

KONSELING ISLAM DENGAN DZIKIR TAREKAT QADIRIYAH NAQSABANDIYAH: MENGATASI KEGELISAHAN JIWA DAN BATHIN

Maidatus Sholihah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
 E-mail: maidatus.sholihah@gmail.com

Muhammad Anas Ma`arif

Institut Pesantren KH Abdul Chalim Mojokerto
 E-mail: anasdt16@gmail.com

Moh. Syahrul Romadhan

Sekolah Tinggi Agama Islam Daruttaqwa Gresik
 E-mail: anasdt16@gmail.com

Received	Revised	Accepted
4 July 2021	2 Agustus 2021	20 Agustus 2021

ISLAMIC COUNSELING WITH THE DHIKR OF THE QADIRIYYA NAQSABANDIYYA TAREEQA: OVERCOMING THE ANXIETY OF THE SOUL AND INNER,

Abstract

This article aims to describe and analyze Islamic counseling based on dzikir tareqat Qadiriyyah Naqsabandiyah (TQN). TQN dhikr is a way to reduce inner restlessness and anxiety. This article uses the literature review method by elaborating books, scientific papers and journals that are relevant to TQN dhikr-based Islamic counseling. This article uses content analysis techniques in several journals and books related to TQN dhikr and Islamic counseling. The results of this study are: 1) Dzikir TQN is able to play a role in reducing negative attitudes that exist in individuals (prevention). 2) TQN dhikr is able to heal individuals from disgraceful attitudes and actions (curative). 3) The counselor acts like a murshid who is professionally able to detect client problems. 4) TQN dhikr is one way to overcome the problems of life kline so, it is possible that there are other ways that a counselor can do to solve client problems.

Keywords: Islamic counseling, the dhikr of Tareeqa Qadiriyya Naqsabandiyah, prevention, curative.

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis konseling Islam berbasis dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah (TQN). dzikir TQN adalah cara untuk mengurangi kegelisahan dan kecemasan batin. artikel ini menggunakan metode literature review dengan mengelaborasi buku, karya ilmiah dan jurnal yang relevan dengan konseling islam berbasis dzikir tqn. artikel ini menggunakan teknik analisis isi pada beberapa jurnal dan buku yang berkaitan dengan dzikir TQN dan konseling islam. hasil penelitian ini adalah: 1) dzikir TQN mampu berperan dalam mengurangi sikap negatif yang ada pada individu (pencegahan). 2) dzikir TQN mampu menyembuhkan individu dari sikap dan perbuatan tercela (kuratif). 3) konselor bertindak seperti seorang mursyid yang secara profesional mampu mendeteksi masalah klien. 4) dzikir TQN merupakan salah satu cara untuk mengatasi problematika kehidupan kline sehingga tidak menutup kemungkinan ada cara lain yang dapat dilakukan seorang konselor untuk mengatasi problematika klien.

kata kunci: konseling Islam, dzikir tareeqa qadiriyya naqsabandiyya, pencegahan, kuratif.

Pendahuluan

Pada tahun 2020 sejak ditetapkannya wabah covid-19 sebagai pandemi banyak orang mengalami kekawatiran yang tinggi, rasa takut yang berlebihan, melemahnya hubungan sosial, dinamika lokal dan ekonomi, cemas, depresi, timbulnya amarah dan permusuhan, gangguan kesetahan jiwa dan berbagai gangguan psikis lainnya¹. Beberapa penyakit jiwa tersebut bisa diterapi dengan konseling Islam² seperti terapi dzikir terakat Qadiriyyah Naqsabandiyah. Hal ini tentunya bukan tanda dasar kerana secara riset dzikir mampu membentuk kepribadian yang saleh, tangguh dan kontrol diri³. Secara spesifik dzikir TQN juga mampu membentuk kepribadian kaffah⁴, kesalehan sosial dan sikap-sikap positif lainnya⁵.

Konseling Islam melalui dzikir TQN ini penting untuk dikaji, pasalnya melihat beberapa fenomena yang terjadi diatas dan alasan bahwa tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah ini banyak pengikutnya di Indonesia. Oleh sebab itulah kajian tentang terapi dan konseling Islam perlu dielaborasi dengan jelas. Dzikir TQN ini dilakukan tidak hanya secara berjamaah tetapi bisa dilakukan ketika dalam keadaan sendiri. Kontemplasi dengan dzikir memberikan manfaat yang banyak bagi

¹ "Cemas Dan Depresi Akibat Pandemi Covid-19," Kompas.id, August 14, 2020, <https://kompas.id/baca/humaniora/kesehatan/2020/08/14/publik-alami-kecemasan-dan-depresi-akibat-pandemi-covid-19/>.

² Agus Riyadi, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Krisis Spiritual Akibat Dampak Abad Modern (Studi Pada Lembaga Bimbingan Dan Konsultasi Tasawuf Kota Semarang)," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 9, no. 1 (2018).

³ Fuad Hamsyah and Subandi, "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group," *Journal of Spirituality in Mental Health* 19, no. 1 (January 2, 2017): 80-94, <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>.

⁴ Muhammad Duliman, "Model Pendidikan Nilai Berbasis Dzikir Dan Do'a Dalam Mengembangkan Kepribadian Kaffah :Studi Naturalistik Dampak Pengamalan Dzikir Dan Do'a Di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya" (phd, Universitas Pendidikan Indonesia, 2011), <http://repository.upi.edu>.

⁵ Firdaus Firdaus, "Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah: Implikasinya Terhadap Kesalehan Sosial," *Al-Adyan* 12, no. 2 (January 5, 2018): 55-72, <https://doi.org/10.24042/adn.v12i2.2109>.

pelakunya. Seperti menentram bathin, memberikan pikiran positif, menghindarkan diri perbuatan maksiat⁶.

Untuk memperkuat alasan dilakukan penelitian ini, maka penulis akan menunjukkan riset sebelumnya tentang konseling dan terapi Islam melalui metode dzikir TQN. M.A Ma'arif tahun 2019 dalam risetnya menjelaskan bahwa dzikir secara konsisten mampu membentuk karakter toleransi baik dengan sesama atau antara orang lain. Karakter toleransi terbentuk ketika pelaku dzikir TQN melakukan dengan sungguh-sungguh, berkesinambungan, dan mengikuti aturan mursyidnya⁷. Khaerani dalam risetnya menunjukkan bahwa makna dzikir TQN yang dilakukan oleh pengikutnya melahirkan ketenangan jiwa dan bathin⁸. Sedangkan riset khusus tentang dzikir sebagai konseling Islam dilakukan oleh Riyadi menghasilkan bahwa dzikir sebagai bentuk prefentif terhadap segala sikap yang kurang baik terhadap diri sendiri atau orang lain. Dzikir harus dipertahankan untuk mencapai mental sehat dan meingkatkan kecerdasan dan integraitas dirinya⁹.

Pemaparan diatas menjadikan alasan untuk melanjutkan analisis secara mendalam tentang dzikir TQN sebagai terapi dan konseling Islam. bagaimana dzikir akan menjadikan seorang lebih tenang dalam menghadapi segala hal? Bagaimana dzikir mengarahkan seorang lebih berpikir positif? Tulisan ini bertujuan untuk mengelaborasi dan menjelaskan tahapan dalam melakukan dzikir TQN agar memperoleh ketenangan jiwa dan bathin. Dzikir yang selalu membentuk pikiran, tindakan dan sikap yang positif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode literature review yang bertujuan untuk mengelaborasi buku, karya ilmiah dan jurnal yang relevan dengan konseling islam berbasis dzikir tqn. artikel ini menggunakan teknik analisis isi pada beberapa jurnal dan buku yang berkaitan dengan dzikir TQN dan konseling islam

⁶ Duliman, "Model Pendidikan Nilai Berbasis Dzikir Dan Do'a Dalam Mengembangkan Kepribadian Kaffah."

⁷ Muhammad Anas Ma'Arif, "Zikir dalam mengembangkan karakter toleransi: Studi Fenomenologi Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah Al-Usmaniyah di Pondok Pesantren Al-Fitrah Surabaya" (doctoral, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019), <http://etheses.uin-malang.ac.id/18035/>.

⁸ Izzah Faizah Siti Rusydati Khaerani and Yuyun Nurlaen, "Makna Simbolik Zikir Pada Jemaah Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah (Studi Kasus Pada Jemaah Tarekat Naqshabandiyah di Pondok Pesantren Sirnarasa Ciamis)," *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat* 15, no. 2 (December 30, 2019): 87-97, <https://doi.org/10.23971/jsam.v15i2.1331>.

⁹ Riyadi, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Krisis Spiritual Akibat Dampak Abad Modern (Studi Pada Lembaga Bimbingan Dan Konsultasi Tasawuf Kota Semarang)."

Hasil dan Pembahasan

Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah

Dzikir berasal dari bahasa Arab dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, mengenang, mengenal, memperhatikan, mengerti atau ingatan atau disebut juga sebagai menyebut sesuatu secara lisan atau didalam hati¹⁰. Sedangkan secara istilah dzikir adalah ingatan atau suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujud-Nya. Atau suatu metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual (dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang¹¹. Dzikir menurut Alba secara umum terbagi menjadi dua yaitu dzikir ilmu syariat yaitu dengan membaca Al-Qur'an sedangkan selanjutnya yaitu dzikir secara khusus adalah segala sesuatu kegiatan kebaikan yang bertujuan untuk mengingat Allah dan dengan bentuk taat kepadanya adalah dzikir seperti, puasa, haji, shalat, berdagang dan lain sebagainya¹². Hal ini senada dengan pendapat KH Munawwar dalam bukunya *Faidul Ilah* bahwa dzikir adalah segala bentuk kegiatan guna bertujuan untuk taat kepada Allah¹³. Menurut Ibnu Katsir bahwa zikir adalah mengingat dengan berbuat baik dan selalu bersyukur atas apa yang diberikan Allah kepada makhluknya. Dengan bersukur dan taqwa kepada Allah maka akan diberikan Rahmat dan tambahNya nikmat Allah¹⁴.

Kebanyakan orang memahami dzikir hanya sebatas ucapan secara ritmis berulang-ulang menyebut nama Allah sehingga beberapa orang lupa akan esensi dzikir sebenarnya. Dzikir yang dalam tahapan mengucapkan atau dalam hati adalah bagaimana seorang masih pada tahapan untuk pembiasaan sehingga seorang bisa melakukan dzikir dalam kondisi apapun¹⁵. Dzikir merupakan tahap pertama seorang salik menuju jalan cinta; sebab kalau kita mencitai seseorang maka, kita suka menyebut namanya dan selalu ingat kepadanya. Oleh karena itu barangsiapa yang mencitai Allah dan tertanam cinta yang dalam maka disitulah tempat menyebut namaNya terus menerus¹⁶.

Berbeda dengan kalangan tasawuf, dzikir menjadi suatu kewajiban dalam kehidupan sehari-hari bahkan salah satu tokoh tasawuf Sufyan Sauri mengatakan "segala sesuatu menjadi cobaan besar apabila terputus diri saya dari dzikir kepada

¹⁰ Ibnu Mandzur, *Lisanul Arab*, 2nd ed. (Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010), 345.

¹¹ Agus Riyadi, "Zikir Dalam Al-Qur'an Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis Terhadap Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam)," *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2014): 53-70, <https://doi.org/10.21043/kr.v4i1.1070>.

¹² H. Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat: Dimensi Esoteris Ajaran Islam*, Cet. 1 (Bandung: Anggota Ikapi, 2012), 98.

¹³ Muhammad Munawwar Kholil, *Faidul Ilah fi Fadli Dizkri Allah* (Gresik: PP Daruttaqwa, 2011), 13.

¹⁴ Damasqy Ismail bin Umar, *Tafsir Ibnu Katsir*, 3rd ed., vol. 1 (Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010), 464.

¹⁵ Muhammad Anas Ma'arif and Muhammad Husnur Rofiq, "Dzikir Dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran KH. Munawwar Kholil Al-Jawi," *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 1 (July 1, 2019): 1-20, <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3066>.

¹⁶ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (Jakarta Selatan: Mizan, 2013), 213.

Allah”¹⁷. Seorang bertasawuf mengawali dirinya untuk *tazkiyah an-nafs* dengan dzikir kepada Allah. Tahap dzikir akan menjadikan seorang terbuka mata hatinya dan hingga menemukan kenikmatan berdzikir atau juga disebut sebagai ma`rifat kepada Allah. Tasawuf memiliki tiga jenis yaitu tasawuf akhlaki, falsafi dan tasawuf Amali. Pembahasan disini adalah bagian dari tasawuf Amali yang mana tasawuf yang membiasakan diri dengan berbuat (amaliyah) atau disebut sebagai tarekat (*tariqah*). Dunia tarekat memiliki juga difini dzikir, tarekat sendiri juga terbagi menjadi beberapa macam, dalam pembahasan disini adalah Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah yang nantinya akan kami singkat menjadi TQN. TQN membagi dzikir menjadi dua yaitu dzikir *jahr/lisan* (bersuara) dan dzikir *khofy* (didalam hati)¹⁸.

TQN dari sejarahnya adalah gabungan dari dua tarikat yaitu Qadiriyyah dan Naqsabandy. Seorang Tokoh dari Kalimantan Syekh Khatib Syambas menjadikan dua tarikat ini menjadi satu¹⁹. Qadiriyyah yang identik dengan dzikir bersuaranya digabung dengan Naqsabandiyah yang identik dengan dzikir didalam hati. Sehingga amalan dzikir dari TQN adalah dzikir *jahr* menyebut kalimat “*LaailahaIllallah*” sebanyak 165 kali setelah melakukan shalat wajib lima waktu dan dzikir *sirr/khofy* yaitu dzikir didalam hati dengan menyebut lafad “*Allah*”²⁰.

TQN memiliki aturan bahwa seorang yang melakukan dzikir model TQN harus mengikuti baiat terdahulu. Baiat adalah gerbang awal seorang mengikat batinnya dengan guru-guru sufi²¹. TQN mempunyai pemimpin yang disebut sebagai murshid yang mana dipercaya mempunyai kekuatan spiritual yang tinggi dan dipilih langsung oleh kiai khos dan mendapat petunjuk langsung dari Allah Swt²². Murshid bertugas menjaga murid-murid yang sudah baiat secara lahir dan bathin sehingga seorang yang sudah baiat menjadi tanggungan seorang mursid baik di dunia dan di akhirat.

Tujuan dzikir TQN adalah membersihkan *qolb* (hati), *nafs* (jiwa) yang ada didalam tubuh seorang. Ghazali menyebutkan bahwa didalam hati manusia terdapat titik halus yang menghubungkan eksistensi manusia dengan Allah atau disebut *lathaiif ar Robaniyah*. Titik halus inilah menjadi sasaran dzikir TQN²³. titik halus tersebut terdiri dari tujuh sesuai dengan jumlah *nafs* manusia. Berikut adalah titik

¹⁷ Abdul Karim Abu al Qosim, *Risalah al Qussairiyah* (Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2001), 360.

¹⁸ Mir Wali-ad-Din and Gulshan Haki, *Contemplative Disciplines in Sufism* (London: East-West Publ, 1980), 39.

¹⁹ Martin Van Bruinessen, *Kutab Kuning Pesantren dan Tarekat*, 1st ed. (Yogyakarta: Gading Publishing, 2012), 96.

²⁰ Sri Mulyati, *Peran Edukasi Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah Dengan Referensi Utama Suralaya*, Ed. 1., cet. 1 (Rawamangun, Jakarta: Kencana, 2010).

²¹ Ahmad Asrori Al-Ishaqy, *Setetes Embun Penyejuk Hati Kutipan Muntakhobat*, ed. Abdur Rosyid, trans. Mustaqim and Musyafa` Muhammad (Surabaya: Al-Wafa, 2009).

²² Sayyi Ach, “Implementasi Model Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Dalam Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya” (Thesis, Malang, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014).

²³ Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsabandiyah DI Indonesia*, 1st ed. (Bandung: Mizan, 1992), 81.

halus tersebut. 1) *lathaif al-Qalb*, 2) *lathaif ar-ruuh*, 3) *lathaif as-sirr*, 4) *lathaif al-khafi*, 5) *lataif al-akhfa*, 6) *lathaif al-nafs*, 7) *lathaif al-qalab*. Dzikir secara umum mempunyai fungsi berikut: 1) sebagai terapi energi positif kedalam tubuh baik secara psikologi atau fisik²⁴. 2) relaksasi relegius: menjadikan lansia mempunyai keyakinan rekegius dan keimanan seorang²⁵. 3) kesehatan mental lebih terkontrol²⁶, 4) meningkatkan kesejahteraan subjektif pencandu narkoba pada masa rehabilitasi²⁷, 5) mengurangi kecanduan internet bagi siswa²⁸. Sedangkan secara khusus dzikir TQN mempunyai manfaat sebagai berikut: 1) ketenangan, kenyamanan, kesabaran dan membentuk keluarga sakinah²⁹, 2) energi positif, lebih tenang dan stabil, mudah bersyukur, keberkahan air minum³⁰ 3) rehabilitasi korba napza memperkuat mental, psikis dan spiritual³¹. 4) membentuk karakter tolransi³².

Konseling Islam

Konseling secara umum dapat diartikan sebagai proses pemberian pertolongan secara berkesinambungan kepada seorang yang mengalami peristiwa sosial, emosi dan lain sebagainya³³. Menurut Namora bhawa Konseling berawal dari dunia pendidikan yang akhirnya berkembang kedalam ranah psikologi dan sosial termasuk dunia Islam³⁴. Konseling sendiri menurut Wilis yang dikutip oleh Casas Dkk yaitu membantu seorang yang mengalami kesulitan belajar, memecahkan masalah peserta didik, mengembangkan potensi peserta didik seperti kreatifitas,

²⁴ Rudy Haryanto, "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam," *Al-Ihkam: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9, no. 2 (2015): 338-65, <http://www.ejournal.stainpamekasan.ac.id/index.php/alihkam/article/download/475/461>.

²⁵ Ah Yusuf, Sriyono Sriyono, and Iqlima Dwi Kurnia, "The Beneficience Of Religious Relaxation: Dzikir To Increase Phsycological Wellness Of Elder," *Jurnal Ners* 3, no. 1 (July 23, 2017): 81-86, <https://doi.org/10.20473/jn.v3i1.4986>.

²⁶ Hamsyah and Subandi, "Dzikir and Happiness."

²⁷ Lainatul Mudzkiyyah, Fuad Nashori, and Rr Sulistyarini, "Terapi Zikir Al-Fatihah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba Dalam Masa Rehabilitasi," *Jurnal Intervensi Psikologi* 6, no. 2 (2014).

²⁸ Irman Irman et al., "The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction," *Al-Ta Lim Journal* 26, no. 1 (February 28, 2019): 1-11, <https://doi.org/10.15548/jt.v26i1.547>.

²⁹ Khoiril Anam, "Keluarga Sakinah Dan Dzikir (Studi Atas Peran Majelis Dzikir Al-Khidmah Dalam Pembentukan Keluarga Sakinah Di Kabupaten Semarang)" (other, IAIN Salatiga, 2015), <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id>.

³⁰ Ach Shodiqil Hafil, "Studi Atas Zikir Tarekat Masyarakat Urban Jemaah Tarîqah Qâdirîyah Naqshabandîyah Di Jakarta," *Maraji: Jurnal Ilmu Keislaman* 1, no. 1 (October 1, 2014): 36-66, <https://doaj.org>.

³¹ Alhamuddin Alhamuddin, "Merawat Jiwa Menjaga Tradisi: Dzikir Dan Amal Thariqah Qadiriyyah Naqshabandiyah Dalam Rehabilitasi Korban Napza Sebagai Terapis Ala Islam Nusantara," *Sosial Budaya* 12, no. 1 (August 4, 2016): 1-11, <https://doi.org/10.24014/sb.v12i1.1927>.

³² Ma` Arif, "Zikir dalam mengembangkan karakter toleransi."

³³ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam," *Jurnal Konseling Religi* 5, no. 1 (2014): 1-18.

³⁴ Namora Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Kencana, 2014), 16.

produktif dan mandiri³⁵. Menurut Stone konseling dapat diartikan sebagai proses interaksi seseorang untuk memahami dan memudahkan memecahkan masalah pribadi, memahami diri, lingkungan dan sosial untuk menemukan nilai-nilai guna untuk tingkah laku yang akan dilakukan selanjutnya³⁶. Penjelasan diatas dapat didimpulkan bahwa konseling secara umum adalah proses interaksi antara konselor dan seorang untuk memecahkan masalah dan mengevaluasi diri agar diperlakuakn selanjutnya lebih bernilai dan bermakna.

Konseling Islam sebenarnya tidak jauh berbeda dengan definisi yang dijelaskan diatas akan tetepi konseling Islam memiliki makna yang lebih fundamental seperti penuturan Dzaky bahwa konseling Islam adalah suatu kegiatan memberikan *guidance*/bimbingan kepada klien yang membutuhkan untuk mengembangkan potensi jiwa, akal fikiran, keimanan serta dapat mengatasi problematikan kehidupan dengan landasan yang bersumber pada Al-Qur`an dan Hadist³⁷. Konseling Islam juga bisa disebut sebagai *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) menurut Hasan Langgulung³⁸. Konseling Islam sebetulnya juga bukan barang yang baru karena dalam Islam sudah dijelaskan bahwa jika ada problematika dalam kehidupan maka bertanyalah kepada *ahli Ilmi atau* juga disebut dengan *Ahli Dhikr*³⁹. *Ahli ilmi* ini diastikan sebagai seorang ulama atau lebih jelasnya bahasa sekarang sebagai profesional dibidangnya. Karena dunia Islam yang berhubungan dengan masalah Akidah, Fikih (Ibadah dan Sosial) dan Tasawuf maka yang tepat untuk memberikan konseling atau sebagai konselor adalah seorang ulama`. Konselor memliki karakteristik seperti yang dijelaskan oleh Namora yaitu memuat: 1) terintegrasi, 2) empati dan 3) menghormati segala apapun yang ada pada klien (*respect*)⁴⁰. Selain harus memiliki 3 karakteristik tersebut konselor juga harus memiliki kepribadian yang baik dan kompetensi atau keahlian.

Konseling Islam memiliki tujuan yaitu: 1) mengembangkan personality yang berkualitas dan tangguh. 2) mengembangkan kesehatan mental yang berkualitas, 3) mengembangkan perilaku yang lebih efektif dan berkualitas dari individu dan lingkungan, 4) mengatasi permasalahan hidup secara mandiri dan tangguh⁴¹. Konseling Islam juga memiliki fungsi prefentiv, kuratif, preservatif, dan developmental⁴². Hasil riset sebelumnya mengatakan bahwa tahapan konseling Islam pada diri mahasiswa melalui tiga tahap yaitu: 1) pra-sesi terapi, 2) intervensi, 3)

³⁵ J. Manuel Casas et al., *Handbook of Multicultural Counseling* (SAGE Publications, 2016), 5.

³⁶ Bruce Shertzer and Shelley C. Stone, *Fundamentals of Counseling* (Houghton Mifflin, 1980), 4.

³⁷ Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam."

³⁸ Hasan Langgulung, *Manusia Dan Pendidikan*, cet ke 1 (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986).

³⁹ Syahrullah Iskandar, "Studi AlQuran Dan Integrasi Keilmuan: Studi Kasus UIN Sunan Gunung Djati Bandung," *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya* 1, no. 1 (2016): 86–93.

⁴⁰ Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, 24.

⁴¹ Frendi Fernando and Imas Kania Rahman, "KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MEMBANTU MENYEMBUHKAN PERILAKU PROKRASTINASI MAHASISWA," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (December 2, 2016): 215–36, <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.818>.

⁴² Dzaki dikutip oleh H. Abdul Basit, *Konseling Islam* (Prenada Media, 2017).

penutupan sesi⁴³. Konseling Islam dengan CBT (*cognitive behavior therapy*) juga mempunyai tiga tahapan dalam melaksanakannya yaitu: 1) menantang keyakinan irasional klien dengan landasan Islam, 2) membimbing kembali isu yang dihadapi klien dengan menjelaskan bahwa Islam adalah jalan yang utama untuk menyelesaikan berbagai macam urusan, 3) mengulang kembali permasalahan, konselor mengarahkan klien bahwa yang dihadapi segala urusan adalah atas ridho Allah⁴⁴.

Problematikan Kehidupan generasi 4.0

Problematika dalam kehidupan saat ini semakin kompleks terbukti dari banyaknya kasus-kasus yang terdapat dalam media elektronik atau media cetak. Misalkan problem dalam dunia pendidikan saat ini seperti: beberapa guru, orang tua dan murid yang lagi kesulitan menerapkan pembelajaran daring. Ketidaksiapan guru, orang tua yang kesulitan memberikan media untuk anak-nakanya dan murisnya tidak siap dengan belajar daring. Orang tua juga mengalami kesulitan ekonomi karena pandemi⁴⁵. Belum lagi terdapat kasus orang tua yang lagi kesulitan ekonomi karena pandemi covid-19 harus berusaha untuk mempersiapkan materi dan media untuk anaknya⁴⁶. Setiap peristiwa pasti ada dampak positif dan negatifnya akan tetapi tidak semua orang akan melihat dari sisi positifnya saja oleh sebab itulah sepertinya peran konseling Islam⁴⁷.

Problematika selanjutnya yang dialami oleh seorang dan harus diselesaikan oleh seorang konselor adalah problem ekonomi, keluarga masyarakat dan problem pribadi. Problem pribadi yang harus ditangani konselor adalah seperti: 1) frustasi lingkungan, 2) frustasi pribadi dan 3) frustasi konflik dan stress. Permasalahan tersebut yang sering dihadapi oleh konselor alhasil diperlukan konselor yang handal untuk memberikan bimbingan kepada klien. Konselor yang profesional adalah mampu memilih strategi dan metode yang tepat dan menerapkannya kedalam layanan konseling sehingga konselor mampu mandiri dan bertanggung jawab terhadap kinerjanya⁴⁸.

⁴³ Fernando and Rahman, "KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MEMBANTU MENYEMBUHKAN PERILAKU PROKRASINASI MAHASISWA," 234.

⁴⁴ Fibriana Miftahus Sa'adah and Imas Kania Rahman, "Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 12, no. 2 (December 12, 2015): 49-59, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>.

⁴⁵ Dindin Jamaluddin et al., "Pembelajaran daring masa pandemik Covid-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi," *LP2M*, April 21, 2020, <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>.

⁴⁶ "Bikin Nyesek, Ayah Curi HP Agar Bisa Dipakai Anaknya Belajar Online," accessed September 15, 2020, <https://jabar.suara.com/read/2020/08/05/132854/bikin-nyesek-ayah-curi-hp-agar-bisa-dipakai-anaknya-belajar-online?page=all>.

⁴⁷ Imas Setiyawan Setiyawan and Elfada Adella Hidayat, "Dialog Antar Umat Beragama Sebagai Piranti Menumbuhkan Sikap Toleransi," *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 1 (January 5, 2018): 60-77, <https://doi.org/10.31538/almada.viii.142>.

⁴⁸ Hartono dkk, *Psikologi Konseling* (Kencana, 2015), 3.

Konselor Islam yang Handal

Konselor adalah pihak yang membantu permasalahan klien dalam proses konseling. Konselor peranya sangat dibutuhkan dalam proses konseling bisa juga dikatakan keberhasilan proses konseling adalah tergantung bagaimana seorang konselor secara profesional melakukan dan memilih strategi konseling dengan baik. Bisa berkaibat fatal juga apabila seorang konselor yang kurang ahli menangani klien sehingga seorang konselor dengan secara tidak profesional membimbing klien. Dalam dunia pendidikan, seorang harus memiliki empat kompetensi seperti yang terdapat dalam Peraturan Pemerintah Pendidikan Nasional no. 27 tahun 2008 seorang konselor harus memiliki empat kepribadian yaitu: kompetensi kepribadian, pedagogik, sosial dan profesiona, dalam hal ini, guru BK atau konselor harus mempunyai semua kompetensi yang dijadikan menjadi suatu keutuhan⁴⁹.

Rogers yang dikutip oleh Namora mengemukakan bahwa seorang konselor harus memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) kongruen: artinya seorang konselor tidak menutup-nutupi kelemahan dirinya dan sanggup menjadi dirinya sendiri. 2) konselor harus menerima keadaan klien dengan suka rela walaupun keadaan lingkungan tidak menerima, 3) empathy: konselor memahami keadaan klien dengan ampthy tetapi tidak boleh ikut larut dalam keadaan klien⁵⁰. Secara umum konselor yang berlaku di Indonesia diuraikan oleh Willis seperti berikut ini: 1) beriman dan bertaqwa, 2) menyenangkan manusia (humanisme), 3) komunikator yang terampil dan menjadi pendengar yang baik, 3) memiliki ilmu tentang manusia, sosial budaya yang baik dan kompeten, 4) fleksibel tenang dan sabar, 5) menguasai keterampilan tehnik dan intuisi, 6) memahami etika profesi, 7) respek, jujur, menghargai dan tidak menilai, 8) memahami, empathy, menerima dan bersahabat, 8) fasilitator dan motivator, 9) emosi stabil, pikiran jernih dan mampu, 10) objektif, rasional, logis dan kongkrit, 11) konsisten dan bertanggung jawab.

Berbagai sikap dan sikap yang harus dimiliki seorang konselor tentunya tidak mudah untuk menjadi dan memilih konselor yang handal. Hasil riset Cates yang dikutip oleh Imaduddin tahun 2009 menunjukkan bahwa banyak orang (klien) cenderung memilih konselor berdasarkan profil kematangan spiritualitas dan relegiuitas sebanyak 79 sampai 81%⁵¹. Kematangan sikap spiritual juga dapat diartikan sebagai seorang yang paham tentang agama. Islam telah menganjurkan apabila ada permasalahan “maka bertanyalah kepada *ahli dzikir* apabila kamu tidak mengerti”⁵². *Ahli dzikir* bisa juga diibaratkan sebagai konselor dalam Islam. dengan demikian lantas siapakah ahli dzikir ini?

⁴⁹ Riyan Khamim Felani, “Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang,” accessed June 9, 2017, http://uap.unnes.ac.id/pp1/laporan/pp1_2/R112/file_13/pp12_1301409006_R112_1349854892.pdf.

⁵⁰ Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, 24.

⁵¹ Aam Imaduddin, “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling,” *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 1, no. 01 (January 17, 2017): 1–8, https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/16.

⁵² Surat Al-Ambiya’ ayat 7 Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya* (Jakarta: Departemen Agama RI, 2010).

Ahli dhikir dalam ayat tersebut menunjukkan kepada seorang yang ahli taurat dan ahli zabur yang beriman kepada Nabi Muhammad Saw dan akan memberitahukan kebenaran Nabi Saw kepada semua orang. Riwayat lain disebutkan bahwa ahli dzikir adalah seorang mukmin yang mengetahui Al-Qur'an dan mengamalkannya⁵³. Ahli dikri juga bisa disebut guru, *muallim*, *murshid*, *muaddib* karena mereka adalah para pewaris Nabi Saw⁵⁴. Dari penjabaran tersebut yang lebih komplisit mencakup semua kompetensi yang dimiliki seorang untuk menjadi konselor lebih tepatnya adalah mursid, karena seorang mursid mampu membimbing seorang murid secara lahir dan bathin⁵⁵.

Mursyd memiliki kemampuan yang luar biasa dari guru-guru spiritual lain-lainya. Mursyd memiliki kemampuan unik yang tidak banyak dimiliki manusia pada umumnya. Mursid tidak dipilih, diangkat atau diberhentikan seperti lembaga formal pada umumnya, akan tetapi mursid diilih melalui proses spiritual yang penuh misteri karena disandarkan pada isyarah langit dan akan diterima oleh kalangan tarekat sendiri⁵⁶. Mursid juga diibarat sebagai dokter bagi murid tarekat⁵⁷. Mursid layaknya orang tua bagi murid-murid yang mana bertugas membimbing secara rohani agar memperoleh kehidupan yang layak di dunia dan diakhirat⁵⁸. Syarat mursyd harus mengausai trilogi ilmu yaitu syariat *thoriqoh* dan *ma'rifah*, sangat pakar juga dalam mengidentifikasi penyakit hati manusia dan penyembuhannya, mursyd juga mampu memberikan jawaban-jawaban persoalan yang dihadapi murid⁵⁹.

Terapi dan Konseling Islam berbasis Dzikir TQN

Konseling berawal dari kegelisahan klien akan problematika individu, keluaraga atau selainya. Klien datang kepada konselor agar diberikan arahan dan bimbingan terkait problem yang dialaminya sehingga berawal dari sinilah peran konselor yang handal dibutuhkan. Konseling Islam sedikit berbeda dengan konseling

⁵³ Al-Qurtuby Muhammad bin Abu Bakar, *Tafsir Qurtuby*, 3rd ed. (Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010), 180 Juz 14.

⁵⁴ Abudin Nata, *Ilmu Pendidikan Islam*, 3rd ed. (Jakarta: Prenada Media Grup, 2016).

⁵⁵ Asrori Al-Ishaqy Ahmad, "Mutiarah Hikmah," in *Penataan Hati, Ruhani dan Sirri Menuju Kehadirat Ilahi*, ed. Mustaqim and Nuri Hidayat, trans. Musyafak, vol. 1, 1-3 vols., 1 (Surabaya: Kantor Toriqoh Qodiriyah Naqsabaidyah Al-USmaniyah Surabaya, 2010).

⁵⁶ Chabib Musthofa, "Relasi Mursyd Dan Murid Dalam Bimbingan Tarekat Shadhiliyah Di Pesulukan Thoriqot Agung Tulungagung," *TEOSOFI: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (December 4, 2017): 295-329, accessed March 25, 2019, <http://teosofi.uinsby.ac.id/index.php/teosofi/article/view/205>.

⁵⁷ Abdul Munim Cholil, "Dimensi Sufistik Suluk Muhammad Kholil Bangkalan," *Islamika Inside: Jurnal Keislaman Dan Humaniora* 4, no. 2 (December 9, 2018): 155-78, <https://doi.org/10.35719/islamikainside.v4i2.48>.

⁵⁸ Ahmad Syatori, "RELASI MURSYID-MURID DALAM TRADISI TARIKAT QADIRIYAH WANAQSHABANDIYAH: STUDI TASAWUF TENTANG PERILAKU SOSIAL-SPIRITUAL PENGANUT TARIKAT DI PONDOK PESANTREN AL-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA" (masters, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015), accessed September 15, 2020, <http://digilib.uinsby.ac.id/4097/>.

⁵⁹ Moh Isom Mudin, "Suhbah: Relasi Mursyd dan Murid dalam Pendidikan Spiritual Tarekat," *TSAQAFAH* 11, no. 2 (November 30, 2015): 399-416, <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v11i2.275>.

dan bimbingan pada umumnya. Konseling Islam memiliki dasar dan sumber kuat yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Rasul. Konseling dan bimbingan Islam adalah proses aktifitas pemberian arahan, pelajaran dan bimbingan kepada seorang yang membutuhkan bimbingan(klien) dalam menumbuhkembangkan potensi akal, pikiran dan jiwa serta keimanannya agar mampu menanggulangi problematika hidup sesuai dasar Al-Qur'an dan Sunnah⁶⁰.

Istilah *guidance* dan *counseling* dalam Islam juga relevan dengan kajian sufistik *tazkiya nafs* penyucian jiwa⁶¹. Pendapat tersebut senada dengan Yahya Jaya bahwa *tazkiya nafs* berhubungan erat dengan konseling sebagai metode pendidikan jiwa dalam Islam⁶². Konseling Islam memiliki tujuan agar individu mampu mengembangkan dirinya sesuai fitrah dan menjadi pribadi muslim yang *kaffah*. Dengan kata lain individu mampu meningkatkan iman, islam dan ihsan sehingga menjadi pribadi yang utuh⁶³. *Tazkiyatun nafs* menurut Al-Ghazali terdiri dari tiga tahapan yaitu: *takhalli* (pengosongan), *tahalli* (pengisian) dan *tajalli* (terbuka) dengan artian membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, pembinaan akhlak dan spiritual⁶⁴.

Konseling Islam dengan metode sufistik adalah bagaimana mengatasi problem manusia dengan cara pembersihan hati. Problem individu secara psikologi umum biasanya disebut sebagai permasalahan jiwa seorang (*mental health*). Jiwa dalam psikologi Islam memiliki artian yang banyak seperti *nafs*, *qolb*, dan *aql*⁶⁵. Oleh sebab itulah Ad-Dzaky menyebutkan bahwa problematika bimbingan dan konseling Islam memang bisa disebut sebagai metode penyucian jiwa atau *tazkiya nafs*.

Problematika manusia sangatlah bermacam-macam, menurut psikologi yaitu bagaimana seorang mampu mengendalikan jiwa dan mentalnya sehingga yang dinamakan mental sehat adalah: 1) merasa disukai orang lain, 2) merasa ama dengan kehadiran orang lain, 3) memiliki humor, 4) dapat tidur dengan normal, tidak gelisah, 5) mempunyai kebebasan, 6) memiliki hobi rekreasi setelah melakukan aktifitas yang melelahkan, 7) merasa bagian dari masyarakat, 8) menyenangkan hidup, 9) emosi yang seimbang, 10) mendapat pelayanan yang wajar, 11) perlakuan yang wajar terdapat lawan jenis, 12) menyukai orang lain, 13) percaya diri sendiri dan banyak lagi yang lainnya⁶⁶. Sikap dan kejiwaan manusia bisa normal apabila emosi,

⁶⁰ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi & konseling Islam: penerapan metode sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 137.

⁶¹ Ramayulis and Mulyadi, "BimBingan Konseling Islam Di Madrasah Dan SeKolah," in *BimBingan Konseling Islam Di Madrasah Dan SeKolah*, vol. 1 (Jl. Teladan No. 2 - Johar Baru V Jakarta Pusat - 10560: KAlam mUlia Jakarta, 2016), 119, <http://repository.uinib.ac.id/441/>.

⁶² Yahya Jaya, *Konseling kekuatan spiritual keagamaan dan ketuhanan: konsepsi Luqmanul Hakim RA tentang pelayanan khusus pendidikan agama Islam* (Pusat Penelitian, IAIN Imam Bonjol Padang, 2012), 168.

⁶³ Ramayulis and Mulyadi, "BimBingan Konseling Islam Di Madrasah Dan SeKolah," 134.

⁶⁴ Al-Ghazali Abu Hamid, *Ihya' Ulum ad-Din*, 4th ed. (Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010), 136-37 Juz 3, .

⁶⁵ Langgulung, *Manusia Dan Pendidikan*, 309.

⁶⁶ Mohammad Surya, *Psikologi Guru, Konsep Dan Aplikasi, Dari Guru Untuk Guru*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 156.

kognisi dan spiritual seimbang. Oleh sebab itu konflik batiniah seorang berawal dari ketidakpahaman seorang tentang nafsu dan kurangnya spiritual⁶⁷.

Perbersihan hati sebagai salah satu terapi individu dalam konseling Islam terbukti bahwa bagaimana permasalahan seorang yang kompleks tetapi yang dibersihkan adalah hatinya dulu padahal psikologi Islam menyebutkan bahwa komponen jiwa seorang sangatlah banyak? Perlu diketahui hadist Nabi saw yang artinya sebagai berikut “sesungguhnya dalam diri manusia ada segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah perbuatan manusia dan apabila hati jelek maka jeleklah sikap dan perbuatan manusia itu, ingatlah! Itu adalah hati”⁶⁸. Kiai Asrori Al Ishaqi menafsiri hadist tersebut bahwa hati laksana raja yang akan memerintahkan seluruh anggota tubuh tunduk kepada hati, apabila hati baik maka seluruh anggota akan baik begitu juga sebaliknya⁶⁹.

Konseling Islam dengan pembersihan hati juga bisa mengikuti cara yang dilakukan oleh tasawuf amali model Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah (TQN). *Tazkiya nafs* dengan dzikir TQN wajib dibimbing oleh seorang yang ahli atau juga disebut mursyidnya. Seorang yang membimbing klien/murid dengan cara konsiten yang sesuai dengan psikologimu dan keadaanmu sesungguhnya adalah pembimbing yang sejati⁷⁰. Mursyid adalah pembimbing yang luar biasa karena mempunyai keahlian dan kemampuan yang matang seperti: 1) mempunyai ilmu hikmah, 2) mempunyai mata hati yang suci, mengetahui hukum syara’ dengan kadar yang dibutuhkan, mempunyai kemampuan melihat mata bathin murid, 3) mempunyai kewaspadaan dan kepekaan dalam hal membahagiakan dan melapangkan hari murid⁷¹.

Dzikir dengan cara yang seperti apa mampu membersihkan hati dan menentramkan jiwa seorang? TQN mengajak seorang berzikir setiap waktu akan tetapi sebagai pemula agar tidak melupakan dzikir maka terdapat beberapa batasan dan aturan dalam berdzikir. Dzikir dengan lisan “*Lailahailallah*” 165 kali dilakukan setelah melakukan shalat lima waktu, dzikir *sirr* lafadz ‘Allah’ setelah shalat lima waktu sebanyak 1000 kali, terdapat banyak cara-cara yang dilakukan untuk berdzikir bagi setiap murid TQN. dengan demikian para sufi sepakat dzikir secara istiqamah metode yang paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kehadiran Allah⁷².

Konseling melalui terapi dzikir TQN mampu memberikan efek positif terhadap perubahan sikap dan kehidupan yang dialami oleh klien. Seperti riset Anam⁷³ sudah dijelaskan bahwa dzikir TQN mampu membentuk kesejahteraan sosial, ketenangan hati dan membentuk keluarga sakinah. Penuturan informan dari

⁶⁷ Khosrow Bagheri Naorapast, *Pendidikan Islam, Wacana Alternatif*, trans. Ety Triana (Jakarta: Citra, 2016), 192.

⁶⁸ Alba, *Tasawuf dan Tarekat*, 17.

⁶⁹ Asrori Al-Ishaqy, *Setetes Embun Penyejuk Hati Kutipan Muntakhobat*, 15.

⁷⁰ Mir Wali-ad-Din and Hāki, *Contemplative Disciplines in Sufism*, 80.

⁷¹ Asrori Al-Ishaqy, *Setetes Embun Penyejuk Hati Kutipan Muntakhobat*, 64.

⁷² Alba, *Tasawuf dan Tarekat*, 99.

⁷³ Anam, “Keluarga Sakinah Dan Dzikir (Studi Atas Peran Majelis Dzikir Al-Khidmah Dalam Pembentukan Keluarga Sakinah Di Kabupaten Semarang).”

riset tersebut mengatakan bahwa dzikir dilakukan untuk membersihkan hati dari sifat-sifat yang kurang baik, dzikir juga dilakukan secara berkesinambungan dan sungguh-sungguh untuk mengharap ridho Allah Swt. Alhasil beberapa informan mengalami perubahan yang awalnya selalu gelisah, kurang percaya diri, kurang bersyukur dan lain lain mengalami perubahan sikap tenang dan mantab. Riset Adlina menyebutkan bahwa dzikir TQN secara konsisten akan menambah ketenangan hati walaupun diterpa berbagai macam cobaan⁷⁴ dan menumbuhkembangkan potensi yang ada pada diri manusia tersebut⁷⁵.

Dampak yang dirasakan oleh pelaku dzikir TQN memang bermacam-macam termasuk hingga mereka mampu pada tahap melihat dzat yang Maha Indah dengan mata bathin. Tetapi perlu diketahui tata cara dan syarat apa saja yang harus dilakukan agar seorang mampu melaksanakan dzikir dan merasakan dampaknya. Berikut adalah syarat seorang melakukan dzikir TQN: 1) mengikuti baiat kepada mursyid, ibarat dalam dunia pendidikan sebagai registrasi awal agar seorang berkomitmen untuk melakukan sungguh-sungguh setiap amalan yang akan dilakukan. Baiat terbagi menjadi tiga yaitu baiat a) *tarbiyah*, b) *tasyabuh* dan baiat c) *tabarruk*⁷⁶. 2) melaksanakan segala apa yang ditetapkan dan diatur dalam aturan tarekat seperti melakukan dzikir dengan konsisten, mengikuti majlis dzikir, mengikuti majlis *manaqiban* dan lain sebagainya.

Adapun seorang yang sudah menjadi murid sebelum berdzikir hendaknya: 1) Bersih dari hadas dan najis, 2) Berzikir di tempat yang sepi dari keramaian, 3) Khusus dalam pelaksanaannya sehingga engkau berzikir kepada Allah seakan-akan engkau melihat Allah, jika engkau tidak melihat Allah yakinlah bahwa Allah melihatmu, 4) Dapat bimbingan dari mursyidnya (sudah di talqin), 5) Menutup pintu supaya tidak ada gangguan, 6) Memejamkan mata hingga akhir, 7) Bersungguh-sungguh dalam mengenyahkan segala macam gangguan hati sehingga hati hanya berkonsentrasi kepada Allah. 8) Duduk *tawarruk* dan *tuma'ninah*.

Dzikir memang bisa menjadi salah satu terapi dalam konseling Islam akan tetapi tidak semua sepakat bahwa apakah setiap permasalahan klien diatasi dengan dzikir? Menurut beberapa kaum sufi pasti akan merekomendasikan cara *tazkiya nafs* dengan model ini. Akan tetapi menurut pakar-pakar lain bisa jadi tidak melakukan dengan cara ini. Terapi dan konseling Islam atau konseling konvensional bisa melakukan dengan pendekatan yang lain. Ibarat suatu istilah banyak jalan menuju roma bisa jadi menyelesaikan suatu persoalan memang banyak cara. Dzikir bisa jadi tidak berhasil apabila tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh hanya sebatas ikut-ikutan saja⁷⁷. Seperti perkataan KH Afandi dalam risetnya Adlina bahwa

⁷⁴ Atika Ulfia Adlina, "Mystical Experience from Religious Community of Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Dawe Kudus," *Analisa* 19, no. 1 (2012): 50.

⁷⁵ Danusiri Danusiri, "Growing up the Religious Potential from Religious Community of Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah Dawe Kudus," *Analisa* 19, no. 1 (June 7, 2012): 27-36, <https://doi.org/10.18784/analisa.v19i1.153>.

⁷⁶ Lebih jelasnya tentang baiat bisa dibaca di buku ini Asrori Al-Ishaqy, *Setetes Embun Penyejuk Hati Kutipan Muntakhobat*, 75.

⁷⁷ Martin van Bruinessen, "The Origins and Development of Sūfi Orders (Tarekat) in Southeast Asia," *Studia Islamika* 1, no. 1 (1994), <https://doi.org/10.15408/sdi.viii.864>.

“kesungguhan diperlukan dalam melakkan dzikir dan tarekat. Tidak sedikit orang yang baru mengikuti TQN sudah banyak perubahan terhadap dirinya beegitu juga banyak seorang yang mengikuti TQN hidupnya juga semakin hancur. Disinilah letak kekuatan hati seorang untuk yakin mengamalkan sehingga akan berhasil sesuai dengan arahan mursyidnya”⁷⁸. Kesungguhan melakukan dzikir TQN akan membentuk seorang mampu melakukan kontrol diri dan sifat-sifat kurang baik dan penyait hati⁷⁹.

Konseling Islami berbasis dzikir diperlukan oleh setiap orang karena Allah akan mengingat dirinya ketika ia sedang berdzikir kepada Allah. Kh, Munawaar Kholil Gresik menjelaskan bahwa dzikir tidak selalu dalam makna literal yang artinya hanya duduk setelah shalat memegang tasbeih dan berdzikir. Dzikir bisa dilakukan dalam aktifitas sosial seperti, berdagang yang baik ialah merupakan dzikir, menjadi guru yang ikhlas, tanggung jawab dan berintegritas juga termasuk dzikir⁸⁰. Dalam Praktik dzikir TQN juga semacam itu yaitu setiap muridin dan muridat yang melakukan dzikir dapat mengimplementasikan kebaikan dalam setiap perilaku sosial. Dzikir secara umum dari berbagai aspek pasti memiliki manfaat yang luar biasa akan tetapi dzikir jangan diartikan secara dangkal. Dalam hadist juga diriwayatkan bahwa Sayyida Umar pernah mengusir sahahat yang tidak bekerja malah sibuk di masjid. Hal menunjukan bahwa aktifitas sosial juga perlu disinergikan dengan dzikir dan amal shalih⁸¹.

Konseling Islam perlu juga mengadopsi model dzikir sebagai terapi apapun tergantung dari kebutuhan klienya. Konselor perlu mengntegrasikan amal salih dan dzikir untuk memberikan terapi kepada klien. Klien perlu diberi pengetahuan tentang konseling Islami berbasis dzikir. Dalam hali ini konselor juga harus mengikuti atau melakukan dzikir agar tau sendiri manfaat dan kegunaan dzikir bila perlu seorang konselor ikut berbaiat agar di bimbing langsung oleh mursyid. Konseling Islam berbasis dzikir aakan berfungsi sebagai *prefentif*, *kuratif*, *preservatif* dan *developtment*. Konselor perlu memberikan pengetahuan bahwa konseling Islami dengan dzikir mampu mencegar seorang untuk berbuat negatif serta menyembuhkan dari berbagai sikap negatif. Bukan hanya sebagai prefentif saja tetapi tindakan kuratif juga perlu seperti pondok Inabah di Suryalaya perlu memberikan klien penyembuhan melalui dzikir⁸².

⁷⁸ Adlina, “Mystical Experience from Religious Community of Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Dawe Kudus,” 46.

⁷⁹ Marwan Salahudin and Binti Arkumi, “Aplikasi Amalan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsbandiyah Dan Hasilnya Sebagai Nilai Pendidikan Jiwa,” *ESOTERIK* 2, no. 1 (March 7, 2017), <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1619>.

⁸⁰ Kholil, *Faidul Allah*, 6.

⁸¹ Ririn Afrian Sulistyawati, Probosuseno, and Sri Setiyarini, “Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients,” *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing* 6, no. 4 (2019): 411–16, https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19.

⁸² Dena Maulana Yusuf, “Metode bimbingan konseling perspektif tarekat qodiriyyah naqsbandiyah pondok pesantren Suryalaya” (diploma, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2018), <http://digilib.uinsgd.ac.id/17552/>.

Artikel ini masih banyak kekurangan, artinya permasalahan klien tidak selalu teratasi dengan dzikir. Perlu juga sebagai konselor melakukan kombinasi-kombinasi konseling relegi yang lainnya. Dengan kata lain bahwa kemampuan konselor yang handal adalah kunci kesuksesan menerapkan bagaimana klien mengalami kepuasan.

Simpulan

Konseling Islam berbasis dzikir mampu mengurangi kegelisahan bathin individu. Dzikir secara rutin dan istiqamah mampu meredakan kecemasan disaat individu mengalami kesulitan dan kegelisahan. Dzikir TQN berperan mereduksi sifat-sifat negatif manusia. Dalam hal ini dzikir berfungsi sebagai *prefentif* terhadap segala hal negatif. Dzikir juga mampu memberikan efek *kuratif* pada individu yang sudah terlanjur melakukan hal yang dilarang oleh agama. Terapi khusus dzikir dapat dilakukan dengan dzikir TQN dengan mengikuti secagal aturan yang diberikan oleh mursyid. Konselor layaknya seorang mursyid yang memiliki kemampuan supranatural tinggi dan mengerti tentang apa yang dibutuhkan oleh klien. Klien juga merasa puas ketika diberikan konseling dan bimbingan oleh Konselor. Hal ini tentu memiliki manfaat satu sama lain. Konseling Islam tidak harus dengan dzikir. Dzikir adalah salah satu cara mengatasi problematika kehidupan

DAFTAR PUSTAKA

- Abu al Qosim, Abdul Karim. Risalah al Qussairiyah. Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2001.
- Abu Hamid, Al-Ghazali. Ihya` Ulum ad-Din. 4th ed. 1 vols. Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010.
- Ach, Sayyi. "Implementasi Model Pendidikan Sufistik Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah Dalam Pendidikan Islam Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya." Thesis, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014.
- Adlina, Atika Ulfia. "Mystical Experience from Religious Community of Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah Dawe Kudus." Analisa 19, no. 1 (2012): 37-54.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. Psikoterapi & konseling Islam: penerapan metode sufistik. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Alba, H. Cecep. Tasawuf dan Tarekat: Dimensi Esoteris Ajaran Islam. Cet. 1. Bandung: Anggota Ikapi, 2012.
- Alhamuddin, Alhamuddin. "Merawat Jiwa Menjaga Tradisi: Dzikir Dan Amal Thariqah Qadiriyyah Naqsbandiyyah Dalam Rehabilitasi Korban Napza Sebagai Terapis Ala Islam Nusantara." Sosial Budaya 12, no. 1 (August 4, 2016): 1-11. <https://doi.org/10.24014/sb.v12i1.1927>.
- Anam, Khoirul. "Keluarga Sakinah Dan Dzikir (Studi Atas Peran Majelis Dzikir Al-Khidmah Dalam Pembentukan Keluarga Sakinah Di Kabupaten Semarang)." Other, IAIN Salatiga, 2015. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id>.
- Asrori Al-Ishaqy Ahmad. "Mutiara Hikmah." In Penataan Hati, Ruhani dan Sirri Menuju Kehadirat Ilahi, edited by Mustaqim and Nuri Hidayat, translated by Musyafak, Vol. 1. 1. Surabaya: Kantor Toriqoh Qodiriyyah Naqsbaidiyah Al-USmaniyyah Surabaya, 2010.

- Asrori Al-Ishaqy, Ahmad. *Setetes Embun Penyejuk Hati Kutipan Muntakhobat*. Edited by Abdur Rosyid. Translated by Mustaqim and Musyafa` Muhammad. Surabaya: Al-Wafa, 2009.
- Bagheri Naorapast, Khosrow. *Pendidikan Islam, Wacana Alternatif*. Translated by Ety Triana. Jakarta: Citra, 2016.
- Basit, H. Abdul. *Konseling Islam*. Prenada Media, 2017.
- "Bikin Nyesek, Ayah Curi HP Agar Bisa Dipakai Anaknya Belajar Online." Accessed September 15, 2020. <https://jabar.suara.com/read/2020/08/05/132854/bikin-nyesek-ayah-curi-hp-agar-bisa-dipakai-anaknya-belajar-online?page=all>.
- Bruinessen, Martin van. "The Origins and Development of Şūfi Orders (Tarekat) in Southeast Asia." *Studia Islamika* 1, no. 1 (1994). <https://doi.org/10.15408/sdi.v1i1.864>.
- Bukhori, Baidi. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam." *Jurnal Konseling Religi* 5, no. 1 (2014): 1-18.
- Casas, J. Manuel, Lisa A. Suzuki, Charlene M. Alexander, and Margo A. Jackson. *Handbook of Multicultural Counseling*. SAGE Publications, 2016.
- Kompas.id. "Cemas Dan Depresi Akibat Pandemi Covid-19," August 14, 2020. <https://kompas.id/baca/humaniora/kesehatan/2020/08/14/publik-alami-kecemasan-dan-depresi-akibat-pandemi-covid-19/>.
- Cholil, Abdul Munim. "Dimensi Sufistik Sulūk Muhammad Kholil Bangkalan." *Islamika Inside: Jurnal Keislaman Dan Humaniora* 4, no. 2 (December 9, 2018): 155-78. <https://doi.org/10.35719/islamikainside.v4i2.48>.
- Danusiri, Danusiri. "Growing up the Religious Potential from Religious Community of Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah Dawe Kudus." *Analisa* 19, no. 1 (June 7, 2012): 27-36. <https://doi.org/10.18784/analisa.v19i1.153>.
- Departemen Agama RI. *Al-Quran Dan Terjemahnya*. Jakarta: Departemen Agama RI, 2010.
- dkk, Hartono. *Psikologi Konseling*. Kencana, 2015.
- Duliman, Muhammad. "Model Pendidikan Nilai Berbasis Dzikir Dan Do'a Dalam Mengembangkan Kepribadian Kaffah :Studi Naturalistik Dampak Pengamalan Dzikir Dan Do'a Di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya." Phd, Universitas Pendidikan Indonesia, 2011. <http://repository.upi.edu>.
- Felani, Riyan Khamim. "Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang." Accessed June 9, 2017. http://uap.unnes.ac.id/ppl/laporan/ppl_2/R112/file_13/ppl2_1301409006_R112_1349854892.pdf.
- Fernando, Frendi, and Imas Kania Rahman. "KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MEMBANTU MENYEMBUHKAN PERILAKU PROKRASTINASI MAHASISWA." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (December 2, 2016): 215-36. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.818>.
- Firdaus, Firdaus. "Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah: Implikasinya Terhadap Kesalehan Sosial." *Al-Adyan* 12, no. 2 (January 5, 2018): 55-72. <https://doi.org/10.24042/adn.v12i2.2109>.

- Hafil, Ach Shodiqil. "Studi Atas Zikir Tarekat Masyarakat Urban Jemaah Tarîqah Qâdirîyah Naqshabandîyah Di Jakarta." *Maraji: Jurnal Ilmu Keislaman* 1, no. 1 (October 1, 2014): 36–66. <https://doaj.org>.
- Hamsyah, Fuad and Subandi. "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group." *Journal of Spirituality in Mental Health* 19, no. 1 (January 2, 2017): 80–94. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>.
- Haryanto, Rudy. "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam." *Al-Ihkam: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9, no. 2 (2015): 338–65. <http://www.ejournal.stainpamekasan.ac.id/index.php/alihkam/article/download/475/461>.
- Ibnu Mandzur. *Lisanul Arab*. 2nd ed. 4 vols. Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010.
- Imaduddin, Aam. "Spiritualitas Dalam Konteks Konseling." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 1, no. 01 (January 17, 2017): 1–8. https://www.journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/16.
- Irman, Irman, Che Zarrina Saari, Silvianetri Silvianetri, Khairunnas Rajab, and Muhammad Zalnur. "The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction." *Al-Ta Lim Journal* 26, no. 1 (February 28, 2019): 1–11. <https://doi.org/10.15548/jt.v26i1.547>.
- Iskandar, Syahrullah. "Studi AlQuran Dan Integrasi Keilmuan: Studi Kasus UIN Sunan Gunung Djati Bandung." *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya* 1, no. 1 (2016): 86–93.
- Ismail bin Umar, Damasqy. *Tafsir Ibnu Katsir*. 3rd ed. Vol. 1. 4 vols. Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010.
- Jamaluddin, Dindin, Teti Ratnasih, Heri Gunawan, and Epa Paujiah. "Pembelajaran daring masa pandemik Covid-19 pada calon guru: hambatan, solusi dan proyeksi." *LP2M*, April 21, 2020. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30518/>.
- Jaya, Yahya. *Konseling kekuatan spiritual keagamaan dan ketuhanan: konsepsi Luqmanul Hakim RA tentang pelayanan khusus pendidikan agama Islam*. Pusat Penelitian, IAIN Imam Bonjol Padang, 2012.
- Khaerani, Izzah Faizah Siti Rusydati, and Yuyun Nurlaen. "Makna Simbolik Zikir Pada Jemaah Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah (Studi Kasus Pada Jemaah Tarekat Naqshabandiyah di Pondok Pesantren Sirnarasa Ciamis)." *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat* 15, no. 2 (December 30, 2019): 87–97. <https://doi.org/10.23971/jsam.v15i2.1331>.
- Kholil, Muhammad Munawwar. *Faidul Ilah fi Fadli Dizkri Allah*. Gresik: PP Daruttaqwa, 2011.
- Langgulong, Hasan. *Manusia Dan Pendidikan*. Cet ke 1. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.
- Lumongga, Namora. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Kencana, 2014.
- Ma`Arif, Muhammad Anas. "Zikir dalam mengembangkan karakter toleransi: Studi Fenomenologi Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah Al-USmaniyah di Pondok

- Pesantren Al-Fitrah Surabaya.” Doctoral, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18035/>.
- Ma`arif, Muhammad Anas, and Muhammad Husnur Rofiq. “Dzikir Dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran KH. Munawwar Kholil Al-Jawi.” *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 5, no. 1 (July 1, 2019): 1–20. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3066>.
- Mir Walī-ad-Dīn, and Gulšan Ḥākī. *Contemplative Disciplines in Sufism*. London: East-West Publ, 1980.
- Mudin, Moh Isom. “Suhbah: Relasi Mursyid dan Murid dalam Pendidikan Spiritual Tarekat.” *TSAQAFAH* 11, no. 2 (November 30, 2015): 399–416. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v11i2.275>.
- Mudzkiyyah, Lainatul, Fuad Nashori, and Rr Sulistyarini. “Terapi Zikir Al-Fatihah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba Dalam Masa Rehabilitasi.” *Jurnal Intervensi Psikologi* 6, no. 2 (2014).
- Muhammad bin Abu Bakar, Al-Qurtuby. *Tafsir Qurtuby*. 3rd ed. 4 vols. Beirut Lebanon: Dar al-Kotob Al-Ilmiyah, 2010.
- Mulyati, Sri. *Peran Edukasi Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyyah Dengan Referensi Utama Suralaya*. Ed. 1., cet. 1. Rawamangun, Jakarta: Kencana, 2010.
- Musthofa, Chabib. “Relasi Murshid Dan Murid Dalam Bimbingan Tarekat Shādhiliyah Di Pesulukan Thoriqot Agung Tulungagung.” *TEOSOFI: Jurnal Tasawuf Dan Pemikiran Islam* 7, no. 2 (December 4, 2017): 295–329. <https://doi.org/10.15642/teosofi.2017.7.2.339-373>.
- Nata, Abudin. *Ilmu Pendidikan Islam*. 3rd ed. Jakarta: Prenada Media Grup, 2016.
- Ramayulis, and Mulyadi. “BimBingan Konseling Islam Di Madrasah Dan SeKolah.” In *BimBingan Konseling Islam Di Madrasah Dan SeKolah*, Vol. 1. Jl. Teladan No. 2 - Johar Baru V Jakarta Pusat - 10560: KAlam mUlia Jakarta, 2016. <http://repository.uinib.ac.id/441/>.
- Riyadi, Agus. “Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Krisis Spiritual Akibat Dampak Abad Modern (Studi Pada Lembaga Bimbingan Dan Konsultasi Tasawuf Kota Semarang).” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 9, no. 1 (2018).
- . “Zikir Dalam Al-Qur’an Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis Terhadap Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam).” *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2014): 53–70. <https://doi.org/10.21043/kr.v4i1.1070>.
- Sa’adah, Fibriana Miftahus, and Imas Kania Rahman. “Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa.” *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 12, no. 2 (December 12, 2015): 49–59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>.
- Salahudin, Marwan, and Binti Arkumi. “Aplikasi Amalan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah Dan Hasilnya Sebagai Nilai Pendidikan Jiwa.” *ESOTERIK* 2, no. 1 (March 7, 2017). <https://doi.org/10.21043/esoterik.v2i1.1619>.
- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Jakarta Selatan: Mizan, 2013.
- Setiyawan, Imas Setiyawan, and Elfada Adella Hidayat. “Dialog Antar Umat Beragama Sebagai Piranti Menumbuhkan Sikap Toleransi.” *Al-Mada: Jurnal*

- Agama, Sosial, Dan Budaya 1, no. 1 (January 5, 2018): 60–77. <https://doi.org/10.31538/almada.viii.142>.
- Shertzer, Bruce, and Shelley C. Stone. *Fundamentals of Counseling*. Houghton Mifflin, 1980.
- Sulistiyawati, Ririn Afrian, Probosuseno, and Sri Setiyarini. “Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients.” *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing* 6, no. 4 (2019): 411–16. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19.
- Surya, Mohammad. *Psikologi Guru, Konsep Dan Aplikasi, Dari Guru Untuk Guru*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Syatori, Ahmad. “RELASI MURSHID-MURID DALAM TRADISI TARIKAT QADIRIYAH WA-NAQSHABANDIYAH: STUDI TASAWUF TENTANG PERILAKU SOSIAL-SPIRITUAL PENGANUT TARIKAT DI PONDOK PESANTREN AL-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA.” Masters, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2015. <http://digilib.uinsby.ac.id/4097/>.
- Van Bruinessen, Martin. *Kutab Kuning Pesantren dan Tarekat*. 1st ed. Yogyakarta: Gading Publising, 2012.
- . *Tarekat Naqshabandiyah DI Indonesia*. 1st ed. Bandung: Mizan, 1992.
- Yusuf, Ah, Sriyono Sriyono, and Iqlima Dwi Kurnia. “The Beneficence Of Religious Relaxation: Dzikir To Increase Phsycological Wellness Of Elder.” *Jurnal Ners* 3, no. 1 (July 23, 2017): 81–86. <https://doi.org/10.20473/jn.v3i1.4986>.
- Yusuf, Dena Maulana. “Metode bimbingan konseling perspektif tarekat qodiriyah naqshabandiyah pondok pesantren Suryalaya.” Diploma, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2018. <http://digilib.uinsgd.ac.id/17552/>.