

Dr. Ir. Syarifuddin. MH



PSIKOTERAPI TASAWUF

Penyembuhan Jiwa
Melalui Bimbingan Spiritual

Editor
Yamlika SE. S.Fil

PSIKOTERAPI TASAWUF
PENYEMBUHAN JIWA MELALUI BIMBINGAN SEPIRITUAL

Dr. Ir. Syarifuddin. MH



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**PSIKOTERAPI TASAWUF
PENYEMBUHAN JIWA MELALUI BIMBINGAN SEPIRITUAL**

Penulis:
Dr. Ir. Syarifuddin. MH

Desain Cover:
Tahta Media

Editor:
Yamlika SE. S.Fil

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
vi, 191, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-101-7

Cetakan Pertama:
Juli 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Dakwah merupakan profesi dan pekerjaan yang saya senangi. Menyampaikan sesuatu yang benar dan berguna bagi orang banyak serta mewarnai setiap jiwa dan menghiasinya untuk berperilaku baik adalah aktivitas yang saya hadapi di pelosok bumi ini. Menyelesaikan studi dengan mengembara untuk mencari dan mendapatkan ilmu didalam dan diluar negeri merupakan hal yang saya senangi. Hingga tak terasa hampir puluhan tahun menghabiskan waktu di India dan arab saudi untuk belajar dan mengolah waktu untuk menjadi bagian hidup saya.

Buku Psikoterapi yang secara orisinal merupakan hasil pemikiran dan renungan yang memiliki nilai-nilai terafi tasawuf yang sangat mendasar, mendalam dan meluas berazaskan kodrati insaniah yang illahiah. Dengan metode penyajian yang mengarahkan agar pembaca dapat membedakan konsep tentang kesehatan yang akan mampu meningkatkan kemampuan jiwa menjadi paham mengatasi kesehatan yang seutuhnya.

Dengan adanya buku Psikoterapi Tasawuf ini diharapkan kita dapat memiliki wawasan pengetahuan kesehatan yang luas, serta memiliki kemampuan jiwa yang mandiri dalam hal mendapatkan kesehatan melalui Psikoterapi Tasawuf

Dengan adanya tulisan ini semoga para pembaca mampu tampil sebagai generasi bangsa yang dapat memelihara dan mempertahankan negara serta kehidupan yang sehat melalui terapi dengan tantangan hidup di zaman abad super modern yang melenial ini.

Medan Mei 2023

Dr H.Sorimonang Rangkyu. An-Nadwi M.Th

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Pengertian Psikoterapi Tasawuf.....	3
B. Objek Psikoterapi Tasawuf.....	4
C. Jenis-jenis psikoterapi.....	5
D. Tujuan dan manfaat psikoterapi Tasawuf	16
BAB II KORELASI PSIKOTERAPI DAN AGAMA.....	19
A. Psikoterapi Merupakan Bagian dari Agama Islam.....	26
B. Perkembangan Tarekat dengan Psikoterapi dalam Islam.....	36
BAB III SARANA PSIKOTREPI TASAWUF	51
A. Tarekat Sebagai sarana psikoterapi tasawuf.....	52
B. Tarekat Sebagai Metode Penyembuh Jiwa.....	57
C. Suluk Sebagai Media Terapi Tasawuf	64
BAB IV JENIS-JENIS PENYAKIT DALAM JIWA	69
A. Penyakit Hubbud Dunia	70
B. Pemarah	75
C. Cemas	76
D. Hasad Dengki.....	77
E. Buruk Sangka.....	80
F. Takkabur.....	83
BAB V PRAKTIK PENGOBATAN DALAM PSIKOTERAPI TASAWUF	87
A. Cara Mendapatkan Hasil yang Maksimal Dari Psikoterapi.....	89
B. Terapi Zikir.....	92
BAB VI PENYAKIT METAFISIK DAN PENYEMBUHANNYA	97
A. Penyakit Metafisika	97
B. Penyembuhan Penyakit Metafisik	98
BAB VII PENYAKIT YANG MERAMBAH QALBU	101
A. Menegal Qalbu	101
B. Qalibun Salim	105

BAB VIII METODE PENGOBATAN TERAPI.....	125
A. Pengobatan dengan Metode Air Tawajuh	135
B. Pengobatan Dengan Metode Energi Metafisika.....	143
BAB IX FENOMENA PENYEMBUHAN	153
. Fenomena Suluk.....	155
B. Memperkuat Keimanan.....	165
C. Menimbulkan Penyadaran Jiwa	166
D. Profil Prof. Dr. Kadirun Yahya.....	173
E. Bukti Pengobatan Yang Dilakukan.	184
DAFTAR PUSTAKA	187
PROFIL PENULIS	191



BAB I PENDAHULUAN

Psikoterapi, biasa disebut juga dengan terapi bicara atau konsultasi tentang kejiwaan kepada seorang psikolog, yang dikenal dengan metode yang digunakan untuk permasalahan jiwa. Seperti ketika jiwa mengalami rasa emosi yang berlebihan atau cemas, sakit qalbu dan sebagainya. Metode ini diberikan oleh seorang terapi profesional yang ahli di bidang kesehatan jiwa, seperti psikolog atau yang disebut sebagai psikiater. Melalui terapi ini, Psikiater tersebut akan mengidentifikasi pasien sehingga terjadi perubahan terhadap jiwa si pasien.

Tasawuf adalah ilmu yang membawa seseorang agar bisa dekat bersama dengan Tuhan Yang Maha Esa melalui penyucian jiwa (tazkiatun nafs) dan mempermanisnya dengan amal-amal saleh. Tasawuf juga merupakan salah satu pelaksanaan teknis dari ajaran Islam yang bersumber dari Al-Quran dan sunnah nabi Muhammad SAW dan merupakan tarekat Islam.

Psikotrapi tasawuf dapat diartikan sebagai suatu ilmu yang membahas tentang kejiwaan manusia, yakni member solusi, menata dan mengatasi problematik manusia dalam menjalani kehidupan melalui metode pembersihan jiwa (tazkiatun nafs).

Tasawuf bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Tiga hal yang lazim dalam tasawuf yakni Takhalli, tahalli dan tajali. Takhalli adalah pembersihan jiwa (tasqiatun Nafs), Tahalli Mengisi jiwa, dan Tajalli merupaka mentajalikan diri dengan kodratnya Allah atau mengkoneksikan jiwa dengan Allah. Kenapa jiwa penting dibersihkan, karena jiwa mudah sekali diintervensi oleh Assyetan. Kemudian jiwa tak selamanya hidup, jiwa akan di matikan oleh penciptanya dan akan dibangkitkan kembali untuk menjalani kehidupan dihari kemudian.

Tasawuf bukan hanya menyadarkan pasien akan keterpisahan dari sumber dan tempat kembali pasien yang sejati, tetapi juga sekaligus menjelaskan kepada pasien dari mana pasien berasal dan ke mana pasien akan kembali. Dengan demikian, tasawuf memberi pasien arah dalam hidup ini. Dari ajaran para sufi, pasien jadi paham bahwa manusia itu bukan hanya

makhluk fisik, tetapi juga makhluk spiritual, di samping fisiknya, yang memiliki asal usul spiritualnya pada Tuhan. Dengan menyadari betapa manusia itu juga makhluk spiritual, maka lebih mungkin pasien akan bertindak lebih bijak dan seimbang dalam memperlakukan diri pasien. Dengan memperqalbuskan kesejahteraan, kebersihan, dan kesehatan.

Tasawuf adalah ajaran Islam yang mengandung tenaga tersimpan,¹ yang hingga sekarang kurang banyak dipergunakan dalam bidang psikoterapi padahal bila diterapkan secara baik ternyata akan sangat bermanfaat bagi pengobatan jiwa sakit yang disebabkan berbagai hal. Hal ini disebabkan karena dalam masyarakat kita masih terdapat salah pengertian terhadap hakikat tasawuf itu, salah pengertian itu antara lain diakibatkan oleh gerak-gerakan kebatinan yang menyalahgunakan tujuan tasawuf itu dan oleh kitab-kitab yang berisi klenik, yang dibolehkan masuk ke Indonesia oleh pemerintah kolonial Belanda di zaman penjajahan yang samapai kini masih membekas diberbagai lapisan para ulama.

Prof Dr H. S,S Kadirun Yahya Mengungkapkan bahwa Untuk memahami tasawuf yang sebenarnya diperlukan sumber sumber dan literatur, terutama karya karya Imam Ghazali dan penjelasan-penjelasan yang mengenai tasawuf, sesuai dengan syariat yang sebenarnya menurut ahli sunnah wal jamaah dan yang tidak menghambat pembangunan dan kemajuan duniawi.²

Akses-akses yang timbul dalam mengamalkan ajaran tasawuf adalah disebabkan oleh salah pengertian, dan oleh karena itu tidaklah perlu dijadikan alasan untuk menolaknya. Suburnya aliran aliran kebatinan dan ajaran mistik di Indonesia adalah akibat pembawaan manusia yang senang pada tasawuf, tetapi tidak mendapat saluran dan bimbingan yang semestinya sehingga sering merupakan hambatan bagi pelaksanaan pengobatan dengan cara psikoterapi Tasawuf ini.. Oleh karena itu maka tasawuf Islam adalah ajaran yang mampu dan tepat untuk membimbing ajaran ajaran kebatinan dan klinik yang berupa bermacam aliran mistik yang sesat ke arah yang benar untuk dikerahkan ke bidang membangun masyarakat Indonesia.

Dalam kehidupan sehari-hari perilaku jiwa manusia senantiasa ada yang mengganggu dan membuat perasaan tertekan, dan pada orang tertentu

¹ K.Yahya. Kapita Seleakta Metafiika

² K.Yahya. Metafiika Tasawuf Islam, h, 66

membutuhkan Terapi untuk membantunya mempelajari cara mengendalikan hidup serta menghadapi situasi yang menantang dengan cara yang lebih sehat dan efektif. Dengan cara-cara terafis tersebut, dapat meningkatkan kesejahteraan hidup serta memiliki keterampilan dan kebiasaan baru dalam mengatasi berbagai tantangan yang muncul pada masa depan.

A. PENGERTIAN PSIKOTERAPI TASAWUF

Psikoterapi tasawuf menjadi menarik perqalbuhan masyarakat karena dapat membantu, terutama dalam menangani berbagai permasalahan jiwa, dimana dengan meningkatkan kemampuan jiwa permasalahan penyakit dapat direduksi. Psikoterapi (*psychotherapy*) secara umum merupakan hal yang dikenal dengan istilah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepat pengobatan serta perawatan gangguan mental menggunakan metode psikologis. Psikoterapi tidak hanya untuk orang sakit atau bermasalah, tetapi juga berfungsi sebagai pencegah semakin kotornya jiwa. Mengenai masalah perintah dalam membersihkan jiwa ini dapat dilihat dalam Firman Tuhan seperti berikut ini:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا
قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya:

Dan demi jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwanya, Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya³

Psikoterapi Tasawuf adalah proses pengobatan dan penyembuhan jiwa melalui bimbingan sepirtual, atau secara empirik melalui bimbingan zikir dalam pengajaran tarekat. Psikoterapi tasawuf sendiri adalah untuk menyehatkan hidup baik jasmani maupun rohani, dan memiliki jiwa sehat dalam perspektif yang lengkap dan komprehensif, mengembalikan jiwa seseorang kepada fitrahnya yang suci atau kembali ke jalan yang lurus.

Psikoterapi Tasawuf sangat menekankan pada usaha peningkatan kemampuan spiritual, seperti membersihkan Jiwa, meningkatkan derajat nafs, menumbuhkan akhlakul karimah dan meningkatkan potensi untuk

³ Q.S.as-Syam 7 s-d 10

menjalankan amanah sebagai hamba Allah. Psikoterapi Tasawuf juga berkaitan dengan spiritual, moral, akhlak dan perilaku. Dalam psikoterapi Tasawuf terdapat dua metode, yaitu metode ilahiah dan ilmiah yang dalam proses penyembuhannya dengan melaksanakan iktikaf, shalat berjemaah disetiap waktu sholat, bergaul dengan orang saleh, puasa, dan zikir sesuai yang kadar dan jenis zikir yang diberikan oleh pemimpin Jahiriyah.

Secara spesifik psikotrapi tasawuf dapat diartikan sebagai suatu ilmu yang membahas tentang kejiwaan manusia, yakni memberi solusi, menata dan mengatasi problematik manusia dalam menjalani kehidupan melalui pembersihan jiwa (tazkiatun nafs), dengan metodologi yang baik dan benar. Sehingga Perkataan, perbuatan, sikap, dan tindakan dapat berubah sesuai dengan sumber hukum dan keteladanan dari baginda Rasulullah SAW.

B. OBJEK PSIKOTERAPI TASAWUF.

Objek psikoterapi yang akan menjadi fokus dalam penyembuhan, pengobatan, dan perawatan dari psikoterapi tasawuf ini adalah manusia secara utuh, yaitu yang berkaitan dengan penggunaan pada objek psikoterapi, yaitu: Fisik, Jiwa, Qalbu dan Tarekat.

- a. Fisik merupakan Objek psikoterapi yang sebaiknya dikombinasikan dengan terapi atau pengobatan medis. Semua gangguan fisik belum tentu dapat disembuhkan menggunakan psikoterapi Tasawuf. Kecuali dengan seizin dari Allah. Penyakit seperti Diabetes, stroke, jantung, buta, lever, adalah contohnya. Penyakit fisik yang sebaiknya dibantu dengan dokter. Walaupun menurut sisi ppasiennng tasawufnya bahwa penyakit itu berasal akibat dosa-dosa yang dilakukan.
- b. Jiwa adalah objek psikoterapi yang utama, yakni berkaitan dengan akal, pikiran, dan memori ingatan, contohnya mudah marah, pelupa, tidak bisa konsentrasi, malas berpikir, tidak mampu mengambil keputusan yang baik dan benar, iri, dengki, serta tidak mampu membedakan haram atau halal, yang bermanfaat atau mudarat, dan yang bathil atau hak.

Ciri-ciri jiwa yang sehat memiliki sifat sebagai berikut: memiliki kemampuan bertindak secara tepat, memiliki tujuan hidup yang jelas, konsep kehidupan yang benar, ada koordinasi antara segenap potensi dan usaha-usahanya, memiliki integrasi kepribadian, regulasi diri, dan ketenangan batin. Jiwa yang sehat akan senantiasa merasakan

kebahagiaan. Demikian sebaliknya jiwa yang tidak sehat akan merasakan galau dan cemas, tidak tenang dan kurang mampu memposisikan dirinya menjadi orang yang bahagia. Jiwa yang melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudahnya tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau sikap mental dan watak yang tergambarkan dalam berpikir, bertindak laku, berbicara, dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa. Perlakuan fisik merupakan ekspresi dari kondisi mental atau spiritual. Ia muncul dan hadir secara spontan, otomatis, dan tidak dibuat-buat atau direkayasa.

Perbuatan atau tingkah laku itu kadang-kadang sering tidak disadari, bahkan bisa jadi perbuatan dan tingkah lakunya menyimpang dari norma-norma agama dan akhirnya dapat membahayakan dirinya dan orang lain, contohnya: pemaarah, dengki, dendam, suka mengambil hak milik orang lain, pemalas, berprasangka buruk, dan mudah putus asa.

- c. **Qalbu** yaitu objek psikoterapi yang berhubungan dengan masalah sepiritual. Qalbu berhubungan dengan nilai-nilai sepiritual, menyangkut nilai-nilai metafisis dan transendental, kesalehan, dan keimanan serta ketaqwaan. Seperti halnya syirik, fasik, nifak, dan kufur. Penyakit spiritual atau batiniah ini sangat tersembunyi dan cukup rumit untuk diobati. Karena penyakit batiniah sangat tersembunyi di tiap qalbu seseorang.
- d. **Tarekat**. Yaitu suatu yang bersumber dari karunia Allah yang di berikan kepada manusia dan dengan tarekat inilah satu-satunya manusia dapat berhubungan dengan Allah SWT. Jika tarekat dibimbing oleh ahli yang berpengalaman dan berpengetahuan tentang ilmu kerohanian maka rohani orang yang terlatih inilah yang mampu mereduksi sumber-sumber penyakit yang terjadi didalam qalbu dan jiwa, sehingga aktifitas fisik mampu memposisikan dirinya beriman dan bertaqwa kepada Allah.

C. JENIS-JENIS PSIKOTERAPI

Jenis-jenis atau istilah psikoterapi yang umum dipelajari dan di praktikan seperti

1. Terapi kognitif

Terapi kognitif adalah dimana pasien akan dibantu untuk mendeteksi pola pikir atau perilaku tidak sehat yang menjadi sumber masalah dalam

hidup Pasien. Kemudian, Pasien harus membiasakan diri untuk membentuk pola pikir dan perilaku baru yang lebih baik. Jenis terapi ini biasanya diberikan untuk mengobati berbagai gangguan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, atau gangguan yang terkait dengan trauma.

2. Terapi psikodinamik dan psikoanalitik

Jenis terapi ini menuntun Pasien untuk melihat lebih dalam ke alam bawah sadar pasien. Pasien akan diajak untuk menggali berbagai kejadian, masalah, atau pikiran yang tidak tepat, yang selama ini tidak Pasien sadari memengatarehati perilaku dan kesehatan mental Pasien. Kemudian, terapi akan membantu Pasien untuk mengubah pola pikir yang tidak tepat tersebut, sehingga Pasien dapat menghadapi masalah dengan lebih baik.

3. Terapi interpersonal

Terapi interpersonal adalah tipe psikoterapi jangka pendek. Jenis terapi ini membantu mengevaluasi dan memahami bagaimana cara Pasien menjalin hubungan dengan orang lain seperti keluarga, sahabat, atau rekan-rekan kerja. Dari sini, Pasien akan jadi lebih peka ketika berinteraksi atau menyelesaikan konflik dengan orang lain.

4. Terapi penerimaan dan komitmen

Supaya Pasien bisa menghadapi masalah secara lebih sehat, pasien akan dilatih untuk menyadari dan menerima segala perasaan dan pikiran pasien, bukannya malah menyangkal atau menghindari perasaan tersebut. Setelah itu Pasien harus berkomitmen untuk mengubahnya.

5. Terapi perilaku dialektis

Terapi perilaku dialektis atau *dialectical behavior therapy* adalah sejenis terapi perilaku kognitif yang mengajarkan perilaku positif untuk membantu menangani stres, mengendalikan emosi, dan meningkatkan hubungan Pasien dengan orang lain

6. Terapi suportif

Pada jenis terapi ini, Pasien akan dibantu terapi untuk mengidentifikasi peristiwa stres yang memengatarehati kesehatan mental Pasien serta memperkuat kemampuan Pasien untuk mengatasi stres tersebut dan berbagai situasi sulit yang mungkin akan datang.

7. Terapi keluarga

Terapi keluarga bertujuan untuk memperbaiki hubungan keluarga. Tidak hanya Pasien, terapi ini juga akan dilakukan dengan selutarekat anggota keluarga Pasien.

8. Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah jenis terapi yang dilakukan dengan menggunakan hipnosis. Jenis terapi ini dapat mengontrol perilaku dan pikiran yang tidak diinginkan guna membantu Pasien mengatasi kecemasan atau rasa sakit dengan lebih baik. Pasien biasanya akan merasa lebih tenang, rileks, dan terbuka saat berada di bawah pengatarekat hipnosis.

9. Terapi Person Centered

Terapi Person Centered merupakan bagian dari pendekatan humanistik. Yakni adanya pendekatan-pendekatan antara pelaku terapi dengan pasien dimana pelaku terapi memberi pandangan-pandangan agar pasien tidak melakukan kecendrungan sifat-sifat negatif dasardidalam diri pasien.

10. Terapi Existensial

Yakni adanya pendekatan-pendekatan antara pelaku terapi dengan pasien dimana pelaku terapi memberi pandangan-pandangan agar pasien Yakni adanya pendekatan-pendekatan antara pelaku terapi dengan pasien dimana pelaku terapi memberi pandangan-pandangan agar pasien memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri. Kesanggupan yang nyata yang memungkinkan pasien mampu berpikirr dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu pada diri pasien, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada pasien dalam memperbaiki dirinya .

11. Terapi Gestalt

Terapi gestalt dikembangkan oleh Frederick S. Pearl. Terapi Gestal , bahwa manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologis. Terapi gestalt menekankan pada konsepkonsep perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Salah satu sumbangan utama terapi gestalt adalah penekanannya pada di sini dan sekarang. Berfokus pada masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya.

12. Terapi Behavioral

Dalam konsep terapi behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sikap manusia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Proses terapi merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalah. Sikap dan perilaku manusia dapat diamati merupakan suatu kepedulian dari terapi sebagai kriteria pengukuran keberhasilan terapi.

Terapi behavioral berusaha menerapkan metode dan prosedur eksperimental ke dalam praktek klini. Terapi behavioral adalah prinsip penguatan (reinforcement) sebagai suatu kreasi dalam upaya memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki. Menurut terapi behavioral manusia bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol terbatas, hidup dalam alam deterministik, dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya.

Pada dasarnya manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya, dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.

Terapi behavioral bertujuan untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta diinginkan. Terapi behavioral bersikap aktif dalam sesi-sesi terapi. Pasien dapat belajar menghilangkan atau belajar bertingkah laku tertentu. Dalam proses ini, pelaku terapi berfungsi sebagai konsultan, guru, penasehat, pemberi dukungan dan fasilitator, ia juga bisa memberi instruksi atau mensupervisi orang-orang pendukung yang ada di lingkungan pasien yang membantu dalam proses perubahan tersebut.

Beberapa pendapat para ahli yang menyikapi pembelajaran sosial-kognitif menekankan bahwa orang memperoleh pengetahuan dan tingkah laku baru dengan cara mengamati orang lain dan berbagai macam kejadian tanpa mereka sendiri harus melakukan tingkah laku tersebut dan tanpa konsekuensi langsung kepada diri pasien.

13. Terapi Rasional Emotif Behavior

Teori ini dikemukakan oleh Albert Ellis. Ia memandang bahwa manusia itu bersifat rasional dan juga irasional. Masalah-masalah emosional terletak pada berpikir yang tidak logis. Banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada self talk atau omong sendiri atau internalisasi kalimatkalimat, yaitu orang menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif. Terapi rational emotif behavior bertujuan untuk pertama memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan pasien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Kedua, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, marah, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, sebagai akibat berpikir yang irasional, dan melatih serta mendidik pasien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.

Pelaksanaan terapi rasional emotif behavior yang bersifat aktif dan direktif. Mereka adalah instruktur yang mengajari dan membetulkan kognisi pasien. Sigmund berpendapat bahwa menentang keyakinan yang sudah berakar mendalam memerlukan lebih daripada sekadar logika. perlu repetisi konsisten dari pasien.

Oleh karena itu terapi harus mendengarkan dengan qalbu-qalbu pernyataan-pernyataan pasien yang tidak logis atau salah dan menantang keyakinan ini. seorang terapi rational emotif behavior therapy harus memiliki ciri-ciri khusus, berpengetahuan luas, empatik, menatarekat respek, konkret, ilmiah, berminat membantu orang lain, dan dia sendiri menggunakan rational emotif behavior therapy.

Beberapa teknik yang digunakan dalam rational emotif behavior bersifat kognitif, afektif dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi pasien.

Sigmund Freud adalah ilmuwan psikologis yang terkenal karena gagasannya tentang kepribadian manusia berdasarkan analisis tentang mimpinya, dan bacaannya yang luas tentang berbagai literatur ilmu pengetahuan dan kemanusiaan. Pengalaman- pengalaman inilah yang menjadi data yang mendasar bagi evolusi teori kepribadian Freud atau

kita kenal juga dengan teori psikoanalisa. Bagi Freud, teori ini cenderung mengikuti observasi dalam konsep kepribadian, sehingga akan terus mengalami revisi, bahkan sampai 50 tahun terakhir hidupnya

Teori Sigmund ini terus berkembang dan berevolusi, Freud menegaskan teori ini tidak boleh jatuh ke dalam eklektisisme. Itulah sebabnya para pengikutnya yang memiliki pandangan berseberangan dari ide-ide dasar teori psikoanalisis akan dikucilkan secara pribadi, bahkan profesional oleh Freud. Ia menganggap dirinya sebagai ilmuwan, namun, ia memiliki definisi yang berbeda tentang ilmu dibandingkan kebanyakan psikolog saat ini.

Sigmund Freud lebih mengandalkan penalaran deduktif dibandingkan metode riset yang ketat. Ia juga lebih memilih melakukan observasi secara subjektif dengan jumlah sampel yang relatif kecil. Freud menggunakan pendekatan studi kasus secara eksklusif dan merumuskan secara khas hipotesis-hipotesis terhadap fakta kasus yang ditemukannya. Hal tersebut dilakukan Freud saat kajian ilmu psikologi ini memprioritaskan penelitian atas kesadaran dan memandang kesadaran sebagai aspek utama dalam kehidupan mental. Ide-ide dari Freud menyatakan bahwa kesadaran itu hanyalah bagian kecil saja dari kehidupan mental. Sedangkan bagian terbesarnya adalah justru ketidaksadaran atau alam tak sadar. Freud menggambarkan alam sadar dan tak sadar ini seperti bentuk gunung es yang terapung. Ukuran bentuk bagian gunung es yang muncul ke permukaan air yakni alam sadar ukurannya jauh lebih kecil dibandingkan bagian gunung es yang tenggelam, yakni alam tak sadar.

Sigmund Freud memandang manusia sebagai makhluk yang deterministik yang mendefinisikan bahwa kegiatan manusia pada dasarnya dibentuk dengan kekuatan yang irasional, kekuatan alam bawah sadar, dorongan biologis, dan insting pada saat berusia enam tahun pertama kehidupannya. Teori psikoanalisis Freud bisa masuk sebagai kajian ilmu baru tentang manusia dan akan terus mengalami banyak pertentangan.

Sampai pertengahan abad ke 20, teori ini juga masih banyak menerima kritikan dari para ahli atau ilmuwan yang berseberangan dengan gagasan Freud. Contohnya seperti pendapat H.J. Eysenck yang

merupakan seorang Profesor Psikologi asal Jerman berpendapat bahwa psikoanalisis tidak bisa dianggap sebagai kajian ilmu pengetahuan. Eysenck adalah seorang tokoh beraliran behaviorisme ekstrem yang menganggap psikoanalisis tidak masuk akal jika diberi predikat ilmiah karena sama sekali tidak bersifat behavioristik.

Banyak sekali gagasan besar dan penting yang dikemukakan oleh Freud, sehingganya dipandang sebagai orang yang revolusioner. Freud juga tidak hanya berpengaruh di bidang psikologi atau psikiatri, melainkan juga untuk bidang- bidang lain, seperti sosiologi, antropologi, ilmu politik, filsafat, dan kesusastraan atau kesenian.

Pada bidang ilmu psikologi, terutama psikologi kepribadian dan lebih khusus lagi pada teori kepribadian, pengaruh Freud sangat kuat pada perkembangan teori psikoanalisis dengan beberapa fakta penting. Salah satunya bahwa sebagian besar teori kepribadian modern tentang tingkah laku atau kepribadian telah mengambil sebagian, atau setidaknya mempersoalkan beberapa gagasan- gagasan Freud.

Ilmu mengenai psikoanalisis adalah bentuk aliran yang utama dalam ilmu psikologi dan memiliki teori kepribadian atau juga bisa kita sebut dengan sebutan teori kepribadian psikoanalisis atau *psychoanalytic theory of personality*. Dalam praktiknya, teori psikoanalisis banyak dihubungkan dengan pendidikan yang sangat kompleks. Teori psikoanalisis ini sudah banyak memperbanyak dan memodifikasi tingkat perilaku atau sikap dalam hubungan di dunia pendidikan, yakni sebuah hubungan antara guru atau pendidik, orang tua, dan peserta didik yang bersangkutan. Ada banyak hal yang teori psikoanalisis sumbang untuk berbagai pemikiran dalam perkembangan dunia pendidikan.

Teori Psikoanalisis adalah salah satu cabang ilmu yang dikembangkan oleh Sigmund Freud dan para pengikutnya sebagai kajian fungsi dan perilaku psikologis manusia. Awalnya istilah psikoanalisis hanya digunakan saat hubungan dengan Freud saja, jadi istilah “psikoanalisis” dan “psikoanalisis Freud” memiliki arti yang sama. Jika ada murid- murid atau pengikut Freud yang menyimpang atau bersebaang dari ajarannya dan mengembangkan teorinya sendiri, maka mereka juga akan memberikan istilah psikoanalisis dan menggunakan suatu nama baru untuk memberikan pendapat mereka.

Sama juga halnya dengan yang dilakukan Carl Gustav Jung dan Alfred Adler yang menciptakan nama “psikologi analitis” yang dalam bahasa Inggris disebut *analytical psychology* dan “psikologi individual” yang dalam bahasa Inggris disebut *individual psychology* untuk sebutan ajaran masing- masing. Teori psikoanalisis memiliki tiga penerapan, seperti berikut ini:

- a. Bentuk metode penelitian dari pikiran
- b. Ilmu pengetahuan yang sistematis tentang perilaku manusia
- c. Sebuah metode perlakuan terhadap penyakit psikologis atau emosional

Teori Psikoanalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud bisa dipandang sebagai teknik terapi dan juga sebagai salah satu aliran dalam kajian ilmu psikologi. Sebagai salah satu bentuk aliran psikologi, teori psikoanalisis banyak membahas tentang kepribadian, mulai dari dinamika, segi struktur, dan perkembangannya.

14. Terapi Analisis Transaksional

Terapi analisis transaksional adalah psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam terapi peribadi, tetapi lebih cocok digunakan dalam terapi kelompok

Terapi analisis transaksional berbeda dengan sebagian besar terapi lain dalam arti ia adalah suatu terapi kontraktual dan desisional. Analisis transaksional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses terapi.

Terapi analisis transaksional juga berfokus pada putusanputusan awal yang dibuat oleh klien dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. Terapi ini berasumsi bahwa orang-orang bisa belajar mempercayai dirinya sendiri, berpikir dan memutuskan untuk dirinya sendiri, dan mengungkapkan perasaanperasaannya. Pribadi manusia ditentukan oleh pengalaman kanak-kanak, akan tetapi dapat berubah. Manusia hidup dalam jagad raya yang terbuka dan berkembang yang tidak banyak diketahui, akan tetapi dapat dijelajahi oleh peribadi dengan membebaskan diri dari masa lalu. dengan berpikir manusia dapat merencanakan masa depan dan dapat memperkirakan kemungkinan-kemungkinan.

Dalam Teori Iqbal, bahwa kepribadian terdiri atas tiga ego state yang dapat berpindah dari satu keadaan ke keadaan lainnya. Ketiga posisi ego itu adalah ego orang tua, ego orang dewasa dan ego anak. Ego orang tua merupakan bagian kepribadian yang merupakan introyeksi dari orang tua. Ego orang tua berisi perintah-perintah harus dan semestinya. Ego orang dewasa adalah bagian objektif dari kepribadian yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Berdasarkan informasi yang tersedia ego dewasa menghasilkan pemecahan yang paling baik bagi masalah tertentu. Ego anak berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan, dan tindakan-tindakan spontan.

15. Terapi zikir dengan metode Tarekat.

Kehebatan terapi zikir yang teoritis harus diiringi dan dianalisa dengan ilmu yang benar, baru diamalkan dengan sungguh-sungguh baru diuji coba dan kalau berhasil, baru terbit haqqul yakin yang tak dapat goyah lagi selama-lamanya, Hal ini dikarenakan pelaku terapi telah menguasai dengan hakul yakin dan faham akan rahasia ilmunya, telah diamalkan dengan khafiatnya (dengan metodenya) dan telah diujicoba pula dengan hasil yang nyata.

Zikir dengan menyebut Allah-Allah dengan metode tarekat menjadikan kalimah Allah itu pondasi dan modal yang kokoh dalam rohani pasien yang akan menyebrang ke alam baka dan seterusnya kelak. Karena kalimah Allah serupa itu adalah kalimat Allah yang ditanamkan oleh Allah sendiri yang dijuluki turun oleh zikirullah si pasien dengan memakai metodologi tarekat yang benar (Lihat Silsilahnya).

Q.S Al Baqarah, ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ :

Artinya: *Zikirullah kamu kepada-Ku niscaya Aku zikir kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat nikmat-Ku.*

Kemudian Tuhan tidak akan mengubah nasib seseorang sebelum ia sendiri berusaha mengubah nasibnya sendiri.

Q.S Ar Ra'ad ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: *"Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."*

Allah tidak akan memberikan Nur nya atau kurnia nya pada seseorang, sebelum orang itu sendiri menzikirkan dirinya pada Allah yakni untuk mencapai Kurnia daripada Allahitu sendiri.. Allah, tidak akan mensucikan jiwa seseorang, sebelum orang itu sendiri berusaha mensucikan jiwanya sesuai dengan surat As-Syam ayat 9 dengan zikirullah (dengan metode tarekat).

Kenapa dengan metode tarekat? Karena dengan ucapan dari lidah saja yang masih merupakan fisik (nbaharu) tak akan mampu menembus ke dalam dimensi metafisik yang berlainan dimensi dan substansinya. Dan dapat dibayangkan apalah jadinya jika hanya mengandalkan fisik, yang tak terintegrasi dengan sumber yang metafisis tentu keberhasilan psikoterapi tidak akan dapat berlangsung secara baik dan benar. Suatu contoh metode dalam tarekat sebagai berikut

Kita mendengar dan percaya bahwa dalam kayu ada apinya, namun kalau kita belah kayu besar itu sama bagian yang sekecil-kecilnya, tidak akan ditemukan api. Tetapi kalau kita gesek-gesekan dua batang kayu kering, tak lama niscaya akan terbit apinya..

Begitu juga jika zikir dengan nama Allah yang disalurkan dari sisi Allah SWT, dengan saluran wasilahnya atau saluran yang bersumber arwahul muqaddasah atau yang terkait denga Rasulullah insya Allah pelaksanaan terapi akan berhasil. Disinilah letaknya kunci rahasia terbesar keberhasilan dari pelaksanaan psikoterapi dalam tasawuf. Dimana dapat diterangkan apa sebabnya, yang kita baca atau doa yang dimohon dengan ungkapan tanpa metodologi selalu tidak berhasil dan apa saja yang disebut oleh para wali yang memakai metodologi dan para Aulia dapat berhasil dengan baik dan benar.

Para Anbiya dan parah Aulia memakai metodologi, dan mereka itu memiliki wasilah, yang mengandung seperti radar yang langsung menghubungkan wasilahnya kepada Rasul. Radar inilah yang harus kita warisi baik dalam kehidupan sehari-hari bermohon kepada Allah maupun pada saat pelaksanaan terapi kepada pasien. Yakni dengan menggabungkan rohani rasul dengan rohani kita sendiri. Maka barulah

dapat kita miliki radar atau wasilah itu, baru dapat mengalir getaran-getaran Maha ultrasonor dari sisi Allah SWT.

Di sinilah bedanya antara orang yang mengucapkan/menyebut nama Allah dengan memakai metode dan dengan orang yang tidak memakai metode, walaupun sama bunyi kalimahnyanya tetapi tidak sama isinya, si awam dengan kekuatannya sendiri, si Ahli tarekat/ahli metode melalui/via/radar/wasilah yang diwarisi dari Rasul, melalui ahli silsilah (para Aulia Aulia Allah) langsung tersalur dari sisi Allah SWT!

Seperti dua buah kawat listrik, keduanya sama kelihatannya pada zahirnya, tetapi yang satu ada hubungan/saluran langsung dengan dinamo listrik walaupun sambung-menyambung, yang satu lagi tidak dialiri listrik, sehingga sama sekali tidak mempunyai daya apapun.

Kalau kita ambil kesimpulan, maka dalam ibadah pada zahirnya seperti 2 buah kawat di atas sama sekali tidaklah ada kelihatan bedanya antara kedua golongan:

1. Golongan orang yang tidak pakai metode (langsung secara awam)-golongan pertama
2. Golongan orang yang memakai metode tarekat (langsung juga tetapi dengan metode) yang inti sari patinya: beriman Imam pada rohani Rasulullah dalam munajat kepada Allah, bahkan lebih intensif lagi yaitu bergabung antara sang Ikhwan dengan Rasulullah yang telah sangat sempurna itu)-golongan kedua.

Kedua golongan tersebut adalah Ahli sunah waljamaah dan berpedoman pada hukum-hukumnya, jadi sama, mungkin sama-sama bermazhab Syafi'i pula.

Bedanya hanya pada batinnya saja yang tidak kelihatan sama sekali. Orang golongan pertama beribadah kepada Tuhan hendak langsung secara awam dan sendiri-sendiri kehadirat Allah SWT. Yang Maha Tinggi dan maha rahasia. Golongan kedua dalam ibadah kepada Tuhan juga langsung tetapi secara teknologis yaitu memakai metode tarekat yang intinya memakai frekuensi yang ada pada Rasul yang sesuai frekuensi yang ada pada sisi Allah SWT, lain tidak ada bedanya.

Hanya saja kadang-kadang timbul "pertikaian" karena metode ini selalu "digempur" oleh golongan pertama (yang awam, yang tak mengerti teknologi) selama berabad-abad lamanya dan tidak juga selesai

selesainya, maka agar dapat selesai kami menguraikan metode yang Akbar ini (tarekat yang khalis Mukhlisin) dengan memakai ilmu teknologi yang exact yang sangat ilmiah.

Tarekat adalah termasuk teknologi dalam Al-Quran. Di dalam Al-Quran banyak sekali terdapat ayat-ayat Allah yang berisi teknologi, sedangkan metode cara penyalurannya tidak diketahui sama sekali. Kecuali bagi orang yang melaksanakan tarekat dengan baik dan dengan kesungguhan.

D. TUJUAN DAN MANFAAT PSIKOTERAPI TASAWUF

Psikoterapi Tasawuf ini bertujuan mengurangi keresahan dan juga membantu orang dengan masalah kesehatan mental untuk menjadi mandiri. Terapi ini berupaya meningkatkan kemampuan jiwa pasien untuk beradaptasi dengan situasi yang sebelumnya mungkin jiwa sedang mengalami gangguan stres yang berlebihan dan senantiasa merasa tertekan.

Istilah terapi tasawuf memiliki beragam definisi namun terapi tasawuf yang diketengahkan disini merupakan terapi dengan memberikan bantuan atas masalah gangguan berbagai penyakit jiwa yang mungkin terjadi.

Secara umum, terapi tidak akan meminta seseorang pasien untuk berubah, melainkan bertindak sebagai pendamping yang memungkinkan pasien merefleksikan jiwa kepada situasi kehidupan dalam lingkungan yang normal. Pada dasarnya, bantuan yang diberikan dalam psikoterapi ini berupa menenangkan jiwa, menyemangati, meyakinkan jiwa dan mental si pasien dengan penuh perqalbuhan dan simpatik.

Terapi akan menyediakan saluran emosional serta kesempatan untuk mengekspresikan jiwa seseorang menjadi mandiri. Selain itu pada pasien diberikan informasi terkait apa yang di deritanya dan bagaimana cara mengaturnya. Selama menjalankan psikoterapi ini, terapi akan menjadi perantara antara pasien dengan pihak-pihak yang bermasalah terhadap pasien, baik itu di kampus, di tempat kerja atau bahkan di keluarga.

Jadi, terapi akan bercerita mengenai sikap dan perasaan yang di tunjukkan kepada sesama. Sebaliknya, terapi pun akan bercerita tentang sudut pasien dan sikap yang ditunjukkan orang lain kepada sipenderita atau pasien.

Beberapa orang enggan berbicara terbuka karena khawatir terhadap penilaian orang lain. Dalam psikoterapi suportif, terapi akan membuat kamu tidak merasa demikian. Pada pelaksanaan terapi tasawuf seorang terapis akan bersungguh-sungguh memberikan nasehat atau saran.

Bahkan, sedikit mungkin terapi akan menunjukkan sikap pribadinya demi menjaga kenyamanan dalam pembicaraan saat melakukan pasien hal ini bertujuan untuk mengatasi manusia dari gangguan kejiwaan seperti, rasa cemas yang berlebihan, merasa kesepian, merasa bosan, perilaku yang menyimpang,. Psikosomatik, tekanan jiwa yang tak terarah dan lain sebagainya.

Manfaat psikoterapi.

Psikoterapi memang bukanlah cara untuk menghentikan penyakit jiwa yang diderita oleh orang yang mengalami kelainan mental atau gila. Namun demikian, terapi ini dapat membantu pasiennya untuk memahami diri sendiri dengan lebih baik serta memberikannya kekuatan untuk [mengatasi stres](#) yang terjadi dalam jiwa atau masalah psikologis lain dengan cara yang lebih sehat.

Akhir ini diperoleh manfaat psikoterapi telah banyak membantu mengobati banyak masalah psikologis. Menurut sejumlah penelitian, sekitar 75 persen orang yang menjalani psikoterapi bisa merasakan perbaikan dari kondisi sebelumnya. Mereka dapat menjalani hidup sehari-hari dengan lebih baik. Emosi dan perilaku mereka juga berkembang menjadi lebih positif.⁴

Statistik menunjukkan bahwa lebih dari 60 sampai dengan 70 persen pasien sangat tertolong dengan psikoterapi. Metode psikoterapi ini juga sangat membantu para penderita penyimpangan jiwa yang sedang mengalami krisis atau perubahan hidup yang tidak diinginkan.

Seperti membantu pasien untuk lebih memahami diri sendiri termasuk nilai dan tujuan hidup mereka, mengajari pasien untuk memiliki keterampilan dalam hidup yang sangat penting agar dapat meningkatkan hubungan pribadi mereka menolong pasien untuk menemukan solusi yang dapat menangani masalah mereka dan menolong pasien untuk mengerti masalah mereka dan memahaminya dari sudut pandang yang berbeda.

⁴ www.sehatq.com/artikel/psikoterapi-metode-untuk-atasi-gangguan-mental-dan-emosional

Selain itu, berikut beberapa manfaat lainnya yang bisa di peroleh dengan melakukan psikoterapi:

1. Menyelesaikan konflik dalam diri sendiri (jiwa) dan dengan orang lain.
2. Meredakan kecemasan jiwa atau stres akibat peristiwa atau situasi tertentu.
3. Mengatasi atau menjalani kehidupan dengan lebih baik setelah muncul peristiwa atau trauma yang mengubah hidup, seperti perceraian, kematian orang yang dicintai, atau kehilangan pekerjaan.
4. Memiliki kemampuan belajar untuk mengelola respons yang tidak sehat ketika jiwa menghadapi suatu masalah, seperti marah (agitasi) atau perilaku agresif.
5. Memiliki mental yang kuat dan sehat dalam menghadapi masalah kesehatan fisik yang serius dan kronis, seperti kanker atau diabetes.
6. Memulihkan diri atau jiwa dari pelecehan fisik atau seksual, termasuk *abusive relationship*, atau trauma akibat menyaksikan kekerasan.
7. Mengatasi sulit tidur dan dapat tidur lebih nyenyak, terutama jika jiwa pasien mengalami insomnia.

Dalam beberapa kasus, psikoterapi sama efektifnya dengan obat-obatan untuk mengatasi masalah psikologis, seperti obat antidepresan. Namun, psikoterapi saja mungkin tidak cukup mengatasi masalah kesehatan mental yang terjadi pada manusia namun juga mungkin perlu menjalani terapi tasawuf ini dilakukan bersamaan dengan obat atau perawatan lainnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Luqman (2018). "Model Tarekat Naqsyabandiyah dan Pengaruhnya Terhadap Kecerdasan Spiritual (Studi Kasus Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Nurul Amin di Kabupaten Boyolali)". Masters thesis, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ahmadi, Ghufron (2010). "Sumber Ajaran Tarekat Naqsyabandiyah Kadirun Yahya (Studi Kasus di Surau Saiful Amin Yogyakarta)". Skripsi thesis, Jurusan Tafsir Hadist, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Abdullah, Luqman (2018-08-16). "Kontribusi Tarekat Naqsyabandiyah Terhadap Pendidikan Agama Islam Dan Perubahan Perilaku Sosial Jamaah (Studi Kasus Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Di Dukuh Tompe, Kabupaten Boyolali)". *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*. **1** (1): 1–19. doi:10.31538/nzh.v1i1.39. ISSN 2614-8013.
- Asy Syeikh Abdul Qadir Al-Jailani, *Sir Al Asrar*, terjemahan oleh Zezen Zainal Abidin Zayadi Bazul Asyhab, Thinker's Laibrary Sdn. Bhd, Selangor Dar Al Ihsan, 1987
- Andrean, John. *Bekerja Tanpa Stres, Cara Mengatasi Berbagai Tekanan Hari Kerja*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2003.
- Ary Ginanjar Agustian. 2001. *ESQ Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam; Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Arga
- Assamarqandi, Abullaits. *Tanbihul Ghafilin, Peringatan Bagi Yang Lupa*. Jakarta: PT. Bina Ilmu, 1978.
- Atang Abd. Hakim dan Jaih Mubarak. *Metodologi Studi Islam*. Bandung: Rosdakarya, 2010.
- Azhar, Tauhid Nur. *Mengenal Allah, Alam, Sains, Dan Teknologi, Mengurai Tanda-Tanda Kebesaran Allah Di Alam Semesta*. Solo: Tinta Medina, 2012.
- Aziz, Ahmad Amir (2013-09-02). "Kebangkitan Tarekat Kota". *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. **8** (1): 59–83. doi:10.15642/islamica.2013.8.1.59-83. ISSN 2356-2218.

- Bakar, Osman. Hirarki Ilmu: Membangun Rangka Pikir Islamisasi Ilmu. Bandung: Mizan, 1997.
- Bakhtiar, Amsal. Filsafat Agama, Wisata Pemikiran Dan Kepercayaan Manusia. Jakarta: Rajawali Pos, 2015.
- Baqi, Muhammad Fuad Abdul.Mutiara Hadits Shahih Bukhari Muslim.Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2005.
- Bucaille, Maurice. Asal Usul Manusia Menurut Bibel Al-Quran Sains. Bandung: Mizan, 1998.
- Colin Rose dan Malcolm J. Nicholl. 2002. Accelerated Learning for The 21st Century(terj. Dedi Ahimsa). Bandung : Nuansa
- Dilan, Ilmu Kalam Tematik, Klasik dan Kontemporer. Jakarta: PrenadaMedia, 2016.
- Daniel Goleman.1999. Working With Emotional Intelligence. (terj. Alex Tri Kancono Widodo), Jakarta : PT Gramedia.
- Faiz, Muhammad (2016-12-31). "*Khazanah Tasawuf Nusantara: Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyyah di Malaysia*". *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman. Sumenep, Madura: Institut Ilmu Keislaman Annuqayah*. **9** (2): 182–210. ISSN 2528-7532.
- Harahap, Syahrin. Islam dan Modernitas: Dari Teori Modernisasi Hingga Penegakan Kesalehan Modern. Jakarta: Kencana, 2015.
- Harahap, Syahrin. Metodologi Studi Tokoh Pemikiran Islam. Jakarta: Prenada, 2011
- Howell, Julia Day (2001-08). "*Sufism and the Indonesian Islamic Revival*". *The Journal of Asian Studies (dalam bahasa Inggris)*. **60** (3): 701–729. doi:10.2307/2700107. ISSN 0021-9118.
- Ja'far, Manusia Menurut Suhrawardi Al-Maqtul. Banda Aceh: Yayasan Pena 2011.
- Jalaludin dan AbdullahIdi.Filsafat Pendidikan Manusia, Filsafat Dan Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2014.
- Kartanegara,Mulyadi. Menyelami Lubuk Tasawuf. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Kuswanjono, Arqom.Integrasi Ilmu Dan Agama, Perspektif Filsafat Mulia Sadra. Yogyakarta: Badan Penerbit Filsafat UGM, 2009.
- Kartanegara, Mulyadi. Minyibak Tirai Kejahilan, Pengantar Epistimologi Islam. Bandung: Mizan, 2003.

- Kartanegara, Mulyadi. Gerbang Kearifan, Sebuah Pengantar Filsafat Islam. Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Kartanegara, Mulyadi. Menyelami Lubuk Tasawuf, Jakarta: Erlangga, 2006
- Kartono, Kartini. 2007. Patologi Sosial. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Koentjaraningrat. 2000. Kebudayaan Mentalitas dan Pembangunan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Leahay, Louis. Sains Dan Agama Dalam Konteks Zaman Ini. Jakarta: Kanisius, 1997.
- Mukti, Ali. Alam Pikiran Islam Moderen Di India Dan Pakistan. Jakarta: Mizan, 1993.
- Mustofa, Agus. Kesalahan Saintifik Al-Quran Menjawab Tudingan. Surabaya: Padma Pres, 2013.
- Mintaredja, Abbas Hamami. Filsafat Common Sence, George Edward Moor. Yogyakarta: Paradigma, 2005.
- Madkour, Ibrahim. Filsafat Islam, Metode Dan Penerapan. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- Nasution, Hasan Bakti. Hikmah Muta'aliyah, Pengantar Filsafat Islam Kontemporer. Jakarta: Cipta Pustaka Media, 2006.
- Nawawi, Hadari. Metode Penelitian Bidang Sosial. Yogyakarta: Gajahmada University Press, 1998.
- Palmer, Richard E. Hermeneutika, Teori Baru Mengenal Interpretasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Rasjidi, Muhammad. Filsafat Agama. Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- Sumantri, Jujun S. Ilmu Dalam Perspektif Moral, Sosial Dan Politik, Sebuah Dialog Tentang Dunia Keilmuan Dewasa Ini Jakarta: Gramedia, 1986.
- Saefuddin, Didin. Pemikiran Moderen Dan Pemikiran Islam, Biografi Intelektual 17 Tokoh. Jakarta: Grasindo, 2002.
- Shaleh, Dahlan. Asbabul Nuzul, Latar Belakang Histori Turunnya Ayat-Ayat Al-Quran. Bandung: Penerbit Diponegoro, 2000.
- Scrutson, Roger. Sejarah Singkat Filsafat Moderen Dari Descartes Sampai Wittgenstein. Jakarta: PT. Pantja Simpati, 1986.
- Sulaiman, Asep. Mengenal Filsafat Islam. Bandung: Penerbit Rama Widya, 2016.
- Shonhadji, Abdullah. Durratun Nashihin Mutiara Mubaligh. Semarang, Al-munawar

- Sukiman. Keseimbangan Antara Theologis Syariah dan Sufisme dalam Pandangan Syah Wali Allah. Bandung: Cita Pustaka Media, 2013.
- Thompson, Jhon B. Filsafat Bahasa Dan Hermeneutik, Untuk Penelitian Sosial. Surabaya: Penerbit Visi Humanika, 2005.
- Thompson, John B. Filsafat Bahasa Dan Hermeneutik Untuk Penelitian Sosial. Surabaya: Visi Humanika, 2005.
- Komarudin. Metode Penulisan Skripsi dan Tesis. Bandung: Remaja Rosdakaiya, 1979.
- Djamaan Nur. Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyyah Pimpinan Saidi Syekh Kadirun Yahya. Malang: CV. Widya Karya, Cet. IV, 2008.
- Scution Roger. Sejarah singkat Filsafat Moern dari Descartes sampai Wittgenstein. Jakarta: PT. Pantja Simpati, Cet I, 1986.
- Syukur, M. Amin. Zikir Menyembuhkan Kankerku. Jakarta: PT. Mizan Publika, Cet. III, 2008.
- Murakami, Kazuo. The Divine Message of the DNA: Tuhan dalam Gen Kita. Jakarta: Mizan, Cet, 5, 2008.
- Rohman, Taufiq. 2005. Sosiologi. Jakarta: Yudhistira.
- Suriasumantri, S. Jujun. 1996. Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer, Jakarta, Pustaka Sinar Harapan
- Purwanto, Ngalm. M. 2003. Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya
- Pidarta, Made. 1997. Landasan Kependidikan Stimulus Ilmu Pendidikan bercorak Indonesia, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Warson Munawwir Ahmad, Kamus Arab-Indonesia, Unit Penggadaan Buku Ilmiah Keagamaan Pondok Pesantren Al-Munawwir, Krapyak Yogyakarta
- Yahya, Kadirun. Mutiara Al-Quran Dalam Capita Selekta, I, II, III, Tentang Agama, Metafisika Ilmu Eksakta. Medan: Lembaga Ilmiah Metafisika Tasawuf Islam (LIMTI), 1985.
- Yahya, Kadirun, Sebuah Naskah dari Kumpulan Capita Mentalita.
- Yahya, Kadirun, Filsafat Ketuhanan Yang Maha Esa dipandang dari sudut Wetenschap populer dan Exacta
- Yunus Muhammad, *Kamus Arab-Indonesia*, PT. Hdakarya Agung, Jakarta, 1989
- Zaini Syahminan, *Mengenal Manusia Lewat Alqur'an*, PT. Bina Ilmu, 1980

PROFIL PENULIS



Dr. Ir. H. Syarifuddin. MH. Adalah dosen di Prodi Ilmu Filsafat UNPAB Medan Sumatera Utara. Sejak tahu 2020 sampai sekarang diberi tugas tambahan sebagai Ka. Prodi Ilmu Filsafat. Disamping itu aktif di berbagai kegiatan lembaga sebagai Ketua wilayah Badan daerah Reklasering (BDRI) Sumatera Utara, dan sebagai Ketua Umum Perkumpulan Kelompok Tani Seluruh Indonesia (PKTSSI), serta aktif di lembaga pengkajian Tasawuf dan tarikat di Sumatera Utara. Berbekal lulusan S1 jurusan Teknik Elektro dari Universitas Islam Sumatera Utara ini, dan S2 dari jurusan Hukum

UNPAB Medan serta S3 dari jurusan Aqidah Filsafat UINSU Medan saya mencoba menguraikan ilmu agama dengan teknologi. Hal ini sesuai juga dengan pengalaman dibidang sains dan teknologi dan pernah kerja yang mencapai 28 tahun di salah satu BUMN



Sadar atau tidak sadar kehidupan sehari-hari manusia sesuai tahapan fungsi waktu harus bersungguh-sungguh guna mempertanggungjawabkan kesuksesan dan kesehatannya untuk menjawab tantangan hidup dunia guna mendapatkan keselamatan di hari kemudian

Tidak semua manusia memiliki pengetahuan dan kemampuan bagaimana hidup segar dan sehat sepanjang hari, minggu, bulan dan tahun melalui terafi tasawuf. Walaupun manusia belajar tentang ilmu kesehatan namun untuk menerapkan kesehatan tersebut pada dirinya dan orang lain dan memberi penjelasan tentang fisik yang bisa terintegrasi dengan jiwa yang bersifat transenden. Pengetahuan ini dapat diperoleh dalam mempelajari buku Psikoterapi Tasawuf ini.

Menurut Penulis Jiwa memiliki dua kemampuan yakni kemampuan berintegrasi dengan fisik dan kemampuan berintegrasi dengan ruh yang bersemayam diqolbu. Ali bin Abi Thalib pernah mengatakan, seandainya tabir penutup dibuka, niscaya keyakinan akan bertambah. Dengan memahami buku Psikoterapi Tasawuf ini, akan memudahkan kita melakukan terafi jiwa dalam meraih kesehatan dan menggiring jiwa menemukan kedekatan kepada yang menciptakan jiwa tersebut yakni Dia lah Allah Subhanahu Wata'ala.



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedigroup
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-101-7 (PDF)



9 786231 471017