

Rekonstruksi Rukun Islam sebagai Psikoterapi Umat

Novaili

Madrasah Aliyah Negeri Tenggara Semarang, Indonesia

Vailyaja@gmail.com

Abstract

This paper aims to introduce the efforts to reconstruct the pillars of Islam as a people's psychotherapy. The objectives of this paper are educators, and community leaders who have an interest in providing assistance in life coaching to all people and it is hoped that the community can face all the challenges of life that are being faced now, and in the future. The process of reconstructing the pillars of Islam as a people's psychotherapy. The contribution of this paper is to provide an alternative understanding to educators and community leaders on how to avoid feeling uneasy when faced with situations of various problems of life, so that they are still adhering to the values of monotheism. Psychotherapy through the reconstruction of harmony in Islam can be applied to all people in terms of stress management. Thus, people can avoid feeling anxious, anxious, and feel afraid to face all kinds of life challenges that will be lived.

Keywords: Psychotherapy, Reconstruction, Pillars of Islam

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk memperkenalkan upaya rekonstruksi rukun Islam sebagai psikoterapi umat. Adapun sasaran tulisan ini adalah para pendidik, dan tokoh masyarakat yang berkepentingan dalam memberikan bantuan pembinaan hidup kepada seluruh umat dan diharapkan masyarakat bisa menghadapi segala tantangan hidup yang sedang dihadapi saat ini, maupun masa yang akan datang. Proses rekonstruksi rukun Islam sebagai psikoterapi umat. Kontribusi tulisan ini adalah memberikan alternatif pemahaman kepada para pendidik dan tokoh masyarakat tentang bagaimana cara menghindari perasaan tidak tenang ketika dihadapkan dengan situasi macam-macam persoalan kehidupan, supaya tetap berpegang teguh pada nilai-nilai tauhid. Psikoterapi melalui rekonstruksi rukun islam dapat diaplikasikan kepada seluruh umat dalam hal manajemen stress. Dengan demikian, masyarakat dapat terhindar dari perasaan gelisah, cemas, dan merasa takut untuk menghadapi segala macam tantangan hidup yang akan dijalaninya.

Kata Kunci: Psikoterapi, Rekonstruksi, Rukun Islam

Pendahuluan

Manusia selalu dihadapkan pada berbagai permasalahan hidup, dan manusia hidup pada dasarnya untuk diuji oleh Allah, dan manusia yang taat pada aturan Allah, Allah janjikan kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat. Sebaliknya manusia yang ingkar akan merasakan penderitaan/kesusahan dalam hidup dan ketidaktentraman serta mendapatkan siksa di akhirat.

Kehidupan yang kompleks menuntut manusia harus kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Semakin maju bangsa tidak berarti secara otomatis semakin bahagia. Manusia seringkali dihadapkan pada banyak masalah baik masalah yang sederhana maupun masalah yang kompleks dan mereka tidak tahu atau kesulitan mencari penyelesaian dari masalahnya. Untuk itu manusia menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga tidak menjadi beban psikologis yang berat padanya, misalnya dengan terapi.

Teori dan pendekatan dalam ilmu Psikologi mengalami perkembangan dalam membantu orang menghadapi masalahnya, dan para ahli telah menyumbangkan berbagai pemikiran sehingga diharapkan manusia bisa merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. Seringkali dalam pendekatan psikologi, manusia hanya dilihat sebagai orang yang hidup di dunia dan dilepaskan dari akhirat, dan kesenangan hidup yang dicari hanya sebatas pemenuhan dorongan-dorongan untuk kesenangan diri yang cenderung

pada aspek biologis serta melupakan akhirat dan aspek spiritual, maka dengan pendekatan psikologi masalah manusia seringkali tidak terbantu secara utuh. Melalui pendekatan psikologi yang murni hanya berdasarkan riset empiris dan filosofis (hasil pemikiran manusia) saja, manusia akan terbantu untuk memperoleh kepuasan-kepuasan sementara atau kebahagiaan-kebahagiaan semu yang tidak dapat mengantarkan manusia pada ketentraman hidup yang sesungguhnya.

Kehidupan manusia modern yang cenderung materialistik dan terjebak kapitalis, sangat mengagung-agungkan kenikmatan duniawi, menghendaki kebebasan dalam hubungan psikologis, ingin mencari harta sebanyak-banyaknya, kemudian dihabiskan untuk bersenang-senang secara fisik dan inderawi. Ternyata mereka yang memilih hidup seperti itu banyak mengalami masalah. Sebagian besar “manusia modern” menurut Ahmad Mubarak (2003) terperangkap dalam budaya modern yang membuatnya menderita. Kondisi ini digambarkan Rollo May (Psikolog Humanis) sebagai “manusia dalam krangkeng”. Ahmad Mubarak menjelaskan manusia modern tersebut cenderung sudah kehilangan makna hidupnya, menjadi manusia yang kosong. Ia resah setiap kali harus mengambil keputusan, ia tidak tahu apa yang diinginkan, dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan. Gejala ini disebut para sosiolog sebagai keterasingan, alienasi, yang disebabkan oleh (a) perubahan sosial yang berlangsung cepat, (b) hubungan hangat antar manusia sudah berubah menjadi hubungan gersang, (c) lembaga tradisional sudah berubah menjadi lembaga rasional (d) masyarakat yang homogen sudah berubah menjadi heterogen dan (e) stabilitas sosial berubah menjadi mobilitas sosial.

Dengan demikian sumber pokok kebahagiaan seseorang akan terletak pada iman yang tumbuh dihatinya. Hati yang bersih akan dengan mudah meraih kebahagiaan, sebaliknya hati yang tidak berfungsi yaitu hati yang sakit dan tunduk pada hawa nafsu akan menghadapi masalah hidup dan kehidupan dengan hawa nafsunya, yang akan menimbulkan berbagai gejala emosi seperti kecemasan, frustrasi, ketakutan, benci, amarah, iri dengki, banyak berbohong, menipu, merusak diri dan orang lain, merusak lingkungan dan sebagainya (Erhamwilda, 2009).

Pada kondisi seperti inilah sangat diperlukannya sebuah terapi jiwa yang bersumber dari nilai-nilai agama untuk menyadarkan mereka atas apa yang sebenarnya

mereka lakukan. Hal tersebut tidak lain untuk melepaskan mereka dari tekanan-tekanan hidup yang mengakibatkan kegundahan dan ketidaktentraman dalam menjalani hidupnya. Tentunya ini membutuhkan dampingan khusus dari kalangan tokoh masyarakat maupun pendidik yang bisa membantu mereka keluar dari persoalan-persoalan tersebut. dan juga perlu pendekatan-pendekatan khusus yang bisa diterapkan kepada umat yang sedang mengalami kegundahan dan ketidaktentraman atas masalah yang sedang dihadapi. Seperti halnya melalui tulisan ini menjadikan rukun Islam sebagai psikoterapi sebagai upaya untuk menyembuhkan umat dari kegundahan dan ketidaktentraman. Sehingga dengan menancapkan kembali rukun Islam manusia bisa lebih sadar atas eksistensinya sebagai manusia dan kemudian kembali merasa tentraman atas masalah yang dihadapinya.

Pembahasan

Rukun Islam

Syahadat

Syahadat adalah pernyataan kepercayaan dalam keesaan Allah dan Nabi Muhammad sebagai rosulnya dan merupakan asas serta dasar bagi rukun Islam lainnya. Syahadat merupakan ruh, inti dan landasan seluruh ajaran Islam.

Shalat

Shalat berarti doa. Kata shalat itu sendiri dalam bahasa Arab, berasal dari kata "tselota" dalam bahasa Arab (Suriyah) yaitu induk dari bahasa di Timur Tengah. Sedangkan, menurut istilah, shalat bermakna serangkaian kegiatan ibadah khusus atau tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Arti pentingnya shalat dapat dinilai dari kenyataan bahwa shalat merupakan kewajiban pertama. Dan meskipun shalat dan zakat sering disebut bersama-sama dalam Al-Qur'an, shalat senantiasa disebut lebih dahulu. Dalil yang berisi perintah melaksanakan shalat terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Ankabut ayat 45 "Dan dirikanlah shalat, sesungguhnya shalat itu dapat mencegah perbuatan keji dan munkar."

Dalam Islam tidak ada hari tertentu yang dikhususkan untuk shalat atau berdoa, sebagaimana dalam agama Yahudi dan Kristen. Shalat atau berdoa merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Ada shalat di waktu shubuh (fajr), shalat di tengah hari (dzuhur), shalat di sore hari (ashar) shalat di saat matahari terbenam (maghrib) dan shalat sebelum pergi tidur (isyar). Dengan demikian Islam menuntut agar dalam berbagai kondisi beragam yang dialami manusia, ruhnya harus selalu berhubungan dengan ruh Illahi. Keimanan yang kuat terhadap adanya Allah dan kemahakuasaan-Nya merupakan syarat yang tidak dapat ditawar dalam Islam, dan shalat merupakan sarana untuk berusaha meraih tujuan besar ini.

Puasa

Arti puasa menurut bahasa adalah menahan. Menurut syariat Islam puasa adalah suatu bentuk aktifitas ibadah kepada Allah swt. dengan cara menahan diri dari makan, minum, hawa nafsu, dan hal-hal lain yang dapat membatalkan puasa sejak terbit matahari / fajar / subuh hingga matahari terbenam / maghrib dengan berniat terlebih dahulu sebelumnya. Puasa memiliki fungsi dan manfaat untuk menjadikan manusia menjadi tahan terhadap hawa nafsu, sabar, disiplin, jujur, peduli dengan fakir miskin, selalu bersyukur kepada Allah swt. dan juga untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat. Perintah menjalankan puasa terdapat di dalam Al-Qur'an surat Al Baqarah ayat 183.

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

Zakat

Zakat adalah jumlah harta tertentu yang wajib dikeluarkan oleh orang yang beragama Islam dan diberikan kepada golongan yang berhak menerimanya (fakir miskin dan sebagainya) menurut ketentuan yang telah ditetapkan oleh syarak. Zakat merupakan rukun ketiga dari rukun Islam dan menjadi salah satu unsur pokok bagi tegaknya syariat Islam. Oleh sebab itu hukum zakat adalah wajib (*fardhu*) atas setiap muslim yang telah memenuhi syarat-syarat tertentu. Zakat termasuk dalam kategori ibadah seperti salat, haji, dan puasa yang telah diatur secara rinci berdasarkan Al-Qur'an dan Sunah. Zakat juga merupakan amal sosial kemasyarakatan dan kemanusiaan yang

dapat berkembang sesuai dengan perkembangan umat manusia. Adapun dalil diperintahkannya berzakat sebagai berikut.

“Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka.” (QS. At-Taubah: 103)

Haji

Haji adalah menuju ke *Baitullah* dan tempat-tempat tertentu untuk melaksanakan amalan-amalan ibadah tertentu pula. Haji merupakan rukun Islam yang kelima setelah syahadat, salat, puasa dan zakat. Menunaikan ibadah haji adalah bentuk ritual tahunan yang dilaksanakan kaum muslim sedunia yang mampu baik secara material, fisik, maupun keilmuan dengan berkunjung dan melaksanakan beberapa kegiatan di beberapa tempat di Arab Saudi pada suatu waktu yang dikenal sebagai *musim haji* (bulan Zulhijah). Hal ini berbeda dengan ibadah umrah yang bisa dilaksanakan sewaktu-waktu.

Adapun dalil diperintahkannya berhaji :

“Padanya terdapat tanda-tanda yang nyata, (di antaranya) maqam Ibrahim; barangsiapa memasukinya (Baitullah itu) menjadi amanlah dia; mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.” (QS. Al-Imran: 97)

Kegiatan inti ibadah haji dimulai pada tanggal 8 Zulhijah ketika umat Islam bermalam di Mina, wukuf (berdiam diri) di Padang Arafah pada tanggal 9 Zulhijah, dan berakhir setelah melempar jumrah (melempar batu simbolisasi setan) pada tanggal 10 Zulhijah. Masyarakat Indonesia lazim juga menyebut hari raya Idul Adha sebagai Hari Raya Haji karena bersamaan dengan perayaan ibadah haji ini. Ibadah haji hanya diwajibkan sekali seumur hidup dan selebihnya merupakan sunah.

Kelima perkara di atas merupakan pondasi bagi umat untuk meningkatkan diri dan mengembangkan diri menuju pribadi yang Islami. Pribadi yang sesuai dengan ketentuan-ketentuan agama Islam. Di sisi lain hal tersebut dapat membimbing manusia kepada jalan kebaikan sehingga hidup manusia lebih terarah dan jauh dari

kemunggaran, yang pada akhirnya membuat manusia tenang dan tenang dalam menjalani hidup di dunia maupun di akhirat.

Psikoterapi

Pengertian Psikoterapi

Secara etimologi, kata psikoterapi berasal dari kata “*psyche*” dan “*therapy*”. *Psyche* mempunyai beberapa arti, antara lain pertama, jiwa dan hati; kedua, dalam mitologi Yunani, *Psyche* adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis dan kupu-kupu simbol keabadian; ketiga, ruh, akal, dan diri (dzat); keempat, menurut Freud, merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis, terdiri dari bagian sadar (*conscious*) dan bagian tidak sadar (*unconscious*); kelima, dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan “*nafs*” dengan bentuk jamaknya “*anfus*” atau “*nufus*”. Ia memiliki beberapa arti, di antaranya : jiwa, ruh, darah, jasad, orang, dan diri sendiri (Adz Dzaky, 2006).

Dari berbagai pengertian etimologi tersebut, dapat dipahami bahwa *psyche* atau *nafs* adalah bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat ruhaniyah dan paling tidak lebih banyak menyinggung sisi yang dalam dari eksistensi manusia dibandingkan fisik atau jasmaniahnya.

Secara terminologi menurut (Wolberg, 1977) dalam buku *The Technique of Psychotherapy*, menulis “ *Psychotherapy is the treatment by psychology means of problems of an emotional nature in which a trained person deliberately establishes a professional relationship with patient with the object of (1) removing, modifying, or retarding existing symptoms; (2) mediating disturbed pattern of behaviour, and (3) promoting positive personality growth and development.*”

Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada (2) memperantarai (memperbaiki) tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

Dari pengertian psikoterapi sebagaimana tersebut di atas dapat dijelaskan beberapa hal sebagai berikut.

Pertama, Psikoterapi adalah perawatan

Perawatan psikologis tidak memperdulikan beberapa lama waktu diperlukan atau berupa banyak usaha yang dikeluarkan, psikoterapi tetap merupakan suatu bentuk perawatan. Istilah seperti redukasin (*reduction*), mendidik kembali, proses pemberian pertolongan, dan bimbingan hanya merupakan sebagian uraian mengenai apa yang terjadi dalam proses kemajuan perawatan, dan bukan merupakan keseluruhan proses kemajuan perawatan, dan bukan merupakan keseluruhan proses penyembuhan yang sebenarnya.

Kedua, menggunakan alat-alat psikologi

Psikoterapi adalah istilah umum yang mencakup keseluruhan metode dan teknik yang digunakan dalam rentangan spektrum perawatan psikologi. Rentangan ini mulai dari perencanaan kegiatan hubungan antara pasien (klien) dan ahlinya sampai kepada pemberian nasihat untuk mengubah sistem nilai, teknik bantuan pada waktu proses kejiwaan berlangsung, dan teknik pembiasaan (*conditioning*) yang berusaha untuk menentukan mekanisme saraf. Strategi dan bentuknya bermacam-macam, misalnya secara perorangan, berpasangan, atau dalam bentuk kelompok. Semuanya tentu tergantung pada perkembangan komunikasi yang serasi, baik lisan, tulisan, maupun komunikasi yang lainnya. Penyembuhan dengan menggunakan alat fisik seperti obat-obatan, pembiusan, penggunaan listrik, dan sebagainya, tidaklah termasuk ke dalam alat-alat psikologis, walaupun hal itu merupakan efek yang bersifat psikoterapi.

Ketiga, permasalahan yang bersumber dari kehidupan emosional

Permasalahan emosional sangat luas dan mempengaruhi setiap fase kehidupan manusia. Hal ini tampak dalam setiap hambatan psikis individu dan kelihatan pada jasmaniyahnya, hubungan pribadi, atau dalam masyarakat. Manifestasi penyakit emosional yang beragam itu termasuk ke dalam totalitas manusia. Manusia sebagai totalitas seringkali menyebabkan kesukaran dipandang secara analitis dengan

memisahkan aspek-aspeknya. Kerusakan jasmaniyah, psikis, hubungan pribadi, jiwa raga (*psycho-physiological*), hubungan sosial dan ruhaniyah sukar sekali untuk dipisahkan.

Keempat, penanganan seorang ahli

Dalam mencari ketenangan, individu biasanya mengadukan dirinya pada teman-temannya, atau otoritas tertentu. Dalam pengaduan dan behubungan itu, bisa saja timbul hambatan kejiwaan, pernyataan diri yang mengurangi kebahagiaan seseorang, yaitu dengan adanya kekuatan dalam yang tidak mampu dimengerti atau tidak dapat dikendalikan. Akibatnya mengurangi keseimbangan dan akhirnya memerlukan penyembuhan yang dikenal dengan “proses pertolongan” dari para ahli. Pada waktu tertentu, terutama apabila penderita menghadapi keluhan emosional yang mendalam, hubungan yang biasa dapat menimbulkan kerusakan bagi keduanya. Untuk menangani permasalahan emosional secara tepat, memerlukan derajat keahlian tinggi dan cara-cara terbaik adalah melalui pengalaman dan kesarjanaan.

Kelima, secara sengaja menciptakan hubungan profesional

Hubungan dan bentuk proses penyembuhan psikologis secara sengaja, direncanakan dan diatur oleh ahlinya. Berbeda dengan hubungan nonprofesional yang merupakan bagian kehidupan sosial manusia, maka hubungan penyembuhan merupakan suatu kerja sama yang dimulai dan ditentukan dalam derajat profesional dengan tujuan penyembuhan tertentu. Mungkin saja lebih dari seorang ahli harus bekerja sama. Hubungan itu bersifat khusus antara ahli dengan pasien dan merupakan akibat langsung dari sifat pekerjaan ahli.

Wolberg menyebut individu yang menerima perawatan psikoterapi disebut sebagai pasien. Para psikolog lain menyebutnya dengan “klien” untuk membedakan dengan pasien dokter medis. Para ahli psikoterapi dapat melayani lebih dari seorang pasien sekaligus, seperti kasus perkawinan atau penyembuhan dalam kelompok (*group therapy*)(Amin Munir, 2013).

Urgensi filosofis dalam psikoterapi bukan hanya karena kesukaran klasifikasi, kemajuan penyebab gangguan mental dan fleksibilitas penggunaan teknik terapi,

melainkan yang utama adalah maksud dan tujuan psikoterapi. Maksud perawatan gangguan mental mengolah kepribadian klien dengan tujuan untuk menghilangkan gejala yang merusak kepribadian atau untuk memperbaiki kepribadiannya. Sedangkan tujuan psikoterapi yang fundamental ialah mengubah sistem individu secara efektif melalui pandangan dunia di dalamnya dan menentukan arah kepribadian tersebut hendak diolah dan diubah. Oleh karena itu psikoterapi harus mempunyai falsafah dasar mengenai hakikat kepribadian manusia agar mampu mengarahkan pengelolaan kepribadian klien.

Dalam batas-batas tujuan psikoterapi untuk menghilangkan, mengubah gangguan mental tertentu, mungkin para ahli masih mampu tidak melibatkan falsafah agamanya. Mereka dapat menggunakan teknik psikoterapi dari manapun dan apapun pandangan falsafahnya. Walaupun demikian, pandangan hidup seseorang ahli akan tetap terpancar dalam corak terapinya.

Hubungan dalam psikoterapi memang berupa hubungan profesional. Namun, hal ini tidak terlepas dari kepribadian para ahli psikoterapi yang selalu mewarnai komunikasi dengan klien dan akan terjadi saling mempengaruhi antara keduanya, komunikasi dipengaruhi watak atau sistem nilai yang ada dalam kepribadian masing-masing komunikator dan komunikan. Hal ini berarti akan diwarnai oleh falsafah hidupnya. Sedangkan tujuan psikoterapi yang penting adalah mempengaruhi struktur watak klien untuk mengubah tingkah laku yang rusak menjadi positif.

Tanpa dasar falsafah, para ahli psikoterapi akan kehilangan arah dalam mengubah struktur kepribadian klien. Suatu metode atau teknik psikoterapi dari manapun asalnya hanya merupakan alat saja. Arah dan manfaat senjata itu bergantung pada manusia, kepribadian, dan dasar falsafah si ahli yang menggunakan tersebut. Metode dan teknik apapun tetap bermanfaat dalam pengembangan kepribadian pasien, apabila digunakan oleh ahli yang berkepribadian.

Adapun tujuan psikoterapi dapat dikemukakan sebagai berikut : pertama, menghilangkan atau mengubah gejala penyakit mental; kedua, menghilangkan gejala (*symptoms*) yang ada.

Tujuan utama penyembuhan ialah menyingkirkan penderitaan pasien dan menghilangkan kerusakan akibat negatif yang disebabkan adanya gejala-gejala tersebut.

Seringkali lingkungan tertentu menghalangi dan tidak sesuai dengan keinginan penyembuhan secara sempurna. Dalam keadaan tertentu, penyembuhan tidak dapat dilaksanakan karena motivasi yang tidak sesuai, lemahnya kepribadian pasien, sehingga ahli psikoterapi hanya mampu mengubah atau memodifikasi gejala-gejala yang ada pada pasien dan tidak mampu menyembuhkannya. Psikoterapi yang tepat sekalipun hanya mampu melayani untuk menghentikan, menurunkan, atau mengundurkan kembali proses kepesatannya, seperti pada tipe *schizophrenia*. Efek mengembalikan atau menurunkan kepesatan kerusakan penyakit tersebut seringkali dapat menolong pasien untuk kembali mampu mengadakan kontak dengan realitas.

Akan tetapi, pada masa kini, banyak permasalahan emosional dalam bidang pekerjaan, pendidikan, perkawinan, hubungan manusia, dan kehidupan sosial kemasyarakatan. Hal ini merupakan rangsangan dan inspirasi untuk perluasan penggunaan psikoterapi dalam bidang psikologis keguruan, pekerjaan sosial, agama, kepemimpinan, dan penegak hukum. Kenyataan merasuknya penyakit emosional ke dalam struktur watak individu telah meluaskan tujuan psikoterapi, tidak sekedar mengurangi atau mengubah gejala menuju kepada koreksi kerusakan pola hubungan manusiawi. Dalam hal ini ahli psikoterapi mampu menjadi perantara dalam mekanisme perubahan struktur watak individu.

Di sisi lain, psikoterapi dapat digunakan sebagai alat untuk mematangkan kepribadian. Lapangan ini merupakan dimensi baru bagi psikologi. Pada satu pihak, ia berhubungan dengan permasalahan kepribadian orang “normal” yang belum matang dan pada pihak lain ia menghadapi kesukaran karakterologi yang berhubungan dengan hambatan pertumbuhan yang memerlukan perawatan. Di sisi lain psikoterapi dapat membantu memecahkan rintangan yang menghambat perkembangan psikososial individu agar dapat mengembangkan atau mendewasakan dirinya secara kreatif, bermakna, lebih produktif, dan lebih bermanfaat dalam hubungan dengan orang lain. Sasaran psikoterapi makin luas, tidak saja bertujuan memberikan dorongan, mengendalikan gejala-gejala penyakit emosional, tetapi juga membebaskan potensi kejiwaan manusia yang kaya dari gangguan neurotik, yang dapat menghambat tujuan hidup dan merintangai perkembangan realisasi dirinya menuju kedewasaan psikologis (Amin Munir, 2013).

Bentuk-bentuk psikoterapi

Uraian mengenai pengertian psikoterapi di atas, menjelaskan bahwa yang dirawat adalah manusia sebagai totalitas, yakni manusia secara seutuhnya, walaupun penyebab penyakitnya berasal dari hambatan-hambatan emosional dalam diri manusia. Dalam psikologi, dikenal adanya tiga fungsi kejiwaan. Pertama, fungsi kognitif yang digunakan untuk mengenal lingkungan dan diri sendiri seperti kecerdasan, ingatan, fantasi, pengamatan, dan pengindraan. Kedua, fungsi finalis terdiri dari komponen efektif (perasaan) dan konatif (psikomotorik/niat tindak/motivasi). Fungsi ini menyebabkan timbul tingkah laku dan mewarnainya. Ketiga, fungsi motorik yang digunakan untuk melaksanakan tingkah laku yang berupa perbuatan dan gerakan jasmaniyah. Wolberg menyebutkan, mengenai “alam kehidupan emosi” yang dimaksud adalah bukan hanya aspek afektif saja, tetapi juga mencakup aspek kognitif. Emosi di sini termasuk hasrat, kehendak, suasana jiwa, kehidupan dunia, minat, dan hati nurani.

Penyebab dasar dari semua gangguan mental dan sakit jiwa yang bukan disebabkan oleh faktor organisasi jasmaniyah adalah karena terjadinya gangguan atau hambatan dalam kehidupan emosi individu. Baik individu itu cerdas maupun bodoh, jika emosi mengalami gangguan maka kepribadiannya juga akan terganggu. Gangguan atau penyakit emosional tersebut akan merusak pada keseluruhan kepribadian seseorang, sehingga efeknya akan tampak pada beberapa hal yaitu *pertama*, cara berfikir seperti suka lupa, tidak mampu berkonsentrasi, malas berfikir, sukar mengambil keputusan, dan pandangannya menyempit. *Kedua*, alam perasaan seperti cemas, gelisah, murung, iri hati, kebencian tanpa alasan. *Ketiga*, jasmaniyah, seperti psikosomatik atau gangguan jasmaniyah lain yang tidak ada sebab fisiknya. Keempat, keseluruhan tingkah laku misalnya suka berkelahi, menyakiti orang lain, dan nakal.

Wolberg membagi tiga macam tipe perawatan. Pertama, *Supportive therapy* (penyembuhan suportif). Terapi ini bertujuan untuk memperkuat benteng pertahanan (harga diri dan kepribadian), memperluas mekanisme pengarah dan pengendalian emosi atau kepribadian, dan pengambilan pada penyesuaian diri yang seimbang.

Kedua, *Reeducative Therapy* (penyembuhan reedukatif). Terapi ini bertujuan untuk mengusahakan adanya penyesuaian kembali, perubahan atau modifikasi sasaran dan menghidupkan potensi kreatif. Ketiga, *Reconstructive Therapy* (penyembuhan rekonstruksi). Terapi ini berusaha untuk menimbulkan insight atau pemahaman terhadap konflik-konflik yang tidak disadari agar menjadi perubahan struktur karakter serta Perluasan pertumbuhan kepribadian dengan mengembangkan potensi penyesuaian yang baru (Amin Munir, 2013).

Diharapkan melalui psikoterapi yang telah dipaparkan di atas bisa memberikan jalan bagi tokoh masyarakat untuk membantu umat dalam menghadapi segala macam persoalan hidup. sehingga dengan berbagai model terapi ini bisa mempermudah para cendekiawan untuk meluruskan jalan hidup golongan umat yang dominan melangkah kepada jalan yang salah dan mengakibatkan kegundahan dalam menjalani hidupnya.

Proses rekonstruksi rukun Islam sebagai psikoterapi umat

Pertama, mengucapkan dua kalimat syahadat dengan hati dan lisan yang berbunyi “*Asyhadu an la Ilaha illa Allah, wa ashadu anna Muhammad Rasul Allah*” (saya bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah, dan saya bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah Rasulullah). Syahadat atau pengakuan iman dengan lisan dan hati sebagai pernyataan formal yang membedakan antara orang Islam (muslim) dengan yang bukan Islam (kafir). Karena kedudukannya yang sangat penting bagi keimanan seseorang. Lantaran menjadi landasan dilaksanakan ibadah dan diterimanya ibadah seseorang. Jika seseorang telah menyatakan beriman dengan mengucapkan dua kalimat syahadat, maka konsekuensinya adalah Islam menjamin keselamatan dirinya dan harta bendanya. Simpulan ini didasarkan atas hadis nabi, Rasulullah bersabda “ saya diperintahkan untuk memerangi manusia sampai mengucapkan kesaksian (syahadat) bahwa “*sesungguhnya tiada tuhan selain Allah dan Muhammad Rasulullah, mendirikan shalat, menunaikan zakat. Jika mereka mengerjakannya, maka amanlah jiwa dan harta mereka dari saya*” (HR. Muslim dari Abdullah bin Umar bin Khattab)

Kedua, melaksanakan shalat sesuai dengan ketentuan Allah, dan tidak sekali-kali meninggalkan shalat meskipun dalam kondisi sakit dan sempit.

M. Ustman Najati (1985, p. 308) menjelaskan bahwa berdirinya manusia di hadapan Allah dengan khusyu' dan tunduk akan membekalinya dengan tenaga rohani yang menimbulkan perasaan tenang, jiwa yang damai, dan kalbu yang tenang. Dalam melaksanakan shalat individu mengarahkan jiwa dan raganya kepada Allah swt., dan sekaligus berpaling dari segala urusan dan problema dunia serta memusatkan perhatian kepada Allah dan ayat-ayat yang dibacanya. Kondisi seperti ini akan menimbulkan keadaan tenang, jiwa yang tenang, dan pikiran yang bebas dari beban. Keadaan tenang dan jiwa yang tenang yang dihasilkan shalat mempunyai dampak terapeutik yang penting untuk meredakan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan sehari-hari.

Ketiga, membayar zakat, infaq dan shadaqah sesuai aturan Allah. Ada hikmah di balik penetapan perintah membayar zakat, infaq, shadaqah bagi pengembangan pribadi individu, (Al Jurjawi, 2003) memandangnya sebagai media untuk mendidik kelembutan hati kepada orang lain. M. Utsman Najati (1985, p. 318) memandang zakat sebagai media bagi pengembangan sikap sosial, membebaskan diri dari egoisme, cinta diri, kikir dan tamak, serta membantu individu mengembangkan perasaan afiliasi sosial. Zakat juga menumbuhkan berbagai kebaikan moral, material, dan sarana untuk menghindarkan pelakunya dari bencana dunia akhirat.

Az Zahrani mendasarkan pada sejumlah ayat Al-Qur'an dan hadist nabi menyimpulkan bahwa mengeluarkan zakat, infaq dan shadaqah untuk orang fakir miskin yang membutuhkan merupakan latihan agar ia bisa bersikap baik kepada mereka dan membantu mereka. Kebiasaan berzakat juga memperkuat persatuan di antara kedua belah pihak, dan memotivasinya untuk bekerja lebih keras. Di samping itu juga menjadi media belajar mencintai sesamanya dan melepaskan sikap egois, tamak, kikir, dan membanggakan diri (Az Zahrani, 2005)

Keempat, melaksanakan shiyam (puasa) wajib sesuai tuntunan Allah, dan bila mampu ditambah dengan shiyam sunnah. (Najati, 1985) menunjukkan bahwa ada hikmah di balik pelaksanaan shiyam, yaitu (a) sebagai sarana pendidikan agar manusia bertakwa kepada Allah (QS. 2 : 183), (b) sebagai media pelatihan melawan dan menundukkan hawa nafsu, membiasakan diri sabar dan tahan menderita dalam melaksanakan perintah Allah, (c) sebagai sarana untuk menumbuhkan rasa kasih

sayang terhadap orang miskin dan mendorongnya untuk berbuat baik kepada mereka. Melalui shiyam individu dibantu mengembangkan solidaritas dan integritas sosialnya di masyarakat, (d) sebagai media pembangunan hati nurani, yaitu melalui larangan makan dan minum sekalipun milik sendiri dan tidak ada orang lainnya yang melihatnya; kondisi semacam ini membuat individu selalu merasa diawasi oleh hati sanubarinya sendiri (e) sarana pendidikan moral utamanya alam memerangi hawa nafsu, menumbuhkan kejujuran, kesabaran, kedisiplinan dan menjernihkan pikiran dan (f) sebagai media penghapus dosa.

Dari hikmah puasa tersebut bisa difahami, bahwa jika individu melaksanakan puasa sesuai tuntunan Allah, sangat mungkin mereka akan menjadi orang yang sabar dan tabah, hawa nafsunya terkendali, sikap sosial dan hati nuraninya berkembang dengan baik, jujur, berfikiran jernih, mencegah individu dari terjerumus pada perbuatan yang dimurkai Allah, kebaikan yang dilakukan dibalas sepuluh kali lipat dan memperoleh kesehatan jasmani dan rohani.

Kelima, melaksanakan ibadah haji sesuai tuntunan Allah. (Al Jurjawi, 2003) menunjukkan bahwa dalam ibadah haji terkandung pendidikan moral manusia yang luhur, suci, dan jauh dari keraguan dan kesangsian terhadap apa-apa yang dijanjikan Allah. M. Utsman Najati (1985, hal. 318) memandang ibadah haji sebagai media latihan bagi manusia dalam menghadapi kesulitan dan merendahkan diri sebab dalam menunaikan haji seseorang harus melepas segala pakaian kehormatannya dan menggantinya dengan pakaian ihram yang sederhana. Haji juga menjadi media bagi pelatihan mengendalikan nafsu dan dorongannya. Hal ini disebabkan dalam beribadah haji seseorang tidak diperkenankan bersetubuh, bertengkar, bermusuhan, berkata tidak baik, melakukan maksiat dan melanggar larangan Allah (Sutoyo, 2012).

Sejalan dengan al-Jurnawi, Az Zahrani (2005) memandang ibadah haji sebagai (a) pelatihan bagi kaum muslimin untuk mengendalikan syahwat dan hawa nafsunya, sebab seseorang dalam melaksanakan ibadah haji dilarang melakukan hubungan suami istri, bertengkar, mencela, dan berkata-kata yang membangkitkan nafsu seksual, (b) terapi atas perasaan bersalah dan berdosa. Sebab dalam haji semua dosa dan kesalahan diampuni oleh Allah, dan (c) dengan haji manusia bisa melepaskan dirinya dari dengki kepada manusia dengan memperkuat hubungan cinta kasih dengan sesama.

Simpulan

Rukun Islam merupakan dasar agama bagi umat muslim dalam menjalankan suatu perintah wajib untuk menjadikan sebagai umat muslim yang taat. Adapun rukun Islam terdiri dari yaitu syahadat, shalat, puasa, zakat, dan haji.

Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada (2) memperantarai (memperbaiki) tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

Adapun tujuan psikoterapi adalah untuk menghilangkan atau mengubah gejala penyakit mental, memperantari (perbaiki) tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif. Sedangkan Wolberg membagi tiga macam tipe perawatan, yaitu *supportive therapy* (penyembuhan suportif), *reeducative therapy* (penyembuhan reedukatif) dan *reconstructive therapy* (penyembuhan rekonstruksi).

Proses rekonstruksi rukun Islam sebagai psikoterapi umat dilakukan dengan cara mengucapkan dua kalimat syahadat dengan hati dan lisan, melaksanakan shalat sesuai dengan ketentuan Allah, tidak sekali-kali meninggalkan shalat meskipun dalam kondisi sakit dan sempit, membayar zakat, infaq dan shadaqah sesuai aturan Allah, tidak menahannya, melaksanakan shiyam (puasa) wajib sesuai tuntunan Allah, bila mampu ditambah dengan shiyam sunnah dan melaksanakan ibadah haji sesuai tuntunan Allah

Referensi

- Adz Dzaky, H. B. (2006). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Al Jurjawi, S. A. A. (2003). *Tasyri wa Falsafatuhu*. Beirut: Dar al Fikri.
- Amin Munir, S. (2013). *Bimbingan Konseling Islami*. Jakarta: Amzah.

- Az Zahrani, M. bin S. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Erhamwilda. (2009). *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Najati, M. U. (1985). *Al-Qur'an wa 'Ilm An-Nafs*. Kairo: Dar Asy Syuruq.
- Sutoyo, A. (2012). *Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an*. Semarang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- Wolberg, L. R. (1977). *The Technique of Psychotherapy* (3 ed.). New York: Grune & Stratton.