PENINGKATAN KESABARAN MELALUI TERAPI SUFISTIK
Studi Kasus Di UPT Pelayanan Sosisal Bina Remaja Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur

Hanif Meysita, Yuwan Agustina, Rahmad Dhea Uki Sugiarto
Institut Agama Islam Negeri Kediri
sita22@gmail.com, tina432@gmail.com, srahmad68@gmail.com

Keywords:
Patience, Sufistic Therapy, youth building

Abstract
Patience is an attitude that is not uncommon for humans to easily do and practice patience in their daily lives because it requires consistent practical patience. Therefore, patience is a form of worship in the form of mental strength and attitude to deal with various kinds of verbal and physical disturbances in order to achieve the original goal and find a solution. Patience is a difficult thing because it requires patience, and it is much more difficult to practice patience in everyday life because it requires consistent practical patience. In the hadith of the Prophet Muhammad, patience consists of three kinds, namely; Patience in carrying out obedience, patiently avoiding disobedience, and patient with trials. On the other hand, certain circles, such as the Sufis, consider the three levels in the hadith to be in order from highest to lowest. So, the hardest patience is being patient with obedience and then patiently avoiding disobedience. As for being patient with trials, it is the lowest patience, although this is relative and subjective based on the point of view of each individual. Therefore, a patient attitude that is easy to do and apply to oneself in everyday life often becomes a difficult behavior for teenagers if there is a lack of regulation of emotions and feelings. Lack of knowledge of spirituality makes teenagers at their age do not know how to regulate emotions and apply patience to themselves.

Kata Kunci:
Sabar, Terapi Sufistik, bina remaja

Abstrak
Sabar merupakan sikap yang tidak jarang manusia dengan mudah melakukannya dan mengamalkan kesabaran dalam kehidupannya sehari-hari karena dibutuhkan kesabaran yang bersifat praktis secara konsisten. Oleh karena itu, sabar adalah sebuah ibadah dalam bentuk kekuatan mental dan sikap menghadapi berbagai macam gannggguan verbal dan fisik agar tercapainya tujuan semula dan mendapatkan solusi. Sabar merupakan hal yang sulit karena dibutuhkan kesabaran, dan jauh lebih sulit mengamalkan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari karena dibutuhkan kesabaran yang bersifat praktis secara konsisten. Di dalam hadis Nabi Muhammad saw., sabar terdiri dari tiga macam, yaitu; sabar menjalankan ketaatan, sabar menjauhi kemaksiatan, dan sabar menghadapi cobaan. Di sisi lain, di kalangan tertentu, seperti kalangan sufi, menganggap ketiga tingkatan di dalam hadis tersebut berurut dari tertinggi ke terendah. Jadi, sabar yang paling berat adalah sabar menjalankan ketaatan kemudian sabar menjauhi kemaksiatan Adapun sabar menghadapi cobaan merupakan sabar terendah, walaupun hal ini bersifat relatif dan subyektif berdasarkan sudut pandang individu masing-masing. Maka dari itu sikap sabar yang mudah untuk dilakukan dan diterapkan pada diri sendiri di kehidupan sehari-hari kerapsekali menjadi perilaku yang sulit untuk remaja apabila kurangnya pengaturan dari emosi dan perasaannya. Pengetahuan spiritualitas yang berkurang membuat remaja diusianya tidak mengetahui bagaimana mengatur emosi dan menerapkan sabar pada dirinya sendiri.

Article History:	Receive: 2022-01-18	Accepted: 2022-05-20	Published: 2022-07-15
Cite:	MEYSITA, Hanif, Yuwan Agustina, Rahmad Dhea Uki Sugiarto. Upaya Peningkatan Kesabaran Melalui Terapi Sufistik Di Upt Pelayanan Sosisal Bina Remaja Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, *Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam,* 2022, 6, 1		

PENDAHULUAN

Terapi Sufistik Penyembuhan sufi merupakan sebuah tren baru di kalangan masyarakat modern yang tampaknya telah mengalami titik jenuh dengan berbagai pola orientasi material. Sebagian mereka mulai melirik dunia spiritual dalam bermacam-macam ini kehidupan, termasuk dunia kesehatan. Setelah sistem pengobatan medis dalam arti pengobatan dengan alat-alat canggih dan bahan-bahan kimia berkembang sedemikian rupa, namun pada kenyataannya tidak mampu menyelesaikan secara utuh persoalan-persoalan penyakit yang banyak diderita, maka orang kemudian beralih ke pengobatan yang bersifat alternatif spiritualistik. Kecenderungan ini terus berkembang mengikuti tren sufistik. Ada banyak beberapa macam terapi sufistik salah satu diantaranya yaitu sabar. Sabar merupakan suatu sikap menahan emosi dan keinginan, serta bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Sabar merupakan kemampuan mengendalikan diri yang juga dipandang sebagai sikap yang mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa orang yang memilikinya. Secara umum kesabaran dapat dibagi dalam dua pokok: pertama, Sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintahperintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh, seperti sabar dalam melaksanakan ibadah haji yang melibatkan keletihan atau sabar dalam peperangan membela kebenaran.

Quraish Shihab, dalam Tafsir Al-Mishbah, menjelaskan bahwa sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati. Ia juga berarti ketabahan. Selain itu, ia menjelaskan bahwa kesabaran secara umum dibagi menjadi dua. Pertama, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh seperti sabar dalam menunaikan ibadah haji yang menyebabkan keletihan. Termasuk pula, sabar dalam menerima cobaan jasmaniyah seperti penyakit, penganiayaan dan sebagainya. Kedua, sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantar kepada kejelekan semisal sabar dalam menahan marah, atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya. Pendapat Quraish Shihab, sama dengan apa yang telah disampaikan oleh Ibnu al-Qayyim bahwa sabar, berdasarkan bentuknya terdiri dari dua macam, kesabaran jasmani dan kesabaran jiwa. Kesabaran jasmani dibagi menjadi dua: 1) kesabaran jasmani secara sukarela, misalnya sabar dalam melakukan pekerjaan berat atas pilihan dan kehendaknya sendiri dan 2) kesabaran jasmani oleh faktor keterpaksaan, misalnya sabar dalam menahan rasa sakit akibat pukulan, sabar menahan penyakit, menahan dingin, panas dan sebagainya.

Kehidupan manusia sebenarnya penuh dengan pergulatan, dan kemenangan dalam pergulatan ini sangat tergantung pada sejauh mana kesabaran yang dimiliki seseorang dalam menghadapi pergulatan itu. Karena sabar merupakan jalan yang bisa membawa seseorang pada kemenangan yang di inginkan, senjata yang efektif untuk menaklukkan musuh, apapun bentuknya, baik yang tersembunyi maupun yang tampak. Tidak sedikit seseorang membutuhkan psikoterapi dengan beragam permasalahan misalnya untuk menangani masalah-masalah yang sedang terjadi pada diri orang tersebut. Umumnya seseorang yang mempunyai masalah akan menceritakan masalah tersebut kepada keluarga, teman atau orang terdekatnya. Namun seringkali mereka tidak kuasa untuk memperbaiki keadaan dalam dirinya. Dalam hal inilah psikoterapi menjadi salah satu cara

yang cukup tepat untuk membicarakan dan memecahkan persoalan ini. Selain itu psikoterapi termasuk ke dalam salah satu modalitas terapi yang pastinya dapat diandalkan sebagai solusi pasien psikiatri disamping psikofarmaka dan terapi fisik. Oleh sebab itu psikoterapi memainkan peranan signifikan sebagai media penyembuhan pada orang-orang yang memiliki masalah dalam kesehatan mentalnya. Berhasil tidaknya psikoterapi sangatlah ditentukan oleh kinerja kerja sama antara terapis dan klien. Karena sejatinya seorang terapis menempati posisi urgent dalam hal membantu, mengarahkan, dan membimbing. Selain itu juga terapis dituntut untuk menganalisis masalah dan merencanakan terapi-terapi yang akan diberikan pada klien.

Dalam bahasa Arab disebutkan bahwa shabartu fulanan, yang mempunyai makna "aku menahannya." Shabbartuhu dengan memakai tasydid berarti bahwa aku mendorongnya untuk berbuat sabar. Selain makna sabar dari segi bahasa, ternyata pada hakikat sabar merupakan sebuah akhlak tertinggi di antara banyaknya akhlak jiwa dalam diri manusia. Dalam hal ini dijelaskan bahwa akhlak ini sangatlah berguna untuk menghalangi manusia berbuat atau berperilaku yang tidak baik. Selain itu juga bisa djkatakan sebagai sebuah daya kejiwaan yang dengannya dapat membawa seseorang mengarah ke jalan lurus.[1] Dalam buku berjudul Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur oleh Ibn al-Qayyim yang diterjemahkan oleh M. Alaika Salamulloh menjelaskan bahwa sabar merupakan sikap menahan diri agar seseorang tidak mudah mengeluh, merintih, serta menjaga anggota tubuh manusia menampar pipi,, merobek pakaian, dan semacamnya.[2] Sementara Dzunnun al-Misri berpendapat bahwa sabar merupakan bentuk usaha dalam rangka menjauhi larangan Allah. Suatu sikap untuk tetap tenang dalam menghadapi segala macam problem hidup. Dengan cukup jelas, ia mengungkapkan bahwa sabar ialah menerima dengan tenang dan tabah atas segala cobaan yang dialaminya.[3] Pendapat lain dikemukakan oleh seorang sufi fenomenal asal Bahgdad, ia adalah al-Junaid al-Bahgdadi. Suatu ketika, ia ditanya tentang sabar. Al-Junaid kemudian menjawabnya dengan memberikan perumpamaan bahwa sabar ibarat dengan orang yang meneguk minuman pahit, tetapi orang tersebut tidak menampakkan di raut mukannya bahwa ia merasakan kepahitan.[4]

Secara bahasa kata "sabar" adalah menekan dan menahan. Menurut Quraish Shihab, dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati, sabar juga berarti ketabahan dengan tujuan memperoleh ridho dari Alloh SWT.[5] Selain itu, ia menjelaskan bahwa kesabaran secara umum dibagi menjadi dua. Pertama, sabar jasmani yaitu kesabaran dalam menerima dan melaksanakan perintah-perintah keagamaan yang melibatkan anggota tubuh seperti sabar dalam menunaikan ibadah haji yang menyebabkan keletihan. Termasuk pula, sabar dalam menerima cobaan jasmaniyah seperti penyakit, penganiayaan dan sebagainya. Kedua, sabar rohani menyangkut kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantar kepada

---

[1] Ibn al-Qayyim, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur, terj. M. Alaika Salamulloh*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka), 6.
[2] Ibid., 1.
[3] Ibid., 7.
[4] Ibid., 6.
[5] 1 M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm.181.

kejelekan semisal sabar dalam menahan marah, atau menahan nafsu seksual yang bukan pada tempatnya. [6]

Secara etimologi sabar berasal dari bahasa arab, صبر – صبير - صبرا yang berarti bersabar, tabah hati, berani.[7] Sabar adalah akhlaq terpuji yang disebutkan dalam Al-Quran lebih dari 100 ayat, karena sabar ini berperan penting dari setiap perbuatan yang berupa akhlaq dibangun diatas kesabaran dan kemudian menghasilkan dari kesabaran itu akhlaq yang mulia dan terpuji.

Adapun sabar yang mengandung tasbih (pensucian terhadap Alloh) dalam dua hal:

1. Pensucian kepada Alloh SWT bahwa apa yang diperbuat oleh Alloh SWT tidak akan sia-sia bahkan semua perbuatan Alloh mengandung hikmah yang sempurna dan cobaannya pun juga mengandung hikmah.
2. Bahwa bagi Alloh SWT setiap kali ujiannya akan mendatangkan kelapangan dan setiap cobaannya akan mendatangkan kenikmatan. Artinya setelah kesulitan akan dating kemudahan.

Dalam alquran, kesabaran sering dikaitkan dengan sifat-sifat mulia lainnya, misalnya dengan keimanan, syukur, shalat, ikhlas, tawakkal, dan takwa. Ini menunjukkan betapa sabar memiliki kedudukan yang sangat tinggi dalam Islam, dan tentunya orang-orang yang bersabar memiliki kedudukan yang istimewa di mata Allah SWT. Sekitar 103 kali kata sabar beserta turunannya **disebutkan dalam Alquran**. Ini menunjukkan bahwa sabar merupakan sesuatu yang sangat penting.

Ayat-ayat alquran tentang kesabaran tersebar dalam berbagai surat dan disebutkan dalam beragam konteks. Berikut ini beberapa ayat Alquran tentang sabar :

1. Al-Qur'an tentang sabar dan musibah

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ
وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

Artinya: *"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."* (Qs. Al-Baqarah ayat 155)

2. Al-Qur'an tentang sabar dan keberuntungan

[6] *Kitab Ibnu al-Qayyim Al-Jauziyyah*, ahli bahasa oleh A.M. Halim, Uddatu Ash-Shabirin wa Dzakhiratu asy-Syakirin, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006), hlm. 37.

[7] Mahmud Yunus, *kamus Arab- Indonesia,* (Jakarta: yayasan penyelenggara penterjemeh/penafsiran al-Qur'an, 1973), hlm. 211

يَاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا ۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ع

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung."* (Qs. Ali Imron ayat 200)

3. Al-Qur'an tentang sabar dan ampunan

اِلَّا الَّذِيْنَ صَبَرُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ ۗ اُولٰۤىِٕكَ لَهُمْ مَّغْفِرَةٌ وَّاَجْرٌ كَبِيْرٌ

Artinya: *"Kecuali orang-orang yang bersabar dan mengerjakan kebajikan, mereka memperoleh ampunan dan pahala yang besar,"* (QS Hud: 11)

4. Hadis tentang sabar dan musibah

قَالَ النَّبِيُّ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: {الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُوْلَى}.

Dari bu Hurairah berkat bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Sabar itu ketika pertama kali mendapatkan musibah,"* (HR Al-Bazzar dan Abu Ya'la)

5. Hadis tentang gambaran sabar

وَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ} :لَوْ كَانَ الصَّبْرُ رَجُلاً لَكَانَ رَجُلاً كَرِيْمًا{

Dari 'Aisyah RA, Rasulullah SAW bersabda: *"Jika kesabaran itu adalah seorang laki-laki, maka sungguh ia adalah laki-laki yang mulia,"* (HR Abu Nu'aim)

Terapi Sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf.[8] Terapi sufistik menyajikan sebuah gambaran yang berbeda tentang manusia dan kehidupannya. Berdasarkan pada visi yang sangat luas mengenai siapa dan apa manusia yang tidak terbatas pada sesuatu yang tampak saja dalam diri manusia. Tetapi mencakup yang lebih

[8] Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010), 5.

luhur, lebih lembut dan tingkat-tingkat yang lebih kasat mata melampaui dunia fisik. Terapi sufistik (*ath-thibb ash-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tata cara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka, yaitu dengan cara menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa lemah, mengajak mereka untuk membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan taqwa kepada-Nya. Dan dianjurkan mereka untuk memenuhi jiwa dengan kejujuran, hati dengan ikhlasan, dan perut dengan barang-barang yang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui dzikir yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi.[9]

Terapi sufistik menunjukkan sifat Islam yang diterapkan atau digunakan sebagai Prospektif dalam memandang konsep-konsep psikoterapi yang telah ada. Hal ini dikarenakan munculnya konsep-konsep psikologis dan psikoterapi telah dimulai terlebih dahulu dari dunia barat. Namun dengan perspektif Islam, konsep-konsep yang telah ada dikoreksi dan disesuaikan dengan semangat dan jiwa Islam. Terapi sufistik mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap Allah menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi problem kejiwaan. Bagi kaum sufi, penyembuhan tasawuf telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap al-Bidayah (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni takhalli (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang mulia), tajalli (menemukan apa yang dicari dan meng-aplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian mujahadah dan riyadhah, melalui maqamat dan ahwal. Lalu sampailah pada nihayah (akhir pencarian). Para sufi menamai nihayah ini sebagai maqam terakhir, yaitu wushul (pencapaian), ihsan (perbuatan yang baik), atau fana' (ketidak kekalan). Orang yang telah sampai pada manzilah ini dinamakan ahl al Irfan.[10]

Dari situ maka dapat dideskripsikan bahwa: (1) Makna sabar bagi penerima manfaat di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur, (2) Manfaat perilaku sabar penerima manfaat di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur.

1. Makna sabar bagi penerima manfaat di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur

   Sabar (*al-shabru*) menurut bahasa artinya adalah menahan diri dari keluh kesah. Menurut M. Quraish Shihab, sabar adalah menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau luhur. Lawan dari sabar adalah keluh-kesah.

   Terkait makna sabar bagi penerima manfaat di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur, SS sebagai salah satu penerima manfaat di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur mengatakan bahwa :

   "Sabar menurut saya perilaku menahan diri untuk tidak berbuat sesuatu hal yang buruk"

[9] Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern. ter. Ija Suntana* (Jakarta: Mizan Publika, 2004), 1.

[10] Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf; Study Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer. Ter. Hasan Abrori* (Jakarta: Pustaka Azzan, 2004), 180.)

Begitu juga dengan jawaban dari si F salah satu penerima manfaat di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur tentang sabar, ia mengatakan bahwa :

" Sabar adalah sikap yang dapat menumbuhkan sikap baik bagi yang mengamalkannya "

2. Sabar adalah salah satu ciri khusus manusia, karena sabar tidak terdapat pada hewan, malaikat dan setan. Kesabaran tidak terdapat pada hewan karena kekurangannya dan dominasi syahwat tanpa ada penyeimbang. Sedangkan kesabaran tidak terdapat pada malaikat karena kesempurnaannya, serta kesabaran tidak terdapat pada setan, karena setan mempunyai dorongan syahwat makan, minum dan berhubungan intim saja. Sehingga sabar hanya dimiliki oleh manusia. Apabila kesabaran manusia mengalahkan dorongan syahwatnya maka disamakan dengan malaikat, dan apabila dorongannya mengalahkan kesabarannya maka disamakan dengan setan.[11] Adapun Manfaat perilaku sabar Penerima Manfaat di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar yaitu dapat menciptakan sesuatu keadaan atau kondisi yang tenang dan damai di dalam dirinya sendiri.

Bersabar adalah untuk menahan diri dari keinginan berpaling dari komunitas atau sebuah perkumpulan orang-orang yang menyeru Rab-nya serta selalu mengharap keridhaan-Nya. Perintah sabar juga sebagai pencegahan dari keinginan manusia yang ingin bersama dengan orang-orang yang lalai dari mengingat Allah SWT. Dalam Al-Qur'an banyak sekali ayat yang menyatakan tentang sabar, begitu pula dalam hadis, Nabi Muhammad Saw sangat menganjurkan kepada setiap muslim untuk bersabar. Ullama membagi kesabaran pada tiga hal, yaitu sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dakam meninggalkan kemaksiatan kepada Allah, dan sabar dalam menerima cobaan dan ujian dari Allah. Sabar yang tertinggi adalah sabar dalam meninggalkan maksiat kepada Allah.

METODOLOGI YANG DIGUNAKAN

Penelitian ini menggunakam data kualitatif, yaitu penelitian yang memeberikan gambaran secara objektif pada suatu masalah. Sedangkan teknik penulisan ini bersifat deskriptif analisis, yaitu metode yang digunakan untuk menggambarkan secara terperinci dan detail fenomena sosial tertentu dan kemudian menganalisanya serta menginterpetasikan melalui data yang terkumpul. Objek yang menjadi fokus penelitian ini adalah sikap sabar pada Penerima Manfaat UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur. Partisipan dari penelitian ini adalah Penerima Manfaat dari UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur.

Proses pengumpulan data

1. Interview

   Interview merupakan suatu alat pengumpulan informasi secara langsung dengan megajukan pertanyaan tentang beberapa jenis data. Dalam penelitian ini penulis

[11] Amita, Lukmawati, *Makna Sabar Bagi Terapis,* Jurnal Psikologi Islami Vol. 1 No. 1 Juni 2015

melakukan penggalian data secara langsung kepada penerima manfaat melalui wawancara UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa Timur.

2. Dokumentasi
   Metode dokumentasi adalah metode penyelidikan yang ditujukan pada penguraian dan penjelasan apa yang telah lalu menjadi sumber-sumber dokumenter. Dan di dalam metode penelitian kualitatif juga lazimnya data di kumpulkan dengan beberapa teknik pengumpulan data kualitatif, yaitu ; 1) wawancara, 2) observasi, 3) dokumentasi, dan 4) diskusi terfokus (Focus Group Discussion).
3. Obsevasi
   Observasi adalah proses pengambilan data yang dilakukan dengan cara pengamatan secarab sistematik terhadap objek yang diteliti, artinya disengaja dan terencana bukan kebetulan atau sepintas. Dalam hal ini penelitian mengambil data dengan cara pengamatan terhadap objek yang akan diteliti berupa akhlaq sabar penerima manfaat di UPT. Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar Jawa timur.

Setelah mendapatkan data yang sudah terkumpul, kemudian dianalisis dan diinterpretasikan. Adapun metode analisis data yang penulis pakai adalah deskriptif, yaitu melaporkan data dengan menerangkan dan meberikan gambaran mengenai data yang telah terkumpul secara apa adanya, kemudian data tersebut disimpulkan.

Penulis melakukan observasi dan menggali data salah satu Penerima Manfaat yaitu FA di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar melalui interview dan empati agar klien merasa nyaman. Salah satu siswa PSBR Blitar yang memiliki latar belakang masalah dengan dirinya sendiri, keluarga dan temannya. Permasalahan yang ada pada diri sendiri yaitu seringnya menyendiri dan tidak bergaul layaknya remaja yang lain. Memiliki background pendidikan yang hanya sampai kelas 3 Sekolah Dasar sehingga pengasahan intelektual dan spiritualnya sangat berkurang. Seiring berjalannya waktu FA didaftarkan dan memasuki pondok pesantren selama 2,5 tahun berharap ia bisa membentuk kepribadian yang lebih baik lagi dan menimba ilmu. Kenyataannya FA tidak bisa mengendalikan emosi dan perasaannya sehingga ada beberapa peraturan yang ia langgar di pondok pesantren tersebut. Karena tidak adanya pendidikan dan pengawasan yang lebih sejak ia hidup dengan neneknya tanpa dampingan dari orang tua. Ayahnya sudah meninggal sejak ia duduk di bangku Sekolah Dasar kelas 2 sedangkan Ibunya memilih untuk menjadi TKW dengan tujuannya agar kehidupan keluarganya dapat lebih baik. Namun dengan keadaan dan kondisi keluarga tersebut membuat si anak akan haus dengan kasih saying orang tua dan mempengaruhi tumbuh kembangnya anak. FA memiliki kepribadian yang suka menyendiri dan tidak dapat bersosialisasi. Kesabaran yang ia miliki sangatlah minim, ia selalu optimis dengan hal-hal yang ingiinkan tanpa adanya kesabaran dalam berproses. Sehingga ia membutuhkan suntikan makna sabar secara spiritual. Secara bertahap konselor memberikan pengertian dan masukan yang berbau tentang dirinya dan mengajarkan kesabaran yang lebih serta metode untuk mengatur emosi diri sendiri. Denngan adanya intervensi, ia mulai mengerti dan mengenali dirinya sendiri dan dapat mengatur emosi dan ketenangan hatinya dengan melakukan terapi sufistik yaitu berdzikir.

ANALISIS TERAPI SUFISTIK UNTUK REMAJA

Terapi Sufistik berasal dari dua kata, yaitu Terapi dan sufistik. Menurut ilmu Psikologi, Terapi merupakan suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan penyakit patologis.[12] Sedangkan Sufistik, berawal dari kata sufi yang berubah menjadi kata sufistik karenaterpengaruh imbuhan bahasa inggris yang bersifat Sufistik. Terapi Sufistik menurut syaikh Hakim Muinuddin Chisyti adalah Terapi untuk mendapatkan kesehatan tubuh, fikiran, serta hati, melalui metode yang di pakai bersumber dari Kitab Suci Umat Islam yaitu Alquran dan Sunah. Serta dari sumber ilmuan yang telah mengembangkan ilmu kedokteran.[13] Sedangkan menurut Agus Ali Dzawafi dalam jurnalnya menyimpulkan bahwa Psikoterapi Sufi adalah praktek terapi dalam suatu penyakit, baik psikologis, jiwa, maupun fisik dengan bimbingan Alquran dan Sunah Rasul. Dan menurut penulis, dari hasil pembahasan kedua tokoh tersebut, Terapi Sufistik adalah metode Terapi atau cara penyembuhan melalui pendekatan Islami sesuai Alquran dan Sunah. Banyak terapi–terapi yang digunakan oleh psikolog maupun para dokter yang bertujuan pada kesehatan. Namun dalam definisi terapi tersebut terdapat penyempitan makna. Dimana Terapi dalam arti penyembuhan gejala Patologis dan itu tidak selalu menyembuhkan klien karna dalam tubuh manusia terdapat beberapa unsur yaitu hati, jiwa, dan ruh maka jika hatinya berpenyakit sudah pasti obatnya yaitu Terapi Sufistik. Peran Tasawuf sangat dibutuhkan sebagai terapi untuk mengobati masalah ruhaniyah.[14]

Jalaludin dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Agama" menerangkan bahwa perilaku keagamaan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor intern (pembawaan) dan faktor ekstern (lingkungan). Juga menjelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang beragama. Namun keagamaan tersebut memerlukan bimbingan agar dapat tumbuh dan berkembang secara benar. Untuk itu anak-anak memerlukan tuntunan dan bimbingan sejalan dengan tahap perkembangan yang mereka alami. Tokoh yang paling menentukan dalam menumbuhkan perilaku keagamaan itu adalah keluarga terutama orang tua.[15]

Masalah yang paling sering terjadi pada masa remaja adalah masalah moral (akhlak) dan agama, masalah ini sering terjadi dikota-kota besar. Hal ini dipengaruhi oleh kebudayaan asing yang semakin meningkat melalui film, bacaan, gambargambar dan hubungan langsung dengan orang asing (turis) yang datang dengan berbagi sikap dan kelakuan. Biasanya kemerosotan moral disertai oleh sikap menjauh dari agama. Nilai-nilai moral yang tidak didasarkan kepada agama akan terus berubah sesuai dengan keadaan, waktu dan tempat. Keadaan nilai-nilai yang berubah itu menimbulkan kegoncangan pula, karena menyebabkan orang hidup tanpa pegangan yang pasti. Nilai yang tetap dan tidak berubah adalah nilai-nilai agama, karena nilainilai agama itu absolut dan berlaku sepanjang zaman, tidak dipengaruhi oleh waktu tempat dan keadaan. Oleh karena itu, maka orang yang kuat keyakinan beragamanyalah yang mampu mempertahankan nilai agama yang

[12] Chaplin, Kamus Lengkap Psikilogi, Jakarta: Rajawali Pers, 1997, hlm.507
[13] Hakim Muinuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, Jakarta: Lentera,1999, hlm.10
[14] Acep Aam Amirudin, *"Terapi Sufistik Perspektif Tarekat Tijaniyah",* hlm.10
[15] Jalaludin, *Psikologi Agama*. hlm; 69

absolut itu dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak akan terpengaruh oleh arus kemerosotan moral yang terjadi dalam masyarakat serta dapat mempertahankan ketenangan jiwanya.[16]

METODE-METODE TERAPI SUFISTIK

a. Taubat

Istilah taubat secara bahasa berarti kembali, yaitu kembali dari berbuat dosa dan maksiat menuju berbuat baik dan ketaatan, sesudah menyadari keburukan dan bahaya perbuatan dosa dan maksiat. Adapun taubat menurut ajaran Islam adalah meninggalkan perbuatan dosa dan maksiat karena menyesali, kemudian tidak berniat untuk mengulanginya lagi.[17]

Taubat yang sesungguhnya berpangkal pada pengertian dan kesadaran bahwa seseorang telah terlanjur mengerjakan kesalahan yang akibatnya merusak dirinya sendiri, baik di dunia maupun di akhirat. Ia menyadari bahwa melanggar larangan Tuhan atau melalaikan apa yang diwajibkan Tuhan adalah dosa dan karenanya ia akan menerima siksaan. Oleh karena itu, timbul penyesalan dalam hatinya dan ia berniat tidak akan mengulanginya lagi. Jadi, taubat artinya penyesalan atas sifat dan sikap buruk yang kita punyai dan amalkan. Taubat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Dalam pertobatan terdapat perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.[18]

Metode terapi taubat dengan mencari perilaku buruk yang menjadi penyebab penyakit dengan melakukan mujahadah dan riyadhah, menjauhi orang-orang yang biasa mendorong untuk berbuat maksiat, selanjutnya menjalankan ajaran-ajaran agama yang dulu telah ditinggalkan kemudian banyak berdzikir. Proses terapi terhadap gangguan kejiwaan atau ruhaniyah yang menggunakan tazkiyah nafsiyah (penyucian jiwa) dengan taubat adalah sebuah metode yang hanya dapat dilakukan oleh seorang terapis yang telah memahami, mengamalkan dan mengalami pertaubatan dengan baik dan benar serta telah memiliki kemampuan dalam menggunakan metode propetik. Jika tidak maka pengawasan dan evaluasi terhadap perkembangan dari esensi pertaubatan itu tidak dapat diketahui secara tepat dan benar. Karena dosa mengakibatkan orang menjadi stres maka perlu untuk bertaubat.

b. Dzikir

Dzikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah Yang Agung dalam berbagai kesempatan. Sedang dalam arti luas, dzikir mencakup pengertian "mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Menurut Al-

[16] Daradjat Zakiyah. *Ilmu Jiwa Agama*. hlm: 146-147

[17] M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 123

[18] M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 127.

Ashfahani, dzikir adalah menghadirkan sesuatu baik dalam bentuk perasaan (hati) maupun perbuatan.[19]

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga dzikir mampu memberikan sugesti penyembuhannya. Dzikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis semisal stres, rasa khawatir, cemas, depresi dan lain sebagainya. Berdzikir pada hakikatnya merupakan suatu perbuatan yang senantiasa mengingat Allah, baik dalam bentuk ucapan lisan atau dalam hati dan berdzikir dapat dilakukan kapan pun da dimana pun.[20]

c. Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an, terlebih menghafalkannya, diyakini para ilmuan dunia mampu membuat kita sehat dan berdampak positif terhadap kejiwaan, psikis, intelektual, spiritual, dan jasmani seseorang. Membaca Al-Qur'an dapat membuat kita makin sehat, sebagaimana vitamin yang baik bagi tubuh. Hal ini sesuai dengan salah satu manfaat Al-Qur'an yang berfungsi sebagai syifa', yang berarti penyembuhan atau obat.[21]

d. Doa

Doa dapat diartikan sebagai permintaan atau permohonan. Sedangkan secara istilah doa berarti penyerahan kepada Allah SWT dalam memohon segala yang diinginkan dan meminta dihindarkan segala yang dibenci. Doa bisa diartikan sebagai amalan ibadah mahdah, yakni ibadah yang langsung berhubungan vertikal kepada Allah. Sebagai terapi, doa merupakan sebuah terapi yang luar biasa.

Banyak orang yang sembuh penyakitnya hanya dengan beberapa ucapan doa dari orang-orang tertentu. Dadang Hawari, dalam bukunya "Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi". Mengoleksi banyak hasil penelitian dari para ahli mengenai doa sebagai "obat". Para peneliti itu antara lain: Mattews (1996) dari Universitas Georgetown, Amerika Serikat, yang menyatakan bahwa dari 212 penelitian yang telah dilakukan para ahli sebelumnya, ternyata 75% menyimpulkan adanya pengaruh positif pada pasien, dan hanya 7% yang menyatakan pengaruh negatif doa terhadap hasil terapi. Manfaat doa terhadap proses kesembuhan pasien terutama terletak pada berbagai penyakit, seperti depresi, kanker, hipertensi, jantung dan penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Aditin). Selain itu hasil survei majalah TIME, CNN dan USA Weekend (1996), membuktikan bahwa lebih dari 70% pasien percaya bahwa doa dapat membantu mempercepat kesembuhan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Snyderman (1996) dan

---

[19] Gusti Abdurrahman*, Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010), 77.

[20] Faricha, *"Narkoba dan Terapi Psikosufistik (Stadi Analisa Terhadap Cara Penyembuhan Mental Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Suryalaya (Inabah XIX) Surabaya)"* (Skripsi, IAIN Surabaya, Fak. Ushuluddin, Jur. AF, 2012), 57-58.)

[21] M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah* (Jogjakarta: Najah, 2012), 138

Christy (1998), yang menyatakan bahwa doa dan dzikir juga merupakan "obat" bagi penderita selain obat dalam pengertian medis.[22]

e. Shalat

Shalat membersihkan seorang muslim dari kotoran dan mikroba atau segala sesuatu yang dapat membuatnya sakit, baik yang nampak maupun tidak, sebagaimana orang yang mandi di sungai lima kali sehari. Shalat dapat menghapuskan dosa yang dikerjakan diantara waktu shalat tersebut dan waktu shalat berikutnya, selama tidak mengerjakan dosa-dosa besar. Shalat dapat menghilangkan ketegangan karena adanya perubahan pola gerak tubuh. Sebagaimana diketahui, gerak seperti ini, secara fisiologi akan menimbulkan nuansa rehat yang penting bagi tubuh. Rasulullah SAW telah mengingatkan kaum muslimin agar mewaspadai sifat amarah. Dalam hal ini, shalat mempunyai pengaruh langsung bagi susunan saraf, di mana ia dapat menenangkan gejolaknya dan menjaganya agar tetap tenang. Sebagaimana shalat juga menjadi obat mujarab bagi insomnia yang diakibatkan oleh gangguan saraf.[23]

Shalat adalah aktivitas fisik dan psikis. Kedua hal itu tidak dapat dipisahkan. Seseorang yang shalat, berarti memadukan aktivitas fisik dan psikis secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali. Ingatan seseorang tertuju pada bacaan dan jenis gerakan. Dalam waktu yang sama hati mengikuti dan membenarkan tindakan. Dalam istilah ilmiahnya, shalat memadukan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual. Di sisi lain, jika dilihat dari segi gerakan dan bacaannya, shalat dapat dijadikan sebagai terapi fisik dan psikis. Fisik berkaitan dengan gerakannya, dan psikis berkaitan dengan bacaannya. Fisik bermanfaat untuk kesehatan tubuh (jasmani), dan psikis bermanfaat bagi mental dan akhlak (rohani).[24]

Sabar berarti tabah hati, teguh, kuat, tenang, tahan menghadapi musibah, tahan dan teguh menjalani perintah agama, tahan mencegah kemaksiatan, ikhlas hati menghadapi segala kondisi dikembalikan kepada Allah Dzat Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Dalam pandangan islam sabar merupakan sikap dan perilaku yang mulia dan utama. Sabar membawa keberuntungan dan akhir yang baik. Sabar menghapus dosa. Allah SWT menjanjikan pahala yang tidak terbatas bagi orang-orang mukmin yang sabar. Hidayah Al-Qur'an surah Al-Baqarah/2:153 yaitu *"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) denga sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."*

Allah SWT menyuruh hambaNya bersabar atas segala ujian. Sang Pencipta sangat cinta kepada orang-orang yang sabar. Hikmah di balik kesabaran adalah kebahagiaan. Allah meninggalkan derajat orang yang sabar karena kesabaran akan mendapatkan ganjaran yaitu surga. Kesabaran hanya dimiliki oleh segelintir orang, mereka yang hatinya senantiasa tenang dan meyakini benar bahwa Allah si atas segalanya. Orang-orang yang terlalu materialistis susah untuk sabar dan sering putus asa atas ditimpa berbagai ujian dan cobaan yang dating dari Allah SWT. Sabar itu tidak memiliki batas dan ujungnya. Jika

[22] M. Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 81.
[23] Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat; Menemukan Keajaiban Shalat untuk Kesehatan Fisik dan Mental* (Solo: Al-Hambra, 2011), 33
[24] M. Amin Syukur, *Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 82-83

sabar dibatasi bukan sabar lagi namanya, seperti dikutip dari buku "Sabar Tanpa Batas, syukur tanpa ujung" karya Muhammad Syafi'ie el-Bantanie. Ketika seseorang yang mendapat musibah dapat menghadapinya keimanannya dan menyediakan pahala baginya menjadi salah satu keutamaan sabar. Allah SWT tidak akan pernah memberikan cobaan atau ujian yang berat di luar batas kemampuan umatNya.

Salah satu keutamaan yang kita peroleh bila bersabar adalah Allah akan memberikan keberkahan yang sempurna dan juga rahmatNya. "…Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan. "Innalillahi wa innaa ilaihi raaji'un". Hal tersebutpun sama dengan ujian hidup. Allah SWT memberikan ujian kepada manusia untuk mengetahui setiap kemampuan hamba-hamba-Nya dalam memecahkan permasalahan hidup, baik masalah harta,anak, keluarga, tempat kerja, ataupun masalah-masalah lainnya. Dalam menghadapi ujian Allah SWT, manusia harus menghadapinya dengan jiwa yang sabar. Sebagaimana firman Allah SWT, "Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar." (Q.S Al-Baqarah : 155). Selain itu tujuan Allah SWT memberi ujian kepada hambaNya yaitu sebagai peringatan agar kita mau bertobat dan kembali lagi beribadah kepada-Nya, serta menyesali perbuatannya.

KESIMPULAN

Secara bahasa kata "sabar" adalah menekan dan menahan. Menurut Quraish Shihab, dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa sabar artinya menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan di hati, sabar juga berarti ketabahan dengan tujuan memperoleh ridho dari Alloh SWT. Sabar merupakan perilaku yang mudah diucapkan tetapi sulit untuk dilakukan oleh beberapa manusia. Beberapa dalil sabar sudah banyak yang dijelaskan dan tercantum di Al-Qur'an. Terapi Sufistik adalah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf. Terapi ini memiliki berbagai metode yang dapat menyembuhkan beberapa penyakit dan masalah pada diri manusia. Antara lain yaitu, shalat, dzikir, taubat, terapi murotal, Doa dan masih banyak lagi Tidak sedikit orang yang membutuhkan terapi sufistik yang berdasarkan pada ayat-ayat Al-Qur'an. Mereka meyakini bahwa segala penyakit dan masalah yang ada pada dirinya semua datangnya dari Allah SWT dan kembali lagi ke Allah SWT. Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa subjek memaknai sabar sebagai berikut : (1) menerima semua kondisi, muncul perilau sabar berawal dari rasa sayang dan ketulusan serta tetap tenang dalam menghadapi ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah SWT. (2) Menerima dengan ikhlas apapun ujian yang Allah berikan dan selalu berprasangka baik (husnudzon) terhadap semua masalah. (3) dapat menahan diri dan emosi. (4) Dapat mengatur emosi dengan cara berusaha menekan egonya.

DAFTAR PUSTAKA

Ibn al-Qayyim, *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur, terj. M. Alaika Salamulloh*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka)

M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)

Kitab Ibnu al-Qayyim Al-Jauziyyah, ahli bahasa oleh A.M. Halim, Uddatu Ash-Shabirin wa Dzakhiratu asy-Syakirin, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2006)

Mahmud Yunus, *kamus Arab- Indonesia,* (Jakarta: yayasan penyelenggara penterjemeh/penafsiran al-Qur'an, 1973)

Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: AswajaPressindo, 2010)

Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern. ter. Ija Suntana* (Jakarta: Mizan Publika, 2004)

Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf; Study Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer. Ter. Hasan Abrori* (Jakarta: Pustaka Azzan, 2004)

Chaplin, Kamus Lengkap Psikilogi, Jakarta: Rajawali Pers, 1997

Hakim Muinuddin Chisyti, *Penyembuhan Cara Sufi*, Jakarta: Lentera,1999

Acep Aam Amirudin, *"Terapi Sufistik Perspektif Tarekat Tijaniyah",*

Jalaludin, *Psikologi Agama*.

Daradjat Zakiyah*. Ilmu Jiwa Agama*.

M. Solihin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004)

Faricha, *"Narkoba dan Terapi Psikosufistik (Stadi Analisa Terhadap Cara Penyembuhan Mental Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Suryalaya (Inabah XIX) Surabaya)"* (Skripsi, IAIN Surabaya, Fak. Ushuluddin, Jur. AF, 2012)

M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah* (Jogjakarta: Najah, 2012)

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

Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat; Menemukan Keajaiban Shalat untuk Kesehatan Fisik dan Mental* (Solo: Al-Hambra, 2011)

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

Amita, Lukmawati, *Makna Sabar Bagi Terapis,* Jurnal Psikologi Islami Vol. 1 No. 1 Juni 2015

Al-Kadiri, Chairul Ana. 2010. 8 Langkah Mencapai Ma'rifatullah, Jakarta : Amzah.

Al-Qarni. 2004.Jagalah Allah, Allah Menjagamu. Jakarta : Darul Haq.

Corey, Gerald. 2010.Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung : Refika Aditama.

Danuatmaja, Bonny. 2003.Terapi Anak Autis di Rumah. Jakarta : Puspa Swara.

Depatermen Agama RI. 2006Al-Qur'an Dan Terjemahannya.Jakarta : Maghfirah Pustaka.

Feist, Jess. 2010. Teori Kepribadian 1. Jakarta : Salemba Humanika.

Hasan, Aliah B. Purwakania. 2008. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta : Rajawali Pers. Kartono,

Kartini. 2011. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Rajawali Pers.