

## **Psikopatologi dan Psikoterapi dalam Perspektif Tasawuf Ibn Qayyim Al-Jawziyyah**

### **Meta Malihatul Masalahat**

*Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia*

*redaksinu@gmail.com*

### **Abstract**

This study aims to analyze the study of psychopathology and psychotherapy from the perspective of Sufism Ibn Qayyim al-Jawziyyah. This research belongs to the research library type research using qualitative methods. The theories used are the theory of mental illness and therapy belonging to Ibn Qayyim al-Jawziyyah in the book *Ighâtsah al-Lahfan min Mashâ'iyid al-Syaithân*. The results of this study indicate that according to Ibn Qayyim al-Jawziyyah, mental illness is defined as a disease caused by an imbalance between the dimensions of gifts and the inner dimensions that exist in humans. It is this imbalance of the gift and inner dimensions which is then simulated by psychopathology in a psychological perspective. People who experience this psychopathology must be treated immediately. The medicine to treat people who are mentally ill in psychological terms is called psychotherapy. According to Ibn Qayyim al-Jawziyyah medicine or psychotherapy that can help sufferers get out of psychiatric disorders namely by means of repentance, muhasabah, mujahadah and muraqabah and through prayer and understanding the values of Alquran.

Keywords: Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Psychopathology, Psychotherapy, Sufism

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kajian psikopatologi dan psikoterapi ditinjau dari perspektif tasawuf Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian *library research* dengan menggunakan metode kualitatif. Adapun teori yang digunakan yaitu teori penyakit jiwa dan terapi milik Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam kitab *Ighātsah al-Lahfan min Mashāyid al-Syaithān*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah, penyakit jiwa diartikan sebagai suatu penyakit yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara dimensi jasadiyah dan dimensi batiniah yang ada dalam diri manusia. Ketidakseimbangan dimensi jasadiyah dan batiniah inilah yang kemudian disimilarisasikan dengan psikopatologi dalam perspektif psikologi. Orang yang mengalami psikopatologi ini maka harus segera diobati. Adapun obat untuk menangani orang yang sakit jiwa dalam istilah psikologi disebut dengan psikoterapi. Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah obat atau psikoterapi yang dapat membantu para penderita keluar dari gangguan kejiwaan yaitu dengan cara *taubat*, *muhāsabah*, *mujahadah* dan *muraqabah* serta melalui doa dan memahami nilai-nilai Alqur'an.

**Kata Kunci:** Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Psikopatologi, Psikoterapi, Tasawuf

## Pendahuluan

Manusia dalam memenuhi segala kebutuhannya sering kali berbenturan dengan tingkat ketidakmampuan dan ketidakberdayaannya. Sementara itu, kebutuhan manusia terus meningkat dari waktu ke waktu (Hamdani, 2012, hal. 253–253). Banyaknya arus perubahan yang terjadi sangat signifikan, kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang tidak terkendali, persaingan yang ketat, budaya konsumtif, dan hipokrit merupakan penyebab munculnya berbagai macam kekacauan yang melanda manusia abad modern ini (Ali, 2012, hal. 203–205). Banyak orang yang merasa cemas dan takut menghadapi masa depan atau sesuatu yang belum jelas sehingga gelisah dan frustrasi. Banyak pula orang yang merasa teralienasi walau bergelimang materi dan memiliki jabatan tinggi (Elfikiy, 2009, hal. 60). Pada akhirnya, banyak manusia modern yang mengalami peristiwa dan situasi hidup yang tertekan dan berimplikasi terhadap munculnya berbagai macam gangguan kejiwaan dan degradasi moral dimana-mana (Guenon, 2001, hal. 8–20).

Menurut penelitian sebuah lembaga yang mengkaji masalah kejiwaan dan fisiologis di New Zealand, gangguan kejiwaan di dunia semakin meningkat dari 14% pada 1995 menjadi 23% pada 2005. Menurut Rollo May, fenomena mengejutkan ini pada umumnya muncul karena adanya implikasi dari problematika kehidupan dan perasaan hampa serta kekosongan spiritual setiap individu (May, 1996, hal. 15).

Menurut Steven Locke dari Universitas Harvard, pengaruh problematika kehidupan pada satu individu dengan lainnya sangat beragam. Hal ini bergantung pada cara individu mempersepsikannya, beradaptasi dengannya dan juga menghadapinya. Perbedaan itupun dipengaruhi oleh faktor kebudayaan dan peradaban dimana individu tinggal (Taufiq, 2006, hal. 434). Di samping itu, faktor keimanan dan keyakinan setiap individu sangat berpengaruh terhadap pembentukan kejiwaan seseorang. Semakin kuat keimanan dan keyakinan individu maka semakin kuat dan sehat jiwanya, akan tetapi semakin lemah keimanan dan keyakinan individu maka semakin lemah pula jiwanya (Frager, 2014, hal. 69–89).

Adapun letak keimanan seseorang, menurut Imam al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulum al-Din* yaitu berada dalam hati. Hati adalah pemimpin yang harus ditaati dan tubuh adalah rakyat yang harus menaati semua perintah dari pemimpinnya. Hal ini sebagaimana hadits Rasulullah saw. yang berbunyi:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا عَنْ عَامِرٍ قَالَ سَمِعْتُ التُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنَ وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِزُّهُ وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَرَعَ بِرِعَى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمَى أَلَا إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

*"Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim telah menceritakan kepada kami Zakaria dari 'Amir berkata; aku mendengar An Nu'man bin Basyir berkata; aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Yang halal sudah jelas dan yang haram juga sudah jelas. Namun diantara keduanya ada perkara syubhat (samar) yang tidak diketahui oleh banyak orang.*

*Maka barangsiapa yang menjauhi diri dari yang syubhat berarti telah memelihara agamanya dan kehormatannya. Dan barangsiapa yang sampai jatuh (mengerjakan) pada perkara-perkara syubhat, sungguh dia seperti seorang penggembala yang menggembalakan ternaknya di pinggir jurang yang dikhawatirkan akan jatuh ke dalamnya. Ketahuilah bahwa setiap raja memiliki batasan, dan ketahuilah bahwa batasan larangan Allah di bumi-Nya adalah apa-apa yang diharamkan-Nya. Dan ketahuilah pada setiap tubuh ada segumpal darah yang apabila baik maka baiklah tubuh tersebut dan apabila rusak maka rusaklah tubuh tersebut. Ketahuilah, ia adalah hati". (H. R. Bukhari, n.d., hal. 50).*

Makna dari hadits di atas menjelaskan bahwa hati harus menjadi pemimpin yang ditaati bagi anggota tubuh lainnya. Jika kondisi hati tidak seimbang maka anggota tubuh yang lain terutama jiwa akan tidak seimbang (Ghazali, 2007, hal. 215). Oleh karena itu, menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah keseimbangan hati akan berimplikasi terhadap sehat atau sakitnya jiwa seseorang. Jika seseorang seimbang hatinya maka jiwanya berada dalam kondisi sehat, sedangkan jika hatinya tidak seimbang maka kondisi jiwanya sakit. Kondisi jiwa yang sakit inilah yang disimilarisasikan sebagai gangguan jiwa atau psikopatologi (Jawziyyah, 2005, hal. 65).

Dalam Islam, psikopatologi diartikan sebagai gangguan jiwa yang diakibatkan penyimpangan terhadap norma atau nilai moral, spiritual dan agama. Oleh karena itu, hal-hal yang dapat menyimpang terhadap nilai dan norma agama harus dihindari, Hal ini sebagaimana firman Allah dalam Quran Surat al-An'am ayat 120 yang berbunyi:

وَذَرُوا ظَهْرَ الْأِثْمِ وَبَاطِنَهُ إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْأِثْمَ سَيُجْزَوْنَ بِمَا كَانُوا يَفْتَرُونَ

*"Dan tinggalkanlah dosa yang terlihat ataupun yang tersembunyi. Sesungguhnya, orang-orang yang mengerjakan (perbuatan) dosa kelak akan diberi balasan sesuai apa yang mereka telah kerjakan." (Departemen Agama RI, 2009, hal. 143)*

Berdasarkan landasan Alqur'an tersebut, maka segala bentuk penyimpangan (*deviation*) baik yang berkaitan dengan nilai atau norma moral, spiritual dan agama harus dihindari, jika tidak dihindari maka berbagai gangguan kejiwaan atau psikopatologi akan terus berkembang. Jika seseorang sudah terlanjur melakukan penyimpangan dan berimplikasi terhadap kondisi kejiwaannya maka hal yang harus

dilakukan yaitu dengan menyembuhkan atau mengobatinya. Proses penyembuhan atau pengobatan gangguan kejiwaan melalui metode psikologis ini disebut psikoterapi (Mujib & Mudzakir, 2001). Psikoterapi ini berfungsi untuk menghilangkan guncangan kejiwaan yang muncul dengan menghilangkan penyebab yang menjadi pemicu dan gejala yang menyertainya sehingga gangguan kejiwaannya akan berganti dengan ketenangan jiwa (Dzaky, 2011, hal. 264–271).

Kaitannya dengan permasalahan di atas, ada beberapa tulisan yang *concern* mengkaji psikopatologi dan psikoterapi dalam perspektif Islam. Abdul Mujib dalam buku *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, menjelaskan bahwa psikopatologi terjadi karena adanya penyimpangan terhadap norma-norma agama maka metode penyembuhannya yaitu dengan kembali kepada agama. M. Hamdani Bakran dalam buku *Psikoterapi dan Konseling Islam-Penerapan Metode Sufistik* menjelaskan bahwa psikopatologi terjadi karena seseorang tidak mampu mencegah gejala atau pemicu datangnya penyakit jiwa. Orang yang tidak mampu mencegah datangnya penyebab sakit jiwa inilah yang kemudian menyebabkan dirinya mengalami gangguan kejiwaan. Jadi, sebelum gangguan jiwa itu terjadi maka seseorang harus mampu meminimalisir pemicu atau gejala yang dapat menyebabkan gangguan jiwa.

Termotivasi dari kedua tulisan di atas, penulis akan meninjau psikopatologi dan psikoterapi dalam perspektif tasawuf yang fokus kajiannya pada pemikiran Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam kitab *Ighātsah al-Lahfan min Mashāyid al-Syaithān*. Adapun distingsi antara penulis dengan penulis sebelumnya adalah dengan tulisan Abdul Mujib, yaitu terletak pada proses analisisnya. Dalam tulisan Abdul Mujib menggunakan analisis yang bersifat deskriptif saja sementara dalam tulisan ini penulis menggunakan analisis yang bersifat deskriptif-analitik. Sementara itu, tulisan M. Hamdani Bakran menggunakan metode analisis yang bersifat eksploratif sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis yang deskriptif-analitik. Tulisan Bakran ini kurang memperhatikan distingsi antara Psikologi Barat dengan Psikologi Sufistik ketika menguraikan konsep psikopatologi dan psikoterapi. Sedangkan dalam tulisan ini, penulis akan menguraikan diskursus kajian psikopatologi dan psikoterapi dalam perspektif tasawuf yang dikomparasikan dengan teori psikopatologi dan psikoterapi dari Psikologi Barat, sehingga akan terlihat jelas perbandingan di antara keduanya.

Kajian mengenai psikopatologi dan psikoterapi dalam perspektif tasawuf ini penting dilakukan mengingat betapa banyak para psikolog yang cenderung mengabaikan dimensi-dimensi batiniah dalam diri manusia. Para psikolog terlalu memfokuskan kajian psikopatologi dan psikoterapi hanya pada dimensi lahiriah saja. Padahal dalam diri manusia ada dimensi lain yang justru menjadi sumber segala perbuatan baik atau buruk, yaitu dimensi batiniah. Dalam penelitian ini penulis akan mengkaji pemikiran Ibn Qayyim al-Jawziyyah mengenai konsep penyakit jiwa atau dalam istilah psikologi disebut gangguan jiwa (psikopatologi) dan terapinya atau dalam istilah psikologi disebut psikoterapi.

Adapun alasan penulis mengambil tokoh Ibn Qayyim al-Jawziyyah sebagai obyek kajian yaitu karena Ibn Qayyim al-Jawziyyah sendiri adalah seorang ulama atau sufi yang sering disebut sebagai “spesialis penyakit hati (*the scholar of the heart*)” karena sebagian karyanya berbicara tentang akhlak, moral dan penyucian jiwa. Hal ini sebagaimana yang tertuang dalam karyanya yang berjudul *Ighasat al-Lahfan*, *Madarij al-Salikin*, *al-Ruh*, dan lainnya. Oleh karena itu, menurut penulis penelitian ini sangat menarik untuk dikaji dengan harapan tulisan ini dapat memberikan sumbangsih khazanah dan wawasan mengenai psikopatologi dan psikoterapi yang bersumber dari keilmuan Islam yaitu tasawuf.

## Kajian Teori

### *Diskursus Psikopatologi dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf*

Gerald Corey Davison, Jhon M. Neale dan Ann M. Kring dalam buku *Psikologi Abnormal* mengartikan psikopatologi sebagai sebuah studi mengenai gangguan kejiwaan yang disebabkan adanya ketidaknormalan perilaku, pikiran, dan perasaan (indera, kognisi, dan emosi) (Davison, 2006, hal. 25). Sedangkan menurut James P. Chaplin, psikopatologi merupakan gangguan mental dan gejala-gejala abnormal seperti stress, depresi, gila, gangguan kepribadian dan gangguan jiwa lainnya (Chaplin, 1999, hal. 355–405).

Diskursus psikopatologi dalam pandangan Psikologi Barat berawal dari postulat tiga mazhab besar dalam psikologi yaitu mazhab psikoanalisis, behavioristik, dan humanistik. Mazhab psikoanalisis yang dipelopori oleh Sigmund Freud mengasumsikan bahwa manusia sejak dilahirkan memiliki *tendency* jahat, buruk, dan bersifat negatif. Oleh karenanya, menurut Freud setiap orang memiliki potensi untuk terkena sakit jiwa. Pandangan Freud tersebut jika dikritisi memiliki sikap yang pesimistik terhadap pengembangan diri manusia di masa mendatang. Di samping itu, Freud juga menegasikan sumber dan eksistensi sejati dalam diri manusia sehingga berimplikasi pada dehumanisasi dalam psikologi (Ancok, 2011, hal. 68).

Ivan Pavlov, Jhon B. Watson dan B. F. Skinner sebagai perintis mazhab behavioristik mengasumsikan bahwa manusia dilahirkan dalam kondisi netral dan tidak memiliki potensi untuk berkembang. Perkembangan manusia ini merupakan respon terhadap stimulus yang ada dalam lingkungan sehingga lingkungan memiliki pengaruh yang sangat signifikan dalam proses perkembangan manusia. Jika lingkungan tersebut baik maka kondisi psikologis akan seimbang, sebaliknya jika lingkungan tersebut buruk maka kondisi psikologis tidak seimbang. Pandangan Pavlov, Watson, dan Skinner ini jika dikritisi maka akan terlihat kecenderungan untuk mereduksi manusia. Fitrah manusia yang unik dan majemuk dipandang secara simplisistis sehingga manusia seolah-olah mesin atau robot yang bersifat deterministik dan mekanistik (Mujib & Mudzakir, 2001).

Mazhab humanistik sebagai mazhab ketiga dipelopori oleh Abraham Maslow, Carl Ransom Rogers, dan Viktor Emile Frankl yang memandang manusia sebagai makhluk yang baik dan berpotensi positif. Jika manusia mampu mengekspresikan potensinya ke arah yang positif maka ia akan menjadi manusia yang sejahtera psikologisnya sedangkan jika potensi tersebut mengarah pada hal negatif dan menyimpang (*anomaly/inkhiraf*) maka ia akan mengalami gangguan psikologis (Deci, 2008, hal. 14–21).

Pandangan humanistik ini secara sepintas memiliki kesamaan dengan asas-asas Islam dalam memandang manusia sebagai makhluk yang baik dan berpotensi positif. Namun, jika dikritisi pandangan ini memiliki *tendency* menegasikan Tuhan sebagai Sang Pencipta karena pandangannya terlalu positivistik sehingga ia menganggap

manusia sebagai “*prima causa*” dan “*omnipotence*” yang dapat menentukan semua peristiwa yang menyangkut diri dan kehidupannya (Bastaman, 2007, hal. 281–282).

Dalam perspektif psikologi Islam, Abdul Mujib memandang manusia sebagai makhluk Tuhan yang memiliki fitrah suci jika difungsikan dengan baik maka ia akan menjadi pribadi yang suci pula. Namun demikian, jika potensi itu tidak difungsikan dengan baik maka ia akan menjadi pribadi yang tidak suci. Dalam hal ini yaitu pribadi yang selalu menyimpang dari nilai atau norma moral, spiritual dan agama. Orang yang menyimpang dari aturan-aturan Tuhan tersebut dikategorikan sebagai orang yang mengalami gangguan kejiwaan (psikopatologi) (Mujib & Mudzakir, 2001). Jadi, gangguan kejiwaan dalam perspektif psikologi Islam tidak hanya disebabkan oleh gangguan syaraf (neurosis) dan gangguan kejiwaan alamiah (psikosis) saja, melainkan juga perbuatan dosa dan penyelewangan terhadap aturan-aturan Tuhan sehingga menimbulkan penyakit dalam hati. Dalam tradisi tasawuf, penyakit hati inilah yang kemudian menjadi penyebab munculnya berbagai macam gangguan kejiwaan pada seseorang (Taufiq, 2006).

### *Diskursus Psikoterapi dalam Perspektif Psikologi dan Tasawuf*

Dalam *Webster’s Unabridge Dictionary*, *psychotherapy* diterjemahkan menyembuhkan, mengobati, dan membebaskan seseorang dari penyakit (Riordan, R. N, 2002, hal. 21). Sedangkan menurut Sarlito W. Sarwono psikoterapi diartikan sebagai sebuah upaya dialog antara terapis dengan klien yang bertujuan untuk membantu klien dalam menangani permasalahan dan gangguan kejiwaan yang dialaminya sehingga jadi normal dan sehat mental kembali. (Sarwono, 2009, hal. 273).

Menurut Gerald Corey Davison dalam buku *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, psikoterapi tidak diartikan sebagai upaya penanganan terhadap orang-orang yang “sakit” saja namun juga dapat membantu orang-orang yang “normal” untuk merealisasikan dan mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, menurut Carl Gustav Jung psikoterapi memiliki fungsi sebagai penyembuhan (kuratif), pencegahan (preventif), dan pemeliharaan serta pengembangan jiwa yang sehat (konstruktif) (Davison, 2010, hal. 5) .

Dalam perspektif Psikologi Islam, psikoterapi disimilarisasikan dengan kata “*Syifa*” atau “*Dawa*”. Kata *Syifa*’ (الشفاء) dan *Dawa*’ (دواء) berasal dari bahasa Arab yang artinya pengobatan dan pembebasan dari penyakit (Salim, 2006, hal. 247). Dalam *Shahih Muslim* riwayat Jabir ibn Abdillah, Rasulullah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ مَعْرُوفٍ وَأَبُو الطَّاهِرِ وَأَحْمَدُ بْنُ عَيْسَى قَالُوا حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ أَخْبَرَنِي عَمْرُو  
وَهُوَ ابْنُ الْحَارِثِ عَنْ عَبْدِ رَبِّهِ بْنِ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

*“Telah menceritakan kepada kami Harun bin Ma'ruf dan Abu Ath Thahir serta Ahmad bin 'Isa mereka berkata; Telah menceritakan kepada kami Ibnu Wahb; Telah mengabarkan kepadaku 'Amru yaitu Ibnu Al Harits dari 'Abdu Rabbih bin Sa'id dari Abu Az Zubair dari Jabir dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, maka akan sembuhlah penyakit itu dengan izin Allah 'azza wajalla.” (H.R. Imam Muslim, n.d., hal. 4084)*

Menurut Muhammad Mahmud Mahmud (seorang Psikolog Muslim *familier*) mendeskripsikan bahwa pengobatan atau psikoterapi dalam Islam terbagi ke dalam dua kategori, yaitu bersifat duniawi dan ukhrawi. Kategori psikoterapi yang bersifat duniawi yaitu penanganan yang dikhususkan bagi kasus psikopatologi lahiriah seperti gangguan kepribadian, gangguan makan, dan gangguan lainnya yang telah dijelaskan oleh APA (*American Psychiatric Association*) tahun 1994 menggunakan teknik psikoterapi yang telah dirumuskan oleh psikolog Barat berupa terapi eksistensial humanis, *client centered*, dan lainnya. Sedangkan, kategori psikoterapi yang bersifat ukhrawi yaitu penanganan yang dikhususkan bagi kasus psikopatologi batiniah (penyakit jiwa/hati) seperti musyrik, kafir, dan sifat-sifat tercela lainnya dengan menggunakan teknik psikoterapi yang telah dirumuskan oleh psikolog Muslim berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama (Mujib & Mudzakir, 2001).

Dalam tradisi tasawuf, dikenal istilah *sufi healing*. Menurut Linda O' Riordan, *sufi healing* berasal dari dua kata yakni *sufi* dan *healing*. *Healing* berasal dari bahasa Inggris. Definisi *heal* (sembuh) dalam *Webster's Unabridge Dictionary* adalah: 1)

membuat utuh atau baik; 2) memulihkan kesehatan; 3) bebas dari penyakit; 4) memutuskan atau membuat kesimpulan dalam konflik antar manusia, *group* dan sejenisnya, biasanya dengan implikasi kuat memperkuat persahabatan sebelumnya; 5) membereskan, rekonsiliasi; 6) bebas dari kejahatan, membersihkan, memurnikan; 7) menyebabkan pengobatan. Sedangkan, sufi yaitu istilah bagi orang yang mengamalkan inti ajaran tasawuf. Oleh karena itu, *sufi healing* dapat diartikan sebagai metode pengobatan dengan cara mengikuti tradisi para sufi yaitu dengan *tazkiyatun nafs*, membaca alqur'an, melewati tahapan *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* (Riordan, R. N, 2002).

## Metode

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*libraray research*) dengan menggunakan metode kualitatif (*qualitative research*). Metode kualitatif yaitu metode yang lebih menekankan pada makna, penalaran, dan definisi suatu teori atau situasi (Sugiyono, 2012, hal. 7–8). Norman K. Denzin dan Yvonna S. Lincoln mendefinisikan metode kualitatif sebagai sebuah metode yang dikontraskan dengan metode kuantitatif dengan ciri lebih menitikberatkan pada aspek kualitas, proses, dan pemaknaan bukan pada aspek kuantitas, angka, frekuensi, dan intensitas (*qualitative research is a field of inquiry in its own right*) (Denzin, 2005, hal. 1–2).

Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan psikologi dan tasawuf. Menurut Peter Connolly, pendekatan psikologi merupakan pendekatan yang digunakan oleh para ilmuwan untuk meneliti perilaku baik atau buruk, perbuatan, proses mental, alam pikiran, dan diri (*ego*) manusia (Connolly, 1999, hal. 143–165). Sedangkan pendekatan tasawuf adalah salah satu jenis pendekatan yang digunakan untuk mengkaji dimensi esoterik (batiniah) yang bersifat metaempiris seperti *ruh*, *'aql*, *qalb*, *nafs* dan wilayah metaempiris lainnya (Nata, 2007, hal. 283–289). Adapun dalam penelitian ini, penulis menggunakan teori penyakit kejiwaan atau psikopatologi dan terapi Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam kitab *Ighātsah al-Lahfan min Mashāyid al-Syaithān*.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode dokumentasi. Metode dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan dokumen dari sumber primer maupun sekunder (Santana K. Septiawan, 2010, hal. 10). Adapun sumber primer yang digunakan oleh penulis terdiri dari literatur yang langsung

berkaitan dengan fokus penelitian yaitu berbagai data mengenai psikopatologi dan psikoterapi yang diambil dari kitab *Ighātsah al-Lahfan min Mashāyid al-Syaithān* karya Ibn Qayyim al-Jawziyyah. Sedangkan sumber sekundernya, berupa *common references* yang diambil dari jurnal, buku, dan sumber lainnya yang mendukung penelitian ini. Kedua sumber tersebut kemudian dikoreksi dan diteliti secara komprehensif, sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Semua data yang terkumpul, baik data primer atau sekunder akan diidentifikasi dan diklarifikasi sesuai dengan fokus penelitian serta dianalisis dengan menggunakan pola berpikir deduktif induktif.

## Hasil Pembahasan

### *Biografi Ibn Qayyim al-Jawziyyah*

Nama lengkap Ibn al-Qayyim adalah al-Imam al-Muhahqiq al-Hafidz al-Usūli al-Fatīh an-Nahwi Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Abi Bakar bin Ayub bin Sa'ad bin Khuraiz ad-Dimasyqy. Al-Jawziyyah adalah nama dari suatu sekolah yang ada di Damaskus. Sekolah ini didirikan oleh Abul Mahaasin Yusuf bin Abdur Rohman bin Ali al-Jawzy yang meninggal tahun 656 H.

Ibn Qayyim lahir pada tanggal 7 bulan Shafar tahun 691 H di kampung Hauron, yang jaraknya kira-kira 55 mil sebelah Tenggara Damaskus. Ia pernah belajar ilmu bahasa Arab dari Ibn Abil Fatah al-Ba'li, belajar hadits dari as-Syihab an-Nablusi, Ibn Abdi ad-Da'im, Isa al-Mut'im, dan Isma'il bin Maktum, belajar ilmu ushul fiqh dan fiqh dari Syekh Safiyuddin al-Hindi, Syaikhul Islam Ibn Taimiyah dan Syekh Ismail bin Muhammad al-Hurrōni. Adapun, guru utamanya adalah Syaikhul Islam Ibn Taimiyah.

Menjelang akhir hayat gurunya, *Syaikhul Islam* Ibnu Taimiyah, Ibn Qayyim ditempatkan di dalam sebuah kamar untuk mempelajari materi terakhir dari gurunya tersebut. Ibn al-Qayyim tidak diperbolehkan keluar sampai Ibn Taimiyah meninggal dunia. Selama masa pengasingan Ibn al-Qayyim menghabiskan waktunya untuk membaca alquran, merenung dan berpikir, sehingga Allah membukakan pintu-pintu kebaikan, menumbuhkan kepekaan qalbu dan menyibak tabir-tabir kebenaran.

Ibn Qayyim sering menunaikan ibadah haji dan berkunjung ke Mekah. Penduduk Mekah sangat mengaguminya. Mereka mengenang beliau sebagai sosok yang

teknun beribadah dan memiliki tekad yang kuat dalam menunaikan ibadah haji. Ibn Qayyim sangat dihormati oleh para ulama. Bahkan, tidak sedikit ulama yang berguru dan menimba ilmu kepadanya.

Adapun murid-murid dan ulama yang belajar kepadanya adalah al-Imam al-Hafidz Ibn Rajab al-Hambali yang meninggal pada tahun 795 H, al-‘Alamah al-Mufasir Ibn Katsir yang meninggal tahun 774 H., al-Hafidz Ibn Abdil Hadi salah seorang ahli dibidang hadits yang meninggal pada tahun 744 H dan Syamsuddin Muhammad bin ‘Abdul Qodir an-Nablusi yang meninggal tahun 797 H serta masih banyak pula muridnya yang lain. Pesan terakhirnya kepada semua muridnya sebelum ia meninggal dunia yaitu:

*“Kita harus beragama secara benar, memiliki akhlak yang baik, zuhud, wara’ dan memperbanyak ibadah.”*

Dalam perjalanan kehidupannya, Ibn Qayyim menerapkan semua yang dikatakan dan diyakininya dalam tindakan nyata. Banyak referensi menyebutkan bahwa ia memiliki sikap yang tenang, selalu bertafakur, rajin menuntut ilmu, ikhlas dan sangat taat kepada guru. Sosok Ibn Qayyim menurut Ibn Katsir yaitu:

*“Ibn Qayyim memiliki tabiat yang baik, mencintai sesama manusia, tidak pernah dengki kepada orang lain, tidak pernah menghina, tidak pernah menyebarkan aib dan tidak merasa iri kepada siapa pun. Ia senang sekali memanjangkan shalat, tahajud dan rukunnya berpegang teguh kepada kebenaran dan tidak takut kepada siapa pun kecuali Allah swt.”*

Ibn Qayyim juga memiliki pengetahuan mendalam tentang tasawuf, yang dijadikannya sebagai titik tolak untuk beribadah, panduan zuhud, serta untuk memahami isi agama. Ini tergambar dalam buku *Madarij as-Salikin fi Maqam Iyyaka Na’budu wa Iyyaka Nasta’in, Ighasat al-Lahfan, al-Ruh* dan lainnya. Ia berhasil memadukan ilmu hakikat dengan ilmu syariat dalam membentuk pemahaman keagamaan yang lurus, pemikiran yang jernih dan akhlak yang mulia.

Selama hidupnya, Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah berada di dalam lingkungan keilmuan murni. Ia memanfaatkan seluruh waktunya untuk menuntut ilmu dan memperdalam pokok-pokok ajaran Islam serta memerangi kebatilan, penyelewengan, dan kemusyrikan. Seluruh hidupnya dihabiskan untuk memerangi syubhat yang

berkembang dalam tubuh Islam. Ia memegang teguh akidah para salaf, mengikuti jejak gurunya –Ibnu Taimiyah– dan memurnikan pokok-pokok ajaran Islam yang telah tercampur bid'ah dan khurafat.

Ia sangat gigih memerangi taklid buta dan menyerukan kebebasan berpikir, dengan tetap berpegang teguh pada pokok-pokok ajaran Islam dan akidah para salaf. Ia juga memiliki pemikiran terbuka dan berwawasan luas, serta menguasai berbagai macam ilmu pengetahuan, terutama ilmu tafsir, ilmu fikih dan ilmu tasawuf. Dengan demikian, tidak heran jika Ibn al-Qoyyim termasuk salah seorang ulama dan cendekiawan peradaban Islam.

Ibn Qoyyim memiliki banyak karya tentang akhlak, moral dan penyucian jiwa. Ia disebut “spesialis penyakit hati (*the scholar of the heart*)”. Ia banyak mengkritisi tasawuf khususnya tentang ajaran dan praktik tasawuf yang menyimpang dari ajaran Alqur'an dan as-Sunnah Nabi.

Ibn Qayyim meninggal dunia ketika sedang melaksanakan shalat Isya', malam Kamis, 13 Rajab 751 H. Ia dishalatkan keesokan harinya setelah Dzuhur di Masjid Jami' Jarah dan dimakamkan di al-Bab ash-Shaghir yang disaksikan oleh banyak orang. (Jawziyyah, 2013, hal. 1-5).

### *Psikopatologi menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah*

Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah orang yang mengalami gangguan kejiwaan itu disebabkan ketidakseimbangan antara dimensi jasadiyah dan dimensi batiniyah yang ada dalam diri manusia. Dimensi batiniyah merupakan dimensi esensi yang memengaruhi dimensi jasadiyah. Adapun dimensi batiniyah yang memengaruhi keadaan psikologis seseorang yaitu ruh, nafs, akal dan hati. Di antara keempat dimensi tersebut, *nafs* dan hati merupakan dimensi yang saling mendominasi untuk menguasai dimensi lainnya. Jika kepemimpinan hati berhasil mendominasi *nafs* maka kondisi jiwanya akan tenang (*nafs muthma'innah*), sedangkan jika *nafs* berhasil mendominasi hati maka kondisi jiwanya tidak tenang (*nafs lawwamah* dan *nafs ammarah*) (Jawziyyah, 2003, hal. 7-38).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada tiga sifat *nafs* yang sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Jika kondisi jiwa tersebut

dalam keadaan tenang maka ia akan menjadi pribadi yang sejahtera psikologisnya sedangkan jika kondisi jiwa tersebut berada dalam keadaan tidak tenang karena dipengaruhi faktor dan sifat-sifat kebinatangan dalam diri maka ia akan menjadi pribadi yang terganggu jiwanya (mengalami psikopatologi). Adapun ketiga sifat jiwa menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah yaitu:

### *Jiwa Muthma'innah*

Jiwa *muthma'innah* yaitu jiwa tenang yang selalu tertuju kepada *Rabb-Nya*. Ketenangan jiwa ini akan memancar ke dalam kebersihan hati seseorang (Selamat, 2005, hal. 52). Hal ini ditandai dengan hilangnya kegundahan, kekhawatiran dan keguncangan darinya. Hakikat kebersihan hatinya ia tunjukkan dengan kecintaan kepada *Rabb* dan Rasul-Nya melebihi apapun, menjadikan *Rabb-nya* sebagai satu-satunya yang dia cintai, ia hanya mengikhlaskan penghambaan dan ibadah kepada Allah semata, pasrah dan ridha pada-Nya, baik dalam kehendak, cinta, tawakal, *inabah* (kembali), merendahkan diri, *khasyyah* (takut), *raja'*(pengharapan), dan ia mengikhlaskan amalnya untuk Allah semata. Jika ia mencintai maka ia mencintai karena Allah. Jika ia membenci maka ia membenci karena Allah. Jika ia memberi maka ia memberi karena Allah. Jika ia menolak maka ia menolak karena Allah. Hati yang bersih dan hidup merupakan kunci dari segala perbuatan dan perilaku yang baik yang sesuai dengan syariat Allah dan Rasul-Nya. Perilaku inilah yang kemudian penulis simpulkan sebagai perilaku baik dimana semua perilaku ini tercermin dalam kehidupan sehari-harinya seperti, mencintai segala kebaikan dan membenci segala keburukan (Jawziyyah, 2003).

### *Jiwa Lawwamah*

Jiwa *lawwamah* yaitu jiwa yang menyesali atau mencela diri sendiri. Artinya keadaan jiwa ini tidak tetap pada satu keadaan, ia selalu dihanggapi rasa ragu-ragu, melakukan syubhat dan syahwat. Keadaan yang tidak tetap ini membuat perilakunya serba kadang-kadang, kadang ingat dan lupa, kadang cinta dan benci, kadang lembut dan kasar, kadang gembira dan sedih, kadang ridha dan marah, kadang taat dan membangkang dan seterusnya dimana pada saat jiwa dalam keadaan ini maka akan selalu berubah-ubah (Jawziyyah, 2000, hal. 13–349).

Jiwa *lawwamah* ini akan berdampak pula kepada suasana hati yang selalu terbolak-balik karena keadaan hati yang sedang cacat atau sakit (*qolbun maridh*). Ia memiliki dua materi yang saling tarik-menarik. Ketika ia memenangkan pertarungan itu maka di dalamnya terdapat kecintaan kepada Allah, keimanan, keikhlasan dan tawakal kepada-Nya. Di dalamnya juga terdapat kecintaan kepada nafsu, keinginan dan usaha keras untuk mendapatkannya, dengki, takabur, bangga diri, kecintaan berkuasa dan membuat kerusakan di bumi, itulah materi yang menghancurkan dan membinasakannya. Ia diuji oleh dua penyeru, yang satu menyeru kepada Allah dan Rasul-Nya serta hari akhirat, sedangkan yang lain menyeru kepada kenikmatan sesaat. Oleh karena itu, ia akan memenuhi salah satu di antara yang paling dekat pintu dan letaknya dengan dirinya (Jawziyyah, 2003). Menurut hasil analisis penulis bahwa ketika hati seseorang sedang sakit maka pada hakikatnya ia sedang mengalami gangguan kejiwaan (psikopatologi).

### *Jiwa Ammarah*

Jiwa Ammarah yaitu jiwa yang selalu menyuruh kepada kejahatan dan selalu mengajak pada hal-hal yang dilarang oleh Allah serta mengerjakan segala sesuatunya sesuai dengan hawa nafsu dan keinginannya. Hal tersebut terjadi karena jiwa *ammarah* mampu membius akal dan hati sehingga ia melakukan hal-hal yang buruk, tercela, terlarang bahkan perilaku abnormal lainnya yang tidak sesuai dengan ajaran Allah swt. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hati yang dihiasi dengan hal-hal yang buruk maka sesungguhnya keadaan hati sedang mati. Keadaan hati yang mati ini akan menjerumuskannya pada psikopatologi lahir maupun batin (Jawziyyah, 2003).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada tiga sifat jiwa yang akan mempengaruhi kondisi bagian tubuh lainnya seperti hati dan akal. Adapun ketiga jenis jiwa yang mempengaruhi itu adalah jiwa *muthma'innah*, *lawwamah* dan *ammarah*. Jiwa pertama akan memancarkan cahaya ketenangan ke dalam hati seseorang dan berimplikasi pada kesejahteraan psikologis. Adapun jiwa kedua dan ketiga merupakan sumber dari segala fitnah dan kegelapan hati yang berimplikasi pada gangguan kejiwaan (psikopatologi). Gangguan kejiwaan dalam pandangan Ibn Qayyim al-Jawziyyah akan berdampak pada perilaku yang tidak Islami seperti adanya emosi buruk (sombong, marah, dusta, dengki, cemburu, khawatir, buruk sangka, takut, ragu, bimbang, dan

sejenis lainnya), keinginan pada hal-hal yang dilarang (*nafsu syahwat dan berzina*) bahkan dosa besar lainnya (kafir, sesat, dan sejenisnya). Untuk lebih jelasnya mengenai sifat *nafs* dan karakteristiknya seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Sifat *Nafs* dan Karakteristiknya

NO	SIFAT NAFS	SIFAT QALB	KATEGORI	KARAKTERISTIK
1	<i>Nafs Muthmainnah</i>	<i>Qolbun Shahih/Salim</i>	Sehat Mental (Sejahtera Psikologis)	Berperilaku Islami
2	<i>Nafs Lawwamah</i>	<i>Qolbun Maridh</i>	Sakit Mental (Gangguan Kejiwaan)	Terkadang Berperilaku Islami Terkadang Berperilaku tidak Islami
3	<i>Nafs Ammarah</i>	<i>Qolbun Mayyit</i>	Sakit Mental (Gangguan Kejiwaan)	Berperilaku tidak Islami

Di samping penjelasan pada Tabel 1, Ibn Qayyim juga menjelaskan bahwa ada dua faktor yang memengaruhi kondisi psikologis seseorang menjadi terganggu, di antaranya: *pertama*, faktor internal. Faktor internal yaitu faktor yang terjadi karena manusianya sendiri. Manusia tersebut tidak mampu menjaga keseimbangan antara *nafs*, hati dan akalinya sehingga hawa nafsu yang menjadi pemimpin bagi dirinya. Jika hawa nafsu sudah menjadi pemimpin dalam diri setiap insan, maka cahaya dan petunjuk akan terhibab sehingga terhalangnya makna kebenaran dan akhirnya ia terjatuh ke dalam jurang kenistaan dan perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan aturan Allah dan rasul-Nya. Gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh faktor internal ini akan tercermin ke dalam perilaku menyimpang dan perilaku yang mengedepankan syahwat. *Kedua*, faktor eksternal. Faktor eksternal yaitu faktor yang terjadi dari luar. Faktor dari luar adalah faktor yang terjadi karena adanya bujuk rayu setan. Rayuan setan akan selalu mengajak pada hal-hal yang bertentangan dengan apa yang diajarkan oleh Allah dan rasul-Nya. Gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh faktor eksternal ini akan tercermin ke dalam perilaku keji dan munkar (Jawziyyah, 2003). Hal ini sebagaimana firman Allah dalam Alqur'an surat An-Nur: 21, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ  
بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ  
يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٢١)

*Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Barangsiapa yang mengikuti langkah-langkah setan, maka sesungguhnya dia (setan) menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji dan mungkar. Kalau bukan karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepadamu, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui." (Departemen Agama RI, 2009).*

Dalam ayat tersebut, dijelaskan bahwa setan akan selalu mengajak manusia untuk berbuat keji dan mungkar. Ia menghiasi hal-hal yang dilarang oleh Allah menjadi indah dan menjadikan hal-hal yang diperintahkan oleh Allah menjadi tidak indah. Begitulah rayuan setan terhadap manusia, ia akan menggoda manusia dari segala arah kanan, kiri, depan dan belakang.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam perspektif tasawuf, psikopatologi yang terjadi pada seseorang disebabkan oleh dua faktor: *Pertama*, faktor internal. Faktor internal ini terjadi karena jiwa yang tidak seimbang, sehingga menyebabkan hati dan akal tidak berfungsi dengan baik dan menjadikan lemahnya keimanan seseorang serta dipenuhi oleh nafsu syahwat. *Kedua*, faktor eksternal terjadi karena adanya bujuk rayu atau tipu daya setan sehingga mengarah pada perbuatan yang keji dan mungkar. Oleh karena itu, terapi yang dapat menyembuhkan jenis psikopatologi ini adalah jenis psikoterapi yang bercorak sufistik.

### *Psikoterapi menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah*

Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah, terapi diartikan sebagai suatu obat yang dapat menyembuhkan seseorang dari penyakit kejiwaan dengan izin Allah (Jawziyyah, 2013). Adapun varian terapi menurut Ibn Qayyim terbagi menjadi dua, yaitu *pertama*, Terapi Jiwa yang Sakit karena Penguasaan Nafsu.

Terapi jiwa yang sakit karena penguasaan nafsu dikhususkan untuk menangani psikopatologi yang disebabkan oleh nafsu yang menguasainya. Adapun tahapan yang dilakukan dalam proses terapinya yaitu *Pertama, taubat*. Taubat adalah kembali kepada Allah dengan kesadaran dan penuh pengharapan akan ampunan Allah. Taubat juga diartikan sebagai ketetapan hati kepada Allah maksudnya yaitu menetapkan hatinya dalam bercinta dan berzikir kepada-Nya dengan keagungan dan kebesaran-Nya. Adapun cara untuk menetapkan hati kepada Allah yaitu dengan menaati-Nya, melakukan segala sesuatu dengan ikhlas serta mengikuti Rasul-Nya. Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah kebersihan hati akan dicapai dengan bertobat karena tobat merupakan kunci pertama untuk melewati tahapan-tahapan pembersihkan hati (Jawziyyah, 2003).

*Kedua, muhasabah*. Muhasabah adalah salah satu terapi yang ada dalam dunia tasawuf. Terapi ini sangat dipopulerkan oleh hampir semua tokoh sufi seperti Al-Muhasibi, Ibn Qayyim al-Jawziyyah dan lainnya. Tujuan terapi ini yakni untuk mengkaji ulang apakah semua perbuatan yang akan atau telah dilakukan bermanfaat bagi sekitar dan mendapat ridho-Nya atau tidak. Jika perbuatan tersebut mendatangkan kebaikan maka akan dilanjutkan akan tetapi jika perbuatan tersebut mendatangkan keburukan maka akan ditinggalkan. Terapi Muhasabah diri yang dibawa oleh Ibnu Qoyyim al-Jauziyyah hampir sama dengan terapi CBT-*Cognitive Behavior Therapy* dalam dunia Psikologi Barat. Dimana terapi ini memberikan perhatian terhadap proses berpikir dan penalaran klien. Terapi ini juga berfungsi sebagai restrukturisasi kognitif yaitu mengubah pola pemikiran yang diduga menyebabkan gangguan emosi atau perilaku (Davison, 2006). Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah terapi muhasabah ini terbagi menjadi dua yaitu bermuhasabah sebelum melakukan suatu perbuatan dan bermuhasabah setelah melakukan suatu perbuatan (Jawziyyah, 2003).

*Ketiga, mujahadah.* *Mujahadah* merupakan kesungguhan hati untuk memerangi hawa nafsu dan selalu berusaha untuk mendekati diri kepada Allah. Terapi mujahadah ini berfungsi untuk melatih dan membiasakan diri berperilaku baik dan menjauhi perilaku buruk yang menyimpang dari ajaran Islam (Jawziyyah, 2003).

*Keempat, muroqabah.* *Muraqabah* yaitu merasa dekat dengan Allah sehingga mustahil baginya melakukan hal-hal yang dilarang oleh-Nya karena setiap perbuatan yang ia lakukan selalu mengarah pada kecintaan dan kedekatannya pada Allah. Orang yang merasa sudah dekat dengan Allah maka ia akan menyerahkan segenap hati dan berbagai perasaannya untuk Allah karena hanya Allah satu-satunya tujuan dalam kehidupannya (Jawziyyah, 2003).

Terapi yang kedua menurut perspektif Ibn Qayyim Al Jauziyyah adalah Terapi Jiwa yang sakit karena pengaruh bisikan setan. Terapi ini dikhususkan untuk menangani psikopatologi yang disebabkan oleh pengaruh bisikan setan. Adapun jenis psikoterapinya yaitu pertama, *Terapi Doa*. Terapi doa adalah memohon perlindungan kepada Allah maksudnya yaitu meminta penjagaan-Nya, bersandar dan mempercayakan kepada-Nya. Menurut Ibn Qayyim, doa merupakan salah satu terapi yang banyak manfaatnya terutama untuk menangkal bala dan cobaan, mencegah dan menghilangkan musibah serta permohonan untuk selalu dijaga dari hal-hal yang tidak baik (Jawziyyah, 2003).

Terapi doa adalah salah satu terapi yang sangat dianjurkan untuk mencegah ataupun mengobati berbagai macam gangguan kejiwaan terjadi karena adanya pengaruh setan. Terapi doa menurut Ibn Qayyim ini memiliki similaritas dengan terapi doa menurut Dadang Hawari. Menurut Hawari, selain sebagai obat untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan sejatinya doa sendiri berfungsi untuk membangkitkan kekuatan rohani dan spiritual (Hawari, 1996, hal. 29).

*Kedua, Terapi Alqur'an.* Teknik terapi Alqur'an ini berorientasi untuk membantu klien untuk memahami makna dan tujuan hidup yang sesungguhnya dengan ekspektasi akan adanya perubahan dalam perilaku dan kepibadiannya sehingga ia akan menjadi pribadi yang tenang dan jauh dari gangguan kejiwaan.

Proses dalam terapi al-Quran di antaranya *pertama*, proses penyembuhan Alqur'an untuk penyakit syahwat adalah melalui kandungannya yang terdiri dari

hikmah (kearifan) dan pelajaran yang baik (*mau'idzhah hasanah*) yang dikemas dalam bentuk *targhib* (dorongan/ pemberi kabar gembira), *tarhib* (ancaman), *tazhid* (penzuhudan/ berpaling dari kenikmatan dan *glamour*) terhadap dunia serta pembangkit (*interest*) terhadap akhirat, perumpamaan dan kisah-kisah yang di dalamnya mengandung berbagai macam pelajaran. *Kedua*, Proses penyembuhan Al Qur'an untuk penyakit syubhat yaitu melalui kandungan yang mengarahkan kepada jalan memperbaiki hati agar niatnya menjadi baik dan kembali kepada fitrahnya yang suci. *Keiga*, Metode terapi Al Qur'an dalam menangani psikopatologi batin yang dialami seseorang yaitu dengan cara penanaman keimanan terhadap akidah tauhid dalam jiwa mereka dan penguatan akar-akar ketakwaan dalam hati mereka. *Keempat*, Metode terapi Al Qur'an dalam menangani psikopatologi yang dialami seseorang yaitu dengan cara penetapan kewajiban berbagai ibadah yang menopang mereka untuk melepaskan diri dari kebiasaan buruk menuju kebiasaan terpuji sehingga membantu proses pembentukan kepribadian yang lurus, seimbang dan utuh. *Kelima*, Metode terapi Al Qur'an dalam menangani psikopatologi yaitu dengan cara pemberian dorongan kepada mereka untuk belajar bersabar, bersyukur dan ikhlas yang membantu klien dalam menanggung derita kehidupan dengan jiwa yang tenang dan memperkecil kemungkinan terjadinya ketegangan, rasa tidak senang dan perasaan risau dan gelisah. *Keenam*, Metode terapi Al Qur'an dalam menangani psikopatologi yaitu dengan cara pemberian dorongan kepada mereka untuk selalu ingat kepada Allah. Hal ini membuat klien merasa dekat dengan Allah, di bawah perlindungan dan penjagaan-Nya dan penuh perasaan tenang dan tenteram. *Ketujuh*, Metode terapi Al Qur'an dalam menangani psikopatologi yaitu dengan cara pemberian dorongan kepada mereka untuk memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya. Ini membantu dalam melepaskan diri dari kegelisahan yang timbul dari perasaan berdosa (Jawziyyah, 2003).

## Simpulan

Psikopatologi merupakan gangguan kejiwaan yang disebabkan adanya ketidaknormalan perilaku, pikiran, dan perasaan (indera, kognisi, dan emosi). Di samping itu, psikopatologi juga merupakan dampak dari perbuatan dosa dan penyelewangan terhadap aturan-aturan Tuhan yang menimbulkan penyakit dalam hati. Menurut Abdul Mujib, psikopatologi terbagi menjadi dua yaitu ada yang bersifat

dunawi dan ukhrowi. Jenis psikopatologi yang bersifat duniawi ini telah dirumuskan oleh *American Psychiatric Association* (APA tahun 1994) seperti gangguan kepribadian, gangguan makan, gangguan seksual dan lainnya. Sedangkan jenis psikopatologi yang bersifat ukhrawi ini telah dirumuskan oleh para psikolog sufistik salah satunya yaitu Ibn Qayyim al-Jawziyyah seperti gangguan yang disebabkan oleh hawa nafsu, maksiat, dosa, perbuatan keji dan munkar.

Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah psikopatologi adalah gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara dimensi jasadiyah dan batiniyah. Dimensi batiniyah yang sangat mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang yaitu *qolb* dan *nafs*. Kedua dimensi tersebut berusaha untuk saling mendominasi satu sama lain. Jika kondisi hati seseorang berada dalam tingkatan sehat atau selamat (*qolbun salim/ shahih*) maka hal ini akan berimplikasi pada keseimbangan, kesehatan, dan kesejahteraan jiwa. Sedangkan, jika kondisi hati seseorang berada dalam tingkatan sakit dan mati (*qolbun maridh wal mayyit*), maka hal tersebut berimplikasi pada gangguan kejiwaan. Orang yang mengalami gangguan kejiwaan pada hakikatnya jiwanya berada dalam tingkatan *lawwamah* dan *ammarah*. Orang yang berada dalam kondisi jiwa *lawwamah* dan *ammarah* ini kemudian disimilarisasikan dengan orang yang sedang mengalami psikopatologi. Orang yang mengalami gangguan kejiwaan ini maka harus segera diobati atau segera mendapatkan pertolongan dan perawatan atau dalam ilmu psikologi disebut dengan psikoterapi.

Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah, obat atau psikoterapi sendiri terbagi menjadi dua yaitu terapi yang dikhususkan bagi klien yang mengalami gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh pengaruh nafsu, terapinya dengan melalui *taubat*, *muhasabah*, *mujahadah* dan *muraqabah*. Terapi yang dikhususkan bagi klien yang mengalami gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh pengaruh bisikan setan, terapinya dengan berdoa (memohon pertolongan dan ampunan dari Allah) serta memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai Alqur'an.

## Referensi

- Ali, Y. (2012). Tasawuf, Problema Manusia Modern dan Solusinya dalam Perpektif. *Jurnal Tasawuf*, 1(2), 203–214.
- Ancok, D. dan F. N. S. (2011). *Psikologi Islami-Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bukhari, I. (n.d.). *Shahih Bukhari (Kitab Iman, Bab Keutamaan Orang yang Memelihara Agamanya)*.
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Connolly, P. (1999). *Approaches to The Study of Religion*. London and New York: Wellington House and Avenve.
- Davison, G. C. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Davison, G. C. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Deci, E. L. and R. M. R. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domain. *Canadian Psychology Journal*, 49(1), 14–21.
- Denzin, N. K. dan Y. S. L. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research (3 ed.)*. Thousand Oaks, London, and New Delhi: Sage Publication.
- Departemen Agama RI. (2009). *Al-Quran dan Terjemahannya Special for Women*. Bandung: Syaamil Quran.
- Dzaky, M. H. B. (Adz). (2011). *Psikoterapi dan Konseling Islam-Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Elfikiy, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman.
- Fragar, R. (2014). *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Ghazali, I. (al). (2007). *Ringkasan Ihya' Ulumuddin*. Jakarta: Pustaka Amani.
- Guenon, R. (2001). *The Crisis of The Modern World*. London: Shopia Perennis.
- Hamdani, S. (2012). Tasawuf Sebagai Solusi Krisis Spiritual Bangsa Indonesia. *Jurnal Tasawuf*, 1(2), 253–272.

- Hawari, D. (1996). Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Imam Muslim. (n.d.). Shahih Muslim (Kitab Salam, Bab Setiap Penyakit Ada Obatnya).
- Jawziyyah, I. Q. (al). (2000). Roh. Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar.
- Jawziyyah, I. Q. (al). (2003). Ighātsah al-Lahfan min Mashāyid al-Syaithān No Title. Beirut: Dar el-Fikr.
- Jawziyyah, I. Q. (al). (2005). Terapi Penyakit Hati. Jakarta: Qisthy Press.
- Jawziyyah, I. Q. (al). (2013). Al-Fawaid: Terapi Mensucikan Jiwa (1 ed.). Jakarta: Qisthi Press.
- May, R. (1996). Manusia Mencari Dirinya. Jakarta: Mitra Utama.
- Mujib, A., & Mudzakir, J. (2001). Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nata, A. (2007). Metodologi Studi Islam. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Riordan, R. N, L. O. (2002). Seni Penyembuhan Sufi. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Salim, A. H. (2006). Al-Fawaid-Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik. Jakarta: Gema Insani Press.
- Santana K. Septiawan. (2010). Menulis Ilmiah Metodologi Penelitian Kualitatif. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Sarwono, S. W. (2009). Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Selamat, M. I. (2005). Penawar Jiwa dan Pikiran. Jakarta: Kalam Mulia.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Taufiq, M. I. (2006). Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam. Jakarta: Gema Insani Press.