarahkan ke jalan kemenangan, dan mewajibkannya agar menempuh jalan tersebut. Kemudian tidak pernah lupa mengawasinya, sebab seandainya ia mengabaikan niscaya akan terjadi penghianatan dan penyiaian modal. Setelah itu ia harus menghisabnya dan menuntutnya agar memenuhi syarat yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, memperketat hisab (perhitungan) terhadap jiwa dalam hal ini jauh lebih penting daripada memperketat perhitungan keuntungan dunia, karena keuntungan dunia sangat hina dibandingkan dengan kenikmatan akhirat, di samping kenikmatan dunia pasti lenyap.

Kedua muraqabah, apabila manusia telah mewasiati jiwanya dan menetapkan syarat kepadanya dengan apa yang telah disebutkan di atas maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengawasi (muraqabah) ketika melakukan berbagai amal perbuatan dan memperhatikannya dengan mata yang tajam, karena jika dibiarkan pasti akan melampaui batas dan rusak.¹⁴ Sebab manusia dalam segala ihwal keadaannya, tidak terlepas dari gerak dan diam.¹⁸

Ketiga muhasabah, seorang manusia sebagaimana punya waktu di pagi hari untuk menetapkan syarat terhadap dirinya berupa wasiat dalam menepati kebenaran, maka demikian pula hendaknya ia punya waktu sejenak di sore hari untuk menuntut dirinya dan menghisabnya atas segala semua gerak dan diamnya, seperti halnya para pedagang di dunia berbuat terhadap para mitra usahanya di setiap akhir tahun atau setiap bulan atau setiap minggu atau setiap hari, karena antusias mereka terhadap dunia dan kekhawatiran mereka tidak mendapatkannya. Seandainya hal itu terjadi pada mereka niscaya tidak tersisa kecuali beberapa hari saja. Orang yang berakal tidak menghisab dirinya menyangkut hal yang menentukan kesengsaraan atau kebahagiaan selamanya.

¹⁸ Al-Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin, Jilid 4*, (Beirut: Darul al-Fikru, 1995), 343.

Keempat, mu'aqabah (menghitung diri atas segala kekurangan). Setelah manusia menghisab dirinya tetapi ia tidak terbebas sama sekali dari kemaksiatan dan melakukan kekurangan berkaitan dengan hak Allah sehingga ia tidak pantas mengabaikannya; jika ia mengabaikannya maka ia akan mudah terjatuh melakukan kemaksiatan, jiwanya menjadi senang kepada kemaksiatan, sehingga harus diberi sanksi. Apabila ia memakan sesuap syubhat dengan nafsu syahwat maka seharusnya perut dihukum dengan rasa lapar. Apabila ia melihat orang yang bukan muhrimnya maka seharusnya mata dihukum dengan larangan melihat. Demikian pula setiap anggota tubuhnya dihukum dengan melarangnya dari syahwat. Sekiranya seseorang berfikir mendalam niscaya menyadari bahwa kehidupan yang sebenarnya adalah kehidupan akhirat, karena di dalamnya terdapat kenikmatan abadi yang tiada ujungnya. Tetapi nafsu itulah yang mengeruhkan kehidupan akhirat anda sehingga dia lebih pantas mendapatkan sanksi (mu'aqabah) ketimbang yang lainnya.

Kelima mujahadah (bersungguh-sungguh). Apabila manusia telah menghisab dirinya lalu terlihat telah melakukan maksiat, mereka seharusnya menghukumnya dengan berbagai hukuman yang telah disebut di atas, dan jika terlihat malas melakukan berbagai keutamaan atau membaca wirid maka seharusnya diberi pelajaran dengan memperberat wirid dan mewajibkan beberapa tugas untuk menutupi dan menyusuli apa yang tertinggal. Demikianlah para pekerja Allah bisa bekerja. Seperti Umar bin Khattab menghukum dirinya ketika tertinggal shalat Ashar berjama'ah dengan menshadaqahkan tanah miliknya yang senilai duaratus ribu dirham. Dan Ibnu Umar, apabila tertinggal shalat berjama'ah ia menghukum dirinya dengan menghidupkan malam tersebut. Semua itu adalah murabatah (siap siaga) dan pemberian sanksi terhadap jiwa yang akan membawa keselamatannya.

Keenam, mu'atabah (mencela diri) musuh bebuyutan jiwa di dalam diri manusia, diciptakan dengan karakter suka memerintah keburukan, cenderung kepada kejahatan, dan lari dari kebaikan. Diperintahkan agar mensucikan, meluruskan dan menuntunnya dengan rantai paksaan untuk beribadah kepada Allah Tuhan dan Penciptanya, dan mencegahnya dari berbagai syahwatnya dan

menyapuhnya dari berbagai kelezatannya. Jika mengabaikan maka pasti akan merajalela dan liar, sehingga tidak dapat mengendalikannya setelah itu. Jika senantiasa mencela dan menegurnya kadang-kadang tunduk dan menjadi nafsu lawwamah (yang amat menyesali dirinya) yang dipergunakan Allah untuk bersumpah, dan berharap menjadi nafsu muthma'innah (yang tenang) yang mengajak untuk masuk ke dalam rombongan hamba-hamba Allah yang ridha dan diridhai. Sehingga tidak lupa sekalipun sesaat untuk memperingatkan dan mencelanya, dan janganlah sibuk menasehati orang lain jika tidak sibuk terlebih dahulu menasehati diri sendiri. Demikian pula cara-cara ahli ibadah dalam bermunajat kepada penolong mereka dan dalam mencela jiwa mereka. Tujuan munajat mereka adalah mencari ridha-Nya dan maksud celaan mereka adalah memperingatkan dan meminta perhatian. Siapa yang mengabaikan mu'atabah (celaan terhadap diri) dan munajat berarti tidak menjaga jiwanya, dan bisa jadi tidak mendapatkan ridha Allah.

Jadi bentuk muhasabah dalam praktek. Tidak bisa lepas dari syarat-syarat sebagaimana yang disebutkan oleh Imam al-Ghazali. Tanpa syarat itu, muhasabah tidak bisa dilaksanakan sebagai akuntansi amal-amal perbuatan manusia, karena antara yang satu dengan lainnya saling terkait. Bentuk Muhasabah yang tertinggi, dan yang jelas harus dianggap sebagai yang paling mulia, bagi sufi Ni'matullah adalah Muhasabah Ketuhanan (illahiyyah). Ini ditujukan kepada Syaikh Tarikat. Dalam sejenis cara dari cermin bagi puteri Raja.

C. *Self Healing*

Menurut bahasa *self healing* berasal dari kata bahasa Inggris yakni *self* yang artinya diri sendiri dan *healing* yang berarti penyembuhan.¹⁹ Secara harfiah *self healing* memiliki arti sebagai penyembuhan diri yang dilakukan mandiri oleh diri sendiri, terlihat dari kata *healing* yang berartikan sebagai proses penyembuhan atau pengobatan. *Self healing* bermaksud sebagai penyembuhan yang mengandalkan

¹⁹John M, Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 176), 511.

keyakinan diri sendiri untuk dapat mengobati diri. Tak hanya dari sendiri, *self healing* juga ditunjang oleh faktor eksternal atau lingkungan yang ada disekitar diri sendiri. Keyakinan yang menjadi penunjang utama dalam *self healing* sangat berkaitan dengan konteks diri yang mana menjadi elemen terpenting dalam mendapatkan motivasi kepercayaan diri.²⁰

Dalam bukunya Rahmasari memaparkan mengenai *self healing*, menurutnya *self healing* adalah sebuah cara menyembuhkan suatu penyakit, cara ini dilakukan dengan mengeluarkan emosi-emosi dan perasaan yang terpendam dan tidak sempat diungkapkan dalam diri.²¹ Emosi dan perasaan yang terpendam tentu saja dapat dikatakan sebagai penyakit yang bersarang karena suatu waktu dapat meledak ditandai dengan tidak terkendalinya emosi yang keluar dan perasaan yang dapat membuat diri tidak nyaman.

Selain merupakan metode penyembuhan, menurut Redho dkk *self healing* ini merupakan sebuah serangkaian pelatihan praktis yang melibatkan perilaku, emosi, dan perasaan atau juga disebut psikis yang dilakukan mandiri oleh individu dalam putaran waktu sekitar 15-20 menit dan dilaksanakan sehari sebanyak dua kali.²² Tentunya serangkaian pelatihan praktis tersebut dilakukan dengan selalu senantiasa berfikir positif terhadap diri sendiri, karena hal ini menjadi titik utama dalam serangkaian *self healing*.

Self healing merupakan sebuah metode yang digunakan untuk menyembuhkan penyakit hati oleh energi dalam diri.²³ Dalam pengertian lain *self healing* diartikan sebagai sebuah proses penyembuhan yang didalamnya berisikan upaya untuk membangun kemampuan yang asalnya dari dalam diri sendiri yang kemudian diri sendiri menciptakan keadaan yang positif dan baik bagi dirinya sendiri, usaha ini tentu saja dapat dilakukan secara mandiri namun, untuk hasil yang

²⁰M. Anis Bachtiar and Aun Falestien Faletehan, *Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi*, *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* Vol. 6, No. 1 (2021), 43.

²¹Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing* (Surabaya: Unesa University Press, 2020), 4.

²²Redho, A, Sofiani, Y., dan Warongan, A.W, "Pengaruh self healing terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op", *Jurnal of Telenursing* Vol. 1, No.1 (2019), 214.

²³Perianto E, "Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol 4, No.4 (2021), 425.

lebih maksimal seorang individu dapat meminta bantuan profesional yakni praktisi yang jauh lebih ahli seperti psikolog, psikiater, dan konselor.²⁴

D. Broken Home

1. Pengertian Broken Home

Kata Broken home berasal dari dua kata yaitu broken dan home. Broken berasal dari kata break yang berarti keretakan, sedangkan home mempunyai arti rumah atau rumah tangga Broken home dapat dikatakan sebagai kekacauan dalam sebuah keluarga. Kekacauan dalam keluarga merupakan bahan pengujian umum karena semua orang mungkin saja terkena salah satu dari berbagai jenisnya, dan karena pengalaman itu biasanya dramatis, menyangkut pilihan moral dan penyesuaian- penyesuaian pribadi yang dramatis. Kekacauan keluarga dapat ditafsirkan sebagai pecahnya suatu unit keluarga, terputusnya atau retaknya struktur peran sosial jika satu atau beberapa anggota gagal menjalankan kewajiban peran mereka secukupnya.²⁵

Secara etimologi *broken home* diartikan sebagai keluarga yang retak. Jadi broken home adalah kondisi hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orang tua yang disebabkan oleh beberapa hal, bisa karena perceraian, sehingga anak hanya tinggal bersama satu orang tua kandung, atau bisa juga karena keluarga yang tidak harmonis.²⁶

Menurut Willis, *broken home* ialah keluarga yang mengalami krisis keluarga di dalamnya. Yaitu keadaan kacau, tak teratur, orang tua kehilangan kewibawaan untuk mengendalikan kehidupan anak-anaknya terutama remaja. Mereka melawan orang tua, dan terjadi pertengkaran terus menerus antara ibu dan bapak terutama soal mendidik anak-anak. Bahkan krisis keluarga bisa membawa kepada perceraian suami istri. Jika terjadi perceraian sebagai puncak

²⁴Fuad Hasan, *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus di Women Crisis Center Jombang*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 2013), 48.

²⁵William J. Goode. *Sosiologi Keluarga*, (Jakarta: PT Bumi Aksara. 2007), 184.

²⁶Jihn M. Echolis, *Pola Asuh Orang Tua Dalam Membantu Anak Membangun Disiplin Diri*, (Jakarta: Rineka Cipta 1998), 20.

dari krisis yang berkepanjangan, makan yang paling menderita adalah anak-anak.²⁷

Berdasarkan Kamus Besar Psikologi, *broken home* berarti keluarga retak atau rumah tangga berantakan. Jadi broken home adalah keluarga atau rumah tangga tanpa hadirnya salah seorang dari kedua orang tua (ayah atau ibu) yang disebabkan karena meninggal, perceraian, atau meninggalkan rumah.²⁸

Keretakan dalam keluarga (*broken home*) dapat terjadi karena berbagai hal. Menurut Sofyan S. Willis ada tujuh faktor penyebab keluarga broken home, yaitu:

- a. Kurang atau putus komunikasi diantara anggota keluarga.
- b. Sikap egosentrisme masing-masing anggota keluarga.
- c. Permasalahan ekonomi keluarga.
- d. Masalah kesibukan orang tua.
- e. Pendidikan orang tua yang rendah.
- f. Perselingkuhan
- g. Jauh dari nilai-nilai Agama.²⁹

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Saikia pada 2017 silam yang dirangkum dalam sebuah Jurnal Empati Volume 8 Nomer 1, mengenai *broken family: its causes ad effect on the development of children* atau penyebab dan dampak dari *broken home* pada perkembangan anak, dijelaskan bahwa salah satu dari penyebab keluarga dikatakan *broken home* ialah adanya perceraian kedua orang tua. Padahal keluarga sendiri memiliki fungsi utama dan sangat penting dalam keberlangsungan masyarakat dari generasi ke generasi.³⁰

2. Kriteria *Broken Home*

Broken home adalah retaknya struktur keluarga karena salah satu atau beberapa anggota keluarga gagal menjalankan kewajiban peran mereka karena

²⁷Sofyan S. Willis, *Konseling keluarga* (Bandung: Alfabeta 2013), 13.

²⁸Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2006), 71.

²⁹Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, (Bandung: Alfabeta. 2011), 17.

³⁰C Hermawan, "Teori Belajar Sosial Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Broken Home: Studi Di Kampung Nagajaya, Desa Panggarangan, Kabupaten Lebak " Vol. 5, No. 1 (2020), 3.

meninggal dunia, perceraian, meninggalkan rumah, pertengkaran atau tidak memperlihatkan kasih sayang lagi dalam keluarga. Wiliam J. Goode mengkasifikasikan bentuk dan kriteria dari keretakan dalam berkeluarga (*broken home*), yaitu;

a. Ketidaksahan

Merupakan keluarga yang tidak lengkap karena ayah (suami) atau ibu (istri) tidak ada dan kerjanya tidak menjalankan tugas atau perannya seperti yang telah ditentukan oleh masyarakat.

b. Pembatalan, perpisahan, perceraian dan meninggalkan

Terputusnya keluarga disini disebabkan karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan dan berhenti melaksanakan kewajiban perannya

c. Keluarga selaput kosong

Anggota-anggota keluarga tetap tinggal bersama namun tidak saling berkomunikasi atau bekerjasama dan gagal memberikan dukungan emosional satu sama lain.

d. Ketiadaan seseorang dari pasangan karena hal yang tidak diinginkan

Keluarga pecah karena suami atau istri meninggal, dipenjara, atau terpisah dari keluarga karena peperangan, depresi, atau malapetaka lain.

e. Kegagalan peran penting yang tidak diinginkan

Masalah ini dapat berupa penyakit mental, emosional atau badaniah yang parah yang dapat menyebabkan kegagalan dalam menjalankan peran utama. Dadang

Dadang Hawari menjelaskan bahwa keluarga broken home ketika memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Kematian salah satu atau kedua orang tua

Kematian merupakan bagian yang tidak terlepas dari kehidupan manusia. Kematian merupakan fakta hidup, setiap manusia di dunia pasti akan mati. Kematian tidak hanya dialami oleh kaum lanjut usia, tapi juga oleh orang-orang yang masih muda, anak-anak bahkan bayi. Seseorang dapat meninggal karena sakit, usia lanjut,

kecelakaan dan sebagainya. Jika seseorang meninggal dunia, peristiwa kematian tersebut tidak hanya melibatkan dirinya sendiri namun juga melibatkan orang lain, yaitu orang-orang yang ditinggalkannya, kematian dapat menimbulkan penderitaan bagi orang-orang yang mencintai orang tersebut.

Setiap orang yang meninggal akan disertai dengan adanya orang lain yang ditinggalkan, untuk setiap orangtua yang meninggal akan ada anak-anak yang ditinggalkan. Kematian dari seseorang yang kita kenal terlebih kita cintai, akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Apa lagi jika orang tersebut dekat dengan kita, orang yang dikasihi, maka akan ada masa dimana kita akan meratapi kepergian mereka dan merasakan kesedihan yang mendalam.

Peristiwa kematian juga mempengaruhi proses perkembangan, hal ini dikarenakan kematian itu menimbulkan duka yang mendalam bagi remaja dan rasa duka itu menyebabkan munculnya penolakan, tidak mampu menerima kenyataan, perasaan bebas, putus asa, menangis, resah, marah, perasaan bersalah, merasa kehilangan, rindu, perasaan tidak rela. Adapun faktor yang menyebabkan rasa duka yang dialami subjek yaitu hubungan individu dengan almarhum, proses kematian, jenis kelamin orang yang ditinggalkan, latar belakang keluarga, dan dukungan sosial.

2. *Divorce*, (kedua orang tua berpisah atau bercerai)

Menurut KBBI, perceraian berasal dari kata dasar “cerai” yang memiliki makna pisah atau putus hubungan sebagai suami istri, sehingga perceraian itu sendiri adalah suatu perpisahan antara suami dan istri. Definisi ini diperkuat dengan fakta bahwa perceraian merupakan waktu di mana pernikahan suami dan istri dinyatakan berhenti di depan sidang pengadilan, karena ketidakberhasilannya dalam mendamaikan kedua belah pihak.

Menurut Agoes Dariyo, perceraian merupakan jalan terakhir bagi hubungan perkawinan yang sudah tidak dapat di pertahankan lagi.

Agoes Dariyo juga menambahkan bahwa perceraian (divorce) merupakan suatu peristiwa yang sebenarnya tidak direncanakan atau dikehendaki oleh dua individu yang terikat dalam perkawinan.³¹

Perceraian didalam keluarga menimbulkan kerugian pada banyak pihak terutama pada anak. Perceraian dapat diartikan sebagai pecahnya suatu unit keluarga atau retaknya struktur peran sosial saat satu atau beberapa anggota keluarga tidak dapat menjalankan kewajiban peran secukupnya.³²

3. *Poor marriage*, (hubungan orang tua tidak baik)

Gunarsa menyatakan bahwa keluarga merupakan lingkungan pertama yang mulamula memberikan pengaruh yang mendalam bagi anak. Dari anggota-anggota keluarga (ayah, ibu dan anak) memperoleh segala kemampuan dasar, baik intelektual maupun sosial. Artinya setiap sikap atau pandangan dan pendapat orang tua atau anggota keluarga lainnya akan dijadikan contoh oleh anak dalam berperilaku. Karena di dalam keluarga, anak pertama kali mendapat pengetahuan tentang nilai dan norma, demi tercapainya semua ini harus terbentuknya suatu keluarga yang harmonis.³³

Menurut Zakia Drajat menyebutkan beberapa persyaratan untuk mencapai keluarga yang harmonis, syarat tersebut adalah saling mengerti antara suami istri, mengerti latar belakang pribadinya, dan saling menerima artinya terimalah apa adanya pribadinya, tugas dan kewajiban dalam keluarga, jabatan dan sebagainya.³⁴

4. *Poor parent-childern relationship*, (hubungan orang tua dan anak tidak baik)

³¹Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. 2008), 160.

³²Desi Wulandri and Nailul Fauziah, "Pengalaman Remaja Korban Broken Home: Studi Kualitatif Fenomenologis.", *Empati* Vol. 8, No. 1 (2019), 2.

³³Gunarsa, *Panduan Psikologi Keluarga dan Praktek*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama. 2009), 21.

³⁴Zakia Drajat, *Karakteristik Keluarga yang Harmonis*, (Jakarta: Perfecta. 2001), 50.

Hubungan antara anak dan orangtua memang perlu dijaga dengan baik agar keluarga semakin kompak dan harmonis, namun tak dipungkiri berbagai konflik dalam keluarga bisa menyebabkan hubungan ini menjadi meregang. Konflik yang terjadi terus menerus dapat membuat anak menjadi tak nyaman berada di rumah, karena merasa takut atau cemas saat bersama orangtua. Inilah yang menyebabkan anak suka tidak dekat dengan orangtua, karena kurangnya komunikasi dan proses feeling yang tak pernah terjadi.

Dampak dari hal ini menjadikan anak akan kurang patuh atau bahkan hingga tidak dapat meatuhi segala perkataan dari orang tuanya, Anak menjadi lebih tertutup dan pendiam sebab anak tidak memiliki teman untuk berbagi cerita atau berkeluh kesah dan ia tidak dapat bercerita pada orang terdekatnya tentu ini dapat membuat anak menjadi terlantar dan menutup diri, Tidak segan untuk marah atau sampai berkata kasar pada orang tuanya, Anak akan lebih menghabiskan waktu di luar rumah dibanding berkumpul dengan keluarga, dan terakhir anak akan tidak menginginkan tanggung jawabnya sebagai anak.

5. High tenses and low warmth, (suasana keluarga dan tanpa kehangatan)

Kehangatan dalam keluarga bukanlah hal yang sepele. Sergin & Flora mengatakan bahwa kehangatan adalah faktor penting untuk menumbuhkan kompetensi sosial anak. Meskipun terdengar bertolak belakang, konsisten melibatkan diri secara positif dengan anak akan membuat mereka lebih mandiri. Kehangatan yang anak rasakan dalam keluarga menumbuhkan rasa aman untuk mereka. Mereka menjadi lebih percaya diri untuk mencoba hal-hal baru dan mengeksplorasi lingkungan mereka karena mereka tahu mereka selalu dapat kembali ke tempat yang aman (keluarga). Hal ini akan membuat mereka mendapat banyak pelajaran penting dan meningkatkan kemampuan sosial.

Menurut Kasandra, perawatan yang disampaikan dengan kasih sayang dan kehangatan dalam keluarga merupakan faktor krusial yang dapat mempercepat proses penyembuhan seseorang yang tengah sakit.

Kehangatan dan kasih sayang keluarga berimplikasi langsung terhadap proses penyembuhan. Sebab, keduanya dapat menurunkan tekanan darah dalam kondisi stress, memperbaiki kesehatan lebih cepat dari efek obat, dan menurunkan keparahan penyakit hingga 16%. Vice President Consumer Health & Wellness Combiphar Weitarsa Hendarto menambahkan dalam proses penyembuhan, seseorang membutuhkan kombinasi perawatan obat yang tepat dan sentuhan perhatian dari orang-orang terikat, khususnya keluarga.

6. *Personality psychological disorder*, (salah satu atau kedua orang tua mempunyai kelainan kepribadian atau gangguan jiwa).³⁵

Gangguan kepribadian atau *personality disorder* mengacu pada kondisi yang membuat seseorang yang mengalaminya memiliki pola perilaku dan pola pikir yang berbeda dan cenderung tidak sehat jika dibandingkan dengan orang normal pada umumnya. Masalah yang termasuk dalam kategori gangguan mental ini pun bisa membuat pengidapnya sulit untuk berinteraksi dengan orang lain.

Akibatnya, sering ditemui pengidap gangguan kepribadian yang bermasalah dalam hubungan dan lingkungan sosialnya, baik dalam keluarga, tetangga, sekolah, hingga pekerjaan. Menunjukkan perilaku yang aneh dan tidak biasa, lebih senang menyendiri, kesulitan membina hubungan dengan orang lain, hingga sering berprasangka buruk menjadi ciri gangguan kepribadian yang bisa kamu kenali.

Broken Home juga bisa dapat diartikan sebagai keluarga krisis. Keluarga krisis artinya kehidupan keluarga dalam keadaan kacau, tak teratur dan terarah, orang tua kehilangan kewibawaan untuk mengendalikan kehidupan anak-anaknya terutama remaja, mereka melawan orang tua, dan terjadi pertengkaran terus-menerus antara ibu dengan bapak terutama mengenai soal mendidik anak-anak. Bahkan keluarga krisis bisa membawa kepada perceraian suami istri. Dengan

³⁵Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2012), 44.

kata lain krisis keluarga adalah suatu kondisi yang sangat labil dikeluarga, dimana komunikasi dua arah dalam kondisi demokrasi sudah tidak ada.

3. Dampak *Broken Home* Pada Anak

Broken home secara langsung dan tidak langsung dapat memberikan dampak psikologis yang buruk bagi anak dalam keluarga. Dampak langsung yang dirasakan adalah perasaan kehilangan salah satu sosok orangtua yang biasanya mereka jumpai setiap hari. Hasil penelitian Loughlin menunjukkan bahwa anak-anak atau remaja yang menghadapi perceraian orangtuanya biasanya akan mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, yaitu stres, cemas, dan depresi.

Agoes Dariyo memaparkan ada beberapa hal yang dirasakan sebagai akibat dari perceraian yakni pengalaman traumatis anak-anak. Bagi anak-anak yang orang tuanya mengalami perceraian, mereka mengalami kebingungan, tidak dapat melakukan proses identifikasi, pandangan negatif tentang pernikahan dan orang tua, bayang-bayang kekhawatiran perceraian pada pernikahannya kelak, dll.³⁶

Syamsu Yusuf menuturkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, apakah mengikuti ayah atau ibu, cenderung frustrasi karena kebutuhan dasarnya seperti perasaan ingin disayangi, dilindungi rasa amannya, dan dihargai telah tereduksi bersamaan dengan peristiwa perceraian. Keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil, berantakan (*broken home*) merupakan penyebab berkembangnya kepribadian yang tidak sehat.³⁷

Menurut Conger & Chao, remaja yang berasal dari keluarga bercerai memperlihatkan masalah-masalah sebagai berikut:

³⁶Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2008), 168-169.

³⁷Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 44.

- a. Masalah akademis
- b. Masalah yang bersifat eksternalisasi (seperti bertingkah dan kenakalan remaja)
- c. Masalah yang bersifat internalisasi (seperti kecemasan dan depresi)
- d. Kurang memiliki tanggung jawab sosial
- e. Kurang kompeten dalam relasi karib
- f. Putus sekolah
- g. Aktif secara seksual di usia dini
- h. Mengonsumsi obat terlarang
- i. Bergabung dengan teman-teman yang antisosial
- j. Memiliki harga diri yang rendah.³⁸

Dari dampak *broken home* tersebut seorang anak tentu saja membawa luka batin dari pengalaman pahit yang telah dirasakan. Luka batin menurut Lawson merupakan sebuah pengalaman menyakitkan yang terjadi pada masa lampau yang kemudian pengalaman ini mempengaruhi dan menentukan penyintasnya mengenai bagaimana dalam berpandangan, bersikap, emosi dan reaksinya di kemudian hari.³⁹ Luka batin merupakan akibat dari pengalaman tertentu bahkan pengalaman traumatik sebuah batin seseorang yang tertekan menanggung pengalaman tersebut.⁴⁰ Dari adanya batin yang tertekan dan ketidakmampuan seseorang untuk menerima ketertekanan tersebut, maka timbulah perasaan-perasaan negatif yang senantiasa memperjelas luka pada batin seseorang. Perasaan cemas, takut, dan ketidakberdayaan yang menyakitkan tentunya membuat seseorang kesulitan dalam mengekspresikan mengenai emosi dan perasaan seperti apa yang seharusnya ia rasakan yang kemudian hal tersebut menumpuk dan menjadi sebuah luka batin.⁴¹

Dari adanya luka batin atas pengalaman yang menyakitkan, tentunya mempengaruhi perilaku pada seseorang, seseorang menjadi cenderung kurang

³⁸Santrock, John W. *Adolescence: Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga. 2007), 32.

³⁹Michael Lawson, *D untuk depresi*. (Jakarta: Immanuel Publishing House, 2010), 12.

⁴⁰Wolfgang Bock, *Anak terluka anak ajaib*, (Yogyakarta: Kanisius. 2011), 15.

⁴¹R, McAlear, *The power of healing prayer*. (USA: Our Sunday Visitor. 2012), 59.

adaptif. Disekitar kita pun sering kita jumpai beberapa contoh dari dampak adanya luka batin yaitu seseorang yang menjadi super posesif kepada pasangan, ketakutan mdalam menjalani hubungan, mengalami *trust issues*, dengan mudah melakukan kekerasan kepada orang lain, sangat berambisi dan tidak pernah mau kalah, bahkan ada juga yang menjadi sangat takut dan anti terhadap figur sosok perempuan atau lelaki. Perilaku-perilaku tersesebut merupakan dampak dari luka batin yang berawal dari pengalaman dicintai namun dikecewakan dengan orang-orang yang ada disekitarnya.⁴²



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴²Katharina Anggun Dwi Novitasari and Gratianus Edwi Nugrohadi, "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin.", *EXPERIENTIA* Jurnal Psikologi Indonesia Vol. 9, No. 1 (2021), 11.

BAB III

Pasien Terdampak *Broken Home*

A. Deskripsi Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sebuah rumah penyembuhan dan kesehatan mental, Rumah *Healing As-Syifa'* yang beralamat di Karang Kedawang, Kecamatan Sooko, Kabupaten Mojokerto. Penentuan lokasi penelitian tersebut dipilih dengan tujuan agar penelitian ini lebih bersifat objektif dimana data diambil dengan alamiah dan pasti. Bersifat objektif disini dimaksudkan dengan seluruh proses pada penelitian mulai dari pengambilan data melalui wawancara atau assesment hingga praktik pemberian resep *healing* pada subyek penelitian dilakukan oleh tenaga ahli atau terapis. Sehingga penelitian ini lebih cenderung alami dan tidak dipengaruhi persepsi dan pendapat pribadi dari peneliti.

Rumah *Healing As-Syifa'* merupakan sebuah tempat layanan terapi psikis spiritual islam. Tempat ini menggunakan metode-metode penyembuhan seperti quantum healing, konseling islam, dan hipnoterapi(tindakan memasuki alam bawah sadar). Melalui metode-metode tersebut, terapis membantu para klien mengatasi berbagai masalah yang dikeluhkan baik itu psikis maupun fisik. Tentunya, rumah *healing* tersebut sangat linier dengan penelitian ini yang menggunakan dasar spiritual islami yakni muhasabah sebagai metode penyembuhannya. Rumah *Healing* ini memiliki visi yakni, menjadi layanan pengobatan psikis bagi masyarakat dengan berdasarkan nilai-nilai islami yg berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis Menjadi sarana bagi masyarakat untuk mengoptimalkan potensi diri dalam pengobatan psikis maupun penyelesaian permasalahan. Kemudian juga memiliki misi, Menggunakan aspek *spirituality* yang berlandaskan Al-Qur'an dan Hadis sebagai dasar tata laksana terapi yg diberikan kepada klien, serta menyertakan teknik-teknik terapi lain sesuai karakteristik kebutuhan klien Mengedepankan

upaya pemberdayaan diri dan peningkatan kebermaknaan hidup pada tiap klien sebagai sinergi untuk penyelesaian permasalahan atau keluhan psikis.¹

Peneliti secara langsung terjun ke ruang praktik rumah *healing As-Syifa'* melaksanakan penelitian dengan melakukan wawancara yang diselipkan ketika proses assesment atau konseling yang dilakukan oleh terapis dan juga tentunya peneliti melakukan proses observasi. Hal tersebut dilakukan dalam rangka dan tujuan untuk memperoleh data secara mendalam dari subyek penelitian mengenai luka batin yang subyek alami dan rasakan pasca *broken home* di masa lampau. Hingga pada memperoleh data mengenai bagaimana terapis meresepkan teknik dalam pengaplikasian atau implementasi muhasabah al-Ghazali sebagai metode *self healing*.

B. Profil Terapis

Dalam penelitian ini tentunya peneliti dibantu oleh seorang tenaga ahli dan profesional di bidang penyembuhan kesehatan mental atau juga disebut terapis pada prakteknya. Hal tersebut dilakukan karena agar penelitian yang dilakukan, bersifat objektif atau dalam artian penelitian ini tidak didasari oleh pendapat sepihak dari peniliti atau pengaruh dari sudut pandang peneliti. Akan tetapi, penelitian ini dilakukan secara *real* dan benar adanya bahwa ada sebuah metode penyembuhan yang menggunakan muhasabah dari segi spiritual dengan sudut pandang seorang ahli sufi al-Ghazali dapat digunakan sebagai penyembuhan luka batin para anak korban *broken home*.

Tenaga ahli atau terapis yang ikut serta membantu penelitian ini yakni merupakan seorang terapis yang sudah ahli dalam bidangnya dan bersertifikat tentunya. Terapis pada penelitian ini ialah bernama Siti Nurhidayati yang mana beliau merupakan terapis lulusan dari program studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya. Beliau juga merupakan seorang penghafal qur'an yang sudah khatam 30 juz. Beliau memiliki latar belakang pendidikan agama dan spiritual yang kuat karena semenjak smp beliau sudah melanjutkan pendidikan di

¹Siti Nurhidayati (Terapis Rumah Healing As-Syifa'), *Wawancara*, Mojokerto 20 Januari 2023.

pondok pesantren al-Mutazam program Tahfidz Qur'an. Beliau juga pernah menjadi tenaga pengajar di pondok pesantren Salafiyah Al-Bafiqhiyah. Hingga kemudian beliau mengantongi gelar non akademis Hipnosist dan juga Hipnoterapist. Saat ini juga ia sudah membuka praktrek penyembuhan yang mengacu pada penyembuhan psikis berbasis spiritual islami yakni Rumah *Healing As-Syifa'*.

Dalam penelitian ini terapis bertugas untuk mendampingi peneliti dalam proses wawancara atau assesment yang ditujukan kepada para subyek penelitian atau responden. Selain itu juga terapis bertugas untuk memberikan resep berupa rangkaian treatment-treatment yang harus dilakukan dan dipraktikan sendiri oleh para subyek penelitian untuk diterapkan sebagai *selfhealing* atau penyembuhan diri sendiri oleh diri sendiri dengan menggunakan muhasabah al-Ghazali. Hingga pada wawancara mengenai bagaimana hasil dari treatment-treatment yang sudah dilaksanakan dengan baik dalam kurun waktu yang telah ditentukan oleh terapis.

C. Deskripsi Subyek Penelitian

Penelitian ini mengambil subyek dari beberapa mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya sejumlah 3 subyek dari program studi yang berbeda-beda, dua diantaranya yakni merupakan dari angkatan yang sama dan satu lainnya berbeda. Pemilihan kriteria ketiga subyek tersebut ditentukan berdasarkan pemilihan dari peneliti, yakni:

1. Berusia dewasa awal yakni 19-22 tahun
2. Berjenis kelamin perempuan
3. Memiliki latar belakang keluarga *broken home* perceraian dan pertengkarannya karena masalah ekonomi, kdrt dan perselingkuhan dan salah satu dari kedua orang tua meninggalkan rumah.
4. Usia perceraian kedua orang tua yakni 8-12 tahun
5. Bersedia untuk menjadi subyek dalam penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan nama inisial untuk menggantikan nama asli subyek agar kerahasiaan identitas subyek terjaga. Berikut merupakan profil dari subyek pada penelitian:

Tabel Penelitian Profil Konseling

NO	Keterangan	Subyek 1	Subyek 2	Subyek 3
1.	Nama (inisial)	SS	CA	SV
2.	Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
3.	Usia	21	22	19
4.	Semester	8	8	6
5.	Agama	Islam	Islam	Islam
6.	Alamat	Menanggal Mojokerto	Prambon Sidoarjo	Mojosari Mojokerto
7.	Anak ke....dari....	Ke 1 dari 2	Ke 1 dari 2	Ke 2 dari 2

1. Subyek 1

Nama : SS
 TTL : Mojokerto, 29 Juni 2001
 Usia : 21 Tahun
 Alamat : Dsn. Menanggal, Mojokerto
 Jenis kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Status : Mahasiswi Semester 8

a. Kehidupan Keluarga dan Kronologi *Broken Home*

Ss hidup di keluarga yang bisa di bilang berada secara finansial. Kedua orang tua nya merupakan seorang karyawan di sebuah perusahaan ternama. Namun memang sejak ia kecil orang tuanya sering mengalami pertengkaran. Pertengkaran tersebut bermula karena ayah Ss ketahuan selingkuh oleh sang ibu. Selain selingkuh ayah Ss juga sering melakukan kekerasan fisik dan juga verbal kepada sang ibu. Hingga puncak kejadian pertengkaran tersebut terjadi pada saat Ss duduk di bangku sekolah dasar. Ss yang pada saat itu masih kecil hanya bisa diam meanggis melihat pertengkaran dan keributan oleh kedua orang tuanya.

Dari pertengkaran hebat tersebut akhirnya ibu ss memutuskan untuk pergi meninggalkan rumah dan mengurus perceraian ke pengadilan. Saat itu juga Ss menjadi bahan rebutan antara ayah dan ibunya, hingga pada akhirnya Ss tetap bersama dengan sang ayah dan adiknya pergi bersama sang ibu. Semenjak saat itu Ss tidak diperkenankan bertemu dengan sang ibu. Ss kemudian ditiptkan oleh sang ayah kepada nenek dari pihak ayah.

Hingga Ss dewasa, ia ditiptkan dan tinggal bersama dengan neneknya tentu saja ia tidak mendapatkan kasih sayang penuh dari kedua orang tuanya. Sampai suatu ketika kedua orang tuanya sama-sama memutuskan untuk menikah lagi. Namun dia tetap tinggal bersama dengan neneknya. Meskipun demikian, biaya pendidikan Ss ditanggung oleh kedua orang tuanya.

b. Kehidupan Sosial dan Pergaulan

Ss merupakan sosok yang bisa dibilang supel dan mempunyai banyak teman di kampus. Ia termasuk orang yang udah bergaul dengan semua orang . kehidupannya sehari-hari ialah hanya kuliah dan mengikuti beberapa ukm di kampusnya. Ss di jurusannya cukup terkenal karena memang selain parasnya yang cantik ia juga tipe orang yang *easy going*. Selain itu juga dia merupakan seorang yang humoris.

c. Persepsi

Ss mengatakan bahwa seiring berjalannya waktu dan semakin ia bertambah dewasa, persepsi-persepsi negatif mengenai keluarganya pun muncul. Ia berpikir bahwa keluarganya tidak dapat memberikan kebahagiaan terhadap dirinya, terlebih lagi ia tinggal bersama dengan nenek dari pihak ayahnya. Ia merasa bahwa tinggal bersama dengan keluarga ibu jauh lebih bahagia namun dia tidak dapat merasakan hal itu. Ss merasa bahwa dia sangat kebingungan dengan apa yang terjadi di keluarganya dan berpandangan bahwa keluarganya tidak dapat menjadi tempat pulang bagi dirinya. Dirinya selalu bertanya-tanya

kenapa keluarganya tidak dapat sebahagia keluarga orang lain yang utuh.

Selain memiliki persepsi negatif mengenai dirinya, ss juga memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Ss merasa bahwa dirinya amat sangat haus akan kasih sayang, merasa tidak ada yang bisa mengerti dan bisa menjaga dirinya. Ia merasa tidak begitu bahagia dengan dirinya. Bahkan Ss mengatakan bahwa ia tidak bisa merasa yakin terhadap dirinya cenderung meragukan segala hal yang telah ia lakukan dan apa yang ia bisa. Ss juga mengatakan bahwa selama ini ia merasa memiliki keharusan untuk memenuhi ekspektasi banyak orang. Ia berpikir bahwa dirinya tidak pantas untuk bahagia atas dirinya sendiri.

Ss juga memiliki persepsi mengenai sebuah hubungan versi dirinya. Persepsi Ss mengenai suatu hubungan ini tidak kalah negatif juga. Ss mengaku bahwa dirinya cenderung takut untuk memulai sebuah hubungan, terlebih lagi hubungan yang memiliki ranah serius atau pernikahan. Ss memiliki ketakutan akan diselingkuhi, ketika memiliki sebuah hubungan Ss mengaku bahwa dirinya cenderung curiga terhadap pasangan. Hal ini dikarenakan ia mengingat betul bagaimana pola hubungan kedua orang tuanya yang hingga akhirnya bercerai.

d. Perilaku

Perilaku Ss terhadap keluarganya yang bisa dibilang masih normal, selama ini ia mengaku bahwa tidak pernah melakukan pemberontakan dan menahan sikapnya terhadap keluarganya. Namun ia mengaku bahwa ketika dengan pasangannya dia tidak suka apabila tidak diperhatikan atau *silent treatment*. Sedangkan, perilaku dengan orang di sekitarnya, Ss mengaku bahwa ia sangat amat menjaga sikap dan sangat berusaha agar orang lain senang dengan dirinya.

e. Emosi dan Perasaan

Seiring berjalannya waktu dan ketika Ss tumbuh dewasa ia mengungkapkan bahwa dirinya merupakan pribadi yang emosional dan gampang tersinggung. Namun ketika ledakan emosi yang ia alami tersebut tidak langsung ia ungkapkan. Ss mengaku bahwa dirinya tumbuh dengan perasaan yang sering kali sedih terlebih mengingat bahwa keluarganya tidak utuh.

f. Bentuk Luka Batin

Meskipun pengalaman tidak menyenangkan mengenai perpisahan kedua orang tua Ss sudah sangat lama terjadi, namun memori atau ingatan yang tidak menyenangkan tetap membekas di pikirannya hingga membentuk dirinya sebagai seseorang dengan luka batin yang ditinggalkan. Ss mengaku bahwa saat ini pun dirinya masih sangat sering mudah menangis tanpa sebab, bahkan ia mengatakan bahwa ia menangis sampai sesak hingga teringat bagaimana pertengkara-pertengkaran hebat kedua orang tuanya yang ia saksikan. Tidak jarang ketika menghadapi suatu masalah pikiran dan perasaan Ss pun kalut hingga melakukan *self harm*. Ia juga mengungkapkan bahwa ia memiliki *trust issues* untuk berhubungan atau bahkan menikah.

2. Subyek 2

Nama : CA
TTL : Sidoarjo, 10 April 2001
Usia : 22 Tahun
Alamat : Ds. Bendotretek Prambon, Sidoarjo
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Mahasiswi Semester 8

a. Kehidupan Keluarga dan Kronologi *Broken Home*

Kehidupan keluarga CA saat ini bisa dibilang lebih damai sejak ayah CA meninggalkan rumah sekitar 8 tahun yang lalu. CA merupakan anak pertama dari dua bersaudara. CA tinggal bersama dengan ibu serta adik laki-lakinya. Latar belakang keluarga CA merupakan keluarga yang sangat sederhana. Keseharian CA yakni membantu sang ibu

berjualan bensin di depan rumah dan menjaga anak dari kakak sepupunya. Selain itu, ia juga berjualan aneka snack yang ia pasarkan di *online shop*. Semenjak ayahnya pergi CA sudah tidak pernah merasakan nafkah dari sang ayah. Sehingga ia dan ibunya mau tidak mau harus *survive* demi menjalani hidup dengan berbagai usaha. Dulunya sang ibu merupakan seorang karyawan di sebuah perusahaan. Namun karena pandemi ibunya pun terdampak PHK. Meskipun CA sedang tidak bernasip baik, namun keluarga CA dari pihak ibu sangat membantu kehidupan CA mulai dari biaya kuliah dan uang saku beberapa ia dapat dari saudaranya.

Awal mulai ketidak harmonisan keluarga CA ini disebabkan oleh adanya masalah ekonomi yang sedang di alami keluarga CA. Ia bercerita bahwa dulu kedua orang tuanya sering kali bertengkar bahkan setiap hari ia mendengar dan menyaksikan pertengkaran dari kedua orang tuanya. Menurut pengakuan CA, dulu ayahnya gemar sekali berjudi, bermain sabung ayam, dan berhutang sehingga perekonomian keluarganya pun kian memburuk. Sebelum ayahnya meninggalkan rumah pun ia sering kali kekurangan nafkah dari ayahnya. Selain tidak bertanggung jawab atas nafkah, ayah CA juga memiliki sifat yang kasar. Tak jarang ayahnya mengeluarkan kata-kata dan perilaku yang kasar kepada ibunya. Ketika sedang bertengkar, ayah CA juga sering menghancurkan barang-barang yang ada dirumah CA. Sampai pada akhirnya puncak keributan hebat terjadi ketika ia masih duduk di bangku sekolah menengah pertama saat itu juga Ayah CA meninggalkan rumah.

b. Kehidupan Sosial dan Pergaulan

Kehidupan sosial CA masih sangat bagus karena dirinya juga tidak terlalu menutup pertemanan bagi dirinya. Meskipun memang pertemanan CA lebih banyak di area rumahnya daripada di kampus tempat ia berkuliah. Dalam bergaul memang CA tidak terlalu terbuka dengan banya orang namun ia tetap mau berteman dengan beberapa

orang. Ca merupakan sosok yang baik dan apa adanya ketika berteman ia tidak pernah berlebihan.

c. Persepsi

Persepsi CA mengenai keluarga cenderung negatif semenjak kedua orang tuanya sering mengalami pertengkaran. Ia berpikiran bahwa keluarganya tidak dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Hal ini dikarenakan dulu hampir setiap hari ia mendengarkan dan menyaksikan pertengkaran dari kedua orang tuanya hingga ia merasa ketakutan. CA juga merasa sangat kecewa mengapa dilahirkan di dalam keadaan keluarga yang tidak harmonis. Selain itu juga ia memiliki persepsi buruk mengenai dirinya, ia menganggap bahwa dirinya tidak seberuntung anak-anak lain yang memiliki keluarga harmonis hingga ia memvonis bahwa dirinya tidak pantas untuk dicintai dan diberi kasih sayang. Persepsi CA mengenai sebuah hubungan pun juga termasuk bermasalah, ia mengatakan bahwa dirinya enggan untuk memulai sebuah hubungan terlebih lagi hubungan ranah pernikahan karena ia menganggap bahwa pernikahan itu palsu seperti apa yang terjadi pada kedua orang tuanya. Ia menganggap bahwa semua laki-laki di muka bumi ini sama, sama buruknya seperti ayahnya yang sering menyakiti ibunya. Selain itu juga ia takut ketika ia menikah mendapatkan pasangan yang sama seperti sang ayah.

d. Perilaku

Menurut pengakuan CA perilakunya terhadap sang ibu sangat baik tidak pernah ada rasa ingin memberontak atau melawan. Namun CA mengakui bahwa dirinya sangat tidak suka dengan adik lelakinya karena menurutnya sang adik memiliki sifat yang sama seperti sang ayah. Begitupun juga perilakunya terhadap sang ayah CA cenderung menutup seluruh akses komunikasi dengan sang ayah ia enggan melakukan interaksi. Perilaku CA dengan teman-temannya bisa dibilang sangat baik. CA merupakan yang tidak terlalu menutup akses pertemanan walaupun tidak banyak.

e. Emosi dan Perasaan

CA mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih lega ketika ayahnya pergi meninggalkan rumah, karena ia tidak lagi mendengar dan menyaksikan pertengkaran kedua orang tuanya. Meskipun demikian, CA mengaku bahwa dirinya tidak cukup bahagia dengan kehidupannya sekarang. Sampai saat ini ia masih merasa sedih, marah, sekaligus malu karena memiliki ayah yang dianggapnya sebagai ayah yang problematik.

f. Bentuk Luka Batin

Dari pengalaman-pengalaman ketidak harmonisan rumah tangga kedua orang tuanya CA mengaku bahwa banyak sekali luka batin yang tertinggal dari memori negatifnya. Ia mengatakan bahwa seringkali dirinya mudah merasa sedih dan menangis. Ketika melihat suatu hal berupa gambar atau video yang berisikan tentang keluarga dirinya menjadi sangat sensitiv. Selain itu juga ia merasa takut untuk menikah karena tidak ingin mengulangi pengalaman buruk yang pernah terjadi pada kedua orang tuanya. Ia merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk dicintai dan mendapatkan cinta. Selain itu, ia selalu berpikir bahwa semua laki-laki sama. Ia takut apabila ia menikah ia akan mendapatkan pasangan yang memiliki sifat dan sikap seperti sang ayah.

3. Subyek 3

Nama : SV
TTL : Mojokerto, 25 Desember 2003
Usia : 19 Tahun
Alamat : Mojosari, Mojokerto
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Mahasiswi Semester 6

a. Kehidupan Keluarga dan Kronologi *Broken Home*

Saat ini kehidupan SV bisa dibilang lebih bahagia dan harmonis dari sebelumnya. SV tinggal bersama dengan keluarga baru sang ibu. ia mengatakan bahwa ayah tirinya lebih pengertian dan lebih menyayangi

dirinya ketimbang ayah kandungnya. Meskipun demikian ia juga merasa sedih karena sedari ia kecil ia dipisahkan dengan sang kakak. Meskipun mereka tinggal di satu kota yang sama akan tetapi untuk bertemu harus benar-benar mengatur jadwal antar kedua keluarga yakni keluarga ayah dan keluarga ibunya.

Menurut cerita SV, sekitar 12 tahun yang lalu ia mengalami pengalaman yang amat buruk menurutnya. Pengalaman buruk yang ia maksud ialah proses perpisahan kedua orang tuanya. Ia mengatakan bahwa penyebab utama dari perceraian antara ayah ibunya adalah tindak kekerasan yang dilakukan oleh ayahnya. Hampir setiap hari ia mendengar dan menyaksikan pertengkaran kedua orang tuanya yang berujung sang ibu menjadi sasaran kekerasan. Setiap kali ada pertengkaran sang ibu selalu di pukul, dijambak, dan ditampar oleh sang ayah.

b. Kehidupan Sosial dan Pergaulan

Dalam proses assesment dan wawancara, SV mengaku bahwa dirinya memiliki kehidupan sosial dan pergaulan yang kurang baik. Ia mengatakan bahwa dirinya tidak terlalu mempunyai teman baik itu di lingkungan rumah maupun kampus tempat ia kuliah. SV cenderung lebih suka menyendiri dan tidak mudah dekat atau akrab dengan orang lain. Hal tersebut membuat dirinya tidak memiliki banyak teman dan memiliki pergaulan yang tidak terluas.

c. Persepsi

Setelah perceraian kedua orang tuanya SV pun memiliki persepsi negatif mengenai sebuah keluarga terlebih lagi mengenai keluarganya. Ia berpikir bahwa keluarganya tidak cukup membuat dirinya bahagia. Ia merasa hancur dan merasa tidak memiliki keluarga. Persepsi mengenai dirinya sendiri pun juga negatif. Ia menganggap bahwa dirinya selalu kurang mampu dalam berbagai hal. SV selalu merasa insecure. Bahkan dirinya sempat mengatakan bahwa ia tidak percaya dengan dirinya sendiri. Selain itu juga, SV memiliki persepsi

negatif mengenai sebuah hubungan. Dirinya cenderung berpikir bahwa semua hubungan itu palsu sehingga dirinya pun takut dan tidak percaya akan sebuah hubungan terlebih lagi hubungan pernikahan. Tak hanya hal tersebut SV juga mengatakan, jika ia sedang dalam suatu hubungan dan memiliki pasangan SV memiliki rasa takut akan ditinggal oleh pasangannya.

d. Perilaku

Perilaku SV terhadap keluarga selama ini cenderung sangat sensitif ia mengatakan bahwa dirinya gampang sekali tersinggung dan marah bahkan dengan masalah-masalah kecil. Meskipun demikian, SV mengaku bahwa dirinya bisa lebih terbuka dengan pasangannya. Selain itu, perilaku SV terhadap teman-temannya ialah cenderung membatasi diri dan memendam perasaan dikarenakan dirinya mengakui sangat insecure dan iri dengan teman-temannya yang memiliki keluarga harmonis.

e. Emosi dan Perasaan

Emosi yang dibawa oleh SV saat ini ialah rasa benci yang mendalam terhadap sang ayah. Selain itu juga kesedihan akan memori masa lalu sangat amat membekas di benak SV. Ia juga mengatakan bahwa dirinya sangat marah ketika melihat sosok ayahnya.

f. Bentuk Luka Batin

Dari proses assesment dan wawancara bersama dengan SV, luka batin yang ditinggalkan setelah adanya pengalaman *broken home* yang ia alami dapat dikatakan banyak sekali. Mulai dari takut berkeluarga, memandang rata kalau semau laki-laki nantinya sama seperti sang ayah. Ketakutan akan ditinggal oleh seseorang terlebih oleh pasangan. Dari segi emosi ia mengatakan bahwa dirinya mudah tersinggung dan sensitif. SV merasa dirinya tidak mampu menjelaskan suasana hati dan merasa tidak memiliki seseorang untuk ia jadikan tempat mencurahkan isi hatinya. SV cenderung memiliki komunikasi yang buruk dengan sang ayah. Dirinya sering kali merasa tertekan. Rasa benci yang

mendalam terhadap sang ayah pun tak terelakan. Semakin dewasa SV semakin menarik diri dari orang-orang dan pergaulan. Selalu merasa tidak percaya diri. Perubahan mood yang kacau ia rasakan selama ini selain itu juga emosi SV sering tidak terkontrol

Terkait data yang telah diambil oleh peneliti melalui proses konseling. Peneliti menemukan bahwa konseli SS, CA, dan SV mengalami dampak dari adanya sebuah peristiwa *broken home*, menurut teori dari Agoes Dariyo, memaparkan ada beberapa hal yang dirasakan keluarga sebagai akibat dari perceraian, Pengalaman traumatis anak-anak Bagi anak-anak yang orang tuanya mengalami perceraian, mereka mengalami kebingungan, tidak dapat melakukan proses identifikasi, pandangan negatif tentang pernikahan dan orang tua, bayang-bayang kekhawatiran perceraian pada pernikahannya kelak.²

Dari teori dampak perceraian tersebut, memang benar adanya, hal ini sejalan dengan apa yang ditemukan oleh peneliti pada proses konseling dan wawancara pada saat penelitian ini dilakukan. Dari data diatas, dapat dilihat bahwa masing-masing konseli yakni SS, CA, maupun SV. Pasca adanya *broken home* yang dialami oleh ketiga konseli tersebut, mereka membawa luka batin dari dampak perceraian kedua orang tua mereka. Dalam proses wawancara dan konseli yang mana, datanya dapat dilihat diatas. Ditemukan bahwa ketiga konseli memiliki pandangan negatif mengenai orang tua, keluarga, pernikahan bahkan diri sendiri. Selain itu juga ketiga konseli selama ini merasakan kebingungan karena adanya emosi yang tidak stabil. Dan yang terakhir bahkan kekhawatiran akan mengulang kisah perceraian kedua orang tua yang amat mendalam mereka rasakan.

Peneliti menemukan bahwa ketiga konseli mengalami pandangan yang negatif tentang pernikahan dan orang tua. Tak hanya mengenai pernikahan dan orang tua, mereka juga berpandangan negatif mengenai keluarga dan diri sendiri.

²Agoes Dariyo. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. 2008), 168-169.

Bahkan hingga membenci salah satu orang tua. Hal ini dibuktikan melalui jawaban ketiga konseli mengenai pertanyaan peneliti tentang,

“Apakah perspektif atau pandangan kalian keluarga, orang tua, dan pernikahan mengalami perubahan yang cenderung negatif, setelah terjadi perceraian kedua orang tua kalian? “

SS : *“Iya, sejak aku tumbuh menjadi dewasa, aku tuh mikir kalau keluargaku tidak dapat memberikan kebahagiaan, terlebih lagi aku tinggal bersama dengan nenek dari pihak papi. Aku ngerasa bahwa tinggal bersama dengan keluarga mami jauh lebih bahagia tapi selama ini, aku gak bisa merasakan hal itu. Sejauh ini aku juga ngerasa bahwa orang tuaku gak sayang sama aku bahkan ada rasa benci ke papi. Aku merasa bahwa diriku amat sangat haus akan kasih sayang, merasa tidak ada yang bisa mengerti dan bisa menjaga aku. Aku merasa tidak begitu bahagia dengan diriku. Bahkan meragukan segal hal yang telah aku lakukan dan apa yang aku bisa.”³*

CA: *“Jelas iya, aku berpikiran bahwa keluargaku tidak dapat memberikan rasa aman dan nyaman. Dulu hampir setiap hari aku mendengar dan melihat pertengkaran kedua orang tuaku sampe aku merasa ketakutan. Aku malu punya ayah kaya gitu dan malu ligat kelakuan ayah yang suka judi. Aku juga merasa sangat kecewa mengapa dilahirkan di dalam keadaan keluarga yang tidak harmonis. Kalau ke diri sendiri aku itu sering, menganggap bahwa aku nggak seberuntung anak-anak lain yang memiliki keluarga harmonis dan aku melihat kalau diriku tidak pantas untuk dicintai dan diberi kasih sayang. Persepsiku mengenai sebuah hubungan pun juga termasuk bermasalah, aku enggan untuk memulai sebuah hubungan terlebih lagi hubungan ranah pernikahan karena aku menganggap bahwa pernikahan itu palsu seperti apa yang terjadi pada kedua orang tuaku.”⁴*

SV: *“Iya kak, aku melihat keluargaku tidak cukup membuat diriku bahagia. Aku merasa hancur dan tidak memiliki keluarga. Dan aku ngelihat diriku itu sebagai seorang yang memang sering insecure karna latar belakang keluargaku. Selain itu juga, aku itu porangnya kek gabisa banyal hal kak. Kalu soal hubungan apalagi sampai ke ranah pernikahan sepertinya aku kayak gapercaya gitu kak sama hubungan pernikahan.”⁵*

Selain pandangan yang negatif mengenai orang tua, keluarga, diri sendiri, dan pernikahan menurut teori anak setelah mengalami perceraian kedua orang tua, juga mengalami kondisi kebingungan. Kebingungan mengenai kondisi keluarga yang sudah tidak harmonis, kebingungan akan apa yang harus dilakukan, dan kebingungan akan emosi-emosi dalam diri yang tiba-tiba muncul. Hal ini dibuktikan melalu jawaban ketiga konseli, ketika menjawab pertanyaan peneliti yakni

³Subjek 1 SS (Pasien Rumah Healing As-Syifa’), Wawancara, Mojokerto 21 Januari 2023.

⁴Subjek 2 CA (Pasien Rumah Healing As-Syifa’), Wawancara, Mojokerto 21 Januari 2023.

⁵Subjek 3 SV (Pasien Rumah Healing As-Syifa’), Wawancara, Mojokerto 21 Januari 2023.

“Apakah kamu mengalami kebingungan pasca perceraian kedua orang tuamu? Kebingungan seperti apa yang kamu alami?”

SS: *“Iya mbak, selama ini aku sangat kebingungan dengan apa yang terjadi sama keluargaku, sekalipun itu sudah terjadi lama sekali tapi aku selalu bertanya-tanya, kenapa aku harus ikut papi dan adik harus ikut mami kenapa kita dipisahkan. Trus aku juga sering bertanya-tanya kenapa kok keluargaku gak bisa sebahagia keluarga lain yang anggota keluarganya utuh. Trus ya aku juga bingung aku loh sering banget ngerasa sedih.”*

CA: *“Iya, aku itu bingung kenapa sih ayah itu sampek melakukan hal seperti itu trus aku ya gak habis pikir sama semua hal yang dilakukan ayah ke mama, aku dan adek. Bahkan kita lo gak pernah di nafkahi sama sekali. Nah ini, aku tu juga selama ini kebingungan kenapasesh setiap malem aku itu selalu pengen nangis tiba-tiba keinget kalo sekarang keluargaku gak utuh, sama satu lagi, aku setiap liat video tentang keluarga-keluarga gitu aku selalu ketrigger jadi nangis, kayak ngerasa kok miris banget ya keluargaku.”*

SV: *“Kalau bingung sih iya, tapi bingungnya itu kayak kenapa aku dari kecil udah dipisahkan kaya gini, trus juga ya selama ini kek bingung kenapa mama kalau lagi marah aku yang jadi sasaran kemarahan mama.”*

Kemudian juga, peneliti menemukan bahwa ketiga klien tidak dapat mengidentifikasi mengenai hal-hal yang selama ini terjadi pada dirinya. Kesulitan mengidentifikasi disini dimaksudkan dengan konseli cenderung tidak dapat melihat apa yang benar maupun yang salah mengenai apa yang ia lakukan dan ia pikirkan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan diatas, dan hal tersebut ditemukan peneliti pada proses wawancara, seperti dibawah ini:

SS: *“Aku gak tau ya kenapa aku itu selama ini bisa se sensitif itu, bahkan aku kalo ga kuat banget aku sering kaya mikir buat nyakitin diri sendiri, ya gak jarang juga aku mukul-mukul badanku sendiri.”*

CA: *“Akuloh nganggep kalo semua laki-laki di dunia ini sama, sama jahatnya kayak ayah.”*

SV: *“Aku itu sensitif banget dan gampang tersinggung sama orang lain, kayak aku gatau ya bawaannya sering jengkel aja misal kalo sama orang dan orang itu ga cocok sama aku entah dari omongannya atau perilakunya.”*

Selain ketiga hal di atas, ketiga konseli juga mengalami kekhawatiran yang besar akan suatu perceraian. Mereka takut, khawatir, dan cemas apabila mereka mengalami hal yang sama seperti kedua orang tua mereka, yakni mengalami perceraian pada hubungan pernikahan di masa yang akan datang. Hal ini terbukti dari jawaban ketiga konseli pada saat peneliti melontarkan pertanyaan

“Apakah kamu merasa khawatir apabila di masa yang akan datang, kamu juga mengalami perceraian pada pernikahanmu? ”

SS: *“Jelas iya, makanya kayak aku trust issues banget sama pernikahan, takut banget kalo misal nanti aku ketika sudah berkeluarga kemudian tiba-tiba bercerai dan tidak harmonis, kayak aku gamau kalau misal anak-anakku mengalami hal yang sama seperti aku, karena memang rasanya gak enak banget.”*

CA: *“Iya, aku takut banget punya pasangan yang sifatnya kaya ayah, selalu kebayang khawatir kalau besok ketika sudah berumah tangga mengalami hal yang sama kaya ayah mama.”*

SV: *“Iya, aku sering kebayang gitu khawatir kalau nikah nanti bisa cerai kaya mama papa, khawatir kalau nikah nanti anakku gak bahagia, makannya aku sampek kayak takut banget nikah. Takut kalau nanti dapat suami kaya papa yang suka mukul, kejem pokoknya khawatir dan takut banget.”*

Selain pada proses wawancara dan konseling yang menampakkan bagaimana dampak dari *broken home*, peneliti juga melakukan observasi pada kognitif, afektif, dan motorik ketiga subjek yang terlibat dalam penelitian ini. Pada observasi kognitif subjek, peneliti mengamati bagaimana cara subjek pertanyaan dari peneliti. Kemudian ada observasi afektif, yakni peneliti mengamati bagaimana perasaan yang diutarakan dan dirasakan oleh konseli ketika mendapat dan menjawab pertanyaan dari peneliti. Dan yang terakhir observasi motoric, disini peneliti mengamati bagaimana respon tubuh dan bahasa tubuh konseli pada saat menerima dan menjawab pertanyaan dari peneliti. Berikut ialah hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap ketiga subjek penelitian:

1. Subjek 1 SS

- a. Kognitif (Cara subjek menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti) pada Saat menerima dan menjawab pertanyaan SS berbicara dengan suara yang lirih pelan, sambil bergetar dan menangis.
- b. Afektif (Perasaan subjek saat diberi pertanyaan oleh peneliti) Ketika mendengar kata keluarga, subjek langsung mengungkapkan bahwa dirinya merasa sangat sedih, kecewa, ketakutan, dan marah.
- c. Psikomotor (Perilaku subjek ketika menjawab pertanyaan dari peneliti)

Ketika menjawab pertanyaan respon tubuh yang terjadi ialah seketika badan konseli gemetar, konseli menyilangkan kaki, dan mata konseli sering melirik keatas.⁶

2. Subjek 2 CA

- a. Kognitif (Cara subjek menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti)
pada Pada saat menjawab pertanyaan konseli sambil menangis kencang dengan suara yang bergetar menjawab dan menceritakan mengenai bagaimana keadaan keluarganya.
- b. Afektif (Perasaan subjek saat diberi pertanyaan oleh peneliti)
Ketika menjawab pertanyaan seputar keluarga, konseli sering mengungkapkan bahwa dirinya merasa sedih, cemas, dan takut.
- c. Psikomotor (Perilaku subjek ketika menjawab pertanyaan dari peneliti)
Respon tubuh yang terjadi pada konseli ketika ia menjawab pertanyaan ialah dirinya secara terus menerus menggerak-gerakkan kaki.⁷

3. Subjek 3 SV

- a. Kognitif (Cara subjek menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti)
Cara konseli menjawab ialah sambil menangis histeris dan kencang sekali bahkan bisa dikatakan sepanjang konseli menjawab pertanyaan selalu menangis.
- b. Afektif (Perasaan subjek saat diberi pertanyaan oleh peneliti)
Ketika menjawab pertanyaa, konseli seringkali mengungkapkan bahwa dirinya merasa sangat sedih, kecewa, benci, sakit hati yang sangat mendalam karena teringat memori-memori yang tidak mengenakkan bag dirinya
- c. Psikomotor (Perilaku subjek ketika menjawab pertanyaan dari peneliti)

⁶Subjek 1 SS (Pasien Rumah Healing As-Syifa'), *Wawancara*

⁷Subjek 2 CA (Pasien Rumah Healing As-Syifa'), *Wawancara*

Respon tubuh yang nampak pada konseli yang terlihat oleh peneliti sepanjang proses wawancara dan konseli ialah terlihat bahwa tubuh konseli sering gemetar ketika menangis dan terlihat tangan konseli mengempal.⁸



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸Subjek 3 SV (Pasien Rumah Healing As-Syifa'), *Wawancara*

BAB IV

Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Melalui *Self Healing* Terhadap Pasien Terdampak *Broken Home*

A. Muhasabah Perspektif al-Ghazali

Muhasabah oleh Imam al-Ghazali dalam pemikirannya pada kitab *Ihya' Ulumiddin* juz 38 yaitu pengawasan diri dan perhitungan, ada membahas tentang muhasabah diri setelah beramal. Muhasabah merupakan rujukan sebagai petunjuk terhadap perilaku-perilaku pada masa lalu. Dalam sebuah keterangan memang seharusnya seorang muslim untuk melakukan muhasabah. Di dalam karya Imam al-Ghazali, Mukhtashar *Ihya' Ulumiddin* yang telah diterjemahkan menyatakan bahwa keimanan terhadap penghisaban pada hari kiamat mewajibkan disegerakannya koreksi diri dan persiapan.¹

Imam al-Ghazali menjelaskan mengenai hakekat muhasabah diri sesuai beramal dan mengambil sebuah contoh untuk kemudian dicontohkan kepada seorang umat yang sedang bermuhasabah terhadap dirinya. Contoh tersebut ialah, hendaklah dan haruslah sebagai umat manusia berperilaku seperti seorang pedagang yang sering menghitung modal, untung dan rugi atas perdagangannya. Hal ini dimaksudkan bahwa diri harus selalu menghitung-hitung segala niat, pikiran, dan juga perilaku yang diibaratkan sebagai modal, kemudian segala niat, pikiran, dan perilaku tersebut diperhitungkan pula bagaimana untung dan ruginya terhadap diri sendiri dan orang lain, apakah yang telah dilakukan diri telah membawa kerugian berupa dampak negatif atau sebaliknya, yakni diri memberikan keuntungan berupa dampak negatif.

Menurut Imam al-Ghazali seorang hamba sebagaimana mestinya memiliki waktu-waktu pada pagi hari sebelum melakukan aktivitas untuk menetapkan kepada dirinya mengenai apa-apa yang akan dilakukan mulai dengan menetapkan dan kebenaran dalam berperilaku. Begitupun pada saat sore hari hendaknya meluangkan waktunya sejenak untuk menghisab dan memeriksa segala gerak dan

¹ Al-Ghazali, Terjemahan Mukhtashar *Ihya' Ulumiddin*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008), hal. 413.

diamnya seusai melakukan aktivitas selama pagi dan siang hari. Hal ini diibaratkan sama dengan apa yang dilakukan pedagang dalam dunia perdagangan yang mana ia melakukan hisab kepada sesama rekan dagang dan juga barang dagang yang ia jual, hal ini dilakukan pada saat akhir yakni akhir minggu, akhir bulan, dan tentunya juga akhir tahun. Hisab yang dilakukan tidak serta merta tak bertujuan, tentu saja kegiatan bermuhasabah tersebut memiliki tujuan utama yakni untuk melihat bagaimana hasil dari dagangannya, hasil mengenai spesifikasi keuntungan dan kerugian yang didapat seusai berdagang. Tentu saja apabila dilihat mengalami kerugian para pedagang pun akan membenahinya seusai bermuhasabah agar untuk berikutnya tidak mendapatkan kerugian. Namun keadaan ini tidak lain ialah merupakan bentuk dari kesarakahan mereka akan sebuah kenikmatan duniawi. Tentunya mereka juga sangat takut dan khawatir apabila melewatkan satu saja keuntungan atas dagangannya. Apabila hal tersebut membuat mereka berhasil maka tentunya hal tersebut tidak dapat bertahan dengan lama.

B. Implementasi Terapi Muhasabah Al Ghazali Melalui *Self Healing*

1. Kondisi Awal Pasien Terdampak *Broken Home*

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan bagaimana gambaran luka batin yang dibawa oleh anak korban *broken home* setelah adanya perceraian. Dari proses konseling, assesment, dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan terapis diketahui bahwa sebelum adanya perpisahan atau perceraian kedua orang tua, terdapat rentetan peristiwa-peristiwa berupa konflik seperti pertengkaran, kekerasan, dan perselingkuhan yang disaksikan langsung oleh sang anak, sehingga meninggalkan memori negatif yang membekas di pikiran dan batin sang anak. Hal tersebut kemudian disebut dengan luka batin. Luka batin ini kemudian dibawa oleh sang anak hingga dewasa. Berikut adalah gambaran atau deskripsi luka batin dari ketiga subjek dalam penelitian ini:

a. Subjek 1 (SS)

Dampak *broken home* yang dialami oleh konseli terlihat dari adanya proses konseling, assesment, dan wawancara dari terapis dan peneliti. Dalam prosesnya dapat diketahui bahwa luka batin yang dibawa dari adanya peristiwa *broken home* pada masa lalu ialah saat ini

pun konseli masih sangat sering mudah menangis tanpa sebab, bahkan ia mengatakan bahwa ia menangis sampai sesak hingga teringat bagaimana pertengkara-pertengkaran hebat kedua orang tuanya yang ia saksikan. Tidak jarang ketika menghadapi suatu masalah pikiran dan perasaan konseli kalut hingga melakukan *self harm* atau melukai diri sendiri. Ia juga mengungkapkan bahwa ia memiliki *trust issues* untuk berhubungan atau bahkan menikah. Ia takut apabila apa yang terjadi di rumah tangga kedua orang tuanya juga terjadi pada dirinya kelak.

b. Subjek 2 (CA)

Dampak *broken home* yang dialami dan membekas pada konseli terlihat dari adanya proses konseling, assesment dan wawancara yang dilakukan oleh terapis bersama dengan penelitian. Dari proses tersebut dapat terlihat bahwa konseli membawa luka batin dari pengalaman-pengalaman ketidak harmonisan rumah tangga kedua orang tuanya konseli. Luka batin tersebut ialah mood konseli yang mudah berubah ditandai dengan seringkali dirinya mudah merasa sedih dan menangis. Ketika melihat suatu hal berupa gambar atau video yang berisikan tentang keluarga dirinya menjadi sangat sensitiv. Selain itu juga konseli merasa takut untuk menikah karena tidak ingin mengulangi pengalaman buruk yang pernah terjadi pada kedua orang tuanya. konseli merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk dicintai dan mendapatkan cinta. Selain itu, konseli selalu berpikir bahwa semua laki-laki sama. Konseli takut apabila ia menikah ia akan mendapatkan pasangan yang memiliki sifat dan sikap seperti sang ayah.

c. Subjek 3 (SV)

Dari proses assesment dan wawancara bersama dengan konseli, dampak yang ditinggalkan setelah adanya pengalaman *broken home* yang ia alami dapat dikatakan banyak sekali. Mulai dari takut berkeluarga, memandang rata kalau semau laki-laki nantinya sama

seperti sang ayah. Ketakutan akan ditinggal oleh seseorang terlebih oleh pasangan. Dari segi emosi ia mengatakan bahwa dirinya mudah tersinggung dan sensitif. Konseli merasa dirinya tidak mampu menjelaskan suasana hati dan merasa tidak memiliki seseorang untuk ia jadikan tempat mencurahkan isi hatinya. Konseli cenderung memiliki komunikasi yang buruk dengan sang ayah. Dirinya sering kali merasa tertekan. Rasa benci yang mendalam terhadap sang ayah pun tak terelakan. Semakin dewasa konseli semakin menarik diri dari orang-orang dan pergaulan. Selalu merasa tidak percaya diri. Perubahan mood yang kacau ia rasakan selama ini selain itu juga emosi konseli sering tidak terkontrol

2. Implementasi Terapi Muhasabah al-Ghazali Melalui *Self Healing*

Berdasarkan pendekatan yang dipilih oleh peneliti dan jenis penelitian yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, proses yang disajikan dalam penelitian ini adalah data deskriptif sebagai gambaran dari hasil wawancara dan observasi peneliti, baik pada data primer maupun data sekunder selama penelitian berlangsung.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti sudah mengenali konseli dengan baik. Hubungan antara peneliti dengan ketiga subyek bisa dikatakan sudah terjalin dengan baik, dua diantaranya yakni teman dekat dan satu diantaranya merupakan sahabat karib. Selama penelitian, peneliti berusaha untuk *building trust* atau membangun kepercayaan sehingga dapat dipastikan bahwa peneliti merupakan orang yang diberikan kepercayaan oleh konseli untuk mengetahui dan menggali segala hal mengenai permasalahan yang sedang dialami konseli baik dari masalah keluarga, pertemanan dan juga hubungan percintaan.

Metode *self healing* dengan muhasabah dalam upaya penyembuhan luka batin pasca *broken home* memiliki langkah sebagai berikut:

1) Pengumpulan Data

Peneliti ingin mengupayakan sebuah proses penyembuhan yang dilakukan oleh diri sendiri untuk menyembuhkan luka batin yang ditimbun karena adanya pengalaman *broken home* pada masa lalu. Oleh karena itu peneliti mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara dengan konseli.

2) Identifikasi Masalah

Untuk mengetahui inti dan latar belakang dari sebuah masalah diperlukan proses identifikasi. Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui gejala-gejala yang tampak. Dalam hal ini peneliti mengumpulkan data sebanyak mungkin mengenai gejala-gejala apa saja yang telah dialami oleh konseli dan teman dekat konseli. Peneliti melakukan observasi tentang bagaimana respon tubuh konseli ketika menjawab pertanyaan. Selain itu juga peneliti mengobservasi bagaimana perilaku konseli tentang keseharian dan interaksi sosial konseli dengan lingkungannya.

a. Subjek 1

a) Data yang Bersumber dari Konseli

Konseli mengatakan bahwa dirinya agak malu apabila masalah pribadinya diketahui oleh orang lain. Pada pertemuan awal, dengan teknik *building trust* yang diterapkan oleh terapis dan peneliti konseli pun dapat menerima dan menaruh kepercayaan sehingga dirinya merasa sangat nyaman menjawab semua pertanyaan dalam proses assesment dan wawancara. Selain itu juga, konseli sangat berani dan leluasa menceritakan segala masalah yang dialami dan dirasakan. Pada proses assesment menceritakan mengenai bagaimana keadaan keluarganya yang sudah *broken home* sejak 11 tahun yang lalu.

b) Data yang Bersumber dari *Key Informant*

MN merupakan teman dekat sekaligus tetangga dari konseli. Mn mengenal konseli sebagai anak yang tidak banyak bermain cenderung pendiam. SS memang tidak terlalu terbuka dengan bagaimana kondisi keluarganya karena dirinya meerasa malu mempunyai 2 orang ayah dan 2 orang ibu. MN selaku tetangga mengaku memang dulu ketika SD dirinya sering mendengar keributan di rumah SS. Keributan tersebut lain tidak lain yakni pertengkaran antara kedua orang tuanya. Hingga beberapa kemudian ia tidak lagi melihat ibu SS karena sudah meninggalkan rumah.

c) Data yang Bersumber dari Peneliti

Sebelum pertemuan awal, konseli sempat menghubungi peneliti via chat untuk menanyakan bagaimana proses terapi dan konseling yang akan dilakukan. Selain itu juga, konseli dengan jujur mengatakan bahwa dirinya sedikit gerogi untuk memulai konseling dan terapi. Hingga pada pertemuan awal proses wawancara dan assesment berlangsung, konseli amat sangat terbuka dengan pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan. Selain itu pada pertemuan pertama ini dilakukan pemamaparan mengenai apa itu muhasabah al-Ghazali dan bagaimana penerapannya

d) Diagnosis Konseli

Diagnosis berupa bagaimana dampak yang dialami oleh konseli sebelumnya diperoleh dari adanya proses konseling, assesment, dan wawancara dari terapis dan peneliti. Dalam prosesnya dapat diketahui bahwa luka batin yang dibawa dari adanya peristiwa *broken home* pada masa lalu ialah saat ini pun konseli masih sangat sering mudah menangis tanpa sebab,

bahkan ia mengatakan bahwa ia menangis sampai sesak hingga teringat bagaimana pertengkara-pertengkaran hebat kedua orang tuanya yang ia saksikan. Tidak jarang ketika menghadapi suatu masalah pikiran dan perasaan konseli kalut hingga melakukan *self harm* atau melukai diri sendiri. Ia juga mengungkapkan bahwa ia memiliki *trust issues* untuk berhubungan atau bahkan menikah. Ia takut apabila apa yang terjadi di rumah tangga kedua orang tuanya juga terjadi pada dirinya kelak.

b. Subjek 2

a) Data yang Bersumber dari Konseli

Pada pertemuan awal, konseli amat sangat bisa menerima kehadiran peneliti dan terapis karena memang pada pertemuan ini bukan kali pertama antara peneliti dan konseli bertemu. Di awal pertemuan proses penelitian, peneliti dan terapis melakukan konseling, assesment, dan wawancara. Dalam proses ini konseli sangat terbuka dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Segala permasalahan yang ia alami mulai dari permasalahan konseli dengan keadaan keluarganya dan juga permasalahan konseli dengan diri sendiri. Yang mana keadaan keluarga konseli sudah tidak utuh lagi hingga dia membawa luka batin atas memori dan pengalaman buruk ketika proses *broken home* pada masa lampau terjadi.

b) Data yang Bersumber dari *Key Informant*

AL merupakan sepupu sekaligus tetangga dari konseli. Jarak usia mereka hanya selisih satu tahun. Mereka tumbuh dan bermain bersama sedari kecil. Karena mereka sangat dekat tentunya AL membenarkan bahwa keadaan keluarga konseli sudah tidak utuh. Selain itu juga, AL mengetahui dengan jelas

bagaimana proses ketika *broken home* yang dialami konseli terjadi. AL mengaku dulu hampir setiap hari orang tua konseli selalu bertengkar. Tak jarang apabila konseli menangis ia juga langsung ke rumah AL untuk berlindung. Hingga pada akhirnya puncak dari pertengkaran kedua orang tuanya tersebut, ayah konseli pun meninggalkan rumah dan tidak pernah kembali sampai saat ini.

c) Data yang Bersumber dari Peneliti

Di awal pertemuan proses penelitian, peneliti dan terapis melakukan konseling, assesment, dan wawancara. Dalam proses ini konseli sangat terbuka dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Segala permasalahan yang ia alami mulai dari permasalahan konseli dengan keadaan keluarganya dan juga permasalahan konseli dengan diri sendiri. Yang mana keadaan keluarga konseli sudah tidak utuh lagi hingga dia membawa luka batin atas memori dan pengalaman buruk ketika proses *broken home* pada masa lampau terjadi. Selain itu pada pertemuan pertama ini dilakukan pemamaparan mengenai apa itu muhasabah al-Ghazali dan bagaimana penerapannya

d) Diagnosis Luka Batin yang Dibawa

Diagnosis berupa Luka Batin yang dibawa dan membekas pada konseli terlihat dari adanya proses konseling, assesment dan wawancara yang dilakukan oleh terapis bersama dengan penelitian. Dari proses tersebut dapat terlihat bahwa konseli membawa luka batin dari pengalaman-pengalaman ketidak harmonisan rumah tangga kedua orang tuanya konseli. Luka batin tersebut ialah mood konseli yang mudah berubah ditandai dengan seringkali dirinya mudah merasa sedih dan menangis. Ketika melihat suatu hal berupa gambar atau video

yang berisikan tentang keluarga dirinya menjadi sangat sensitiv. Selain itu juga konseli merasa takut untuk menikah karena tidak ingin mengulangi pengalaman buruk yang pernah terjadi pada kedua orang tuanya. konseli merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk dicintai dan mendapatkan cinta. Selain itu, konseli selalu berpikir bahwa semua laki-laki sama. Konseli takut apabila ia menikah ia akan mendapatkan pasangan yang memiliki sifat dan sikap seperti sang ayah.

c. Subjek 3

a) Data yang Bersumber dari Konseli

Pada pertemuan pertama, konseli mengaku bahwa dirinya gerogi karena memang ini merupakan pertemuan yang pertama bagi konseli dengan terapis namun sebelumnya konseli sudah mengenal peneliti. Di awal pertemuan, konseli langsung menjalani proses konseling, assesment, dan wawancara oleh terapis bersama dengan peneliti. Dengan menggunakan teknik *building trust* konseli pun dapat menempatkan rasa kepercayaannya pada terapis dan peneliti. Konseli sangat kooperatif menjawab pertanyaan dari peneliti dan terapis. Selain itu juga konseli dapat menceritakan bagaimana permasalahan keluarga yang menimpa dirinya.

b) Data yang Bersumber dari *Key Informant*

OP merupakan teman konseli dari sd hingga smp sekaligus juga tetangga dari konseli. Ia membenarkan bahwa adanya keadaan yang tidak utuh di keluarga konseli. Konseli dikenal sebagai anak yang tertutup dan tidak mudah untuk berinteraksi. Konseli memang tidak pernah menceritakan mengenai bagaimana keadaan keluarganya namun memang sebagai tetangga ia mengetahui bahwa memang sejak konseli

pindah, konseli hanya datang dengan sang ibu. op mendapatkan informasi dari sang ibu bahwa memang kedua orang tua konseli sudah berpisah.

c) Data yang Bersumber dari Peneliti

Pada penelitian pertama peneliti bersama terapis melakukan proses konseling, assesment, dan konseling dengan menerapkan teknik *building trust* sehingga konseli dapat kooperatif menjawab pertanyaan yang disampaikan mengenai permasalahan yang terjadi didalam dirinya dan keadaan keluarganya. Selain itu pada pertemuan pertama ini dilakukan pemamaparan mengenai apa itu muhasabah al-Ghazali dan bagaimana penerapannya.

d) Diagnosis Luka Batin yang Dibawa

Dari proses assesment dan wawancara bersama dengan konseli, luka batin yang ditinggalkan setelah adanya pengalaman *broken home* yang ia alami dapat dikatakan banyak sekali. Mulai dari takut berkeluarga, memandang rata kalau semau laki-laki nantinya sama seperti sang ayah. Ketakutan akan ditinggal oleh seseorang terlebih oleh pasangan. Dari segi emosi ia mengatakan bahwa dirinya mudah tersinggung dan sensitif. Konseli merasa dirinya tidak mampu menjelaskan suasana hati dan merasa tidak memiliki seseorang untuk ia jadikan tempat mencurahkan isi hatinya. Konseli cenderung memiliki komunikasi yang buruk dengan sang ayah. Dirinya sering kali merasa tertekan. Rasa benci yang mendalam terhadap sang ayah pun tak terelakn. Semakin dewasa konseli semakin menarik diri dari orang-orang dan pergaulan. Selalu merasa tidak percaya diri. Perubahan mood yang kacau ia

rasakan selama ini selain itu juga emosi konseli sering tidak terkontrol.

3) Analisis Data

Peneliti menganalisis bahwa luka batin dari ketiga subjek memiliki pola yang hampir sama. Luka batin yang dibawa oleh anak korban *broken home* pada masa lalu sama-sama memiliki perspektif yang negatif mengenai keluarga, diri sendiri, dan juga terhadap sebuah hubungan maupun hubungan. Tak hanya perseptif negatif, ketiga subjek juga cenderung memiliki mood yang gampang berubah, lebih sensitif seperti mudah menangis tanpa sebab atau mudah tersinggung atau bahkan ketika menghadapi masalah terbesit pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Selain itu juga, respon dari ketiga subjek ketika diajak membahas atau menjawab pertanyaan mengenai keluarga pun ketiga subjek tersebut seketika langsung menangis histeris hingga sesak.

4) Merancang Tindak Perbaikan Bersama Konselor dan Terapis

Setelah peneliti mengetahui permasalahan yang dialami dari ketiga subjek tahap selanjutnya ialah peneliti bersama dengan terapis menentukan solusi yang akan diberikan atau diterapkan kepada konseli dan sesuai permasalahan yang sedang dihadapi, pada langkah ini terapis dan peneliti menentukan sebuah metode yang akan dipakai oleh konseli yakni dengan metode *self healing* menggunakan muhasabah al-Ghazali.

Metode terapi *self healing* dengan muhasabah merupakan metode penyembuhan diri sendiri yang dilakukan oleh diri sendiri untuk diri sendiri dengan menggunakan muhasabah. Muhasabah disini merupakan sebuah proses dimana diri sendiri memperhitungkan, meneliti, dan mengintropeksi terhadap diri baik itu niat, pikiran, dan perilaku.

5) Implementasi Tindakan dengan Treatment atau Terapi

Treatment atau terapi merupakan salah satu langkah atau upaya dalam memperbaiki penyembuhan masalah yang sedang dihadapi konseli. Setelah memberikan mengenai pengertian apa itu muhasabah dan menetapkan terapi apa yang akan digunakan oleh konseli, selanjutnya adalah terapis dan peneliti memberikan pemahaman mengenai langkah-langkah treatment yang harus diterapkan kepada masing-masing konseli dan sudah ditetapkan pada langkah prognosis pada pertemuan 21 Januari 2023. Kemudian treatment diterapkan dalam 21 hari oleh setiap konseli. Treatment dimulai dari tanggal 21 Januari 2023 hingga 11 Februari 2021. *Self healing* diterapkan 21 hari mempunyai alasan yakni menurut sebuah penelitian dari Phillippa Laly yang dipublikasikan oleh *European Journal of Social Psychology* bahwa waktu yang tepat dibutuhkan untuk membuat kebiasaan baru adalah 21-66 hari. Seorang ahli *neuroanatomy* dan *neuroscience*, Dr. dr. Taufiq Pasiak, M. Kes, M .Pd mengatakan bahwa otak itu minimal memberi respon selama 21 hari.

Treatment dilakukan sendiri oleh konseli di rumah masing-masing. Treatment dalam pelaksanaan muhasabah al-Ghazali sebagai metode *self healing* memiliki beberapa tahapan, berikut merupakan tahap-tahap dalam pelaksanaan *self healing* oleh masing-masing konseli:

a. Wudhu

Wudhu merupakan membasuh beberapa anggota tubuh dengan air untuk menghilangkan kotoran baik itu yang terdapat pada badan maupun batin untuk menghadap Allah yang maha suci. Setiap muslim harus mempersiapkan diri dengan hati dan tubuh yang suci.

Langkah awal yang dilakukan oleh konseli sebelum memulai menerapkan muhasah al-Ghazali sebagai metode *self healing* untuk mengupayakan penyembuhan luka batin pasca *broken home* ialah mengambil air wudhu. Hal ini dilakukan agar ketika proses terapi berlangsung, konseli sudah siap dengan keadaan tubuh dan batin yang suci.

b. Membaca Basmalah dalam Keadaan Duduk

Langkah berikutnya yang dilakukan oleh konseli ialah membaca basmalah dalam keadaan sudah duduk. Tujuan membaca basmalah sendiri ialah menandakan bahwa konseli sudah sangat siap lahir dan batin memulai proses *self healing* dengan meminta perlindungan kepada Allah dari godaan setan untuk mengingat nama Allah yang maha segalanya.

c. Mengatur Pernapasan

Kemudian, konseli mengatur pernapasan dengan teknik yang benar, yang mana sebelumnya sudah diajarkan oleh terapis dan peneliti. Teknik yang pernapasan yang dilakukan ialah pernapasan perut. *Inhale exhale* melalui perut yakni dilakukan dengan cara menarik nafas melalui hidung dengan kondisi perut dikembangkan. Kemudian tahan beberapa detik, lalu dihembuskan melalui mulut sembari perut dikempiskan. Pengaturan napas ini dilakukan sebanyak mungkin hingga konseli merasa dirinya lebih rilex dan nyaman.

d. Muhasabah Diri

Dalam muhasabah ini konseli melakukan perenungan terhadap kedua hal tersebut mengenai baik maupun buruknya segala hal yang telah ia pikirkan, anggap, dan dilakukan dengan konsep muhasabah al-Ghazali melalui enam tahap perenungan,

- a) Penetapan syarat (*musyarathah*), mensyaratkan pada jiwa dan akal bahwa penyembuhan ini dilakukan untuk menyembuhkan luka batin berupa pikiran, perilaku, dan emosi negatif sebagai dampak dari *broken home*.
 - b) Mengawasi (*muraqabah*), mengawasi segala pikiran, perilaku, dan emosi mengenai keluarga, orang tua, diri sendiri yang telah dilakukan dan di pikirkan.
 - c) Mengaudit (*muhasabah*), mengevaluasi mengenai pikiran dan perilaku negatif terhadap orang tua, saudara, dan diri sendiri. kemudian menyadari
 - d) Menghitung diri atas segala kekurangan (*mu'aqabah*), mengetahui dan menghitung kesalahan atas perspektif negatif yang selama ini di pikirkan konseli. Mengetahui bahwa ternyata apa yang dipikirkan selama ini mengenai keluarga yang tidak membahagiakan, kebencian terhadap salah satu orang tua, ketidak berhargaan terhadap diri, dan ketakutan maupun kecemasan terhadap pernikahan merupakan suatu hal yang salah dan perlu di hilangkan.
 - e) Bersungguh-sungguh (*mujahadah*), bersungguh-sungguh untuk menghilangkan segala pikiran yang negatif, perilaku yang sensitif, dan emosi negatif.
 - f) Mencela (*mu'atabah*), mencela diri dengan memutuskan segala hal negatif yang telah dialami. Dan menyadari bahwa diri dapat mendapatkan kebahagiaan tanpa terjebak kedalam pikiran, perilaku, dan emosi negatif yang keliru.
- e. Menulis Kalimat Syukur

Langkah berikutnya yakni menulis kalimat syukur, pada tahap ini konseli menuliskan hal-hal baik yang ia syukuri dan sadari setelah melakukan muhasabah . Hal-hal yang disyukuri oleh konseli bisa berupa apa saja dari hal yang kecil hingga hal yang besar. Dalam menuliskan kalimat syukur yang diawali

dengan ucapan hamdalah, konseli menuliskan minimal 3 kalimat mengenai apa yang telah disyukuri. Dengan bersyukur maka Allah akan menambahkan nikmat bagi hambanya dan tentunya dengan bersyukur dapat meningkatkan perasaan bahagia dan beruntung.

3. Kondisi Sebelum dan Sesudah Implementasi Terapi Muhasabah Melalui *Self Healing*

Setelah genap 21 hari dilakukannya *self healing oleh* masing-masing konseling, akhirnya pada tanggal 12 Februari 2023 dilakukanlah *follow up* hasil penelitian melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan didampingi oleh terapis. Karena 2 diantara 3 konseli berhalangan maka *follow up* dan wawancara dilakukan pada dua sesi yakni sesi online via zoom bersama 2 konseli dan sesi offline yang dilakukan di Rumah Healing As-Syifa' bersama 1 konseli. Dari wawancara hasil penelitian implemntasi muhasabah al-Ghazali sebagai metode *self healing* dapat dilihat hasil yang cukup signifikan mengenai kondisi psikologis yakni pikiran, perasaan, dan perilaku setiap konseli dapat dilihat dari tabel-tabel berikut:

Tabel Wawancara Hasil Penelitian Subjek 1

NO	KONDISI KONSELI	SEBELUM	SESUDAH
1.	Persepsi Terhadap Diri Sendiri	Ragu terhadap diri sendiri, tidak pantas untuk disayangi, haus akan perhatian.	Lebih percaya diri, merasa diri jauh lebih berharga, lebih menyayangi diri sendiri, merasa bahwa diri sendiri pantas untuk mendapatkan kebahagiaan.
2.	Persepsi Terhadap Keluarga	Keluarga tidak dapat dijadikan	Menyadari bahwa kebahagiaan hanya

		<p>sebagai tempat pulang, keluarga tidak dapat membuat bahagia.</p>	<p>bersumber dari Allah swt, sudah jauh lebih menerima keadaan keluarga yang memang sudah tidak utuh dan berbeda.</p>
3.	<p>Persepsi Mengenai Hubungan (Pernikahan)</p>	<p>Takut akan sebuah pernikahan, takut jika apa yang terjadi pada orang tua akan terjadi pada diri sendiri, ketika mempunyai sebuah hubungan selalu merasa takut diselingkuhi dan selalu merasa curiga terhadap pasangan, <i>trust issues</i> untuk menikah dan berkeluarga.</p>	<p>Meyakini bahwa dapat memiliki hubungan pernikahan yang jauh lebih baik dari kedua orang tua, menyadari bahwa hubungan tidak seburuk yang dipikirkan selama ini.</p>
4.	<p>Perilaku Terhadap Diri Sendiri dan Orang disekitar</p>	<p>Sempat menyakiti diri sendiri ketika ditimpa sebuah permasalahan, tidak terbuka terhadap keluarga,</p>	<p>Tidak pernah berpikir untuk menyakiti diri sendiri, lebih terbuka terhadap keluarga, lebih</p>

		membatasi diri dengan teman. Selalu menaruh curiga dan ujing-uringanke pasangan.	bahagia dengan pasangan.
5.	Emosi Pasca <i>Broken Home</i>	Sering menangis tiba-tiba, lebih sensitif terhadap sebuah permasalahan.	sudah tidak pernah menangis secara tiba-tiba, lebih dapat mengendalikan emosi dan jauh lebih tenang.
6.	Perasaan yang Dirasakan Pasca <i>Broken Home</i>	Merasa tidak disayangi, sering takut untuk ditinggalkan, iri dengan keadaan keluarga orang lain yang harmonis, merasa marah dan kecewa kepada papi, sering merasa khawatir tanpa sebab.	Merasa lebih lega dan legowo, merasa diri sangat layak untuk disayangi dan mendapatkan kebahagiaan keluarga. Sudah bisa memaafkan papi.

Tabel Observasi Hasil Penelitian Subjek 1

NO	KONDISI KONSELI	SEBELUM	SESUDAH
1.	Kognitif	Menjawab dengan suara yang lirih pelan, sambil	Menjawab dengan tenang, penuh

	(Cara subjek menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti)	bergetar dan menangis.	semangat sambil tersenyum.
2.	Afektif (Perasaan subjek saat diberi pertanyaan oleh peneliti)	Ketika mendengar kata keluarga, subjek langsung merasa sangat sedih, kecewa, ketakutan, dan marah	Sudah sangat legowo dan menerima keadaan keluarganya.
3.	Psikomotor (Perilaku subjek ketika menjawab pertanyaan dari peneliti)	Ketika menjawab pertanyaan badan konseli gemetar, konseli menyalangkan kaki, sering melirik keatas.	Bahasa tubuh sangat harmonis dan tenang, tidak menangi.

Tabel Wawancara Hasil Penelitian Subjek 2

NO	KONDISI KONSELI	SEBELUM	SESUDAH
1.	Persepsi Terhadap Diri Sendiri	Merasa diri sendiri kurang(cantik dan pintar), tidak memiliki potensi, tidak ada yang dibanggakan, kurang berharga, insecure takut tidak ada yang menerima.	Menemukan potensi diri yakni pandai berjualan, merasa bangga terhadap diri sendiri. Merasa lebih percaya diri dan berharga. Menyadari bahwa dirinya berhak untuk dicintai.

2.	Persepsi Terhadap Keluarga	Keluarga tempat luka, kecewa, dan marah terlebih lagi terhadap sosok ayah.	Jauh lebih dapat menerima keluarga dan mensyukuri keadaan keluarga yang sekarang tanpa ayah
3.	Persepsi Mengenai Hubungan (Pernikahan)	Takut terhadap sebuah pernikahan, takut mengulangi kisah kedua orang tua, tidak mempercayai adanya sebuah hubungan, takut memiliki pasangan seperti ayah.	Menyadari bahwa diri sendiri butuh pendamping hidup, percaya bahwa dapat memiliki hubungan yang harmonis dan merasa pantas untuk dicintai seseorang.
4.	Perilaku Terhadap Orang disekitar	Selalu berusaha menurut, tidak suka dengan adik dan cenderung acuh karena merasa seperti melihat sosok ayah dari segi perilaku.	Lebih peduli dengan adik dan lebih menerima adik.
5.	Emosional Pasca <i>Broken Home</i>	sering menangis dimalam hari secara tiba-tiba, sangat sensitif	Sudah tidak pernah menangis dimalam hari dan sudah biasa saja

		apabila melihat video tentang keluarga.	ketika melihat video mengenai kisah keluarga harmonis.
6.	Perasaan yang Dirasakan <i>Pasca Broken Home</i>	Sakit hati, sedih, malu dengan perilaku sang ayah.	Lebih tenang dan menerima kenyataan, jauh lebih bahagia hidup tanpa ayah di rumah.

Tabel Observasi Hasil Penelitian Subjek 2

NO	KONDISI KONSELI	SEBELUM	SESUDAH
1.	Kognitif (Cara subjek menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti)	Menjawab pertanyaan sambil menangis kencang, suara bergetar.	Menjawab dengan tenang dan runtut tidak menangis
2.	Afektif (Perasaan subjek saat diberi pertanyaan oleh peneliti)	Ketika menjawab pertanyaan seputar keluarga merasa sedih, cemas, dan takut.	Menjawab dengan percaya diri dan bersemangat, tidak emosional.
3.	Psikomotor (Perilaku subjek ketika menjawab pertanyaan dari peneliti)	Menggerak-gerakkan kaki	Lebih tenang dan anteng.

Tabel Wawancara Hasil Penelitian Subjek 3

NO	KONDISI KONSELI	SEBELUM	SESUDAH
1.	Persepsi Terhadap Diri Sendiri	Berpikir bahwa diri tidak mudah	Melihat diri jauh lebih cekatan,

		memahami sesuatu, lamban dalam berpikir, tertutup dengan orang lain, sering merasa insecure.	merasa cantik, dan jauh lebih percaya diri.
2.	Persepsi Terhadap Keluarga	Merasa hancur dan tidak punya keluarga, kurang bahagia dengan keluarga.	Merasa jauh lebih bahagia dengan keluarga baru.
3.	Persepsi Mengenai Hubungan (Pernikahan)	Sempat tidak percaya dengan hubungan percintaan dan laki-laki. Takut apabila menikah akan ditinggalkan. Takut apabila menikah mendapat pasangan seperti papi.	Memiliki visi untuk membangun keluarga yang harmonis dan penuh kebahagiaan.
4.	Perilaku Terhadap Orang disekitar	Menutup diri dengan orang-orang sekitar.	Jauh lebih terbuka dan percaya diri untuk bersosialisasi.
5.	Emosional Pasca <i>Broken Home</i>	Mudah marah dan tersinggung, sangat sensitif	Jauh lebih tenang dan dapat

		ketika menghadapi masalah.	mengendalikan emosi.
6.	Perasaan yang Dirasakan <i>Pasca Broken Home</i>	Benci, marah, dan kecewa kepada papi.	Sudah dapat memaafkan ayah.

Tabel Observasi Hasil Penelitian Subjek 3

NO	KONDISI KONSELI	SEBELUM	SESUDAH
1.	Kognitif (Cara subjek menjawab pertanyaan yang diberikan peneliti)	Menjawab sambil menangis histeris	Menjawab sambil menangis terharu.
2.	Afektif (Perasaan subjek saat diberi pertanyaan oleh peneliti)	Muncul perasaan sedih, kecewa, benci, sakit hati yang sangat mendalam.	Lebih bersyukur, lebih ikhlas, lebih legowo,
3.	Psikomotor (Perilaku subjek ketika menjawab pertanyaan dari peneliti)	Suara dan badan gemetar.	Body language konseli lebih tenang dan tidak gemetar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan:

a) Konsep Muhasabah al-Ghazali

Muhasabah oleh Imam al-Ghazali dalam pemikirannya pada kitab *Ihya' Ulumiddin* juz 38 yaitu pengawasan diri dan perhitungan, ada membahas tentang muhasabah diri setelah beramal. Muhasabah merupakan rujukan sebagai petunjuk terhadap perilaku-perilaku pada masa lalu. Dalam sebuah keterangan memang seharusnya seorang muslim untuk melakukan muhasabah. Menurut al-Ghazali untuk melakukan muhasabah atau perhitungan amal perbuatan, mempersiapkan-siagakan dirinya dengan enam syarat. Sebagaimana sekutu bisa menjadi musuh dan pesaing yang memanipulasi keuntungan sehingga perlu terlebih dahulu diberi syarat (*musharathah*), kemudian diawasi (*muraqabah*), diaudit (muhasabah) dan diberi sanksi (*mu'aqabah*), bersungguh-sungguh (*mujahadah*), dan dicela (*mu'atabah*).

b) Implementasi Terapi Muhasabah Al-Ghazali Dari Rumah Healing As-Syifa' Sooko Mojokerto Melalui *Self Healing* Terhadap Pasien Terdampak *Broken Home*

Self healing memiliki arti sebagai penyembuhan diri yang dilakukan mandiri oleh diri sendiri. Dalam penelitian ini konseli mendapatkan resep berupa terapi muhasabah al-Ghazali dari Terapis Rumah Healing As-Syifa' untuk dipraktikkan di rumah secara mandiri melalui *self healing*. Terapi ini dilakukan konseli dalam kurun waktu 21 hari berturut-turut karena menurut sebuah penelitian dari Phillippa Laly yang dipublikasikan oleh *European Journal of Social Psychology* bahwa waktu yang tepat dibutuhkan untuk membuat kebiasaan baru adalah 21-66 hari. Setiap selesai proses *self healing*,

konseli mencatat apa yang dirasakan. Hingga genap 21 hari hasil dari terapi dapat dilihat dari catatan konseli. Dalam jurnal catatan konseli, menunjukkan hasil yang spesifik lebih baik dan positif terlihat adanya perbedaan antara wawancara awal dan wawancara hasil. Pada wawancara hasil konseli menuturkan bahwa jauh lebih dapat menerima keadaan, memaafkan kedua orang tua, tidak lagi takut menikah, dan bahkan terharu karena sudah bisa melewati masa-masa beratnya. Selain itu juga, terlihat konseli lebih tenang ketika membicarakan mengenai sebuah keluarga.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, maka peneliti membuka saran bagi beberapa pihak:

a) Bagi Peneliti

Peneliti memahami dan mengerti bahwa banyal 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.

b) Bagi Konseli

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu sarana panduan pada teori dan praktik dalam menerapkan *selfhealing* muhasabah al-Ghazali sebagai upaya penyembuhan luka batin pasca *broken home*. Apabila terdapat kasus yang serupa, diharapkan seseorang mampu menanggulangi permasalahannya dengan berbekal penelitian yang telah dibuat ini.

c) Bagi Pembaca

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. Terakhir, peneliti juga berharap semoga nantinya penelitian ini bisa menjadi sumber referensi bagi

pihak yang membutuhkan, khususnya seluruh mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri di Indonesia.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang peneliti alami ketika melakukan penelitian ini ialah adanya jadwal antar konseli bertabrakan dikarenakan waktu kesibukan tiap-tiap konseli berbeda-beda. Oleh karena itu, peneliti harus pandai mengatur dan berkompromi dengan tiap-tiap konseli agar para konseli dapat dengan nyaman dan sukarela meluangkan waktu tanpa terbentur dengan kepentingan lain.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Wahid and M. Halilurrahman. "Keluarga Institusi Awal Dalam Membentuk Masyarakat Berperadaban". *CENDEKIA Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 1. 2019.
- Abu, & Narbuko Achmadi. *Teori Metodologi Penelitian*. Teori Metodologi Penelitian. 2011
- Adhi, Kusumastuti and Ahmad Khoiron Mustami. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo. 2019.
- Ahmad, Abdul Fattah Said. *Tasawuf Antara Imam Al-Ghazali & Ibnu Taimiyah*. Jakarta: Khalifah. 2005.
- Ahmad, Jamil. *Seratus Muslim Terkemuka*, Jakarta: Pustaka Firdaus. 2003.
- Ahmad, Jumal. "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental". *Islamic Studies*, Vol. 1, No. 12. 2018.
- Ainul, Mardziah Binti Zulkifli. *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry. 2018
- Ajeng, Rahmawati Pertiwi, Cucu Setiawan, and Naan. "NILAI SUFISTIK DALAM PROSEDUR SELF HEALING," *Syifa al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*. no. 105. 2020.
- Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin* , terj. Irwan Kurniawan. Bandung: PT. Mizan Pustaka. 2008.
- Al-Ghazali, Imam. *Menyingkap Hati Menghampiri Ilahi: Ziarah Rohani Bersama Imam Al-Ghazali*. Bandung: Pustaka Hidayah. 2012.
- Al-Ghazali. *Terjemahan Mukhtashar Ihya' Ulumuddin*. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2008.

- Al-Imam, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin, Jilid 4*, Beirut: Darul al-Fikru. 1995.
- Al-Jauzi, Ibnu Shifah Ash-Shafwah. Darul Ma'rifah, t.tp, t.th.
- Al-Jawy, Abu Salman. *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*. Jakarta: Al-Maghfirah. 2012.
- Ali, Qaimi. *Single Parent Paran Ganda Ibu Dalam Mendidik Anak*. Bogor: Cahaya. 2003.
- A, Redho , Sofiani, Y., dan Warongan, A.W. "Pengaruh self healing terhadap penurunan skala nyeri pasien post Op". *Jurnal of Telenursing* Vol. 1, No.1, 2019.
- Azra, Azyumardi. *Ensiklopedia Tasawuf, Jilid I*. Bandung: Angkasa. 2012.
- Bachtiar, M. Anis and Aun Falestien Faletahan. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi". *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* Vol. 6, No. 1. 2021.
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2006.
- Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia. 2008.
- Desi, Wulandri and Nailul Fauziah. "Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis)". *Empati* 8. no. 1. 2019.
- Drajat, Zakia. *Karakteristik Keluarga yang Harmonis*. Jakarta: Perfecta. 2001.
- Echols, John M, dan Hassan Shadily. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1989.
- Echols, John M. *Pola Asuh Orang Tua Dalam Membantu Anak Membangun Disiplin Diri*. Jakarta: Rineka Cipta. 1998.

- E Perianto, "Self Healing Bagi Peserta Didik dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19". *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol 4. No.4, 2021.
- Fitriyani, Lie et al. "Tumbuh Kembang Anak Broken Home," *Jurnal Pelita PAUD* 4, no. 1. 2019.
- Gunarsa, *Panduan Psikologi Keluarga dan Praktek*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama. 2009
- Hakim, Abdul dkk. *Filsafat Umum Dari Mitologi Sampai Teofilosofi*. Bandung: Pustaka Setia. 2008.
- Hardjowono, Tikijo. "Penyembuhan Luka Batin (Inner Healing): Apakah Merupakan Bagian Dari Pengudusan Orang Percaya?" *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* Vol.6. No. 2. 2005.
- Hardjowono, Wolfgang *Anak terluka anak ajaib*. Yogyakarta: Kanisius. 2011.
- Hasan, Fuad. *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing: Studi Kasus di Women Crisis Center Jombang*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan. 2013.
- Hasyim, Ahmad Umar. *Menjadikan Muslim Kaffah: Berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Nabi s.a.w*. Yogyakarta: Mitra Pustaka. 2004.
- Hasyim, Ahmad Umar. *Identitas dan Jatidiri Muslim*. Jawa Barat: Akademik Pressindo. 2016.
- Hermawan C, "Teori Belajar Sosial Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Broken Home: Studi Di Kampung Nagajaya, Desa Panggarangan, Kabupaten Lebak" Vol. 5, No. 1, 2020.
- Helmawati, *Pendidikan Keluarga: Secara Teoritis dan Praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2014.
- Helmy, Masdar. *Meraih Husnul Khatimah*. Bandung: Pustaka Hidayah. 2010.

- John Santrock, W. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga. 2007.
- J.P. Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2008.
- Karzon, Anas Ahmad. *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta Timur: Akbar Media. 2010.
- Lawson, Michael. *D untuk depresi*. Jakarta: Immanuel Publishing House. 2010.
- Mardziah, Ainul Binti Zulkifli. *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)*". t.t, t.tp, 2018.
- McAlear, R. *The power of healing prayer*. USA: Our Sunday Visitor. 2012.
- Mitha, Nurjanah. "Teori Keluarga : Studi Literatur Mitha Nurjanah," Teori Keluarga 1, no.1, 2019.
- Munawwir, Imam. *Mengenal Pribadi 30 Pendekar dan Pemikir Islam dari Masa ke Masa*. Surabaya: PT Bina Ilmu. 1985.
- Mutmainah, "Metode Muhasabah: Analisis Pendekatan Psikologi Sufistik Perspektif Al-Ghazali," Pendidikan dan Pranata Islam STAI Syichona Moh. Cholil Bangkalan 12, no. 1, 2021.
- Najati, Muhammad Utsman. *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayah. 2002.
- Nurtia, Massa, Misran Rahman, and Yakob Napu. "Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak," *Jambura Journal Community Empowerment* 1, no. 1. 2020.
- Novitasari, Katharina Anggun Dwi and Gratianus Edwi Nugrohadhi. "Dinamika Psikospiritual Penyembuhan Luka Batin," *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 9, No. 1. 2021.
- Prasetya F. M. *Psikologi hidup rohani 1*. Yogyakarta: Kanisius. 1995
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing*. Surabaya: UNESA University Press. 2020.

- Rijal, Syamsu. *Bersama Al-Ghazali Memahami Filosofi Alam*. Jogjakarta: Arruzz Book Gallery. 2003
- Rofaah. *Akhlak Keagamaan Kelas XII*. Yogyakarta: Deepublish. 2016.
- Rye M. S, dan K. I, "Pargament Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?" *Journal of Clinical Psychology*. No. 58. 2002.
- Sofyan, S. Willis. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta. 2008.
- Syukur, Amin. *Tasawuf Bagi Orang Awam*. Yogyakarta: LPK-2. Suara Merdeka & Pustaka Pelajar. 2006.
- William, J. Goode. *Sosiologi Keluarga Edisi Bahasa Indonesia*. Jakarta : Bumi Aksara. 1995.
- Wulandri, Desi and Nailul Fauziah. "Pengalaman Remaja Korban Broken Home: Studi Kualitatif Fenomenologis". *Empati* Vol. 8, No. 1. 2019.
- Yantzi, Mark. *Kekerasan seksual dan pemilihan*. Alih bahasa: Timur Citra Sari & Mareike Bangun. Jakarta: Gunung Mulia. 2009.
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya. 2012.