

**MAKNA TAUBAT DALAM PROSES  
PENYEMBUHAN PENYAKIT JANTUNG KORONER  
PERSPEKTIF PSIKOTERAPIS MELALUI MEDIA  
SURAT AL FATIHAH**

**Ubaidillah**

UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah, Indonesia  
ubaidillahachmada@gmail.com

**Abstrak**

Tulisan ini dari hasil penelitian teks keagamaan berbasis pengkajian Islam yang dikaitkan dengan upaya medis untuk penyembuhan penyakit jantung koroner. Alasan melaporkan penelitian ini dalam bentuk tulisan artikel ilmiah, karena bertujuan memudahkan tersebarnya secara lebih luas kontribusi bagaimana proses penyembuhan penyakit jantung koroner. Dengan demikian, tulisan ini diharapkan dapat membantu memberikan solusi 'ikhtiyari' bagi praktisi bidang kedokteran maupun subjek penderita penyakit jantung koroner. Temuan singkat dari penelitian ini, ternyata psikoterapi Islam mampu menunjukkan solusi praktis-psikologis untuk penderita jantung koroner. Dalam perspektif psikoterapi Islam, pendekatan yang seharusnya dilakukan bagi penderita penyakit jantung koroner, adalah dengan cara bertaubat dan kembali sepenuhnya kepada Allah swt.

**Kata kunci:** Psikoterapi, Taubat, Jantung Koroner.

**Abstract**

*THE MEANING OF REPENTANCE IN THE PROCESS OF THE HEALING OF CORONARY HEART DISEASE PSIKOTERAPIS PERSPECTIVE THROUGH THE MEDIA OF SURAH AL-FATIHAH. This article from the research result religious text based on the study of Islam that is associated with the medical efforts to cure coronary heart disease. The reason for this research reported in the writings of scientific articles, because it aims to facilitate the spread of the broader contribution how the healing process coronary heart disease. Thus, this article is expected to help provide solutions, 'ikhtiyari' to practitioners in the field of medicine as well as the subject of coronary heart disease patients. The findings of this study short, psychotherapy Islam is able to show the practical solution of psychological for patients with coronary heart disease. In the psychotherapy perspective of Islam, the approach should be done for patients with coronary heart disease, is with how to repent and return fully to Allah SWT.*

**Keywords:** *Psychotherapy, Ever-returning, Coronary Heart Disease*

**A. Pendahuluan**

Pentingnya penelitian ini, karena dilatarbelakangi problem paradoksal bagi pengidap penyakit jantung koroner. Di satu sisi, bagi pengidap penyakit jantung koroner terpacu berupaya untuk bisa sembuh, namun di sisi yang lain membiarkan kesedihan atas yang dialaminya. Demikian ini dapat dipahami telah banyak bukti menunjukkan peningkatan gangguan kejiwaan yang dilatarbelakangi adanya kecemasan dan kesedihan. Alasan terjadinya kasus ini, karena masih minimnya karya tentang penyembuhan penyakit jantung koroner yang bersumber dari psikoterapi yang berbasis pada agama. Upaya penyembuhan secara psikis ini tidak sebanding dengan maraknya karya ilmiah yang secara medis membahas tentang penyakit jantung koroner. Dengan adanya tulisan ini, peneliti berharap, tulisan bisa menjadi rujukan bagi para dokter dan pengidap penyakit jantung koroner.

Alasan peneliti menulis hasil penelitian ini, karena telah banyak yang mengidap penyakit jantung koroner, namun dalam realitasnya baru diselesaikan sebatas dengan pendekatan medis terkait pada: organ jantung sebagai alat vital manusia. Sudah banyak yang memahami,

bahwa aktivitas jantung memiliki keterkaitan dengan fisik dan alam perasaan (mood, emosi) individu. Karenanya, ketika individu sedang mengalami kecemasan, maka salah satu gejalanya adalah jantung berdebar-debar atau dengan kata lain denyut jantung bertambah cepat. Dengan kondisi jantung sedang sakit, maka individu harus bekerja secara ekstra, baik secara medis fisik maupun psikis. Secara medis telah banyak dibahas oleh para pakar bidang penyakit jantung, namun belum banyak yang membahas keterkaitan psikis dengan fisik. Salah satu spesifikasi pembahasan peneliti dalam penelitian ini, adalah hendak mengangkat kasus penyakit jantung koroner relasinya dengan pola penyembuhan psikologi Islami. Dengan demikian dapat menjadi kontribusi penting dalam pengembangan psikoterapi Islam.

Sehubungan dengan latarbelakang pentingnya penelitian ini, secara spesifik tulisan ini akan membahas tiga pertanyaan berikut: apa itu psikoterapi? Bagaimana dengan nilai-nilai psikoterapi makna taubat? Bagaimana kemungkinan psikoterapis makna taubat dalam penyembuhan penyakit jantung koroner?

## **B. Pembahasan**

### **1. Relasi Makna Psikoterapi**

Psikoterapi (*psychotherapy*) merupakan system pengobatan tentang pola perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Tujuan dari pengobatan ini untuk pembentukan keseimbangan kejiwaan individu (dimensi ruhani). Misalnya, persoalan terkait dengan kondisi alam pikiran. Istilah ini memiliki relasi dengan sejumlah teknik pendampingan dan pemberdayaan terhadap alam pikiran individu: bagaimana membantu individu mengatasi gangguan emosi, intelektual, spiritual dan attitude (sikap) yang nampak dari gejala perilaku? Dalam praktek psikoterapis inilah yang memungkinkan subjek pendamping melakukan cara pendampingan melakukan modifikasi perilaku, pikiran, dan emosi subjek dampingan, sehingga individu mampu mengembangkan kepribadian dengan baik dan seimbang ketika dihadapkan suatu masalah.

Sehubungan dengan relasi makna psikoterapi, psikoterapi dapat diartikan sebagai instrumen pendampingan khusus pada penyembuhan penyakit psikologis. Dalam konteks psikoterapi Islam mencakup pola-pola penyembuhan lewat upaya mengembalikan ingatan subjek

dampingan. Jadi, psikoterapi digunakan sebagai bentuk untuk proses penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa: agar tumbuh sehat dan berupaya memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Karenanya, psikiater yang dimaksudkan di sini adalah subjek pendamping, baik dari kalangan guru maupun orang tua, subjek yang dapat dijadikan sebagai instrumen atau tempat curahan hati, subjek yang mampu memberi kritisism yang berguna untuk merubah kehidupan menjadi lebih yang baik.

Dengan demikian, jika dipahami dari arti makna dari psikoterapi, maka dapat diambil kesimpulan, bahwa relasi makna psikoterapi tidak saja terkait dengan individu yang mengalami sakit kejiwaan maupun medis, namun juga individu yang sehat atau individu yang mempunyai hak kesehatan mental. (Chaplin, 1987: 3) Jadi, kegunaan sistem psikoterapis dalam ilmu psikologis dapat digunakan pada dua aspek: pertama, untuk upaya penyembuhan (kuratif). Kedua, untuk upaya pencegahan (preventif) terhadap setiap yang mengarahkan pada kemungkinan buruk bagi individu. Psikoterapi merupakan bentuk konstruksi bidang ilmu psikologi untuk memelihara dan mengembangkan psikis individu supaya bekerja secara seimbang. Dengan demikian, setiap individu dapat menikmati kehidupan lebih sehat dan merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan yang memungkinkan setiap orang mengalami kesedihan.

Sehubungan dengan kegunaan psikoterapi ini meniscayakan kepada para pendamping dalam psikoterapi memahami secara psikologis fisik individu maupun secara psikis, sehingga dapat menempatkan kemungkinan terapis melakukan upaya kuratif maupun preventif kepada individu. Meskipun demikian, para guru, orang tua, maupun pendamping, sebaiknya tidak menggunakan pendekatan psikoterapi ini dengan setelah individu mengalami kesakitan. Karena itu, pendekatan psikoterapi menjadi lebih baik digunakan dalam konteks pencegahan, sehingga individu selamat dari kemungkinan kesakitan, baik secara fisik maupun psikis. Persoalan pokok yang harus ditekankan dalam kerja terapis: memahamkan kepada subjek dampingan memahami dirinya sendiri, sehingga tidak akan mengalami kesulitan penyesuaian diri terhadap masa depan yang lebih baik.

Secara psikologis, implementasi pelaksanaan psikoterapi berbeda. Perbedaan ini terkait dengan kerangka teori psikologis yang digunakan. Karenanya, para psikolog dari aliran arus utama psikologi barat juga memberikan pandangan yang tidak dapat disamakan. Demikian ini sebagaimana dikatakan Ubaidillah:

Dalam kajian psikologi modern, setiap individu berada dalam eksistensinya sendiri dan berada sebagai bagian dari keanggotaan masyarakat. Sebagai individu yang berada dalam eksistensinya sendiri dapat dibaca dari perspektif epistemologi psikologi modern terdiri dari dua unsur: unsur *body* dan *Reason*. *Body* merupakan potensi fisik dan *reason* merupakan potensi rasio. Keterhambatan dua unsur ini akan mempengaruhi problem psikologis seperti kesadaran introspektif diri, kesadaran evaluatif diri dan kesadaran pengembangan diri. Individu berada sebagai bagian dari keanggotaan masyarakat karena adanya kebutuhan berinteraksi dalam kehidupan sosial. Karenanya, dalam kajian psikologi modern telah berkembang psikologi sosial. .... Problem kemanusiaan yang secara spesifik telah dikembangkan oleh aliran-aliran psikologi modern (*Mainstream Psychologist*) terkait dengan kepribadian individu masih menjadi problem tersulit hingga sekarang ini. Karenanya, dunia keilmuan pada bidang psikologi masih terus melakukan revisi dan eksperimen yang bertujuan untuk mengembangkan bidang ilmu psikologi kepribadian.

Sehubungan dengan perkembangan ilmiah tentang bidang ilmu psikologi, sebenarnya dalam ajaran keagamaan juga telah dikembangkan filsafat tentang manusia dan kejiwaannya. Pengembangan filsafat manusia dan kejiwaannya yang bersumber dari ajaran agama ini benar-benar telah menghasilkan: pertama, kerangka pengembangan kepribadian individu relasinya dengan eksistensi dirinya sendiri. Kedua, kerangka pengembangan kepribadian manusia relasinya dengan proses interaksi sosial individu di tengah kehidupan masyarakat.

Filosofi Cartesian dualisme (*body and reason*) ini memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan psikologi modern. Misalnya, adanya unsur *body* berkembang menjadi aliran psikologi biologis/neurobiologis, behaviorisme, psikoanalisis-Sigmund Freud, dan kognitif. Sedangkan, unsur *reason* berkembang menjadi aliran psikologi humanistik. Aliran humanistik ini dapat dikategorikan memiliki kekhasan dalam psikologi modern. Demikian ini didasarkan pada sikap para pengikut humanistik yang menolak reduksi pada makhluk biologis semata. Aliran humanistik lebih mendasarkan pada prinsip rasionalitas. Meskipun demikian, adanya perbedaan corak aliran psikologi dalam memandang manusia, namun tetap saja keberadaan corak aliran filsafat dan psikologi manusia tidak dapat

dilepaskan dari sumber dualisme: *body and reason*. ( Ubaidillah, 2011: 39)

Berbeda dengan Mainstream Psychologist dari arus psikologi barat yang mendasarkan pembacaan terhadap psikologi individu didasarkan pada *body and reason*, psikologi Islami mendasarkan pembacaannya terhadap psikologi individu dengan lebih menekankan pada keseimbangan individu yang didasarkan pada keseimbangan dimensi ruhaninya. Keberadaan dimensi ruhani merupakan keberadaan yang *unidentification* dalam jasad manusia, namun sangat nampak dari refleksi kepribadian individu. Dimensi ruhani menjadi unsur jiwa yang akan merefleksikan fitrahnya merespon fenomena keberadaan di alam semesta dan keberadaan setiap yang bernafas. Masing-masing dari unsur ruhani ini berbeda-beda: *nafs* merefleksikan kehendak (baik dan buruk) dalam diri manusia. *Aqal* merefleksikan kemampuan membedakan kemungkinan yang terjadi di alam semesta. Sedangkan, *qalb* menyimpan kehendak dan tujuan kehidupan ini dalam bentuk fitrah ilahiyah dan fitrah insaniyah.

Ruh menghubungkan individu dengan keberadaan-Nya. Keseluruhan potensi tersebut telah menggerakkan jasad. Karena itu, dalam perspektif ruhani sangat menentukan kondisi keseimbangan individu. Dengan kata lain, proses keseimbangan ruhani sangat diperlukan dalam membentuk keseimbangan individu. Secara filosofis, dapat dipahami dengan sebuah qaidah: adanya keseimbangan individu di dasarkan pada keseimbangan dimensi ruhaninya. Masing-masing dari istilah dimensi ruhani individu ini sebenarnya sudah dikaji dalam disertasi Baharuddin, namun belum dapat secara aplikatif digunakan untuk proses kerja psikoterapi untuk pendampingan individu bermasalah atau tidak bermasalah. (Baharuddin, 2004: 21) Demikian ini dikarenakan, kajian dimensi ruhani Baharuddin masih sebatas kajian yang bersifat normatif. Sementara itu, kerja psikoterapi modern sudah lebih menekankan: menyembuhkan terhadap kegelisahan psikologi individu, mengembalikan keseimbangan mental individu, membentuk berfikir positif terhadap derita fisik yang dialami oleh individu.

Pola psikoterapis yang sebenarnya dapat diambilkan dari sumber psikologi barat sebagaimana tersebut di atas, sebenarnya (juga) dapat diambilkan dari sumber psikologi sufistik. Psikologi sufistik yang dimaksud dalam penelitian ini, adalah unsur-unsur dalam

dimensi ruhani. Psikologi sufistik ini yang dapat dikembangkan sebagai metodologi dalam psikoterapi Islam. Karenanya, dalam psikoterapi Islam, sebagaimana ditegaskan Muhammad Zakaria Al-Razi (864-925), pengetahuan jiwa dapat menjadi sumber dasar untuk pengobatan medis. Karenanya, tugas seorang dokter selain memahami kesehatan jasmani (al-thibb al-jasmani) harus memahami kesehatan jiwa (al-thibb al-ruhani). Alasannya, keseimbangan individu dalam keadaan apapun didasarkan pada keseimbangan dimensi ruhani. Menurut Al Razi: (al-Razi, 1978: 20)

وقد اوصى الاء طباء يرفع الروح المعنويه لدى الأعللاج وان يوهموا مرضا هم الصحة ويرجوهم بها وإن لم يكونوا واثقين من ذلك فإن مزاج الجسد تابع لأحوال النفس • وإن النفس الشأن الأول فى الجسد وكل ما يحدث منها خواطر و مشاعر يبدو فى معال الجسم وعلى الطبيب أن يكون طبيبا الروح والجسد

Sehubungan dengan kutipan teks tersebut di atas dapat dipahami telah menunjukkan adanya urgensi dimensi ruhani. Dengan kata lain, dimensi ruhani dapat berfungsi untuk memahami kepribadian manusia dan pengobatan penyakit jasmaniah. Penyakit yang secara langsung berpengaruh terhadap dimensi ruhani yang dijadikan studi kasus penelitian ini, adalah penyakit jantung koroner. Sebenarnya, selain penyakit jantung (juga) sudah dapat dirasakan yang sumbernya berasal dari dimensi ruhani. Sumber ruhani dapat berupa: Nafs, Aqal, dan Ruh. Sumber yang berasal dari dimensi ruhani ini harus dijaga kesehatannya sehingga tidak terkena virus: pertama, *maghdl̄ub* (mereka yang dimurkai). Virus *ghadlab* ini memiliki karakter sikap yang selalu mengedepankan kesewenangan (otoriter) terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. (al-Jailani, 2009: 38)

Sikap *ghadlab* individu ini yang akan memunculkan: senang mencela (اللومه), kesenangan hawa nafsu (الهوى), menipu (المكر), membanggakan diri sendiri (عجب), menggunjing (الغبه), pamer (الرياء), menganiaya (الظلم), bohong (الكذب), lupa akan Allah (الغفلة). Sedangkan virus manusia yang kedua, sebagaimana dimaksudkan dalam surat Al Fatihah, adalah al-dl̄al (mereka yang sesat). (al-Jailani, 2009: 38) Istilah al-dl̄al ini lebih memungkinkan akan dialami individu yang selalu mendapatkan dorongan dari kenikmatan duniawiyah (syahwat).

Pengaruh kesakitan jasad manusia yang disebabkan dua virus ini sangat besar, sehingga untuk mencegah dari bahaya virus ini harus menjauhkan keduanya dari dimensi ruhani individu.

Secara logis, dapat dipahami, kondisi kejiwaan individu jika terkena dua virus ghadlab dan dlallin akan mengkondisikan emosi individu menjadi labil dan tidak terkendali. Demikian ini akan mempengaruhi susunan syaraf dan fungsi organik, sehingga akan menjadikan penyempitan di dalam saluran pernapasan, kelamin dan penyempitan usus perut yang akan berakibat pada penyakit jasmani. Dalam penyakit psychosomatic disorders, (juga) telah ditandai dengan keluhan pada alat tubuh yang menimbulkan perubahan struktur anatomik tubuh. Jadi, dimensi ruhani yang terkena virus ghadlab akan mengakibatkan ketidakseimbangan fisik individu, seperti jantung dirasakan berdebar (palpitasi), tidak teratur (arhythmia), pendek napas (shortnes of breath), kelesuhan yang amat hebat (fatigue), pingsan (fainting), sukar tidur (insomnia), tidak bernaflu makan (anoxia nervosa), impotensi dan frigiditas pada alat kelamin. Tentu saja, ketidakseimbangan dimensi ruhani karena disebabkan kemasukan virus Ghadlab yang menekan dimensi ruhani individu.

Oleh karena itu, Ibn Maskawaih mengkatagorikan etika bukan hanya untuk memperbaiki sikap fisik, tetapi yang lebih penting adalah memperbaiki sikap ruhani terhadap keutamaan diri sendiri maupun terhadap keutamaan yang lain. Bahkan, Ibn Maskawaih lebih menekankan pengertian akhlak sebagai kedokteran jiwa individu. Sedangkan, jiwa itu sendiri merupakan bentuk energi kekuatan yang mengalirkan pada kekuatan fisik seseorang. Persamaan Ibn Maskawaih dengan Ar Razi terletak pada kuatnya pengaruh jiwa terhadap fisik seseorang. Kuatnya pengaruh jiwa terhadap jasad ini dapat dipahami, (Jum'ah, 1927: 304-305) karena jiwa sebagai dimensi ruhani memiliki hubungan yang langsung dengan yang menciptakan jiwa.

Sementara jasad, pola aktifitasnya sepenuhnya tergantung pada sistem pengelolaan dimensi ruhani. Jiwa memiliki kemampuan merespon, baik yang indrawi maupun yang spiritual. Jiwa memiliki kemampuan menjangkau lebih luas dibandingkan dengan jasad. Karenanya, jasad akan tergantung pada jiwa. Jiwa memiliki kemampuan pengenalan tentang akal (yang baik dan yang benar) yang mampi mengetahui dirinya sendiri dan dirinya yang lain. Ibnu Maskawaih



mengkatagorikan jiwa dalam tiga ciri karakteristik: pertama, *Al nafs al bahimiyah* (nafsu kebinatangan) yang buruk. Kedua, *Al nafs al sabu'iah* (nafsu binatang buas). Ketiga, *Al nafs al nathiqah* (jiwa yang cerdas) yang baik. (Hitti, 1952: 566) Kategori yang ketiga menjadi karakteristik manusia. Namun demikian, jika tidak ada pendidikan dan pendampingan yang baik, karakteristik yang ketiga ini tidak akan terpotensikan dari dalam diri individu. (Mustofa, 1997: 178)

## 2. Makna Taubat dan Keutamaan Surat al-Fatihah

Sehubungan dengan keberadaan jiwa individu yang memiliki kekuatan langsung bersumber dari-Nya sebenarnya telah menunjukkan kekuatan manusia: menjalankan visi dan misi kekhalifahan dalam lingkungan kosmik ini. Sebagai khalifah, manusia memiliki kebebasan mengatur tentang urusan dunia atau mengatur kehidupan kosmos ini. Dengan kata lain, dimensi ruhani individu merupakan sumber kekuatan kekhalifahannya mengatur dirinya sendiri, lingkungan masyarakat, kehidupan makhluk yang lain yang berkembang di alam kosmik ini. Dengan demikian, manusia sejak lahir telah mendapatkan kemerdekaan untuk mengatur kehidupan ini. Namun demikian, kebanyakan para pembaca teks mengasumsikan kelahiran kemerdekaan manusia sebagai makna kehambaan dan kerendahan dosa asal yang harus ditanggung setiap manusia yang terlahir di dunia.

Demikian ini, berbeda dengan penegasan Syaikh Abdul Qadir Jailani, yang menegaskan, bahwa kemerdekaan kelahiran manusia adalah kebebasannya mengatur seluruh isi alam ini dengan penuh ketulusan menjaga keseimbangan dimensi ruhani untuk beribadah kepada-Nya. Penegasan Syaikh Abdul Qadir Jailani ini, dapat dibaca langsung pada teks berikut : (al-Jailani, 2009: 267)

اذكر يا اكمل الرسل لمن تبعك من مناقب ال عمران وقت { إذ  
قالت امرأت عمران { حين ناجت ربها في سرها بلسان استعدادها  
وقت ظهور حملها بإلقاء الله إياها: { ربي { يا من رباني بحولك  
وقولك { إنى نذرت لك ما في بطني محررا { معتقا عن أمور الدنيا  
كلها خالصا لعبادتك وخدمة بيتك لا أشغله شياً سواه

Jadi, dari interpretasi Syaikh Abdul Qadir Jailani tersebut di atas, sebuah kata dari محرر berarti manusia merdeka yang tidak terbelenggu urusan dunia ini dengan penuh ketulusan menjaga keseimbangan dimensi ruhani untuk beribadah kepada-Nya. Karena itu, kiranya kurang tepat memaknai kata محرر dengan seorang hamba, tetapi yang tepat adalah seorang manusia yang merdeka dalam kehidupan dunia dan tulus beribadah kepada Allah swt. Dengan demikian, kurang tepat para pembaca teks ini dengan memaknai pentingnya bertaubatan seseorang manusia didasarkan pada kedudukan kehambaan di dunia ini. Pentingnya pertaubatan seseorang karena dilatarbelakangi tidak adanya komitmen menjaga keseimbangan dimensi ruhani mengatur jasad, kehidupan dalam lingkungan masyarakat, dan alam semesta.

Alasan yang mendasar perlunya melakukan taubat, karena jika kesalahan tidak adanya komitmen tidak segera bertaubat atau melakukan penyesalan atas perbuatan yang tercela karena tidak menjaga keseimbangan dimensi ruhani, maka akan terjadi pemakluman terhadap dosa yang dilakukannya. Dengan adanya perpanjangan pemakluman melakukan perbuatan dosa, maka akan berisiko atau berakibat pada kemungkinan terjadinya: kecemasan [*al-hammu*], kesedihan [*al-huznu*], lemah fisik [*al-ajzu*], kemalasan [*al-kaslu*], ketakutan [*al-jubnu*], bersikap bakhil [*al-bukhlu*], terbelit hutang [*dlala'u al dain*], didominasi orang lain [*ghalaba al-daini*]. Dasar filosofi adanya keputusan perbuatan dosa seseorang sebenarnya karena terjadinya resiko beban-beban psikis ini. Karenanya, ditegaskan dalam salah satu Hadis, bahwa adanya penyebutan dosa yang dialami seseorang karena akan mengakibatkan kondisi selalu tidak nyaman di dalam hati individu:

الإثم ما حاك في صدرك

Sehubungan dengan tidak adanya keseimbangan dimensi ruhani yang disebabkan ketidaktahuan yang akan mengakibatkan kondisi terburuk individu, maka solusi terbaik dari tidak adanya keseimbangan dimaksud adalah dengan melakukan taubat. Adapun bagaimana tata cara bertaubat telah ditegaskan dalam Tafsir Abdur Qadir Jailani: (al-jailani, 2009: 376)

{إنما التوبة} أي ما التوبة المبرورة المقبولة إلا التوبة الناشئة  
من محض الندامة المتفرعة على تنبيه القلب عن قبيح المعصية

وهي المصححة الباعثة {علي} قبول {الله} إيها النافعة {للذين} للمؤمنين اللذين {يعملون السوء} الفعلة الذميمة لا عن قصد وروية بل {بجهالة} عن قبحة وو خامة عاقبته {ثم} لما تأملوا وأدركوا قبحها {يتوبون} يبادرون إلى التوبة والرجوع {من} زمان {قريب} أي قبل الانتهاء إلى وقت الإلجاء {فأولئك} التائبون المبادرون إلى التوبة قبل حلول الأجل {يتوب الله عليهم} أي يقبل توبتهم بعد ما وفقهم عليها ولقنهم بها {وكان الله} المطلع على ضمائرهم {عليما} بمعاصيهم في سابق علمه {حكيمًا} في إلزام التوبة عليهم ليجبروا بها ما انكسروا على نف وسهم.

Dengan didasarkan pada teks tersebut di atas, ditegaskan, bahwa taubat yang diterima Allah swt, adalah taubat yang didasarkan pada rasa penyesalan atas perbuatan yang dilakukan. Namun demikian, perbuatan taubat individu juga dapat mengingatkan individu adanya perbuatan maksiat yang sangat menjijikkan. Dengan kata lain, adanya keterbatasan kemampuan atau ketidaktahuan membaca keseimbangan dimensi ruhani telah dianjurkan setiap individu melakukan taubat, dengan memohon ampunan kepada-Nya yang memberikan anugrah yang besar di satu sisi, namun di sisi yang lain kebanyakan individu mengabaikan proses terjadinya keseimbangan dimensi ruhaninya, sehingga berakibat munculnya kerusakan jasad individu, masyarakat dan lingkungan hidup. Dengan demikian, dengan sulitnya menjaga keseimbangan individu, maka setiap individu akan melakukan kesalahan. Karena itu, setiap individu selalu diperintahkan untuk selalu bertaubat, baik yang berdosa maupun orang-orang mukmin yang menginginkan kemenangan dunia dan akhirat. (Abdillah, 2000: 1)

Secara filosofis, taubat seseorang dapat membentuk tekad, kehendak hati yang kuat, dan dapat menjadi instrumen melakukan pengobatan jiwa. Demikian ini sesuai dengan makna taubat itu sendiri, yaitu meninggalkan perbuatan yang dosa dengan komitmen menuju kebaikan (*ar-rujū' an adz-dzanbi*). Dalam perspektif sufistik, dalam kitab Kifayat Al Atqiya' karya Sayyid Sarif Syaikh Bakri, dalam bertaubat harus memperhatikan tiga perkara: meninggalkan maksiat

dan perbuatan yang dilarang Allah swt., menyesali perbuatan yang telah melanggar prinsip fitrah, baik ilahiyah maupun insaniyah, menetapkan tekad tidak mengulangi perbuatan dosa atau perbuatan yang telah menjadi larangan-Nya. (Bakri, tt: 45) Jadi, bertaubat merupakan bentuk totalitas aktualisasi diri seseorang tunduk dan menyerahkan sepenuh hati hakikat kehidupan ini kepada-Nya.

Namun demikian, hakikat taubat tidak akan dapat dirasakan oleh seseorang tanpa adanya dorongan dari diri sendiri. Karenanya, kualitas pertaubatan individu sangat ditentukan oleh kesadaran terhadap diri sendiri: betapa lemah dan tidak berdayanya manusia, sehingga tidak pantas melakukan perbuatan yang mengganggu keseimbangan dimensi ruhani dan hubungannya dengan pemilik ruh kekhalfahan individu selama di dunia. Untuk itu, sebaiknya sebelum, pada saat, dan setelah bertaubat seseorang harus melakukan perenungan yang mendalam terhadap realitas keberadaan dan kehidupan ini relasinya dengan keberadaan Dzat yang mengatur keberlangsungan alam semesta ini. Pemahaman dan penghayatan terhadap realitas keberadaan diri dan alam semesta ini dapat dilakukan dengan cara meditasi.

Dalam melakukan meditasi ini, individu dapat merenungkan tentang: realitas keberadaan, memberikan perhatian tentang sesuatu fenomena, mengosongkan beban psikis yang diakibatkan tidak adanya keseimbangan dimensi ruhani dan sekaligus merenungkan bagaimana mengembalikan keseimbangan ruhani, merenungkan tujuan agama bagi kehidupan umat manusia, menenangkan pikiran dan bersikap tenang. Jadi, dalam meditasi individu bisa bersikap sungguh-sungguh belajar memproduksi sikap positif dan keseimbangan dimensi ruhani. Bagi masyarakat Yunani kuno mengenal meditasi dengan nama “Gnothi se auton” = “mengetahui diri sendiri”. Konteks pentingnya pengenalan terhadap diri sendiri diperkenalkan dalam tradisi sufistik, sebagaimana yang ditegaskan oleh Imam Abu Hamid bin Muhammad bin Muhammad Al Ghazali dengan istilah *mukhasabah* (instropeksi) dan *muraqabah* (menangkap sinyal kekuasaan Allah swt): (al-Ghazali, 2004: 1246)

فعرر ارراب البصائر من جملة العباد أن الله تعالى لهم بالمرصاد وأنهم  
سيناقشون فالحساب ويطالبون بمثاقيل الذر من الخطرات واللحظات وتحققوا أنه  
لا ينجيهم من هذه الأخطار إلا لزوم المحاسبة وصدق المراقبة ومطالبة النفس في

الأنفاس والحركات ومحاسبتها في الخطرات والحظات فمن حاسب نفسه قبل أن يحاسب خف في القيامة حسابه وحضر عند السؤال جوابه وحسن منقلبه ومآبه ومن لم يحاسب نفسه دامت حسراته وطالت في عرصات القيامة وفقاته وقادته الى الخزي والمقت سيئاته فلما انكشف لهم ذلك علموا أنه لا ينجيهم منه إلا طاعة الله وقد أمرهم بالصبر والمرابطة فقال عز وجل من قائل: {أيأيتها الذين ءامنوا اصبروا وصابروا وربطوا} [آل عمران: 200]

Istilah muhasabah terkait dengan instropeksi diri sebagai khalifah Allah swt membangun keseimbangan dimensi ruhani dan kelangsungan menempatkan hak individu berelasi dengan kemampuannya sendiri, berelasi dengan pihak lain, dan berelasi dengan lingkungan hidup. Bersamaan dengan upaya pelaksanaan muhasabah meniscayakan pentingnya individu melakukan muraqabah. Efisiensi muraqabah bisa dilakukan ketika pada saat individu menghirup udara bebas berusaha menangkap: unsur-unsur gaib yang bersatu dengan zat asam (oksigen). Unsur-unsur gaib ini menyimpan zat yang sangat halus sebagai inti dari segala zat yang menjadi roh dari alam. Dzat yang sangat halus ini tidak dapat ditangkap oleh panca indera dan alat-alat apapun. Dzat ini telah memiliki predikat tunggal yang mengausai kehidupan dan alam semesta (*Al Afaq wa Al Anfās*). Karenanya, Dzat berkuasa dalam keterlibatannya untuk merespon taubat individu dan proses penyembuhan berbagai penyakit.

Dzat yang sangat halus ini hanya dapat ditangkap oleh individu yang telah mencapai keseimbangan dimensi ruhaninya. Dalam dimensi ruhani inilah individu dapat merasakan cahaya Ilahiyah dan cahaya Nubuwat, sehingga menjadikan dirinya dipenuhi dua cahaya ini yang terbentuk dalam refleksi sikap positif. Dalam keseimbangan dimensi ruhani akan memudahkan individu menseimbangkan gerak diri dan pernafasannya searah dengan gerak irama kekuatan alam semesta untuk beribadah dan munajat kepada: Dzat Pembimbing kehidupan *Al Afaq wa Al Anfās* yang memberikan daya ruhmani-Nya kepada seluruh umat manusia. Energi ilahiyah yang dapat digunakan untuk membantu membangun kekuatan daya mengalir menuju Dzatnya, adalah energi samudera lautan surat al Fatihah. Dalam interpretasi Syaikh Abdul Qadir Jailani yang ditegaskan dalam surat Al Fatihah tentang Dzat Al

Ilahiyah ini, dapat dibaca dalam tafsirnya, sebagai berikut: (al-Jailani, 2009: 36-37)

لا يخفى على من أيقظه الله تعالى سبحانه من منام الغفلة ونعاس النسيان أن العوالم وما فيها إنما هي من آثار الأوصاف المترتبة على الأسماء الذاتية الإلهية إذ للذات في كل مرتبة من مراتب الوجود اسم خاص وصفة مخصوصة لها أثر مخصوص هكذا بالنسبة إلى جميع مراتب الوجود ولو حبة وذرة وطرفة وخطرة والمرتبة المعبرة عنها بالأحادية الغير العددية والعماء الذي لا حظ لأولى البصائر والنهى منها إلا الحسرة والحيرة والوله والهيمان هي غاية عروج معارج الأنبياء ونهاية مراتب سلوك الأولياء وبعد ذلك يسير ونفيه لا بدو إليه إلى أن يستغرقوا فيتحوروا وإلى أن يفنوا لا إله إلا هو كل شيء هالك إلا وجهه.

ثم لما أراد سبحانه إرشاد عباده إلى تلك المرتبة ليتقربوا إليها ويتوجهوا نحوها حتى ينتهي توجههم وتقربهم إلى العشق والمحبة الحقيقية الحقيه المؤدية إلى إسقاط الإضافة المشعرة للكثرة والإثنية وبعد ذلك خلص نيتهم وضح طلبهم للفناء فيه به سبحا نه إلى طريقه إرشادا لهم وتعلima في ضمن الدعاء له والمناجاة معه مندرجات من نهاية الكثرة إلى كمال الوحدة المفنيه لها متيما.

Dalam energi samudera lautan surat Al Fatihah ini, peneliti/ penulis telah menangkap sebuah pemahaman, bahwa setiap individu dapat mengalirkan kehidupannya dalam nafas ruhmani-Nya. Demikian ini dapat dimulai dengan kesadaran bertaubat karena telah melupakan-Nya. Dengan kesadaran ini, setiap individu dapat memulai dengan berkeyakinan (ber-i'tiqad), adanya keterdekatan keberadaan-Nya dengan diri individu. Nama Allah adalah penyebutan nama yang memiliki keberadaan terdekat yang lebih dekat dengan urat nadi manusia, Dzat yang terpuji dihadapan para kekasih-Nya, yang menjadi sumber seluruh puncak keberadaan dan tujuan keta'atan: di hadapan Dzat Allah swt terkumpul semua nama dan sifat keagungan pembimbingan-Nya kepada seluruh kehidupan di alam semesta. Dzat

Allah swt memiliki kasih sayang yang sangat tinggi kepada seluruh umat manusia.

Jika dikaitkan dengan keberadaan manusia, sebelum memulai mengatur membangun keseimbangan dimensi ruhaninya, manusia seharusnya membangun puncak kesadaran keberadaannya kembali sepenuhnya dan berjalan sesuai dengan darmanya dihadapan-Nya. Sebagai sebuah surat pembuka untuk al Qur'an, al Fatihah (juga) menjadi pembuka kehidupan manusia. (Nasr, 2008: 16-17) Sebelum manusia memulai membangun keseimbangan dimensi ruhani dan keseimbangan fisiknya, manusia dapat meletakkan bangunan keseimbangan tersebut di atas fundasi filosofi Surat al Fatihah [01]: 1 – 7. Secara filosofis, dalam surat Al Fatihah telah dimulai dengan penyebutan keagungan Nama-Nya yang memiliki Rahman dan Rahiim, serta bersyukur seluruh karunia-Nya yang telah mengantarkan kepebimbingan menuju wushul kepada-Nya. Sedangkan, kata Ar Rahman dalam ayat yang ketiga, adalah Dzat yang menghembuskan nafas rahmaninya bersamaan dengan keluar dan masuknya nafas insani individu. Karenanya, dalam nafas insani ini berlangsung bersamaan nafas rahmani-Nya.

Istilah Rahman ini diperuntukkan untuk seluruh umat manusia di dunia, namun untuk bertajalli dengan-Nya, setiap individu harus masuk ke dalam rahimnya berintem dengan-Nya selama di dunia dan di akhirat. Ketika individu sudah bersatu dalam keintiman dengan-Nya, setiap individu harus meyakini keagungan-Nya sebagai penguasa pada hari pembalasan: مالك يوم الدين . Karena itulah, individu harus meneguhkan sikap ketulusan, bahwa hanya kepada-Nya upaya iktiyar manusia dan (juga) hanya kepada-Nya setiap manusia memohon pertolongan dan perlindungan: إياك نعبد وإياك نستعين . Dari ayat ini terbaca, bahwa antara kata نعبد إياك dan kata نستعين إياك tergabung dengan huruf و . Artinya, kedua kata ini tidak boleh terpisah, karenanya harus dikerjakan pada saat yang bersamaan. Setelah menempuh jalan Al Fatihah yang ke 5 ini, setiap individu harus meneguhkan sikap membutuhkan petunjuk-Nya untuk bisa sampai pada maqam puncak Tauhid, yang secara alamat ditunjukkan melalui jalan Al Fatihah yang ke 6: اهدنا الصراط المستقيم .

Pada ayat yang ke 6 ini, Syaikh Abdul Qadir Jailani menafsirkan: {اهدنا} بلطفك {الصراط المستقيم} الذي يوصلنا إلى ذروة توحيدك jalan Al Fatihah yang ke 6, adalah jalan yang ke 7. Jalan yang ke tujuh

ini menggambarkan kepribadian yang sudah mencapai jalan puncak tauhid, sebagaimana jalannya orang-orang yang telah mendapatkan nikmat dari Allah Swt: Minannabiyyin, Syiddiqiin, Syhada', Shalihin, Wa Khasuna 'Ulaika Rafiq. Meskipun dengan melalui jalan-jalan dalam surat al Fatihah akan membantu memudahkan individu membangun keseimbangan dimensi ruhani dan fisik, namun penting (juga) bagi individu untuk memohon kepada Allah Swt supaya dalam jiwa individu tidak dalam kekuasaan nafs al amarah, sehingga tidak akan mendapatkan murka dari-Nya (*maghdlūb*). selain sifat nafs al amarah, sifat tercela yang sangat berbahaya terhadap keseimbangan individu, adalah sifat Al Dllaliin (jalannya orang-orang yang tersesat). Katersesatan ini dikarenakan adanya klaimisme kebenaran yang selalu menonjol dalam diri individu.

Karenanya, dari sikap amarah dan klaim kebenaran ini akan lahir karakter kepribadian yang tidak seimbang dikarenakan virus hati berikut: (Ubaidillah, 2010: 1-38)

Nafsu yang buruk (nafs al-amarah) memiliki karakter naluriyah yang sejalan dengan nafsu yang cenderung kepada keburukan (QS.Yusuf [12]: 53). Karakteristik nafs al-amarah: kikir (البحل), terlalu senang akan dunia/lubo (الحرص), iri dengki/hasud (الحسد), bodoh (الجهل), sombong (الكبر), menuruti hawa nafsu (الشهوة), marah-marah (الغضب). Karakteristik nafs al-amarah ini akan berakibat buruk terhadap individu (QS.Shaad [38]: 26) dan kehancuran langit dan bumi (QS. Al-Mu'minun [23]: 71). Secara implementatif, nafs al-amarah ini selalu menganggap musuh terhadap semua yang bertentangan dengan keinginannya.

Nafsu yang insyaf (nafs al-lawwamah) memiliki karakter yang cenderung pada penyesalan setelah melakukan pelanggaran (QS.Al-Qiyamah [75]: 1-2), namun secara khusus nafsu ini mencerminkan: senang mencela (اللوومه), kesenangan hawa nafsu (الهوى), menipu (المكر), membanggakan diri sendiri (عجب), menggunjing (الغبه), pamer (الرياء), menganiaya (الظلم), bohong (الكذب), lupa akan Allah (الغفلة). Karakteristik nafsu yang seperti ini sebenarnya karena adanya pertimbangan akan munculnya suatu akibat perbuatannya. Karenanya, pola nafsu yang seperti ini selalu "menunggu kesempatan dalam kesempatan", sehingga belum mampu mengekang nafsunya sendiri terhadap apa pun yang berakibat buruk.

Jadi, terkait dengan makna taubat kiranya dapat dipahami, tidak hanya pengakuan dosa individu dihadapan-Nya, tetapi fungsi penguatan kesehatan mental individu kembali kepada-Nya. Dalam



konteks penguatan upaya kembali dengan sepenuh hati kepada-Nya, Allah swt telah memberikan jalan pembuka Teks Al Qur'an dan (juga) pembuka perjalanan manusia di muka bumi, yaitu surat Al Fatihah [1]: 1 -7. Bermula dari setiap jalan alamat yang ditegaskan Allah Swt dalam surat Al Fatihah ini, setiap individu dapat memulai membangun relasi makna surat Al Fatihah dalam diri individu, sehingga akan membantunya memperkuat keseimbangan kepribadian yang didasarkan pada keseimbangan dimensi ruhani individu. Keseimbangan dimensi ruhani ini sangat membantu pola keseimbangan fisik individu.

### **3. Psikoterapis Makna Taubat Untuk Penyakit Jantung Koroner**

Keterkaitan makna taubat dengan dimensi ruhani terletak pada refleksi taubat, berupa ketundukan dan kepasrahan kembali pada fitrah ilahiyah. Dalam konteks ini, bagaimana fitrah ilahiyah benar-benar menggerakkan fungsi fitrah insaniyah mengatur keseimbangan dimensi ruhani menuju keteraturan keseimbangan fisik? Jamak dipahami, bahwa banyak penyakit fisik yang dapat diseimbangkan kembali melalui dimensi ruhani individu. Dimensi ruhani merupakan dimensi yang belakangan ini memperoleh perhatian khusus dalam upaya terapi terhadap berbagai macam penyakit, terutama penyakit yang dianggap penyebab kematian di dunia. Upaya terapi dimaksud, sebagaimana yang tercantum dalam paradigma baru WHO tentang empat dimensi sehat: *fisik, psikis, social, dan spiritual*. Dunia sudah mengakui pentingnya dimensi ruhani dalam mempengaruhi kesehatan jiwa individu yang berdampak pada kesehatan fisik. Misalnya, penyakit jantung koroner, (Hawari, 2004: 34) yang disebabkan pola makan yang tidak sehat, tekanan psikososial, maupun ketidaksiapan individu dalam menerima realitas hidup.

Jantung dalam susunan syaraf fisik menjadi organ tubuh yang vital, berfungsi untuk mengalirkan darah ke seluruh organ tubuh melalui pembuluh darah arteri dan jantung akan menerima darah kembali. Organ jantung itu sendiri memperoleh zat asam (oksigen) dan makanan (nutrisi) melalui pembuluh darah koroner. Jika pasokan oksigen dan nutrisi ke otot jantung berkurang (defisit) yang disebabkan karena pembuluh darah koroner mengalami penyempitan dengan akibat pasokan darah ke organ jantung melalui pembuluh darah koroner tadi berkurang, maka individu akan mengalami gangguan penyakit jantung koroner. (Hawari, 2004: 44) Jantung dapat dikategorikan normal apabila

berjalan seimbang antara kebutuhan (demand) dan pasokan (supply). Kondisi yang membahayakan terhadap kondisi jantung, adalah kondisi pembuluh darah arteri koroner mengalami penyempitan (stenosis) atau penciutan (spasme). Pengaruh yang sangat besar terhadap kondisi kesehatan jantung adalah adanya: gangguan psikis, sedang stress atau aktivitas fisik meningkat.

Dengan didasarkan adanya pengaruh psikis terhadap keseimbangan kerja jantung, maka dalam psikosufistik mengajarkan pentingnya dimensi ruhani dalam kehidupan individu. Para penganjur psikosufistik (juga) mengajarkan kepada individu yang sudah mengalami menderita jantung koroner. Tentu saja, bagi yang belum mengalami sakit menjaga keseimbangan dimensi ruhani akan meningkatkan kebahagiaan hidup dan puncak kesadaran Tauhid. Semenatar itu, bagi yang sudah mengalaminya sakit jantung koroner ditekankan untuk berupaya mengembalikan keseimbangan dimensi ruhani, sehingga tidak akan menambah stress dan tekanan kejiwaan. Sebab terjadinya tekanan kejiwaan akan menambah pengaruh besar terhadap penyakit jantung koroner. Bahkan, jika tekanan kejiwaan itu membuat keterkejutan psikis individu, akan mengakibatkan kematian secara mendadak.

Dari hasil penelitian ini telah ditemukan terapi penyakit jantung koroner. Kesesuaian terapi ini didasarkan pada fungsi surat al fatimah, yaitu selain berfungsi membentuk keseimbangan individu, juga menegaskan kepada individu untuk melangsungkan totalitas pengembalian seluruh potensi manusia kepada-Nya dengan menyederhanakan dua sifat terburuk manusia yang secara langsung termuat dalam surat ke-7, yang termuat dalam kata: *غير المغضوب عليهم* و *ولضالين*. Dua kata ini telah dijelaskan dalam sub sebelumnya, yaitu pengaruhnya terhadap pembentukan karakter buruk manusia dan pengaruhnya sebagai penyebab penyakit fisik yang akan dialami individu. Sebenarnya, selain surat Al Fatimah, banyak surat-surat yang lain dalam al Qur'an yang memberikan terapi terhadap kesikatan individu, baik secara psikis maupun secara fisik.

Demikian ini sesuai dengan pandangan Dadang Hawari. Menurut Hawari, meskipun berbagai terapi medis telah dilakukan, misalnya berupa pemberian obat-obatan (medikamentosa: terapi somatic dan psikofarmaka), *ballon angioplasty* atau *Percutaneous*

*Coronary Angioplasty*, Operasi “*by pass*” (*Coronary artery Bypass Surgery*), dan rehabilitasi fisik, tetapi bila kondisi mental spiritualnya lemah, maka akan menghambat proses penyembuhannya. (Hawari, 2004: 56) Karena menurut hasil penelitian, bahwa ada hubungan dua arah; yaitu hubungan kondisi psikologis dengan susunan saraf pusat (otak) dan hubungan kondisi psikologis seseorang berpengaruh terhadap fungsi kekebalan tubuh (baik dalam arti positif maupun negative), yang pada gilirannya merupakan factor yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang dalam proses penyembuhan suatu penyakit (Psiko-neuro-imunologi). (Hawari, 2002: 116)

Dengan demikian perlu adanya integrasi antara terapi medis dengan terapi psikorelijius. Dalam pandangan Prof. Daniel X. Freedman, President the American Psychiatric Association (19920, Guru Besar di Ucla, sangat diperlukan kerja sama secara integratif dan konstruktif antara profesi kedokteran jiwa (psikiatri) dengan lembaga keagamaan. (Hawari, 2002: 2-3) Pentingnya kerjasama ini berfungsi untuk meningkatkan taraf kesehatan jiwa individu dan kelompok masyarakat. Namun demikian, meskipun telah terlaksana relasi makna surat Al Fatihah dalam membentuk keseimbangan ruhani dan fisik, setiap individu perlu memulai hidupnya dengan: *pertama*, prinsip tauhid yang mendalam, yaitu keyakinan adanya Dzat yang lembut yang hanya bisa dirasakan bagi mereka yang sudah menangkap sinyal: نور الإلهية و النور النبوة . Karena masih dalam keterbatasan menangkap sinyal tauhid, maka setiap individu dapat beribadah seakan-akan dalam ibadahnya menyaksikan-Nya, sedangkan apabila individu belum benar-benar menyaksikan-Nya, maka setiap individu diharuskan menghadirkan seluruh energi kepercayaannya, bahwa Allah Swt telah menyaksikannya: أن تعبد الله كأنك تراه فإلم تكن تراه فإنه يراك . Dengan dasar tauhid ini, akan memudahkan individu menyerahkan dirinya kepada- Nya.

Jadi, bagi pasien penyakit jantung koroner yang memiliki kesungguhan membangun keseimbangan dimensi ruhani dan keseimbangan pertumbuhan fisik dengan konsumsi makanan yang diperlukan fisik, maka akan dapat meminimalisir kesakitan atau bahkan menyembuhkannya. Keseimbangan dimensi ruhani dan jasad ini, (juga) akan memudahkan individu memasukkan energi surat al Fatihah dalam praktek kehidupan individu. Dengan demikian, selain individu berjalan dengan fisik yang normal dan sehat, (juga)

akan mengantarkan keseimbangannya wushul atau berintegrasi kuat dengan *Dzat Al Mutajalli Bidzatihi Ma'a Dzatihi*. (Chishti,1985: 11) Dengan demikian individu akan memiliki kekuatan tiga serangkai: kekuatan ma'rifah, keseimbangan dimensi ruhani, dan keseimbangan pertumbuhan fisik. Jika sudah demikian, maka sikap-sikap positif akan muncul dari dalam diri individu, sehingga dengan mudah sampai pada maqam: Insan kamil.

Meskipun demikian, tidak semua kesakitan fisik dapat disembuhkan dengan rahasia surat al Fatimah dan membangun keseimbangan ruhani individu. Demikian ini karena disebabkan kondisi sakit yang sudah masuk dalam stadium akhir. Selain itu, kondisi pertumbuhan fisik individu yang sudah seimbang pun akan mengalami kesakitan. Kesakitan fisik individu selain karena tidak adanya keseimbangan dimensi ruhani dan tidak adanya keseimbangan pertumbuhan fisik, (juga) bisa disebabkan kondisi fisik yang sudah tua. Oleh karena itu, dengan kehati-hatian individu dan upaya yang tinggi menjaga keseimbangan, tetap akan membuka peluang untuk mengalami sakit. Alasan lain yang membuka peluang setiap individu akan mengalami kesakitan, karena keadaan sakit merupakan bagaian dari sunatullah dan kehendak-Nya pada saat hendak menguji hamba-Nya. Karena itu, kondisi sakit seseorang harus menerima dengan sabar dan menerima dengan syukur atas karunia-Nya. Selanjutnya Moinuddin Chisti, penulis buku *The Book of Sufi Healing*, menjelaskan bahwa kita tidak perlu menganggap sakit sebagai musuh kita, kita harus melihatnya sebagai sebuah mekanisme tubuh yang membantu membersihkan dan menyeimbangkan antara fisik, emosional, mental, dan spiritual kita.

Dengan demikian, penderita sakit jantung koroner tidak perlu berlama-lama mengalami kecemasan, stress, depresi, atau tekanan jiwa lainnya. Jadi, pengobatan penyakit jantung koroner mencakup dua dimensi, dimensi fisik dan dan dimensi psikis. Dimensi fisik dapat dilakukan oleh pihak kedokteran dengan menggunakan obat-obatan. Namun demikian perlu atau tidaknya obat, sebaiknya memohon keterangan dokter.(al-Jauziyah, 2004: 10)Terlepas dari pengobatan medis, sebaiknya pasien penderita jantung koroner mengkonsumsi kebutuhan tubuh yang sesuai dengan kondisi fisik.

### **C. Simpulan**

Sebagai sebuah alternatif pengobatan diluar obat kimia hasil penelitian ilmuwan (dokter), pengobatan dengan media surat al-Fatihah bisa dilakukan oleh penderita jantung koroner sebagai obat alternatif. Melakukan pengobatan jantung koroner dengan media al-Fatihah selain sebagai bentuk ikhtiyar agar sembuh dari penyakit, bisa juga sebagai bentuk pendekatan diri dan bentuk taubat kepada Allah swt. Selain itu penderita jantung koroner akan memperoleh ketenangan jiwa karena dekat dengan Allah swt. Namun tetap obat dari dokter sebagai obat fisik tetap penting untuk dikonsumsi sebagai media primer bagi penderita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Jailani, Syaikh Abdul Qadir, 2009, Tafsir Abdul Qadir Jailani, Juz I, Turkey: Makaz Jailani Lil Buhūs Al 'ilmiyah.
- Al-Razi, M Zakaria, 1978, Al-Thibb Al-Ruhani, Mesir: Maktabah As Syakseyiyah Al Misriyah.
- Achmad, Ubaidillah, 2011, "Psikologi Sufistik Metaanalisis Psikologi Modern," dalam Jurnal Konseling Relegi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Fak. Dakwah STAIN Kudus, Vol. I, No. 1, Januari – Juni
- Ubaidillah Achmad, 2010, "Fitrah dan Potensi Insani dalam Ilmu Tasawuf (Perspektif Terapi Psikologis dan Bimbingan Konseling)", dalam Jurnal Konseling Relegi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Fak. Dakwah STAIN Kudus, Vol. I, No. 1, Januari – Juni.
- Abdillah, Ibrahim bin, 2000, Hakikat Taubat, (terj.) Abd. Bashid Abd. Aziz, Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ar-Rāzi, Abdul Qādir, t.t, Mukhtār as-Shahhāh, Qāhirah, Dār al-Hadīts.
- Al Ghazali, Al Imam Al-A'dzam Ala Sadat Al Syufiyah, Hujjatul Islam Syaikh Abi Hamid bin Muhammad bin Muhammad, 2004, Ihya Al Ulum Al Din, Baerut: Dar Al Kutub Al Ilmiyah.
- Al Jauziyah, Ibnu Qayyim, 2004, Metode Pengobatan Nabi SAW, Jakarta: Griya Ilmu.
- Baharuddin, 2004, Paradigma Psikologi Islami; Studi Tentang Element Psikologi Dari Al-Qur'an, Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Bakri, Sayyaid, tt, Kifayat Al Atqiya' Fi Wushul Al Auliya', Semarang, Thoha Putra,
- Chaplin, J. P. 1987, Kamus Lengkap Psikologi, terj. Kartini Kartono, Jakarta: Raja Wali Press,.
- Chishti, Shaykh Hakim Moinuddin, 1985, The Book of Sufi Healing, New York: Inner Traditions International.

- Hitti, Philip K., 1952, *History of The Arabs*, terj. Arab oleh Edward Jurji et.al., Beirut: t.p.
- Hawari, Dadang, 2004, *Penyakit Jantung Koroner (Dimensi Psikoreligi)*, Jakarta: FKUI.
- Hawari, Dadang, 2002, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: FKUI.
- Jum'ah, Luthfi, 1927, *Tarikh Falsafah al Islam*, Mesir: t.p.
- Mustofa, A. 1997, *Filsafat Islam*, Bandung: Pustaka Setia.
- Nasr, Seyyed Hossein with Aminrazavi, 2008, *Mehdi An Anthology of Philosophy in Persia*, volume 2, London: The Institute of Ismaili Studies.

*halaman ini bukan sengaja untuk dikosongkan*