

Strategi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Spiritual di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Khalimatus Sa'diyah¹, Yuliyatun²

^{1,2} *Institut Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*

¹ *khalimatus07diyah@gmail.com,*

² *yuliatajuddin@iainkudus.ac.id*

Abstract

The aim of this research is to provide an overview of the Islamic counseling and guidance practices implemented at Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta with the aim of improving the spiritual welfare of students at Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. The research was conducted descriptively to obtain a comprehensive understanding of Islamic counseling and guidance methods. Data was collected through observation, interviews with caregivers, students, and Islamic boarding school managers, as well as analysis of documents used to collect data. The research results show that the Islamic guidance and counseling strategy at Pondok Tetirah Dzikir involves worship coaching, dhikr programs, and emotional control.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Spiritual Quality of Life, Dzikir.

Pendahuluan

Bimbingan konseling Islam merupakan suatu metode untuk membantu individu atau kelompok untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta meningkatkan kesejahteraan spiritualnya. Bimbingan Konseling Islam dilakukan oleh seseorang untuk memberikan pertolongan kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitannya agar dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri karena terdapat kewaspadaan atau pasrah pada kekuatan Tuhan Yang Maha Esa (Ningsih Fadhilah, 2018). Strategi bimbingan dan konseling Islam dapat meningkatkan kehidupan spiritual individu secara signifikan. Pendekatan Islam terhadap konseling dan bimbingan memenuhi tujuan ini dengan membantu individu dalam mengembangkan rasa kesadaran diri dan kesadaran spiritual yang lebih besar.

Di era modern ini, individu dihadapkan pada berbagai macam permasalahan hidup yang kompleks, termasuk krisis spiritual. Hal ini dapat berakibat pada menurunnya kualitas hidup spiritual, yang ditandai dengan kegelisahan hati, keraguan terhadap agama, dan kurangnya kedekatan dengan Allah SWT. Permasalahan ini juga dialami oleh santri di Pondok Tetirah

Dzikir Yogyakarta, yang berfokus pada pendalaman ilmu agama dan pembinaan spiritual. Untuk membantu santri meningkatkan kualitas hidup spiritual mereka, diperlukan strategi bimbingan konseling Islami yang tepat. Bimbingan dan konseling Islam adalah proses membantu individu dalam hidup sesuai dengan arahan dan petunjuk Allah SWT agar dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Salah satu media yang dianjurkan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala dengan tujuan akhir untuk mendekatkan diri kepada-Nya adalah dengan berdzikir, dalam arti yang seluas-luasnya. Sesuai dengan makna tersebut, Allah Subhanahu Wa Ta'ala menghendaki agar hamba-Nya selalu dekat dengan-Nya setiap saat. Menurut keterangan dalam surat al-Baqarah ayat 186 yang menyatakan bahwa "Allah itu dekat sekali dengan hamba-hambanya", makna tersebut tentu mempunyai konotasi yang sesuai dengan keterangan tersebut. Dzikir juga dapat dimanfaatkan sebagai alat penyesuaian (keseimbangan) ruh dan jiwa manusia. Terdapat komponen spiritual dalam ibadah dzikir yang menjadikan pikiran terfokus pada sang pencipta, sehingga menimbulkan perasaan pasrah. Hal ini pada akhirnya menimbulkan harapan, ketenangan, dan kondisi tubuh yang homeostatis sehingga meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Upaya dan kondisi ini tentunya tidak dapat dipisahkan dari sistem kerja yang mengatur suasana hati manusia yang biasa disebut dengan hormone (Latif, 2022).

Akhir-akhir ini, strategi bimbingan dan konseling Islam telah menjadi sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup spiritual santri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk membahas strategi bimbingan dan konseling Islam dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual santri. Penelitian ini juga bertujuan untuk mendeskripsikan strategi bimbingan dan konseling Islam dalam membantu santri meningkatkan kesadaran spiritual mereka dan mencapai kesadaran diri yang lebih dalam. Dalam penelitian ini, akan membahas beberapa strategi bimbingan dan konseling Islam yang telah digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup spiritual santri. Kita juga akan membahas strategi bimbingan dan konseling Islam dalam membantu santri meningkatkan kesadaran spiritual mereka dan mencapai kesadaran diri yang lebih dalam.

Metode

Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif, dengan lokasi yang dilaksanakan di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir, Dusun Kuton Tegaltirto Berbah Sleman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan strategi bimbingan dan konseling Islam yang diterapkan di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual para santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif jenis lapangan. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, dan pengumpulan data.

Pembahasan

Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir berada di Dusun Kuton, Desa Tegaltirto, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Panti rehabilitasi ini adalah lembaga rehabilitasi bagi pecandu NAPZA dan ODGJ, lembaga rehabilitasi ini merupakan bukti nyata akan kepedulian Bapak Tri Hardana dengan permasalahan yang ada di sekitarnya, karena terdapat nilai-nilai hedonisme, krisis ekonomi dan permasalahan-permasalahan dunia lainnya yang menyebabkan ketidakstabilan dan ketidakseimbangan psikis seseorang. Di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir strategi bimbingan yang digunakan untuk para santrinya adalah terapi dzikir yang berdasarkan dzikir Thariqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah. Menurut Kharisuddin Aqib, thariqah merupakan metode untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, metode ini digunakan sufi besar dan diikuti muridnya, seperti madzhab dan firqoh (Ii, 2017). Thariqah adalah ibadah yang dilakukan dengan bimbingan mursyid atau pemimpin thariqah dalam rangka membersihkan jiwa dengan melakukan amaliyah dan mempunyai mata rantai yang turun-temurun atau bersambung ke Rasulullah dengan tujuan mencapai ma'rifat kepada Allah.

Di Thariqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah ini terdapat amalan-amalan yang harus diamalkan oleh seseorang yang sudah menyatakan diri melalui talqin sebagai murid dari guru mursyid. Amaliyah tersebut adalah amalan penting yang harus dilakukan setelah amaliyah syar'iyah yaitu sholat fardhu. Dzikir dapat diartikan sebagai menyebut nama Allah dalam berbagai kesempatan. Melalui Dzikir, manusia dapat merasa dekat dan aman karena seolah berada dalam perlindungan dan penjagaan Allah. Maka dapat dikatakan bahwa dzikir ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, aman, tentram, bahagia dan juga mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang.

Dalam Thariqah Qadiriyyah wa Naqsabandiyah, dzikir yang dilaksanakan ada dua macam yaitu dzikir jahar dan dzikir khofi. Dzikir jahar adalah dzikir yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat tauhid *laailaahailallah* dengan suara kuat dan dilakukan dengan keadaan suci sesuai dengan petunjuk Rasul. Sedangkan dzikir khofi dilakukan di hati (kalbu), dengan ini hati selalu ingat dan menyebut nama Allah SWT (Najuba Zain, Irena Wahyu Damayanti, Nikmatul Choyroh, Pamungkas, 2018). Di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir ini menerima pasien ODGJ dan pecandu NAPZA, sekarang ini terdapat sekitar 110 pasien ODGJ dan 15 pecandu NAPZA di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir. Di Pondok Tetirah Dzikir menggunakan strategi bimbingan terapi dzikir untuk para santrinya dengan terapi dzikir.

Terdapat banyak akibat yang ditimbulkan individu yang terkena gangguan jiwa, salah satunya adalah jiwa kehilangan kekuatan dalam mengendalikan diri, selain itu akal dan pikirannya kehilangan pengendalian dalam merenung dan menganalisa. Juga qalbunya kehilangan kekuatan untuk menerima hidayah dan petunjuk. Tidak hanya itu, tetapi juga indranya kehilangan kekuatan untuk menangkap objek di sekitarnya dan jasadnya kehilangan kekuatan untuk melakukan kebenaran, kemanfaatan dan malah merusak. Maka dari itu, setiap

individu membutuhkan ketenangan jiwa, tidak hanya ODGJ, pecandu NAPZA, pejudi, dll, tetapi juga individu pada umumnya.

Secara etimologis, ketenangan dapat diartikan dengan keadaan emosi yang stabil dan cara pandang yang seimbang sehingga tidak gegabah atau tergesa-gesa. Iman Al-Ghozali menjelaskan bahwa jiwa merupakan suatu massa yang sangat halus yang mengenal manusia dan esensi spiritualnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah kesejahteraan jiwa atau mental.

Individu dengan jiwa yang tenang berarti individu tersebut berada dalam keseimbangan sehingga fungsi jiwanya dapat bijak, positif dan dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya (Setiyani et al., 2022). Ketenangan jiwa tersebut dapat didapatkan melalui dzikir karena dzikir memiliki banyak sekali manfaatnya. Berdasarkan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitabnya *Al-Wabilush Shayyib*, menerangkan bahwa terdapat banyak sekali manfaat dzikir yaitu mengusir syaitan, mendatangkan rida Sang Pencipta, menghilangkan gelisah, hati lapang dan kuat dan mendekatkan diri pada Allah, dan masih banyak lagi manfaat dari dzikir.

Kualitas Hidup Spiritual

Kepuasan pribadi atau kualitas hidup adalah suatu keadaan dimana seseorang mengetahui tentang penyakit yang dialaminya, dapat merasa baik secara nyata, mental, sosial dan mendalam serta dapat memanfaatkan hidupnya untuk kebahagiaan dirinya sendiri dan orang lain. Dengan melakukan relaksasi pada tubuh yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh dengan mengarahkan irama pernafasan secara tepat dan tepat sehingga pemusatan jiwa akan mempercepat penyembuhan dan mematikan tekanan (kesuraman) atau mengimbangi dan semakin mengembangkan kesejahteraan. Kualitas hidup didefinisikan oleh World Health Organization's Quality of Life (WHOQOL) sebagai persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam kaitannya dengan budaya dan sistem nilai terkait yang ada. dengan tujuan, asumsi, prinsip, dan perhatian (Purwaningsih, 2022).

Istilah "kualitas hidup" mencakup berbagai faktor, termasuk keadaan psikologis seseorang, tingkat kemandirian, dan hubungannya dengan lingkungan dan agama. Dzikir adalah cara yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, dengan berdzikir kita dapat merasakan ketenangan batin dan kedamaian yang mendalam. Aktivitas ini membantu mengurangi stres dan kecemasan, karena melalui dzikir kita mengarahkan pikiran kepada Allah dan mengingat kebesaran-Nya. Selain itu, berdzikir secara teratur dapat membantu kita menjadi lebih sabar dan bersyukur dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, memberikan energi positif, dan mempererat hubungan spiritual kita dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, dzikir bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga sarana untuk memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan, agar dapat menghasilkan gaya hidup yang seimbang dan disiplin (Santoso & Samputra, 2023).

Kesejahteraan sosial bisa diartikan dengan kemakmuran yang mendalam yang merupakan sebuah interaksi yang menggambarkan gagasan kuat tentang hubungan antara individu dan pembuatnya, hubungan tersebut sangat bersahabat dengan mengandalkan

pengembangan diri yang bertujuan, biasanya terjadi berdasarkan kesamaan antara pertemuan pendidikan yang signifikan, tujuan dan nilai-nilai kehidupan individu. Pengembangan atau Perbaikan diri ini juga digunakan sebagai tantangan pribadi, dengan meditasi atau dengan pertimbangan penuh yang mengarah pada kebahagiaan internal. Pemahaman mendalam tentang individu, masyarakat, lingkungan, dan pencipta itulah yang membentuk kesejahteraan spiritual. Jadi, kualitas hidup secara konsisten berkorelasi dengan kesejahteraan spiritual.

Strategi Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan menurut Samsul Munir Amin (2010) adalah proses membantu individu dalam mengembangkan kemampuannya sendiri untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan manfaat sosial. Dengan menggunakan nilai-nilai ajaran Islam yang mampu membangkitkan spiritual dalam diri, bimbingan konseling Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan untuk memecahkan masalah atau mencari solusi atas permasalahan yang dialami klien dengan bekal optimal potensi dan sifat keagamaannya. Hal ini dilakukan agar manusia mendapat semangat, mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya, serta memperoleh kehidupan yang selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga tercapai kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat (Jannah, 2022).

Dengan mengembangkan fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) serta melaksanakan perintah Allah SWT dan menaati Rasul-Nya, maka tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu dalam belajar mengembangkan fitrah-iman atau kembali kepada fitrah-iman. Hal ini dilakukan agar fitrah-sifat yang ada pada diri individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya, diyakini bahwa orang akan mendapatkan haknya dan mendapatkan kepuasan sejati di dunia ini dan akhirat. Dalam Islam, Hadits Nabi dan kalam Allah SWT dianggap sebagai sumber prinsip bimbingan dan konseling. Diantaranya adalah Surat an-Nahl (16): 125 berikut ini:

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بَالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ
بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: "Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah[845] dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk".

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwa Allah telah menyeru (memanggil) kepada manusia untuk saling memberikan nasehat dengan pelajaran yang baik dan membantah dengan cara yang baik pula. Jadi, bisa dikatakan bahwa prinsip Bimbingan dan Konseling Islam adalah berpijak pada ayat tersebut. Hal ini sangat tepat kiranya menjadikan ayat al-Qur'an sebagai landasan dalam melaksanakan bimbingan dan konseling Islam. Allah telah menjadikan al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam, sebagaimana disebutkan dalam Surat Al-Baqarah (2): 2 berikut ini:

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: "Kitab ini tidak ada suatu keraguan didalamnya, ia sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa".

Strategi bimbingan dan konseling Islam merupakan suatu pendekatan dengan berbasis nilai-nilai keagamaan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah rohaniah dan psikologis. Strategi bimbingan konseling islam yang digunakan di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta pada santrinya untuk meningkatkan kualitas hidup spiritual adalah dengan menggunakan pendekatan antara lain:

1. Pembinaan Ibadah

Pembinaan ibadah adalah suatu upaya untuk membantu individu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritualnya. Berikut adalah beberapa strategi yang efektif dalam pembinaan ibadah:

- a. Pengenalan Nilai-Nilai Keagamaan: Meningkatkan pengetahuan tentang nilai-nilai keagamaan Islam, seperti akhlak, dzikir, dan menjaga kebersihan, melalui bimbingan dan konseling Islam.
- b. Pembinaan Akhlak: Melalui bimbingan dan konseling, santri dapat dibantu dalam mengembangkan akhlak yang baik, seperti kesabaran, kepatuhan, dan kejujuran, yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual.
- c. Penggunaan Metode Bimbingan: Strategi bimbingan dan konseling Islam dapat menggunakan metode seperti diskusi, wawancara, dan observasi antara santri, kyai (pengasuh pondok) dan keluarga untuk membantu santri dalam mengatasi kesulitan spiritual dan meningkatkan kualitas hidup spiritual para santri.
- d. Kerjasama dengan Keluarga: Kerjasama antara pihak Pondok Tetirah Dzikir dan keluarga dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual santri, seperti dengan memberikan bantuan dan dukungan yang lebih baik.
- e. Pengawasan Terhadap Perkembangan Santri: Pengawasan terhadap santri dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual, seperti dengan memberikan perhatian dan motivasi yang lebih baik.
- f. Penggunaan Strategi Layanan: Strategi layanan bimbingan dan konseling Islam dapat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup spiritual individu, seperti dengan memberikan bantuan dan dukungan yang lebih baik.

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, pembinaan ibadah dapat membantu meningkatkan kualitas hidup spiritual santri di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

2. Program Dzikir

Salah satu metode yang digunakan adalah dzikir, yang berupa pengulangan kalimat "Laa ilaaha illallah" (Tiada Tuhan selain Allah). Dzikir ini dilakukan secara rutin setiap hari, minimal 7 kali, setelah shalat wajib dan shalat sunah. Dzikir ini menjadi kewajiban yang harus

dilaksanakan bersama-sama oleh para penghuni pondok. Dzikir ini dianggap sebagai cara untuk merawat dan penyembuhan, karena dapat membantu para penghuni menjadi tenang dan stabil. Pengasuh pondok, Ust. Muhammad Tri Hardono, mengatakan bahwa dengan cara ini, banyak orang yang datang dalam kondisi stres, tidak waras, sakaw narkoba, dan lain-lain, namun setelah beberapa bulan berproses, mereka menjadi sehat dan kembali di jalannya Allah. Dzikir ini dianggap sebagai kunci keberhasilan dalam perawatan di pondok ini.

Pondok Tetirah Dzikir juga menggunakan metode dzikir lainnya, seperti dzikir jahr, yang dilakukan setelah shalat subuh sebanyak 165 kali atau lebih. Dzikir ini dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran bahwa tiada Tuhan selain Allah dan untuk menanamkan kesadaran bahwa segala sesuatu hanya milik Allah. Selain itu, Pondok Tetirah Dzikir juga menerapkan dzikir lisan yang dianggap sebagai cahaya penenang di saat stres. Para santri diharapkan untuk selalu berdzikir dan tetap mengingat Allah SWT dengan mengucapkan dzikir-dzikir yang dilakukan setiap hari secara terus menerus.

Dzikir ini dianggap sebagai cara untuk melatih diri di manapun dan kapanpun haruslah tetap mengingat Allah SWT (Najuba Zain, Irena Wahyu Damayanti, Nikmatul Choyroh, Pamungkas, 2018). Dengan demikian, Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta menggunakan dzikir sebagai salah satu metode utama dalam perawatan dan penyembuhan para penghuni, serta sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran dan kesadaran akan Allah SWT.

3. Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mengurangi tekanan yang muncul karena permasalahan batin yang memuncak atau melambung tinggi. Al-Qur'an memberi petunjuk pada manusia agar dapat mengendalikan emosinya untuk mengurangi ketegangan-ketegangan secara fisik dan psikis serta efek negative dari emosi yang berlebihan. Dalam hadits Nabi SAW tidak sedikit yang mengingatkan pengikutnya agar selalu mengontrol emosi untuk terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang (Diana, 2008). Di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta diajarkan untuk mengendalikan emosi dengan berbagai cara, beberapa di antaranya adalah :

a. Khalwat

Khalwat merupakan ruangan khusus sebagai salah satu metode rehabilitasi yang diberikan oleh Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir dengan maksud untuk menenangkan diri, mengendalikan, dan sebagai detoksifikasi bagi santri bina korban penyalahgunaan narkoba, judi, dll agar tidak lagi berpikiran untuk mengulangi perbuatan yang tercela dengan cara selalu berdzikir dan mendekatkan diri kepada Allah. Penempatan santri bina ke dalam ruangan khalwat ini sesuai dengan tingkat keparahan yang dialaminya dari kategori rendah hingga berat. Berkhalwat ini memiliki arti sosiologis menarik diri dari interaksi sosial masyarakat agar tidak terbawa arus perubahan zaman, dengan menarik diri dari segala aktivitas sehari-hari untuk memulihkan kembali pikiran yang sedang tidak stabil. Khalwat diartikan sebagai proses batin yang dilalui santri untuk mengosongkan diri dari segala sesuatu selain Allah serta melakukan penarikan diri dari masyarakat. Hal ini dilakukan di dalam kamar atau ruangan agar

menghapus berbagai pikiran buruk dan mengontrol indra batin yaitu dengan cara selalu berdzikir (Andrea, n.d.).

b. Mandi Taubat

Metode selanjutnya setelah khalwat yaitu mandi taubat, mandi taubat ini dipimpin oleh kyai maupun pembina lainnya. Makna filosofis dari mandi taubat pada metode rehabilitasi Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir yaitu kegiatan kebersihan diri baik secara fisik maupun psikis. Mandi taubat ini dilakukan mulai pukul dua dini hari setiap harinya selama 40 hari berturut-turut. Mandi taubat dilakukan dengan cara mulai mengguyurkan dari atas kepala hingga kaki, mandi taubat memiliki manfaat antara lain, yaitu menyegarkan badan dan pikiran menjadi jernih (Wulandari & Wardana, 2023). Ketika santri bina menjalankan mandi taubat yang dibantu oleh kyai maupun pembina, terdapat doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah untuk kesembuhan santri di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

Mandi taubat dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk penyucian jiwa dan raga sehingga akan terjaga dari dosa. Santri bina yang masih dalam keadaan sakau maupun kebingungan haruslah tetap menjalani mandi taubat ini sebagai bagian dalam mematuhi peraturan. Dalam keadaan dingin dan setengah dasar, santri bina harus menjalankan secara ikhlas demi tercapainya kesembuhan. Dalam kehidupan sehari-hari pun jika menjalankan sesuatu haruslah ikhlas meski harus dijalankan dengan berat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan mandi taubat yang dijalankan oleh santri bina dan pembina harus didasari oleh keikhlasan.

c. Shalat wajib dan sunnah

Shalat menurut Maryam (208:107) bahwa shalat merupakan kewajiban dengan pijakan dalil yang tak terbantahkan atau tidak perlu dipertanyakan lagi. Shalat tidak hanya gerakan fisik saja, tetapi juga melibatkan kesatuan hati dengan pencipta. Shalat juga sebagai media komunikasi dengan Allah. Berkaitan dengan pendapat tersebut, makna filosofis shalat wajib maupun sunnah pada metode rehabilitasi di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir adalah bentuk ibadah dalam rangka mendekatkan diri dengan Allah dan sebagai penebusan dosa ketika dulu masih mengonsumsi narkoba, judi, dll. Santri-santri di sana selalu diperlakukan seperti manusia yang setara dan sama derajatnya sebagai makhluk Allah namun perbedaannya hanya tingkah laku dan hidupnya masih memiliki spiritual yang rendah, sehingga dengan diberikan ajaran tata shalat maka santri bina dapat menjalankan shalat dengan baik. Dengan melaksanakan shalat mampu menjadikan santri bina dapat melewati ujian dari Allah akibat penggunaan narkoba, judi, dll yang efeknya yaitu tidak dapat berpikir secara jernih (Keislaman, 2024).

Tidak hanya melakukan shalat wajib saja namun juga diajak untuk menjalankan shalat sunnah yang dikerjakan setiap hari mulai dari bangun tidur hingga menjelang tidur di malam hari. Hal ini dilakukan agar shalat menjadi kegiatan dari kebiasaan menjadi terbiasa. Oleh karena itu, dengan menjalankan shalat berarti juga ikhlas dalam melewati ujian dari Allah yang diharapkan akan merubah hidup santri bina menjadi lebih baik. Di Pondok Rehabilitasi Tetirah

Dzikir ini santri bina yang sudah sembuh bisa diminta untuk menjadi imam shalat jamaah bagi santri bina lainnya. Hal ini juga akan menimbulkan solidaritas sosial, sebab santri bina mendapatkan kepercayaan untuk memimpin shalat jamaah, dengan gerakan dalam shalat yang diikuti oleh semua jamaahnya.

d. Puasa

Ibadah penunjang dalam rehabilitasi yaitu puasa. Puasa yang dijalankan oleh santri bina Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir diajarkan untuk menjalankan puasa sunnah, seperti puasa Senin Kamis, puasa Daud, dan puasa sunah lainnya, selain puasa Ramadhan. Hal ini diberikan kepada santri bina yang mampu untuk lebih bisa menahan diri dari godaan dan lebih bersabar. Menurut Wati (2019:189) puasa dalam rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir sebagai terapi penunjang atau latihan sebab tidak semua santri bisa melaksanakannya. Selain itu, puasa juga diyakini sebagai salah satu amalan yang mampu memberikan kekuatan dan mampu membersihkan jiwa dari pengaruh hawa nafsu.

Puasa sebagai amalan selanjutnya yang diterapkan dalam metode rehabilitasi santri bina di Pondok Rehabilitasi Tetirah Dzikir. Pemaknaan puasa bagi santri bina menjadikan bahwa manusia harus menjalankan perintah Allah semampunya agar kembali ke jalan yang lurus. Santri bina diajak untuk menjalankan puasa wajib saat Ramadhan dan puasa sunnah lainnya serta diberikan contoh tata puasa yang baik. Puasa tidak hanya terkait dengan menahan lapar dan dahaga, tetapi juga melatih kesabaran serta menghindari hal-hal yang menyimpang dan membatalkan.

Simpulan

Strategi bimbingan dan konseling Islam melalui pendekatan yang berbasis nilai-nilai keagamaan untuk membantu santri di Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta dalam mengatasi berbagai masalah rohaniah dan psikologis pada santrinya dapat meningkatkan kualitas hidup spiritual santri, yakni dengan menggunakan pendekatan pembinaan ibadah, program dzikir, dan pengendalian emosi. Dzikir adalah metode yang ampuh untuk mencapai kepuasan pribadi, dengan berdzikir kita dapat merasakan ketenangan batin dan kedamaian yang mendalam.

Dengan berdzikir juga dapat membantu dalam mengurangi stres dan kecemasan, karena melalui dzikir kita mengarahkan pikiran kepada Allah dan mengingat kebesaran-Nya. Selain itu, berdzikir secara rutin dapat memperkuat hubungan spiritual kita dengan Sang Pencipta, memberikan energi positif, dan memperoleh sikap lebih sabar dan bersyukur dalam menghadapi berbagai rintangan hidup. Oleh karena itu, dzikir bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga sarana untuk memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan, agar dapat menghasilkan gaya hidup yang seimbang dan disiplin.

Daftar Pustaka

- Andrea, N. J. (n.d.). Aktivitas santri binaan panti rehabilitasi pondok tetirah dzikir menggunakan elemen foto cerita.
- Astaria. (2010). Spiritualitas. *Studi Medievali*, 3, 280.
- Diana, R. R. (2008). No Title. 41–47.
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika*, 6(1), 55–77.
- Ii, B. A. B. (2017). Berbah Sleman. 13–56.
- Jannah, R. (2022). Peranan Bimbingan Konseling Islam Dalam Mengaktifkan Kecerdasan Spiritual Santri. *Al-Ihath*, 2(1), 1–16.
- Keislaman, J. S. (2024). Nizham. 12(01), 83–101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.25163.2>
- Khasanah, H., Nurkhasanah, Y., & Riyadi, A. (2017). Metode Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif Di Mi Nurul Islam Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 1. <https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1623>
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Najuba Zain, Irena Wahyu Damayanti, Nikmatul Choyroh, Pamungkas, N. S. (2018). Penanganan Stress dengan Metode Dzikir Lisan di Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Berbah Sleman. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 1(2), 51–62.
- Ningsih Fadhilah, U. K. (2018). Strategi Bimbingan Konseling Islam Untuk Meningkatkan Kematangan Beragama Pada Masyarakat Muslim Minoritas. *Jurnal Konseling Religi*, 9(1), 70–85.
- Purwaningsih, D. F. (2022). Pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. *Pustaka Khatulistiwa*, 03(1), 15–20.
- Santoso, S. F., & Samputra, P. L. (2023). Pendidikan Spiritual dan Religius Mengokohkan Resiliensi Penyalahguna Narkotika di Indonesia. *Journal on Education*, 06(01), 5089–5101. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3677/3050>
- Setiyani, O., Luthfa, A., Idati, A., Setyowati, D. W., & Sidik, M. (2022). Terapi Dzikir Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada ODGJ di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta Pendahuluan. *Altruism: The Indonesian Journal of Community Engagement*, 1(1), 38–45.

Wulandari, E., & Wardana, A. (2023). Rehabilitasi spiritualitas Islam untuk pencandu narkoba di pondok rehabilitasi tetirah dzikir. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(2), 138–150. <https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/view/60985>

This page is intertionally left blank