

PEMBINAAN MENTAL SPRITUAL MELALUI PSIKOTERAPI SUFISTIK BERBASIS ALQURAN BAGI PESERTA SEKOLAH IBU DI KECAMATAN COBLONG

Ida Afidah¹⁾, N. Sausan Muhammad Sholeh²⁾,
Rodhiyah Khuza'i³⁾, Asep Ahmad Siddiq⁴⁾

^{1,2,3,4)} Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Bandung

¹⁾ Email: idaafidah26@gmail.com

²⁾ Email: sausan.muhammad@unisbaac.id

³⁾ Email: rodliyah.kh@gmail.com

⁴⁾ Email: asep.ahmad@unisba.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 5 Agustus 2021

Disetujui : 26 Agustus 2021

Kata Kunci :

*Pembinaan Mental, Psikoterapi
Sufistik, al-Qur'an*

ABSTRAK

Terjadinya pandemi covid-19, memberikan dampak nyata dalam tatanan kehidupan manusia, seperti pembatasan interaksi sosial, penurunan kondisi perekonomian, rasa gelisah dan cemas yang berlebihan. Permasalahan tersebut jika tidak dapat diatasi dengan baik dapat berpengaruh buruk terhadap mental individu, terutama pada kalangan wanita yang bergelar istri dan ibu. Upaya menanggulangi permasalahan tersebut, Tim PKM melaksanakan kegiatan upaya pembinaan mental Spritual melalui terapi psikoterapi sufistik berbasis al-Qur'an, bagi peserta sekolah ibu di kecamatan Coblong Bandung. Pelaksanaan PKM dilakukan dalam 3 tahap (1). pemberian informasi mengenai pengendalian masalah dalam jiwa berbasis al-Quran; (2) pemberian informasi teori psikoterapi sufistik Islam (3) praktik Psikoterapi suifistik berupa gerakan relaksasi seperti pengaturan nafas, penyerapan energi alam dan *Healing touch* yang diiringi dengan zikir. Hasil dari kegiatan ini adalah: (1) peningkatan pengetahuan peserta sekolah Ibu dalam menjaga kesehatan mental spiritual melalui psikoterapi sufistik berbasis Al-Qur'an.(2) peserta sekolah ibu dapat mempelajari dan mempraktikkan gerakan relaksasi psikoterapi sufistik dan mengajarkannya kepada yang lain.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : August 5, 2021

Accepted : August 26, 2021

Keywords:

*Mental Health Development,
Sufistic Psychotherapy, Al-Quran*

ABSTRACT

The occurrence of the COVID-19 pandemic has had a real impact on the order of human life, such as restrictions on social interaction, a decline in economic conditions, and excessive anxiety. If these problems cannot be handled properly, they can have a negative effect on the mentality of individuals, especially among women who have the title of wife and mother. In an effort to overcome these problems, the PKM Team carried out activities for spiritual mental development through Al-Qur'an-based Sufistic psychotherapy therapy, for maternal school participants in the Coblong sub-district, Bandung. The implementation of PKM is carried out in 3 stages (1). providing information on overcoming mental issues based on the Al-Quran ; (2) providing information on the theory of Islamic Sufistic psychotherapy (3) the practice of Suifistic Psychotherapy in the form of relaxation movements such as breath regulation, absorption of natural energy, and healing touch accompanied by the zikr. The results of this activity are:Increasing the knowledge of the maternity school participants in maintaining spiritual mental health through Sufistic psychotherapy based on the Qur'an.Maternity school participants can learn and practice the Sufistic psychotherapy relaxation movement at their respective homes and teach it to others.

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sempurna yang diciptakan oleh Allah s.w.t. Hal ini telah dinyatakan dalam al-Qur'an surat at-Tin 90 : 4, artinya : "Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya".

Manusia merupakan makhluk yang istimewa, berbeda dengan yang lainnya. Allah s.w.t berikan kepada manusia hawa nafsu juga akal untuk mengendalikannya. Disamping itu, manusia adalah makhluk yang memiliki kebutuhan-kebutuhan seperti. (1) kebutuhan Fisiologis; (2) kebutuhan sosial; (3) kebutuhan akan penghargaan; dan (4) kebutuhan dan aktualisasi diri.(Muttaqin, 2020:14)

Kebutuhan-kebutuhan ini kemudian direalisasikan oleh manusia dalam kehidupan tatanan sosial, sehingga manusia tidak terlepas untuk berinteraksi, bersosialisasi, bermasyarakat, beraktivitas, berorganisasi, dan lain sebagainya. Dalam Islam, wanita diberikan hak dan kewajibannya sesuai dengan fitrahnya. Tidak ada larangan ataupun halangan untuk melakukan aktivitas asalkan memenuhi syariat yang ditetapkan.

Sekolah Ibu adalah sebuah organisasi di bawah naungan Rumah Keluarga Indonesia. Anggotanya adalah wanita baik yang bekerja maupun tidak ataupun yang sudah menikah maupun belum menikah. Berdasarkan penjelasan ketuaAa sekolah Ibu Kecamatan Coblong, yaitu Ibu Sri Wahyuni, bahwa Sekolah Ibu kecamatan Coblong sudah berdiri sejak tanggal 19 April 2008 di Kelurahan Dago Kecamatan Coblong yang beranggotakan 658 orang. Adapun Sekolah Ibu yang aktif sehingga sekarang ada 110 sekolah Ibu di Kota Bandung. Peserta sekolah Ibu pada awalnya bermula dari masyarakat sekitar yang tertarik dengan kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh Sekolah Ibu. Program terbagi kepada dua, yaitu program reguler yang diadakan rutin selama satu kali dalam sebulan, dan program irreguler yaitu program insidental dimana kegiatan yang dilaksanakan sesuai kondisi kebutuhan dan keinginan pengelola, maupun peserta yang difasilitasi oleh struktur pengurus Sekolah Ibu. Peserta yang tergabung dalam sekolah ibu begitu antusias setiap kali diadakan program rutin, hal ini terbukti dengan penambahan anggota setiap tahunnya di setiap cabang wilayah. Antusiasme

mereka berperan besar dalam membentuk rasa positif dalam jiwa. Mental yang sehat akan terbentuk apabila individu tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri dan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Individu tersebut akan memiliki kesehatan mental yang baik dan dapat mengelola stress kehidupan dengan sewajarnya.(Fakhriyani vidya, 2019:11) Namun kemudian kegiatan rutin tersebut terhenti pada masa pandemi. Forum online berupa *zoom* dan kulwap melalui aplikasi *whasstApp*, menggantikan sementara kegiatan *offline*. Pembatasan-pembatasan tersebut dilakukan untuk menurunkan mobilisasi interaksi sosial dan memindahkan aktivitas-aktivitas ke rumah, seperti aktivitas sekolah menjadi daring, bekerja menjadi *WFH (Work From Home)* Ini tidak lain untuk mengurangi penyebaran virus corona.

Dampak yang terjadi akibat pandemi covid 19 jika tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan kejenuhan, stress, kecemasan berlebihan, mudah marah sehingga menimbulkan efek negatif pada mental seseorang. Hal ini dapat juga berpengaruh terhadap ketahanan keluarga. Sebuah keluarga harus beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama pandemi ini, apabila tidak mampu untuk merespon perubahan-perubahn tersebut hal ini akan menimbulkan gangguan pada ketahana keluarga yang diakibatkan oleh perubahan ekonomi, kesehatan, gelisah, stress, kesejahteraan dan lain-lain (Sunarti, 2021:4)

Jiwa Manusia memiliki karakteristik yang dilengkapi dengan kemampuan dan rahasia tertinggi. Karakteristik ini dapat terlihat dari emosinya seperti sedih, senang, takut, kecemasan, kegelisahan, dan perasaan lain.Perasaan-perasaan ini akan muncul ketika seseorang mengalami peristiwa dalam hidupnya. Adanya perubahan kondisi psikologis terlihat dari fisiknya, seperti perubahan raut muka, keluar keringat, tertawa, cemberut, dan tanda-tanda lainnya, detak jantung secara cepat, sesak nafas dan lain-lain.(Thalbah dkk., 2008:2). Dalam kehidupan sekitar kita, masih banyak masyarakat yang mengabaikan permasalahan kesehatan mental ataupun jiwa, padahal kesehatan jiwa juga layak untuk mendapatkan pengobatan. Seseorang yang memiliki badan dan mental yang sehat akan menjadi produktif dalam

melakukan aktivitas termasuk aktivitas untuk beribadah kepada Allah s.w.t. Psikoterapi sufistik merupakan salah satu cara dalam pengobatan tersebut. Psikoterapi ini melibatkan nilai-nilai spiritual di dalamnya. Membuat kesadaran masyarakat tumbuh akan pentingnya nilai agama dalam menyelesaikan masalah mental dan spiritual.(Wulur, 2015:8)



Gambar 1. Kegiatan peserta Sekolah Ibu Sebelum Pandemi Dalam Diskusi Mengenai Bank Sampah

Upaya menangani masalah tersebut, maka tim PKM melaksanakan kegiatan berupa pembinaan mental spiritual melalui psikoterapi sufistik bagi peserta sekolah ibu di kecamatan Cobleng. Al Quran merupakan *Asy-Syifa*. Terapi yang paling utama, karena dalam al-Quran telah memuat semua sarana yang diperlukan oleh manusia termasuk didalamnya mengenai terapi kesehatan jiwa/rohani. Salah satunya adalah dengan berdzikir. Hal tersebut dapat menimbulkan kebersihan hati dan ketenangan jiwa seperti kebahagiaan, keteguhan dan ketentruman (Asmuni, 2018:5).

Menurut Thalbah (2008:5-9) berbagai penelitian menemukan bahwa kegelisahan atau kekhawatiran yang berlebihan bisa disembuhkan melalui berbagai cara: (1) pertama, melalui aktivitas berpikir seperti memikirkan penciptaan alam semesta, berpikir positif, terus belajar menuntut ilmu. Melalui kegiatan ini manusia dapat menjaga ingatannya agar tidak cepat lupa Lihat QS. Ali Imran, 3 : 191; (2) melakukan aktivitas fisik, melalui olahraga atau relaksasi. Aktivitas ini bermanfaat untuk Kesehatan jantung,, pembuluh darah, mengurangi tekanan jiwa,dan memperkuat system imun tubuh; (3)

selalu mengingat Allah (dzikir), konsisten dan berdoa yang dapat memberikan ketenangan dalam hati seperti yang difirmankan Allah SWT dalam QS. ar-Ra'd , 13 : 28, Artinya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Orang yang selalu mengingat Allah hatinya menjadi tenteram.

Gerakan relaksasi sufistik yang dilakukan terhadap peserta Sekolah Ibu ini merupakan panduan terapi sehat yang di dalamnya dilakukan perenungan (tentang makna hidup) dan gerakan relaksasi sufistik diiringi dzikir. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembalikan rasa semangat dan keseimbangan emosi dengan pembinaan mental spiritual melalui Psikoterapi Sufistik berbasis Al-Quran sehingga terbentuk mental spiritual yang sehat bagi para peserta sekolah Ibu di kecamatan Cobleng pada masa pandemi ini.

2. METODE

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim Fakultas Dakwah UNISBA yang terdiri dari 4 Dosen dan 4 Mahasiswa ini, mempunyai 3 jenis kegiatan utama:

- Pemberian informasi mengenai pengendalian masalah dalam jiwa berbasis al-Quran.
- Pemberian informasi teori psikoterapi sufistik Islam.
- Pelatihan berupa praktik Psikoterapi suifistik berupa gerakan, pengaturan nafas, penyerapan energy alam dan *Healing touch* yang diiringi dengan zikir.

Langkah pertama dalam melaksanakan kegiatan adalah mengadakan pertemuan dengan mitra untuk melakukan koordinasi. Pembicaraan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada tanggal yang sudah ditentukan dan kesiapan kedua belah pihak untuk melakukan kerja sama dalam kegiatan PKM ini. Langkah seterusnya adalah mensosialisaikan kepada mitra rincian program kegiatan PKM sehingga informasi ini dapat diterima oleh perwakilan peserta sekolah ibu yang akan mengikuti kegiatan PKM ini. Langkah ketiga memberikan pembinaan spiritual kepada peserta sekolah Ibu baik dengan pemberian pengetahuan (teori) dan juga pelatihan berupa praktik gerakan psikoterapi sufistik.



Gambar 3. Peserta Sekolah Ibu saat mengikuti kegiatan PKM

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tahap Pelaksanaan

Kunjungan Tim PKM ke mitra sekolah ibu yang diwakilkan oleh ketua sekolah Ibu kecamatan coblong Ibu Sri Wahyuni. Dalam pertemuan ini membicarakan persiapan untuk pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada bulan april 2021 antara lain : (1) petunjuk tenis dan tentatif acara; (2) jumlah peserta; (3) protokol kesehatan selama kegiatan. Kerja sama yang diberikan oleh mitra sangat baik, sehingga memudahkan rencana dan pelaksanaan kegiatan ini.



Gambar 4. Pertemuan dengan Mitra. Ketua Sekolah Ibu Kecamatan Coblong

3.2 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan secara *offline* dengan menerapkan protokol kesehatan. Peserta sekolah ibu yang mengikuti kegiatan ini adalah perwakilan dari setiap cabang wilayah sekolah Ibu, sehingga jumlah total peserta yang mengikuti kegiatan pkm ini

hanya berjumlah 15 orang. Antara *proses* yang diterapkan adalah duduk yang berjarak, memakai masker kecuali pada saat-saat tertentu dengan tetap menjaga jarak. Serta pembatasan jumlah peserta. Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada tanggal 3 April tahun 2021 bertempat di Sekeloa. Tiga kegiatan utama yang dilaksanakan pada PKM kali ini yaitu :

- Pemberian informasi mengenai pengendalian masalah dalam jiwa berbasis al-Quran.
- Pemberian informasi teori psikoterapi sufistik Islam.
- Pelatihan berupa praktik Psikoterapi sufistik berupa gerakan relaksasi, pengaturan nafas, penyerapan energy alam dan *Healing touch* yang diiringi dengan zikir.

Untuk materi kegiatan dapat diunggah pada tautan ini https://mega.nz/folder/aD4mwRJT#o2JJ_gzYD_rvhoEPpIjcvJg



Gambar 5. Pemberian informasi mengenai pengendalian permasalahan dalam jiwa berbasis Al-Quran

Materi pertama yang diberikan adalah pengetahuan umum mengenai dalil-dalil al-Quran dan Hadist dalam penyelesaian permasalahan kesehatan jiwa dan mental. Islam memberikan solusi bagi umatnya dalam penyelesaian masalah. Dalam materi dijelaskan bahwa seorang muslim tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah s.w.t dengan sentiasa menjadikan al-Quran dan Hadist sebagai pegangan dalam menghadapi segala permasalahan.

Agenda kedua adalah pemberian informasi Psikoterapi sufistik yang meliputi penjelasan sufistik, pengertian konsep ketenangan jiwa dalam al-Quran dan Hadist, terapi dengan dzikir dan bacaan ayat al-Qur'an, teori gerakan yang

akan berkaitan dengan sesi praktik relaksasi dengan iringan zikir.



Gambar 6. Pemberian materi ke dua mengenai wawasan Psikoterapi Sufistik

Sesi terakhir dalam kegiatan ini adalah, peserta diberikan pelatihan yaitu praktik psikoterapi sufistik berupa gerakan pengaturan nafas, penyerapan energi alam dan *Healing Touch* dengan iringan dzikir yang diucapkan oleh masing-masing peserta. Diharapkan setelah kegiatan PKM ini gerakan-gerakan tersebut dapat dipraktikkan oleh masing-masing peserta sekolah ibu serta dapat diajarkan kembali kepada peserta lain yang tidak berkesempatan mengikuti kegiatan ini. Para peserta sangat antusias pada saat sesi praktik gerakan psikoterapi sufistik, terlihat dari kesungguhan mereka dalam menghafal gerakan-gerakan tersebut agar dapat dipraktikkan di rumah juga dapat diajarkan kembali kepada peserta sekolah ibu lainnya.



Gambar 7. Sesi Praktik pelatihan gerakan psikoterapi sufistik.

3.3 Tahap Evaluasi

Berikut adalah Evaluasi kegiatan PKM:

a. Peserta yang mengikuti kegiatan ini terbatas jumlahnya dikarenakan kegiatan dilaksanakan pada masa pandemi. Pihak sekolah ibu menyatakan bahwa masih ada peserta sekolah ibu yang ingin mengikuti kegiatan ini. Pembatasan

jumlah peserta sekolah ibu tidak lain untuk menjaga protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung.

b. Dikarenakan ada sesi praktik dan pelatihan gerakan, kegiatan diputuskan untuk dilaksanakan secara *offline* oleh karenanya, protokol kesehatan sangat diperhatikan selama acara berlangsung.

3.4. Ucapan Terima Kasih

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada LPPM dan Universitas Islam Bandung atas pemberian hibah pengabdian kepada masyarakat sehingga terlaksananya kegiatan PKM ini, dalam rangka mendukung kegiatan Tri Dharma. Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Fakultas Dakwah UNISBA yang telah mendukung serta memberikan fasilitas agar berjalannya kegiatan ini dengan lancar, begitu juga ucapan terima kasih kepada mitra kami "Sekolah Ibu Kecamatan Coblong " yang telah memberikan kerjasama dan dukungan dengan baik sehingga kegiatan ini terlaksana dengan lancar.



Gambar 8. Tim Dosen Fakultas Dakwah dalam kegiatan PKM

4 PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Kegiatan PKM yang didanai oleh LPPM Universitas Islam Bandung ini, telah diselesaikan dengan baik sesuai dengan *timeline* yang direncanakan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan bekerja sama dengan mitra yaitu sekolah ibu kecamatan Coblong.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada peserta sekolah ibu kecamatan coblong menunjukkan hasil yang baik dan positif. Hal ini dapat kita lihat pada tiga parameter :

a. Pengetahuan para peserta sekolah ibu mengenai informasi pengendalian

masalah dalam jiwa berbasis al-Quran serta teori Psikoterapi Sufistik Islam mengalami peningkatan.

- b. Kegiatan ini mendapat respon positif hal ini terlihat dalam keaktifan seluruh peserta selama kegiatan
- c. Peserta sekolah ibu dapat mempelajari gerakan pengaturan nafas, penyerapan energi alam dan *Healing Touch* yang diiringi dengan zikir.. Gerakan ini dapat merelaksasikan pikiran sehingga menimbulkan ketenangan dan pengendalian emosi pada peserta. Mereka juga dapat mengajarkan kembali kepada peserta sekolah ibu lainnya yang tidak dapat mengikuti kegiatan ini

Tangerang: Sapta Senotsa.
Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.

4.2. Saran

Kegiatan pengabdian dapat dilakukan dengan dua metode yaitu secara *online dan Offline*. Sesi *Oline* untuk pemberian teori sehingga seluruh peserta sekolah Ibu kecamatan Cobleng dapat mengikutinya . Sesi *offline* saat sesi praktik gerakan psikoterapi sufistik dengan jumlah peserta terbatas dan menerapkan protokol kesehatan dalam sesi pelatihan. Diharapkan ada kerjasama berkelanjutan antar mitra dengan pelaksana PKM dalam program psikoterapi sufistik ke tahap berikutnya, agar mendapat hasil yang optimal dalam menjaga kesehatan mental spritual sehingga melahirkan kesehatan jasmani.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asmuni, A. (2018). Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik). *Prophetic*, 1(1), 33–47. <https://doi.org/https://badge.dimensions.ai/details/doi/10.24235/prophetic.v1i01.3478?domain=https://www.syekhnrjati.ac.id>
- Fakhriyani vidya, D. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media.
- Muttaqin, M. teukeu. (2020). *Ilmu Sosial dan gtxBudaya Dasar : Bermuatan General Education*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Sunarti, E. (2021). *Ketahanan Keluarga Indonesia di Masa Pandemi Covid-19*. Bogor: PT. Penerbit IPB Press.
- Thalbah, H dan Syarief Hade (2008). *Ensiklopedi Mukjizat Al-Quran dan Hadis : Kemukjizatan Psikoterapi Islam*.