

MOCHAMAD FATRULDIN

KBM
INDONESIA

Ruang **Sakinah**

Konseling Islami Untuk
Ketenangan Batin

Editor: **Dr. H. Cholil, M.Pd.I**

Ruang

SAKINAH

Konseling Islami Untuk Ketenangan Batin

Mochamad Fatruldin



PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

RUANG SAKINAH

Konseling Islami Untuk Ketenangan Batin

Copyright @ 2025 By Mochamad Fatruldin

All right reserved

Penulis

Mochamad Fatruldin

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. H. Cholil, M.Pd.I.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-860-5

Cetakan ke-1, November 2025

15,5 x 23 cm, vi + 84 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100. 000. 000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500. 000. 000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1. 000. 000. 000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4. 000. 000. 000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah, Tuhan semesta alam. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad ﷺ, keluarga, sahabat, dan umat beliau hingga akhir zaman.

Buku Ruang Sakinah: Konseling Islami untuk Ketenangan Batin, lahir dari kegelisahan sekaligus harapan. Di tengah dinamika kehidupan modern, semakin banyak orang merasakan tekanan batin, kehilangan arah, dan merindukan kedamaian jiwa. Islam, dengan ajaran yang paripurna, sesungguhnya telah memberikan panduan untuk meraih ketenangan itu. Namun, sering kali kita lupa untuk kembali kepada sumber sejati: Al-Qur'an, Sunnah, dan hikmah ulama.

Melalui buku ini, penulis berusaha menghadirkan pendekatan konseling Islami yang dapat menjadi teman perjalanan dalam menata hati, menenangkan jiwa, dan menguatkan iman. Semoga buku ini bukan hanya dibaca, tetapi juga direnungi dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung lahirnya karya ini. Semoga Allah menjadikannya amal jariyah dan memberikan manfaat seluas-luasnya.

Hormat saya,

Mochamad Fatruldin

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Pentingnya Ketenangan Batin.....	1
B. Tantangan Psikologis Masyarakat Modern.....	2
C. Peran Konseling Islami sebagai Solusi.....	4
D. Krisis Spiritual dan Kebutuhan Sakinah di Era Digital	5
E. Tujuan dan Manfaat Buku	7
BAB 1 MEMAHAMI KONSEP SAKINAH	11
A. Makna Sakinah dalam Al-Qur'an dan Hadis.....	11
B. Sakinah sebagai Kebutuhan Jiwa Manusia.....	13
C. Hubungan antara Sakinah, Iman, dan Kesehatan Mental....	14
D. Kisah Teladan Rasul dan Sahabat tentang Ketenangan Jiwa.....	16
E. Refleksi dan Latihan: "Menemukan Ketenangan"	19
BAB 2 PSIKOLOGI SPIRITUAL DALAM ISLAM.....	23
A. Jiwa dalam Perspektif Islam: <i>Nafs, Qalb, Ruh</i>	23
B. Dimensi Spiritual dan Pengaruhnya terhadap Psikologis ...	25

C. Perbandingan Psikologi Barat vs Pendekatan Islami.....	28
D. Pandangan Ulama dan Tokoh Kontemporer	30
BAB 3 KONSELING ISLAMI - LANDASAN, PRINSIP, DAN ADAB	33
A. Prinsip Dasar Konseling Islami	33
B. Adab Konselor dan Klien dalam Islam	34
C. Nilai-Nilai Spiritual dalam Konseling.....	35
BAB 4 SUMBER KETENANGAN BATIN	39
A. Hubungan dengan Allah (Ibadah, Tawakal, Syukur).....	39
B. Hubungan dengan Sesama (Silaturahmi, Empati, Maaf)	40
C. Hubungan dengan Diri Sendiri (Muhasabah, <i>Self-Compassion</i>)	41
BAB 5 PERMASALAHAN HIDUP DAN SOLUSI ISLAMI	43
A. Mengatasi Stres & Kecemasan.....	44
B. Menghadapi Depresi & Rasa Putus Asa	45
C. Mengelola Konflik.....	45
D. Menyembuhkan Luka Batin	46
E. Sakinah dalam Rumah Tangga dan Keluarga.....	47
F. Sakinah di Tempat Kerja dan Lingkungan Sosial.....	48
G. Tantangan Jiwa Generasi Digital	49
BAB 6 PRAKTIK KONSELING ISLAMI.....	51
A. Studi Kasus Nyata (dengan Anonimisasi).....	51
B. Langkah-Langkah Konseling Islami.....	52
C. Latihan dan Refleksi	53
D. Kesalahan Umum dalam Konseling Islami	54
E. Panduan Bagi calon Konselor Islami.....	56

BAB 7 MEMBANGUN RUANG SAKINAH DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI.....	59
A. Membuat Rutinitas Spiritual	59
B. Menghadirkan Sakinah dalam Lingkungan.....	60
C. Tips Menjaga Kesehatan Mental Islami	61
D. Sakinah Digital: Menjaga Hati di Dunia Maya	61
E. Komunitas Sakinah: Membangun Budaya Damai	62
F. Kisah Inspiratif: Mereka yang Menemukan Sakinah.....	63
BAB 8 MENJADI KONSELOR SAKINAH	65
A. Kualifikasi Spiritual Seorang Konselor	65
B. Menumbuhkan Empati dan Sabar	66
C. Menjaga Diri dari Kelelahan Emosional	66
D. Panduan Praktis untuk Mahasiswa dan Praktisi BK Islam..	67
E. Refleksi: Menjadi Peneduh bagi Jiwa Orang Lain	68
PENUTUP.....	69
A. Ringkasan Pesan Utama	69
B. Harapan Bagi Pembaca.....	70
LAMPIRAN	71
A. Doa-Doa untuk Ketenangan Batin.....	71
B. Ayat dan Hadis terkait Sakinah	72
C. Panduan Praktis Menuju ke Ruang Sakinah.....	72
D. Kutipan Inspiratif Al-Qur'an dan Ulama	74
DAFTAR PUSTAKA	77
PROFIL PENULIS.....	81

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham H. Maslow. "A Theory of Human Motivation." *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 370–396.
- Abu Dawud. *Sunan Abī Dāwūd*. Kitab al-Adab, Hadis no. 4868. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 1997.
- Abu Hamid al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Kairo: Dar al-Ma'arif, 1967.
- Abū Ḥāmid Al-Ghazālī. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2005.
- Ahmad ibn Hanbal. *Musnad Ahmad*. Juz 2. Cairo: Mu'assasah Qurtubah, 1995.
- Al-Bukhari. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitab al-Riqaq, no. 6446.
- Al-Bukhari. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitab al-Adab, Hadis no. 6135.
- Al-Nawawi. *Riyadus Shalihin*. Bab al-Zuhd, Hadis no. 12. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.
- Al-Qur'an, QS. Al-Fath [48]: 4, dalam *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Departemen Agama RI, 2019.
- Al-Qur'an, QS. As-Sajdah [32]: 9, dalam *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Departemen Agama RI, 2019.

- Al-Qur'an, QS. Yusuf [12]: 53, dalam *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Departemen Agama RI, 2019.
- Al-Qur'an, Yusuf [12]: 87, terj. *Kementerian Agama RI*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought, 2000.
- Badri, Malik. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: MWH, 1979.
- Badri, Malik. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: MWH Publishers, 1979.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Emmons, Robert A. *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin, 2007.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij al-Salikin*. Cairo: Dār al-Ḥadīth, 1996.
- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *ISRN Psychiatry* (2012).
- Muhammad ibn Isma'īl al-Bukhari. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitāb al-Adab, Hadis no. 6130. Beirut: Dar Ibn Kathir, 1987.
- Muhammad ibn Isma'īl al-Bukhari. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitāb al-Buyu', Hadis no. 2072. Beirut: Dar Ibn Kathir, 1987.
- Muhammad ibn Isma'īl al-Bukhari. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kitāb al-Niyyah, Hadis no. 1. Beirut: Dar Ibn Kathir, 1987.
- Muhammad Utsman Najati. *Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi*. Bandung: Pustaka Setia, 2002.
- Muḥammad 'Uthmān Najātī. *Al-Qur'an wa 'Ilm an-Nafs*. Cairo: Dār al-Shurūq, 2001.
- Muslim bin al-Hajjaj. *Shahih Muslim*. Kitāb Dzikir, Doa, Taubat, dan Istighfar.

- Muslim bin al-Hajjaj. *Shahih Muslim*. Kitab Zuhd wa al-Raqa'iq.
- Muslim ibn al-Hajjaj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kitab al-Iman, Hadis no. 54.
Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1998.
- Muslim ibn al-Hajjaj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kitab al-Zuhd, Hadis no. 1051.
Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1998.
- Muslim ibn al-Hajjaj. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kitab al-Zuhd, Hadis no. 2999.
Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1998.
- World Health Organization. *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO, 2017.

PROFIL PENULIS



Informasi	Keterangan
Nama Lengkap	Mochamad Fatruldin
Tempat, Tanggal Lahir	Sidoarjo, 11 November 2002
Pendidikan	Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Sunan Ampel Surabaya, saat ini sedang menempuh jenjang S1
Bidang Minat dan Keahlian	Ilmu pengetahuan, kajian spiritual, psikologi Islam, pengembangan diri

Pengalaman / Aktivitas	Penulis, pembicara kajian, kegiatan sosial, pendampingan komunitas
Visi / Misi	Menuntun pembaca menemukan ketenangan batin (sakinah) melalui refleksi, doa, dan kepedulian pada sesama
Motto Hidup	Sepiro gedhening sengsoro yen tinompo amung dadi coba