

**KONSELING SUFISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PASIEN
GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan
Psikoterapi**

Oleh:

Maarif Hidayat

NIM: 1804046073

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

DEKLARASI KEASLIAN

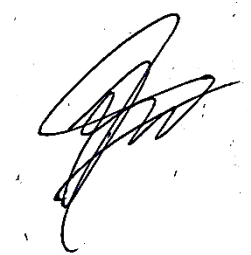
Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maarif Hidayat
NIM : 1804046073
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : Konseling Sufistik dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Griya
Sehat Syafaat 99 Semarang.

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, peneliti menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 29 Mei 2025

Deklarator,



Maarif Hidayat

NIM: 1804046073

NOTA PEMBIMBING

Lamp. :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Maarif Hidayat

NIM : 1804046073

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Konseling Sufistik dalam Mengatasi Kecemasan

Pasien Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 28 Mei 2025



Pembimbing,

Komari M. Si

NIP198703082019031002

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km 01, Ngaliyan, Semarang 50189.
Telepon (024) 7601294, Website : ushuluddin.walisongo.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi di bawah ini atas:

Nama : Maarif Hidayat

NIM : 1804046073

Judul : Konseling Sufistik dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Griya Sehat Syafaat
99 Semarang.

Telah di munaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang, pada: Jum'at, 20 Juni 2025 dan telah diterima sebagai salah satu
syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang



Rovanulloh, M.Psi.T.

NIP. 198812192018011001

Sekretaris Sidang

Dr. Ibnu Farhan, M.Hum.

NIP. 198901052019031011

Penguji Utama I

Muhammad Sakdullah, M.Ag.

NIP. 198512232019031009

Penguji Utama II

Bahroon Ansori, M. Ag.

NIP. 197505032006041001

Dosen Pembimbing

Komari, M. Si.

NIP. 198703082019031002

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”
(QS Al-Insyirah : 5)

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi yang dimaksudkan untuk pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lainnya. Transliterasi Arab-Latin disini adalah penyalinan huruf Arab dengan huruf Latin, yang dikeluarkan berlandaskan keputusan bersama MenAg dan Mendikbud tahun 1987. Pedoman transliterasi dalam skripsi ini yaitu:

1. Konsonan

Huruf Arab.	.Nama	Huruf Latin.	.Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak.dilambangkan
ب	Bā'	B	be
ت	Tā'	T	te
ث	Ṡā'	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	J	je
ح	Ḥā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	Kh	ka dan ha
د	Dāl	D	de
ذ	Ẓāl	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	er

ز	zai	Z	zet
س	sīn	S	es

Huruf Arab.	.Nama	Huruf Latin.	.Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak.dilambangkan
ب	Bā'	B	be
ت	Tā'	T	te
ث	Ṣā'	ṣ	es (dengan.titik di atas)
ج	Jīm	J	je
ح	Ḥā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	Kh	ka dan ha
د	Dāl	D	de
ذ	Ẓāl	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	er
ز	zai	Z	zet

س	sīn	S	es
ش	syīn	Sy	es dan ye
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	G	ge
ف	fā'	F	ef
ق	qāf	Q	qi
ك	kāf	K	ka
ل	lām	L	El
م	mīm	M	Em
ن	nūn	N	en

و	wāw	W	w
هـ	hā'	H	ha
ء	hamzah	`	apostrof
ي	yā'	Y	y

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعددة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

3. Tā' Marbūṭah

Ada *h* di akhir setiap kata *tā' marbūṭah* dan di tengah setiap kata majemuk (kata yang diikuti dengan kata sandang "al"). Kecuali diperlukan kata asli, klausa ini tidak berlaku untuk kata-kata Arab yang telah diasimilasi ke dalam bahasa Indonesia, seperti *ṣālih*, haji, dan seterusnya.

حكمة	ditulis	<i>ḥikmah</i>
كرامة الأولياء	ditulis	<i>karāmah al-auliyyā'</i>

4. Vokal Pendek dan Penerapannya

َ	<i>Fathah</i>	ditulis	<i>A</i>
ِ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	<i>I</i>
ُ	<i>Ḍammah</i>	Ditulis	<i>u</i>

5. Vokal Panjang

fathah+alif	Ditulis	<i>ā</i>
صاحل	Ditulis	<i>ṣāliḥ</i>
fathah+ya' mati	Ditulis	<i>Ā</i>
تقوى	Ditulis	<i>taqwā</i>
kasrah+ya' mati	Ditulis	<i>ī</i>
تفسري	Ditulis	<i>tafsīr</i>
dammah+wawu mati	Ditulis	<i>Ū</i>
معروف	Ditulis	<i>ma'rūf</i>

6. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati	Ditulis	<i>Ai</i>
خري	Ditulis	<i>khair</i>
fathah + wawu mati.	Ditulis	<i>au</i>
لو	Ditulis	<i>lau</i>

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof.

أأنتم	Ditulis	<i>Aantum</i>
أأعدت	Ditulis	<i>U'iddat</i>
لأأنشكرمت	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

8. Kata Sandang Alif+Lam

- Bila diikuti huruf Qamariyah maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”:

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
--------	---------	------------------

- b. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyyah tersebut:

السماء	Ditulis	<i>.As-Samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>.Asy-Syams</i>

Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat Ditulis menurut penulisannya:

ذوا الفروض	Ditulis	<i>Żawi.al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>Ahlus-sunnah</i>

9. Tajwid

Ilmu tajwid dalam arti yang luas mengajarkan kepada manusia cara membaca Al-Qur'an yang baik dan benar. Tujuan ilmu tajwid adalah untuk menjaga lisan (mulut) dari kesalahan bacaan serta Al-Quran dari kesalahan dan pengubahan. Pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Karena atas rahmat, taufiq dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“KONSELING SUFISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PASIEN GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG”** disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, saran dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. Mokh. Sya'roni, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi serta bapak Royanulloh, M.Psi.T selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Komari, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah berkenan mendampingi penulis, selalu mendengarkan kesulitan yang dihadapi penulis dalam menyusun skripsi ini. serta bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Nidlomun Ni'am, M.Ag selaku Dosen Wali yang telah berkenan mendampingi penulis dari awal hingga pertengahan perkuliahan, dan sekarang sudah purna.
6. Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag selaku Dosen Wali pengganti yang telah berkenan mendampingi penulis dari pertengahan hingga akhir perkuliahan.

7. Segenap Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam membimbing penulis dan juga memberikan ilmu-ilmunya kepada penulis serta segenap karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.
8. Ketua Griya Sehat Syafaat 99 Semarang yakni dr Mustamir Pedak, yang telah memberikan izin dan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Seluruh pasien Griya Sehat Syafaat 99 Semarang yang terlibat dalam penelitian penulis, yang berkenan untuk diwawancarai serta memberikan informasi kepada penulis selama proses penelitian.
10. Bapak Rojikun, ibunda Nurul Mislaena selaku orang tua penulis, Adek Nurul Untsa, Nurunnisa tercinta yang senantiasa mensupport, memberikan motivasi, nasehat-nasehat serta dukungan dan melimpahkan segala kasih sayangnya kepada penulis.
11. Teman-teman TP-B 2018 dan teman seperjuangan yang telah memberikan keceriaan serta warna-warni dan semangat belajar di UIN Walisongo Semarang. Terimakasih atas kebersamaan dan kekompakannya selama ini.
12. Semua pihak yang secara tidak langsung sudah mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya untuk membuka cakrawala keilmuan dalam bidang tasawuf.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN.....	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	xii
HALAMAN DAFTAR ISI	xiv
HALAMAN ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Penulisan	19
BAB II KAJIAN TEORI.....	21
A. Konseling	21
B. Konseling Sufistik.....	26
C. Kecemasan	39
BAB III GAMBARAN KONSELING SUFISTIK DI GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG	51
A. Profil Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.....	51
B. Data Penelitian	58
BAB IV KONSELING SUFISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PASIEN GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG	78

A. Analisis Indikator Pasien yang Mengalami Kecemasan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.....	78
B. Analisis Konseling Sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.....	84
C. Analisis pengaruh Konseling Sufistik Terhadap Kecemasan Pasien diGriya Sehat Syafaat 99 Semarang.....	93
BAB V PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA	103
TRANSKIP WAWANCARA.....	107
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	122

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konseling sufistik dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang. Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Konseling sufistik sebagai pendekatan spiritual Islam menawarkan metode penyembuhan yang berfokus pada pendekatan hati melalui dzikir, muraqabah, dan penguatan hubungan spiritual dengan Allah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap pasien dan konselor di Griya Sehat Syafaat 99. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sufistik mampu membantu pasien dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan kesadaran spiritual, ketenangan batin, serta penguatan keimanan. Dengan demikian, pendekatan sufistik dapat menjadi alternatif efektif dalam mendukung proses penyembuhan psikologis, terutama bagi individu yang memiliki kecenderungan religius.

Kata Kunci: Konseling Sufistik, Kecemasan, Penyembuhan Spiritual.

ABSTRACT

This study aims to determine the role of Sufi counseling in overcoming anxiety experienced by patients at Griya Sehat Syafaat 99 Semarang. Anxiety is a form of psychological disorder that can affect a person's mental and physical health. Sufi counseling as an Islamic spiritual approach offers a healing method that focuses on the approach of the heart through dhikr, muraqabah, and strengthening spiritual relationships with Allah. This study uses a qualitative method with a case study approach. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation of patients and counselors at Griya Sehat Syafaat 99. The results of the study showed that Sufi counseling was able to help patients reduce anxiety levels by increasing spiritual awareness, inner peace, and strengthening faith. Thus, the Sufi approach can be an effective alternative in supporting the psychological healing process, especially for individuals who have religious tendencies.

Keywords: Sufi Counseling, Anxiety, Spiritual Healing

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pasien pada umumnya menghadapi beragam masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Banyak di antara mereka yang mengalami kecemasan, baik karena kondisi penyakit yang dihadapi maupun tekanan hidup yang semakin berat. Kecemasan ini sering kali memunculkan perasaan takut berlebihan, gelisah, dan ketidakmampuan untuk fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh ketidakmampuan fisik atau penurunan kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh prosedur pembedahan yang akan dilakukan.¹

Gangguan kecemasan ini biasanya merupakan kondisi yang menyebabkan stress kronis dan berlebihan, gangguan tersebut seringkali tidak terkait dengan faktor pencetus. Kebanyakan penderita penyakit ini selalu hidup dalam ketakutan dengan bencana dan mengkhawatirkan berbagai aspek kehidupan misalnya kesehatan, keuangan, keluarga, pekerjaan dll. Serangan panik akut berulang dengan gejala yang lebih parah dapat terjadi².

Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh individu dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk oleh pasien. Perubahan lingkungan, adaptasi terhadap pola kehidupan yang baru, dan tekanan akademik serta sosial dapat memicu rasa cemas yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.³

¹ Jaya, K. Keperawatan Jiwa. Tangerang : Binarupa Aksara Publisher. 2015) hal 8

² Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal. 25

³ Resti Rahmadika, "Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas" Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 6, No. 4 (2022)

Pasien yang mengalami kecemasan biasanya merasakan takut, tegang, panik, serta memiliki kekhawatiran akan terjadinya hal-hal yang tidak menyenangkan. Kondisi ini perlu segera ditangani karena dapat memperburuk penyakit yang diderita. Kecemasan juga berdampak pada status hemodinamik, menurunkan fungsi sistem imun, serta mengganggu proses metabolisme, yang pada akhirnya menyebabkan terganggunya suplai darah dan perfusi jaringan. Hal ini menjadi lebih serius apabila pasokan oksigen ke jantung sudah menurun. Akibatnya, proses penyembuhan pasien terhambat dan durasi perawatan menjadi lebih panjang⁴.

Penelitian yang dilakukan oleh Merdekawati mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan yang berlebihan dapat membuat pasien secara emosional tidak siap, yang kemudian memicu respons fisiologis seperti peningkatan denyut nadi perifer dan tekanan darah⁵. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi cara individu berasumsi, di mana orang tersebut cenderung lebih terfokus pada hal-hal yang detail dan spesifik, serta mengalami kesulitan dalam memikirkan aspek lainnya. Terdapat beberapa ciri yang dapat diamati pada individu yang mengalami kecemasan tingkat berat, antara lain: persepsi yang cenderung belum optimal, fokus yang berlebihan pada hal-hal yang sangat rinci, perhatian yang terbatas, kesulitan dalam berkonsentrasi saat menyelesaikan masalah, serta hambatan dalam proses belajar yang efektif, sakit kepala, sering merasakan pusing, mual, badan gemetar, sering mengalami insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air besar maupun kecil, sering kali merasakan diare⁶.

⁴ Sole, M. L., Klein, D. G., & Moseley, M. J. (2012). Introduction to critical care nursing
6: Introduction to critical care nursing. Elsevier Health Sciences.

⁵ Merdekawati, D, Sagiran, Khoiriyati, A. Efektivitas Terapi Psikoedukasi dan Terapi Murattal Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi Fraktur di Ruang Perawatan Bedah Rsud Raden Mattaheer Jambi. 2018

⁶ Pardede, J. A. Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 4(1): 1-4. 2020

Selain itu, berbagai hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa faktor internal yang paling berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. Sementara itu, faktor eksternal yang paling dominan adalah dukungan dari keluarga⁷. Faktor-faktor yang memicu gangguan kecemasan di masyarakat antara lain kesulitan dalam melaksanakan ibadah di tempat ibadah, kurangnya akses terhadap pembelajaran agama secara rutin, hambatan dalam menjalin silaturahmi dengan sesama umat seiman, serta perasaan dikucilkan atau dianggap tidak beragama⁸.

Gejala kecemasan yang muncul dapat menyebabkan stres berlebihan yang dapat mengganggu fungsi sosial seseorang dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari bahkan akan menghambat produktivitas. Oleh karena itulah diperlukan suatu teknik atau metode untuk mengatasi kecemasan yang terjadi pada masyarakat. Manajemen kecemasan merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan mengurangnya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan juga dapat dijadikan motivasi seseorang untuk menjadi lebih baik dan positif.

Konseling merupakan salah satu metode yang digunakan dalam kegiatan bimbingan. Karena perannya yang penting, konseling sering kali disamakan dengan bimbingan itu sendiri. Istilah 'konseling' berasal dari kata 'counsel', yang berakar dari bahasa Latin consilium, yang berarti 'berdiskusi bersama'. Dalam konteks ini, diskusi tersebut mencerminkan adanya interaksi timbal balik antara konselor dan klien, baik individu maupun kelompok. Konseling juga sering disebut sebagai bentuk penyuluhan, yaitu

⁷ Ahsan. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rsud Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang*. Jurnal Keperawatan Volume 8, No. 1. 2017.

⁸ Ahamad Fauzi. *Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19*. Jurnal Mercusuar Vol.3, No.1, 2023

suatu bentuk bantuan atau dukungan. Carl Rogers mendefinisikan konseling sebagai hubungan antara terapis dan klien yang bertujuan untuk membantu terjadinya perubahan pribadi dalam diri klien⁹.

Sufistik merujuk pada segala hal yang berkaitan dengan tasawuf, khususnya nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh para sufi. Tasawuf sendiri merupakan cabang ilmu dalam Islam yang mulai berkembang setelah wafatnya Nabi Muhammad SAW. Ilmu ini berfungsi sebagai panduan bagi umat Islam untuk mencapai kedekatan spiritual yang mendalam dengan Allah serta meneladani kehidupan para Nabi dan Rasul. Ajaran tasawuf mencakup berbagai aspek, seperti ibadah, interaksi sosial (muamalah), dan pembentukan akhlak, yang semuanya merefleksikan sifat dan perilaku para Nabi. Menurut M. Hasyim Syamhudi, tasawuf memiliki sejumlah ciri khas, antara lain kepasrahan dan ketaatan terhadap ajaran agama, penggunaan akal secara spekulatif, ketaatan terhadap pemimpin spiritual (imam), serta dalam beberapa hal memiliki pendekatan yang berbeda dari norma umum kehidupan manusia¹⁰.

Secara terminologis, konseling sufistik merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu dalam menyelesaikan permasalahan hidup melalui pendekatan yang bersumber dari ajaran sufisme. Dalam praktik tasawuf, konseling ini melibatkan beberapa tahapan yang harus dilalui oleh individu yang menjalani prosesnya, yaitu tahapan takhalli (pengosongan diri dari sifat tercela), tahalli (pengisian diri dengan sifat terpuji), dan tajalli (penampakan nur Ilahi dalam diri). Tahap takhalli merupakan proses membersihkan diri dari segala bentuk keterikatan terhadap hal-hal duniawi dan menjauhkan diri dari dosa atau perilaku tercela. Setelah itu, tahap tahalli melibatkan upaya untuk menghiiasi diri dengan sifat-sifat terpuji dan membentuk perilaku yang mencerminkan

⁹ Latipun, Psikologi Konseling, UMM Press (Malang, 2017), hal 1

¹⁰ Elmansyah, —Konseling Sufistik Bagi Mahasiswa: Konseling Terapan Berbasis Tasawuf,|| Proceedings Book ICGC“17, A Lecturer of IAIN Pontianak, 2017, 28–36.

akhlak mulia, baik secara lahiriah maupun batiniah. Tahap terakhir, yaitu tajalli, terjadi ketika hati telah sepenuhnya suci dari maksiat dan dipenuhi nilai-nilai kebaikan, sehingga seseorang mampu merasakan kehadiran Ilahi secara lebih dalam, sekaligus meraih pencerahan dan ketenangan jiwa¹¹.

Konseling sufistik bermanfaat dalam membantu individu untuk memahami dan mengenali dirinya sendiri, menerima kondisi yang sedang dialami, serta mendukung kemampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian, pasien yang menjalani konseling sufistik menunjukkan peningkatan motivasi untuk sembuh. Manfaat lain dari konseling ini meliputi perasaan yang lebih tenang, munculnya kebahagiaan, dan semangat yang lebih tinggi karena tumbuhnya harapan besar untuk segera pulih¹².

Di tengah meningkatnya kebutuhan akan perawatan yang holistik, konseling sufistik muncul sebagai salah satu pendekatan alternatif yang digunakan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang. Konseling ini bertujuan membantu pasien menghadapi kecemasan dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ajaran-ajaran tasawuf. Konseling sufistik berfokus pada transformasi batin, di mana pasien diajak untuk menumbuhkan kesadaran akan keterbatasan manusia dan menerima kehendak Tuhan dengan ikhlas. Melalui metode ini, pasien belajar untuk berzikir, merenung, dan bertawakal, sehingga mereka dapat menemukan ketenangan di tengah gejala kecemasan yang dialami.

Pendekatan spiritual ini dinilai efektif karena menyentuh dimensi terdalam dari diri pasien, yaitu aspek ruhani, yang sering kali terabaikan dalam terapi konvensional. Dengan memadukan aspek medis dan spiritual, Griya Sehat Syafaat 99 Semarang memberikan ruang bagi pasien untuk

¹¹ Mifti Anjani, Pengaruh Konseling Sufistik Dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang, I Skripsi UIN Walisongo, 2019.

¹² Lailatul Fitriah. Gambaran Efektifitas Konseling Sufistik untuk Meningkatkan Motivasi Sembuh Pasien di RSUD Lirboyo Kota Kediri. *Junal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* Vol 6 No 2. 2022

tidak hanya sembuh secara fisik, tetapi juga menemukan kedamaian batin. Hal ini sejalan dengan keyakinan bahwa kesehatan mental yang baik berakar pada keseimbangan antara jasmani dan ruhani.

Pendekatan sufistik menekankan pada proses pembersihan hati, penguatan hubungan dengan Tuhan, serta pencarian makna hidup yang lebih dalam. Melalui praktik-praktik seperti dzikir, tafakur, dan pendekatan spiritual lainnya, pasien diharapkan dapat menemukan ketenangan dan kestabilan emosi dalam menghadapi tantangan kehidupan¹³.

Griya Sehat Syafaat 99 di Semarang merupakan salah satu lembaga yang mengintegrasikan konseling sufistik dalam upaya penyembuhan pasien yang mengalami kecemasan. Sebagai sebuah lembaga yang mengedepankan pendekatan holistik, Griya Sehat Syafaat 99 Semarang memadukan metode terapi spiritual dan pengobatan alami untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental. Konseling sufistik yang diterapkan di tempat ini tidak hanya bertujuan untuk membantu pasien memahami sumber kecemasan mereka, tetapi juga membimbing mereka untuk menemukan ketenangan batin melalui zikir, doa, dan meditasi yang berlandaskan pada ajaran tasawuf.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling sufistik dalam mengatasi kecemasan pasien di Griya Sehat 99 Semarang. Dengan memahami bagaimana pendekatan ini dapat membantu pasien, serta dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode bimbingan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis serta spiritual pasien.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik meneliti tentang upaya mengatasi pasien, kemudian diangkat dengan judul penelitian

¹³ Muhammad Basyrul Muvid, *Pendidikan Tasawuf: Sebuah Kerangka Proses Pembelajaran Sufistik di Era Milenial*, (Yogyakarta: Pustaka Ideal, 2019), hal 113

“Konseling Sufistik dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Griya Sehat Syafaat 99 Semarang”.

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja indikator pasien yang mengalami kecemasan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?
2. Bagaimana konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?
3. Bagaimana pengaruh konseling sufistik terhadap kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk mendeskripsikan indikator pasien yang mengalami kecemasan Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.
- b. Untuk mengetahui konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.
- c. Untuk mengetahui pengaruh konseling sufistik terhadap kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu manfaat secara teoretis dan manfaat secara praktis, yang dijelaskan sebagai berikut :

- a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan penting dalam pengembangan ilmu bimbingan agama Islam, terutama dalam Program Studi Tasawuf Psikoterapi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan keilmuan mengenai konsep konseling sufistik serta menjadi sumber referensi yang bermanfaat untuk studi perbandingan dalam penelitian-penelitian berikutnya.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan dalam pengembangan keilmuan tasawuf dan psikoterapi, khususnya dalam penerapan konseling sufistik bagi pasien di Griya Sehat Syafaat 99. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sumber referensi bagi para pengurus maupun pengasuh agar lebih inovatif dalam menerapkan metode konseling sufistik untuk membantu menyelesaikan permasalahan kecemasan yang dialami oleh pasien.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan acuan informasi yang digunakan oleh peneliti dalam menyusun karya ilmiah ini. Tujuan dari penyusunan tinjauan pustaka adalah untuk menghindari adanya kesamaan isi atau tindakan plagiarisme dalam penulisan skripsi. Oleh karena itu, peneliti melakukan telaah pustaka dengan cara membandingkan dan menyandingkan penelitian ini dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan rujukan antara lain sebagai berikut:

1. Endah Trianavi (2023), dalam penelitiannya yang berjudul "*Konseling Sufistik Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Pada Seorang Pasien Stroke (Studi Eksperimen di Desa Hargomulyo Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur)*", Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan konseling sufistik dalam meningkatkan semangat hidup pada pasien stroke yang tinggal di Desa Hargomulyo, Kecamatan Sekampung, Kabupaten Lampung Timur. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan penelitian lapangan (field research). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling sufistik diterapkan melalui tiga tahap utama: takhalli, yaitu proses membersihkan diri dari sifat-sifat negatif dan keterikatan terhadap dunia; tahalli, yakni mengisi diri dengan akhlak dan perilaku terpuji; serta tajalli, yaitu mencapai kedalaman spiritual dan kesadaran ilahiah. Berdasarkan hasil

wawancara dan observasi, terlihat adanya peningkatan motivasi hidup pada pasien stroke yang menjadi informan penelitian, yaitu NS. Perubahan positif tersebut terlihat secara bertahap melalui sesi konseling yang menunjukkan perbaikan kondisi psikologis ke arah yang lebih baik¹⁴. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus utama kajian, yaitu penerapan konseling sufistik, serta kesamaan dalam pendekatan metodologis yang menggunakan metode kualitatif. Sementara itu, perbedaan dari kedua penelitian tersebut terdapat pada lokasi pelaksanaannya; penelitian sebelumnya dilakukan di Desa Hargomulyo, sedangkan penelitian yang akan dilakukan bertempat di Griya Sehat Syafaat 99, Semarang.

2. Hariyo Triyuli Subagio (2019), dalam penelitiannya yang berjudul *"Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan)"*, Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi penerapan konseling sufistik untuk mengurangi kecemasan menghadapi kematian pada lansia terlantar. Dengan metode kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus dan analisis deskriptif komparatif, penelitian ini berupaya memahami dinamika permasalahan yang dialami lansia serta membandingkan kondisi mereka sebelum dan setelah menjalani konseling sufistik. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling sufistik efektif dalam meredakan kecemasan tentang kematian, terlihat dari peningkatan kondisi emosional lansia pasca konseling dibandingkan sebelumnya¹⁵. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada fokus kajian, yaitu konseling sufistik, serta kesamaan dalam penggunaan metode penelitian kualitatif. Sementara itu, perbedaan di antara keduanya

¹⁴ Endah, "Konseling Sufistik Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Pada Seorang Pasien Stroke (Studi Eksperimen di Desa Hargomulyo Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur)", (2023) Skripsi UIN Intan Lampung.

¹⁵ Miftahul ula, "Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan)". Jurnal akhlak dan Tafasawuf Vol 5 No 01 (2019)

terdapat pada subjek penelitian penelitian sebelumnya melibatkan lansia terlantar di RPSBM Kota Pekalongan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berfokus pada pasien yang berada di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.

3. Futuhati Madaniah (2023), dalam penelitiannya yang berjudul "*Peran Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren At-Thohariyyah Pasar Sidlong Pandeglang)*", melakukan studi lapangan (field research) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data utama diperoleh melalui wawancara dengan beberapa santri, observasi, dan dokumentasi, sementara data sekundernya bersumber dari jurnal, skripsi, dan buku yang membahas hubungan antara dzikir dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para santri di Pondok Pesantren At-Thohariyyah III mengamalkan berbagai macam dzikir, namun peneliti hanya mencantumkan 11 jenis dzikir yang disertai dengan pelaksanaan puasa ijjazah. Dzikir-dzikir tersebut dianjurkan untuk diamalkan setiap hari. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa praktik dzikir ini terbukti memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan pada para santri¹⁶. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada objek kajian, yaitu sama-sama meneliti permasalahan kecemasan. Sementara perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, penelitian sebelumnya dilakukan di Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan bertempat di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.
4. Saniah (2023), dalam penelitiannya yang berjudul "Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab Al-Tanwîr Fî Isqâth Al-Tadbîr

¹⁶ Fatuhati Madaniah, "*Peran Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren At-Thohariyyah Pasar Sidlong Pandeglang)*". Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2023).

karya Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari)", bertujuan untuk mengkaji metode konseling sufistik dalam meredakan kecemasan berdasarkan ajaran-ajaran dalam kitab *Al-Tanwîr fî Isqâth al-Tadbîr*. Penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi indikator-indikator yang menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola kecemasan secara spiritual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode lapangan (field research), dengan memanfaatkan sumber data primer dan sekunder. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa penerapan bimbingan keagamaan Islam di Mualaf Center berhasil meningkatkan kualitas keberagamaan para mualaf. Keberhasilan ini didukung oleh penerapan lima tahapan dalam bimbingan keagamaan, yang menjadi bagian penting dalam pendekatan sufistik terhadap penyelesaian kecemasan. Keberhasilan tersebut didukung oleh penerapan langkah bimbingan agama Islam, yaitu: Identifikasi kasus: tahap pengenalan dan pencatatan masalah serta gejala yang muncul. Diagnosa: menetapkan permasalahan yang dihadapi beserta latar belakangnya. Prognosa: menentukan jenis bantuan atau terapi yang akan diberikan untuk membimbing kasus tersebut ¹⁷. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian, yaitu konsep sufistik. Sedangkan perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan; penelitian sebelumnya memakai pendekatan kepustakaan, sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan pendekatan deskriptif.

5. Elif Hidayana (2020) dalam penelitiannya berjudul "*Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling*" Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pelaksanaan langsung di lapangan. Subjek penelitian terdiri dari

¹⁷ Saniah, "*Konseling Sufistik Untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab Al-Tanwîr Fî Isqâth Al-Tadbîr Karya Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandar*", Tesis UIN Antasari Banjarmasin (2023)

santriwati baru di Pondok Pesantren Putri Al-Hadi Pekalongan yang berasal dari berbagai latar belakang pendidikan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa konseling dengan pendekatan kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan belajar pada santri. Pendekatan ini menitikberatkan pada perubahan pola pikir tidak rasional dan keyakinan maladaptif yang memicu kecemasan. Melalui serangkaian tahapan konseling, tingkat kecemasan santri secara bertahap mengalami penurunan¹⁸. Penelitian ini dan penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan dalam penggunaan metode kualitatif serta fokus kajian yang sama, yaitu penurunan tingkat kecemasan. Namun, keduanya berbeda dalam hal lokasi penelitian; penelitian sebelumnya dilakukan di Pondok Pesantren Putri Al-Hadi Pekalongan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berlokasi di GRISS 99 Semarang.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini tergolong jenis kualitatif. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami suatu kejadian atau fenomena sosial melalui perspektif para partisipan. Partisipan adalah individu yang menjadi subjek wawancara, observasi, serta diminta untuk memberikan data, opini, pemikiran, dan pandangan mereka¹⁹. Penelitian kualitatif mempelajari perspektif partisipan dengan menggunakan berbagai metode interaktif, seperti observasi langsung, wawancara mendalam, analisis dokumen, dan teknik pendukung lainnya²⁰.

¹⁸ Elif Hidayana, “Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling”, Jurnal Fokus Konseling, Volume 6 Number 1 (2020)

¹⁹ Sugiyono. “Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods”. (Bandung: CV Alfabeta. 2018) hal 6

²⁰ Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. (Yogyakarta: Literasi Media Publishing. 2015), hal 87

Menurut Moleong, sumber data dalam penelitian kualitatif berupa kata-kata, baik yang disampaikan secara lisan maupun tertulis, yang kemudian dianalisis secara mendalam oleh peneliti. Selain itu, objek penelitian berupa benda juga harus diperhatikan secara rinci agar makna tersembunyi di dalamnya dapat terungkap dengan jelas²¹. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta, karakteristik, serta hubungan antar fenomena yang dikaji. Selain itu, penelitian kualitatif deskriptif adalah jenis penelitian yang tidak melibatkan hipotesis, sehingga peneliti tidak diwajibkan menyusun hipotesis selama proses penelitian²². Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis agar lebih mudah dipahami dan diambil kesimpulannya.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Griya Sehat 99 Semarang, berlokasi di Jl. Gajah Raya No. 101, kawasan Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah. Peneliti akan melaksanakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan mengunjungi langsung kediaman setiap subjek penelitian.

3. Sumber Data

Dalam penelitian kualitatif, data merupakan bahan mentah yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai dasar analisis. Data ini dapat berupa catatan hasil wawancara dan observasi di lapangan, serta dokumen atau karya dari pihak lain, seperti dokumen resmi, jurnal pribadi, dan foto²³.

Data penelitian berdasarkan sumbernya dibagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.

²¹ Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Rosdakarya. 2017) hal 51

²² Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor Selatan: Ghalia Indonesia, 2015) hal 74.

²³ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2012. Hal 64)

a. Data primer,

Menurut Sugiyono, data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber asli atau pertama kali, dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab permasalahan dalam penelitian, baik melalui wawancara maupun angket yang langsung diberikan kepada narasumber²⁴. Data primer dalam penelitian ini yaitu hasil wawancara dengan konselor dan pasien.

Penulis telah menentukan beberapa informan sebagai subjek penelitian, yaitu dr. Mustamir yang berperan sebagai terapis atau konselor, serta dua pasien yang telah mengikuti konseling sufistik di GRISS 99 Semarang. Pemilihan informan ini didasarkan pada keterkaitan langsung mereka dengan praktik konseling sufistik di tempat tersebut. Dr. Mustamir memegang peran penting dalam proses terapi dan memiliki pemahaman yang mendalam mengenai pendekatan sufistik yang digunakan.

Sementara itu, dua pasien dipilih karena mereka telah menjalani proses konseling sufistik secara intensif, sehingga dapat memberikan perspektif yang autentik dan mendalam mengenai pengalaman dan dampak dari terapi tersebut. Pemilihan informan juga mempertimbangkan faktor ketersediaan dan kesediaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian. Dalam praktiknya, tidak semua pasien bersedia untuk diwawancarai karena alasan privasi atau kondisi psikologis yang belum stabil. Oleh karena itu, subjek yang dipilih adalah mereka yang secara sukarela memberikan izin dan siap berbagi pengalaman mereka.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dengan cara membaca, mempelajari, dan memahami informasi dari berbagai

²⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Bisnis. (Bandung: Alfabeta, 2019) hal 10

media yang bersumber pada dokumen. Data ini berperan sebagai data pendukung yang dikumpulkan oleh peneliti dari sumber-sumber yang sudah tersedia sebelumnya.²⁵ Data sekunder dalam penelitian ini yaitu dokumentasi hasil penelitian, foto-foto dan arsip.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan bagian krusial dalam proses penelitian karena bertujuan untuk memperoleh bahan, informasi, fakta, dan keterangan yang mendukung penelitian. Agar instrumen yang digunakan sesuai dengan objek penelitian, dibutuhkan teknik pengumpulan data yang tepat. Teknik ini menjadi langkah paling efektif dalam memperoleh data yang diperlukan. Pengumpulan data dapat dilakukan melalui berbagai setting, sumber, dan metode²⁶. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data yang objektif dan valid, yaitu sebagai berikut :

a) Observasi

Sebagai metode ilmiah, observasi adalah proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena yang menjadi fokus penelitian. Secara lebih luas, observasi tidak hanya melibatkan pengamatan langsung, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak langsung. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan secara langsung di GRISS99 Semarang untuk mengamati kondisi nyata di lapangan.

b) Wawancara

Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian. Secara sederhana, wawancara merupakan proses tanya jawab langsung antara pewawancara dan narasumber yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang

²⁵ Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor Selatan: Ghalia Indonesia, 2015) hal 74

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*. (Bandung: Alfabeta, 2015) hal 8

relevan²⁷. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan pihak pengelola Griya Sehat Syafaat 99 Semarang sebagai salah satu sumber informasi utama.

c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan tertulis atau karya seseorang yang menggambarkan tindakan, pengalaman, dan keyakinan individu tersebut. Dengan demikian, metode dokumentasi bertujuan untuk memperoleh data mengenai kejadian nyata, situasi sosial, serta memahami makna dari berbagai faktor yang berkaitan dengan subjek penelitian²⁸. Peneliti memanfaatkan dokumentasi sebagai data pendukung, pelengkap, serta penguat dari hasil wawancara, sehingga informasi yang diperoleh menjadi lebih menyeluruh dan mendalam. Adapun jenis-jenis dokumentasi yang digunakan meliputi rekaman, catatan, jurnal, buku, dokumen, artikel dari situs web atau internet, serta arsip data, baik yang bersifat internal maupun profil instansi tempat penelitian dilakukan.

5. Teknik Keabsahan Data

Untuk menunjukkan keabsahan data, pada penelitian ini penulis menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi data merupakan teknik pemeriksaan ulang dari berbagai sumber atau pihak ketiga melalui beberapa cara dan waktu untuk menghasilkan temuan-temuan riset yang terbukti kebenarannya. Triangulasi terbagi menjadi 3 macam.²⁹

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber ialah memeriksa data dari berbagai sumber informan yang diambil datanya. Artinya peneliti dapat

²⁷ Nazir, Moh. *Metode Penelitian*, (Bogor Selatan : Ghalia Indonesia 2005) hal 17.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* Bandung: Alfabeta, 2019). Hal 52

²⁹ Sidiq, U & Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV Nata Karya 2019). Hal 44

mengumpulkan data dari beberapa informan. Sehingga di peroleh sebuah kesimpulan dari analisis yang telah di lakukan. Melalui teknik ini peneliti membandingkan data hasil wawancara dari para narasumber sebagai tolak ukur dalam menggali informasi yang didapat.

Dalam penelitian ini triangulasi sumber dilakukan peneliti dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi kepada beberapa pihak terkait sehingga menghasilkan data yang valid.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan berbagai teknik berbeda pada sumber yang sama. Teknik ini menggabungkan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang valid serta gambaran menyeluruh mengenai informasi tertentu. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan melibatkan beberapa informan terkait. Peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data guna memastikan validitas data yang diperoleh.

3. Triangulasi Waktu

Waktu menjadi pengaruh daya dipercayainya sebuah data. Misalnya, data yang didapatkan saat pagi hari akan lebih memiliki tingkat valid data yang tinggi disebabkan dengan adanya informasi yang masih *fresh* dan belum menemui banyaknya masalah. Kemudian di lakukan lagi observasi atau wawancara dan dokumentasi di lain waktu dengan situasi dan waktu yang berbeda. Apabila hasil data memiliki perbedaan maka akan terus di lakukan hingga menemukan validnya data.

6. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, teknik analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan sampai data yang dikumpulkan mencapai titik kejenuhan, yakni saat tidak ditemukan lagi informasi baru. Proses analisis ini meliputi tiga tahap utama, yaitu:

reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi³⁰.

a. Reduksi data

Menurut Sugiyono, data yang diperoleh dari lapangan biasanya berjumlah cukup banyak, sehingga perlu dicatat secara cermat dan terperinci. Proses reduksi data merupakan langkah merangkum, memilah informasi yang penting, memfokuskan pada hal-hal utama, serta mengidentifikasi tema-tema tertentu agar data menjadi lebih terstruktur dan mudah dipahami. Dengan demikian, reduksi data membantu peneliti dalam menyederhanakan informasi, mempermudah proses analisis lanjutan, dan memudahkan penelusuran kembali data yang diperlukan.

b. Penyajian data

Setelah tahap reduksi data, langkah berikutnya dalam analisis data kualitatif adalah penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, data dapat disajikan dalam berbagai bentuk visual, seperti tabel, grafik, diagram lingkaran (pie chart), pictogram, dan bentuk visual lainnya. Penyajian data ini bertujuan untuk mengorganisasi dan menyusun data dalam pola hubungan tertentu, sehingga memudahkan pemahaman terhadap informasi yang diperoleh. Namun, dalam penelitian kualitatif, penyajian data umumnya disusun dalam bentuk narasi atau teks deskriptif yang menggambarkan temuan secara mendalam.

c. Kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi. Kesimpulan awal bersifat sementara dan dapat berubah jika data selanjutnya tidak mendukung. Oleh

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2015). Hal 42

karena itu, kesimpulan dalam penelitian kualitatif bisa sesuai dengan rumusan masalah awal, namun juga dapat berbeda, sebab masalah dan rumusan masalah bersifat dinamis dan berkembang selama proses penelitian di lapangan.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan susunan bagian-bagian pembahasan dalam karya ilmiah yang saling terkait membentuk kesatuan yang utuh. Penyusunan sistematika bertujuan agar tulisan tersusun secara teratur, logis, dan fokus pada pokok permasalahan, sehingga memudahkan pembaca dalam memahami isi karya ilmiah. Pedoman sistematika ini mengacu pada panduan penulisan skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, yaitu sebagai berikut:

Bab I PENDAHULUAN

Bab ini berisi enam pokok pembahasan utama, yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan skripsi.

Bab II Kajian Teori

Bab ini menguraikan teori-teori yang relevan dan mendukung untuk mendukung penggalan data penelitian, meliputi konseling sufistik, konsep kecemasan, serta karakteristik pasien.

Bab III Gambaran Umum objek penelitian

Bab ini menyajikan gambaran mengenai Griya Sehat Syafaat 99 Semarang, yang mencakup profil lembaga, sejarah pendiriannya, visi dan misi, struktur kepengurusan, serta penyajian data hasil penelitian.

Bab IV Hasil Analisis Data Penelitian

Bagian ini memaparkan analisis data dan hasil temuan penelitian yang nantinya digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

Bab V Penutup

Bagian ini terdiri dari dua subbab utama, yakni kesimpulan yang merupakan jawaban atas rumusan masalah penelitian, serta saran atau masukan dari berbagai pihak sebagai bahan pelengkap dan penyempurna penelitian ini.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseling

1. Definisi Konseling

Konseling merupakan hubungan interpersonal yang berlangsung secara face-to-face antara dua individu, di mana konselor menggunakan keahlian khususnya untuk menciptakan situasi belajar bagi konseli. Melalui proses ini, konseling dibantu untuk memahami diri sendiri, kondisi yang sedang dihadapi, serta merancang masa depan dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi dan sosial, serta membantu konseli dalam menyelesaikan masalah dan mengantisipasi kebutuhan di masa mendatang.³¹

Menurut Prayitno dan Erman, konseling merupakan suatu hubungan yang melibatkan konselor yang terlatih, dengan fokus pada aspek-aspek penyesuaian diri, perkembangan pribadi, serta kebutuhan klien dalam pengambilan keputusan. Melalui proses ini, tercipta komunikasi yang efektif dan menjadi landasan bagi klien untuk membangun pemahaman diri, mengeksplorasi berbagai kemungkinan, serta memulai proses perubahan ke arah yang lebih positif³².

Menurut Robikan Wardani, layanan konseling individu merupakan bentuk bimbingan dan konseling khusus yang diberikan secara langsung dan tatap muka antara peserta didik (klien) dengan konselor. Layanan ini bertujuan untuk membahas serta membantu mengatasi permasalahan pribadi yang dialami oleh peserta didik secara individual³³.

³¹ Sofyan S, Willis. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

³² Prayitno, dan Erman, 2004. *Bimbingan dan konseling Sekolah*. Padang: Penerbit Press

³³ Sudrajat Akhmad. 2009. *Proses Layanan Konseling Individual*. Semarang: Penebit Semarang Press

2. Tujuan Konseling

Menurut Priyatno, tujuan konseling sebagai berikut³⁴:

a. Perubahan perilaku

Sebagian besar pendapat mengenai konseling menjelaskan bahwa tujuannya adalah menciptakan perubahan tingkah laku yang memfasilitasi klien menjalani kehidupan yang lebih bermanfaat. Salah satu hasil dari proses konseling adalah klien menjadi tidak lagi merasa takut terhadap pengalaman-pengalaman tertentu, mengalami pengurangan kecemasan, serta memiliki cita-cita yang lebih selaras dengan persepsi diri mereka. Selain itu, klien juga menjadi lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan memiliki sikap yang realistis dalam menghadapi kehidupan.

b. Kesehatan mental positif

Salah satu tujuan utama konseling adalah menjaga dan mencapai kesehatan mental yang positif. Dengan tercapainya hal ini, individu diharapkan dapat mengintegrasikan diri, menyesuaikan diri secara sosial, serta mengembangkan identifikasi positif dengan orang lain. Melalui proses konseling, individu belajar menerima tanggung jawab, menjadi mandiri, dan mencapai keselarasan dalam perilaku mereka. Tujuan utama konseling adalah mempertahankan kesehatan mental dengan mencegah atau mengatasi kesulitan dalam penyesuaian diri maupun gangguan mental. Patterson menambahkan bahwa karena tujuan konseling meliputi pemeliharaan dan pemulihan kesehatan mental serta harga diri, maka suasana konseling harus bebas dari ancaman agar prosesnya dapat berjalan efektif.

c. Pemecahan masalah

³⁴ Prayitno. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Maksud dari konseling seringkali dipahami sebagai persoalan yang muncul dalam hubungan antara konselor dan klien. Kumboltz, dalam Priyatno, menyatakan bahwa alasan utama berkembangnya konseling adalah karena banyak individu menghadapi masalah yang sulit mereka selesaikan sendiri. Oleh karena itu, mereka mencari bantuan konselor dengan keyakinan bahwa konselor mampu membantu memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian, tujuan utama konseling adalah memberikan bantuan kepada klien dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.

d. Keefektifan Personal

Hubungan yang erat antara pemeliharaan kesehatan mental yang baik dan perubahan perilaku bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pribadi. Menurut Priyatno, pribadi yang efektif didefinisikan sebagai individu yang mampu mengelola dirinya sendiri, mengatur waktu dan tenaganya dengan baik, serta bersedia menanggung risiko-risiko yang berkaitan dengan aspek ekonomi, psikologis, dan fisik.

e. Pengambilan keputusan

Peran konselor bukan untuk memutuskan pilihan klien atau menentukan tindakan yang harus dilakukan, melainkan membantu klien menemukan solusi sendiri. Sebaliknya, konseling bertujuan untuk memberikan ruang bagi individu agar dapat mengambil keputusan sendiri dalam hal-hal yang penting bagi dirinya. Klien harus memahami alasan dan cara mengambil keputusan tersebut. Dalam proses ini, klien juga belajar menerima konsekuensi yang mungkin timbul serta mempertimbangkan nilai-nilai yang dianutnya secara sadar dalam pengambilan keputusan.

3. Macam-macam Konseling

Menurut Mappiare (2004), konseling dapat dibedakan menjadi empat tipe, yaitu: (1) Konseling krisis, di mana konselor menerima situasi krisis yang dialami klien dan berupaya menciptakan keseimbangan serta penguasaan diri pada klien. Konselor menunjukkan sikap yang menenangkan untuk meredakan kecemasan serta bertanggung jawab dengan memberikan dukungan, harapan, dan intervensi langsung ; (2) Konseling fasilitatif, yaitu proses membantu klien untuk memperjelas masalahnya, memahami dan menerima diri, serta menemukan rencana tindakan untuk mengatasi masalah dengan penuh tanggung jawab dari klien sendiri; (3) Konseling preventif, di mana konselor memberikan informasi kepada individu atau kelompok yang bertujuan untuk mencegah munculnya penyakit atau masalah, dengan aktivitas utama berupa penyampaian informasi; (4) Konseling developmental, yang berfokus pada membantu klien mencapai pertumbuhan pribadi dalam berbagai tahap kehidupan mereka³⁵.

Menurut Wilis (2009) Terdapat tiga jenis konseling yaitu konseling yaitu sebagai berikut:

a) Konseling jangka pendek (*short term counseling*)

Konseling jangka pendek biasanya diterapkan untuk menangani masalah klien yang tergolong sederhana dan memerlukan penyelesaian cepat. Pendekatan ini fokus pada penanganan masalah yang mendesak, baik bagi klien maupun keluarganya, dengan tujuan segera menemukan solusi. Konseling jenis ini sering digunakan dalam situasi krisis atau kondisi lain yang membutuhkan tindakan segera.

³⁵ Mappiare.,2004. Pengantar Konseling dan Psikoterapi, Jakarta : Rajawali Pers

b) **Konseling jangka panjang (*long term counseling*)**

Konseling jangka panjang merupakan proses konseling yang dilakukan selama periode waktu tertentu dan tidak terbatas hanya pada satu pertemuan saja untuk mengatasi masalah yang dialami klien. Dalam pelaksanaannya, klien dapat melakukan konsultasi dengan konselor secara rutin, baik harian, mingguan, maupun bulanan, sesuai kebutuhan.

c) **Konseling motivasi (*motivational counseling*)**

Konseling motivasi mencakup pembahasan mengenai perasaan dan minat klien. Jenis konseling ini ditujukan khususnya untuk klien yang kurang kooperatif serta bagi mereka yang kurang memiliki motivasi atau dorongan dari dalam diri untuk melakukan perawatan diri³⁶.

4. Aspek-aspek Konseling

a) **Aspek tugas perkembangan pribadi-sosial**

Layanan bimbingan konseling bertujuan membantu klien untuk: (1) meningkatkan kesadaran diri dengan memahami penampilan dan keunikan dirinya, (2) mengembangkan sikap positif, seperti mengidentifikasi orang-orang yang mereka sukai, (3) membuat pilihan yang sehat, (4) mampu menghargai orang lain, (5) memiliki rasa tanggung jawab, (6) mengembangkan keterampilan dalam hubungan antarpribadi, (7) menyelesaikan konflik dengan baik, dan (8) mengambil keputusan secara efektif.

b) **Aspek tugas perkembangan belajar.**

Layanan bimbingan konseling bertujuan membantu klien agar: (1) mampu menerapkan keterampilan atau teknik belajar dengan efektif, (2) dapat menetapkan tujuan serta merencanakan pendidikan, (3) belajar dengan cara yang efisien, dan (4) memiliki

³⁶ Willis, S. S. 2009. *Konseling Keluarga : Family Counseling*. Bandung : Alfabeta

kemampuan serta keterampilan dalam menghadapi evaluasi atau ujian.

c) Aspek tugas perkembangan karier.

Layanan bimbingan konseling berfungsi untuk membantu klien agar: (1) mampu mengembangkan identitas karier dengan memahami karakteristik pekerjaan di lingkungan kerja, (2) dapat merencanakan masa depannya, (3) membentuk pola-pola karier atau kecenderungan arah karier, serta (4) mengenali keterampilan, kemampuan, dan minat yang dimilikinya.³⁷

5. Pendekatan Konseling

Secara umum, ada tiga pendekatan utama dalam konseling, yakni psikodinamik, kognitif-behavioral, dan humanistik. Praktik konseling pun bervariasi, meliputi sesi tatap muka, konseling kelompok, pasangan dan keluarga, melalui telepon, bahkan dengan media tertulis seperti buku dan panduan mandiri.³⁸

B. Konseling Sufistik

1. Pengertian Konseling Sufistik

Istilah sufistik yang dikaitkan dengan konseling merujuk pada konsep yang berhubungan dengan para sufi, yaitu individu yang taat menjalankan ajaran Islam dan berupaya mendekatkan diri kepada Allah. Konseling sufistik adalah pemberian bimbingan dan konseling dengan pendekatan tasawuf atau metode yang digunakan oleh para sufi. Konseling ini berlandaskan pada nilai-nilai utama ajaran Islam, sehingga sering dianggap sepadan dengan konseling Islam³⁹. Tasawuf

³⁷ Dewa Ketut Sukardi, 2008. Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Jakarta: Rineka Cipta

³⁸ John McLeod, Pengantar Konseling, (Jakarta : Prenada Media 2015) hal 7

³⁹ Duski Samad, Konseling Sufistik (Depok: Rajawali Pers: PT RajaGrafindo Persada, 2017), hal 5

atau sufisme adalah bagian dari syariat Islam yang berlandaskan pada konsep ihsan, yang merupakan salah satu dari tiga pilar ajaran Islam selain iman dan Islam itu sendiri. Karena itu, perilaku dalam tasawuf termasuk dalam cakupan syariat agama Islam⁴⁰.

Tasawuf adalah cabang ilmu yang membahas cara mensucikan diri secara lahir dan batin, serta membentuk akhlak yang luhur guna mencapai kebahagiaan dan kedekatan dengan Allah sebagai Sang Pencipta. Dalam pelaksanaannya, tasawuf menerapkan berbagai metode, salah satunya adalah tazkiah an-nafs, yang mencakup tiga tahapan: takhalli (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela), tahalli (menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji), dan tajalli (mengalami kehadiran Ilahi secara spiritual)⁴¹.

Pernyataan tersebut mencerminkan inti dari pendekatan konseling Islam atau sufistik, yang berfokus pada transformasi batin individu melalui bimbingan spiritual dan moral. Konseling ini tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga nilai-nilai religius dan transendensi sebagai dasar dalam memahami dan mengatasi masalah hidup. Ada beberapa kata kunci dalam bimbingan, yaitu: (a) proses, yang berarti rangkaian kegiatan berkelanjutan menuju tujuan tertentu; (b) usaha bantuan, yaitu upaya untuk memperkuat, mendorong, dan mendukung individu agar tumbuh berdasarkan kekuatan dirinya sendiri; (c) konseli, yaitu individu normal yang membutuhkan bantuan dalam perkembangan dirinya; dan (d) konselor, yaitu orang yang terlatih dan ahli yang siap memberikan bantuan, yang bisa berupa tim profesional seperti konselor, guru, psikolog, dokter, perawat, atau staf administrasi sekolah⁴².

⁴⁰ Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hal 12.

⁴¹ Ahmad Zaini, "Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat" *Jurnal Psikologi* Vol.8, no 1 (2017)

⁴² Saliyo, *Bimbingan Konseling Spiritual Sufi dalam Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Best Publisher, Cet. 1. 2017), hal 8

Visi konseling sufistik didasari oleh kepercayaan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mengubah jalan hidupnya dengan bersandar pada kekuatan ilahi yang tertanam dalam dirinya. Misi bimbingan dan konseling sufistik terbagi dalam empat tahap. Pertama, membantu individu untuk mengenal dan memahami diri sejati mereka, yaitu mengenal keadaan diri sesuai hakikatnya (arafa nafsahu). Tahap kedua adalah membawa individu menuju pengenalan hakikat Tuhan, dengan prinsip bahwa seseorang yang mengenal dirinya akan mengenal Tuhannya (man 'arafa nafsahu faqat 'arafa rabbahu). Ketiga, membantu individu menerima keadaan dirinya apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan, sebagai takdir dari Allah (qana'ah). Keempat, membantu individu untuk memahami dan menerima situasi atau kondisi yang sedang dihadapi (tawakal). Terakhir, membimbing individu dalam menemukan alternatif solusi dan mengantisipasi masa depan, sehingga mampu memperkirakan kemungkinan konsekuensi dari tindakan yang diambil sekarang (khauf wa al-raja')⁴³.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling sufistik merupakan suatu metode pendampingan bagi individu atau kelompok dalam menghadapi masalah yang mereka alami. Konseling ini didasarkan pada ilmu keislaman, terutama tasawuf, dengan tujuan membantu individu mendekatkan diri kepada Allah. Melalui proses ini, individu dapat lebih mengenal dirinya sendiri dan mempererat hubungannya dengan Tuhan, sehingga segala aktivitasnya menjadi lebih fokus pada-Nya. Pada akhirnya, konseling sufistik membantu individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih matang secara spiritual.

⁴³ Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Depok: Rajawali Pers: PT RajaGrafindo Persada, 2017).

2. Tujuan Konseling Sufistik

Konseling sufistik bertujuan untuk memperkuat kondisi mental yang mudah terpengaruh oleh tekanan hidup di era modern. Saparinah Sadli, seorang pakar psikoterapi, mengemukakan bahwa ada tiga cara untuk memahami kesehatan mental. Pendekatan pertama adalah pendekatan tradisional, yang menganggap seseorang sehat secara mental jika tidak mengalami gejala seperti stres, kelelahan, kecemasan, perasaan rendah diri, atau merasa tidak berharga. Semua hal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan serta mengganggu aktivitas harian. Pendekatan kedua adalah pendekatan penyesuaian diri, di mana kesehatan mental seseorang terlihat dari kemampuannya beradaptasi dan mengembangkan diri sesuai tuntutan lingkungan dan orang lain. Ketiga, pendekatan pengembangan potensi, yang menilai seseorang sehat secara mental ketika ia dapat memaksimalkan potensinya menuju kedewasaan dan mendapatkan penghargaan dari diri sendiri serta orang lain⁴⁴.

Secara umum, tujuan dari konseling sufistik dapat dijelaskan mengacu pada pendapat Duski Samad, yang menyatakan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Membantu seseorang untuk mengenal, memahami, dan menyadari dirinya sendiri.
- 2) Membantu individu untuk menerima kondisi atau keadaan dirinya apa adanya.
- 3) Membantu individu untuk memahami dan menerima situasi yang dihadapinya

⁴⁴ Islakhul Khusna, Model Konseling Sufistik Dengan Teknik Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Manba'ul Ulum Gayau Sakti Lampung Tengah, II Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2022, 1–55.

- 4) Membantu individu menemukan berbagai pilihan solusi untuk masalah yang dihadapi serta mempersiapkan diri menghadapi masa depan ⁴⁵.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling sufistik adalah untuk membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya. Fokus utama konseling sufistik adalah menumbuhkan dan memperkuat keimanan seseorang, sehingga ia mampu bertaqwa kepada Allah dan mengembangkan akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

3. Manfaat Konseling Sufistik

Penerapan konseling sufistik memiliki beberapa manfaat diantaranya, yaitu:

1) Menjernihkan hati

Dengan bimbingan, nasihat, dan pembinaan yang diberikan oleh konselor kepada klien atau konseli, diharapkan klien selalu dapat membersihkan hatinya dari perasaan negatif, menjaga hatinya agar tidak tersesat, serta terhindar dari kerusakan hati yang berpotensi membuatnya menjadi munafik.

2) Internalisasi nilai dan sikap sufistik

Nilai-nilai dan sikap sufistik dapat dipelajari serta diinternalisasikan melalui ilmu tasawuf. Sebagai bagian utama dari ajaran Islam, tasawuf hadir sebagai solusi dan terapi untuk berbagai masalah manusia dengan cara mendekatkan diri kepada Allah sebagai Maha Pencipta. Dengan membiasakan dan mengamalkan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari, seseorang bisa menjalani hidup yang lebih bermakna dan sesuai dengan ajaran Islam.

⁴⁵ Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, 2017) hal 7

3) Memperkuat keikhlasan

Konseling sufistik dilakukan semata-mata karena Allah. Oleh karena itu, konselor melaksanakan tugasnya dengan penuh keikhlasan dan tanpa pamrih. Begitu pula klien yang dibimbing, menerima dan meminta bantuan dengan rasa suka rela dan kesadaran penuh.

4) Meluruskan tujuan hidup

Pada dasarnya, konseling sufistik bertujuan untuk membantu klien atau konseli dalam memelihara, mengembangkan, serta menjaga konsistensi tujuan hidupnya. Dengan begitu, klien mampu meraih tujuan hidup yang telah ditetapkan dengan cara yang lebih efektif dan penuh makna.

5) Mengembangkan fitrah manusia

Selain membantu mengarahkan tujuan hidup, konseling sufistik juga mendampingi klien agar lebih mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya sebagai manusia. Dengan begitu, perilaku dan tindakan klien dapat berkembang selaras dengan kondisi yang dihadapinya. Melalui konseling sufistik, klien diajak untuk memperdalam kesadarannya terhadap fitrah dirinya⁴⁶.

4. Aspek-aspek Konseling Sufistik

Konseling merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia karena menjadi wujud saling membantu antarindividu. Jika dilihat dari perspektif tasawuf, konseling mencakup beberapa aspek, di antaranya yaitu:

a) Petunjuk (irsyad)

Dalam bahasa Arab, istilah konseling disebut al-irsyad. Menurut Al-Khuli, irsyad berarti bimbingan atau arahan yang

⁴⁶ Mifti Anjani, Pengaruh Konseling Sufistik Dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang (skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2019), 31.

diberikan oleh konselor kepada klien atau konseli guna membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Sementara itu, Hoffman, yang dikutip oleh Saiful Akhyar Lubis, menjelaskan bahwa konseling adalah sebuah proses yang berlangsung melalui pertemuan langsung antara konselor dan konseli. Pertemuan ini menjadi inti dari pemberian bantuan melalui layanan bimbingan kepada individu yang berusaha menyelesaikan masalah mereka⁴⁷. Konseling adalah aspek krusial dalam kehidupan manusia karena berperan sebagai sarana bantuan dan dukungan antar sesama individu. Dari perspektif tasawuf, konseling tidak hanya sebatas memberikan petunjuk (irsyad), tetapi juga meliputi bimbingan, nasihat, serta dukungan agar seseorang dapat menjalani kehidupan yang lebih bahagia, baik di dunia maupun di akhirat.

b) Bimbingan

Istilah sufistik dalam konteks konseling merujuk pada sufisme, yakni para pengikut ajaran Islam yang taat dan menjalin kedekatan dalam ibadah yang sepenuhnya ditujukan kepada Allah. Konseling sufistik adalah proses bimbingan yang berlandaskan pada pendekatan ilmu tasawuf sebagai dasar utamanya.

Bimbingan dalam Tasawuf Sufistik merujuk pada proses pembinaan spiritual yang dilakukan oleh seorang guru (mursyid) kepada murid (salik) dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui jalan tasawuf. Dalam konteks ini, tasawuf sufistik menekankan pengalaman batin, penyucian jiwa, dan keterhubungan langsung antara manusia dengan

⁴⁷ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam: Kyai dan Pesantren*. 2017.

Tuhan dalam bentuk cinta ilahi, ma'rifat (pengetahuan spiritual), dan fana' (melebur dalam kehadiran Tuhan).

c) Nasihat

Abdul Basit dalam bukunya *Konseling Islam* menyatakan bahwa konseling adalah sebuah kegiatan memberikan nasihat dan pendampingan. Saat seseorang mengalami kesulitan atau menghadapi masalah, ia cenderung mencari bantuan dari orang lain yang dianggap mampu memberikan arahan dan petunjuk⁴⁸. Nasihat dalam Tasawuf Sufistik adalah salah satu bentuk pembinaan spiritual yang penting dalam dunia tasawuf. Nasihat bukan hanya sekadar petuah moral, melainkan merupakan wejangan yang lahir dari pengalaman spiritual mendalam seorang sufi, yang bertujuan untuk menyadarkan, membimbing, dan mengarahkan hati dan jiwa manusia menuju Allah SWT. Nasihat tidak semata-mata berupa kata-kata, tetapi adalah ekspresi dari kasih sayang dan kepedulian spiritual terhadap sesama. Nasihat lahir dari kejernihan hati dan kedalaman ma'rifat (pengetahuan ilahiah). Seorang sufi yang memberi nasihat tidak hanya berbicara dari ilmu, tetapi dari pengalaman batin yang telah ia jalani..

d) Bantuan untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia di dunia maupun di akhirat⁴⁹.

Ilmu tasawuf adalah cabang ilmu yang mempelajari cara membersihkan diri secara lahir dan batin, serta membangun akhlak mulia untuk mencapai kebahagiaan dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Dalam praktik tasawuf, salah satu metode utama adalah tazkiah an-nafs yang meliputi tiga tahap:

⁴⁸ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Jakarta: Kencana, Cet. 1, 2017), 3.

⁴⁹ Marzuqi Agung Prasetya, Korelasi antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah, *Jurnal ADDIN* 8, no. 2 (2014)

takhalli—membersihkan diri dari sifat buruk; tahalli—mengisi diri dengan sifat baik; dan tajalli—mengalami manifestasi atau anugerah dari Tuhan. Tahap takhalli dan tahalli merupakan proses pembentukan karakter pada santri dengan gangguan mental melalui konsep ihsan al-karim, sementara tajalli dianggap sebagai anugerah dari Allah yang diperoleh ketika santri taat beribadah, membuka hati untuk bersyukur, dan memperkuat keyakinannya.

Pelaksanaan proses konseling sufistik dilakukan dengan pendekatan keagamaan, bertujuan untuk memperoleh ketenangan dan kebahagiaan melalui kedekatan dengan Allah SWT. Dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, seseorang akan memperoleh ketenangan hati dan mampu menemukan jalan keluar untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya.

5. Dasar-dasar Konseling Sufistik

Konseling sufistik pada dasarnya didasarkan pada pandangan Islam tentang hakikat manusia. Dalam Alquran dijelaskan bahwa manusia terdiri dari dua unsur, yaitu unsur materi dan roh⁵⁰. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam QS Al-Hijr ayat 28-29 yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّیْ خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلٰٓصٰلٍ مِّنْ حَمَٔ مَّسْنُوۡنٍۭۙ فَاِذَا سَوَّیْتُهُۥۙ

وَنَفَخْتُ فِیْهِ مِنْ رُّوْحِیْۙ فَفَعُوْا لَهٗۙ سَجْدَیۡنَ

Artinya:

28. (Ingatlah) saat Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat yang kering, berasal dari lumpur hitam yang telah dibentuk.” 29. Setelah Aku menyelesaikan penciptaannya dan meniupkan roh-Ku ke dalamnya, maka sujudlah kalian kepadanya dengan penuh penghormatan. (QS Al-Hijr : 28-29)

⁵⁰ Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Depok: Rajawali Pers: PT RajaGrafindo Persada, 2017).

Sebagai makhluk yang terdiri dari dua unsur, masalah kehidupan manusia tidak seharusnya hanya dilihat dari aspek materi saja. Selain itu, unsur roh yang bersifat transenden (jiwa) juga perlu mendapatkan perhatian yang setara dalam setiap upaya penyelesaian masalah kemanusiaan..

Islam mengajarkan agar manusia senantiasa berada di jalan ilahi, yakni jalan yang diridhai Allah. Oleh karena itu, setiap individu memiliki tanggung jawab untuk mengajak, membimbing, dan menasihati sesama agar dapat menempuh jalan kebenaran. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan dasar-dasar yang kuat tentang pentingnya bimbingan dan konseling dalam proses pembinaan umat. Di antara dasar tersebut terdapat ayat-ayat yang menunjukkan kewajiban memberikan arahan, peringatan, dan nasihat sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama dalam rangka mencapai kehidupan yang diridhai Allah SWT:

a) Bimbingan Hikmah

Melalui bimbingan dan ajakan yang bijak, cerdas, serta dilakukan secara dialogis sesuai dengan situasi yang dihadapi. Firman Allah menegaskan bahwa mengajak, membimbing, dan memberi nasihat dengan hikmah, pengajaran yang baik, serta berdialog secara cerdas adalah bukti nyata keyakinan bahwa hanya Allah yang mengetahui siapa hamba-Nya yang mendapatkan petunjuk. Ini berarti bahwa hidayah atau jalan kebenaran adalah hak mutlak Allah SWT, tetapi hamba harus membuka diri dan memberi kesempatan untuk menemukan serta menapaki jalan hidayah tersebut melalui dakwah yang bijaksana.⁵¹

⁵¹ Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Depok: Rajawali Pers: PT RajaGrafindo Persada, 2017).

b) Nasihat Bijak (Taushiyak)

Nasihat tentang Pentingnya Penggunaan Waktu penggunaan waktu merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang patut disampaikan dalam setiap bentuk taushiyah atau nasihat keagamaan. Waktu dalam pandangan Islam bukan sekadar dimensi kehidupan, tetapi merupakan amanah yang harus dikelola dengan baik. Allah SWT memperingatkan bahwa manusia berada dalam kerugian jika tidak memanfaatkan waktunya untuk hal-hal yang bermanfaat.

c) Pencerdasan (Irsyadiyah)

Memberikan bimbingan dan nasihat tidaklah efektif jika dipaksakan. Memaksa orang lain untuk menerima bimbingan atau keyakinan agama justru dilarang oleh Allah. Bimbingan yang dianjurkan Allah SWT adalah dengan membuka pemahaman menuju kebaikan dan nilai-nilai mulia. Kebenaran akan selalu dipilih dan diikuti ketika kabut kebodohan dan ketertutupan hati telah sirna. Oleh sebab itu, pendekatan pencerdasan merupakan cara terbaik yang harus diterapkan dalam proses bimbingan dan konseling.

d) Hijrah

Metode kesabaran yang disertai dengan hijrah, yaitu menjauhkan diri dari kondisi yang merusak nilai-nilai, merupakan bentuk bimbingan yang berlandaskan pada perintah ayat. Pada dasarnya, memberikan bimbingan dan nasihat bertujuan agar orang yang dibimbing terbebas dari masalah yang dialaminya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan isolasi diri.

6. Teknik Konseling Sufistik

Secara teknis, praktek konseling sufistik dilakukan oleh seorang konselor yang tidak hanya memahami ilmu keislaman dan tasawuf secara mendalam, tetapi juga memiliki keterampilan dalam membimbing jiwa dan memahami kondisi psikologis konseli. Tujuan utama dari proses ini adalah agar konseling mampu mengenal dan memahami dirinya secara utuh (*ma'rifat al-nafs*), Menerima keadaan dengan *qana'ah*, Menyusun rencana hidup dengan penuh kesadaran spiritual, dan Mengarahkan diri untuk kembali kepada fitrah dan kedekatan dengan Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam proses konseling sufistik untuk membantu individu mencapai kehidupan yang lebih baik, antara lain:

a) Muhasabah dan Tazkirah

Teknik muhasabah merupakan salah satu pendekatan utama dalam konseling sufistik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk melakukan kalkulasi atau introspeksi diri secara mendalam. Muhasabah bertujuan agar konseli mampu menyadari segala tindakan, perasaan, dan niat yang telah ia lakukan di masa lalu, baik yang berdampak positif maupun negatif terhadap kehidupannya. Dalam penerapannya, konselor tidak hanya membimbing konseli dalam proses refleksi, tetapi juga memberikan penguatan spiritual berupa motivasi yang bersumber dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW. Ayat-ayat tersebut dipilih secara relevan untuk membantu membangkitkan kesadaran moral dan spiritual konseli, serta membimbingnya untuk mengenali potensi perbaikan diri⁵². Tadzkirah berasal dari kata *tadzkir*, yang berarti mengingat atau

⁵² Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, hal 34

memberikan peringatan. Dalam konteks konseling sufistik, tadzkirah merujuk pada proses mengingatkan konseli kepada Allah SWT sebagai sumber kehidupan dan tempat kembali. Teknik ini berfungsi untuk membangkitkan kesadaran spiritual konseli agar menyadari makna hidup yang lebih dalam serta tujuan penciptaannya sebagai hamba Allah. Pelaksanaan teknik tadzkirah dapat dikombinasikan dengan muhasabah untuk memperkuat proses introspeksi diri. Melalui pendekatan ini, konselor memberikan peringatan-peringatan yang bersifat spiritual, baik secara langsung melalui dialog konseling maupun secara tidak langsung melalui pembacaan atau penyampaian ayat-ayat Al-Qur'an, hadis, serta kisah-kisah keteladanan dari para nabi dan ulama.

b) Melakukan Pencerdasan (Irsyad)

Teknik irsyad dalam konseling sufistik merupakan bentuk kegiatan dakwah yang diarahkan pada pemberian bantuan spiritual kepada individu yang mengalami kesulitan rohaniah dalam kehidupannya. Tujuannya adalah agar individu tersebut mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan pendekatan keagamaan yang mendalam dan reflektif.

c) Pengobatan Jiwa (Syifa'')

Teknik syifa' dalam konseling sufistik merupakan proses penyembuhan yang ditujukan untuk mengatasi penyakit rohani maupun jasmani, dan termasuk salah satu metode dalam dakwah Islam. Dalam konteks ini, syifa' tidak hanya merujuk pada penyembuhan fisik, tetapi lebih luas lagi menyentuh aspek spiritual dan psikologis manusia yang terganggu akibat tekanan hidup, dosa, atau jauh dari nilai-nilai ketuhanan. Salah satu fungsi utama dari teknik ini adalah sebagai "obat hati" (syifa' li ma fi al-sudur) bagi berbagai penyakit batin seperti kecemasan, stres, kegelisahan, kesombongan, iri hati, hingga keputusasaan.

Pengobatan dilakukan melalui pendekatan spiritual yang berbasis pada ajaran Islam⁵³. Dengan demikian, teknik syifa' dalam konseling sufistik tidak hanya berfungsi sebagai metode pengobatan spiritual, tetapi juga sebagai sarana dakwah yang membawa manusia kembali kepada fitrahnya, yakni hidup selaras dengan nilai-nilai ilahiyah.

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai oleh meningkatnya ketegangan dan perasaan cemas atau takut. Meskipun memiliki kesamaan dengan rasa takut, kecemasan memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal persepsi terhadap ancaman. Pada rasa takut, individu biasanya dapat mengidentifikasi secara jelas sumber ancaman atau bahaya yang dirasakan. Sebaliknya, pada kecemasan, individu sering kali mengalami perasaan terancam yang bersifat samar, tidak konkret, atau bahkan tidak diketahui secara pasti asal-usulnya. Kondisi ini menyebabkan individu merasa tidak aman, gelisah, serta menunjukkan reaksi fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan kesulitan berkonsentrasi. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kecemasan ringan yang bersifat adaptif hingga kecemasan berat yang mengganggu fungsi sosial dan psikologis seseorang⁵⁴.

Kecemasan adalah suatu kondisi suasana hati yang ditandai oleh afek negatif serta gejala-gejala ketegangan fisik atau jasmaniah. Individu yang mengalami kecemasan cenderung mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan yang belum terjadi,

⁵³ Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, hal 37

⁵⁴ Frank J. Bruno, *Kamus Istilah kunci Psikologi*, (Yogyakarta : Kanisius, 1989), hal.25

yang diproyeksikan akan terjadi di masa depan. Antisipasi ini muncul dalam bentuk respons emosional seperti perasaan gelisah, takut, atau tidak tenang; respons perilaku seperti penghindaran terhadap situasi tertentu; serta respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Kecemasan bersifat multidimensional karena melibatkan aspek kognitif, afektif, perilaku, dan biologis. Kondisi ini bisa menjadi reaksi normal terhadap stres, tetapi bila berlebihan atau berlangsung terus-menerus tanpa sebab yang jelas, kecemasan dapat mengganggu fungsi adaptif seseorang dalam kehidupan sehari-hari⁵⁵. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam *Synopsis of Psychiatry*), kecemasan adalah respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Kecemasan ini merupakan reaksi normal yang dapat menyertai berbagai fase perkembangan individu, perubahan hidup, pengalaman baru, maupun situasi yang belum pernah dialami sebelumnya. Selain itu, kecemasan juga sering muncul dalam proses pencarian identitas diri dan pemaknaan terhadap hidup. Dalam konteks ini, kecemasan berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang mendorong individu untuk lebih waspada dan mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan-tantangan kehidupan⁵⁶.

Menurut Zakiah Daradjat, kecemasan adalah wujud dari berbagai proses emosional yang saling terjalin, yang timbul saat seseorang menghadapi tekanan perasaan (frustrasi) dan mengalami konflik dalam batinnya. Dalam hal ini, kecemasan tidak berdiri sendiri sebagai satu bentuk emosi tunggal, melainkan sebagai gabungan dari beberapa emosi

⁵⁵ Mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal.159.

⁵⁶ Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2006), hal.73.

negatif yang terjadi secara bersamaan akibat adanya tekanan psikologis yang berat⁵⁷.

Menurut Kartini Kartono, kecemasan merupakan bentuk kegelisahan, kekhawatiran, dan rasa takut terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak pasti, yang bersifat difus (menyebar) dan tidak memiliki objek yang konkret. Kecemasan ini memiliki karakteristik yang menyiksa atau mengazab secara psikologis, karena individu tidak dapat mengidentifikasi secara pasti sumber ancamannya, namun tetap merasakan tekanan emosional yang kuat⁵⁸.

Kecemasan adalah perasaan takut yang bersifat tidak jelas dan tidak didasarkan pada situasi yang nyata. Individu yang mengalami kecemasan merasa tidak nyaman atau takut, bahkan mungkin memiliki firasat akan datangnya malapetaka tanpa mengetahui sebab pasti dari emosi tersebut. Pada kondisi ini, tidak terdapat objek atau stimulus yang dapat diidentifikasi secara spesifik sebagai pemicu kecemasan⁵⁹

2. Penyebab Kecemasan

Terdapat berbagai pendapat mengenai penyebab timbulnya kecemasan. Ada yang mengatakan bahwa kecemasan muncul akibat tidak terpenuhinya keinginan-keinginan seksual, perasaan kurang secara fisik, pengaruh pengalaman masa kecil, atau seringnya terjadi frustrasi akibat kegagalan mencapai tujuan, baik yang bersifat materi maupun sosial. Kecemasan juga mungkin muncul karena faktor yang dipelajari atau ditiru, rasa tidak berdaya, kurangnya rasa kekeluargaan, dan sebagainya. Singkatnya, Kecemasan muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, baik dengan dirinya sendiri, orang lain, maupun dengan lingkungan sekitarnya.

⁵⁷ Mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h.158

⁵⁸ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan jiwa*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), hal.129

⁵⁹ Sheila L. Videbeck. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC).

Ketidakmampuan dalam beradaptasi ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman, tertekan, dan ketakutan yang tidak beralasan, yang pada akhirnya berkembang menjadi kecemasan⁶⁰.

Menurut Namora, terdapat beberapa sumber umum yang menjadi penyebab munculnya kecemasan:

- a) Pergaulan
- b) Kesehatan
- c) Anak-anak
- d) Kehamilan
- e) Menuju usia tua
- f) Kegoncangan rumah tangga
- g) Pekerjaan
- h) Kenaikan pangkat
- i) Kesulitan keuangan
- j) Problem-problem
- k) Ujian-ujian⁶¹.

3. Faktor-faktor Kecemasan

Dadang Hawari mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan⁶².

a) Usia

Usia mencerminkan lamanya waktu individu mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Seiring bertambahnya usia, seseorang cenderung memiliki lebih banyak pengalaman, yang selanjutnya berkontribusi pada pengetahuan, pemahaman, serta cara pandang terhadap penyakit atau peristiwa tertentu, membentuk persepsi dan sikap mereka. Individu dewasa, karena

⁶⁰ Zakiah Daradjat. 2020. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji Masagung)

⁶¹ Namora Lumongga Lubis. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana

⁶² Dadang Hawari. 2006. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Gaya Baru.

memiliki kematangan berpikir yang lebih baik, umumnya mampu menerapkan strategi koping yang lebih efektif dibandingkan anak-anak. Oleh karena itu, kelompok usia anak-anak yang mengalami fraktur lebih sering menunjukkan respons kecemasan yang tinggi dibandingkan kelompok usia dewasa.

b) Jenis Kelamin

Perempuan cenderung lebih mudah merasa cemas terhadap ketidakmampuan yang dialaminya dibandingkan laki-laki. Secara umum, laki-laki bersifat lebih aktif dan eksploratif, sementara perempuan lebih sensitif. Laki-laki juga cenderung lebih santai dalam menghadapi situasi, dan pada umumnya memiliki ketahanan mental yang lebih kuat terhadap ancaman tertentu. Selain itu, laki-laki dinilai memiliki pengetahuan dan wawasan yang lebih luas karena lebih sering berinteraksi dengan lingkungan luar, sedangkan sebagian besar perempuan menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga dan lebih banyak beraktivitas di dalam rumah.

c) Pengalaman

Pengalaman masa lalu seseorang mengenai penyakit, baik yang positif maupun negatif, dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengembangkan keterampilan coping. Keberhasilan dalam menghadapi penyakit dapat memperkuat mekanisme koping individu, sementara kegagalan atau reaksi emosional yang negatif cenderung mendorong penggunaan strategi koping yang maladaptif dalam menghadapi stresor tertentu.

d) Dukungan

Dukungan psikososial dari keluarga adalah bentuk hubungan antarpribadi yang berfungsi melindungi seseorang dari efek negatif stres. Secara umum, individu dengan sistem dukungan

yang kuat biasanya memiliki tingkat kerentanan yang lebih rendah terhadap gangguan mental.

4. Dampak Kecemasan

Dampak dari kecemasan meliputi perasaan takut, kekhawatiran, dan kegelisahan yang tidak berdasar, yang pada akhirnya menimbulkan rasa cemas. Kecemasan tersebut dapat memengaruhi perilaku seseorang, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan berkonsentrasi dalam aktivitas, gangguan nafsu makan, mudah tersinggung, kurangnya pengendalian emosi terutama amarah, menjadi lebih sensitif, berperilaku tidak logis, serta mengalami kesulitan tidur⁶³.

Perasaan takut dan cemas dapat tetap berlangsung atau bahkan meningkat meskipun tidak terdapat ancaman nyata. Ketika intensitas emosi-emosi tersebut melebihi tingkat bahaya yang sebenarnya, maka emosi tersebut menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kondisi mental maupun fisik, dan dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik⁶⁴.

Yustinus membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simptom, antara lain:

a) Simtom suasana hati

Seseorang yang mengalami kecemasan sering merasakan ancaman berupa hukuman atau bencana dari sumber yang tidak jelas. Kondisi ini sering membuat orang tersebut sulit tidur, yang pada akhirnya dapat menyebabkan sifat mudah tersinggung.

b) Simtom kognitif

Kecemasan dapat memicu perasaan khawatir dan cemas terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak menyenangkan.

⁶³ Jarnawi. 2020. Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona.” Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam 3(1):60–7

⁶⁴ Cutler, Howard C. 2004. Seni Hidup Bahagia. (Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Akibatnya, individu tersebut seringkali mengabaikan masalah nyata yang sedang dihadapi, sehingga efektivitas dalam bekerja atau belajar menurun, yang pada akhirnya justru memperburuk tingkat kecemasannya.

c) Simtom motor

Orang yang mengalami kecemasan sering merasa gelisah dan gugup, dengan gerakan motorik yang tampak tidak teratur, seperti mengetuk jari kaki, serta mudah terkejut oleh suara mendadak. Gejala motorik ini menunjukkan tingginya rangsangan kognitif pada individu sebagai mekanisme perlindungan dari ancaman yang dirasakan. Kecemasan adalah pengalaman umum yang bisa dialami siapa saja, terutama ketika menghadapi tekanan emosional atau mental⁶⁵.

5. Tipe-tipe Gangguan Kecemasan

Tipe-tipe gangguan kecemasan ada tiga yaitu fisik, behavioral dan kognitif

a) **Ciri-ciri fisik dari kecemasan**

- 1) Kegelisahan, kegugupan
- 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
- 3) Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi
- 4) Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
- 5) Banyak berkeringat
- 6) Telapak tangan yang berkeringat
- 7) Pening atau pingsan
- 8) Mulut atau kerongkongan terasa kering
- 9) Sulit berbicara
- 10) Sulit bernafas
- 11) Bernafas pendek
- 12) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang

⁶⁵ Yustinus Semiun. Kesehatan Mental 2. Yogyakarta: Kanisius. 2006) hal.26

- 13) Suara yang bergetar
- 14) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
- 15) Pusing
- 16) Merasa lemas atau mati rasa
- 17) Sulit menelan
- 18) Kerongkongan terasa tersekat
- 19) Leher atau punggung terasa kaku
- 20) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
- 21) Tangan yang dingin dan lembab.⁶⁶

b) Ciri-ciri *Behavioral* dari Kecemasan

- 1) Perilaku menghindari
- 2) Perilaku melekat dan dependen
- 3) Perilaku terguncang⁶⁷.

c) Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan

- 1) Khawatir tentang sesuatu
- 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
- 4) Terpaku pada sensasi kebutuhan
- 5) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
- 6) Ketakutan atau kehilangan kontrol
- 7) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
- 8) Berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
- 9) Berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan
- 10) Berfikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa

⁶⁶ Jeffrey S. Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.164-165.

⁶⁷ Annisa, D, & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia. (Lansia). Jurnal Konselor Universitas Padang, 5(2), 93-99

bisa diatasi

- 11) Khawatir terhadap hal-hal sepele
- 12) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berfikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
- 13) Khawatir terhadap hal-hal sepele
- 14) Berfikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
- 15) Berfikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan
- 16) Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan
- 17) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
- 18) Berfikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis
- 19) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.⁶⁸

6. Macam-macam Kecemasan

Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa terdapat berbagai jenis kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- a) Kecemasan yang muncul akibat kesadaran akan adanya ancaman nyata terhadap diri sendiri. Kecemasan jenis ini mirip dengan rasa takut karena sumber bahaya jelas dan dapat dibayangkan, seperti saat seseorang hendak menyeberang jalan dan melihat mobil melaju kencang seolah akan menabraknya, atau seorang mahasiswa yang selama ini lebih banyak bermain merasa gelisah ketika menghadapi ujian.
- b) Kecemasan yang muncul sebagai bentuk gangguan dan dapat terlihat dalam berbagai cara. Bentuk paling sederhana adalah kecemasan umum, di mana seseorang merasa takut atau cemas tanpa

⁶⁸ Joko Krisdiyanto F, Fitriani A, Sahayati S. Pengembangan Instrumen Kesehatan Mental pada Remaja sebagai Dasara Penyusunan Digital Support System Application. Jurnal Formil KesMas Respati 2022;7(3):306–16

alasan yang jelas dan tanpa kaitan dengan sesuatu yang spesifik, serta perasaan takut tersebut memengaruhi keseluruhan kondisi pribadi. Ada juga kecemasan yang berkaitan dengan ketakutan terhadap benda atau situasi tertentu, seperti takut darah, serangga, binatang kecil, tempat tinggi, atau keramaian. Dalam hal ini, objek ketakutan tersebut tidak sebanding dengan bahaya nyata yang mungkin ditimbulkan, bahkan terkadang sama sekali tidak berbahaya. Selain itu, ada kecemasan yang timbul dari rasa terancam, yaitu ketika seseorang merasa cemas karena mengantisipasi kemungkinan terjadinya sesuatu yang tidak menyenangkan.

- c) Kecemasan yang muncul karena perasaan bersalah atau dosa akibat melakukan hal-hal yang bertentangan dengan keyakinan atau suara hati. Jenis kecemasan ini sering kali disertai dengan gejala gangguan jiwa dan terkadang tampak dalam bentuk yang lebih umum. Gejala kecemasan dapat berupa fisik, seperti denyut jantung yang cepat, keringat berlebihan, sulit tidur, kehilangan nafsu makan, pusing, sesak napas, serta perasaan dingin dan perencanaan yang tidak teratur. Sementara gejala mental meliputi kesulitan memusatkan perhatian, rasa tidak berdaya atau rendah diri, hilangnya kepercayaan diri, ketidaktenangan, dan keinginan untuk menghindari kenyataan⁶⁹.

7. Penanganan Kecemasan

Menurut Atkison (2015) ada dua cara menanggulangi kecemasan yaitu⁷⁰:

⁶⁹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2006), h.63

⁷⁰ Rita L. Atkinson dan Richard C. Atkinson, *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2015), h.215

a) Menitik beratkan masalahnya

Seseorang menilai situasi yang menyebabkan kecemasan dan berusaha mengambil langkah untuk mengubah atau menghindari situasi tersebut. Cara seseorang menerapkan strategi ini bergantung pada pengalaman serta kemampuan pengendalian diri (self control) yang dimilikinya. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan adalah mencari informasi untuk mengetahui apakah sumber kecemasan berasal dari keluarga, pekerjaan, hubungan interpersonal yang kurang baik, atau aturan-aturan yang harus dipatuhi, sehingga kecemasan tersebut dapat diatasi dengan lebih efektif.

b) Menitikberatkan emosinya

Individu berusaha mengurangi rasa cemas dengan berbagai cara tanpa langsung menghadapi sumber masalahnya, misalnya melalui self control seperti teknik relaksasi. Tujuannya adalah untuk menciptakan ketenangan, meredakan ketegangan, serta membantu individu menyesuaikan diri dan menghadapi kecemasannya secara lebih efektif.

Menurut Ramaiah Ada beberapa Cara mengatasi kecemasan,yaitu sebagai berikut⁷¹:

- 1) Pengendalian diri
- 2) Segala usaha yang mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai dengan kondisinya.
- 3) Dukungan

Dukungan dari keluarga dan teman teman dapat memberikan kesembuhan terhadap Kecemasan.

⁷¹ Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), hal. 45

4) Tindakan Fisik

Melakukan kegiatan–kegiatan fisik seperti olahraga Akan sangat baik untuk menghilangkan rasa cemas.

5) Tidur

Tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.

6) Mendengarkan Musik

Mendengarkan Musik lembut dapat membantu menenangkan pikiran dan Perasaan

7) Konsumsi Makanan

Keseimbangan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

BAB III

GAMBARAN KONSELING SUFISTIK DI GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG

A. Profil Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

1. Sejarah Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang (GRISS 99) merupakan sebuah pusat layanan kesehatan yang berkomitmen dalam memberikan pelayanan kesehatan holistik dan terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman. Klinik ini berdiri sebagai wujud kepedulian terhadap kebutuhan masyarakat akan fasilitas kesehatan yang tidak hanya mengobati secara fisik, tetapi juga menyentuh aspek spiritual dan mental. Berlokasi strategis di Jl. Gajah Raya No. 101, Area Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah, GRISS 99 mudah dijangkau oleh masyarakat dari berbagai wilayah di Kota Semarang dan sekitarnya. Dengan suasana lingkungan yang nyaman, tenang, dan religius, klinik ini memberikan pengalaman pelayanan kesehatan yang berbeda dari klinik pada umumnya.

Klinik GRISS 99 dikenal sebagai pelopor layanan kesehatan yang memadukan pendekatan medis modern dengan terapi tradisional serta spiritual. Layanan yang disediakan meliputi pemeriksaan umum, konsultasi kesehatan, layanan kebidanan, pengobatan herbal, terapi bekam, terapi ruqyah syar'iyah, hingga edukasi dan konseling kesehatan Islami. Seluruh pelayanan dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional, mulai dari dokter umum, bidan, herbalis, hingga terapis ruqyah yang bersertifikat dan berpengalaman. Pelayanan diberikan dengan penuh kesabaran, kelembutan, dan empati kepada setiap pasien, sebagai bentuk nyata dari nilai-nilai pelayanan Islami yang menjadi ruh utama klinik ini.

GRISS 99 beroperasi setiap hari mulai pukul 08.00 hingga 16.00 WIB, menjadikannya sebagai klinik yang selalu siap melayani

kebutuhan masyarakat dengan waktu yang fleksibel. Masyarakat dapat menghubungi klinik melalui nomor telepon resmi (024)-7025-9949, atau melalui layanan khusus telepon/WhatsApp di nomor 0857 4341 9894 untuk keperluan informasi, konsultasi, dan pelayanan ruqyah. Komitmen GRISS 99 dalam memberikan kemudahan akses informasi juga diwujudkan melalui platform daring, seperti situs blog resmi di griyasehatsyafaat99.blogspot.com dan situs pendukung di www.mustamirpedak.com, yang menyajikan informasi seputar layanan, artikel kesehatan Islami, testimoni pasien, serta jadwal kegiatan klinik dan pengobatan.

Klinik ini juga aktif dalam kegiatan sosial dan kemasyarakatan seperti pelayanan kesehatan keliling, edukasi masyarakat mengenai gaya hidup sehat Islami, serta pelatihan terapi ruqyah dan bekam untuk masyarakat umum. GRISS 99 senantiasa berupaya memperluas manfaatnya melalui kerja sama dengan berbagai pihak, baik instansi pemerintah, lembaga dakwah, maupun komunitas masyarakat, sebagai bentuk peran aktif dalam meningkatkan derajat kesehatan umat secara menyeluruh.

Griya Sehat Syafaat 99 (GRISS 99) Semarang didirikan pada tanggal 9 September 2009 dan berlokasi di Jalan Gajah Raya Semarang, tepatnya di Area Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah No. 101. Klinik ini didirikan oleh dr. Mustamir, seorang lulusan kedokteran. Karena beliau tidak mengingat secara pasti tanggal resmi pendiriannya, maka disepakati tanggal 9 September sebagai hari berdiri GRISS 99. Pemilihan tanggal ini juga dianggap tepat karena angka 9 dan bulan ke-9 (September) jika digabungkan membentuk angka 99, yang sesuai dengan nama klinik, yaitu “Griya Sehat Syafaat 99 Semarang”.

Menurut dr. Mustamir, angka 99 memiliki makna khusus yang menarik bagi sebagian besar umat Islam di Indonesia. Hal ini dikarenakan angka tersebut kerap dikaitkan dengan jumlah Asma’ul Husna, yaitu 99 nama dan sifat mulia Allah SWT. Penggunaan angka

99 dalam nama klinik tidak hanya berfungsi sebagai simbol identitas, tetapi juga memiliki nilai religius yang diharapkan dapat menarik minat masyarakat serta menumbuhkan keyakinan mereka untuk datang dan menjalani pengobatan di klinik tersebut.

Pada awal berdirinya, GRISS 99 Semarang hanya memiliki tiga staf, yaitu dua terapis dan satu petugas administrasi. Namun, seiring meningkatnya kepercayaan dari masyarakat, saat ini GRISS 99 telah memperkerjakan 17 pegawai. Setiap hari, klinik ini melayani sekitar 40 hingga 50 pasien, sehingga dalam sebulan jumlah pasien yang dilayani mencapai sekitar 1.500 orang. Hal ini menunjukkan bahwa klinik tersebut telah menjadi salah satu pilihan utama masyarakat dalam mendapatkan perawatan yang menyentuh aspek fisik maupun spiritual.

Sebagai bentuk pengembangan dan perluasan pelayanan, Griya Sehat Syafaat 99 Semarang membuka cabang baru yang berlokasi di Jl. Kendeng Barat I/3 A, Sampangan – Semarang. Cabang ini didirikan pada tanggal 6 Februari 2017 sebagai upaya untuk menjangkau lebih banyak pasien dan memperkuat posisi GRISS 99 sebagai klinik islami yang terpercaya. Kehadiran cabang baru ini menjadi bukti nyata bahwa GRISS 99 terus tumbuh dan berinovasi dalam menghadirkan layanan kesehatan berkualitas dan bernilai ibadah.⁷²

2. Visi dan Misi

Visi dan Misi dari Griya Sehat Syafa'at 99 adalah:

Visi :

“Sebagai Klinik Perawatan Kesehatan Berdasarkan Prinsip Alamiah, Illahiah, dan Ilmiah. Menggunakan Thibbun Nabawi Sebagai Solusi Utama dalam Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan, dan Penyembuhan Penyakit”

⁷² Hasil wawancara dengan dr Mustamir 28 Januari 2025

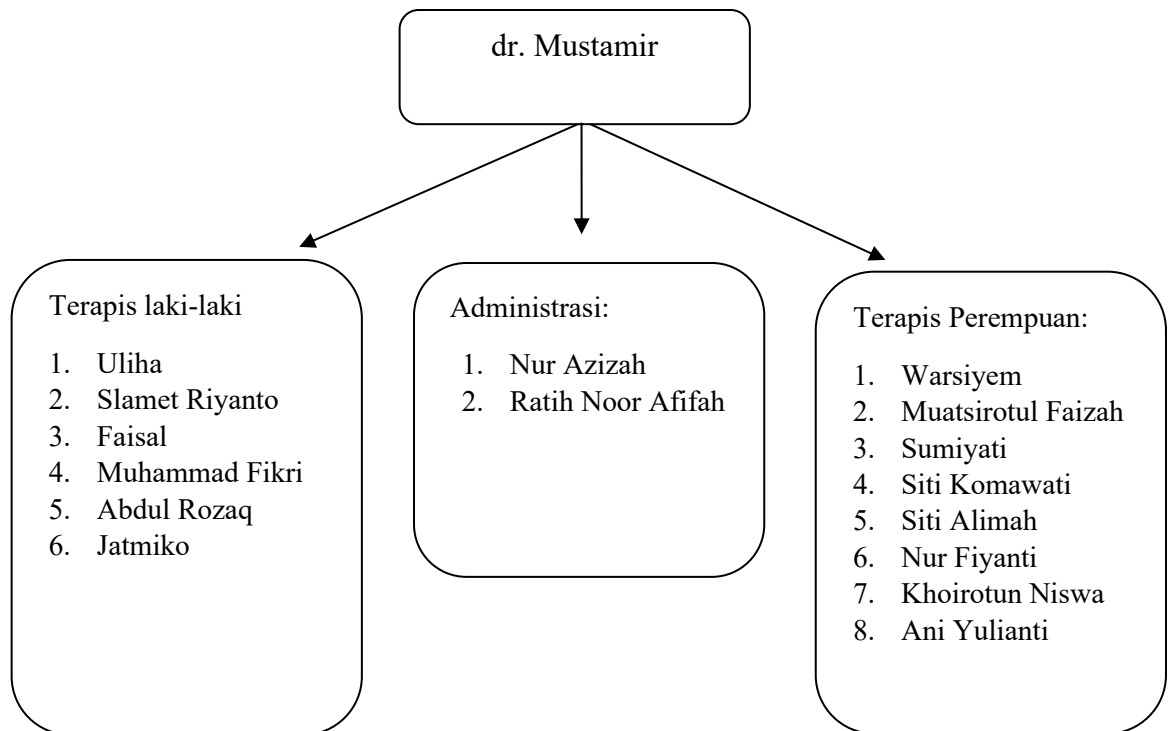
Misi:

- a. Memberikan pelayanan kepada masyarakat dengan konsep pengobatan yang alami.
- b. Mengenalkan pengobatan Thibbun Nabawi kepada masyarakat
- c. Membantu mengobati dengan tujuan utama untuk memperbaiki kualitas jiwa dan ruhani

3. Struktur Organisasi

Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang merupakan sebuah lembaga yang memiliki struktur organisasi yang berfungsi untuk memudahkan pengelolaan dan pencapaian tujuan klinik. Struktur organisasi di GRISS 99 Semarang dipimpin oleh pemilik sekaligus terapis utama, dr. Mustamir, S. Ked., MCH., CHt. Untuk cabang GRISS 99 yang berlokasi di Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT), bagian administrasi dijalankan oleh Nor Azizah dan Inayati Ulya, sementara bagian terapis terdiri dari Faisal, Abdul Rozak, Alfin, Sholeh, Warsiyem, Sumiyati, Siti Alimah, Siti Qomawati, Retno, dan Nurfityanti. Sedangkan pada cabang GRISS 99 di Sampangan, Juwita Nisa Anggraeni memegang peran ganda sebagai administrasi dan terapis, dan untuk terapis lainnya ada Dika Dwiyanto, Kimas Rajab Pratama, serta Fauziyatul Ilmi.⁷³

⁷³ Hasil Observasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang



4. Sarana dan Prasarana

Untuk menunjang kenyamanan selama proses terapi, Klinik GRISS 99 Semarang menyediakan fasilitas yang cukup lengkap. Di cabang pertama yang berada di Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT), terdapat dua ruang konsultasi, 13 kamar terapi, dan 13 tempat tidur. Peralatan bekam yang disediakan mencakup kop, pen bekam, vakum, jarum atau pisau, minyak dingin untuk pijat sebelum bekam, tisu, serta tempat sampah. Klinik ini juga dilengkapi dengan alat pijat, tensimeter untuk mengukur tekanan darah, batu refleksi, dan magic com. Perlengkapan administrasi seperti bolpen, pensil, buku, AC, dan kipas angin turut tersedia. Selain itu, meja dan kursi ruang tunggu disediakan untuk kenyamanan klien, terutama saat jumlah pengunjung ramai. Klinik juga menyediakan berbagai obat herbal sebagai pelengkap pengobatan.

Di cabang kedua yang berlokasi di Sampangan, fasilitas meliputi tiga kamar terapi, tiga tempat tidur, dan peralatan bekam serupa seperti kop, vakum, pen bekam, jarum atau pisau, minyak dingin, tisu, serta

tempat sampah. Selain itu, tersedia juga alat pijat, tensimeter, batu refleksi, magic com, perlengkapan administrasi, kipas angin, serta meja dan kursi ruang tunggu untuk pasien yang menunggu antrean.

Secara umum, fasilitas di kedua cabang hampir sama, dengan perbedaan utama terletak pada jumlah ruang konsultasi yang lebih banyak di cabang pertama, yang berada di kawasan perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT). Fasilitas lain yang tersedia di kedua cabang meliputi ruang konsultasi, ruang terapi khusus laki-laki dan perempuan, alat bekam, tensimeter, alat pijat, timbangan badan, batu refleksi, kain penutup, jam dinding, tempat tidur atau kasur, bantal, AC, kipas angin, serta meja dan kursi ruang tunggu. Dengan fasilitas tersebut, Klinik GRISS 99 Semarang mampu mendukung kelancaran proses pengobatan bagi para pasien.⁷⁴

5. Prosedur Layanan Pasien

Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang menyediakan berbagai jenis terapi, dimulai dengan layanan konsultasi yang mencakup keluarga, anak-anak, perusahaan, serta pemberdayaan diri. Selain itu, klinik ini menawarkan terapi ruqyah, bekam atau hijamah yang meliputi bekam kering, basah, dan terapi kecantikan. Layanan lain yang disediakan antara lain akupresur, pijat Yumeiho, akupunktur, guruh hidung dan mulut, pengobatan herbal, pijat bayi, refleksi, dan moksibusi.

Klinik ini juga memberikan layanan home care, yaitu kunjungan terapi langsung ke rumah pasien dengan jadwal yang harus diatur terlebih dahulu melalui terapis. Setelah itu, jadwal home care akan disesuaikan sesuai permintaan pasien. Setiap hari, Klinik GRISS 99 menerima sekitar 50 pasien, dengan total bulanan berkisar antara 1.500 hingga 2.000 klien. Sebagian besar pasien, sekitar 75%, berasal dari

⁷⁴ Hasil Observasi di Klinik Griya Sehat Syafa'at (GRISS) 99 Semarang

wilayah Semarang, sementara sisanya sekitar 25% berasal dari luar kota bahkan luar pulau.

Cabang pertama klinik yang terletak di Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah (MAJT) beroperasi setiap hari dari pukul 08.00 hingga 16.00 WIB. Layanan konsultasi di cabang ini tersedia mulai pukul 08.00 hingga 11.00 WIB pada hari Sabtu, Minggu, Senin, Selasa, dan Rabu. Sementara itu, cabang kedua di Sampangan buka setiap hari dari pukul 12.00 hingga 20.00 WIB, dengan layanan konsultasi yang dapat diakses setiap hari mulai pukul 15.00 hingga 17.00 WIB. Untuk layanan home care, pasien perlu menghubungi terapis terlebih dahulu untuk menentukan jadwal pertemuan yang disepakati bersama.⁷⁵

Sesuai dengan prosedur terapi sufistik di Klinik GRISS 99 Semarang, tahapan pertama yang dilakukan ketika klien datang adalah proses pendaftaran. Pada tahap ini, klien biasanya menjalani pemeriksaan fisik seperti pengecekan tekanan darah, dan hasil pemeriksaan dicatat oleh terapis. Selain itu, klien juga akan ditanya mengenai keluhan yang dirasakan sebelum diarahkan ke sesi konsultasi. Langkah kedua adalah konsultasi yang meliputi pemeriksaan fisik dan evaluasi kondisi emosional melalui anamnesa untuk mengetahui respons klien. Selanjutnya, langkah ketiga adalah melakukan diagnosis terhadap kondisi fisik dan emosional klien. Setelah konsultasi, klien akan mendapatkan perawatan yang sesuai dengan keluhan yang diungkapkan, kemudian dilanjutkan dengan terapi utama berupa terapi sufistik dan terapi pendukung seperti bekam, akupresur, akupunktur, pengobatan herbal, dan lain-lain.

⁷⁵ Hasil wawancara dengan dr Mustamir 28 Januari 2025

B. Data Penelitian

1. Biodata Subjek Penelitian

Adapun biodata singkat subjek penelitian sebagai berikut:

a) dr Mustamir

dr. Mustamir, yang akrab dipanggil Mustamir Pedak, adalah anak keempat dari tujuh bersaudara. Ia merupakan putra dari almarhum Bapak Subakir dan Ibu Muryati. Ia lahir pada tanggal 5 September 1976 di Desa Pedak, Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang. Kata “Pedak” yang selalu disematkan dibelakang nama beliau merupakan bukti identitas bahwa beliau merupakan putra rembang. Mustamir telah menjalani berbagai jenjang pendidikan, baik formal maupun nonformal. Ia menempuh pendidikan formal mulai dari SD Pedak pada tahun 1989, SMPN Sulang tahun 1992, dan SMAN 2 Rembang pada tahun 1995. Selanjutnya, ia sempat mengikuti pendidikan di Fakultas Kedokteran Hewan IPB pada tahun 1995-1996, sebelum akhirnya meraih gelar sarjana kedokteran dari FK UNDIP pada tahun 2004.⁷⁶

Selain pendidikan formal, Mustamir juga menempuh berbagai pendidikan nonformal, antara lain Madrasah Nurriyatul Ulum di Pedak Sulang Rembang (saat balita hingga 1995), Pondok Pesantren Nurul Imdad di Kota Bogor pada tahun 1995-1996, Pondok Pesantren Subulassalam di Banyumanik Semarang pada tahun 1997-1999, dan sejak tahun 2000 hingga kini masih menjadi santri di Pondok Pesantren Gubug Petjeng Al-Habsy di Ngrembel Gunungpati, Semarang. Di pondok pesantren ini, ia bertemu dengan wanita pujaan hatinya, Lila Umang Fitri. Saat ini, Mustamir dan istrinya telah dikaruniai tiga anak, yaitu Nashra Ajeng Yauma Rahmi, Maulida Ayu, dan Mas Santri Abwa Adinata. Keluarga

⁷⁶ Hasil wawancara dengan dr Mustamir 28 Januari 2025

Mustamir tinggal bersama di Jalan Kendeng Barat VI No. 22, Sampangan, Semarang.

Selain menempuh pendidikan formal dan nonformal, Mustamir juga telah mempelajari berbagai ilmu melalui kursus dan pelatihan. Beberapa di antaranya adalah kursus Akupresur seni pengobatan timur di Yogyakarta pada tahun 2009-2011, kursus jamu tradisional pada periode yang sama, mengikuti Ujian Berstandar Nasional Persatuan Bekam Indonesia (PBI) pada tahun 2016, pelatihan NLP “Redesign the Life with Neuro Hypnosis Repatterning” (NHR) pada tahun 2017, serta pendidikan hipnoterapi yang diselenggarakan oleh Lembaga Pengembangan Hypnotherapy Indonesia pada tahun 2017. Selain itu, ia juga menyelenggarakan pelatihan NHR tentang “Stress Management Neuro Hypnosis Repatterning” dan NLP (Neuro-Linguistic Programming) pada tahun 2018.

Di samping kesibukannya sebagai pemilik GRISS 99, Mustamir juga aktif sebagai penulis buku. Sejak kecil, ia gemar membaca buku sehingga mampu menjawab pertanyaan sulit meski masih duduk di kelas tiga SD. Minatnya terhadap buku terus berlanjut hingga dewasa, dan ia telah menghasilkan berbagai karya tulis, antara lain: Energi Ibadah (Yogyakarta, Lingkaran: 2007), 5 Obat Dari Langit (Yogyakarta, Lingkaran: 2008), Mukjizat Terapi Qur'an (Jakarta, Wahyu Media: 2009), Kaya Tapi Miskin: Humor Sehat (Yogyakarta, Diva Press: 2009), Sholat For Brain (Yogyakarta, Mitra Pustaka: 2010), Quranic Super Healing (Semarang, Thoha Putera: 2010), Metode Super Nal Menaklukan Stress (Jakarta, Hikmah: 2011), Kecerdasan Fatihah (Yogyakarta, Diva Press: 2011), Puasa Obat Dahsyat (Jakarta, Wahyu Media: 2012), Terapi Ibadah (Semarang, Dahara Press: 2014), Menyerap Energi Gaib (Yogyakarta, WR: 2017), Ruqyah Berbasis Tauhid (Batu, Literasi Nusantara: 2020), dan Sufi Healing in Action (Batu,

Literasi Nusantara: 2021). Selain karya-karya tersebut, Mustamir juga sedang menggarap beberapa tulisan yang belum dipublikasikan.

b) Pasien A

Pasien A adalah anak sulung dari dua bersaudara, putri dari pasangan Bapak H dan Ibu T. Ia lahir di Kota Semarang pada 12 Maret 1992. Sejak kecil, A dibesarkan dalam keluarga yang religius dan sederhana. Ayahnya bekerja sebagai pegawai negeri sipil, sementara ibunya berprofesi sebagai guru ngaji di lingkungan tempat tinggal mereka di Genuk, Semarang. A menjalani pendidikan formal mulai dari SDN Genuk 01 Semarang yang diselesaikannya pada tahun 2004, kemudian melanjutkan ke SMPN 16 Semarang dan lulus pada 2007. Ia melanjutkan ke jenjang SMA di SMAN 9 Semarang dan kemudian meraih gelar sarjana dari Universitas Negeri Semarang (UNNES) pada jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia pada tahun 2014. Selain pendidikan formal, A juga aktif mengikuti pendidikan non-formal seperti majelis taklim, pelatihan menulis kreatif islami, serta kursus public speaking yang diikutinya pada tahun 2018.

Pasien A mengalami gangguan kecemasan yang muncul secara signifikan setelah peristiwa traumatis berupa kehilangan ibunda tercinta pada tahun 2020. Pengalaman duka tersebut menjadi titik balik yang memicu kondisi psikologis tidak stabil, yang ia identifikasi melalui beberapa gejala utama, antara lain:

Kesulitan tidur (insomnia): A menyebutkan bahwa ia mengalami gangguan tidur, yang menandakan adanya tekanan pikiran berlebih dan kegelisahan yang berkepanjangan.

Overthinking (berpikir berlebihan): Ia merasa pikirannya terus dipenuhi kekhawatiran yang tidak kunjung reda, bahkan untuk hal-hal kecil, yang membuatnya lelah secara mental.

Penurunan semangat dalam menjalani aktivitas: Kehilangan motivasi dan energi untuk menjalani rutinitas harian menjadi indikator lain dari kecemasan yang ia alami.

Kecemasan ini tidak hanya bersifat psikis, namun juga berdampak pada fungsi sosial dan produktivitasnya sehari-hari. Ia mengalami hambatan dalam menjalankan peran sosial maupun profesionalnya sebagai seorang pendidik. Setelah mencoba berbagai pendekatan medis dan psikologis, A kemudian mengenal Griya Sehat Syafaat 99 Semarang melalui rekomendasi seorang teman.

Sejak saat itu A mulai menjalani sesi konseling sufistik di bawah bimbingan dr. Mustamir. Dalam proses konseling, ia mulai menemukan kembali ketenangan batin melalui pendekatan spiritual yang lebih personal dan mendalam. Dalam proses reflektifnya, A menyadari bahwa kecemasan yang ia alami tidak hanya bersifat medis atau psikologis, tetapi juga spiritual. Ia mengungkapkan bahwa perasaannya seperti "kehilangan pusat kedamaian batin", yang membuatnya merasa kosong, meskipun berada di tengah orang-orang terdekat. A kemudian menilai bahwa kecemasan adalah isyarat dari jiwa yang sedang haus akan ketenangan spiritual, dan bahwa pemulihan sejati bukan hanya soal menghilangkan gejala, tetapi menyentuh akar eksistensial dan spiritual dari rasa gelisah tersebut.

Selain itu, pasien A mendapatkan layanan konseling sufistik dan terapi ruqyah syar'iyah di *Griya Sehat Syafaat 99 Semarang* di bawah bimbingan dr. Mustamir. Layanan ini merupakan pendekatan penyembuhan spiritual yang mengintegrasikan prinsip-prinsip pengobatan islami, konseling kejiwaan, dan pendalaman ibadah. Adapun bentuk layanan yang dijalani oleh A meliputi:

Konseling Sufistik Personal: Dalam sesi ini, pasien didampingi untuk memahami kondisi kejiwaannya secara ruhani, mengevaluasi

hubungan spiritual dengan Tuhan, dan diarahkan untuk menafsirkan kembali pengalaman hidup melalui lensa keimanan dan ketauhidan.

Terapi Ruqyah Syar'iyah: A menjalani terapi ruqyah dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an yang diyakini sebagai metode penyembuhan dari gangguan psikis dan spiritual. Terapi ini tidak bersifat mistik, melainkan berbasis pada pemahaman dalil-dalil syar'i yang menguatkan batin.

Pendalaman Ibadah Harian: Pasien didampingi untuk memperbaiki rutinitas ibadah seperti shalat tepat waktu, dzikir pagi dan petang, serta praktik tafakur dan tadabbur terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Ibadah ini bukan sekadar ritual, tetapi diarahkan sebagai media *self-healing* dan penguatan makna hidup.

Bimbingan Spiritual Berkelanjutan: Selama lebih dari tiga bulan, A mengikuti proses pembinaan secara berkala, baik dalam bentuk pertemuan tatap muka, pembimbingan jarak jauh, maupun keterlibatan dalam kelompok majelis taklim binaan Griya Sehat.

Selama lebih dari tiga bulan, A mengikuti terapi rutin dan memperdalam praktik-praktik ibadah harian seperti dzikir, tafakur, dan tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi bagian dari metode penyembuhan sufistik di Griya Sehat.

Setelah menjalani proses konseling dan terapi, A mulai merasakan perubahan yang signifikan, baik secara emosional maupun spiritual. Ia merasa lebih damai, lebih terarah, dan mampu berdamai dengan duka yang sebelumnya menghantui dirinya. Kini, ia kembali aktif sebagai guru honorer di madrasah, sekaligus menjadi relawan dakwah yang berbagi pengalaman spiritual dalam menangani kecemasan.

Menurutnya, konseling sufistik bukan hanya menyembuhkan luka batin, tapi juga menyentuh inti keberadaan manusia: bahwa

hidup ini, dengan segala rasa sakitnya, tetap bisa dijalani dengan damai jika hati terhubung pada Sang Pencipta.⁷⁷

c) Pasien B

Pasien B adalah anak kedua dari empat bersaudara, lahir pada tanggal 27 Januari 1997 di Kota Semarang. Ia merupakan putri dari Bapak S, seorang pensiunan pegawai BUMN, dan Ibu H yang merupakan seorang ibu rumah tangga sekaligus pengajar Al-Qur'an di TPA setempat. B dikenal sebagai pribadi yang ceria dan aktif sejak kecil, serta memiliki ketertarikan pada dunia seni dan literasi.

Ia menempuh pendidikan di SDN Banyumanik 02, kemudian melanjutkan ke SMP Islam Terpadu dan SMAN 3 Semarang. Setelah lulus SMA, B kuliah di salah satu perguruan tinggi swasta di Semarang jurusan Desain Komunikasi Visual, namun tidak selesai karena mengalami depresi berat di tahun kedua perkuliahan. Tekanan akademik, konflik keluarga, serta pengalaman traumatis dalam relasi sosial menyebabkan munculnya kecemasan yang kronis dan gejala psikosomatis. Kecemasan yang dialami pasien B memunculkan sejumlah gejala yang bersifat psikologis dan fisik (psikosomatis), di antaranya:

Kondisi mental yang tidak stabil, seperti sering merasa cemas tanpa sebab, rasa takut yang tidak rasional, dan mudah panik.

Gangguan tidur dan konsentrasi, yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan memperburuk performa akademik.

Keluhan fisik tanpa sebab medis yang jelas, seperti nyeri kepala, mual, atau kelelahan ekstrem gejala klasik dari psikosomatis.

Kondisi ini membuatnya menghentikan studi dan menarik diri dari lingkungan sosial untuk waktu yang cukup lama.

⁷⁷ Hasil wawancara dengan pasien A pada 28 Januari 2025

Setelah mengalami berbagai upaya penyembuhan konvensional, seperti terapi psikologi dan konsumsi obat penenang, namun belum menemukan ketenangan yang utuh, B mulai menyadari bahwa kecemasan yang ia alami bersumber dari beban batin yang belum terselesaikan, termasuk luka masa lalu dan kekosongan spiritual. Dalam pandangannya, kecemasan adalah: “Tumpukan luka yang tidak diberi ruang untuk sembuh dan suara jiwa yang rindu pada ketenangan Ilahi.” Beberapa waktu kemudian pasien B akhirnya diperkenalkan kepada metode terapi spiritual oleh seorang ustazah di pengajian lingkungan rumahnya. Ia pun mencoba layanan konseling sufistik dan ruqyah syar’iyyah di Griya Sehat Syafaat 99.

Dalam proses konseling di bawah bimbingan dr. Mustamir, B mendapatkan bimbingan spiritual melalui dzikir intensif, penguatan nilai-nilai tauhid, tilawah dan tadabbur ayat-ayat Al-Qur’an, serta metode takhalli atau pengosongan jiwa dari beban emosional dan luka masa lalu. Terapi ini tidak hanya mengarahkan B untuk berdamai dengan dirinya sendiri, tetapi juga membantunya menemukan makna baru dari rasa sakit yang selama ini ia pendam. Ia mulai merasakan ketenangan, kejernihan pikiran, dan kestabilan emosi yang sebelumnya sulit ia capai melalui pendekatan medis semata. Menurut B, kecemasan yang ia alami selama ini adalah bentuk suara batin yang haus akan ketenangan ilahi sebuah isyarat bahwa jiwanya sedang terputus dari pusat spiritualnya.

Kini, setelah menjalani terapi selama beberapa minggu, B kembali melanjutkan hobinya menulis, aktif menulis artikel dakwah untuk komunitas perempuan, serta menjadi relawan pengelola media sosial komunitas dakwah remaja. Ia merasa bahwa konseling sufistik bukan hanya menyembuhkan luka batin, tetapi juga

membukakan jalan menuju pemahaman diri yang lebih dalam dan tujuan hidup yang lebih bermakna.⁷⁸

2. Indikator Pasien yang Mengalami Kecemasan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Griya Sehat Syafaat 99 (GRISS99) di Semarang merupakan klinik pengobatan alternatif yang menggabungkan pendekatan spiritual Islam dengan teknik terapi fisik untuk menangani berbagai gangguan, termasuk kecemasan. Pasien yang datang ke GRISS99 umumnya mengalami kecemasan yang berkaitan dengan kondisi fisik, tekanan emosional, atau krisis spiritual. Terapi yang diterapkan di klinik ini mencakup ruqyah syar'iyah, akupresur, dan terapi sufistik, yang bertujuan untuk memberikan ketenangan batin dan memperkuat keimanan pasien.⁷⁹

Dalam pelaksanaannya, terapi di GRISS 99 tidak hanya menitikberatkan pada penyembuhan fisik, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan sufistik yang berfokus pada perubahan diri dan penguatan spiritual. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu pasien meraih ketenangan jiwa, memperdalam keimanan, serta memperbaiki relasi sosial. Hal ini terlihat dalam salah satu kasus pasien penderita kanker payudara yang mengalami kecemasan akibat perasaan tidak berguna. Melalui terapi ruqyah dan konseling keluarga, pasien tersebut mulai merasakan ketentraman batin.

Pasien yang datang ke Griya Sehat Syafaat 99 Semarang dengan keluhan kecemasan menunjukkan beragam gejala yang umumnya berkaitan dengan gangguan psikosomatis dan ketidakseimbangan emosi. Namun, menariknya, identifikasi kecemasan di tempat ini tidak dilakukan secara klinis atau melalui alat ukur psikologis.

Konselor di GRISS 99 menegaskan bahwa,

⁷⁸ Hasil wawancara dengan pasien B pada 28 Januari 2025

⁷⁹ Hasil wawancara dengan mustamir pada 28 Januari 2025

“Kalo orang tasawuf itu aslinya tidak mendiagnosis seperti ini itu. Tapi karena saya belajar Psikologi jadi saya tahu tanda-tanda seseorang mengalami kecemasan yaitu tanda-tanda fisik dan tanda-tanda psikologis. Kalo tanda fisik itu misalnya sering sakit kepala, lalu sering keluar keringat dingin, tremor atau tubuh bergetar. Lalu kalo tanda-tanda psikologis misalnya merasa tidak tenang, sulit untuk berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan begitu. Pasien itu biasanya datang sendiri dan bilang ‘saya sedang cemas’, jadi bukan kita yang mendiagnosis”^{.80}

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan lebih bersifat empatik dan spiritual, bukan patologis. Kendati tidak didiagnosis secara formal, para pasien umumnya datang dengan gejala-gejala yang serupa.

Konselor menyampaikan,

“Gejalanya ya mereka akui seperti sering sakit kepala, keluar keringat dingin, tubuh gemetar, susah tidur, dan merasa tidak tenang.”⁸¹

Salah satu pasien seorang perempuan berinisial A menceritakan bahwa ia mengalami kecemasan berat selama hampir satu tahun sebelum memutuskan untuk datang ke GRISS 99. Ia menggambarkan gejalanya dengan sangat emosional,

“Saya merasa seperti mau mati setiap malam. Padahal kalau ke dokter hasilnya normal semua.”⁸²

Gejala yang ia rasakan meliputi kesulitan tidur, rasa takut yang muncul tanpa sebab, perasaan gelisah yang terus menerus, serta gangguan fisik seperti sesak napas dan detak jantung yang cepat. Ia menambahkan,

Kadang-kadang badan saya gemetar sendiri, dan pikiran saya enggak bisa berhenti mikir. Rasanya kayak dikejar-kejar terus.”

⁸⁰ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

⁸¹ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

⁸² Hasil wawancara dengan pasien A pada 28 Januari 2025

Hal ini menunjukkan bahwa indikator kecemasan yang dialami tidak hanya terbatas pada pikiran negatif, tetapi juga sangat berdampak pada kondisi fisik dan psikis secara keseluruhan.

Sementara itu, pasien kedua, yang tidak disebutkan namanya secara lengkap tetapi dikenal dalam transkrip sebagai pasien perempuan dengan trauma masa lalu, juga mengungkapkan keluhan yang serupa. Ia menyebutkan bahwa gejala kecemasannya muncul dalam bentuk psikosomatik.

“Saya kerap mengalami sesak napas saat berada di tengah keramaian, disertai detak jantung yang berdegup kencang seolah baru saja berlari jauh. saya sering terbangun di tengah malam akibat mimpi buruk dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur, saya merasa seolah kehilangan kendali atas tubuh dan pikiran saya, bahkan saat sedang dalam keadaan santai, rasa panik bisa tiba-tiba muncul tanpa alasan yang jelas,” tuturnya.⁸³

Selain itu, ia mengaku bahwa dirinya mudah tersinggung dan sulit berkonsentrasi dalam kegiatan sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan dirinya menjauh dari lingkungan sosial karena merasa takut dan tidak nyaman berada di tengah banyak orang.

Dari penuturan kedua pasien ini, dapat dikatakan bahwa indikator kecemasan di GRISS 99 mencakup gangguan fisik seperti sesak napas, jantung berdebar, gemetar, hingga gangguan tidur; serta gangguan psikologis seperti pikiran negatif berulang, rasa takut tanpa sebab, dan ketidakmampuan untuk bersosialisasi. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang mereka alami bersifat menyeluruh dan sangat mengganggu keseharian. Namun, yang menarik adalah kedua pasien tidak mendapatkan diagnosis medis spesifik atas kondisi mereka sebelumnya, yang akhirnya mendorong mereka mencari

⁸³ Hasil wawancara dengan pasien B pada 28 Januari 2025

alternatif penyembuhan melalui pendekatan spiritual sufistik di GRISS 99.

Selain itu, konselor juga menjelaskan bahwa pasien sering kali mengalami kecemasan yang mengganggu kehidupan sehari-hari, termasuk dalam relasi sosial dan pekerjaan.

“Kecemasannya itu kadang sampai sesak napas, atau rasa takut yang datang tiba-tiba tanpa tahu penyebabnya. Bahkan ada juga yang sampai menarik diri dari keluarga atau tidak mampu menjalani aktivitas sehari-hari,” ungkapnya.

Tingkat keparahan kecemasan tidak diukur secara sistematis, melainkan berdasarkan persepsi dan pengalaman subjektif pasien itu sendiri.

“Kami tidak pernah mengidentifikasi atau menilai tingkat kecemasannya itu ringan, sedang, atau berat. Semua berdasarkan pengakuan pasien,” tegas konselor.

Hal ini mencerminkan pendekatan GRISS 99 yang tidak menempatkan pasien dalam kategori-kategori gangguan, melainkan menerima setiap individu apa adanya, dengan fokus pada pemulihan spiritual dan keseimbangan batin.

Berdasarkan wawancara dengan konselor di Griya Sehat Syafaat 99 (GRISS99) Semarang, kecemasan pasien mencerminkan adanya hubungan erat antara kondisi psikologis, spiritual, dan fisik. Pasien yang datang ke GRISS99 sering kali mengalami kecemasan yang tidak hanya disebabkan oleh faktor medis, tetapi juga oleh pengalaman emosional dan spiritual yang belum terselesaikan. Melalui sesi konseling dan terapi sufistik, terungkap bahwa pasien A menyimpan kemarahan terhadap ayahnya sejak remaja karena perselingkuhan yang disaksikannya dan juga membuat ibunya meninggal. Setelah menjalani beberapa sesi terapi, termasuk kanalisasi emosi dan pembacaan ayat-ayat Alquran, pasien melaporkan bahwa sakit kepala yang mereda dan ia merasa lebih tenang secara emosional.

3. Konseling Sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Di Griya Sehat Syafaat 99 (GRISS99) Semarang, proses konseling dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan integratif antara psikologi, spiritualitas Islam, dan terapi fisik. Tahapan konseling dimulai dari sesi pembukaan yang disebut sebagai konseling awal, yaitu ketika pasien pertama kali datang dan bertemu dengan mu'allij atau terapis. Dalam sesi ini, konselor melakukan anamnesis, yaitu menggali informasi menyeluruh mengenai latar belakang pasien, baik dari sisi keluhan fisik, beban emosional, hingga kondisi spiritual pasien. Salah satu konselor, Mustamir menjelaskan,

“Biasanya kami mulai dengan mendengarkan dulu keluhan pasien, kami tidak langsung menyimpulkan. Kami gali dulu apa yang dia rasakan, kapan itu mulai muncul, dan apakah ada kejadian penting dalam hidupnya yang berkaitan dengan keluhan itu.”⁸⁴

Setelah konseling awal, pasien diarahkan untuk bersuci terlebih dahulu dengan berwudhu. Pasien perempuan diminta memakai mukena, sementara laki-laki diminta berpakaian sopan. Tahap ini dianggap penting karena terapi yang dilakukan berlandaskan pada nilai-nilai kesucian dalam Islam. Kemudian, pasien dianjurkan untuk melaksanakan shalat sunnah dua rakaat, biasanya shalat hajat, untuk memohon kemudahan dan kesembuhan dari Allah SWT.

“Shalat ini bukan sekadar ritual, tapi sebagai bentuk kesiapan hati untuk menerima penyembuhan”.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan terapi, yang mencakup ruqyah atau konseling sufistik. Pada tahap ini, pasien diarahkan untuk berada dalam kondisi rileks, baik dengan posisi duduk maupun berbaring. Selama sesi berlangsung, mu'allij membacakan ayat-ayat Al-Qur'an, doa-doa ma'tsur, serta Asmaul Husna. Selain itu, diterapkan

⁸⁴ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

pula metode psikoterapi Islami seperti kanalisasi emosi dan parts therapy untuk mendukung proses penyembuhan.

“Kami bantu pasien untuk menghadapi emosi yang tertahan. Banyak yang ternyata menyimpan trauma atau dendam bertahun-tahun, dan itu yang membuat tubuh mereka sakit,”⁸⁵

Selama proses ini, beberapa pasien menangis, muntah, atau merasa tubuhnya ringan setelah sesi selesaireaksi ini dianggap sebagai bentuk pembersihan emosi dan spiritual.

Tahap terakhir adalah pemberian nasehat atau tausiyah sebagai penutup sesi. Dalam bagian ini, konselor memberikan arahan tentang bagaimana pasien dapat menjaga kondisi jiwa dan spiritualnya, memperbanyak ibadah, dan menjaga hubungan sosial serta emosional yang sehat. Pendekatan ini menekankan bahwa kesembuhan adalah proses kolaboratif antara ikhtiar batin, terapi fisik, dan keimanan yang mendalam dengan perantara konseling sufistik.

Konseling sufistik di GRISS99 Semarang merupakan pendekatan unik yang memadukan nilai-nilai tasawuf dengan bimbingan psikospiritual yang mendalam. Metode ini bertolak belakang dengan pendekatan psikologi modern yang cenderung fokus pada perbaikan gejala atau perilaku. Konselor GRISS 99 menyatakan bahwa konseling sufistik lebih menekankan pada proses mengenal diri dan mendekat kepada Allah.

“Konseling sufistik itu bukan fokus menyelesaikan masalah, tapi membantu pasien memahami dirinya sendiri agar bisa memahami Allah. Dasar dari pendekatan ini adalah prinsip “Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa rabbahu,” yang artinya “Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya.” Dalam praktiknya, konseling ini tidak berusaha menyelesaikan masalah eksternal pasien secara langsung, tetapi mengajak pasien memahami dan mengolah batinnya agar bisa bersikap lebih bijak dan lapang terhadap masalah tersebut”.⁸⁶

⁸⁵ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

⁸⁶ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

Salah satu kekhasan pendekatan sufistik adalah tidak memosisikan pasien sebagai “orang bermasalah” yang harus diperbaiki. “Yang diterapi itu yang datang.

“Contohnya, kemarin itu ada orang tua yang datang kesini marah-marah karena anaknya berjudi. Dia mengatakan “saya ini kurang apa jadi orang tua, koq kamu berjudi, gini balasanmu ke orang tua yang sudah mengurus dan membesarkanmu”. Itu mungkin dalam konteks logika hukum adalah hal yang lumrah dan dianggap orang tua tersebut sudah benar. Tetapi dalam konteks tasawuf hal tersebut enggak bener, jadi konteks tasawuf itu seperti ini, kalo ibunya datang kesini karena anaknya bermain judi dan ibunya berharap saya atau konselor mengubah anaknya. Padahal anaknya saja tidak datang kesini, lalu gimana caranya saya bisa mengubah anaknya.”⁸⁷

Hal ini mencerminkan bahwa konseling sufistik tidak menempatkan fokus pada objek eksternal dari masalah, tetapi kepada subjek yang mengalami kegelisahan. Lebih lanjut, ia menjelaskan,

“Prinsipnya ada dua: memahami diri dan cinta. Kalau sudah merasa dicintai dan dipahami, biasanya pasien akan membaik.” Dalam proses konseling, pasien diajak berdialog secara hati ke hati, melakukan dzikir, ruqyah syar’iyyah, tafakur, hingga muhasabah untuk membersihkan hati. Kami ajak pasien berdzikir, tafakur, muhasabah, kadang juga ruqyah syar’iyyah, dan refleksi terhadap makna hidup,” ungkapnya.

Selain itu, Mustamir juga menekankan bahwa yang membuat konseling sufistik ini istimewa adalah relasi spiritual antara konselor dan pasien yang dibangun dengan ketulusan. Konselor menjelaskan bahwa keberhasilan terapi sangat bergantung pada keikhlasan kedua belah pihak.

“Kalau pasien datang dengan tulus ingin berubah, dan kita sebagai terapis juga tulus ingin membantunya, maka

⁸⁷ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

energi cintanya akan mengalir dan proses pemulihan itu akan terjadi,”

Pendekatan ini menjadikan konseling sufistik tidak sekadar sebagai proses konsultasi, tetapi sebagai perjalanan ruhani bersama untuk menemukan kembali cahaya ilahiyah dalam hati yang terluka. Konseling sufistik yang diterapkan GRISS 99 Semarang memiliki pendekatan yang khas dan berbeda dari praktik konseling pada umumnya. Menurut penjelasan konselor GRISS 99, konseling sufistik berlandaskan pada ajaran tasawuf yang bertujuan membawa pasien untuk kembali mengenali dirinya dan mendekat kepada Allah. Konselor menyampaikan,

“Konseling sufistik itu bukan fokus menyelesaikan masalah, tapi membantu pasien memahami dirinya sendiri agar bisa memahami Allah. Pendekatan ini mengandalkan prinsip *ma’rifat al-nafs* (pengenalan diri), cinta, dan keikhlasan sebagai kunci dalam proses penyembuhan spiritual,”⁸⁸

Dalam pelaksanaannya, konseling dilakukan secara personal dan tidak terbatas oleh waktu tertentu. Pasien diajak berdialog secara santai dan mendalam, bukan diinterogasi dengan banyak pertanyaan, melainkan diarahkan untuk menyadari makna hidup dan hakikat dari masalah yang dihadapinya. Salah satu metode yang diterapkan adalah *dzikir terarah*, *istighfar*, *ruqyah syar’iyyah*, *tafakur*, dan *muhasabah diri*. Konselor menjelaskan,

“Kami ajak pasien berdzikir, tafakur, muhasabah, kadang juga ruqyah syar’iyyah, dan refleksi terhadap makna hidup.” Terapi tidak diarahkan untuk mencari solusi praktis dari masalah eksternal seperti konflik keluarga atau tekanan

⁸⁸ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

pekerjaan, melainkan untuk membangun kesadaran batin agar pasien mampu menerima keadaan dan menemukan ketenangan dari dalam”

Dari sisi pasien, proses konseling ini dirasakan sangat berbeda dibandingkan metode terapi konvensional. Salah satu pasien perempuan beranesial A mengatakan,

“Saya tidak merasa dihakimi. Saya diajak ngobrol, diajak tafakur, dan saya merasa dipeluk secara spiritual. Proses konseling membuat saya merasa lebih mengenal diri saya sendiri, lebih peka terhadap hubungannya dengan Allah, dan lebih mampu menerima kehidupan apa adanya. Saya mulai sadar bahwa kecemasan saya selama ini karena saya terlalu sibuk mengontrol semuanya, dan lupa bahwa semua sudah dalam kendali Allah,” ujarnya.

Dalam konseling ini, pasien juga diajak untuk mengubah pola pikir, dari ingin mengubah orang lain menjadi fokus pada mengubah diri sendiri. Konselor menyampaikan, pasien yang datang dengan niat ingin mengubah orang lain, itu berarti belum tulus. Tapi kalau dia ingin mengubah dirinya sendiri, baru terapi akan berhasil. Dengan pendekatan seperti ini, konseling sufistik tidak hanya menjadi terapi untuk kecemasan, melainkan juga proses penyucian jiwa. Setiap sesi bukan hanya tempat untuk berbicara tentang masalah, tapi juga ruang perenungan dan penyadaran spiritual yang membawa pasien menuju ketenangan batin dan pemulihan yang hakiki. Hubungan antara konselor dan pasien dibangun di atas cinta, keikhlasan, dan pemahaman ruhani.

“Kalau kita sebagai terapis tulus, pasien akan merasakannya, dan cinta itu akan mengalir. Tapi kalau salah satunya nggak tulus, ya nggak akan jalan. Cinta itu maksudnya gini jadi pasien dan terapis saling memahami dan tulus. Saya tidak boleh sombong seolah pasti bisa menyelesaikan masalah pasien. Dan pasienpun nggak boleh sombong dengan cara ingin mengubah orang lain tapi ingin mengubah diri sendiri. Jadi ini ini bangunan yang sangat

penting, kalo bangunan ini kokoh atau dalam artian terjalin dengan baik maka proses konseling sufistiknya akan berjalan dengan mudah,”⁸⁹

4. Pengaruh Konseling Sufistik terhadap Kecemasan Pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Konseling sufistik yang dilakukan di GRISS 99 Semarang memberikan dampak yang sangat mendalam terhadap pengurangan kecemasan dan pemulihan jiwa pasien. Banyak pasien yang sebelumnya mengalami kecemasan berat dengan gejala seperti insomnia, serangan panik, dan overthinking, merasa jauh lebih tenang setelah menjalani beberapa sesi terapi. Konselor menyampaikan bahwa efek dari konseling ini tidak instan, tetapi bekerja secara bertahap dan mendalam. Selain itu, Pengaruh konseling sufistik terhadap kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang terlihat nyata dari perubahan signifikan yang dirasakan baik secara emosional,

“Konseling ini bukan seperti minum obat yang langsung terasa, tapi seperti menanam benih di hati. Hasilnya tergantung kesiapan batin pasien. Salah satu kekuatan utama dari metode ini adalah mengajak pasien untuk tidak melawan rasa cemas, melainkan merangkul dan memaknainya. aya sering bilang ke pasien: ‘Jangan lawan kecemasanmu, tapi temani dia. Ajak dia duduk bersama dalam dzikir dan tafakur. Nanti dia akan pergi sendiri,’”⁹⁰

Dalam prosesnya, pasien diajak untuk berdamai dengan rasa cemas, bukan menolak atau melawannya. Seperti yang sering ia sampaikan kepada pasien, “Jangan lawan kecemasanmu, tapi temani dia. Ajak dia duduk bersama dalam dzikir dan tafakur. Nanti dia akan pergi sendiri.”

⁸⁹ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

⁹⁰ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

Efektivitas pendekatan ini dikonfirmasi oleh pengalaman pasien. Seorang pasien perempuan berinisial A mengaku bahwa sebelum menjalani terapi, ia mengalami kecemasan berat yang membuatnya sulit tidur, merasa takut setiap malam, bahkan muncul gejala seperti sesak napas dan tubuh gemetar tanpa sebab. Namun setelah menjalani konseling sufistik secara rutin selama tiga bulan, kondisinya membaik secara signifikan.

“Saya merasa lebih tenang, tidur saya sudah mulai normal, dan saya tidak terlalu panik lagi seperti sebelumnya. Pendekatan yang digunakan sangat berbeda dari terapi biasa karena menyentuh sisi terdalam dari dirinya, bukan hanya pikirannya. Saya merasa diterima apa adanya, dan itu membuat saya terbuka dan bisa menerima diri saya sendiri.”⁹¹

Pengalaman serupa juga disampaikan oleh seorang pasien perempuan berinisial B, yang datang dengan trauma masa lalu dan gangguan psikosomatik. Ia sering mengalami serangan panik, detak jantung yang cepat, dan ketakutan yang muncul saat harus berada di tengah orang banyak. Melalui konseling sufistik yang ia jalani di GRISS 99, ia diarahkan untuk berdamai dengan luka batin dan melepaskan beban masa lalu melalui dzikir, ruqyah syar’iyyah, serta proses *takhalli-tahalli-tajalli*.

“Awalnya saya pikir nggak akan bisa sembuh, tapi setelah mengikuti semua proses itu secara perlahan, saya mulai bisa bernapas lega. Sekarang saya bahkan sudah bisa aktif di komunitas. Menurut saya keberhasilan terapi bukan hanya karena teknik dzikir atau doa, tapi karena pendekatan yang tidak menghakimi dan membimbingnya untuk kembali mengenal dirinya serta menerima takdir hidup dengan lapang dada.”⁹²

Selain itu pasien B juga mengaku berhasil mengurangi konsumsi obat penenang setelah mengikuti terapi sufistik, menunjukkan bahwa proses ini mampu mengembalikan kestabilan emosi secara alami.

⁹¹ Hasil wawancara dengan pasien A pada 28 Januari 2025

⁹² Hasil wawancara dengan pasien B pada 28 Januari 2025

“Setelah menjalani terapi sufistik, saya bisa tidur tanpa obat dan mulai kembali beraktivita. Dan yang terpenting saya menemukan kembali makna hidup. Konseling sufistik tidak hanya mengatasi kecemasan, tetapi juga membangkitkan kesadaran spiritual yang sempat hilang”.⁹³

Konselor mengatakan bahwa, konseling sufistik ini bukan sebatas mengurangi kecemasan, tapi juga membangkitkan kekuatan spiritual yang tertidur. Dengan demikian, pendekatan ini bukan sekadar terapi, tetapi sebuah proses penyucian jiwa yang membawa pasien untuk tidak hanya sembuh, melainkan juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih sadar, kuat, dan dekat dengan Tuhannya.

“Kami tidak hanya berusaha menyembuhkan, tapi memuliakan. Pasien bukan objek terapi, tapi subjek perjalanan rohani, Pendekatan ini membantu pasien membangun hubungan kembali dengan Tuhan sebagai sumber utama ketenangan. Bahkan dalam beberapa kasus, pasien yang awalnya mengandalkan obat penenang secara medis perlahan dapat menguranginya setelah merasa lebih stabil secara spiritual”.⁹⁴

Konseling sufistik yang diterapkan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam membantu pasien mengatasi kecemasan yang mereka alami. Metode ini tidak hanya meredakan gejala fisik dan emosional yang mengganggu, tetapi juga membawa pasien kepada ketenangan spiritual yang lebih dalam. Konselor GRISS 99 menyampaikan bahwa pendekatan ini berbeda dari metode psikologi konvensional karena menekankan pada aspek spiritualitas dan kesadaran akan kehadiran Allah.

“Saat pasien mulai memahami bahwa hidup ini bukan tentang mengontrol segala hal, tapi tentang berserah dan berikhtiar, disitulah kecemasan mulai mereda.”⁹⁵

⁹³ Hasil wawancara dengan pasien B pada 28 Januari 2025

⁹⁴ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

⁹⁵ Hasil wawancara dengan konselor pada 28 Januari 2025

Selain itu, ia menjelaskan bahwa kecemasan sering kali timbul akibat keterikatan yang terlalu kuat terhadap urusan dunia serta ketakutan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Oleh karena itu, pasien diarahkan untuk menemukan kembali makna hidup melalui dzikir, istighfar, dan perenungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an.. Konselor menambahkan,

“Kami tidak sekadar membantu mereka melupakan kecemasan, tapi mengajak mereka berdamai dengannya, lalu menyerahkannya kepada Yang Maha Menenangkan”.

Dengan demikian, konseling sufistik di GRISS 99 tidak hanya berfungsi sebagai terapi pendukung, tetapi sebagai sarana utama untuk mengatasi kecemasan secara mendalam. Pengalaman pasien membuktikan bahwa pendekatan ini efektif dalam memulihkan kondisi emosional dan spiritual secara bersamaan, menjadikan pasien tidak hanya lebih tenang, tetapi juga lebih kuat dan sadar dalam menjalani kehidupan.

BAB IV

KONSELING SUFISTIK DALAM MENGATASI KECEMASAN PASIEN GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG

A. Analisis Indikator Pasien yang Mengalami Kecemasan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang muncul saat seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam keselamatan dirinya. Jika kecemasan ini terjadi secara berlebihan, maka dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan. Kondisi ini membuat seseorang merasa tidak nyaman serta timbul rasa takut terhadap lingkungan sekitar. Namun, dalam beberapa keadaan, kecemasan juga bisa berfungsi sebagai sinyal peringatan yang mempersiapkan individu untuk menghadapi ancaman. Gejala kecemasan biasanya meliputi perasaan tegang, khawatir, dan takut, serta diiringi oleh perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, perubahan pola pernapasan, dan fluktuasi tekanan darah. Kecemasan bisa dialami oleh siapa saja, tergantung pada situasi dan kondisi lingkungan tempat individu berada.⁹⁶

Tanda-tanda seseorang mengalami gangguan kecemasan dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek, yaitu fisik, perilaku (behavioral), dan kognitif⁹⁷. Tanda-tanda gangguan kecemasan dapat dibedakan menjadi tiga kategori utama: fisik, perilaku, dan kognitif.

Gejala Fisik :

Ciri-ciri fisik dari kecemasan meliputi rasa gelisah, gugup, getaran atau gemetar pada tangan maupun anggota tubuh lainnya, sensasi seperti ada tekanan di dahi, ketegangan di area perut atau dada, keringat berlebih

⁹⁶ Mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h.158

⁹⁷ Jeffrey S. Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.164-165.

termasuk telapak tangan yang basah, pusing hingga pingsan, mulut atau tenggorokan yang terasa kering, kesulitan berbicara, sensasi tercekik, serta tangan yang terasa dingin dan lembap. Ciri-ciri *Behavioral* Secara perilaku, kecemasan ditunjukkan melalui tindakan menghindar dari situasi tertentu, sikap yang terlalu bergantung pada orang lain, serta reaksi emosional yang tidak stabil atau mudah terguncang. Dari sisi kognitif, kecemasan ditandai dengan pikiran-pikiran yang diliputi ketakutan berlebih terhadap masa depan, keyakinan irasional bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa alasan yang jelas, serta perasaan terancam oleh orang atau situasi yang sebetulnya tidak berbahaya atau biasa saja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor dan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 (GRISS 99) Semarang, dapat disimpulkan bahwa indikator pasien yang mengalami kecemasan mencakup berbagai gejala fisik, psikis, dan emosional yang terjadi secara menyeluruh. Gejala-gejala tersebut umumnya menyerupai gangguan psikosomatis dan ketidakseimbangan emosi, yang sering kali tidak dapat dijelaskan secara medis atau tidak terdeteksi melalui pemeriksaan klinis. Namun, pendekatan yang digunakan oleh GRISS 99 tidak menitikberatkan pada identifikasi formal berdasarkan standar psikologis atau medis, melainkan berdasarkan pengakuan subjektif dari pasien. Konselor GRISS 99 menjelaskan bahwa pendekatan tasawuf yang menjadi dasar dalam konseling sufistik tidak mengenal sistem diagnosis sebagaimana dalam ilmu psikologi klinis. Ia menyampaikan,

“Kalo orang tasawuf itu aslinya tidak mendiagnosis seperti ini itu. Tapi karena saya belajar Psikologi jadi saya tahu tanda-tanda seseorang mengalami kecemasan yaitu tanda-tanda fisik dan tanda-tanda psikologis. Kalo pasien A dan B itu tanda-tandanya keluhan fisik, seperti kepala pusing, dada sesak, badan terasa berat, atau lambung sering nyeri kadang bisa sampek muntah, tremor. Tapi ketika diperiksa ke dokter, katanya tidak ada masalah. Setelah kita ajak ngobrol lebih dalam, ternyata mereka menyimpan ketakutan, beban pikiran, atau trauma masa lalu”⁹⁸

⁹⁸ Hasil wawancara dengan mustamir pada 28 Januari 2025

Dalam pernyataannya tersebut, terlihat bahwa meskipun memiliki pemahaman mengenai gejala kecemasan secara psikologis, konselor lebih memilih untuk tidak menempatkan pasien dalam label diagnosa tertentu. Pasien datang dengan kesadaran diri bahwa dirinya sedang mengalami kecemasan, bukan karena hasil diagnosis dari terapis. Pasien mengatakan bahwa, gejala yang sering ditemukan di antara para pasien GRISS 99 antara lain sakit kepala, keringat dingin, badan terasa berat, tremor atau tubuh gemetar, susah tidur, serta perasaan tidak tenang dan sulit berkonsentrasi. Hal tersebut sejalan dengan Jeffery yang mengatakan bahwa ciri-ciri fisik gangguan kecemasan antara lain yaitu : 1)Perasaan gelisah dan gugup 2)Getaran atau gemetar pada tangan maupun bagian tubuh lainnya 3)Sensasi seperti ada tekanan kuat melingkari dahi 4)Ketegangan di area perut atau dada 5)Produksi keringat berlebihan 6)Telapak tangan yang terus-menerus berkeringat 7)Kepala terasa ringan atau bahkan pingsan 8)Mulut dan tenggorokan terasa sangat kering 9)Kesulitan dalam berbicara 10)Rasa sesak atau kesulitan bernapas 11)Pola napas yang pendek dan cepat 12)Jantung berdetak kencang atau berdebar hebat 13)Suara terdengar gemetar saat berbicara 14)Ujung jari atau bagian tubuh terasa dingin 15)Pusing yang mengganggu keseimbangan 16)Tubuh terasa lemas atau mengalami mati rasa 17)Kesulitan saat menelan makanan atau minuman 18)Rasa seperti ada penyumbatan di tenggorokan 19)Kekakuan pada leher atau punggung 20)Sensasi seperti dicekik atau merasa tertahan 21)Tangan terasa dingin dan lembab⁹⁹.

Selain itu, hal tersebut juga didukung oleh pernyataan konselor yang mengatakan bahwa, gejala yang dialami mayoritas pasien diantaranya yaitu sering sakit kepala, keluar keringat dingin, tubuh gemetar, susah tidur, dan merasa tidak tenang. Temuan ini memperlihatkan bahwa indikator

⁹⁹ Jeffrey S. Nevid,dkk. Psikologi Abnormal, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.164-165.

kecemasan di GRISS 99 tidak dibentuk dari hasil skrining klinis, melainkan dari pengalaman langsung dan perasaan subjektif yang disampaikan pasien. Menurut Annisa, gejala fisik yang muncul akibat kecemasan meliputi perasaan gelisah dan gugup, getaran atau gemetar pada tangan maupun bagian tubuh lainnya, sensasi seperti tekanan kuat melingkar di dahi, ketegangan pada area perut atau dada, keringat berlebih termasuk pada telapak tangan, sensasi pening hingga pingsan, mulut dan tenggorokan yang terasa kering, kesulitan berbicara, kesulitan bernapas, napas yang pendek, serta detak jantung yang terasa sangat cepat atau berdebar keras.¹⁰⁰

Dari sisi pasien, pengalaman kecemasan tampak sangat mengganggu baik secara fisik maupun psikis. Salah seorang pasien perempuan berinisial A menyampaikan bahwa ia telah mengalami kecemasan berat selama hampir satu tahun sebelum memutuskan untuk menjalani konseling di Griya Sehat Syafaat 99. Ia mengungkapkan bahwa hampir setiap malam ia merasa seolah-olah akan meninggal, meskipun hasil pemeriksaan medis menunjukkan kondisi fisik yang normal. Gejala yang dialaminya meliputi gangguan tidur, rasa takut yang muncul secara tiba-tiba tanpa pemicu yang jelas, serta perasaan gelisah yang berlangsung secara terus-menerus. Selain itu, ia juga mengalami sesak napas, detak jantung yang tidak beraturan, serta ketegangan fisik berupa getaran pada tubuh. Ia menjelaskan bahwa pikirannya sulit dikendalikan dan sering kali terasa seperti "dikejar-kejar", yang menunjukkan intensitas kecemasan yang cukup tinggi serta dampaknya terhadap keseimbangan mental dan fisiknya.¹⁰¹ Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Jeffery yang mengungkapkan bahwa gejala kognitif dari gangguan kecemasan mencakup beberapa hal, di antaranya: kekhawatiran yang terus-menerus terhadap suatu hal, perasaan terganggu oleh rasa takut atau kekhawatiran berlebihan terhadap peristiwa

¹⁰⁰ Annisa, D, & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99

¹⁰¹ Hasil wawancara dengan Pasien A pada 28 Januari 2025

yang mungkin terjadi di masa depan, keyakinan irasional bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa alasan yang jelas, kecenderungan untuk terpaku pada sensasi kebutuhan tertentu, perasaan terancam oleh orang atau situasi yang sebetulnya tidak signifikan, serta ketakutan akan kehilangan kendali diri.¹⁰²

Pasien lainnya, yang juga merupakan seorang perempuan dan diketahui memiliki trauma masa lalu, melaporkan bahwa dirinya mengalami gejala kecemasan yang kuat terutama dalam bentuk gangguan psikosomatik. Ia menyatakan bahwa dirinya sering mengalami sesak napas ketika berada di tengah keramaian, dan merasakan detak jantung yang sangat cepat, serupa dengan kondisi setelah melakukan aktivitas fisik yang berat. Gejala tersebut diperparah dengan adanya gangguan tidur, berupa mimpi buruk yang menyebabkan dirinya mudah terbangun di malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur. Ia juga menyebutkan bahwa dirinya merasa tidak mampu mengendalikan tubuh dan pikirannya secara penuh, bahkan dalam kondisi yang tenang sekalipun, seperti saat sedang duduk santai. Ia mengaku bahwa kepanikan sering kali muncul secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas. Dalam kesehariannya, ia merasa kesulitan berkonsentrasi dan sering merasa mudah tersinggung. Kondisi tersebut menyebabkan ia menarik diri dari lingkungan sosial karena rasa tidak nyaman dan takut berada di tengah keramaian.¹⁰³

Analisis terhadap pengalaman kedua pasien ini menunjukkan bahwa indikator kecemasan yang dialami mencakup gejala somatik (seperti sesak napas, gemetar, dan gangguan tidur) serta gejala psikologis (seperti pikiran negatif berulang, ketakutan tanpa sebab, dan isolasi sosial). Gejala-gejala tersebut bersifat multidimensional dan tidak dapat diukur secara tunggal melalui instrumen medis ataupun psikologis. Konselor GRISS 99 sendiri menegaskan bahwa mereka tidak menggunakan pengkategorian kecemasan

¹⁰² Jeffrey S. Nevid, dkk. Psikologi Abnormal, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.164-165

¹⁰³ Hasil wawancara dengan Pasien B pada 28 Januari 2025

menjadi ringan, sedang, atau berat, melainkan menyesuaikan dengan pengakuan dan pengalaman masing-masing pasien.

“Kami tidak pernah mengidentifikasi atau menilai tingkat kecemasannya itu ringan, sedang, atau berat. Semua berdasarkan pengakuan pasien,”¹⁰⁴

Gejala fisik yang dilaporkan oleh pasien, seperti sesak napas, jantung berdebar, gemetar, dan gangguan tidur, sejalan dengan konsep gangguan psikosomatik. Menurut Siloam Hospitals, gangguan psikosomatik adalah keluhan fisik yang timbul atau dipengaruhi oleh pikiran atau emosi, bukan oleh alasan fisik yang jelas. Penelitian oleh Akbar & Anisa juga menunjukkan bahwa stres dan emosi negatif dapat menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, dan nyeri perut pada remaja.¹⁰⁵

Dengan demikian, pendekatan GRISS 99 terhadap kecemasan menempatkan pasien bukan sebagai objek diagnosis, melainkan sebagai subjek yang perlu didengarkan dan dibimbing secara spiritual. Strategi ini mencerminkan pemahaman bahwa kecemasan bukan hanya gejala klinis, melainkan juga pertanda adanya kehampaan ruhani atau keretakan hubungan antara individu dengan Tuhannya. Oleh karena itu, indikator kecemasan di GRISS 99 lebih dimaknai sebagai kondisi jiwa yang sedang “jauh dari ketenangan ilahiyah”, yang dapat dipulihkan melalui pendekatan spiritual sufistik yang empatik dan menyeluruh.

¹⁰⁴Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

¹⁰⁵ Akbar & Anisa. (2024). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 6 NO 4

B. Analisis Konseling Sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Konseling sufistik adalah suatu bentuk bantuan psikologis yang menggunakan pendekatan tasawuf, yaitu praktik spiritual yang dijalankan oleh para sufi. Pendekatan ini merupakan upaya spiritual dalam mendekatkan diri kepada Allah sebagai cara untuk menemukan solusi atas permasalahan hidup yang dihadapi. Konseling ini berlandaskan pada nilai-nilai ajaran Islam, sehingga sering dipandang setara atau sejalan dengan konsep konseling Islam.¹⁰⁶ Secara fundamental, konseling sufistik bertujuan untuk membantu klien atau konseli dalam proses pengembangan diri agar mampu mencapai kesadaran akan jati dirinya, serta mampu mengenal dan mendekatkan diri kepada Tuhannya (ma'rifatullah).¹⁰⁷

Konseling sufistik adalah pendekatan bimbingan dan konseling yang berlandaskan pada nilai-nilai tasawuf dalam Islam, yang bertujuan membantu individu mencapai ketenangan jiwa melalui pendekatan spiritual. Menurut Al-Ghazali (Ihya' Ulumuddin), proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) adalah inti dari perjalanan sufistik yang dapat menjadi dasar dalam langkah-langkah konseling. Dalam konteks modern, Mulkhan mengemukakan bahwa konseling sufistik mencakup beberapa tahapan utama, yaitu: (1) tahap taubat, di mana konselor mengarahkan konseli untuk menyadari kesalahan, menyucikan hati dari dosa, dan membangun niat yang tulus untuk berubah; (2) tahap mujahadah, yaitu upaya sungguh-sungguh konseli untuk melawan hawa nafsu, kebiasaan buruk, dan penyakit hati; (3) tahap muraqabah, yakni membangun kesadaran spiritual bahwa Allah senantiasa mengawasi, sehingga konseli terdorong menjaga sikap dan perilakunya secara konsisten; (4) tahap musyahadah, yaitu kondisi spiritual tinggi di mana konseli mulai merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek

¹⁰⁶ Saliyo, Bimbingan Konseling Spiritual Sufi dalam Psikologi Positif, (Yogyakarta: Best Publisher, Cet. 1. 2017), hal 8

¹⁰⁷ Duski Samad, Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam, 33.

kehidupannya, yang menjadi penawar utama kecemasan dan kegelisahan hati.¹⁰⁸

Dalam perspektif tasawuf, konseling mencakup berbagai aspek penting, seperti pemberian petunjuk, bimbingan, nasihat, serta bantuan spiritual yang bertujuan untuk membimbing individu menuju kehidupan yang lebih tenang dan bahagia, baik di dunia maupun di akhirat.¹⁰⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang tahapan konseling dimulai dari sesi pembukaan yang disebut sebagai konseling awal, yaitu ketika pasien pertama kali datang dan bertemu dengan mu'allij atau terapis. Dalam sesi ini, konselor melakukan anamnesis, yaitu menggali informasi menyeluruh mengenai latar belakang pasien, baik dari sisi keluhan fisik, beban emosional, hingga kondisi spiritual pasien. Salah satu konselor, Mustamir menjelaskan,

“Biasanya kami mulai dengan mendengarkan dulu keluhan pasien, kami tidak langsung menyimpulkan. Kami gali dulu apa yang dia rasakan, kapan itu mulai muncul, dan apakah ada kejadian penting dalam hidupnya yang berkaitan dengan keluhan itu.”¹¹⁰

Setelah konseling awal, pasien diarahkan untuk bersuci terlebih dahulu dengan berwudhu. Pasien perempuan diminta memakai mukena, sementara laki-laki diminta berpakaian sopan. Tahap ini dianggap penting karena terapi yang dilakukan berlandaskan pada nilai-nilai kesucian dalam Islam. Kemudian, pasien dianjurkan untuk melaksanakan shalat sunnah dua rakaat, biasanya shalat hajat, untuk memohon kemudahan dan kesembuhan dari Allah SWT.

“Shalat ini bukan sekadar ritual, tapi sebagai bentuk kesiapan hati untuk menerima penyembuhan”.¹¹¹

¹⁰⁸ Mulkhan, 2010. Nalar Spiritual Pendidikan, Solusi Problem Filosofis Pendidikan Islam. Yogyakarta: Tiara Wacana

¹⁰⁹ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islam: Kyai dan Pesantren*. 2017

¹¹⁰ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

¹¹¹ Hasil wawancara dengan konselor pada 28 Januari 2025

Tahapan berikutnya adalah pelaksanaan terapi, yakni ruqyah atau konseling sufistik. Pasien diminta dalam posisi rileks, bisa duduk atau berbaring, lalu mu'allij membacakan ayat-ayat Al-Qur'an, doa-doa ma'tsur, dan Asmaul Husna. Selain itu, dalam proses ini juga diterapkan teknik psikoterapi Islami seperti kanalisasi emosi dan parts therapy.

“Kami bantu pasien untuk menghadapi emosi yang tertahan. Banyak yang ternyata menyimpan trauma atau dendam bertahun-tahun, dan itu yang membuat tubuh mereka sakit,”¹¹²

Selama proses ini, beberapa pasien menangis, muntah, atau merasa tubuhnya ringan setelah sesi selesaireaksi ini dianggap sebagai bentuk pembersihan emosi dan spiritual.

Tahap terakhir adalah pemberian nasehat atau tausiyah sebagai penutup sesi. Dalam bagian ini, konselor memberikan arahan tentang bagaimana pasien dapat menjaga kondisi jiwa dan spiritualnya, memperbanyak ibadah, dan menjaga hubungan sosial serta emosional yang sehat. Pendekatan ini menekankan bahwa kesembuhan adalah proses kolaboratif antara ikhtiar batin, terapi fisik, dan keimanan yang mendalam dengan perantara konseling sufistik.

Berdasarkan hasil wawancara, Konseling sufistik yang diterapkan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang merupakan bentuk layanan bimbingan spiritual yang berpijak pada prinsip-prinsip tasawuf, dengan tujuan membantu individu yang mengalami gangguan psikologis dan spiritual agar kembali menemukan ketenangan batin serta orientasi hidup yang lebih bermakna. Dalam pendekatan ini, konseling tidak hanya dipahami sebagai proses penyembuhan emosional semata, melainkan juga sebagai jalan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, mengembangkan kualitas ruhani, dan membina akhlak mulia.

¹¹² Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

Salah satu aspek utama dalam konseling sufistik adalah irsyad atau petunjuk. Di Griya Sehat Syafaat 99, proses konseling berlangsung melalui interaksi tatap muka antara konselor dan konseli, di mana konselor bertindak sebagai pembimbing ruhani yang memberikan arah, nasihat, serta petunjuk hidup berdasarkan ajaran Islam. Konseling tidak terbatas pada dimensi intelektual atau psikologis saja, melainkan juga mencakup dimensi ilahiah. Dalam praktiknya, konselor seperti dr. Mustamir memberikan bimbingan melalui penguatan nilai-nilai tauhid, dzikir terstruktur, tilawah Al-Qur'an, dan perenungan (*tadabbur*) terhadap ayat-ayat yang relevan dengan kondisi batin konseling.

Aspek bimbingan dalam konseling sufistik merujuk pada hubungan spiritual antara pembimbing (*mursyid*) dan individu yang dibimbing (*salik*). Di Griya Sehat, proses ini terlihat dalam bagaimana konseli—seperti pasien A dan B dibantu untuk memperbaiki kualitas ibadah, menyucikan hati, serta membentuk kedekatan emosional dan spiritual dengan Allah. Bimbingan ini tidak bersifat satu arah, tetapi menciptakan ruang dialogis yang mendorong refleksi dan kontemplasi mendalam. Dzikir, *ruqyah syar'iyah*, dan pembacaan Al-Qur'an menjadi bagian dari metode transformasi spiritual yang bertujuan menenangkan jiwa dan melepaskan beban psikologis.

Nasihat menjadi aspek penting lain yang menegaskan bahwa konseling sufistik juga merupakan aktivitas penuh empati dan kasih sayang. Dalam suasana yang tenang dan sakral, konselor memberikan nasihat yang membangun dan membimbing konseli untuk memahami peristiwa hidup mereka sebagai bagian dari takdir dan skenario Ilahi yang memiliki hikmah. Hal ini membantu pasien untuk melihat masalah bukan sebagai beban, tetapi sebagai sarana penyucian jiwa dan jalan untuk lebih mengenal Tuhan.

Adapun aspek bantuan untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia di dunia dan akhirat sangat menonjol dalam proses konseling di Griya Sehat Syafaat 99. Dalam tradisi tasawuf, hal ini dilakukan melalui *tazkiah an-nafs*, yakni proses penyucian jiwa yang meliputi tiga tahap utama: *takhalli* (mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi

diri dengan akhlak mulia), dan *tajalli* (penyingkapan realitas Tuhan ke dalam hati hamba-Nya). Ketika konseli berhasil melewati tahap-tahap ini, mereka tidak hanya mengalami penyembuhan secara psikologis, tetapi juga mengalami transformasi spiritual yang mendalam dimana hati mereka menjadi lebih ikhlas, tenang, dan penuh syukur.

Di Griya Sehat Syafaat 99, pelaksanaan konseling sufistik dilakukan dengan pendekatan yang khas menggabungkan ilmu psikologi dasar dengan praktik keagamaan yang intens. Konseli dibimbing untuk memperbaiki ibadah harian, memperkuat kedekatan kepada Allah, serta merenungi makna penderitaan dalam kerangka iman. Konseling menjadi sarana untuk menyadarkan individu bahwa jalan keluar dari kecemasan, depresi, atau trauma bukan hanya melalui pengobatan medis, tetapi juga melalui perjalanan kembali kepada Tuhan sebagai sumber ketenangan dan kekuatan batin. Oleh karena itu, konseling sufistik di tempat ini tidak sekadar bertujuan untuk menyembuhkan luka jiwa, tetapi juga untuk mengantar manusia menemukan jati dirinya yang hakiki dalam relasi yang intim dengan Allah SWT.¹¹³

Berdasarkan hasil wawancara dengan konselor, konseling ini tidak bertujuan utama untuk menyelesaikan masalah eksternal pasien, melainkan untuk membimbing pasien dalam proses mengenal diri sendiri (*ma'rifat al-nafs*) dan kembali kepada kesadaran akan Tuhan sebagai sumber ketenangan batin. Konselor menyatakan bahwa inti dari konseling sufistik adalah membantu pasien memahami dirinya sendiri agar dapat memahami dan menerima ketetapan Allah SWT. Hal ini selaras dengan prinsip sufistik “*Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa Rabbahu*” (barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya).¹¹⁴

¹¹³ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

¹¹⁴ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

Dalam praktiknya, konseling sufistik di GRISS 99 tidak mengikuti struktur konseling konvensional yang bersifat sistematis dan teknis. Sebaliknya, pendekatan yang digunakan bersifat fleksibel, intuitif, dan personal. Proses konseling diawali dengan mendengarkan keluhan pasien secara aktif, kemudian dilanjutkan dengan pendalaman aspek-aspek spiritual melalui dzikir, doa, tafakur, muhasabah, dan ruqyah syar'iyah. Konselor menekankan bahwa, ia mengajak pasien-pasien berdzikir, tafakur, muhasabah, kadang juga ruqyah syar'iyah, dan refleksi terhadap makna hidup. Praktik ini tidak hanya bertujuan meredakan gejala kecemasan, tetapi juga menyentuh dimensi terdalam dari jiwa manusia yang merindukan ketenangan ilahiyah.¹¹⁵

“Dalam praktik konseling sufistik ini, saya tidak menggunakan struktur terapi yang kaku seperti dalam psikologi modern. Saya lebih memilih pendekatan yang fleksibel dan sesuai dengan kebutuhan ruhani masing-masing pasien. Biasanya saya awali dengan mendengarkan keluhan mereka, lalu saya arahkan pelan-pelan ke aspek spiritual. Saya ajak mereka berdzikir, tafakur, muhasabah, kadang juga ruqyah syar'iyah, dan merenungkan kembali makna hidup. Karena bagi saya, yang mereka butuhkan bukan hanya solusi, tapi ketenangan jiwa dari dalam,”

Konseling sufistik juga memegang prinsip cinta dan ketulusan sebagai dasar hubungan antara terapis dan pasien. Konselor menjelaskan bahwa hubungan yang dibangun harus bebas dari sikap menghakimi maupun ekspektasi. Keberhasilan terapi sangat bergantung pada ketulusan kedua belah pihak. Jika terapis hadir dengan cinta dan keikhlasan, maka pasien akan lebih mudah terbuka dan menerima proses penyembuhan. Sebaliknya, jika hubungan ini diwarnai oleh niat mengubah orang lain tanpa kesediaan untuk berubah diri, maka terapi tidak akan berjalan secara optimal. Hal ini sejalan dengan pandangan Rafiqah yang menyatakan bahwa dalam konseling sufistik, keberhasilan proses terapi lebih ditentukan oleh

¹¹⁵ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

relasi spiritual antara konselor dan konseli dibandingkan oleh teknik atau metode semata.¹¹⁶

Berdasarkan keterangan konselor di GRISS 99, konseling sufistik lebih menekankan pada upaya pasien untuk memahami dirinya sendiri sebagai jalan untuk lebih dekat dengan Allah SWT. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip sufistik “*Man ‘arafa nafsahu faqad ‘arafa Rabbahu*” yang berarti “Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya.” Dalam praktiknya, konseling tidak difokuskan pada penyelesaian langsung terhadap permasalahan eksternal, melainkan diarahkan pada proses mendalam untuk menyadari makna hidup, hakikat masalah, dan kesiapan batin dalam menerima ketetapan ilahi.¹¹⁷

Hal ini diperkuat oleh pengalaman klinis konselor yang mengungkapkan bahwa pasien tidak diposisikan sebagai individu yang “sakit” atau “bermasalah” yang harus segera diubah, melainkan sebagai pribadi yang sedang mencari keseimbangan batin. Sebagai contoh, disebutkan kasus seorang ibu yang datang dengan kemarahan terhadap anaknya yang berjudi. Namun, karena yang datang untuk konseling adalah ibunya, maka yang diterapi adalah ibunya, bukan anaknya. Menurut konselor, dalam pendekatan sufistik, fokus tidak diarahkan pada objek masalah (orang lain), melainkan pada subjek yang mengalami kegelisahan. Pandangan ini menegaskan pentingnya kesadaran personal dan tanggung jawab rohani dalam proses penyembuhan.¹¹⁸

“Yang datang ke sini itu ibunya, bukan anaknya. Jadi yang kita bimbing ya ibunya. Saya tidak bisa mengubah anaknya kalau dia sendiri tidak datang. Dalam tasawuf, yang diterapi itu adalah diri sendiri, bukan orang lain. Kita tidak fokus pada objek masalah, tapi pada siapa yang mengalami kegelisahan. Karena dari situlah proses kesadaran dan penyembuhan batin dimulai,”

¹¹⁶Radiqah. (2023) Psikoterapi Tawakkal: Implementasi Terapi berdasarkan Konsep Tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health* Volume 4, Nomor 2

¹¹⁷ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

¹¹⁸ Hasil wawancara dengan Pasien B pada 28 Januari 2025

Dalam implementasinya, konseling dilakukan secara personal, tidak terbatas pada waktu tertentu, dan tanpa format yang kaku. Proses ini melibatkan aktivitas spiritual seperti dzikir terarah, istighfar, ruqyah syar'iyah, tafakur, dan muhasabah. Tujuannya bukan untuk menghilangkan masalah secara instan, tetapi untuk membimbing pasien menemukan ketenangan batin melalui pendekatan ilahiyah. Konselor menyatakan bahwa keberhasilan terapi sangat bergantung pada ketulusan kedua belah pihak, baik dari pasien maupun terapis. Jika keduanya hadir dengan niat yang tulus, maka energi cinta akan mengalir dan mempercepat proses pemulihan. Sebaliknya, jika terdapat ketidaktulusan atau harapan yang bersifat memaksa (seperti ingin mengubah orang lain), maka terapi tidak akan berjalan efektif.

Penjelasan ini sejalan dengan teori konseling humanistik, khususnya pendekatan Carl Rogers, yang menekankan pentingnya kehadiran empatik dan unconditional positive regard dalam proses konseling. Namun, konseling sufistik melampaui aspek psikologis ini dengan menambahkan dimensi spiritual. Dalam pendekatan sufistik, hubungan antara konselor dan pasien tidak hanya bersifat interpersonal, tetapi juga transendental, karena keduanya sama-sama diarahkan untuk kembali kepada Allah sebagai sumber ketenangan sejati.

Penelitian sebelumnya juga menguatkan efektivitas pendekatan sufistik ini. Studi oleh Hasibuan dan Asnawi (2021) dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* menemukan bahwa konseling berbasis tasawuf dapat membantu individu mengalami pemulihan emosional dan peningkatan kualitas ibadah melalui metode *dzikir*, *muraqabah*, dan penguatan konsep *tawakal*. Dalam penelitian lain oleh Rohmatika dan Siti Zulaikha (2020), terapi sufistik terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami gangguan psikis akibat tekanan kehidupan, terutama dengan metode refleksi spiritual dan bimbingan ruhani secara rutin.

Dari sisi pasien, pengalaman yang dirasakan menunjukkan bahwa konseling sufistik memberikan dampak yang lebih luas daripada sekadar penyelesaian masalah emosional. Salah satu pasien menyampaikan bahwa ia merasa tidak dihakimi selama proses konseling, melainkan diajak berdialog secara hati ke hati, melakukan tafakur, dan merasakan ketenangan secara spiritual. Ia mengaku bahwa selama ini kecemasannya bersumber dari keinginan untuk mengontrol semua aspek kehidupannya, dan setelah mengikuti konseling sufistik, ia mulai menyadari bahwa semua berada dalam kendali Allah. Hal ini menunjukkan bahwa konseling ini bukan hanya bersifat kognitif, melainkan membawa pasien pada titik refleksi mendalam yang mengubah cara pandanganya terhadap hidup dan ujian yang dihadapi.¹¹⁹

“Selama konseling saya merasa tidak dihakimi sama sekali. Saya diajak bicara dari hati ke hati, diajak tafakur, dan pelan-pelan mulai merasakan ketenangan secara spiritual. Saya jadi sadar bahwa kecemasan saya selama ini datang karena saya terlalu ingin mengatur semuanya sendiri. Setelah ikut konseling sufistik, saya mulai belajar bahwa hidup ini memang sudah dalam kendali Allah. Dari situ, saya bisa lebih tenang dan ikhlas menjalani apa pun yang terjadi,”

Pasien yang telah mengikuti konseling sufistik di GRISS 99 menyampaikan bahwa mereka merasa diterima apa adanya dan tidak merasa dihakimi. Salah satu pasien mengungkapkan bahwa ia merasa seolah-olah “dipeluk secara spiritual” dan mulai menyadari bahwa kecemasan yang dialaminya merupakan sinyal dari Allah agar ia kembali mendekat kepada-Nya. Pendekatan ini memberikan pengalaman emosional yang mendalam, di mana pasien bukan hanya sekadar terbebas dari kecemasan, tetapi juga mengalami transformasi batin dan peningkatan kualitas spiritual.¹²⁰

Dari sisi teori, konseling sufistik dapat dikaitkan dengan pendekatan psikologi transpersonal yang menekankan pentingnya spiritualitas dalam

¹¹⁹ Hasil wawancara dengan pasien B pada 28 Januari 2025

¹²⁰ Hasil wawancara dengan pasien A pada 28 Januari 2025

proses penyembuhan mental dan emosional. Menurut teori ini, dimensi spiritual adalah bagian integral dari psikologi manusia yang tidak bisa diabaikan dalam terapi. Vaughan (1986) menyatakan bahwa penyembuhan yang hanya berfokus pada aspek kognitif dan perilaku tidak akan mampu menjangkau akar dari penderitaan manusia, terutama jika penderitaan tersebut bersumber dari kehampaan eksistensial dan keterputusan dengan makna hidup.

Dengan demikian, konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan terapi, melainkan juga sebagai sarana pembinaan ruhani dan penyadaran diri yang utuh. Konseling ini memberikan alternatif yang efektif dalam merespons permasalahan kecemasan yang bersifat spiritual eksistensial, khususnya bagi individu yang merasa tidak tertolong oleh pendekatan medis atau psikologis modern. Pendekatan sufistik ini mampu mengintegrasikan unsur keagamaan dengan praktik konseling modern, menjadikannya sebagai metode yang kontekstual dan relevan dalam setting masyarakat religius seperti di Indonesia.

C. Analisis pengaruh Konseling Sufistik Terhadap Kecemasan Pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan konselor dan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 (GRISS 99) Semarang, tergambar jelas perbedaan kondisi psikologis pasien sebelum dan sesudah mengikuti konseling sufistik. Sebelum menjalani konseling, sebagian besar pasien datang dalam kondisi batin yang tertekan, penuh kecemasan, dan mengalami berbagai gejala psikosomatik. Mereka kerap mengeluhkan gangguan tidur (insomnia), dada sesak, tubuh gemetar, jantung berdebar, serta rasa takut yang datang tanpa sebab. Pasien juga merasa terasing dari lingkungannya, kehilangan semangat hidup, dan merasa jauh dari Tuhan.

“Saya dulu seperti hidup dalam kabut, tidak tahu harus ke mana. Setiap malam gelisah, badan saya lemas tapi tidak bisa,

bahkan saya telah mengonsumsi obat penenang dalam jangka panjang namun tetap merasa tidak tenang secara batin”¹²¹

Setelah mengikuti konseling sufistik secara rutin selama beberapa minggu hingga bulan, perubahan signifikan mulai terlihat. Pasien mulai menunjukkan ketenangan dalam ekspresi wajah, pola tidur yang membaik, dan penurunan gejala fisik yang sebelumnya mengganggu. Lebih dari itu, pasien juga mengalami transformasi batin—mereka menjadi lebih ikhlas menerima hidup, lebih stabil secara emosional, dan lebih dekat secara spiritual kepada Allah. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu pasien,

“Sekarang saya sudah bisa tidur nyenyak. Rasa panik itu seperti menguap perlahan. Saya juga merasa lebih ringan, karena saya sudah belajar menerima semuanya sebagai bagian dari takdir.”¹²²

Konselor GRISS 99 menyebutkan bahwa perubahan tersebut bukan semata hasil metode terapi formal, tetapi karena pendekatan sufistik menyentuh lapisan terdalam jiwa pasien yakni hati yang haus akan ketenangan ilahiah. Metode dzikir, ruqyah, tafakur, serta proses takhalli (mengosongkan diri dari sifat buruk), tahalli (menghiasi diri dengan nilai-nilai kebaikan), dan tajalli (membuka diri untuk cahaya ilahi) memberikan ruang pemulihan yang utuh. Konseling ini tidak hanya memberikan ketenangan sementara, tetapi membangkitkan kesadaran eksistensial bahwa kecemasan adalah bagian dari ujian hidup yang bisa didekati, dipahami, dan dilepaskan dengan berserah diri kepada Allah.

Pendekatan ini tidak hanya menargetkan peredaan gejala secara fisik dan emosional, tetapi juga membangkitkan kesadaran spiritual yang membawa pasien pada ketenangan batin yang mendalam. Konseling sufistik tidak berfungsi sebagai terapi instan layaknya intervensi farmakologis,

¹²¹ Hasil wawancara dengan pasien B pada 28 Januari 2025

¹²² Hasil wawancara dengan pasien A pada 28 Januari 2025

melainkan sebagai proses penyembuhan bertahap yang menyentuh dimensi eksistensial dalam diri pasien.

Konselor GRISS 99 menyampaikan bahwa proses ini tidak bersifat langsung, melainkan seperti “menanam benih di hati”. Hasil dari terapi sangat ditentukan oleh kesiapan batin dan keterbukaan spiritual dari masing-masing individu. Dalam prosesnya, pasien tidak diarahkan untuk melawan kecemasan, tetapi untuk berdamai dengannya. Konselor menjelaskan bahwa ia sering menyampaikan kepada pasien untuk tidak memusuhi rasa cemas, melainkan mengajaknya berdialog melalui dzikir dan tafakur. Pendekatan ini mengubah paradigma pasien dari penolakan terhadap gangguan psikologis menjadi penerimaan yang penuh kesadaran, yang sejalan dengan prinsip tasawuf dalam menerima takdir ilahi secara lapang.¹²³

“Konseling ini bukan seperti minum obat yang langsung terasa. Ini seperti menanam benih di hati. Hasilnya tidak instan, tapi tumbuh perlahan seiring kesiapan batin pasien. Saya sering bilang ke mereka, jangan lawan kecemasanmu, tapi temani dia. Ajak dia duduk bersama dalam dzikir dan tafakur. Nanti dia akan pergi sendiri. Kita bukan sedang menolak rasa cemas, tapi belajar menerimanya sebagai bagian dari jalan kembali kepada Allah,”

Efektivitas pendekatan ini dikonfirmasi oleh pengalaman langsung para pasien. Seorang pasien berinisial A yang sebelumnya mengalami kecemasan berat dengan gejala seperti insomnia, rasa takut tanpa sebab, sesak napas, dan tubuh gemetar mengaku merasakan perubahan signifikan setelah menjalani terapi selama tiga bulan secara rutin. Pasien menyampaikan bahwa ia kini merasa lebih tenang, dapat tidur dengan normal, dan tidak lagi mengalami serangan panik seperti sebelumnya. Lebih jauh, pasien juga menyatakan bahwa pendekatan yang diterapkan sangat berbeda dari terapi psikologis konvensional karena menyentuh sisi terdalam dari dirinya, dan membuatnya merasa diterima secara utuh. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sufistik tidak hanya efektif dalam

¹²³ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

menyembuhkan gangguan psikis, tetapi juga dalam memperkuat identitas dan penerimaan diri.¹²⁴

“Dulu saya sering panik, nggak bisa tidur, dan badan saya suka gemetar tanpa alasan. Tapi setelah ikut konseling selama tiga bulan, saya merasa jauh lebih tenang. Tidur saya sudah normal, dan serangan panik juga sudah hampir tidak pernah muncul. Yang paling berbeda dari konseling di GRISS 99 ini adalah pendekatannya yang dalam. Bukan cuma menyentuh pikiran saya, tapi juga hati saya. Saya merasa diterima sepenuhnya, dan itu membuat saya bisa menerima diri saya sendiri.”¹²⁵

Sementara itu, pasien lain berinisial B, yang datang dengan latar belakang trauma masa lalu dan gejala psikosomatik seperti serangan panik dan jantung berdebar hebat, juga merasakan dampak positif dari terapi ini. Ia menjelaskan bahwa melalui metode dzikir, ruqyah syar’iyyah, dan proses spiritual *takhalli-tahalli-tajalli*, dirinya mampu berdamai dengan luka batin dan melepaskan beban emosional yang selama ini mengganggunya. Setelah beberapa sesi terapi, pasien mulai aktif kembali di lingkungan sosial dan bahkan terlibat dalam kegiatan dakwah. Ia juga melaporkan bahwa konsumsi obat penenang yang sebelumnya rutin digunakan kini dapat dikurangi secara bertahap, sebagai bukti bahwa stabilitas emosionalnya semakin pulih secara alami.¹²⁶

“Awalnya saya datang dengan trauma lama yang belum selesai. Saya sering panik, jantung saya berdebar hebat, dan sering merasa sesak. Tapi setelah ikut konseling, terutama lewat dzikir, ruqyah, dan proses *takhalli-tahalli-tajalli*, saya mulai bisa berdamai dengan luka batin saya. Perlahan-lahan saya merasa lebih lega, lebih tenang. Sekarang saya sudah bisa aktif lagi di lingkungan, bahkan ikut kegiatan dakwah. Dulu saya tergantung pada obat penenang, tapi sekarang saya sudah bisa mengurangnya. Saya merasa lebih stabil, dan itu semua terjadi secara alami tanpa paksaan,”

Konselor GRISS 99 menekankan bahwa konseling sufistik tidak sekadar mengurangi kecemasan, tetapi juga membangkitkan kekuatan

¹²⁴ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

¹²⁵ Hasil wawancara dengan pasien A pada 28 Januari 2025

¹²⁶ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

spiritual yang sebelumnya tertidur dalam diri pasien. Dalam pandangan sufistik, setiap penderitaan batin merupakan panggilan untuk kembali kepada Tuhan. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya menyembuhkan, tetapi juga memuliakan. Pasien diposisikan bukan sebagai objek terapi, tetapi sebagai subjek yang sedang menjalani perjalanan rohani menuju kesadaran ilahiyah.

Lebih lanjut, konselor menjelaskan bahwa kecemasan pada dasarnya merupakan akibat dari keterikatan duniawi yang berlebihan dan ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Maka, pasien diarahkan untuk kembali pada makna hidup sejati melalui dzikir, istighfar, dan tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam konteks ini, konselor menyatakan bahwa tugasnya bukan hanya membantu pasien "melupakan" kecemasan, tetapi mendampingi mereka untuk memahami, menerima, dan menyerahkan semuanya kepada Allah yang Maha Menenangkan.¹²⁷

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Saniah yang menyebutkan bahwa pendekatan konseling sufistik dapat digunakan sebagai metode untuk mengatasi kecemasan. Indikator keberhasilan dalam mengelola kecemasan melalui pendekatan ini antara lain adalah kemampuan untuk berpikir jernih dan bersabar; kesadaran bahwa Allah Swt. senantiasa memperhatikan hamba-Nya; kesiapan dalam menghadapi ujian hidup dengan sikap tawakal; kemampuan memotivasi diri untuk tetap teguh di jalan-Nya; keyakinan bahwa segala keputusan Allah adalah yang terbaik; merasakan kenikmatan spiritual dalam kedekatan dengan-Nya; memahami makna hidup melalui rahasia ilahi di balik setiap takdir; bersikap qana'ah (merasa cukup) dan tidak mengeluh dalam menerima ujian; serta meraih ketenangan batin.¹²⁸

¹²⁷ Hasil wawancara dengan Mustamir pada 28 Januari 2025

¹²⁸ Saniah. (2023). *Konseling Sufistik Untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab Al-Tanwîr Fî Isqâth Al-Tadbîr Karya Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandari)*. Tesis: Uin Antasari Banjarmasin

Analisis ini sejalan dengan pandangan dalam psikologi transpersonal, yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam proses penyembuhan kejiwaan. Teori ini melihat gangguan psikologis tidak hanya sebagai disfungsi mental, tetapi juga sebagai manifestasi dari krisis makna dan keterputusan eksistensial. Oleh karena itu, pendekatan sufistik yang menitikberatkan pada refleksi batin, dzikir, dan kesadaran akan Tuhan menjadi relevan dan efektif dalam menjawab problematika kejiwaan kontemporer.

Konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas kehidupan batin pasien. Pendekatan ini tidak hanya mengobati gejala psikologis secara permukaan, tetapi juga menyentuh akar terdalam dari perasaan takut, hampa, dan kehilangan arah yang kerap kali menjadi sumber utama gangguan kecemasan. Proses terapi yang melibatkan dzikir, tilawah, tafakur, ruqyah syar'iyah, serta bimbingan spiritual dari seorang konselor yang memahami tasawuf, membentuk ruang penyembuhan holistik bagi pasien.

Berdasarkan hasil wawancara, pada pasien A, gangguan kecemasan mulai muncul secara intens setelah kehilangan sosok ibu yang sangat ia cintai. Rasa duka yang mendalam berubah menjadi gejala psikologis seperti insomnia, overthinking, serta penurunan semangat hidup. Dalam fase tersebut, A mengalami semacam kehampaan spiritual—sebuah kondisi jiwa yang merasa terputus dari makna dan tujuan hidup. Ia sempat mencoba pendekatan medis dan psikologis konvensional, namun tidak sepenuhnya membantunya keluar dari pusaran kecemasan. Setelah menjalani konseling sufistik, A mulai merasakan kelegaan batin. Dzikir dan ruqyah membantu menenangkan pikirannya yang sebelumnya terus dipenuhi rasa khawatir. Sesi tafakur dan tadabbur membuka ruang bagi A untuk berdialog dengan diri dan Tuhannya secara lebih dalam. Ia menggambarkan pengalaman ini sebagai proses “kembali ke rumah”, di mana ia menemukan kembali keutuhan jiwanya yang tercerai-berai oleh duka dan tekanan mental. A

mengakui bahwa melalui pendekatan spiritual tersebut, ia mampu mengatur ulang persepsi tentang kehidupan, kematian, dan makna penderitaan secara lebih bijak. Rasa cemas yang semula menguasai, kini berubah menjadi rasa tawakal dan syukur.

Sementara itu, pasien B, mengalami kecemasan yang lebih kompleks, karena dipicu oleh akumulasi tekanan akademik, konflik keluarga, serta pengalaman traumatis dalam relasi sosial. Kecemasan yang dialaminya tidak hanya bersifat psikis, tapi juga menimbulkan gejala psikosomatis seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan rasa lelah tanpa sebab. B merasa seperti hidup dalam kepanikan konstan, penuh rasa takut terhadap masa depan, dan tidak mampu mempercayai orang lain. Ia sempat menjalani terapi psikologis dan konsumsi obat penenang, namun efeknya sementara dan tidak menyentuh lapisan terdalam dari luka batinnya. Ketika ia memutuskan untuk mengikuti konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99, awalnya ia ragu. Namun seiring proses terapi berjalan, B mulai merasakan kedamaian yang belum pernah ia alami sebelumnya. Dzikir intensif yang diberikan oleh konselor membantunya melawan bisikan negatif dan kegelisahan batin. Proses *takhalli* (pengosongan diri dari sifat negatif) yang dijalankan membuatnya mampu melepas dendam, kecewa, dan rasa bersalah terhadap masa lalunya. Ia juga merasa dimuliakan sebagai pribadi yang utuh, bukan hanya sebagai “pasien”, karena konselor memperlakukan dirinya dengan welas asih dan penuh penerimaan. Pasien B menyebut pengalaman ini sebagai titik balik hidupnya dari jiwa yang terluka menjadi jiwa yang dipulihkan dan bersinar.

Secara umum, pengaruh konseling sufistik terhadap kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 dapat dirangkum dalam beberapa poin penting: 1) Reduksi Gejala Psikologis dan Psikosomatis: Pasien merasakan penurunan intensitas kecemasan, mulai dari tidur yang lebih nyenyak, hilangnya serangan panik, hingga tubuh yang lebih rileks secara fisik. 2) Peningkatan Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) dan Makna Hidup: Melalui proses tafakur dan nasihat spiritual, pasien mampu merefleksikan hidup

secara lebih jernih dan menerima kenyataan dengan sikap lapang. 3) Transformasi Emosional: Kecemasan yang semula bersumber dari rasa takut, kehilangan, dan kemarahan perlahan digantikan dengan rasa syukur, pasrah (tawakal), dan percaya pada takdir Allah (rida). 4) Koneksi Spiritual yang Mendalam: Hubungan dengan Allah SWT menjadi sumber utama kekuatan pasien dalam mengelola tekanan hidup. Mereka merasa tidak lagi sendirian, melainkan disertai dan diawasi dengan penuh kasih oleh Tuhan. 5) Pemulihan Sosial dan Produktivitas: Setelah proses terapi, pasien kembali aktif dalam kehidupan sosialnya—mengajar, menulis, berdakwah, dan menjadi relawan. Ini menunjukkan adanya pemulihan fungsi sosial dan peningkatan kualitas hidup.

Dengan demikian, konseling sufistik di GRISS 99 terbukti bukan hanya sebagai terapi pendukung, melainkan sebagai pendekatan utama dalam menangani kecemasan secara komprehensif. Metode ini mengintegrasikan penyembuhan psikologis dan spiritual secara harmonis, membantu pasien untuk tidak hanya sembuh dari sisi emosional, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat secara ruhani, lebih menerima diri, dan lebih berserah kepada kehendak Allah SWT. Pendekatan ini menjadikan konseling bukan sekadar proses pengobatan, tetapi juga pembinaan jiwa menuju kedamaian hakiki.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai konseling sufistik dan pengaruhnya terhadap kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Indikator Kecemasan Pasien di Griya Sehat Syafaat 99 yaitu mengalami kecemasan dengan gejala fisik seperti sesak napas, gemetar, jantung berdebar, sulit tidur, dan keringat dingin, serta gejala psikologis seperti pikiran negatif berulang, rasa takut tanpa sebab, dan kesulitan bersosialisasi. Identifikasi gejala ini dilakukan bukan melalui diagnosis medis atau psikologis formal, melainkan melalui pengakuan subjektif dari pasien dan pemahaman spiritual oleh konselor.
2. Konseling sufistik di GRISS 99 dilakukan dengan pendekatan tasawuf yang menekankan pada pengenalan diri (ma'rifat al-nafs), cinta, dan keikhlasan. Proses konseling melibatkan praktik-praktik spiritual seperti dzikir, tafakur, muhasabah, ruqyah syar'iyah, dan refleksi makna hidup. Konseling ini bersifat personal, tidak menghakimi, dan berlangsung secara dialogis tanpa batasan waktu formal.
3. Konseling sufistik terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pasien. Banyak pasien yang mengaku adanya perubahan positif baik secara emosional maupun spiritual. Mereka merasa lebih tenang, mampu mengelola pikirannya, bahkan mengurangi ketergantungan terhadap obat penenang. Pendekatan ini juga membangkitkan kesadaran spiritual pasien, sehingga kecemasan tidak hanya dapat diredakan, tetapi juga diolah sebagai bagian dari proses mendekatkan diri kepada Allah SWT.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan informasi yang telah diperoleh, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Konseling sufistik dapat dijadikan pendekatan alternatif yang efektif dalam menangani gangguan kecemasan, terutama bagi individu yang memiliki latar belakang religius. Oleh karena itu, lembaga konseling dan praktisi psikoterapi disarankan untuk mengembangkan pendekatan berbasis nilai spiritual dan tasawuf sebagai bagian dari layanan psikologis.
2. Bagi individu yang mengalami kecemasan, disarankan untuk tidak hanya mengandalkan pengobatan medis atau psikologis semata, tetapi juga membuka diri terhadap pendekatan spiritual. Kesadaran akan hubungan dengan Tuhan dan proses refleksi batin dapat menjadi sumber ketenangan yang autentik dan berkelanjutan.
3. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan menjangkau lebih banyak informan dan membandingkan efektivitas konseling sufistik dengan pendekatan terapi lainnya. Selain itu, pendekatan kuantitatif juga dapat digunakan untuk mengukur secara lebih sistematis perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menjalani terapi sufistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-dzaky. 2017. *Psikoteraapi dan Konseling*, Yogyakarta: Fajar Pustaka
- Ahsan. 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pre Operasi Pada Pasien Sectio Caesarea Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rsud Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang*. *Jurnal Keperawatan Volume 8, No. 1*
- Ahamad Fauzi. 2023. *Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19*. *Jurnal Mercusuar Vol.3, No. 2*
- Amin Syukur. 2004. *Tasawuf Sosial*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ahmad Zaini. 2017. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat*. *Jurnal Psikologi Vol.8, no 1*
- Aufar, A.F., Raharjo, S.T. (2020). *Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik Vol. 2 No. 2*, ISSN 2656-1786.
- Daulima., Mustikasari. (2018). *Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51-59. doi:<https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Dadang Hawari. 2006. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI
- Duski Samad. 2017. *Konseling Sufistik*. Depok: Rajawali Pers: PT RajaGrafindo
- Elizabeth B Hurlock. 2008. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Elif Hidayana. 2020. *Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan dan Konseling*. *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 6 , No. 1
- Endah. 2023. *Konseling Sufistik Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Pada Seorang Pasien Stroke (Studi Eksperimen di Desa Hargomulyo Kecamatan Sekampung Kabupaten Lampung Timur)*. Skripsi UIN Intan Lampung.
- Fatuhati Madaniah. 2023. *Peran Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren At-Thohariyyah Pasar Sidlong Pandeglang)*. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

- Gary W Ladd,. 2017. *Having Friends, Keeping Friends, Making Friends, and Being Liked By Peers In The Classroom: Predictors of Children's Early School Adjustment. Child Development*"
- Hayat, A. (2014). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Jeffrey S. Nevid,dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga
- Jarnawi. 2020. "Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona." *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam* 3(1):60–73.
- Kartini Kartono. 2002. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan jiwa*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Islakhul Khusna. 2022. *Model Konseling Sufistik Dengan Teknik Muhasabah Diri Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Manba'ul Ulum Gayau Sakti Lampung Tengah*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung
- Lubis, Saiful Akhyar. 2007. *Konseling Islami: Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: Elsaq.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Marzuqi Agung Prasetya. 2014 *Korelasi antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah. Jurnal ADDIN* Vol 8, no. 2
- Mifti Anjani. 2019. *Pengaruh Konseling Sufistik Dalam Peningkatan Self Esteem Remaja Pondok Pesantren Daarunnajaah Jerakah, Tugu, Semarang* (skripsi, UIN Walisongo, Semarang
- Mark Durand dan David H. Barlow. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 200
- Moleong. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Miftahul Ula. 2019. *Konseling Sufistik untuk Mengatasi Kecemasan Kematian (Studi Kasus pada Lansia Terlantar di RPSBM Kota Pekalongan*. *Jurnal akhlak dan Tafasawuf* Vol 5 No 01

- Muhammad Basyrul Muvid. 2019. Pendidikan Tasawuf: Sebuah Kerangka Proses Pembelajaran Sufistik di Era Milenial. Yogyakarta: Pustaka Ideal
- Mustiah. 2023. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan adaptasi lingkungan baru pada santri di Pondok Pesantren, Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung
- M. Maryono, Hendra Budiono, dan Resty Okha. 2018. Implementasi Pendidikan Karakter Mandiri di Sekolah Dasar. Jurnal Gentala Pendidikan Dasar Vol 3, No. 1.
- Nur Effendi. 2016. Menejemen Perubahan di Pondok Pesantren. Yogyakarta:Kalimedia
- Nazir. 2015. *Metode Penelitian*, Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Namora Lumongga Lubis. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta:Kencana
- Prima Vitasari. 2010. *The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students*, Procedia Social and Behavioral Sciences Journal Vol 8 No 2.
- Putri, A, P.K., Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies* Vol. 4 No. 2
- Rita L. Atkinson dan Richard C. Atkinson. 2015. *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid 2*, Jakarta: Erlangga
- Resti Rahmadika. 2022. Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 6, No. 4.
- Savitri Ramaiah. 2003. Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya, (Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Saniah. 2023. *Konseling Sufistik Untuk Mengatasi Kecemasan (Studi Kitab Al-Tanwîr Fî Isqâth Al-Tadbîr Karya Syekh Ibnu Athaillah As-Sakandar*. Tesis UIN Antasari Banjarmasin.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

- Sidiq, U & Choiri, M. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: CV Nata Karya.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sheila L. Videbeck. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, Jakarta: EGC
- Saliyo. 2017. *Bimbingan Konseling Spiritual Sufi dalam Psikologi Positif*, Yogyakarta: Best Publisher
- Syafaruddin. 2017. *Bimbingan Konseling Perspektif Al-qur'an dan Sains*, Medan: Perdana Publishing
- Saiful Akhyar Lubis. 2007. *Konseling Islam: Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: eLSAQ Press,
- Tri Oki. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru*. Jurnal Psikologi Vol 1 No. 2.
- Yuniar, Z. Abidin, dan T.P Astuti. 2013. *Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta*. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial 2, no. 3
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius
- Zakiah Daradjat. 2020. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung

LAMPIRAN-LAMPIRAN

TRANSKIP WAWANCARA

Narasumber: Konselor (dr Mustamir)

Q: Apa saja tanda-tanda umum yang menunjukkan seseorang mengalami kecemasan?

A: Jadi sebenarnya tanda-tanda umum yang menunjukkan seseorang mengalami kecemasan bukan ruang tasawuf, tanda-tanda kecemasan itu sejatinya masuk kedalam ranah psikolog bukan tasawuf. Di dalam konsep sufistik kita tidak mengenal kecemasan ditandai dengan ini itu, orang datang kemari karena mengaku dan mengetahui bahwa ia sedang cemas jadi bukan kita yang mendiagnosis. Sekali lagi saya tegaskan bahwa, di Griya Sehat Syafaat tidak pernah mendiagnosis kecemasan. Kita memang tahu bahwa orang ini cemas tapi kita tidak mendiagnosis kecemasan karena itu sebenarnya menyalahi aturan, karena yang bisa mendiagnosis aslinya kan psikolog. Kalo orang tasawuf itu tidak mendiagnosis seperti itu. Tapi karena saya belajar Psikologi jadi saya tahu tanda-tanda seseorang mengalami kecemasan yaitu tanda-tanda fisik dan tanda-tanda psikologis. Kalo tanda fisik itu misalnya sering sakit kepala, lalu sering keluar keringat dingin, tremor atau tubuh bergetar. Lalu kalo tanda-tanda psikologis misalnya merasa tidak tenang, sulit untuk berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan begitu. Lah itu biasanya yang mereka akui iya begitu, perlu saya tekankan kalo di psikologi itu didiagnosis tapi kalo di tasawuf itu tidak mendiagnosis. Orang kesini itu menyampaikan keluhan apa adanya tanpa kita intervensi, kita juga tidak mendiagnosis nah nanti kita gunakan model sufistik untuk mengatasi kecemasannya.

Q: Bagaimana cara mengidentifikasi pasien yang mengalami kecemasan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Griya Sehat Syafaat 99 tidak pernah mengidentifikasi pasien, Namun pasien mengidentifikasi kecemasannya sendiri. Jadi pasiennya mengaku cemas dia bilang “saya sedang cemas” lalu kita berikan terapi dengan terapi tasawuf dan terapi tasawuf itu tidak membutuhkan diagnosis lalu kita terapi dengan cara tasawuf.

Q: Faktor apa saja yang menyebabkan kecemasan pada pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Jadi mayoritas pasien Griya Sehat Syafaat 99 mengaku penyebab atau faktor yang membuat mereka mengalami gangguan kecemasan yaitu faktor *relationship* atau hubungan dalam hal ini misalnya hubungan suami istri, orang tua, keluarga atau lain sebagainya. Berikutnya yaitu faktor ekonomi.

Q: Bagaimana tingkat keparahan kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Kita tidak pernah menilai pasien Griya Sehat Syafaat 99 secara spesifik, ini ringan, sedang atau berat karena hal itu sebenarnya tidak boleh. namun disini kita menilai dengan cara bertanya kepada pasien “masalahnya berat ndak gitu aja sih” lah biasanya pasiennya bilang “nggak terlalu sih pak” dari situ kita ngikutin aja berdasarkan jawaban pasien. Jadi kita nggak mengukurnya secara spesifik. Seperti detak jantungnya dalam skala normal atau tidak, cemasnya sampe membuat mual atau tidak, keringat dinginnya berlangsung lama atau tidak. Jadi Tingkat keparahan kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang dijawab subjektif oleh pasien itu sendiri.

Q: Apa perbedaan kecemasan ringan, sedang, dan berat pada pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Jadi kecemasan ringan, sedang, dan berat pada pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang itu tergantung jawaban pasien sendiri.

Q: Apa yang dimaksud dengan konseling sufistik dalam konteks psikologi dan spiritualitas?

A: Jadi konseling sufistik adalah konseling yang mendasarkan diri pada konsep-konsep tasawuf terutama konsep *Man arafa nafsahu faqod arofa robbahu* yang artinya "Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya". Jadi konsep dalam tasawuf itu memahami diri, kalo kita Tarik ke belakang sebenarnya manusia itu diciptakan untuk beribadah seperti dalam QS. Az-Zariyat ayat 56, yang berbunyi, “Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”. Jadi disini konsep illah liya”budun itu berarti memahmi Allah dan memahami Allah lewat memahami diri sendiri. Nah disitu kuncinya konseling sufistik, dimana kita mengaja klien atau pasien untuk memahami dirinya sendiri agar dia nanti bisa memahami Allah atau bisa menerima takdir Allah. Jadi kita tidak berusaha memahami klien tapi kita berusaha agar klien memahami dirinya.

Q: Apa saja prinsip dasar dalam konseling sufistik?

A: Jadi prinsip dasar konseling sufistik itu satu memahami diri, lalu yang kedua cinta. Memahami diri itu iya bahwa dia paham bahwa Allah menciptakan manusia itu untuk beribadah, nanti dalam Teknik konseling sufistik itu kita tidak fokus pada masalah, karena masalah itu berada di luar diri. Misalnya si A punya masalah dengan pasangan, pasangan itu kan diluar dari diri Si A sehingga nanti didalam konseling sufistik kita tidak berusaha menyelesaikan masalah dalam hubungan mereka namun kita berusaha membuat pasien memahami dirinya sendiri. Uniknya sufistik itu disitu, jadi seseorang yang bisa memahami dirinya sendiri makai ia akan bisa memahami orang lain sehingga ia bisa mengatasi masalah dalam hidupnya sendiri. Ma'rifatun Nafs atau pemahaman diri itu prinsip dasar konseling sufistik. Kemudian yang kedua Cinta, jadi terapi sama klien itu hubungannya cinta Dimana yang kita lakukan disini itu berbagi cinta. Ada istilah *sillahturrahmi* itu berarti mengaitkan cinta, karena begini jika seseorang itu merasa dicintai, merasa dipahami biasanya secara psikologis dia akan membaik mas. Tuga seorang tasawuf sufistik itu sebenarnya tulus, jika kita tulus sebagai terapis maka pasien akan membaca ketulusan kita, nah dari sini sirkulasi cintanya akan jalan. Berbeda jika pasiennya tulus, terapisnya nggak tulus iya nggak bakal jalan. Begitupun sebaliknya. Pasien nggak tulus itu misalkan, banyak orang yang datang kesini karena ingin diselesaikan masalahnya, dan terapis dituntut untuk menyelesaikan masalahnya. Lah itu yang disebut nggak tulus, jadi kalo pasien itu tulus berarti ia datang kesini untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik bukan untuk mengubah orang lain. Kalo pasien masih berpikir untuk mengubah orang lain, itu berarti sirkulasi cintanya nggak jalan karena dia yang menuntut orang lain untuk berubah berarti dalam hatinya ada satu dua titik kesombongan.

Contohnya, kemarin itu ada orang tua yang datang kesini marah-marah karena anaknya berjudi. Dia mengatakan “saya ini kurang apa jadi orang tua, koq kamu berjudi, gini balasanmu ke orang tua yang sudah mengurus dan membesarkanmu”. Itu mungkin dalam konteks logika hukum adalah hal yang lumrah dan dianggap orang tua tersebut sudah benar. Tetapi dalam konteks tasawuf hal tersebut enggak bener, jadi konteks tasawuf itu seperti ini, kalo ibunya datang kesini karena anaknya bermain judi dan ibunya berharap saya atau konselor mengubah anaknya. Padahal anaknya saja tidak datang kesini, lalu gimana caranya saya bisa mengubah anaknya. Dalam konteks terapi tasawuf yang diterapi itu yang datang bukan orang lain. Meskipun dalam kasus tersebut yang bersalah itu anaknya, tapi yang

diterapi itu ibunya. Cinta itu maksud saya gitu, jadi pasien dan terapi saling memahami dan tulus. Saya tidak boleh sombong seolah pasti bisa menyelesaikan masalah pasien. Dan pasienpun nggak boleh sombong dengan cara ingin mengubah orang lain tapi ingin mengubah diri sendiri. Jadi ini ini bangunan yang sangat penting, kalo bangunan ini kokoh atau dalam artian terjalin dengan baik maka proses konseling sufistiknya akan berjalan dengan mudah.

Q: Bagaimana metode atau teknik yang digunakan dalam konseling sufistik?

A: Kalo dalam konseling itu pasti ada prosedurnya, *pertama kita amnesia* yaitu nanya-nanya ke pasien seperti “apa yang bisa kami bantu” dan apa masalah yang sedang dihadapi. Terus yang *kedua kita lakukan pemeriksaan*, seperti bertanya perasaan pasien, lalu hal-hal yang dirasakan pasien seperti ngilu di dada, sakit kepala dan lain sebagainya. Dari situ kita bombing pasien untuk memahami perasaannya, misalnya memahami kemarahannya. Nantinya jika ibu tadi bisa ridho dan rela dalam artian sabar menghadapi persoalan tersebut maka uniknya anaknya akan gampang berubah. Tapi kalo ibunya menghadapi dengan kejengkelan, kekerasan, kemarahan malah masalahnya nggak akan selesai-selesai. Nah jadi klien harus memahami dirinya yaitu tubuh, pikiran dan perasaan lalu baru dilakukan proses terapi Dimana kita bombing untuk menerima dirinya dengan benar.

Q: Apa perbedaan konseling sufistik dengan metode konseling lainnya?

A: Kalo konseling lain itu objeknya adalah masalah. Kalo didalam konseling sufistik objeknya adalah yang merasa punya masalah. Jadi contohnya seperti tadi, kan yang bermasalah anaknya tapi yang diterapi ibunya. Didalam konseling sufistik itu menekankan pada *Man arafa nafsahu faqod arofa robbahu* jadi kuncinya pada pemahaman diri bukan memahami atau menyelesaikan masalah. Kita tidak sedang berusaha menyelesaikan masalah tapi berusaha mendamaikan yang punya masalah. Unikunya jika yang punya masalah ridho dan Ikhlas maka spiritualitasnya akan meningkat, jika demikian amaka orang lain akan tunduk.

Q: Bagaimana peran nilai-nilai sufistik dalam membantu pasien mengatasi kecemasan?

A: Peran nilai-nilai sufistik dalam membantu pasien mengatasi kecemasan itu sangat besar dan mendalam. Kecemasan, dalam pandangan sufistik, bukan hanya soal gangguan pikiran atau ketidakseimbangan emosi, tetapi

juga merupakan tanda bahwa hati sedang jauh dari ketenangan ilahiyah ketenangan yang bersumber dari kedekatan kepada Allah. Karena sesungguhnya Allah menciptakan manusia itu hanya untuk beribadah.

Dalam praktik konseling sufistik yang saya lakukan di Griya Sehat Syafaat 99, kami memulai dengan membimbing pasien untuk menyadari akar spiritual dari kegelisahan mereka. Kecemasan seringkali muncul karena terlalu kuatnya keterikatan pada dunia, pada rencana, harapan, atau ketakutan akan masa depan yang belum tentu terjadi. Maka, nilai-nilai sufistik mengajarkan pentingnya *tawakal*, *ridha*, dan *Syukur* tiga pilar utama yang mampu menenangkan jiwa.

Pasien kami ajak untuk berdzikir dengan hati, bukan hanya lisan. Dzikir itu bukan sekadar repetisi lafaz, tapi latihan untuk mengalihkan pusat kesadaran dari dunia luar yang penuh hiruk-pikuk, menuju ke dalam diri dan akhirnya kepada Allah. Kami latih mereka untuk *muraqabah* merasa diawasi oleh Allah, hingga hadir rasa aman yang sesungguhnya. Ketika seseorang benar-benar merasa bersama Allah, maka apa yang perlu ia takuti?

Saya juga sering katakan kepada pasien: “Jangan lawan kecemasanmu, tapi temani dia. Ajak dia duduk bersama dalam dzikir dan tafakur. Nanti dia akan pergi sendiri.” Nilai-nilai sufistik mengajarkan bahwa luka batin bukan untuk dihindari, tapi untuk disucikan melalui pendekatan ruhani. Maka, dengan pendekatan ini, pasien bukan hanya sembuh secara emosional, tapi juga mengalami transformasi spiritual.

Dan yang paling penting, dalam sufisme kita tidak hanya menyembuhkan—tetapi memuliakan. Pasien bukan objek terapi, tapi subjek perjalanan jiwa. Kita dampingi mereka bukan hanya untuk keluar dari gelapnya kecemasan, tapi juga untuk menemukan cahaya-Nya di balik ujian yang mereka hadapi.

Q: Bagaimana konseling sufistik dapat membantu mengurangi kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang kami rancang sebagai pendekatan penyembuhan yang menyentuh sisi terdalam dari jiwa manusia. Di saat metode psikologi modern lebih banyak bekerja pada aspek rasional dan perilaku, konseling sufistik justru mengajak pasien untuk kembali menyentuh fitrah spiritualnya. Karena sejatinya, banyak dari

kecemasan yang dialami manusia berakar dari kekosongan makna, kegelisahan ruhani, dan jauhnya hubungan dengan Allah.

Kami memulai proses konseling dengan mendengarkan—bukan hanya keluhan fisik atau pikiran, tetapi juga keresahan hati. Di tahap awal, pasien kami ajak untuk merenungi perjalanan hidupnya, menyadari beban yang dipikul, dan mengenali titik-titik luka batin yang selama ini terpendam. Setelah itu, kami arahkan mereka pada terapi ruhani melalui dzikir, istighfar, shalat taubat, dan tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an.

Metode sufistik seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *muhasabah* (introspeksi diri), dan *tawakkul* (berserah diri kepada Allah) kami tanamkan secara bertahap. Ini bukan hanya pengajaran, tapi pembiasaan. Ketika seseorang mulai terbiasa berdialog dengan Allah melalui doa yang tulus, dzikir yang khusyuk, dan perenungan yang dalam, maka pelan-pelan pikirannya menjadi lebih tenang, detak jantungnya stabil, dan kecemasan pun mulai menurun.

Salah satu kekuatan dari konseling sufistik adalah pendekatannya yang tidak menghakimi. Kami tidak melihat pasien sebagai pribadi yang “lemah”, melainkan sebagai jiwa yang sedang mencari cahaya. Dalam bimbingan ini, kami ajak mereka untuk mengenali bahwa setiap kegelisahan adalah panggilan untuk kembali pulang—kepada Allah, kepada hati yang bersih, kepada makna hidup yang sejati.

Dan alhamdulillah, banyak pasien yang setelah melalui beberapa sesi terapi merasa lebih damai, lebih kuat secara batin, dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih ikhlas dan tenang. Jadi bisa saya katakan, konseling sufistik bukan hanya mengurangi kecemasan, tapi juga membangkitkan kembali kekuatan spiritual dalam diri manusia yang sempat tertidur

Q: Apakah ada bukti empiris atau pengalaman pasien yang menunjukkan efektivitas konseling sufistik dalam mengatasi kecemasan?

A: Ya, tentu saja. Di Griya Sehat Syafaat 99, kami tidak hanya melihat perubahan dari sisi spiritual, tapi juga dari respons emosional dan keseharian pasien yang membaik. Bukti empiris kami dapatkan melalui pengalaman langsung pasien-pasien yang menjalani konseling sufistik. Saya sering menyampaikan, kesembuhan itu bukan hanya soal medis, tapi juga rohani.

Sebagai contoh, ada seorang pasien berinisial A, yang datang dalam kondisi cemas berat.. Kondisi tersebut membuatnya mengalami serangkaian gejala seperti susah tidur, *overthinking*, dan penurunan semangat dalam menjalani aktivitas harian”. Setelah menjalani terapi sufistik secara bertahap mulai dari dzikir, ruqyah syar’iyyah, hingga latihan tafakur dan penguatan tauhid kondisinya mulai membaik. Dalam waktu kurang dari dua bulan, ia sudah bisa tidur nyenyak tanpa obat, kembali beraktivitas, dan yang terpenting: ia menemukan kembali makna hidupnya.

Pasien lain, perempuan berinisial B, datang dengan trauma masa lalu yang menyebabkan kecemasan berlebih dan gangguan psikosomatik. Ia sering mengalami sesak nafas dan detak jantung cepat saat menghadapi situasi sosial tertentu. Melalui konseling sufistik, ia belajar berdamai dengan masa lalunya. Kami bimbing dia untuk melewati tahapan *takhalli* (mengosongkan diri dari beban), *tahalli* (menghiasi hati dengan nilai-nilai ilahi), hingga *tajalli* (merasakan kehadiran Allah). Dan alhamdulillah, sekarang ia aktif kembali di komunitas dan bahkan menjadi penggerak dakwah perempuan muda.

Dari sisi dokumentasi, kami memang belum membuat jurnal ilmiah secara formal, tapi kami mendokumentasikan testimoni pasien, catatan perubahan emosi dan perilaku sebelum dan sesudah terapi. Beberapa pasien bahkan menulis surat secara pribadi kepada kami, mengungkapkan rasa syukur karena merasa “dilahirkan kembali secara ruhani.”

Q: Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melihat hasil dari konseling sufistik pada pasien dengan kecemasan?

A: Lamanya waktu yang dibutuhkan untuk melihat hasil dari konseling sufistik pada pasien dengan kecemasan itu sangat relatif, tergantung pada beberapa hal: tingkat keparahan kecemasan, kesiapan batin pasien, keterbukaan untuk menerima bimbingan, dan tentu saja, seberapa istiqamah pasien menjalani prosesnya.

Namun secara umum, berdasarkan pengalaman kami di Griya Sehat Syafaat 99, perubahan awal bisa mulai terasa dalam 1 hingga 3 kali sesi, terutama pada aspek ketenangan batin. Misalnya, pasien mulai bisa tidur lebih nyenyak, rasa sesak mulai berkurang, dan pikiran menjadi lebih jernih. Tapi untuk hasil yang lebih mendalam dan berkelanjutan, biasanya dibutuhkan proses selama 1 hingga 2 bulan, dengan pertemuan rutin dan pendampingan personal, baik secara langsung maupun melalui komunikasi jarak jauh.

Saya selalu sampaikan kepada pasien, konseling sufistik bukan seperti minum obat yang efeknya langsung terasa. Ini lebih seperti menanam benih di tanah hati. Kita siram dengan dzikir, kita rawat dengan kesabaran, dan kita tunggu tumbuhnya dengan penuh pengharapan. Ada yang cepat bersemi karena tanahnya subur, ada pula yang perlu waktu lebih lama karena hatinya masih keras atau banyak luka lama yang belum sembuh. Yang terpenting dalam proses ini bukan hanya *seberapa cepat* pasien sembuh, tapi *seberapa dalam* ia bisa mengenal dirinya dan Tuhannya. Karena ketika seseorang mulai hidup dalam kesadaran akan kehadiran Allah, maka sejatinya ia sudah memulai perjalanan penyembuhan yang hakiki.

Q: Bagaimana pendekatan konseling sufistik dibandingkan dengan metode lain dalam mengatasi kecemasan pasien di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Setiap metode memiliki kekuatan dan ruang kerjanya masing-masing. Tapi yang membedakan konseling sufistik dari pendekatan lainnya adalah kedalaman ruhani yang disentuh dalam proses penyembuhan. Di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang, kami tidak hanya ingin mengurangi gejala kecemasan, tapi juga membantu pasien menemukan akar makna hidup, menyucikan hati, dan membangun hubungan yang kuat dengan Allah.

Kalau pendekatan medis dan psikologis konvensional lebih fokus pada aspek biologis dan perilaku seperti dengan obat-obatan, terapi kognitif, atau latihan pernapasan maka konseling sufistik berangkat dari kesadaran akan eksistensi diri sebagai hamba, lalu mengarahkan hati menuju ketenangan melalui dzikir, tafakur, tazkiyatun nafs, dan tawakkal.

Dalam banyak kasus, pasien yang sudah mencoba berbagai metode lain dan belum menemukan ketenangan justru mulai membaik saat mereka menjalani pendekatan sufistik. Kenapa? Karena metode sufistik mengajak mereka menyentuh dimensi terdalam dalam dirinya—jiwa yang rindu kepada Tuhannya. Dan ketika jiwa ini disapa dengan kelembutan spiritual, maka ketenangan itu mulai mengalir pelan-pelan, namun kokoh.

Pendekatan ini juga lebih personal. Kami tidak hanya memberi nasihat, tetapi menemani mereka dalam prosesnya. Kami ajarkan bukan hanya dzikir sebagai ritual, tapi dzikir sebagai kesadaran hidup. Kami tidak sekadar membantu mereka "melupakan kecemasan", tapi mengajak mereka berdamai dengannya, lalu menyerahkannya kepada Yang Maha Menenangkan.

Tentu, bukan berarti metode lain salah. Kami justru terbuka untuk kolaborasi. Tapi dari pengalaman kami, pendekatan sufistik sangat efektif bagi pasien-pasien yang siap membuka hati, yang ingin tidak hanya sembuh, tapi juga selamat—di dunia dan akhirat

. Q: Bagaimana pelaksanaan konseling sufistik dilakukan di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Pelaksanaan konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 itu tidak kaku seperti konseling psikologi pada umumnya. Di sini, kita lebih banyak mengajak pasien untuk berdialog secara hati ke hati. Kita mulai dari mendengarkan keluhan mereka, kemudian pelan-pelan diarahkan untuk merenungi makna hidup, menata hati, dan mengingat kembali tujuan penciptaan manusia. Biasanya dalam sesi konseling, kita ajak pasien berdzikir bersama, membaca doa-doa tertentu, melakukan muhasabah, dan merenungi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan kondisi mereka. Kadang kita juga ajarkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam sembari menyebut nama-nama Allah. Konseling ini tidak dibatasi waktu secara ketat, karena yang paling penting adalah bagaimana pasien merasa tersentuh dan tersadarkan. Kita tidak memaksakan perubahan, kita hanya menjadi fasilitator agar pasien mampu menyelami dirinya sendiri dan merasa dekat kembali dengan Allah.

Q: Apa bentuk-bentuk terapi yang diberikan dalam konseling sufistik di GRISS 99?

A: Bentuk terapi yang biasa kita berikan itu berupa dzikir terarah, pembacaan ayat-ayat ruqyah syar'iyah, konseling verbal dengan pendekatan hati ke hati, serta latihan untuk memperbaiki hubungan spiritual dengan Allah. Kita juga menggunakan teknik tafakur dan kontemplasi, yaitu mengajak pasien untuk diam, menyendiri, dan merenungi kembali makna hidup dan peran dirinya di dunia ini. Kadang juga kita berikan penguatan melalui kisah-kisah para Nabi dan orang-orang shaleh, agar pasien merasa tidak sendiri dalam menghadapi ujian hidupnya. Selain itu, kita juga membimbing mereka membuat jurnal harian muhasabah, yaitu catatan tentang perasaan dan pikiran yang muncul setiap hari, lalu didampingi bagaimana cara menyikapinya secara ruhani. Intinya, terapi sufistik ini bersifat menyeluruh—bukan cuma menyentuh akal, tapi juga menyentuh hati dan ruh.

Q: Bagaimana respon pasien setelah menjalani konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99?

A: Respon pasien umumnya sangat positif. Banyak dari mereka yang awalnya datang dalam kondisi gelisah, mudah menangis, bahkan ada yang sampai mengalami gejala-gejala psikosomatik, lalu setelah beberapa sesi merasa lebih tenang, lebih menerima, dan lebih ringan bebannya. Mereka sering mengungkapkan bahwa setelah menjalani konseling ini, mereka merasa lebih dekat dengan Allah, lebih bisa menerima keadaan hidup, dan tidak mudah panik lagi. Bahkan beberapa pasien yang sebelumnya mengonsumsi obat penenang secara rutin, perlahan mulai mengurangnya atas seizin dokter masing-masing. Banyak dari mereka juga bilang kalau setelah menjalani konseling sufistik ini, kualitas ibadah mereka meningkat, tidur mereka lebih nyenyak, dan hubungan dengan keluarga membaik. Kita percaya bahwa ketenangan itu datang dari hati yang terhubung dengan Allah, dan itu yang ingin kita bangun melalui konseling ini.

Q: Bagaimana konseling sufistik ini mampu membantu pasien mengatasi kecemasan?

A: Konseling sufistik ini membantu pasien mengatasi kecemasan dengan cara yang sangat mendalam. Ketika seseorang mengalami kecemasan, biasanya ia kehilangan rasa percaya terhadap rencana Allah. Nah, melalui konseling sufistik, kita bantu ia untuk kembali menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini adalah ujian dan semuanya ada dalam kendali Allah. Saat pasien mulai memahami bahwa hidup ini bukan tentang mengontrol segala hal, tapi tentang berserah dan berikhtiar, disitulah kecemasan mulai mereda. Konseling ini membuat pasien menyadari bahwa dirinya tidak sendiri, Allah selalu bersama hamba-Nya, dan penderitaan itu bukan hukuman tapi cara Allah mendidik hati. Dengan kesadaran ini, pasien bisa lebih tenang, lebih lapang dada, dan tidak lagi larut dalam pikiran negatif yang selama ini menyiksanya. Ini bukan sekadar terapi pikiran, tapi juga terapi jiwa.

Narasumber: Pasien A

Q: Apa yang Anda rasakan sebelum menjalani konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Sebelum saya datang ke Griya Sehat Syafaat 99, saya merasa hidup saya benar-benar kacau. Saya gampang panik, susah tidur, sering merasa takut tanpa sebab yang jelas. Pikiran saya tidak bisa berhenti, bahkan kadang-kadang sampai sesak napas dan badan terasa gemetar sendiri. Saya sudah coba ke beberapa tempat pengobatan, bahkan sempat minum obat dari dokter, tapi rasa cemas itu tetap muncul. Sampai akhirnya saya diajak teman untuk datang ke GRISS 99. Awalnya saya ragu karena ini bukan tempat psikologi biasa, tapi lebih ke arah spiritual. Tapi karena saya sudah tidak tahu harus ke mana lagi, saya coba saja.

Q: Bagaimana proses Anda menjalani konseling sufistik di sana?

A: Jadi ketika pertama kali datang, saya tidak langsung ditanya banyak-banyak seperti di tempat terapi biasa. Justru saya diajak ngobrol santai, diajak cerita sebebas mungkin. Lalu pelan-pelan diarahkan untuk memahami diri saya sendiri. Saya diajak merenung tentang apa tujuan saya hidup, dan kenapa saya merasa hidup ini berat. Setelah itu, saya diajarkan dzikir, doa-doa tertentu, dan juga diajak untuk lebih dekat kepada Allah. Saya mulai diajak mengingat kembali bahwa semua yang terjadi dalam hidup saya adalah bagian dari takdir Allah yang penuh hikmah. Saya juga belajar untuk menerima, berdamai dengan diri sendiri, dan mulai melihat masalah itu bukan sebagai musibah, tapi sebagai cara Allah mendidik saya.

Q: Apa perbedaan yang Anda rasakan setelah menjalani konseling sufistik?

A: Perbedaannya sangat terasa. Saya merasa lebih tenang, tidur saya sudah mulai normal, dan saya tidak terlalu panik lagi seperti sebelumnya. Pikiran saya mulai jernih, dan saya merasa lebih kuat menghadapi hidup. Kalau dulu saya sering merasa sendirian dan tidak ada harapan, sekarang saya merasa ada pegangan, yaitu Allah. Saya jadi lebih ikhlas menjalani hidup. Hubungan saya dengan keluarga juga mulai membaik karena saya tidak mudah marah atau tersinggung seperti dulu. Saya merasa konseling ini bukan hanya membantu saya mengatasi kecemasan, tapi juga membuat saya lebih dekat kepada Tuhan.

Q: Menurut Anda, apa yang paling membantu dari konseling sufistik tersebut?

A: Yang paling membantu menurut saya adalah pendekatannya yang lembut

dan tidak menghakimi. Saya tidak dipaksa untuk berubah, tapi diajak untuk memahami diri sendiri dan lebih mengenal Allah. Dzikir dan ruqyah juga sangat menenangkan, terutama saat saya merasa sangat gelisah. Tapi yang paling penting adalah saya merasa diterima apa adanya, dan itu membuat saya terbuka dan bisa menerima diri saya sendiri. Pendekatan seperti ini benar-benar berbeda dari yang lain, karena tidak hanya fokus pada pikiran atau tubuh saya, tapi juga hati dan jiwa saya.

Q: Apakah Anda akan merekomendasikan konseling sufistik ini kepada orang lain yang mengalami kecemasan?

A: Iya, tentu saja. Saya sudah merasakannya sendiri. Banyak orang mungkin takut atau malu untuk bicara tentang kecemasan mereka, tapi di Griya Sehat Syafaat 99 ini rasanya seperti pulang ke rumah. Kita diajak kembali kepada Allah dengan cara yang lembut, bukan menakut-nakuti. Saya merasa siapa pun yang sedang mengalami kecemasan, galau, atau sedang kehilangan arah dalam hidup, bisa mendapatkan ketenangan di sini. Konseling ini bukan hanya untuk sembuh, tapi untuk kembali menemukan makna hidup.

Narasumber: Pasien B

Q: Bisa diceritakan latar belakang kedatangan Ibu ke Griya Sehat Syafaat 99?

A: Saya dulu sering mengalami serangan panik. Jantung saya berdebar-debar kencang kalau ketemu banyak orang, seperti habis lari jauh. Saya juga sering mimpi buruk dan tiba-tiba panik walau sedang tidak terjadi apa-apa.

Q: Apa yang Ibu rasakan selama menjalani konseling di GRISS 99?

A: Awalnya saya ragu. Saya pikir saya nggak akan sembuh. Tapi setelah dijalani pelan-pelan, saya mulai bisa bernapas lega. Terapinya lembut dan tidak menghakimi. Saya diajak berdzikir, ruqyah syar'iyah, dan refleksi batin. Saya juga diajak melepaskan luka masa lalu dengan proses *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*.

Q: Apakah ada dampak nyata terhadap kondisi Ibu setelah menjalani konseling?

A: Sangat terasa. Saya bisa tidur tanpa obat sekarang. Saya juga mulai aktif lagi di komunitas. Yang paling penting, saya menemukan kembali makna hidup. Sekarang saya tahu, hidup bukan soal mengubah orang lain, tapi tentang mengubah diri sendiri dan berserah pada Allah.

Q: Apa menurut Ibu yang membuat konseling sufistik ini berbeda?

A: Karena pendekatannya penuh cinta dan tulus. Saya merasa dibimbing, bukan dihakimi. Itu membuat saya bisa membuka hati dan menerima keadaan saya. Rasanya seperti kembali menemukan cahaya yang dulu hilang.

Q: Apa yang Anda rasakan sebelum menjalani konseling sufistik di Griya Sehat Syafaat 99 Semarang?

A: Sebelum saya ikut konseling di Griya Sehat Syafaat 99, saya sering merasa cemas dan panik, terutama kalau berada di tempat ramai. Jantung saya bisa berdebar sangat kencang, seperti habis lari jauh padahal saya tidak melakukan apa-apa. Saya juga sering mimpi buruk, jadi tidur malam pun tidak pernah nyenyak. Bahkan saat sedang sendirian di rumah atau duduk santai, saya bisa tiba-tiba merasa takut dan panik tanpa sebab. Saya pernah mencoba pengobatan medis dan diberi obat penenang, tapi rasanya hanya membuat tubuh saya lemas, tidak benar-benar menenangkan hati saya.

Q: Bagaimana proses Anda menjalani konseling sufistik di sana?

A: Prosesnya menurut saya sangat berbeda dari terapi biasa. Di awal saya tidak ditanya-tanya langsung soal masalah saya, justru saya diajak ngobrol secara santai dan pelan-pelan dibimbing untuk menyadari apa yang sebenarnya saya rasakan. Saya diajak merenungi pengalaman hidup, memaafkan diri sendiri, dan mulai berdamai dengan masa lalu saya. Saya juga diajak berdzikir, dibacakan ruqyah, dan diminta untuk menulis serta merenungi ayat-ayat Al-Qur'an. Pelan-pelan saya belajar untuk tidak menyalahkan diri sendiri atau orang lain, tapi menerima bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari cara Allah mendidik hati saya.

Q: Apa perbedaan yang Anda rasakan setelah menjalani konseling sufistik?

A: Setelah beberapa kali konseling, saya merasa jauh lebih tenang. Saya mulai bisa tidur tanpa bantuan obat, dan sudah berani kembali ke lingkungan sosial, bahkan mulai aktif lagi di komunitas. Dulu saya merasa tertutup dan berat untuk bicara, tapi sekarang saya lebih terbuka dan lebih percaya diri. Yang paling penting, saya merasa lebih dekat dengan Allah. Saya tidak lagi merasa sendiri, dan saya merasa hidup saya punya makna. Kecemasan memang belum hilang sepenuhnya, tapi saya tahu cara untuk menghadapinya, bukan lagi melarikan diri.

Q: Menurut Anda, apa yang paling membantu dari konseling sufistik tersebut?

A: Yang paling membantu menurut saya adalah pendekatannya yang tidak menghakimi. Saya tidak diposisikan sebagai orang yang “sakit” atau harus segera “sembuh”, tapi sebagai manusia yang sedang berproses. Dzikir dan ruqyah benar-benar menenangkan, terutama saat saya mulai gelisah atau ketakutan. Tapi lebih dari itu, saya merasa diterima apa adanya. Saya tidak pernah merasa dihakimi, dan itu membuat saya bisa jujur pada diri sendiri. Saya diajak untuk mengubah cara pandang, dari ingin mengubah orang lain menjadi fokus memperbaiki diri sendiri.

Q: Apakah Anda akan merekomendasikan konseling sufistik ini kepada orang lain yang mengalami kecemasan?

A: Iya, saya sangat merekomendasikan. Saya yakin masih banyak orang di luar sana yang merasa sendirian dalam menghadapi kecemasan. Di GRISS

99 ini, saya merasa seperti menemukan tempat yang bisa menyembuhkan hati saya. Konseling ini bukan cuma soal mengatasi kecemasan, tapi soal menemukan kembali makna hidup dan kedekatan dengan Allah. Saya harap semakin banyak orang tahu bahwa ada jalan penyembuhan yang lembut dan penuh kasih seperti ini.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Maarif Hidayat

NIM : 1804046073

Tempat/Tgl Lahir : Pati, 28 Agustus 1999

Alamat Rumah : Dukuh Rendole RT04 RW01 Ds muktiharjo, Kec Maegorejo,
Kab Pati

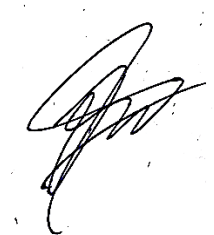
Kebangsaan : Indonesia

Agama : Islam

Pendidikan :

1. SDN Muktiharjo 01 (Lulus tahun 2012)
2. MTsN 3 Pati (Lulus tahun 2015)
3. MAN 1 Pati (Lulus tahun 2018)
4. Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang
Angkatan 2018

Semarang, 18 Mei 2025



(Maarif Hidayat)