

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Tentang Metode Terapi

1. Pengertian Metode Terapi

Dilihat dari segi bahasa, metode berasal dari dua kata yaitu “meta” artinya melalui dan “hodos” artinya jalan, cara. Dalam bahasa Jerman, metode disebut *methodica* yang berarti ajaran tentang metode. Sedangkan dalam bahasa Yunani, metode berasal dari kata *methodos* yang artinya jalan. Kemudian dalam bahasa Arab disebut *thariq*.¹

Dari segi istilah, menurut Langgulung, “metode sebenarnya berarti jalan untuk mencapai tujuan.”² Hal senada juga dikatakan oleh A. Tafsir, istilah metode dipahami dari asal kata “*method*”, yaitu “suatu cara dan tepat dalam mengerjakan sesuatu.”³ J.R David juga mendefinisikan “metode ialah cara untuk mencapai sesuatu. Artinya metode digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan.”⁴ Dalam bahasa Arab dikenal dengan istilah *thoriqoh*, artinya “langkah-langkah strategis mempersiapkan untuk melakukan suatu pekerjaan.”⁵

¹ Munir, *Metode Dakwah* (Jakarta: Kencana, 2006), 6.

² Heri Gunawan, *Metode Pendidikan Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 255.

³ *Ibid.*, 256.

⁴ Abdul Majid, *Strategi Pembelajaran* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016) 193.

⁵ Heri Gunawan, *Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* (Bandung: Alfabeta, 2013), 165.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara yang merupakan implementasi dari rencana yang telah dibuat sebelumnya agar tujuan tersebut dapat berjalan secara optimal.

Kata *therapy* dalam bahasa Inggris memiliki arti pengobatan dan penyembuhan. Sedangkan dalam bahasa Arab kata *therapy* sama dengan *الاستشفاء* yang berasal dari *يشفى - يشفى - شفاء* yang artinya menyembuhkan.⁶ Kata syifa ada dalam al-Quran firman Allah yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (al-Quran) dari Tuhan-mu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” (QS. Yunus (10): 57)⁷

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا
٨٢

Artinya: Dan Kami Turunkan dari al-Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (al-Quran itu) hanya akan menambah kerugian. (QS. Al-Isra’ (17) : 82)⁸

⁶ Solihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 83.

⁷ QS. Yunus (10): 57.

⁸ QS. Al-Isra’ (17) : 82.

Dalam hal terapi, menurut Isep Zainal Arifin menjelaskan “pengobatan penyakit secara kerohanian.” Terapi juga mengandung arti “penyembuhan penyakit mental.” Selain itu, terapi memiliki makna “penyembuhan penyakit melalui keyakinan agama dan melakukan diskusi suatu persoalan dengan para guru, teman dan sebagainya.”⁹ Terapi mempunyai arti yaitu cara yang sistematis dan terencana dalam menyelesaikan masalah seseorang atau pasien dengan tujuan mengembalikan, memelihara dan menjaga kondisi seseorang agar akal dan hatinya berada dalam kondisi yang normal.¹⁰ Jika hati mengalami penyakit, maka akan sulit untuk melakukan tugas khusus, seperti beribadah kepada Allah, mensyukuri nikmat-Nya, menolong sesama dengan menggunakan anggota-anggota tubuhnya.¹¹

Dari penjelasan terapi diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi ialah suatu usaha untuk menyembuhkan penyakit yang diderita pasien. Hal ini dilakukan dengan diskusi dengan para guru atau teman, dan didasarkan pada keyakinan agama pasien tersebut.

Beberapa definisi dari metode dan terapi, dapat diambil kesimpulan bahwa metode terapi ialah cara yang dilakukan untuk menyembuhkan penyakit yang dialami pasien. Dilakukan dengan diskusi dan berdasarkan pada keyakinan agama pasien tersebut.

⁹ Solihin, *Terapi*, 83.

¹⁰ *Ibid.*, 84.

¹¹ Imam Al-Ghazali, *Membangkitkan Energi Qolbu* (Surabaya: Mitra Press, 2008) 366.

2. Metode Terapi

Terapi disebut juga sebagai usaha pengobatan penyakit yang dialami oleh pasien. Dalam terapi ada pembimbing dan konselor. Berikut metode bimbingan agama, antara lain:

a. Metode *interview* (wawancara)

Suatu alat untuk memperoleh informasi atau fakta dari murid secara lisan dengan tujuan mendapatkan data yang diperoleh untuk melakukan bimbingan. Informasi yang didapat dari pasien sangat diperlukan untuk memberikan pelayanan bimbingan.

b. *Gruop guidance* (bimbingan kelompok)

Setelah melakukan *interview*, berlanjut ke tahap *gruop guidance*. Dalam tahap ini terdapat kontak antara pembimbing dengan sekelompok pasien. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mendengarkan ceramah, berdiskusi dan tanya jawab. Pembimbing sebagai instruktur dalam bimbingan kelompok. Tujuan dari bimbingan kelompok ini agar pasien mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kehidupannya.

c. *Client centered method* (metode yang dipusatkan pada keadaan klien)

Metode ini menurut DR. William E. Hulme dan Wayne K. Climer lebih cocok digunakan oleh *pastoral counselor* (penyuluh agama). Karena *counselor* lebih faham apa yang diderita

klien yang bersumber pada perasaan dosa sehingga menimbulkan kecemasan, konflik kejiwaan dan gangguan jiwa lainnya.

Dalam metode ini, pembimbing harus bersikap sabar dan penuh perhatian terhadap apa yang diungkapkan oleh pasien. Selain itu, pembimbing harus bersikap aktif untuk menganalisis segala apa yang dirasakan oleh pasien.

d. *Eductive method* (metode pencerahan)

Metode ini diperkenalkan oleh Dr. Seward Hiltner dalam bukunya "*Pastoral Counseling*." Beliau menjelaskan bahwasannya agama diperlukan dalam menyelesaikan permasalahan atau konflik dalam hidupnya. Kemudian melakukan "*insight*" (pencerahan), mengapa ia merasakan konflik itu. Dalam tahap ini, pasien diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk mengeluarkan apa yang dialaminya.¹²

Seorang pembimbing dalam membimbing jiwa pasien harus menggunakan sumber-sumber petunjuk agama sebagai dasar membimbing, yaitu al-Quran dan *Hadits*. Karena al-Quran diturunkan oleh Allah untuk hamba-Nya yang mukmin sebagai pegangan dan petunjuk hidup manusia.

¹² Samsul Amir Amin, *Bimbingan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), 69-73.

B. Kajian tentang Akhlak

1. Pengertian Akhlak

Secara bahasa, kata akhlak berasal dari Bahasa Arab yang merupakan bentuk jamak dari *khuluq*, artinya adat kebiasaan, perangai, tabiat dan budi pekerti. Dalam bahasa Inggris, sering diterjemahkan sebagai *character*.¹³

Akhlak menurut Ibnu Maskawaih (940-1030 M), yang dikutip oleh Amin mengatakan bahwa:

Keadaan jiwa seseorang yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan tanpa melalui pertimbangan pikiran terlebih dahulu. Keadaan ini terbagi dua, ada yang berasal dari tabiat aslinya... ada pula yang diperoleh dari kebiasaan yang berulang-ulang. Boleh jadi, pada mulanya tindakan itu melalui pikiran dan pertimbangan, kemudian dilakukan terus menerus, maka jadilah suatu bakat dan akhlak.¹⁴

Menurut Imam al-Ghazali (1055-1111 M) yang dikutip oleh Amin:

Akhlak adalah *hay'at* atau sifat yang tertanam dalam jiwa yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan yang spontan tanpa memerlukan pertimbangan dan pemikiran. Maka jika sifat tersebut melahirkan suatu tindakan yang terpuji menurut ketentuan akal dan norma agama, ia dinamakan akhlak yang baik, tetapi jika ia menimbulkan tindakan yang jahat, maka ia dinamakan akhlak yang buruk.¹⁵

¹³ Samsul Munir Amin, *Ilmu Akhlak* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), 1.

¹⁴ *Ibid.*, 3.

¹⁵ *Ibid.*

Akhlak menurut Muhyiddin Ibnu Arabi, sebagaimana yang dikutip oleh Amin:

Akhlak adalah keadaan jiwa seseorang yang mendorong manusia untuk berbuat tanpa melalui pertimbangan dan pilihan terlebih dahulu. Keadaan tersebut pada seseorang boleh jadi merupakan tabiat atau bawaan, dan boleh jadi juga merupakan kebiasaan melalui latihan dan perjuangan.¹⁶

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa akhlak ialah tingkah laku manusia yang dilakukan tanpa membutuhkan pemikiran dan pertimbangan. Akhlak manusia dipengaruhi oleh pengalaman-pengalamannya dalam belajar. Kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Akhlak

Tujuan akhlak dalam Islam agar setiap muslim mempunyai budi pekerti dan tingkah laku yang baik dan mulia sesuai dengan ajaran Islam. Selain itu, tujuan khusus akhlak sebagai berikut:

a. Mengetahui tujuan diutusny Nabi Muhammad SAW

Tujuan Nabi Muhammad SAW diutus ke dunia untuk menyempurnakan akhlak. Sebagaimana Hadits Nabi :

“Sungguh, aku diutus untuk menyempurnakan akhlak manusia.”

(HR. Al-Bukhari, Abu Dawud dan Hakim)

Dengan mengetahui tujuan diutusny Nabi Muhammad SAW ke dunia, maka akan mendorong kita untuk mencapai akhlak yang mulia. Akhlak merupakan sesuatu yang penting dalam agama,

¹⁶ Ibid.

bahkan dalam ibadah tujuan utamanya ialah untuk mencapai kesempurnaan akhlak. Misalnya, tujuan shalat untuk mencegah perbuatan keji dan munkar. Ketika seseorang sudah melakukan shalat, tetapi tidak mampu mencegahnya dari perbuatan keji dan munkar. Maka dalam diri orang tersebut belum mencapai akhlak mulia.

b. Menjembatani kerenggangan antara akhlak dan ibadah

Tujuan dari akhlak untuk menyatukan antara akhlak dan ibadah. Contohnya, orang yang setiap hari melakukan shalat (ibadah) tetapi tidak memberikan keamanan kepada tetangganya (akhlak), maka ia belum seimbang antara ibadah dan akhlaknya.

c. Mengimplementasikan akhlak dalam kehidupan

Akhlak tidak cukup hanya dipelajari, namun harus diimplementasikan dalam kehidupan agar bermanfaat. Jika seseorang memiliki akhlak yang baik, ia mampu membedakan antara perbuatan terpuji dan perbuatan tercela. Seseorang yang menggunakan akal sehatnya, ia akan memilih untuk berperilaku mulia. Sebaliknya, jika tidak menggunakan akal sehatnya, ia akan berperilaku buruk dan akan merugikan diri sendiri.¹⁷

¹⁷ Amin, *Ilmu*, 20-23.

3. Macam – Macam Akhlak

Akhlak terbagi menjadi dua, akhlak terpuji dan akhlak tercela.

a. Akhlak terpuji

Indikator dari akhlak terpuji ialah:

- 1) Perbuatan yang diperintahkan oleh Allah dan Rasul-Nya sesuai dengan al-Quran dan Sunnah.
- 2) Perbuatan yang mendatangkan kebaikan dunia dan akhirat.¹⁸

Dalam bahasa al-Quran, akhlak terpuji antara lain sifat setia (*al-amanah*), pemaaf (*al-afwu*), benar (*ash-shidiq*), menepati janji (*al-wafa*), adil (*al-adl*), memelihara kesucian diri (*al-ifafah*), malu (*al-haya'*), sabar (*ash-shobru*), kasih sayang (*ar-rahmah*), murah hati (*as-sakha'u*), tolong menolong (*at-ta'awun*), damai (*al-ishlah*), persaudaraan (*al-ikha'*), silaturahmi, hemat (*al-iqtishad*), menghormati tamu (*adl-diyafah*), dan sebagainya.¹⁹

b. Akhlak tercela

Indikator akhlak tercela sebagai berikut:

- 1) Perbuatan yang didorong oleh hawa nafsu yang datangnya dari setan
- 2) Perbuatan yang menimbulkan bencana bagi kemanusiaan
- 3) Perbuatan yang menjadikan permusuhan dan kebencian
- 4) Perbuatan yang melahirkan konflik, peperangan dan dendam

¹⁸ Beni Ahmad Saebani dan Abdul Hamid, *Ilmu.Akhlak* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), 206.

¹⁹ *Ibid.*, 266.

5) Perbuatan yang membahayakan kehidupan dunia dan akhirat.²⁰

Sedangkan akhlak tercela dalam al-Quran antara lain egois (*ananiah*), kikir (*al-bukhlu*), dusta (*al-buhtan*), pemabuk (*al-khamru*), pemarah (*al-gadhab*), khianat (*al-khianah*), aniaya (*adh-dhulmu*), pengecut (*al-jubn*), mengumpat (*al-ghibah*), dengki (*al-hasad*), dendam (*al-kiqdu*), boros (*at-tabzir*), membunuh (*qatlunnafsi*), makan riba (*ar-riba*), ingin dipuji (*ar-riya'*), ingin didengar kelebihannya (*as-sum'ah*).²¹

4. Ruang Lingkup Akhlak

Ruang lingkup akhlak ada tiga antara lain:

a. Akhlak terhadap Allah

Akhlak terhadap Allah artinya perbuatan yang seharusnya dilakukan oleh manusia sebagai Hamba Allah SWT. Hal ini meliputi:

- 1) Iman, percaya kepada Allah yang dibuktikan dengan perbuatan, diyakini dengan hati dan diucapkan dengan lisan.
- 2) Ihsan, artinya kesadaran bahwa Allah selalu hadir dimanapun manusia berada.
- 3) Takwa, menjalankan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.
- 4) Ikhlas, melakukan sesuatu dengan niat karena Allah bukan mengharap imbalan dari orang lain.

²⁰ Ibid., 206.

²¹ Ibid., 267.

- 5) Tawakkal, artinya selalu bersandar kepada Allah dengan keyakinan bahwa Dia akan menolong manusia untuk mencari dan menemukan jalan terbaik.
 - 6) Syukur, yaitu menerima segala sesuatu apa yang diberikan Allah kepada hamba-Nya.
 - 7) Sabar, ketika menghadapi sesuatu harus tahan (tidak mudah putus asa). Karena Allah bersama orang yang sabar.²²
 - 8) Do'a, memohon hanya kepada Allah. Orang yang tidak berdoa kepada Allah, ia termasuk orang sombong.²³
- b. Akhlak terhadap sesama manusia
- 1) Silaturahmi, hubungan antara cinta kasih antara sesama manusia, khususnya kepada kerabat, saudara, tetangga.
 - 2) Persaudaraan, hubungan persaudaraan antara sesama kaum beriman (*ukhuwah islamiyah*). Hal ini agar manusia tidak merendahkan golongan lain, tidak saling menghina, saling mengejek dan mencari-cari kesalahan orang lain.
 - 3) Baik sangka (*husnuzh-zhan*), sikap baik sangka kepada sesama manusia.
 - 4) Dermawan (*al-munafiqun*), sikap orang beriman yang memiliki kesediaan besar untuk menolong sesama manusia, terutama pada orang yang kurang beruntung.

²² Muhammad Alim, *Pendidikan Agama Islam* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 154.

²³ Deden Makbulloh, *Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 146.

5) Lapang dada (*insyiraf*), yaitu sikap menghargai pendapat orang lain.

c. Akhlak terhadap lingkungan

Maksud dari akhlak terhadap lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar manusia, baik itu binatang, tumbuh-tumbuhan maupun benda yang tidak bernyawa. Pada dasarnya, akhlak terhadap lingkungan bersumber dari al-Quran mengenai fungsi manusia sebagai khalifah. Kekhalifahan menuntut adanya interaksi antara manusia dengan sesamanya dan manusia dengan alam. Kekhalifahan ini memiliki arti pengayoman, pemeliharaan, serta bimbingan, agar setiap makhluk mencapai tujuan penciptaannya. Sehingga manusia dituntut untuk menghormati proses-proses yang sedang berjalan.²⁴ Misalnya, tidak merusak lingkungan, membuang sampah ditempatnya.

5. Proses Pembentukan Akhlak

Akhlak tidak hanya dipelajari, tetapi juga ada usaha pembentukannya. Dengan memahami mana akhlak yang baik dan mana akhlak yang buruk, belajar dan berlatih untuk melakukan perilaku mulia merupakan usaha pembentukan akhlak. Hal ini akan menjadi suatu kebiasaan untuk berbuat baik dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembentukan akhlak manusia antara lain:

²⁴ Alim, *Pendidikan.*, 155-158.

a) *Qudwah* atau *uswah* (keteladanan)

Keluarga merupakan pendidikan yang pertama bagi seorang anak. Oleh karena itu, orangtua harus memiliki akhlak terpuji agar anak-anaknya juga memiliki akhlak terpuji. Karena kecenderungan dari anak-anak adalah suka meniru orangtua.

b) *Ta'lim* (pengajaran)

Dengan mengajarkan perilaku terpuji kepada anak-anak maka pribadi yang baik juga akan terbentuk. Ketika mengajarkan perilaku terpuji jangan sesekali menggunakan kekerasan, hal ini akan mengakibatkan anak untuk berbuat baik karena takut hukuman dari orangtua ataupun guru. Akan tetapi harus menggunakan sikap hormat dan segan agar anak selalu melakukan kebaikan dimanapun dan kapanpun dan dilihat maupun tanpa dilihat oleh orangtua dan gurunya.

c) *Ta'wid* (pembiasaan)

Sejak kecil, seorang anak perlu dibiasakan untuk melakukan perilaku terpuji oleh orang tuanya. Misalnya, membaca do'a sebelum makan, makan dengan menggunakan tangan kanan, tidak berkata kotor. Agar ketika dewasa menjadi pribadi yang berakhlak mulia.

d) *Tarhib/ Reward* (hadiah)

Memberikan hadiah kepada anak yang melakukan suatu kebaikan itu sangat penting. Hal ini merupakan bentuk motivasi

atau dorongan dari orang tua untuk anaknya agar selalu melakukan suatu kebaikan.

e) *Tarhib/ punishment* (hukuman)

Ketika anak melakukan suatu kesalahan, orangtua perlu memberikan hukuman pada anak agar anak merasa jera dan tidak mengulangi perbuatannya tercela lagi. Sebagai orang tua perlu memaksa anaknya untuk melakukan suatu kebaikan. Awalnya terpaksa, lama-lama menjadi suatu kebiasaan yang baik sehingga mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.²⁵

²⁵ Amin, *Ilmu*, 27-29.