

**PSIKOTERAPI ISLAM AL FASHDU UNTUK MENGATASI
GANGGUAN EMOSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
RUMAH TERAPI KAJEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

FIKI MINAHUL ILMIAH SALSAABILA
NIM. 3319001

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

**PSIKOTERAPI ISLAM AL FASHDU UNTUK MENGATASI
GANGGUAN EMOSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI
RUMAH TERAPI KAJEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

FIKI MINAHUL ILMIAH SALSAABILA
NIM. 3319001

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Fiiki Minahul Ilmiah Salsaabila

Nim : 3319001

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“PSIKOTERAPI ISLAM *AL FASHDU* UNTUK MENGATASI GANGGUAN EMOSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH TERAPI KAJEN PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Batang, 5 Juni 2023

Yang Menyatakan,



FIIKI MINAHUL ILMIAHS.

NIM. 3319001

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M. Psi

Dusun Bejangan, Rt. 002 Rw. 005, Desa Purwosari, Kec. Comal, Kab. Pematang.

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Fiki Minahul Ilmiah Salsaabila

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi

di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Fiki Minahul Ilmiah Salsaabila

NIM : 3319001

Judul : **PSIKOTERAPI ISLAM AL FASHDU UNTUK MENGATASI GANGGUAN EMOSI PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH TERAPI KAJEN PEKALONGAN**

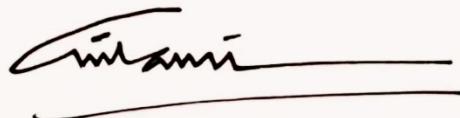
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara/i tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 13 Juni 2023

Pembimbing,



Cintami Farmawati, M. Psi
NIP. 1986081522019032009



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email: fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

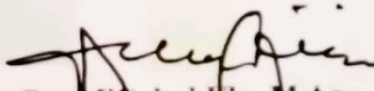
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri
K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i.

Nama : **FIKI MINAHUL ILMIAH SALSAABILA**
NIM : **3319001**
Judul Skripsi : **PSIKOTERAPI ISLAM AL FASHDU UNTUK
MENGATASI GANGGUAN EMOSI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUMAH TERAPI KAJEN
PEKALONGAN**

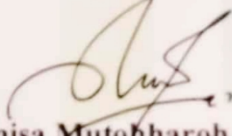
yang telah diujikan pada Hari Rabu, 5 Juli 2023 dan dinyatakan **LULUS** serta
diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
dalam ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. Miftahul Ula, M.Ag
NIP. 197409182005011004

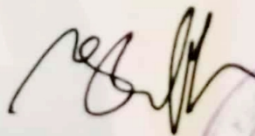
Penguji II


Annisa Mutoharroh, M.Psi
NITK. 199101602202001D2026

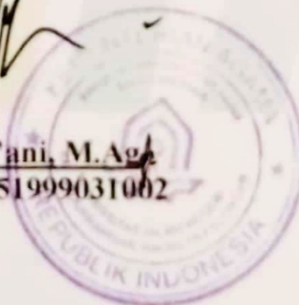
Pekalongan, 5 Juli 2023

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. H. Sam'ani, M.Ag
NIP. 197305051999031002



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penulisan disertasi ini adalah Pedoman transliterasi yang merupakan hasil Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

Di bawah ini daftar huruf-huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (dengan titik di atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Za	Z	Zet
س	Sa	S	Es

ش	Sya	SY	Es dan Ye
ص	Şa	Ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍat	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof Terbalik
غ	Ga	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qa	Q	Qi
ك	Ka	K	Ka
ل	La	L	El
م	Ma	M	Em
ن	Na	N	En
و	Wa	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika hamzah (ء) terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal Bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dammah	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اِيْ	Fathah dan ya	Ai	A dan I
اُوْ	Fathah dan wau	Iu	A dan U

Contoh:

كَيْفًا : *kaifa*

هَوْلًا : *hauula*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
إِ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
أُ	Ḍammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *TaMarbūṭah*

Transliterasi untuk *ta marbūṭah* ada dua, yaitu: *ta marbūṭah* yang hidup atau mendapat harkat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbūṭah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al- serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh:

رَوْضَةُ الأَطْفَالِ : *rauḍah al-aṭfāl*

المَدِينَةُ الْقُضَيْلَةُ : *al-madīnah al-fāḍīlah*

الحِكْمَةُ : *al-ḥikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbanā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقُّ : *al-ḥaqq*

الْحَجُّ : *al-ḥajj*

نُعَمُّ : *nu''ima*

عُدُّوْ : *'aduwwun*

Jika huruf ber- *tasydīd* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf berharakat kasrah (ِ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَلِيٌّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيٌّ : *'Arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalāh* (bukan *az-zalzalāh*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya

تَأْمُرُونَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أَمْرٌ : *umirtu*

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata Alquran (dari *al-Qur'ān*), sunnah, hadis, khusus dan umum. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī zilāl al-Qur'ān

Al-Sunnah qabl al-tadwīn

Al-'Ibārāt Fī 'Umūm al-Lafẓ lā bi khusūṣ al-sabab

9. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *dīnullāh*

Adapun *tamarbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمُ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *hum fī raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi‘a linnāsi lallaḏī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḏān al-laḏī unzila fih al-Qur‘ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūs

Abū Naṣr al-Farābī

Al-Gazālī

Al-Munqiz min al-Ḍalāl

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Untuk kedua orang tua saya yang saya hormati dan sayangi, Bapak Rahmujo dan Ibu Umi Athiyah, yang selalu memberikan dukungan serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, serta senantiasa memberikan doa terbaik kepada saya.
2. Untuk kakak saya M. Lathoifu Minanillah, adek saya Fiika Himmatul Aliyah dan Ahkmad Sadiidul Minhaj, yang selalu memberikan doa terbaik dan dukungannya.
3. Untuk Almameter dan segenap civitas akademik kampus UIN KH. Abdurrahman Wahid terkhusus Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dan lebih khusus program studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Untuk dosen pembimbing saya yang cantik dan baik hati, Ibu Cintami Farmawati, M.Psi yang selalu memberikan bimbingan dengan sabar sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi.
5. Untuk dosen pembimbing akademik, Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M,Ag yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan kepada saya dalam memilih judul skripsi.
6. Untuk teman-temanku seangkatan Tasawuf dan Psikoterapi 2019 yang sudah memberikan banyak pengalaman selama masa kuliah, dan selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
7. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatuyang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi.
8. Terakhir untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah berusaha sejauh ini, terimakasih sudah bertahan dan bangkit.

MOTTO

“Kisah yang dimulai dari pusat ketenanganmu selalu lebih efektif daripada tindakan yang dimulai dari rasa takut, rasa bersalah, atau kemarahan.”

Alan Cohen

ABSTRAK

Salsaabila, Fiiki Minahul Ilmiah. 2023. *Psikoterapi Islam Al Fashdu untuk Mengatasi Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan*. Skripsi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Cintami Farmawati, M.Psi.

Kata kunci: Psikoterapi Islam *Al Fashdu*, Gangguan Emosi, Hipertensi.

Psikoterapi Islam *Al Fashdu* merupakan sebuah psikoterapi Islam yang menggunakan teknik *Al Fashdu* sebagai salah satu metode dalam proses terapinya. Psikoterapi Islam *Al Fashdu* dinilai dapat menyembuhkan berbagai penyakit, salahsatunya gejala dari penyakit hipertensi. Gejala yang dialami pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan terbagi menjadi dua aspek, yaitu fisik dan psikis. Gejala psikis dari penyakit hipertensi adalah gangguan emosi. Gangguan emosi merupakan keadaan dimana respon emosional seseorang terlalu lemah atau terlalu kuat dalam situasi tertentu.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu 1) Bagaimana Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan? 2) Bagaimana Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk Mengatasi Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan? Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Bagaimana Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, serta untuk mengetahui Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk Mengatasi Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan jenis *field research* (penelitian lapangan) dengan metode kualitatif deskriptif. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologis. Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan mengalami gangguan emosi tingkat sedang, yang ditandai dengan respon marah yang berlebih ketika menghadapi masalah sehari-hari. Hal tersebut timbul karena gejala fisik hipertensi yang kemudian memicu gejala psikis. Psikoterapi Islam *Al Fashdu* dapat mengatasi gejala fisik tersebut, sehingga gejala psikis dari hipertensi yaitu gangguan emosi perlahan menurun, ditunjukkan dengan perubahan gangguan emosi tingkat sedang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk Mengatasi Gngguan Emosi Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan”. Tak lupa juga sholawat serta salam kami hturkan kepada panutan kita Nabi Muhammad SAW, dengan harapan kita semua mendapatkan syafaatnya kelak.

Menjadi suatu kebanggan tersendiri bagi penulis karena dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Tanpa bantuan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku rektor Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan
2. Bapak Dr. H. Sam’ani, M.Ag selaku dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Kepala Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen pembimbing yang meluangkan waktu, memotivasi, dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Untuk kedua orang tua saya serta segenap keluarga yang senantiasa mendoakan dan mendukung penulis.
5. Segenap bapak dan ibu dosen yang telah banyak memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan kepada penulis serta segenap civitas akademik UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
6. Segenap terapis, pasien dan pemilik Rumah Terapi Kajen Pekalongan yang telah memberikan izin dan informasi yang penulis butuhkan selama penelitian untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, yang memungkinkan masih banyak kekurangan sehingga dengan senang hati penulis menerima kritik dan saran dari setiap pembaca yang dapat membuat skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga skripsi yang sederhana ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi penulis maupun pembaca. Aamiin.

Batang, 27 Mei 2023

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fiiqi Minahul Ilmiah S.', written in a cursive style.

Fiiqi Minahul Ilmiah S.

NIM. 3319001

DAFTAR ISI

COVER	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	xii
MOTTO	xiii
ABSTRAK	xiv
KATA PENGANTAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Kegunaan Penelitian	4
E. Tinjauan Pustaka	5
F. Metode Penelitian	14
G. Sistematika Penulisan	19
BAB II PSIKOTERAPI ISLAM <i>AL FASHDU</i> DAN GANGGUAN EMOSI	21
A. Psikoterapi Islam <i>Al Fashdu</i>	21
1. Psikoterapi Islam	21
a. Definisi Psikoterapi Islam	21
b. Objek Psikoterapi Islam	22
c. Bentuk-bentuk Psikoterapi Islam	23
d. Tahapan Psikoterapi Islam	25
e. Tujuan Psikoterapi Islam	25
2. <i>Al Fashdu</i>	26
a. Definisi <i>Al Fashdu</i>	26
b. Manfaat <i>Al Fashdu</i>	26
c. Hukum <i>Al Fashdu</i>	27
d. Tata cara <i>Al Fashdu</i>	27
3. Psikoterapi Islam <i>Al Fashdu</i>	28
a. Perencanaan Psikoterapi Islam <i>Al Fashdu</i>	28
b. Pelaksanaan Psikoterapi Islam <i>Al Fashdu</i>	29

c. Evaluasi Psikoterapi Islam <i>Al Fashdu</i>	30
B. Gangguan Emosi	30
1. Definisi Gangguan Emosi	30
2. Faktor Penyebab Gangguan Emosi	31
3. Jenis-jenis dan gejala Gangguan Emosi	32
4. Gangguan Emosi Perspektif Tasawuf	33
5. Cara Mengatasi Gangguan Emosi Perspektif Tasawuf	35
BAB III PSIKOTERAPI ISLAM AL FASHDU UNTUK MENGATASI GANGGUAN EMOSI PADA PASIEN HIPERTENSI	37
A. Gambaran umum Rumah Terapi Kajej Pekalongan	37
1. Sejarah Berdirinya Rumah Terapi Kajej Pekalongan	37
2. Letak Geografis Rumah Terapi Kajej Pekalongan	38
3. Visi, Misi, dan Motto Rumah Terapi Kajej Pekalongan	38
4. Data Pasien di Rumah Terapi Kajej Pekalongan	39
5. Jenis Layanan di Rumah Terapi Kajej Pekalongan	39
6. Penyakit yang diatasi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan	42
B. Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan.....	44
C. Psikoterapi Islam <i>Al Fashdu</i> untuk mengatasi Gangguan Emosi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan	55
BAB IV ANALISIS PSIKOTERAPI ISLAM AL FASHDU UNTUK MENGATASI GANGGUAN EMOSI PADA PASIEN HIPERTENSI	56
A. Analisis Kondisi Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan	56
B. Analisis Psikoterapi Islam <i>Al Fashdu</i> untuk Mengatasi Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan	58
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan emosi merupakan kondisi yang memiliki ciri-ciri respon emosional yang terlalu kuat atau terlalu lemah untuk situasi tertentu. Misalnya dalam menghadapi suatu kondisi orang yang mengalami gangguan emosi tersebut merespon dengan emosi yang terlalu kuat seperti marah-marah, padahal jika kondisi tersebut dialami oleh orang lain akan normal-normal saja. Gangguan emosi ini ditunjukkan dengan perubahan tingkah laku, perubahan suasana hati, dan mudah marah atau agitasi.¹

Gangguan emosi semacam itu juga dialami oleh penderita hipertensi. Sebagaimana dinyatakan oleh penelitian Prasetyorini dan Prawesti tentang komplikasi hipertensi, emosi, dan kecemasan mengatakan bahwa banyak hal yang dapat menyebabkan komplikasi hipertensi, salah satunya ialah emosi. Ketika seseorang memiliki afek negatif dalam tubuh maka tubuh akan memproduksi hormon yang dapat meningkatkan tekanan darah, peningkatan tekanan darah inilah yang memicu terjadinya komplikasi hipertensi. Dampak terjadinya komplikasi hipertensi membuat kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuknya ialah terjadinya kematian pada

¹ Puri Aquarismawati, Gangguan Emosi (Studi lanjutan penggunaan Bender Gestalt pada anak usia sekolah) *Jurnal Poseidon*, Vol.9 No.2 2015

penderita. Komplikasi ini kemudian dapat memengaruhi emosi itu sendiri dan menimbulkan kecemasan serta gangguan emosi lainnya.² Seperti perubahan suasana hati, kepribadian atau perilaku, agresi, dan mudah marah atau agitasi (perasaan jengkel, gelisah, atau cemas).³

Pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan juga mengalami gangguan emosi. Pasien yang menderita hipertensi selain mengalami gejala fisik juga mengalami gejala psikis yaitu gangguan emosi. Mereka cenderung sensitif suasana hatinya dan mudah marah ketika tekanan darah naik atau mengalami hipertensi. Pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan mengatasi gangguan emosi tersebut dengan melakukan Psikoterapi Islam *Al Fashdu*.⁴

Psikoterapi Islam dapat diartikan sebagai upaya membantu penyembuhan dan perawatan melalui aspek emosi dan spiritual seseorang dengan cara-cara yang islami dan tidak bertentangan dengan ajaran Islam.⁵ Sedangkan Psikoterapi Islam *Al Fashdu* merupakan sebuah psikoterapi Islam yang menggunakan teknik *Al Fashdu* sebagai salah satu metode dalam proses terapinya. *Al Fashdu* merupakan metode pengobatan dengan mengeluarkan darah kotor dari pembuluh vena. Praktiknya hampir sama dengan donor darah, yaitu memasukkan

² Prasetyorini dan Prawesti, Stres pada penyakit terhadap kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi, *Jurnal STIKES* Vol. 5, No. 1, Juli 2012

³ Halodoc, *Gangguan Emosional Ternyata Bisa Dipengaruhi Oleh Hal Ini loh*, <https://www.halodoc.com/artikel/gangguan-emosional-ternyata-bisa-dipengaruhi-hal-ini> diakses pada tanggal 15 Januari 2023

⁴ Budi Santoso, Terapis Sekaligus Pemilik Rumah Terapi Kajen Pekalongan, Wawancara Pribadi, 6 Mei 2023

⁵ Meisil B Wulur, "*Psikoterapi Islam*", (Yogyakarta, CV Budi Utama : 2015), hlm. 1

jarum infus kedalam pembuluh darah. Dalam melakukan terapi, pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajian Pekalongan diminta untuk relaks dan membaca dzikir seperti istighfar. Terapi *Al Fashdu* juga tergolong kedalam psikoterapi islam karena terapi ini merupakan salah satu sunnah Rasulullah, dan prakteknya menggunakan landasan-landasan keislaman.⁶

Terapi *Al Fashdu* sebenarnya bukan jenis terapi baru. Terapi ini telah dipraktekkan sejak lama, dalam dunia kedokteran *Al Fashdu* dikenal dengan teknik *flebotomi*. Teknik tersebut dipercaya dapat menurunkan kadar gula darah, kolestrol, dan asam urat. Sepeti penelitian yang dilakukan oleh Damardi dalam jurnalnya yang berjudul “Terapi fashdu guna menurunkan kadar zat berlebih dalam tubuh”. Berdasarkan penelitian dalam jurnal tersebut disimpulkan bahwa teknik flebotomi (*fashdu*) dapat direkomendasikan sebagai upaya menurunkan kadar gula darah, kolestrol, hipertensi, dan asam urat.⁷

Dari situ peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana Psikoterapi Islam *Al Fashdu* dalam mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajian Pekalongan.

B. Rumusan Masalah

⁶ Eka Kurniawati, “Konsep Psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakhran Adz-Dzakiy dalam Perspektif Pendidikan Islam”, (Lampung: Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung) hlm. 7

⁷ Darmadi dkk, “Terapi Fasdu guna menurunkan kadar zat berlebih dalam tubuh”, *Jurnal Community Empowerment*, Vol.6 No.7 2021

1. Bagaimana Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pejalongan?
2. Bagaimana Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk Mengatasi Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pejalongan?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui Bagaimana Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pejalongan.
2. Untuk mengetahui Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk Mengatasi Gangguan Emosi pada Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pejalongan.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah wawasan, pengetahuan, dan informasi berkaitan dengan keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi, serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pejalongan.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Rumah Terapi Kajej Pejalongan

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan informasi serta menjadi masukan bagi Rumah Terapi Kajian Pekalongan.

b. Bagi Pasien Hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pasien hipertensi yang mengalami gangguan emosi. Khususnya untuk menjaga pola hidup agar tidak mengalami kekambuhan.

c. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai wawasan dan ilmu pengetahuan yang lebih luas mengenai Psikoterapi Islam *Al Fashdu* dalam mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Psikoterapi Islam *Al Fashdu*

Psikoterapi Islam merupakan proses penyembuhan penyakit kejiwaan melalui teknik dan metode psikologi berdasarkan ajaran dan norma islam, yaitu yang bersumber pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Sedangkan terapi *Al Fashdu* tergolong kedalam psikoterapi Islam karena terapi ini merupakan salah satu sunnah Rasulullah (Sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari Muslim dalam kitab

As-Salam No.1577, bab XXVI), dan prakteknya menggunakan landasan-landasan keislaman.⁸

Al Fashdu sendiri merupakan metode pengobatan ala nabi (*As-Sunnah*) dengan mengeluarkan darah kotor dari dalam tubuh, darah yang berisi kotoran atau sampah sisa-sisa metabolisme berupa kolesterol jahat, kadar gula yang berlebih, dan asam urat, kemudian dikeluarkan lewat pembuluh darah.⁹

Psikoterapi Islam *Al Fashdu* memiliki tiga tahap dalam pelaksanaannya di antaranya sebagai berikut:

1) Tahap awal (perencanaan)

Sebelum memulai sebuah terapi tentu memiliki perencanaan terlebih dahulu agar sesuatu tujuan tercapai dengan apa yang diharapkan, perencanaan menentukan terlaksananya terapi apakah sebuah terapi berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan sangat dipengaruhi oleh perencanaan. Perencanaan yang diperlukan dalam pelaksanaan Psikoterapi Islam *Al Fashdu* meliputi penentuan waktu dan tempat pelaksanaan psikoterapi, mempersiapkan alat terapi, diagnosis awal sebelum proses psikoterapi, pemeriksaan kondisi emosi pasien hipertensi dan pengecekan tekanan darah pasien.

⁸ Eka Kurniawati, "Konsep Psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakhran Adz-Dzakiy dalam Perspektif Pendidikan Islam",..... hlm. 7

⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Metode Pengobatan Nabi Shallahu 'Alaihi Wasallam*, (Bandung: Griya Ilmu,2016), hlm. 123

2) Tahap inti (pelaksanaan)

Tahap inti atau tahap pelaksanaan yaitu tahap dimana proses psikoterapi dijalankan. Dalam hal ini terapis dan pasien hipertensi memulai psikoterapi Islam *Al Fashdu* dengan bacaan bismillah dan do'a, terapis memasang alat terapi kepada pasien, terapis meminta pasien untuk rileks dan melepas emosi negatif dengan membaca dzikir, kemudian terapis memulai teknik terapi *Al Fashdu*.

3) Tahap akhir (evaluasi)

Setelah melakukan perencanaan dan pelaksanaan, kemudian terapis melakukan evaluasi terhadap perkembangan kondisi pasien.¹⁰

b. Gangguan Emosi

Gangguan emosi terdiri dari dua kata yaitu gangguan yang artinya halangan; rintangan; godaan, sesuatu yang menyusahkan, yang menyebabkan ketidakwarasan atau ketidaknormalan (tentang jiwa, kesehatan, pikiran), dan hal yang menyebabkan ketidاكلancaran.¹¹ Sedangkan emosi adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris.¹² Gangguan emosi

¹⁰ Cici Indah Baharti, "Metode Psikoterapi Islam dalam Mengelola Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus di Panti Asuhan Muhammadiyah Aisyiah Kota Jambi)", (*Jambi: Skripsi Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*) hlm. 52-58

¹¹ <https://id.m.wiktionary.org/wiki/gangguan> diakses pada tanggal 30 Januari 2023

¹² Yurdik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Kencana Perdana, 2012), cet.2, h.188.

didefinisikan sebagai kondisi yang memiliki ciri-ciri respon emosional yang terlalu kuat atau terlalu lemah untuk situasi tertentu. Gangguan emosi adalah suatu kekacauan dalam ketidak relevan, kerusakan, ketidagembiraan, tidak terorganisasi dan perilaku yang tidak efektif, misalnya tidak dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, kadang-kadang tertawa sendiri, menangis atau marah-marah tanpa sebab, seringkali kemarahannya tidak terkendali, terutama apabila tidak memperoleh apa yang diinginkan sehingga menjadi agresif dan destruktif.¹³

Jenis gangguan emosi terbagi menjadi tiga yaitu gangguan emosi ringan, sedang dan berat.

a. Gangguan Emosi Ringan

Gangguan emosi ringan biasanya tidak memiliki ciri- ciri yang kelihatan jelas dari luar. Karena emosinya masih bersifat ringan, kemungkinan besar setiap orang masih dapat mengontrolnya.

b. Gangguan Emosi Sedang

Gangguan emosi ini agak lebih kelihatan dibandingkan dengan gangguan emosi ringan. Orang dengan gangguan emosi sedang bisa marah, takut, atau

¹³ Puri Aquarismawati, Gangguan Emosi (Studi lanjutan penggunaan Bender Gestalt pada anak usia sekolah) *Jurnal Poseidon*, Vol.9 No.2 2015

sedih yang seharusnya normal-normal saja jika terjadi pada orang lain.

c. Gangguan Emosi Berat

Jika dibandingkan dengan gangguan emosi rendah dan sedang, gangguan emosi berat adalah yang paling mudah untuk dilihat secara kasat mata. Manifestasi yang ditunjukkan jauh lebih jelas. Hal ini bisa dilihat dari perilaku yang terlihat janggal dan tidak seperti biasanya. Ketika sedang marah akan mengamuk, berteriak-teriak, atau bahkan menyakiti dirinya sendiri.¹⁴

2. Penelitian Relevan

Pertama, skripsi yang berjudul “*Penyembuhan Penyakit Fisik dengan Ayat Al-Qur’an melalui Metode Al Fashdu (Studi Kasus di Rumah Sehat Nur Al-Fath Mayang Mangurai Jambi)* karya Habibah mahasiswi ilmu Al-Qur’an dan Tafsir UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Dalam skripsi ini menjelaskan penyembuhan berbagai penyakit fisik dengan pengobatan ayat Al-Qur’an dan *Al Fashdu* di Rumah Sehat Nurul Al-Fath.¹⁵ Persamaan penelitian dengan skripsi diatas adalah menggunakan terapi yang sama yaitu *Al Fashdu*, namun skripsi karya Habibah ini

¹⁴ Maria Ulfa, *Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak*, (Flashbooks, Divapress, 2015) hlm. 75-76

¹⁵ Habibah, “Penyembuhan Penyakit Fisik dengan Ayat Al-Qur’an melalui Metode *Al Fashdu* (Studi Kasus di Rumah Sehat Nur Al-Fath Mayang Mangurai Jambi), (*Jambi: Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*), hlm. 4

menggabungkan antara tetapi ayat Al-Qur'an dan *Al Fashdu*. Perbedaan lainnya terletak pada variabel yang berbeda, dimana penelitian yang akan dilakukan berfokus pada hal yang bersifat psikis (mengatasi gangguan emosional) bukan secara fisik.

Kedua, jurnal yang berjudul "*Gangguan Emosi (Studi Lanjutan Penggunaan Bender Gestalt pada Anak Usia Sekolah)*" Tujuan penelitian dalam jurnal ini adalah untuk mendeteksi gangguan emosi yang dapat ditemukan pada anak usia sekolah. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal atau, yaitu gangguan emosi. Persamaan penelitian ini dengan jurnal tersebut adalah salah satu variabel nya yang sama yaitu gangguan emosi. Perbedaanya penelitian ini mengangkat dua variabel yaitu gangguan emosi dan terapi *Al Fashdu*, sedangkan jurnal tersebut hanya menggunakan satu variabel.

Ketiga, jurnal yang berjudul "*Terapi Fasdhu guna menurunkan kadar zat berlebih dalam tubuh*". Berdasarkan penelitian dalam jurnal ini disimpulkan bahwa teknik flebotomi (*fasdhu*) dapat direkomendasikan sebagai upaya menurunkan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat.¹⁶ Persamaan jurnal ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan terapi *Al Fashdu*. Sedangkan perbedaannya adalah masalah yang ditangani, dalam penelitian yang akan dilakukan membahas terapi

¹⁶ Darmadi dkk, "Terapi Fasdhu guna menurunkan kadar zat berlebih dalam tubuh", *Jurnal Community Empowerment*, Vol.6 No.7 2021

Al Fashdu untuk mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi.

Keempat, jurnal yang berjudul “*Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu*”. Jurnal ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan desain potong lintang. *Hamilton Anxiety Rating Scale* digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* digunakan untuk mengetahui gambaran emosi pasien hipertensi. Dan hasilnya sebagian besar pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu memiliki afek positif yang dominan dan tersering disertai kecemasan ringan.¹⁷ Persamaan penelitian ini dengan jurnal tersebut ialah membahas gambaran emosi, penelitian ini fokus pada gangguan emosi pasien hipertensi namun disertai terapi untuk mengatasi gangguan emosinya, yaitu terapi *Al Fashdu*. Sedangkan jurnal tersebut hanya untuk mengetahui gambaran emosi saja.

3. Kerangka Berpikir

Rumah Terapi Kajej Pekalongan menggunakan salah satu pengobatan islam yaitu dengan Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi. Psikoterapi Islam *Al Fashdu* yang dilakukan di Rumah Terapi Kajej Pekalongan memiliki beberapa tahap.

¹⁷ Richard K. Kati dkk, *Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu*, *Jurnal e-Biomedik* Vol.6, No.1, Januari-Juni 2018.

1) Tahap Perencanaan

Perencanaan yang diperlukan dalam pelaksanaan Psikoterapi Islam *Al Fashdu* meliputi penentuan waktu dan tempat pelaksanaan psikoterapi, mempersiapkan alat terapi.¹⁸ Di Rumah Terapi Kajen Pekalongan antara terapis dan pasien menentukan waktu dan tempat, apakah pasien yang datang ke rumah terapi atau terapis yang mendatangi rumah pasien..

2) Tahap Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap awal, inti, dan akhir. Dalam tahap awal dimulai dengan diagnosis awal sebelum proses psikoterapi, pemeriksaan kondisi emosi pasien hipertensi dan pengecekan tekanan darah pasien. Tahap inti yaitu tahap dimana proses psikoterapi dijalankan. Dalam hal ini terapis dan pasien hipertensi memulai psikoterapi Islam *Al Fashdu* dengan bacaan bismillah dan do'a, terapis memasang alat terapi kepada pasien, terapis meminta pasien untuk rileks dan melepas emosi negatif dengan membaca dzikir, kemudian terapis memulai teknik terapi *Al Fashdu*. Lalu tahap akhir, pada tahap ini terapis mengakhiri proses terapi

¹⁸ Cici Indah Baharti, "Metode Psikoterapi Islam dalam Mengelola Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus di Panti Asuhan Muhammadiyah Aisyah Kota Jambi)", hlm. 52-58

dengan melepas alat terapi dan membersihkan limbah terapi berupa darah kotor.¹⁹

3) Tahap Evaluasi

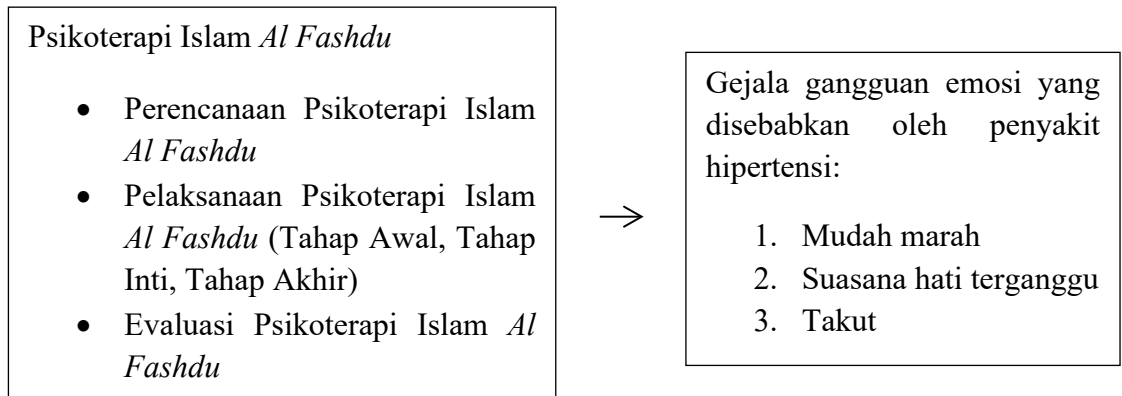
Setelah melakukan perencanaan dan pelaksanaan, kemudian terapis melakukan evaluasi terhadap perkembangan kondisi pasien.²⁰ Terapis melakukan pemeriksaan ulang dengan mengecek tekanan darah pasien.

Psikoterapi Islam *Al Fashdu* dinilai dapat menyembuhkan gejala fisik dari penyakit hipertensi yaitu sakit kepala. Hal ini yang kemudian akan mempengaruhi kondisi psikis terutama emosinya. Gangguan Emosi merupakan kondisi yang memiliki ciri-ciri respon emosional yang terlalu kuat atau terlalu lemah untuk situasi tertentu. Sebagian besar pasien hipertensi yang ada di Rumah Terapi Kajen Pekalongan mengalami gangguan emosi, mereka cenderung sensitif suasana hatinya dan mudah marah ketika tekanan darah naik. Gangguan emosi tersebut masuk dalam kategori sedang dimana ditunjukkan dengan respon marah, takut,

¹⁹ Habibah, "Penyembuhan Penyakit Fisik dengan Ayat Al-Qur'an melalui Metode Al-Fashdu (Studi Kasus di Rumah Sehat Nur Al-Fath Mayang Mangurai Jambi)", (*Jambi; Skripsi Program studi Ilmu Al-Qur'an yang Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*) hlm. 60

²⁰ Cici Indah Baharti, "Metode Psikoterapi Islam dalam Mengelola Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus di Panti Asuhan Muhammadiyah Aisyah Kota Jambi)", hlm. 52-58

atau sedih yang berlebih ketika menghadapi masalah, yang sebenarnya normal-normal saja jika terjadi kepada orang lain.²¹



Keterangan = → = Mengatasi

Gambar 1. Kerangka Berpikir

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis *field research* atau penelitian lapangan dengan metode kualitatif deskriptif. Penelitian lapangan merupakan sebuah penelitian yang dilakukan di sebuah lokasi bermaksud untuk mengetahui apa yang terjadi di lokasi tersebut.²² Lokasi yang dipilih yakni di Rumah Terapi Kajej Pekalongan dan informasi dalam penelitian ini didapatkan dari sumber di lokasi penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana penerapan terapi *Al*

²¹ Maria Ulfa, “Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak”, (Flashbooks, Divapress, 2015) hlm. 75-76

²² Abdurrahman Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta:PT Rineka Cipta),2006, hlm. 96.

Fashdu untuk mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan.

Metode kualitatif deskriptif merupakan pendekatan yang dilakukan untuk menghasilkan data kebenaran yang didasarkan pada fenomenologi dan bersifat deskriptif, mengacu pada data dan menggunakan teori sebagai pendukung untuk menghasilkan teori baru dan memperkuat teori yang sudah ada. Menurut Sugiyono, pendekatan kualitatif merupakan sebuah riset yang digunakan untuk menggali, menemukan, dan mendeskripsikan tentang realitas sosial.²³

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis dan psikoterapis, yang bertujuan untuk menjelaskan keadaan jiwa seseorang, yang dapat diamati melalui tindakan, sikap, pikiran, dan berbagai gejala mental lainnya. Dalam penelitian, informasi mengenai gejala tersebut dapat berasal dari berbagai sumber seperti observasi, wawancara, atau meneliti surat dan dokumen pribadi.²⁴

2. Sumber Data

Sumber Data Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

²³ Ali Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: Jejak, 2018), hlm. 8

²⁴ Khairul dkk, Metode Pendekatan Psikologis dalam Studi Islam, *Jurnal Al Mahyra*, Vol. 02 No. 01, April 2021

Ialah sumber data yang didapat langsung dari hasil penelitian lapangan berupa hasil dari wawancara dengan subjek penelitian dan dokumentasi selama penelitian dilakukan.²⁵ Adapun sumber data primer ini ialah terapis dan pasien hipertensi yang diberikan terapi *Al Fashdu* di Rumah Terapi Kajej Pekalongan.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data penunjang dalam penelitian yang diolah dan disajikan oleh pihak lain sebelumnya, yaitu berupa referensi-referensi kepustakaan meliputi buku, skripsi, dan jurnal yang berkaitan dengan judul penelitian.²⁶

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang berupa observasi, wawancara dan dokumentasi

a. Observasi

Observasi yang digunakan ialah observasi terstruktur, yakni observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya.²⁷ Penulis menggunakan teknik observasi untuk memperoleh informasi

²⁵ Ajat Surajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Budi Utama), 2018, hlm. 29

²⁶ Amiriddin dan Zainal Asikin, *Pengantar Metode Penelitian Hukum*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004), hlm. 45

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 293

terkait proses terapi *Al Fashdu* untuk mengatasi gangguan emosional pada pasien hipertensi, dan memperoleh gambaran gangguan emosional pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi dan memperoleh informasi serta kesimpulan dari pengamatan tersebut.

b. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan untuk mengumpulkan data melalui tanya jawab secara sistematis untuk tujuan penelitian. Setelah penulis melakukan observasi, maka penulis akan mendapatkan data yang lebih lengkap. Metode wawancara diterapkan oleh penulis melalui wawancara semi terstruktur yaitu pewawancara mengajukan pertanyaannya dan narasumber menjawab untuk menemukan permasalahan dengan lebih terbuka.²⁸ Dalam proses pengumpulan data peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada pasien hipertensi, dan terapis di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, untuk mengetahui dan mendapatkan konsep dari Psikoterapi Islam *Al Fashdu* dalam mengatasi gangguan emosional pada pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yakni cara mengumpulkan data untuk mencari tahu informasi tentang variabel berupa catatan, buku,

²⁸ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama, 2015) hlm. 109

agenda, surat kabar, dan lain-lain.²⁹ Penulis mendapatkan data berupa sejarah singkat, visi, misi, dan struktur organisasi dari Rumah Terapi Kajen Pekalongan.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah metode pengolahan data agar data yang didapat lebih mudah untuk dipahami dan dapat menghasilkan suatu kesimpulan. Peneliti menggunakan analisis data induktif, yaitu proses penarikan kesimpulan dari suatu data yang diperoleh, yang dilanjutkan dengan penarikan kesimpulan secara umum.³⁰ Adapun tahapannya sebagai berikut:

a. Mereduksi Data

Pada tahap ini, data yang didapat berjumlah banyak dan harus dilakukan pencatatan secara terperinci dan teliti. Dari banyaknya data yang didapat maka perlu untuk dipilih dan diringkas hal-hal yang sesuai dengan tema dan dianggap penting.³¹ Untuk itu, data yang diperoleh tentang terapi *Al Fashdu* dalam mengatasi gangguan emosional pada pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan serta gambaran gangguan emosional pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi akan dipilih dengan hanya mengambil data yang dibutuhkan peneliti.

²⁹ Mamik, *Metodologi Kualitatif*....., hlm. 115

³⁰ Raharjo, Mudijia, *Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif*, (Malang: UIN Malang), 2011.

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*....., hlm. 248

b. Penyajian Data

Tahap menyajikan data berupa uraian singkat, bagian, hubungan antara kategori, dan semacamnya. Melalui penyajian data, maka data yang didapat lebih mudah dipahami.³² Dalam penelitian kualitatif data yang disajikan berupa narasi.

c. Menarik Kesimpulan

Tahap kesimpulan berupa hasil akhir yang disederhanakan dan disajikan berdasarkan pemikiran menganalisa dan survei catatan lapangan.³³ Pada tahap ini penulis mencari arti yang terkandung dalam penelitian.

G. Sistematika Penulisan

Skripsi terbagi menjadi lima bab dan masing-masing dari bab tersebut memiliki sistematika berbeda-beda, antara lain:

Bab Pertama, membahas tentang pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua, membahas tentang landasan teori, dalam hal ini teori mengenai Terapi *Al Fashdu* dan gangguan emosi pada pasien hipertensi.

Bab Ketiga membahas tentang uraian data yang diperoleh dari lapangan, dengan mendeskripsikan tentang gambaran rumah terapi,

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.....*, hlm. 247

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.....*, hlm. 335

gambaran Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi dan gambaran gangguan emosi pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

Bab Keempat, membahas tentang analisis dari hasil penelitian dengan teori yang sudah ada yaitu analisis terapi *Al Fashdu* dalam mengatasi gangguan emosi pada pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen dan analisis gangguan emosi pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

Bab Kelima, bab penutup. Berisi kesimpulan yang menjawab rumusan masalah dan saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Rumah Terapi Kajen Pekalongan dapat disimpulkan bahwa:

- i. Kondisi gangguan emosi pada pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan masuk dalam kategori gangguan emosi sedang, ditunjukkan dengan perubahan suasana hati dan sikap marah yang berlebih dalam merespon suatu masalah, yang mana jika dihadapi oleh orang lain hal tersebut bisa normal-normal saja. Penyebabnya timbul dari gejala fisik penyakit hipertensi, yaitu sakit kepala dan tidak enak badan yang kemudian menjadi salah satu faktor dari timbulnya gangguan emosi. Setelah melakukan Psikoterapi Islam *Al Fashdu* di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, gangguan emosi pasien hipertensi bisa dikatakan membaik. Dapat dilihat dari kondisi fisik yang membaik, sakit kepala yang dirasakan menghilang, kemudian dari segi psikis juga ikut membaik.
- ii. Psikoterapi Islam *Al Fashdu* yang dilakukan oleh Rumah Terapi Kajen Pekalongan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu Perencanaan Psikoterapi Islam *Al Fashdu*, Pelaksanaan Psikoterapi Islam *Al Fashdu*, dan Evaluasi Psikoterapi Islam *Al Fashdu*. Pada tahap perencanaan meliputi penentuan waktu dan tempat pelaksanaan psikoterapi. Pada tahap pelaksanaan Psikoterapi Islam *Al Fashdu* meliputi tahap awal, tahap inti, dan tahap

akhir, yang masing-masing tahap tersebut berisi pelaksanaan proses psikoterapi dari mulai pemasangan alat terapi sampai pelepasan alat. Kemudian yang terakhir adalah tahap evaluasi, terapis melakukan pemeriksaan ulang kepada pasien hipertensi dengan mengecek tekanan darah dan memeriksa keadaan emosi pasien hipertensi dengan mengajukan beberapa pertanyaan singkat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut

1. Bagi Rumah Terapi Kajen Pekalongan, untuk meningkatkan sarana prasarana dan memaksimalkan pelayanan, serta lebih aktif dalam mensosialisasikan *thibbun nabawi* kepada masyarakat, terutama Psikoterapi Islam *Al Fashdu*.
2. Bagi pasien hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan yang mengalami gangguan emosi, untuk lebih konsisten lagi dalam menjaga pola makan dan gaya hidup agar terhindar dari kambuhnya gejala hipertensi.
3. Bagi terapis Rumah Terapi Kajen Pekalongan, untuk tetap menjaga konsistensi pelayanan, melakukan evaluasi berkala atau dilakukan dengan jangka waktu tertentu setelah proses terapi, serta meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang psikoterapi terlebih dengan pendekatan Islami.

4. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan kedepanya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut terutama mengenai topik Psikoterapi Islam *Al Fashdu* untuk mengatasi masalah atau penyakit lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito Ali. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Jejak.
- Amiriddin dan Zainal Asikin. (2004). *Pengantar Metode Penelitian Hukum*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Aquarisnawati Puri. (2015). Gangguan Emosi (Studi lanjutan penggunaan Bender Gestalt pada anak usia sekolah) *Jurnal Poseidon*, Vol.9 No.2.
- Arifin Isep Zaenal. (2009). *Bimbingan Penyuluhan islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Ahmadia Bilqis Risma. (2022). Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi. *Gunung Djati Conference Series* Vol. 19
- Budi. (2022). Terapis di Rumah Terapi Kajen Pekalongan. Wawancara pribadi. Pekalongan.
- Cahyani. (2023). Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajen Pekalongan, Wawancara Pribadi.
- Darmadi dkk. (2021). Fasdhu guna menurunkan kadar zat berlebih dalam tubuh, *Jurnal Community Empowerment*, Vol.6 No.7.
- Fathoni Abdurrahman. (2006). *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Fatwa Dian Zuhrotul. (2021). *Terapi Solat Khusyuk' dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterpi Islam*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Habibah. Penyembuhan Penyakit Fisik dengan Ayat Al-Qur'an melalui Metode *Al Fashdu* (Studi Kasus di Rumah Sehat Nur Al-Fath Mayang Mangurai Jambi), (Jambi: *Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*).
- Hakim M. Saifuddin & Siti Aisyah Ismail. (2020). *Tibbun Nabawi, Tinjauan Syari'at dan Medis*. Depok: Gema Insani.
- Husnaini Rovi. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, 1.

- Indah Cici Baharti, Metode Psikoterapi Islam dalam Mengelola Perkembangan Emosi Anak (Studi Kasus di Panti Asuhan Muhammadiyah Aisiyah Kota Jambi). (*Jambi: Skripsi Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*)
- Jahja Yurdik. (2012). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana Perdana, cet.2.
- Kurniawati Eka. (2021). Konsep Psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakhran Adz-Dzakiy dalam Perspektif Pendidikan Islam. (*Lampung: Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*)
- Kati Richard K. dkk. (2018). Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu. *Jurnal e-Biomedik* Vol.6, No.1.
- Khairul dkk (2021). Metode Pendekatan Psikologis dalam Studi Islam, *Jurnal Al Mahyra*, Vol. 02 No. 01, April.
- Kemi. (2023). Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan, Wawancara Pribadi.
- Mamik. (2015). Metodologi Kualitatif, Sidoarjo: Zifatama.
- Ms. Amiruddin. (2003). *Psikoterapi dalam Perspektif Islam*. Medan : UIN Sumatra Utara.
- Nurohmah Lia Aulia. (2020). Literature Review: Hubungan antara Kejadian Hipertensi dengan Gangguan Mental Emosional. *Skripsi: Program studi keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung*
- Nurani Ida. (2023). Pasien Hipertensi di Rumah Terapi Kajej Pekalongan, Wawancara Pribadi.
- Prasetyorini dan Prawesti. (2012) Stres pada penyakit terhadap kejadian komplikasi hipertensi pada pasien hipertensi, *Jurnal STIKES* Volume 5, No. 1.
- Qayyim Ibnu Al-Jauziyyah. (2016). *Metode Pengobatan Nabi Shallahu "Alaihi Wasallam*. Bandung: Griya Ilmu.
- Rahardjo, Mudijia. (2011). Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif. Malang: UIN Malang.

Ramadhan Ahmad dan Farid Agung. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun, *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 6, no. April.

Surajat Ajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Budi Utama.

Sururie Rury Ahmad. (2016). *Berpikir Positif dan Melepaskan Emosi Negatif*. (Kuningan: Goresan Pena.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sulthani Gulam Reza. (2006). *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*. Jakarta : Zahra

Ulfa Maria. (2015). *Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak*. Flashbooks. Divapress.

Wulur Meisil B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta, CV Budi Utama.

<https://www.halodoc.com/artikel/gangguan-emosional-ternyata-bisa-dipengaruhi-hal-ini> diakses pada tanggal 15 Januari 2023.

<https://id.m.wiktionary.org/wiki/gangguan> diakses pada tanggal 30 Januari 2023