

KONTRIBUSI KONSELING ISLAM DALAM PENYEMBUHAN PENYAKIT FISIK

Yuliyatun

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
yuliyatun499@gmail.com

Abstrak

Tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan bahwa seorang penderita penyakit fisik terutama yang dikategorikan akut, tidak hanya membutuhkan pengobatan medis, tetapi juga membutuhkan pengobatan psikis dan religius. Pengobatan psikis-religius ini akan membantu penderita penyakit fisik untuk menguatkan mentalnya menjalani hari-hari dengan kondisi fisiknya yang sakit. Konseling Islam sebagai salah satu kegiatan membantu penderita penyakit fisik dalam mengelola problem psikisnya, akan sangat membantu untuk mempercepat penyembuhan. Kondisi psikis yang stabil, kondisi religi yang baik akan menjadi daya imun bagi seseorang yang sedang sakit fisik yang pada gilirannya akan membantu mempercepat proses sembuhnya.

Kata Kunci: Konseling Islam, Penyakit Fisik, Dimensi Psikoreligius

Abstract

COUNSELING CONTRIBUTION OF ISLAM IN THE HEALING OF PHYSICAL DISEASE. This article aims to explain that a physical disease patients especially that categorized acute not only need medical treatment, but also need psychological treatment

and religious. psychological treatment of this religious will help physical disease patients to strengthen his mental through the days with the physical condition that sick. Counseling Islam as one of the activities help physical disease patients in managing the problem psikisnya, will be very helpful to speed up the healing. Psychological condition of a stable, the condition of the religious aspects of the good will be immune power for someone who is sick physically which in turn will help speed up the process of sembuhnya.

Key Words: *Counseling Islam, Physical Disease, Psikoreligius Dimension*

A. Pendahuluan

Setiap orang mendambakan kesehatan baik secara fisik maupun secara psikis, dan mentalnya. Namun tentu hal itu tidak selalu terjadi. Sepanjang rentang kehidupannya, seseorang akan mengalami berbagai situasi dan kondisi yang berdampak pada kondisi kesehatannya. Seseorang bisa saja mengalami sakit, baik kategori ringan, sedang, maupun akut, sakit fisik ataupun psikis. Berbeda dengan kehidupan Rasulullah saw. yang dikisahkan memiliki kesehatan prima dan selalu semangat, ceria, dan segar dalam kesehariannya. Rasulullah tidak hanya sebagai manusia sempurna yang menjadi teladan bagi seluruh umat Islam, namun juga sebagai pribadi yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang kuat. Beliau hanya mengalami sakit dua kali, yakni pusing kepala sehabis pulang dari ziarah ke Baqi pemakaman para syuhada; dan sakit menjelang wafatnya. Selain itu, hari-hari beliau diliputi kesehatan baik fisik maupun psikis. Kondisi tersebut dikarenakan prinsip hidup sehat yang dijalaninya dalam keseharian. Semestinya ini menjadi teladan bahwa Rasulullah saw. begitu sangat memperhatikan pentingnya kesehatan baik fisik, psikis, maupun lingkungan. Dan, terutama kedekatannya dan keimanannya kepada Allah menjadi benteng dan kekuatan mental tersendiri sehingga mampu bertahan dan menghalau rasa sakit yang mestinya dirasakan di tengah kerasnya usaha dakwah beliau di tengah kaum Quraisy yang begitu keras melakukan perlawanan dan bahkan penyerangan terhadap beliau.

Namun demikian, Rasulullah saw. telah memberikan banyak keteladanan bagaimana manusia mengatasi suatu penyakit yang dideritanya, bahkan terhadap penyakit fisik. Meskipun beliau bukan

seorang tabib, yang khusus menekuni dunia pengobatan, namun beliau telah melakukan banyak pengobatan fisik kepada para sahabat dan masyarakat ketika itu, misalnya Rasulullah pernah didatangi orang yang meminta nasihat atas penyakit yang dialaminya: radang selaput dada, pusing, epilepsy, penyakit mata (Salim, 2009: 343-348). Kepada masing-masing penderita Rasulullah memberikan pengetahuan sebab dan cara penyembuhannya baik penyembuhan medis maupun religius. Misalnya sakit pusing dengan metode bekam, atau cukup diikat kepalanya, sesuai dengan tingkat kesakitannya (dalam hadits diriwayatkan Bukhari, bahwa Rasulullah melakukan bekam di kepalanya ketika sedang berihram).

Ada satu hal yang perlu dicatat bahwa Rasulullah tiada hentinya menyampaikan pula bahwa obat semua penyakit adalah kesabaran dan doa. Kesabaran dan doa sangat terkait dengan keyakinan. Keyakinan yang begitu kuatnya tidak akan terjadi bila tidak didapatkan pada orang yang memiliki kondisi kejiwaan yang lemah, mudah bimbang dan sedih, mudah cemas dan was-was. Dan riilnya kondisi jiwa yang lemah inilah yang seringkali dialami oleh mereka yang sedang mengalami sakit fisik.

Kalau gangguan atau sakit psikis sudah otomatis menunjukkan lemahnya psikis atau mental. Artinya, penanganan dan pengobatan akan langsung dilakukan dengan pengobatan atau terapi psikis. Namun untuk penyakit fisik, seringkali orang mengabaikan bahwa akibat sakit fisik yang dideritanya secara psikis pun ia sedang membutuhkan terapi atau konseling. Apalagi ketika sakit fisik yang dideritanya termasuk kategori sakit fisik akut, misalnya jantung koroner, hepatitis, kanker, HIV, tumor, diabetes melitus, sakit akut lainnya. Jangankan di saat menjalani rasa sakitnya, ketika mendengar gejala saja, orang akan meresponnya dengan penuh rasa takut dan was-was. Hal tersebut dapat dimaklumi karena secara medis penyakit-penyakit tertentu dikategorikan sebagai penyakit akut yang akan mudah mengantarkan penderitanya pada kematian. Oleh karenanya, dalam penanganan penyakit-penyakit fisik akut memerlukan penanganan serius, membutuhkan waktu yang lama, dan biaya yang juga tidak sedikit. Kondisi-kondisi inilah yang akan terlintas dalam benak setiap penderitanya, sehingga justru akan semakin memperparah kondisi sakitnya.

Dalam konteks adanya problem-problem psikis pada penderita penyakit fisik, dirasa penting bagi dunia kesehatan untuk memberikan

perhatian secara seimbang baik terhadap kondisi fisiknya maupun kondisi psikis. Secara fisik sudah ada tenaga medis yang akan menangani penderita dengan berbagai penanganan dan pengobatan sesuai aturan medis. Namun secara psikis, tidak semua penderita mendapatkan layanan pengobatan atau terapi psikis. Padahal hal ini mestinya sudah menjadi bagian dari pelayanan utuh dari pihak tenaga kesehatan dalam mendampingi pasien khususnya yang dirawat di lembaga kesehatan.

Di Negara kita misalnya, pembimbing ruhani pasien hanya ditemukan di lembaga kesehatan yang berbasis agama, misalnya di RSI. Sementara di RS lainnya belum ada. Tenaga kesehatan masih diprioritaskan dalam bidang medis saja. Padahal diakui atau tidak, semua pasien yang sedang dirawat di rumah sakit sangat membutuhkan pencerahan agama, pencerahan spiritual untuk menguatkan keimannya sehingga dapat menjalani dengan sabar dan memiliki kepasrahan yang kuat kepada Allah selama masa pengobatannya. Demikian halnya dengan penderita sakit fisik yang mungkin tidak semua menjalani perawatan di rumah sakit.

Mengenai adanya keterkaitan terapi psikis dan agama dengan penyakit fisik sebenarnya sudah lama menjadi perbincangan bahkan sudah banyak dilakukan penelitian. Dadang Hawari (2004: 174), misalnya Psikiater Islam, dalam bukunya tentang Penyakit Jantung Dimensi Psikoreligi, memaparkan bahwa seseorang yang sedang menderita sakit selain berobat secara medis, terapi psikoreligius berupa doa dan dzikir akan meningkatkan kekebalan penderita, menimbulkan harapan (optimis) dan pemulihan rasa percaya diri (*self confidence*) serta kemampuan mengatasi penderitaan (*ability to cope*), pada gilirannya akan mempercepat proses penyembuhan.

Latar belakang di atas menarik untuk mengkontekstkannya dalam kegiatan konseling Islam, sebuah layanan bantuan kepada orang lain dalam mengentaskan permasalahan psikis dengan pendekatan psikologi Islam. Penggunaan konseling karena istilah ini lebih tepat subjek dampingan (konseli) adalah mereka yang secara psikis masih berfungsi normal, artinya memiliki kemampuan berkomunikasi baik meskipun ada masalah psikis lainnya sebagai efek dari penyakit fisik yang dideritanya.

Tulisan ini sebagai penegmbangan dari tulisan penulis sendiri yang dimuat dalam bentuk opini majalah dengan judul "*Konstrubusi*

Terapi Psiko-Religius dalam Pengobatan Penyakit Fisik". Namun dalam tulisan ini tentunya lebih banyak dipaparkan dalam perspektif konseling Islam. Sementara data diperoleh dari beberapa buku terkait yang akan penulis analisis dalam kerangka bagaimana aktivitas konseling Islam memberikan pendampingan menatal terhadap penderita penyakit fisik. Ada nilai-nilai (*cores values*) apa yang akan menjadi inti pemberian konseling sehingga akan membangun kekuatan mental penderita penyakit fisik menjalani masa pengobatannya.

B. Pembahasan

1. Konsep Sehat dalam Islam

Kalau merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata sehat dipersamakan dengan istilah *afiat*, yang berarti sehat dan kuat. Sehat berarti keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya, yakni bebas dari penyakit. Dalam disiplin Ilmu Kesehatan, ada pembagian kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesehatan masyarakat. Penyamaan kata sehat dan *afiat* akan sulit diterapkan ketika memahami kasus seorang pencopet yang memiliki fisik kuat sehingga mampu menyerang dan menghalau orang lain untuk pekerjaan mencopetnya, tetapi secara mental ia tidak mampu mengendalikan dorongan hawa nafsunya untuk memburu milik orang lain. Oleh karenanya, dalam penjelasan Ali Yafie—dalam Pengantar Buku Mubarak (2002: xiv)—menegaskan bahwa kata *afiat* dalam Islam, berfungsinya anggota tubuh manusia sesuai dengan fungsi penciptaannya. Artinya kesehatan manusia secara seimbang, dipahami sebagai kondisi dimana tubuh berfungsi secara optimal bebas dari penyakit, tetapi juga dari sudut ke-*afiat*-an, dimana tubuh berfungsi sesuai dengan nilai-nilai keislaman (Hasan, 2008: 9). Nilai-nilai keislaman dimaksud tidak berbeda dengan penjelasan Ali Yafie, bahwa organ-organ tubuh akan berfungsi sesuai dengan tujuan Allah menciptakannya untuk kemanfaatan bagi manusia. Makna inilah yang terkandung dalam istilah sehat *wal-afiat*.

Untuk memahami sehat secara utuh, atau dengan istilah derivatnya kesehatan manusia, dalam hal ini Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam Musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai "*ketahanan jasmaniah, ruhaniyah, dan sosial, yang dimiliki manusia, sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan (tuntunan-Nya), dan memelihara serta mengembangkannya*"

(dalam Mubarak, 2002: xv). Dalam konteks ini, seperti yang ditetapkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO: World Health Organization) bahwa kesehatan manusia seutuhnya meliputi: (a) sehat secara jasmani/fisik; (b) sehat secara kejiwaan; (c) sehat secara sosial; (d) dan sehat secara spiritual/keagamaan (Hawari, 2002: 5).

Jika dilihat dari cakupan makna sehat, maka sulit untuk menemukan orang yang benar-benar sempurna keadaannya baik secara fisik, psikis, sosial, maupun spiritual, terkecuali Baginda Rasulullah saw. Namun kesehatannya sangat beralasan karena Rasulullah selalu menjalani kehidupan dengan benar-benar menjaga dan memelihara kesehatan. Dalam Islam kesehatan adalah anugerah yang harus dijaga dan disyukuri. Salah satu haditsnya, Rasulullah saw. bersabda: *“Dua nikmat yang sering tidak diperhatikan oleh kebanyakan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang.”* (HR. Bukhari dari Ibnu Abbas).

Namun yang terjadi, kebanyakan manusia mengabaikan nikmat sehat, sehingga dalam sikap dan perilakunya mengarah pada kondisi yang akan mengganggu bahkan merusak kesehatannya. Sikap dan perilaku dimaksud pola makan yang tidak sehat, tidak banyak aktivitas gerak badan, suka mengkonsumsi makanan dan minuman kimia yang tidak dibutuhkan tubuh, berlebihan dalam makanan dan minuman, tidak teratur hidupnya, dan membiarkan diri dalam tekanan batin, sosial, ataupun tidak teratur kehidupan keagamaannya sehingga berpengaruh terhadap kestabilan seluruh fungsi organ tubuh. Maka, muncullah berbagai macam penyakit.

Dalam prinsip hidup Islam, ketika seseorang ditimpa suatu penyakit, maka hendaknya ia menguatkan diri dan lebih mendekatkan diri kepada Allah agar melahirkan sebuah kesadaran bahwa Allah masih memberi kesempatan baginya untuk memperbaiki diri. Kesadaran itu akan melahirkan kesabaran menjalani penyakit disamping tetap berikhtiar untuk mengobati penyakitnya. Rasulullah saw. bersabda: *“Tidak ada musibah yang menimpa diri seorang muslim, kecuali Allah mengampuni dosa-dosanya, sampai-sampai sakitnya karena tertusuk duri sekalipun”* (HR. Bukhari).

Jadi, hakikat sehat dalam Islam tidak hanya dilihat dari sehat jasmaniyah saja, tetapi juga sehat ruhaniyahnya sehingga terbentuk kesehatan mental yang baik. Sekalipun seseorang menderita suatu penyakit, dengan mental yang sehat, maka

penyakit itu tidak menjadikannya begitu menderita sehingga akan memunculkan sifat buruknya seperti suka mengeluh, berputus asa untuk berobat, mengacaukan pikiran, yang justru akan semakin memperparah sakitnya.

Kondisi sehat yang sebenarnya adalah orang yang menerima dengan penuh keikhlasan, kesabaran, tetapi tetap berikhtiar berobat dengan penuh keyakinan Allah akan memberikan jalan terbaik baginya. Dalam hal ini Rasulullah bersabda: *“Dan sesungguhnya bila Allah swt. mencintai suatu kaum, dicobanya dengan berbagai cobaan. Siapa yang ridha menerimanya, maka dia akan memperoleh keridhoan Allah. Dan barang siapa yang murka (tidak ridha) dia akan memperoleh kemurkaan Allah swt.”*. (HR. Ibnu Majah dan Tirmidzi)

2. Problem Psikologis Penderita Penyakit Fisik

Sebelum membahas apa saja problem psikis yang muncul pada penderita penyakit fisik, penulis akan menjelaskan sekilas tentang penyakit fisik. Kalau dalam konsep sehat dinyatakan bahwa sehat berarti kondisi baik dan kuat serta berfungsinya organ-organ tubuh sesuai dengan fungsi penciptaannya. Sebaliknya, ketika organ-organ tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik, maka kondisi tubuh seseorang sedang dalam keadaan tidak sehat atau sakit. Penyakit juga berarti sebutan terhadap suatu kondisi yang tidak normal. Karena manusia meliputi dimensi materi (jasmaniyah) dan dimensi ruh (ruhaniyah), maka manusia juga akan mengalami sakit fisik ataupun dimensi ruhnya (Salim, 2006: 156), dalam hal ini dimensi psikisnya.

Dalam sub ini penyakit fisik akan lebih banyak dibahas sebagaimana tema penelitian yang objeknya pada penyakit fisik. Ada banyak jenis penyakit fisik yang tidak bisa penulis sebutkan satu perstu dalam kesempatan ini. Namun penulis akan menyebutkan beberapa pembagian kategori penyakit fisik, hasil penelitian para dokter, ada delapan jenis kategori penyakit, yakni: penyakit organ pernapasan, penyakit jantung dan organ sirkulasi, penyakit darah dan organ mafawi, penyakit organ pencernaan, penyakit organ kencing, penyakit berpindah dan menetap, penyakit metabolisme dan suplai makanan, dan penyakit organ syaraf (dalam Salim, 2006: 162).

Kesehatan fisik dalam Islam sebenarnya tidak berbeda pentingnya dengan kesehatan mental (psikis, sosial, dan spiritual).

Kesehatan fisik dapat diperoleh ketika seseorang menjaga dan memelihara kebersihan diri dan lingkungan. Hal tersebut tertuang dalam firman Allah yang menyenangkan orang yang bertaubat dan suka membersihkan diri (Qs. al-Baqarah: 22). Dalam ayat lain Allah memerintahkan Nabi Muhammad saw. untuk membersihkan pakaian dan meninggalkan segala kekotoran (Qs. al-Mudatsir: 4-5). Masih banyak lagi ayat-ayat al-Quran sebagai prinsip nilai ajaran Islam tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik.

Tentu hal itu penting karena keseimbangan dalam penciptaan Allah salah satunya adalah keseimbangan diri manusia untuk menstabilkan dimensi ruhaniyah dan juga dimensi jasmaniyahnya. Ketidakseimbangan akan berdampak pada keadaan yang tidak mengenakan, atau muncul permasalahan, jika iman seseorang benar-benar lemah. Seorang yang sakit fisik, ketika kesadaran imannya lemah, maka akan mudah mengeluh, berputus asa, dan mencari kambing hitam atas sakit yang menimpanya. Artinya, kondisi fisik yang sakit akan melahirkan ketidakseimbangan pada kondisi psikisnya, atau sebaliknya, kondisi psikis yang tidak seimbang akan berdampak pada munculnya penyakit fisik.

Salah satu penyakit psikis yang penderitanya mengalami gangguan atau sakit fisik tetapi secara medis ia tidak bermasalah dengan fisiknya. Penyakit psikis tersebut adalah jenis penyakit psikosomatis, secara fisik merasakan sakit, seperti jantung berdebar, keringat dingin, atau tangan gemetar. Tetapi dalam pemeriksaan medis tidak ada gangguan medis. Ini artinya bahwa kondisi psikis seseorang akan tampak mengemuka dalam bentuk ketidaknyaman fisik.

Hal sebaliknya bisa terjadi, sakit fisik sebagai akibat dari kondisi psikis yang tidak baik atau tidak sehat. Tidak sehat secara psikis dalam arti kondisi psikis sedang terganggu sehingga ada fungsi-fungsi jiwa yang kurang berperan optimal sehingga melahirkan bentuk-bentuk perilaku yang tidak dapat lagi berperilaku sehat dan normal.

Kita bisa melihat beberapa sakit fisik yang dilatarbelakangi kondisi psikis yang terganggu, misal: sakit lambung dikarenakan makan yang tidak teratur, tiada semangat hidup karena mengalami kesedihan, makan berlebihan hingga melebihi batas kebutuhan tubuh karena keserakahannya. Atau juga sakit jantung koroner akibat banyaknya mengkonsumsi makanan/minuman/asupan lainnya yang berpotensi

merusak jantung, atau sebab psikis terlalu banyak menekan perasaan negatif sehingga hidupnya begitu sempit.

Para penderita penyakit fisik yang menyadari bahwa sakitnya termasuk sakit kategori akut, cenderung akan mengalami kecemasan, was-was, stres, depresi, baik dalam masa pengobatan maupun saat-saat menjelang operasi. Hasil laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam (2014 dan 2015) di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus, juga menemukan bahwa sebagian besar pasien di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus, memiliki problem-problem psikis meskipun mereka sedang dalam pengobatan medis. Problem-problem dimaksud misalnya perasaan takut, cemas, keraguan akan kesembuhan, bahkan bingung dan khawatir membengkaknya biaya rumah sakit karena lamanya masa perawatan sementara kesiapan biayanya tidak mencukupi. Terlebih pada pasien yang akan menjalani operasi, tingkat kecemasan semakin tinggi.

3. Dimensi Psiko-Religi sebagai Daya Immun bagi Kesehatan

Ada yang menarik dalam bukunya Dadang Hawari (2002: 30) yang salah satu babnya membahas dimensi religi dalam psikiatri dan psikologi. Dalam bab ini menjelaskan bahwa faal organ tubuh manusia dikendalikan oleh sistem keseimbangan hormonal. Jika terjadi gangguan dalam system keseimbangan, maka akan berakibat terganggunya organ tubuh secara anatomis. Dalam diskursus keilmuan, ada cabang ilmu yang mengkaji hubungan dua arah, yakni hubungan kondisi psikologis dengan susunan saraf pusat (otak) dan hubungan kondisi psikologis dengan system kekebalan tubuh. Adanya hubungan itulah yang mengakibatkan melemahnya fungsi kekebalan ketika dalam berbagai hal kondisi psikologis manusia terganggu. Akibatnya pula, kondisi-kondisi tidak normal akan melahirkan berbagai jenis penyakit sesuai dengan tingkat gangguannya. Cabang ilmu yang dimaksud adalah Psiko-neuro-imunologi (Abernthy, 2000).

Dalam konsep sehat yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa manusia tidak terlepas dari empat dimensi, yakni fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Atau Hawari (2002: 6) menyebutkannya dengan empat (4) dimensi holistik: agama, organobiologik, psiko-edukatif, sosial budaya. Agama sebagai manifestasi spiritualitas manusia, sebagai fitrah spiritual yang menjadikan manusia memiliki keadaran nilai moral, etika, hukum. Dimensi oregano-biologik, mengandung arti

fisik (tubuh/jasmani) termasuk susunan saraf pusat (otak) yang perkembangannya memerlukan makanan bergizi, bebas dari penyakit, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya yang sesuai dengan sifat-sifat jasmaniyah. Sedangkan dimensi psiko-edukatif sebagai dimensi yang menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang membutuhkan proses pendidikan, pendampingan, pembimbingan. Proses tersebut merupakan upaya untuk menggali dan mengembangkan segala potensi manusia, umumnya perkembangan akan berakhir pada usia 18 tahun. Kemudian, dimensi sosial-budaya, menjelaskan bahwa manusia dalam kepribadiannya tidak terlepas dari pengaruh dan peran lingkungan sosial-budaya dimana ia tumbuh dan berkembang.

Lalu bagaimana kaitannya antara dimensi psikologis dan system imunitas tubuh dengan dimensi religi (keagamaan)? Apakah ketiga dimensi tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap kesehatan tubuh? Dan bagaimana relevansinya dengan penyakit fisik. Dalam hal ini, Hawari (2002: 33) menjelaskan bahwa faktor-faktor psikologis yang bersifat negatif (stres, cemas, depresi) melalui jaringan “psiko-neuro-endokrin”, secara umum dapat mengakibatkan kekebalan tubuh (imunitas) menurun, yang pada gilirannya tubuh mudah terserang berbagai macam penyakit, atau bisa juga sel-sel organ tubuh berkembang radikal (misalnya kanker). Demikian halnya dengan penyakit infeksi yang menyerang seseorang dikarenakan daya imunnya yang lemah, di sisi lain, faktor psikologis yang positif (bebas dari stres, cemas, dan depresi) melalui jaringan “psiko-neuro-endokrin” dapat meningkatkan imunitas tubuh, sehingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan penyakit.

Dalam konteks masyarakat Islam, upayanya untuk menghindari diri dari kondisi stres, cemas, dan depresi adalah melalui peningkatan kegiatan keagamaan (perilaku beragama) baik melalui praktik-praktik ibadah maupun dalam penghayatan terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah. Penghayatan tersebut akan terefleksikan dalam sikap, cara berpikir, dan perilaku sehari-hari yang jauh dari sifat-sifat tercela. Sifat-sifat tercela dalam Islam akan berpengaruh pada pembentukan akhlak sehingga melahirkan akhlak tercela (*madzmumah*). Sebagai contoh dalam terapi religius adalah dalam aktivitas dzikir yang akan membangkitkan motivasi ibadah sehingga meyakinkan seseorang bahwa Allah akan selalu bersamanya. Keyakinan inilah yang akan

menfungsikan jaringan dalam psiko-neuron-endokrin membangkitkan daya imunitas tubuh (Zainul, 2007).

Tentang sistem imunitas tubuh yang menghubungkan dimensi psikologis, imunitas, dan dimensi religius, sebuah penelitian yang dilakukan Sholeh (2002: 10) menjelaskan bahwa kondisi psikologis seseorang berpengaruh terhadap fungsi kekebalan tubuh (baik dalam arti positif maupun negatif), yang pada gilirannya merupakan faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang dalam proses penyembuhan suatu penyakit. Penelitian yang menguatkan teori tersebut dilakukan terhadap pelaku shalat Tahajud yang dilakukan secara istikomah (konsisten).

Suatu hal yang masuk akal jika pada orang-orang yang memiliki keyakinan kuat bahwa dengan banyak beribadah dan kepasrahan kepada Allah akan membuat lebih tenang dan menjadi lebih mudah mengatasi rasa sakit fisiknya. Keteguhan tersebut tidak lepas dari prinsip umat Islam yang tertuang dalam firman Allah: "*Sesungguhnya salat, ibadah, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam*" (Qs. al-An'am: 162). Orang yang memiliki prinsip hidupnya hanya untuk Allah akan menerima sakit sebagai sebuah proses hidup. Dan, inilah yang akan memberikan daya imun terintegrasi dengan daya psikologisnya dalam merespon penyakit fisik yang dideritanya.

Suatu penelitian yang dilakukan Azhar, et.al (1994) terhadap 62 pasien psikiatri yang beragama Islam, yang mengalami gangguan kecemasan menyeluruh. Dalam penelitian tersebut dikelompokkan dalam dua kelompok. Kelompok pertama menerima pengobatan secara konvensional yaitu diberikan obat anti cemas dan psikoterapi suportif. Sedangkan kelompok kedua, pengobatan disertai juga dengan terapi psikoreligius—melalui berdo'a, berdzikir, dan membaca Kitab Suci al-Quran. Hasilnya, kelompok pasien yang menerima terapi psikoreligius meemiliki kemajuan berkurangnya tingkat kecemasan disbanding dengan kelompok pasien yang hanya mendapatkan pengobatan konvensional.

Ada beberapa jenis kondisi fisik manusia yang menunjukkan adanya hubungan positif antara keyakinan agama dengan kesehatan. Penemuan ini merupakan simpulan dari studi komprehensif dari 200 penelitian epidemiologic (Larson, et.al., 1998). Beberapa jenis kondisi dimaksud adalah: kanker rahim dan leher rahim (*cervix*), kanker

kandungan lainnya (*non uterine cancers*), radang usus (*colitis, enteritis*), penyakit jantung dan pembuluh darah (*cardiovascular disease*), hipertensi dan stroke, status kesehatan umum, kematian umum, angka kesakitan dan kematian.

Hasil penelitian terhadap beberapa kasus orang yang dalam kondisi seperti tersebut di atas, bahwa mereka yang religius, resiko terkena penyakit-penyakit tersebut di atas lebih kecil, status kesehatan umum juga lebih baik, angka kesakitan dan kematian (*morbidity and mortality rate*) lebih rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis seorang yang komitmen kuat dengan agamanya akan melahirkan motivasi internal dalam bentuk kepasrahan kepada Allah (tawakal) dengan selalu berpikir positif bahwa penyakit yang diderita adalah sebuah proses hidup yang harus dijalani. Penyakit, bagi seorang yang beriman, justru akan lebih mendekatkan diri kepada yang Khalik, yaitu Allah. Seperti yang diungkapkan Imam al Ghazali, bahwa sakit adalah salah satu bentuk pengalaman dimana manusia akan memperoleh pengetahuan tentang Allah (Chishti, 1985: 11). Chishti, juga 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.

4. Konseling Islam dan Kontribusinya dalam Pengobatan Penyakit Fisik

Penderita penyakit fisik, semestinya memang menjadi bidang garapan tenaga medis yang akan mendiagnosa apa penyakit dan penyebabnya. Hasil diagnose akan diketahui bagaimana cara dan proses pengobatannya. Termasuk obat-obatan apa yang dibutuhkan untuk kesembuhan penyakit tersebut. Dan, idealnya, penyakit fisik yang diderita seseorang akan sembuh setelah mengkonsumsi obat yang diberikan tenaga medis.

Lalu, mengapa perlu ada kegiatan konseling Islam dalam proses pengobatan penyakit fisik?. Di atas telah dipaparkan, bahwa dalam beberapa hal, penyakit fisik yang diderita seseorang akan membutuhkan proses pengobatan yang cukup lama bahkan jenis penyakitnya termasuk kategori penyakit akut yang tergolong dalam jenis penyakit menduduki

urutan tertinggi yang mempercepat kematian penderitanya. Kondisi inilah yang memungkinkan seseorang penderita mengalami perubahan kondisi psikologis yang rentan dengan berbagai kondisi negative. Maka penderita penyakit fisik tidak hanya membutuhkan tenaga medis untuk pengobatannya, tetapi juga membutuhkan tenaga konseling untuk menguatkan mentalnya menjalani masa pengobatan.

Apalagi bagi penderita atau pasien di rumah sakit yang akan menjalani operasi, secara medis pun dokter akan menunggu kesiapan psikis pasien untuk memulai operasinya. Pasien harus dipastikan memiliki kestabilan emosi dan kondisi tekanan darah yang normal. Maka bagi pasien yang akan menjalani operasi yang cukup besar, membutuhkan beberapa hari untuk menstabilkan dirinya agar benar-benar siap. Dalam kondisi seperti itulah keberadaan para pembimbing ruhani atau tenaga konseling Islam menjadi sangat dibutuhkan.

Konseling Islam sejatinya merupakan kegiatan memberikan bantuan terhadap orang lain baik secara individual maupun kelompok dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan pendekatan psikologis. Tujuan konseling Islam membantu konseli memahami diri dan kondisinya sehingga konseli akan dapat melihat secara jernih permasalahan yang sedang dihadapinya. Konselor sebagai pribadi yang memiliki kemampuan membimbing dan mengarahkan, membantu konseli untuk memahami permasalahan yang sedang dihadapi, penyebab, dan bagaimana konseli dapat menyelesaikannya. Seluruh rangkaian kegiatan dalam kegiatan konseling Islam didasarkan pada kerangka berpikir Psikologi Islam yang memandang manusia sebagai makhluk jasmaniyah dan juga makhluk ruhaniyah.

Sebagaimana dalam disiplin ilmu-ilmu lainnya dalam perspektif Islam, al-Quran dan Hadits menjadi sumber utama dasar pemikiran sehingga menghasilkan konsep-konsep berpikir dalam memahami keberadaan manusia dengan segala permasalahannya. Islam di sini berperan sebagai sebuah pendekatan dalam praktik konseling untuk membantu konselor memahami segala potensi dan kecenderungan manusia dalam perilaku kesehariannya, termasuk ketika manusia mengalami sakit.

Sama-sama Islam sebagai sebuah pendekatan dalam praktik konseling, Mubarak mengistilahkan dengan konseling agama (2002). Konseling agama menurut Mubarak merupakan bagian

dari kegiatan dakwah dengan obyek khusus, yakni individu dengan permasalahannya. Dalam dakwah bertujuan mengantarkan manusia (mad'u) memperoleh kebahagiaan dunia dan akherat melalui seruan untuk bertakwa. Maka dalam konseling agama pun membantu konseli menemukan kebahagiaan dengan menjadikan suatu permasalahan yang dihadapinya sebagai sebuah proses kehidupan sekaligus sebagai pembelajaran untuk memahami keberadaan diri yang lemah dan selalu mengharap kehadiran Allah dalam proses penyelesaian masalahnya.

Secara spesifik, praktik konseling Islam dalam konteks pendampingan terhadap konseli yang bermasalah akibat dari kondisi fisiknya yang sakit, konselor harus memahami betul problem psikologis dari konseli. Seperti yang telah dipaparkan sebelum ini, ada beberapa kondisi psikis pasien (untuk menyebut seseorang yang menderita penyakit fisik) yang akan muncul ketika mengalami suatu penyakit fisik yang kategori penyakit akut, baik mereka yang sedang dalam rawat inap di rumah sakit maupun tidak.

Kalau dalam dunia pengobatan atau terapi, pendampingan sebagai wujud praktik konseling Islam lebih bersifat pemberian terapi dalam dimensi psikoreligius. Terapi psikoreligius sendiri diartikan sebagai bentuk psikoterapi yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan pendekatan aspek religius / keagamaan yang bertujuan meningkatkan mekanisme koping / mengatasi masalah (Yosep, 2010 dalam Subandi, Lestari, Suprianto, 2013).

Dalam kehidupan masyarakat beragama yang masih memegang kuat ajaran agamanya akan merefleksikan kebutuhan religi atau kebutuhan spiritualitasnya dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan. Secara emosional, keyakinan dan komitmen kuat terhadap ajaran agama menjadi karakter kepribadian. Dalam bukunya, Sholeh (2005) menjelaskan bahwa respon emosional yang positif terhadap aktivitas ibadah akan mengalir dalam tubuh dan diterima oleh batang otak, yang kemudian ditransmisikan ke salah satu bagian otak besar yakni *thalamus*. *Thalamus* mentransmisikan impuls *hipokampus* (pusat memori yang vital untuk mengkoordinasikan segala hal yang diserap indera) untuk mensekresikan GABA (*Gama Amino Batiric Acid*) yang bertugas sebagai pengontrol respon emosi, dan menghambat *asetylcholine*, *serotonis* dan *neurotransmitter* yang lain yang memproduksi *sekresi kortisol*. Peristiwa tersebut membentuk proses keseimbangan

(*homeostasis*). Berbagai aktivitas ibadah yang bersumber dan berfokus pada upaya mendekatkan diri kepada Allah akan menciptakan keseimbangan dalam neurotransmitter yang ada di dalam otak.

Adanya interrelasi antara dimensi fisik, psikis, dan religi/keagamaan, menunjukkan bahwa terapi psiko-religius sangat besar kontribusinya terhadap upaya penyembuhan penyakit fisik. Pasien penderita penyakit fisik terutama pada jenis penyakit yang telah dicontohkan di atas tidak hanya membutuhkan terapi medis yang diberikan para dokter atau tenaga medis, tetapi juga membutuhkan terapi psikis dan terapi agama (religi). Ketiga pendekatan terapi tersebut akan memberikan dukungan lebih komprehensif dalam proses pengobatan.

Kembali pada bahasan konseling Islam yang dapat dilakukan terhadap seseorang yang mengidap penyakit fisik tertentu, bertujuan untuk memberikan support dan membangun kesadaran bahwa segala penyakit yang menimpa manusia adalah bagian dari wujud kasih sayang Allah kepada manusia. meskipun perlu untuk menyadari barangkali suatu penyakit adalah sebagai peringatan bagi manusia yang berkecenderungan melakukan banyak kesalahan, namun hal itu bukan untuk disesalkan secara berlebihan atau dikeluhkan sebagai sebuah kesialan, misalnya. Namun kondisi sakit dapat dimaknai sebagai sebuah pembelajaran dan bentuk kasih sayang Allah yang masih memberikan kesempatan untuk manusia menyadari dan kemudian memperbaiki hubungannya dengan Allah, sehingga akan lebih banyak beribadah dan menjalani sakitnya dengan kesabaran.

Dalam praktiknya konseling dapat dilakukan secara langsung kepada pasien atau penderita penyakit fisik atau juga melalui bantuan keluarga terdekat. Namun karena secara fisik maupun psikis, pasien terkadang sulit untuk berkomunikasi, maka konseling bisa dilakukan dengan metode yang disesuaikan dengan kondisi pasien, misalnya cukup dengan mendoakan, membacakan ayat suci al-Quran, atau dengan menghibur dan meyakinkan pasien bahwa Allah akan memberikan yang terbaik kepada hamba-Nya.

Kehadiran konselor atau dengan sebutan lain, seperti pembimbing ruhani, dalam mendampingi pasien atau seseorang yang sedang dalam kondisi sakit, berperan dalam: *pertama*, menumbuhkan rasa tenang pada pasien dalam menjalani proses pengobatan. *Kedua*,

menguatkan keimanan pasien sehingga muncul kepasrahan kepada Allah akan sakit yang sedang dialaminya. *Ketiga*, menguatkan keyakinan bahwa Allah akan memberikan keputusan terbaik bagi setiap hamba-Nya. *Keempat* menguatkan kesabaran untuk menghadapi rasa sakit dan masa pengobatan.

Konseling Islam dalam konteks pendampingan terhadap penderita penyakit fisik bermakna terapis dalam aspek psiko-religius dengan harapan akan membantu pasien untuk menguatkan daya imunnya. Meskipun secara fisik sakit, namun selama kondisi psikisnya baik akan menjadikannya memiliki semangat hidup dan kepasrahan kepada Allah. Inilah yang dapat berperan sebagai salah satu faktor yang akan mempercepat proses penyembuhan. Jadi, para pasien penyakit fisik terutama kategori sakit akut proses pengobatannya tidak hanya difokuskan pada pengobatan medis saja, tetapi juga harus diimbangi dengan pengobatan/terapi ruhaniyah atau terapi psiko-religius.

C. Simpulan

Dalam kondisi-kondisi tertentu dimana seseorang yang menderita suatu penyakit fisik, pengobatan tidak hanya terbatas pada pengobatan medis saja. Pengobatan yang bersifat psikologis dan religius juga sangat berperan dalam proses penyembuhan pasien. Hal tersebut dapat dipahami karena manusia adalah makhluk yang mencakup empat dimensi, yakni dimensi spiritual (religius), sosial-budaya, psikologis, dan organo-biologik (fisik, jasmaniyah). Keempat dimensi akan saling terkait meskipun seringkali manusia tidak menyadari keterkaitan keempat dimensi dalam proses hidupnya. Akan tampak di saat manusia mengalami sakit, dimana manusia akan membutuhkan dukungan untuk memberinya rasa aman, tenang, dan nyaman.

Konseling Islam sebagai kegiatan memberi bantuan kepada seseorang untuk mengatasi masalahnya dalam pendekatan psikologi Islam, memiliki kontribusi terhadap kondisi pasien dalam masa pengobatannya. Bantuan yang diberikan tentu lebih terfokus pada penguatan mental pasien untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah karena hanya dengan jalan itu, manusia akan menjadi lebih tenang dan akan berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh. Kondisi inilah yang dibutuhkan para pasien atau penderita penyakit fisik terutama yang dikategorikan penyakit akut untuk membantu mempercepat

kesembuhan. Namun demikian, yang terpenting dalam kegiatan konseling Islam akan menguatkan kepasrahan kepada Allah sehingga memiliki ketahanan mental yang baik dan berpikir positif bahwa Allah akan memberikan keputusan terbaik untuk setiap hamba-Nya yang berserah diri.

DAFTAR PUSTAKA:

- Abernethy, A.D., 2000, *Psychoneuroimmunology, Spirituality and Medicine*, *Spirituality and Medicine*, Vol. 4, Issue 1, Spring.
- Amin, Samsul Munir, 2013, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Penerbit Amzah.
- Aqib, Kharisudin, 2005, *Inabah, Jalan Kembali dari Narkoba, Stress, dan Kehampaan Jiwa*, Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Chisty, Hakim Moinuddin Syaikh, 1991, *The Book of Sufi Healing*, Rochester, Vermont: Inner Traditions International.
- Hasan, Aliah B. Purwakania, 2008, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Rajawali Press.
- Hawari, Dadang, 2002, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- _____, 2004, *Penyakit Jantung Koroner Dimensi Psikoreligi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Mubarok, Achmad, 2002, *al-Irsyad an-Nafsiy: Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: PT Bina Pariwisata.
- Salim, Ahmad Husain, 2009, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Jakarta: Gema Insani.
- Sholeh M., 2003, *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____, 2005, *Agama sebagai Terapi Telaah Menuju Kedokteran Holistik*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Zen, Zainul, 2007, *Hidup sehat dengan olah lahir, fikir, & zikir*, Jakarta: Qultummedia.