

KERANGKA DASAR MEMBANGUN KESEHATAN SPIRITUAL MELALUI PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM

Nur Ahmad

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

ahmadnur73@gmail.com

Abstraks

Pengaruh perkembangan IPTEK dan ilmu-ilmu eksakta telah membawa perkembangan dan kemajuan cepat di bidang teknologi dan perindustrian. Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan sekarang ini membawa kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi sesuatu kenyataan yang menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh hidup semakin sukar dan kesukaran-kesukaran material berganti dengan kesukaran mental (*psychis*). Beban jiwa semakin berat, gelisah dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan. Psikologi Islam merupakan ilmu yang mempelajari aspek kesehatan spiritual manusia yang normal, dewasa, sehat spiritual maupun sehat berperilaku. Ketika kita mengembangkan kesehatan spiritual, kita akan secara bertahap merasa cukup kuat untuk menjadi diri seutuhnya. Kekuatan yang autentik datang ketika seseorang untuk pertama kalinya dapat hidup berdamai dengan kebenaran tentang, siapa diri kita, di mana kita berada dan kemudian belajar untuk mengendalikan kekuatan tersebut ketika berhadapan dengan orang lain. Sedangkan untuk mewujudkan kerangka dalam mewujudkan kesehatan spiritual ada hal-hal yang perlu diperhatikan lebih jauh lagi yakni memahami kepekaan, bersikap jujur, adanya perubahan pada diri sendiri.

Kata Kunci: Spiritual, Kejiwaan, Psikologi

Abstract

BASIC FRAMEWORK TO BUILD SPIRITUAL HEALTH THROUGH PSYCHO-LOGICAL APPROACH ISLAMIC. *he influence of science and technology and the exact sciences has brought about the development and rapid progress in the field of technology weapons and industry. Supposedly condition and results of progress has brought more happiness to man in his life. But something sad reality is that it was increasingly distant happiness of life increasingly difficult and changing material difficulties with mental distress (psychis). Increasingly heavy burden of life, anxiety and feelings of tension and pressure felt more and more pressing, thereby reducing happiness. Islamic psychology is the study of human spiritual health aspects of normal, mature, healthy, spiritual and healthy behavior. When we develop spiritual health, we will gradually feel strong enough to be yourself completely. Authentic strength comes when we for the first time be able to live in peace with the truth about who we are, where we are and then learn to control these powers when dealing with others. Meanwhile, to realize a spiritual health in realizing there are things that need to be considered further understand the sensitivity, to be honest, the change in yourself.*

Keywords: *Spiritual, Psychological, Psychology.*

A. Pendahuluan

Hakikat kesehatan jiwa dalam perspektif psikologi Islam. Secara terminologis tentang kesehatan jiwa selalu mengalami perkembangan. Pada awalnya, pengertian orang tentang kesehatan jiwa bersifat terbatas dan sempit, seperti hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa. Dalam pengertian ini, kesehatan jiwa berarti hanya diperuntukkan orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal kesehatan jiwa diperlukan bagi setiap orang yang merindukan ketentraman hidup dan kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat kelak.

Kesehatan jiwa tidak hanya terbatas pada terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, akan tetapi di samping itu, orang yang sehat mentalnya juga memiliki karakter sebagai berikut: *Pertama*, Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam

arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik. *Kedua*, Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri dengan baik. *Ketiga*, Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi. *Keempat*, Otonomi diri yang menyangkut unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan bebas. *Kelima*, Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial. *Keenam*, Kemampuan untuk menguasai lingkungan, bersosialisasi, dan berintegrasi dengannya secara baik.

Kartino Kartono mengartikan kesehatan jiwa sebagai ilmu tentang jiwa yang memperlakukan kehidupan kerohanian yang sehat, yang memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisis yang kompleks. Menurutnya orang yang berpenyakit mental ditandai dengan fenomena ketakutan, pahit hati, apatis, cemburu, iri hati, dengki, eksplosif, ketegangan batin dan sebagainya. Sementara orang yang sehat jiwanya, adalah mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas ada koordinasi antara segenap potensi memiliki integrasi kepribadian dan selalu tenang batinnya. Sedangkan menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental mempunyai beberapa tingkatan definisi mulai dari yang khusus sampai yang bersifat umum. Definisi itu antara lain:

Pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari segala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psikose*). Menurut definisi ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala segala gangguan dan penyakit jiwa.

Kedua, kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta dengan lingkungan sosialnya. Didefinisi kedua ini lebih luas dan bersifat umum karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu akan membawa orang pada kenikmatan hidup dan ketenteraman serta kebahagiaan.

Ketiga, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang

dan bekerjasama sehingga menciptakan keharmonisan hidup yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.

Keempat, kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.

Dari definisi-definisi di atas maka hakekat kesehatan jiwa adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa dapat menyesuaikan diri serta dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup (Musbikin, 2015 : 20). Kesimpulan ini mengisyaratkan bahwa pribadi yang sehat itu mempunyai tolak ukur di antaranya : *Pertama*, Bebas dari gangguan dan penyakit kejiwaan. *Kedua*, Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. *Ketiga*, Dapat merealisasikan berbagai potensi seperti kemampuan juga bakat ketrampilan sehingga menjadi benar-benar aktual dan bermanfaat.

B. Pembahasan

1. Peranan Agama dalam Kesehatan Jiwa

Tujuan dari peranan agama dalam kesehatan jiwa adalah untuk mengembalikan keadaan kejiwaan yang terganggu agar bisa berfungsi kembali dengan optimal sehingga bisa merasa dirinya lebih sehat mental. Ajaran spiritual Islam sangat erat dengan kesehatan jiwa. Spiritualitas Islam dan kesehatan jiwa sama-sama berhubungan erat dengan soal kejiwaan, akhlak dan kebahagiaan manusia. Dalam uraian ini akan dielaskan secara konseptual pandangan Islam terhadap kesehatan jiwa (Sarwono, 2009: 77). Konsep-konsep Islam tentang kesehatan jiwa antara lain: *Pertama*, al-Qur'an dengan tegas menyatakan dirinya sebagai *mau'izah* dan *syifa'* bagi jiwa yakni obat bagi segala penyakit hati yang terdapat dalam diri. Dalam surat Yunus: 57, Allah berfirman: "*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran*

dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” Ayat ini menggambarkan bahwa agama berisikan terapi bagi gangguan jiwa. Bukankah penderita batin biasanya akan menyesak dada seperti tersirat di dalam surat di atas. Ada lagi ayat-ayat yang lain yang sejalan dengan ayat di atas. Diantaranya (Qs. al-Isra’: 82) artinya : “Dan kami turunkan dari al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan Rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur’an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Kedua, agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan di akhirat. Misalnya, tugas dan tujuan hidup manusia di dunia ditegaskan al-Qur’an sebagai beribadah (dalam arti luas) kepada Allah swt. (Qs. al-Zariyat: 56) yang artinya : “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku”. dan menjadi khalifahnya di bumi (Qs. al-Baqarah: 30). Yang artinya : Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat : “Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di bumi”. Mereka berkata : “Mengapa engkau hendak menjadikan khalifah di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirman : “Sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”. Dengan melaksanakan konsep ibadah dan kekhalifahan, orang dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi jiwa dan memperoleh kesehatan mentalnya.

Ketiga, Islam sangat menganjurkan kepada pemeluknya berlaku sabar dan menjalankan shalat dalam menghadapi musibah dan cobaan (Qs. Al-Baqarah: 153). Yang artinya: “Dan ingatlah ketika kami berjanji kepada Musa (Memberikan Taurat, sesudah) empat puluh malam, lalu kami menjadikan anak lembu (sembahan) sepeninggalnya dan kamu adalah orang-orang yang zalim”. Dengan bantuan sabar dan shalat orang dapat menghadapi kesulitan hidupnya dengan jiwa tenang dan lapang.

Keempat, ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berdzikir kepada Allah karena dengan dzikir itu hati akan tenang dan damai (*tadma’inul qulb*). Dengan metode berdzikir atau bermeditasi segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah, zat yang mengatasi segalanya.

Kelima, ajaran Islam memberikan pedoman dalam urusan

duniawi (harta-benda-kekayaan) supaya manusia selalu melihat ke bawah tidak ke atas. Karena tidak sedikit penyakit jiwa itu muncul dari tuntunan duniawi yang selalu ingin lebih. Dengan melihat ke bawah ia akan merasa cukup dan bersyukur kepada Allah dengan apa yang telah dimilikinya. *Keenam*, Allah tidak memandang manusia itu hanya dari dusut fisik semata tetapi lebih pada hatinya dan pikirannya. Sehingga Islam menganjurkan agar selalu hidup bersih, berbaik hati dan menghindari perbuatan-perbuatan yang bisa mengotori hati dan pikiran.

Ketujuh, Ajaran Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya yakni melalui penghayatan nilai-nilai ketaqwaan dan keteladanan yang diberikan Muhammad saw.

Kedelapan, Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir yakni melalui wahyu.

Kesembilan, Ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan baik dengan orang lain dengan alam dan lingkungan, seperti ajaran yang terdapat dalam Syari'at, Aqidah dan Akhlak serta hubungan dengan Allah dan dirinya sendiri.

Sepuluh, Ajaran Islam berperan dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat.

Kesebelas, menurut Islam, hakekat manusia sesungguhnya bukan terletak pada pemenuhan kebutuhan jasmaninya melainkan kebutuhan rohani (spiritualnya). Kebutuhan jasmani dipenuhi sebagai sarana menunjang tercapainya kebutuhan rohani.

Melihat uraian di atas pandangan Islam dapat membantu orang dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran Islam orang dapat memperoleh kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa atau mentalnya. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ajaran Islam berhubungan erat dengan soal-soal kejiwaan dan kesehatan mental. Ajaran Islam adalah paling utamanya jalan bagi perawatan jiwa dan pengobatan gangguan penyakit jiwa serta membina dan mengembangkan kehidupan jiwa manusia karena Islam adalah fitrah dan dimensi kehidupan spiritual manusia yang teramat penting (Musbikin, 2005: 29).

2. Kesehatan Spiritual sebagai Tragedi Pembentukan Manusia Modern

Pada hakikatnya manusia mempunyai kecenderungan yang inheren pada dirinya untuk selalu condong pada agama. Kecenderungan inheren ini, dalam Islam, disebut *fitrah*. *Fitrah* merupakan kelanjutan dari perjanjian primordial antara Tuhan dan ruh manusia sehingga ruh manusia dijiwai oleh sesuatu yang disebut dengan kesadaran tentang Yang Mutlak dan Maha Suci (*Transenden, munazzah*), yang merupakan asal dan tujuan semua yang ada di atas alam ini. Istilah “*tragedi*” sering digunakan untuk menyebutkan krisis kejiwaan manusia modern. Kemajuan iptek dengan segala ragamnya ternyata tidak berhasil mengangkat harkat kehidupan manusia secara hakiki. Yang terjadi justru sebaliknya, banyak terjadi kegelisahan-kegelisahan dan semakin tidak bermaknanya kehidupan serta hampunya nilai spiritual.

Untuk kondisi seperti inilah yang pernah dilukiskan oleh Zakiah Daradjat dalam bukunya *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (1985): “Seharusnya kondisi dan hasil kemajuan itu membawa kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi sesuatu kenyataan yang menyedihkan ialah bahwa kebahagiaan itu ternyata semakin jauh hidup semakin sukar dan kesukaran-kesukaran material berganti dengan kesukaran mental (*psychis*). Beban jiwa semakin berat, gelisah dan ketegangan serta tekanan perasaan lebih terasa dan lebih menekan sehingga mengurangi kebahagiaan.

Tragedi di atas diakibatkan oleh beberapa faktor yang kini amat mempengaruhi cara berpikir manusia modern. Faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Kebutuhan hidup yang meningkat. Kebutuhan hidup manusia modern yang meningkat terutama kebutuhan yang berkaitan dengan materi dan telah membuat manusia menghabiskan seluruh waktunya untuk mengejar kesenangan di bidang tersebut, tanpa meluangkan waktunya sedikitpun untuk memenuhi kebutuhannya yang bersifat spiritual. Semuanya ini menjadikan manusia seperti robot dan mesin-mesin mekanis sehingga dirinya sendiri tergadaikan untuk kepentingan duniawi. Dampak dari fenomena ini kehidupan akan dipenuhi oleh ketegangan (*tension*), ketidakpastian dan kegelisahan. Kegelisahan (*anxiety*) akan menghilangkan kemampuan untuk merasa bahagia

dalam hidup.

- b. Rasa Individualistis dan egois. Meningkatnya kebutuhan-kebutuhan hidup menyebabkan manusia terasing dan terlepas dari ikatan sosialnya. Orang lebih memikirkan diri sendiri dan ketergantungannya pada orang lain tidak terlepas dari pertimbangan untung rugi yang bersifat kebendaan. Akibatnya hubungan yang dijalin tidak berdasarkan kasih sayang, akan mudah retak dan akan membawa kepada rasa kesepian di tengah-tengah orang banyak.
- c. Persaingan gaya hidup. Kebutuhan yang meningkat telah membawa orang kepada hidup mementingkan diri sendiri akan berakibatkan timbulnya persaingan dalam hidup. Persaingan dalam mencari kekayaan materi itu, sering terjadi hal-hal yang tidak sehat dan bahkan tidak segan-segan saling menjatuhkan, memfitnah atau dengan perbuatan tidak terpuji lainnya.
- d. Keadaan yang tidak stabil. Kegelisahan dan ketidaktentraman dalam kehidupan masyarakat dapat pula mempengaruhi keadaan sosial, politik dan ekonomi. Begitu pula keadaan sosial, politik dan ekonomi yang tidak stabil dapat pula mempengaruhi ketentraman jiwa masyarakat.

Kegoncangan politik akan membawa akibat kehilangan rasa aman, karena setiap saat bahaya akan mengancamnya. Demikian juga krisis ekonomi, akan menimbulkan kegelisahan dan keresahan dalam masyarakat, karena ada rasa takut kalau kebutuhan pokoknya tidak terpenuhi.

3. Kehampaan Nilai Spiritual pada Manusia Modern

Penyebab terjadinya tragedi manusia modern itu di antaranya adalah karena terlalu mengangungkan ilmu pengetahuan yang terlepas dari control nilai-nilai agama. Pengaruh perkembangan IPTEK dan ilmu-ilmu eksakta telah membawa perkembangan dan kemajuan cepat di bidang teknologi dan perindustrian tetapi juga membawa langkahnya orang kepada agama yang dahulu diyakini sebagai pengendali moral dan tingkah laku. Sekarang ini segi logika lebih menonjol dan segala sesuatu hanya diukur secara ilmiah. Segala pengetahuan yang tidak bisa diukur dengan metode ilmiah ditolaknyanya termasuk pengetahuan yang bersumber pada agama.

Akibat dari fenomena yang demikian, masyarakat modern yang sering digolongkan sebagai *the post industrial society*, suatu masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran materi sedemikian rupa dengan perangkat teknologi yang serba mekanis dan otomatis bukannya semakin mendekati kebahagiaan hidup melainkan sebaliknya kian dihinggapai rasa cemas justru akibat kemewahan hidup yang diraih. Mereka telah menjadi pemuja ilmu dan teknologi sehingga tanpa disadari integritas kemanusiannya tereduksi lalu terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak human.

Kondisi manusia modern yang demikian itu tentunya mengabaikan kebutuhan yang paling mendasar yang bersifat spiritual, maka mereka tidak bisa menemukan ketentraman batin yang berarti tidak adanya keseimbangan dalam diri. Keadaan ini semakin akut terlebih lagi apabila tekanannya pada kebutuhan materi kian meningkat sehingga keseimbangan akan semakin rusak. Perkembangan masyarakat modern yang telah kehilangan visi keilahian telah tumpul penglihatan mata hatinya (*ainul qalb*) dalam melihat realita hidup dan kehidupan. Alternative untuk keluar dari krisis tersebut tampaknya mempunyai signifikansi yang kuat terhadap realitas kejiwaan manusia modern sekarang. Manusia modern membutuhkan agama. Manusia modern harus kembali kepada agama yang salah satu fungsinya memang untuk membimbing jalan hidup agar lebih baik dan selamat baik di dunia maupun di keakhirat kelak.

Jiwa manusia membutuhkan Agama bahwa manusia terdiri dari dua substansi berbeda yaitu tubuh yang bersifat materi dan jiwa yang bersifat immateri (*al-nafs*). Yang menjadi hakekat manusia adalah *al-nafs*. *al-nafs* mempunyai dua daya yaitu daya berpikir yang disebut rasio akal yang berpusat di kepala dan daya rasa yang berpusat di dada. Yang menjadi hakekat manusia adalah *al-nafs*, karena jiwa itulah yang membedakan manusia dengan makhluk Allah lainnya. Agar jiwa manusia bisa baik begitu juga perbuatan lahiriahnya maka manusia membutuhkan agama. Agama mengajarkan cara-cara yang ditentukan Allah untuk kehidupan manusia. Lewat ajaran-ajaran Islam yang dibawa Rasul dan Nabi manusia bisa mengetahui jalan dekat dengan Tuhan hubungan dengan manusia alam dan binatang. Tanpa agama jiwa manusia tidak mungkin dapat merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Jadi agama dan percaya Tuhan adalah

kebutuhan pokok manusia yang akan melong orang dalam memenuhi kekosongan jiwanya.

Pikiran-pikiran di atas nampaknya sejalan dengan al-Qur'an. Dalam al-Qur'an maupun hadits disebutkan bahwa manusia ketika lahir telah dibekali oleh Allah dengan adanya fitrah beragama seperti dalam surat ar-Ruum ayat 30: *"Hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah. Tetaplah pada fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah tersebut, tidak ada perubahan pada fitrah Allah. Itulah agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."*

Juga disebut dalam hadis: *"Tidaklah anak yang dilahirkan itu kecuali telah membawa fitrah (kecenderungan percaya pada Allah), maka kedua orang tuanyalah yang menjadikan anak tersebut beragama Yahudi, Naasrani atau Majusi."* Pengetahuan tanpa agama membahayakan harta tanpa agama menyengsarakan kedudukan tanpa agama, menggelisahkan jiwa manusia membutuhkan agama fungsi agama dalam kehidupan dan Agama sebagai pengendali moral.

Selanjutnya fungsi agama dalam Kehidupan setidaknya ada empat fungsi agama dalam kehidupan yaitu: (a). Agama memberi bimbingan dan petunjuk dalam hidup. (b). Agama adalah penolong dalam kesukaran. (c). Agama menentramkan batin. (d). Agama mengendalikan moral. Ada beberapa cara untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyembuhkannya melalui konsep-konsep dalam Islam. Adapun upaya tersebut adalah: *pertama*, menciptakan kehidupan Islami dan perilaku religius upaya ini dapat ditempuh dengan cara mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai aqidah, syari'ah dan akhlak aturan-aturan negara norma-norma masyarakat serta menjauhkan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama.

Kedua, mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah. Sembahyang dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat orang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya maka akan semakin tentramlah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Demikian pula sebaliknya semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.

Ketiga, meningkatkan kualitas dan kuantitas dzikir. Al-Qur'an berulang kali menyebut bahwa orang yang banyak berzikir (menyebut nama Allah) hatinya akan tenang dan damai. Surat al-Baqarah ayat 152 menjelaskan: "Karena itu, ingatlah (dzikirlah) engkau kepada-Ku niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku." Dalam surat al-Ra'du (13) ayat 28, disebutkan: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT (dzikirullah). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram."

Keempat, Melaksanakan rukun Islam, rukun iman dan berbuat ikhsan. Zakiah Daradjat dalam bukunya *Islam dan Kesehatan Mental* mengatakan bahwa ada pengaruh positif dari pelaksanaan rukun iman, rukun Islam dan berbuat ikhsan. *Kelima*, Menjauhi sifat-sifat tercela (*al-akhlak al-mazmumah*). Sifat-sifat tercela secara langsung atau tidak dapat menimbulkan gangguan dan penyakit kejiwaan; seperti bakhil (Qs. 47:38); aniaya (Qs. 10: 44); dengki (Qs. 113: 5); ujub (Qs. 35: 8); nifaq (Qs. 2: 8, 10, 14 dan 204); dan ghadhab (Qs. 12: 53).

Keenam, Mengembangkan sifat-sifat terpuji (*al-akhlak al-mahmudah*). Sifat-sifat terpuji akan bisa mencegah timbulnya gangguan kejiwaan atau penyakit rohaniah, seperti: sabar (Qs. 2:45), pemaaf (Qs. 3: 134); tenang (Qs. 48: 26); tawakkal (Qs. 3: 159); jujur (Qs. 2: 282); rendah hati (Qs. 46: 15-17); dan sifat-sifat terpuji lainnya. Dengan langkah-langkah di atas, diharapkan mampu melahirkan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*) dan menghindarkan sifat tercela (*mazmumah*), sehingga kondisi kesehatan jiwa benar-benar terwujud (Musbikin, 2005:46).

4. Menyeimbangkan Kesehatan Spiritual dalam Psikologi Islam

Islam telah memberikan pengaruh besar pada perilaku pemeluknya dari masa ke masa termasuk di dalam dunia kesehatan (Hasan, 2008: 325). Sebelum membicarakan kesehatan spiritual dalam perspektif agama ada baiknya membicarakan, pertama apa itu kesehatan spiritual itu. Sesuatu yang spiritualistis tidak hanya membicarakan tentang kesempurnaan tetapi tentang upaya untuk hidup dengan pribadi yang terintegrasi. Ini merupakan suatu proses yang perlu diupayakan suatu perjalanan hidup bukan sebuah nasib atau takdir. Ketika spiritualitas kita sehat dan seimbang, kita memiliki kekuatan untuk mengurangi kecenderungan untuk berbuat salah dan berusaha untuk hidup dalam keseimbangan. Ini adalah suatu tekanan yang dinamis yang membuat

kita menjadi pribadi yang unik mampu memberi kita kekuatan untuk berkreasi dan menjadi sumber welas asih kita pada sesama.

Jadi apa makna sebenarnya dari kesehatan spiritual dan bagaimana cara mendapatkannya? Apakah kita telah memilikinya dan apa yang kita harapkan untuk dapat merealisasikannya dan akhirnya mengapa kau harus peduli dengan hal tersebut. Hidup penuh dengan pertanyaan. Namun ketika kita mulai membawa pikiran dan jiwamu pada kondisi yang optimal kita akan menemukannya sehingga kondisi yang terwujud adalah sebaliknya. hidup justru penuh dengan jawaban. Jika kita ingin tahu seberapa tingkat kesehatan spiritualmu saat ini, kita dapat mulai dengan bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan berikut ini. Seberapa mengasihi dan baiknya saya, Seberapa merasa bebas saya, Seberapa jujur saya, Seberapa bijaksana saya, Seberapa damai hidup saya, Seberapa bersukacita saya, Kualitas-kualitas tersebut merupakan batu uji penyegaran, atau kesehatan spiritual.

Kesehatan spiritual merupakan suatu kemampuan bersifat alami atau bawaan. Merupakan hal yang alamiah seperti halnya kemampuan kita untuk tertawa dan menangis. Pada diri kita sebagai manusia, ada dua kebutuhan yang paling mendasar kebutuhan fisik seperti: makan dan tempat tinggal, dan kebutuhan emosional atau psikologis, untuk mencintai dan kebutuhan seksual ada juga yang oleh sebagian besar manusia diabaikan yaitu: kebutuhan spiritual kebutuhan untuk meyakini atau mengimani sesuatu dan kebutuhan untuk merasa bermakna dalam hidup. Kita semua butuh untuk percaya atau meyakini sesuatu. Kita semua memiliki sifat afeksional alamiah untuk mencari makna hidup untuk berhubungan dengan kekuatan yang lebih tinggi dan untuk merasa menjadi bagian dari dunia di sekitar kita. Kita dapat meyakini kembali Hidup dalam kedamaian dengan penuh welas asih kreatif berpengharapan dan keberanian.

Pertama, kebutuhan spiritual yang bersifat abstrak, datang ketika menghadapi kondisi kekosongan atau kehampaan. Setelah bertahun-tahun saya meninggalkan relasi spiritual dan hidup dalam kecenderungan yang sangat kegersangan jiwa. Kita merasakan penyimpangan spiritual ketika kita meyakini bahwa melalui kedekatan dengan alkohol dan seks maka masalah kita dapat teratasi. Sebaliknya yang terjadi adalah diri kita bertopeng lari dari masalah jiwa terasa kering dan hampa. Ketika kita menderita suatu penyakit yang kronis

dan melumpuhkan hal tersebut mengubah hidup saya secara radikal. Ketika kita secara spiritual merasa kurang sehat hidup kita menjadi sakit karena kita jadi melupakan. Kita terbiasa hidup berpura-pura tidak berani menghadapi kenyataan hidup secara bertanggung jawab kita tengah menjalani suatu episode kehidupan yang bermasalah. Hanya ketika kita dapat melihat signifikansi yang lebih besar dalam setiap peristiwa dalam kehidupan maka kita akan dapat menemukan makna kehidupan yang sepenuhnya. Ketika kita dalam proses pembentukan kualitas spiritual yang benar, kita akan semakin mampu melawan dan menghadapi arus kehidupan dan menciptakan gaya hidup yang paling tepat bagi diri kita dalam segala hal dalam pergaulan sosial, proses meniti karir dan berkreasi. Pada proses tersebut kita juga akan menghapuskan timbunan stress dalam kehidupan. Kita akan terbebas dari pikiran yang dipenuhi oleh kecemasan dengan mempercayai petunjuk dari kekuatan yang lebih tinggi, kita akan merasakan kelegaan pikiran dan hati yang akhirnya dapat kita isi dengan kreativitas dan kasih. Kita secara bertahap akan pindah dari suatu tempat di mana kau terbawa situasi ke suatu arus yang membawamu pada suatu latihan alamiah untuk meningkatkan kualitas hidupmu. Impianmu akan menjadi kenyataan dengan suatu keteraturan yang menakjubkan.

Kedua, mengapa kita membutuhkan kesehatan spiritual. Kesehatan spiritual untuk menggambarkan kebutuhan kita yang intensif akan kedamaian dan pemeliharaan dalam hidup kita di dunia yang bergerak sangat cepat. Kita hidup di tengah-tengah kehidupan yang membombardir kita secara terus-menerus dan bersifat abstrak. Bombardir tersebut berasal dari teknologi yang bekerja selama 24 jam imajinasi bahkan indra perasa dan penciuman kita dikendalikan oleh teknologi tanpa kita pikirkan konsekuensinya. Kesehatan spiritual merupakan suatu cara hidup yang dapat dipraktikkan yang menyediakan suatu alternatif dalam menghindari kebiasaan melakukan penyembahan tradisional terhadap arwah pemujaan roh dan kedermawanan semu. Kesehatan spiritual melibatkan adanya meditasi, kesadaran untuk saling menghormati dan saling mengasihani. Ini merupakan suatu jalan bagimu untuk dapat menyatakan kembali suatu kesadaran akan betapa pentingnya atau berharganya perjanjian jiwamu dalam suatu kehidupan (Coroline, 2005:15).

Ketiga, bagaimana memperoleh kesehatan spiritualitas dalam kehidupan. Spiritualitas merupakan suatu fungsi yang dimiliki manusia yang bersifat alamiah dan mendasar tetapi seperti halnya dengan kesehatan dan kekuatan fisik bagaimana kita merawat dan mengembangkannya akan menentukan hasilnya. Jika kita bertanya pada seseorang apakah makna dari spiritualitas mereka akan menjawab bahwa mereka tidak tahu karena mereka tidak memiliki keinginan yang kuat untuk pergi ke tempat ibadah atau beribadah kepada Sang Pencipta. Jika kau bertanya pada yang lainnya mereka akan mengatakan telah menemukan kebutuhan tersebut dengan menjalankan program diet, atau mengikuti suatu kepercayaan (mitos). Latihan spiritual yang saya bicarakan berjarak jutaan mil (sangat jauh) dari upaya-upaya di atas.

5. Kerangka Membangun Kesehatan Spiritual

Untuk mewujudkan kerangka dalam mewujudkan kesehatan spiritual ada hal-hal yang perlu diperhatikan lebih jauh lagi di antaranya adalah memahami kepekaan dan bersikap jujur adanya perubahan.

Pertama, pahami sensitivitas atau kepekaanmu. Setiap hal dalam jagad raya ini makhluk hidup dan benda mati memiliki energi. Beberapa energi dapat digabungkan dengan energi lain dan beberapa lagi tidak dapat digabungkan. Beberapa orang dan beberapa tempat akan meninggalkan suatu perasaan, perasaan sedih dan binggung atau terluka sedangkan yang lainnya akan membuatmu merasa tersanjung terfokus dan seimbang. Adalah sangat penting kita dapat mengenali secara jelas energi yang mempengaruhi seseorang secara negatif.

Sebagian dari kita memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap alam bawah sadar lebih tinggi dari orang lain. Misalnya apakah kau pernah merasakan benar-benar bermakna pada suatu menit dan kemudian pada waktu berikutnya tanpa alasan yang jelas menjadi merasa benar-benar tak bermakna. Hal ini terjadi karena kau ibaratnya adalah radar energi yang bersifat kompleks. Pada setiap peristiwa kau akan diberi tanda-tanda dari energi di sekitarmu. Sebagian besar didominasi oleh rasa takut. Kadang-kadang ada sesuatu yang tak tampak gaib seperti bahasa tubuh yang menunjukkan kita tersiksa atau nada suara tercekat yang menunjukkan kegetiran dan beberapa benar-benar secara nyata mungkin kau merasa menjadi seorang anak kecil yang mendengar suatu mantra negatif Tidak seharusnya tidak melakukannya atau kita tidak dapat memenuhi hal tersebut.

Kepekaan seseorang merupakan petunjuk terbaik yang akan menolong untuk memurnikan jiwa. Jika seseorang ingin merasa baik atau nyaman dia bisa memulai dengan meluangkan waktu untuk bergaul dengan orang atau berada pada tempat yang dapat membuat seseorang itu merasa nyaman dan sebaiknya menghindari hal-hal yang memberikan pengaruh sebaliknya. Jika seseorang merasa pada saat ini berada dalam kondisi stagnan dengan bawahan keluarga tempat tinggalnya, dapat memulai dengan mengubah dunia internal (*inner*), dengan mengubah cara merasakan dunia luar di sekitar.

Sering ketika seseorang memulai untuk membuang keadaan yang bersifat meracuni hidup kita dan memberi jarak pada model perilaku lama kita bisa mulai menghargai diri sendiri dengan melihat seberapa banyak pengaruh negative mempengaruhi hidup kita misalnya:

- a. Melihat kembali ke belakang hubungan sosial yang destruktif dan heran mengapa kita tetap bertahan untuk waktu yang lama.
- b. Kembali mengunjungi tempat kerjamu yang dulu dan menyadari betapa tempat tersebut telah menindas dan membatasi aktualisasi diri.
- c. Mempertimbangkan makanan minuman obat yang kita konsumsi pertama kalinya dengan dosis yang disarankan tetapi kemudian overdosis dan upaya detoksifikasi alamiah melalui buang air tidak dapat mengatasinya.

Dalam mempelajari bagaimana memahami kepekaanmu mungkin pertama kali kita akan menemukan hal tersebut sulit khususnya untuk mengetahui bagian mana dari pikiran yang kita sukai dan tidak sukai dan bagai mana yang kita serap dari lingkunganmu.

Pertama kali kita mulai memahami kepekaanmu kita harus juga siap untuk menghadapi kebenaran yang dihasilkan proses ini. Satu dari pelajaran utama dari kesehatan spiritualitas adalah kebenaran mutlak dan semakin dalam kita persiapkan mempelajari tingkat kejiwaan dalam menyelaraskan dan menyeimbangkan hidupmu akan semakin efektif cara kita dan mendapat kemajuan. Seperti kata pepatah Kita harus mendapatkan kenyataan atau realitanya untuk dapat mencapai kesembuhan. Dengan kata lain ketidakbahagiaan kita setara dengan

tingkat kebohongan dalam hidup ini. Ketika kita mengembangkan kesehatan spiritual kita akan secara bertahap merasa cukup kuat untuk menjadi dirimu seutuhnya di mana pun kita berada. Kekuatan yang autentik datang ketika kita untuk pertama kalinya dapat hidup berdamai dengan kebenaran tentang siapa diri kita di mana kita berada dan kemudian belajar untuk mengendalikan kekuatan tersebut ketika berhadapan dengan orang lain. Bagaimana keterlibatanmu pada proses perubahan dan seluruh akibat yang menyertainya. Seberapa serius kau menjalani kehidupan spiritualism kita. Bagaimana persiapanmu untuk menghadapi realita-realita yang menyebabkan tidak nyaman ketika perilaku lama yang tidak berguna digantikan dengan perilaku baru yang dapat menstimulasi. Untuk meningkatkan kesehatan spiritual kau harus mengubah temanmu dan tidak melawan bagian struktur ilusi yang tidak dapat dihindari. Perubahan tersebut termasuk mengenali dan meninggalkan pola kebiasaan-kebiasaan dan keyakinan-keyakinan dan ketakutan-ketakutan yang lama serta kesukaan yang semu. Mungkin akan ada ketidaknyamanan ketika kau mulai menerima bahwa apa yang pertama kali kau hargai dan percayai merupakan hal yang vital bagi keberadaanmu yang paling hakiki akan menjadi langkah sia-sia atau mubazir jika kau mudah dibelokannya daripada sebaliknya membuatmu hidup merdeka terbebas dari belenggu.

Pertumbuhan yang sejati memberikan hadiah-hadiah bermakna seperti ketika kita dibangunkan dari ketidakefektifan setiap hari sebaliknya kita akan mulai benar-benar mengalami kehidupan seutuhnya. Tiba-tiba hubungan sosial kita terasa lebih bermakna atau jika tidak tidakkah kita akan mengubahnya dengan sesuatu yang lebih baik. pekerjaanmu akan jauh lebih menarik ketika kau memandang adanya peluang untuk bertumbuh atau makna yang mendukungmu ketika mulai melakukan apa yang sebenarnya membuatmu datang ke sini untuk melakukannya. Kesehatanmu dan penampilmu akan meningkat ketika kau memancarkan secara lebih dan lebih kejujuran dan vitalitas dari inti keberadaanmu. Seperti halnya latihan fisik semakin kau berubah dan memiliki kesehatan spiritual kau akan merasa semakin lebih baik atau nyaman dan semakin ingin untuk melakukannya. Perubahan itu dengan sendirinya menjadi suatu tempat yang familiar dan aman untuk ditempati (Reynolds, 2005:33).

6. Makna Sehat dan Sakit dalam Perspektif Psikologi Agama

Adapun makna sehat dan sakit merupakan dua kata yang banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari namun konsep sehat atau sakit masih mengundang perdebatan dari berbagai disiplin ilmu yang berbeda. Perbedaan biomedik yang sudah dianggap sudah teruji memandang seseorang layak disebut sehat sejauh tidak adanya penyakit atau gangguan fisiologis karenanya keadaan sehat ditetapkan berdasarkan pemeriksaan tenaga medis professional. Namun kemudian diakui bahwa sebagai makhluk hidup manusia tidak hanya terdiri dari unsur biologis saja tetapi juga psikologis dan sosial yang saling mempengaruhi satu sama lain (Weiss dan Lonquist, 1997 dalam Coroline). Sebagai acuan untuk memahami konsep sehat World Health Organization (WHO) merumuskan dalam cakupan yang sangat luas yaitu: *a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity* keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan atau cacat. Definisi ini menjelaskan lebih luas bahwa yang dikatakan sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakitpun belum tentu dikatakan sehat. Konsep WHO sangat ideal karena menyangkut aspek biologis, psikologis dan sosial. Pernyataan yang muncul adalah sosok manusia yang mempunyai kondisi yang sempurna sebagaimana yang diidealkan oleh WHO.

Lawan kata sehat adalah sakit. Konsep sakit secara bahasa terkait dengan tiga konsep dalam bahasa Inggris, yaitu *disease*, *illness* dan *sickness*. Menurut Kleinman (1988) sakit sebagai *disease* yaitu berkaitan dengan pengertian sakit sesuai teori medis: *illness*, yaitu bagaimana orang yang menderita sakit lingkungannya menerima dan menanggapi gejala sakit dan gangguan yang terjadi dan *sickness* mencakup pengertian penyakit dalam tatanan makrososial yang lebih luas. Menurut Helman (1984) penyakit dalam konteks medis (*disease*) lebih berkaitan dengan gambaran medis dan klinis yang terjadi pada seseorang. *Illness* dalam konteks sosial budaya lebih dilihat sebagai pengakuan sosial bahwa seseorang terganggu dalam menjalankan perannya. Sarwono (1977) mengemukakan dalam menganalisis kondisi tubuhnya biasanya seseorang akan melalui dua tingkat analisis yaitu:

- a. Batasan sakit menurut orang lain yaitu ketika orang-orang di sekitar individu yang sakit mengenali gejala sakit pada diri orang

tersebut dan penyakitnya bahwa ia sakit dan perlu mendapat pengobatan.

- b. Batasan sakit menurut diri sendiri yaitu ketika seseorang mengenali gejala penyakitnya dan menentukan apakah ia akan mencari pengobatan atau tidak.

Beberapa pengertian tentang sakit dapat disimpulkan Notoesoedirdjo dan Latipun (2005) bahwa *disease* penyakit berarti suatu penyimpangan yang simtomnya diketahui melalui diagnosis. Penyakit berdimensi biologis dan obyektif. Penyakit ini bersifat independent terhadap pertimbangan-pertimbangan psikososial dia tetap ada tanpa dipengaruhi keyakinan orang atau masyarakat terhadapnya.

Relativitas pengertian sehat dan sakit dalam masyarakat disebabkan oleh 1) pemahaman terhadap kondisi sehat dan sakit. 2) memahami penyebab sakit. 3) memberi kewenangan orang yang dapat menetapkan kondisi sehat dan sakit. 4) merespon terhadap kesakitan atau simtomnya. 5) menetapkan klasifikasi kesakitan. Peran pengalaman, persepsi, penilaian, atau budaya tidak dapat memberikan justifikasi bahwa seseorang dikatakan sehat atau saki (Pokja Akademik, 2006: 6)

Keadaan sehat atau sakit seseorang akan mempengaruhi perilakunya. Orang harus melaksanakan peran sesuai kondisi sehat atau sakit. Peran inilah yang disebut dengan *health and sick role*. Orang yang sehat dituntut untuk melakukan peran-peran tertentu dan bertanggungjawab terhadap diri dan lingkungannya. Bagi orang yang sakit dituntut untuk melakukan perannya sebagai orang yang sakit, yang dibebaskan dari tanggung jawab normalnya dan tidak perlu bertanggungjawab terhadap diri dan orang lain.

Perilaku sakit (*illness behavior*) merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan reaksi pasien terhadap pengalaman menjadi sakit, sementara sejumlah ahli menggambarkan perilaku sakit sebagai *sick role*, peran yang diberikan masyarakat terhadap orang yang sakit karena ia mempunyai penyakit. Perilaku sakit dan peran sakit dipengaruhi oleh pengalaman seseorang sebelumnya dengan penyakit dan oleh kepercayaan kultural seseorang terhadap suatu penyakit. Pemahaman adanya keadaan sakit berjalan seiring dengan timbulnya kesadaran terhadap hal-hal yang harus dilakukan. Seseorang tidak merasa dirinya sakit akan melakukan aktivitas seperti biasa, dan sebaliknya seseorang yang merasa dirinya sakit akan mulai masuk

dalam perilaku sakit (*sick role behavior*), dengan tingkatan yang sesuai dengan bagaimana ia memberikan makna terhadap derajat keparahan penyakitnya. Perilaku sakit akan muncul dari sekedar perilaku istirahat, mencari bantuan pengobatan dan bersedia menjalani rawat inap di Rumah Sakit.

Berdasarkan pemahaman seseorang terhadap keadaan sehat atau sakit, maka reaksi seseorang dalam suatu komunitas tertentu mungkin berbeda dengan individu dari komunitas yang berbeda. Suatu gangguan yang secara medis digolongkan sebagai penyakit dapat dilihat bukan apa-apa bagi sekelompok orang yang hidup di suatu wilayah dengan kondisi geografis tertentu dianggap sebagai penyakit dapat dianggap hal biasa oleh sekelompok yang lain. Sebagian besar masyarakat Indonesia, pemahaman tentang sehat dan sakit cenderung terkait dengan sudut pandang yang sangat sederhana yaitu tidak mengganggu kegiatan sehari-hari. Pengetahuan masyarakat tentang kesehatan secara fisik lebih mendalam daripada pengetahuan kesehatan mental. Namun dalam perkembangannya manusia memahami gejala-gejala yang dijumpai yang berupa ketidakwajaran dalam fungsi mental sehingga mulai memahami penyakit lain selain kesehatan fisik yaitu kesehatan mental (Pokja akademik, 2006:8).

C. Simpulan

Pada hakikatnya manusia mempunyai kecenderungan pada dirinya untuk selalu taat pada agamanya. Kecenderungan tersebut menurut pandangan Islam disebut *fitrah*. Sementara *Fitrah* merupakan kelanjutan dari perjanjian antara Allah dan ruh manusia, sehingga ruh manusia dijiwai oleh sesuatu yang disebut dengan kesadaran tentang Yang Mutlak dan Maha Suci yang bersifat (*Transenden*), yang merupakan asal mula dan tujuan semua yang ada di alam ini. Sedangkan *konsep kesehatan spiritual* sering digunakan untuk menyebutkan kesehatan kejiwaan manusia.

Kemudian kemajuan IPTEK yang diimbangi dengan IMTAQ dengan segala ragamnya ternyata tidak berhasil mengangkat harkat kehidupan manusia secara hakiki. Yang terjadi justru adalah sebaliknya, banyak terjadi kegelisahan-kegelisahan dan semakin tidak bermaknanya kehidupan serta hampanya nilai spiritual. Seperti halnya kesehatan fisik, kesehatan spiritual memerlukan adanya keinginan niat, dedikasi,

dan disiplin tinggi. Ketika kita mengembangkan kesehatan spiritual, kita akan secara bertahap merasa cukup kuat untuk menjadi dirimu seutuhnya, di mana pun kita berada. Kekuatan yang autentik datang ketika kita untuk pertama kalinya dapat hidup berdamai dengan kebenaran tentang, siapa diri kita, di mana kita berada dan kemudian belajar untuk mengendalikan kekuatan tersebut ketika berhadapan dengan orang lain. Sedangkan untuk mewujudkan kerangka dalam mewujudkan kesehatan spiritual ada hal-hal yang perlu diperhatikan lebih jauh lagi yakni memahami kepekaan, bersikap jujur, adanya perubahan pada diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasan, Aliah B. Purwakania, 2008, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persana
- Pokja Akademik, *Kesehatan Mental*, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2006
- Reynolds, Caroline, 2005, *Kesehatan Spiritual*, Yogyakarta, PT. BACA
- Samsul Munir Amin, 2008, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta, AMZAH
- Sarwono, Sarlito W., 2009, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persana
- Sholeh, Moh., dan Musbikin, Imam, 2005, *Agama Sebagai Terapi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.

Halaman Ini Bukan Sengaja Untuk Dikosongkan