

PENDEKATAN PSIKOTERAPI ISLAM DAN KONSELING SUFISTIK DALAM MENANGANI MASALAH KEJIWAAN

Mubasyaroh

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia
mubasyaroh@gmail.com/mubasyaroh@stainkudus.ac.id

Abstrak

Kehidupan modern yang materialistis dan hedonistik hanya menekankan aspek-aspek lahiriyah semata, yang mengakibatkan kehidupan manusia mengalami kegersangan spiritual dan dekadensi moral serta stres menjadi fenomena yang lumrah. Pada titik jenuhnya, manusia akan kembali mencari kesegaran rohaniah untuk memenuhi dahaga spiritualnya dan yang menarik bagi mereka adalah kehidupan yang memberikan ketentraman hati dan kebahagiaan rohani. Oleh karena itu banyak diantara mereka yang melirik ke dunia mistisisme. Maka William James, seorang filosof dan ahli jiwa dari Amerika Serikat, mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan atau keimanan, ia mengatakan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan adalah keimanan kepada Tuhan, sebab individu yang benar-benar religius akan selalu siap menghadapi malapetaka yang akan terjadi. Sedangkan Carl Gustav Jung (Tokoh Psikologi Analistik), sebagaimana dikutip Amir, menyatakan bahwa gangguan psikis pada dasarnya bersumber dari masalah religius. Hal ini juga dapat dilihat dari ungkapan “psikoneurosis” harus dipahami sebagai penderitaan yang belum menemukan artinya, penyebab dari penderitaan ini adalah Stagnasi (penghentian) sepiritual atau Sterisis psikis”. Psikoterapi merupakan pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai gangguan emosinya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam masalah

psikis. Dalam psikoterapi Islami, terdapat 3 metode inti, yaitu sentuhan tangan, penggunaan lisan, dan ajakan kepada hati. Dalam tulisan ini akan diungkap tentang pendekatan psikoterapi Islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan.

Kata Kunci: Psikoterapi Islam, Konseling Sufistik dan Gangguan Kejiwaan

Abstract

APPROACH TO PSYCHOTHERAPY AND ISLAMIC COUNSELING SUFISM IN DEALING WITH PSYCHIATRIC PROBLEMS. The life of the modern materialistic and hedonistic only emphasize the aspects of judgment alone, which resulted in the human life experience the aridity of the spiritual and moral decadence as well as the stress of being a phenomenon that is commonplace. At the point of saturation, the man will be back for the freshness of the spiritual to meet the thirst of the spiritual and interesting for them is the life that gives solace to the heart and spiritual happiness. Therefore many of them glances into the world of mysticism. Then William James, a filosof and the experts of the soul of the United States, argued about the importance of therapy or religious faith, he said that no doubt the best therapy for health is a faith in God, because individuals who are really religious will always be ready to face the havoc that will occur. While Carl Gustav Jung (The Psychology Analistik), as cited Amir, stated that psychological disorders are basically derived from the religious question. It can also be seen from the expression of "psychoneurosis" should be understood as the suffering yet find the means, the cause of this suffering is Stagnation (termination) sepiritual or Sterisas psychic". Psychotherapy is the treatment of the nature of the mind or more precisely the treatment and care of psychological disorders through psychological methods. This term includes a variety of techniques that aims to assist individuals in overcoming a variety of disorders of his emotions, with how to modify the behavior, thoughts and emotions, so the individual is able to develop itself in psychological problems. In psychotherapy Islamic, there are 3 methods core, that touch of the hand, the use of oral, and a call to the heart. In this paper will be revealed about the approach to psychotherapy of Islam and counseling sufism in dealing with psychiatric problems.

Key Words: Psychotherapy of Islam, Counseling Sufism and Psychiatric Disorders

A. Pendahuluan

Era globalisasi dan modernisasi membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia, satu sisi perkembangan ini memberi manfaat dalam membantu aktifitas manusia tetapi di sisi lain menimbulkan permasalahan baru seperti de humanisasi masyarakat modern, merenggangnya ikatan-ikatan sosial, dan terabaikannya nilai-nilai spiritual. Guna mengantisipasi erosi gaya hidup yang demikian, perlu dilihat bagaimana solusi yang ditawarkan Islam dalam menangani berbagai masalah yang dihadapi umat Islam terutama masalah kejiwaan, yang berdasarkan pendekatan psikoterapi Islam dengan konseling sebagai suatu tawaran, sehingga masalah yang dihadapi tidak hanya diselesaikan dengan masalah psikologi tetapi Islam yang bersumberkan pada al-Qur'an.

Dalam kondisi seperti itu, barangkali manusia akan mengalami konflik batin secara besar-besaran. Konflik tersebut sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara kemampuan iptek yang menghasilkan kebudayaan materi dengan kekosongan rohani. Kegoncangan batin yang diperkirakan akan melanda umat manusia ini, barangkali akan mempengaruhi kehidupan psikologis manusia. Pada kondisi ini, manusia akan mencari penentram batin, antara lain agama. Hal ini pula barangkali yang menyebabkan munculnya ramalan futurolog bahwa di era globalisasi agama akan mempengaruhi jiwa manusia. Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial, bila kebutuhan tersebut terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya.

Variasi penyakit yang dialami manusia pada era globalisasi, diantaranya adalah penyakit kejiwaan yaitu penyakit yang bentuk dan sumbernya tidak berasal dari fisik, dari berasal dari kejiwaan, sehingga upaya pengobatannya juga tidak dengan pengobatan medis (kedokteran) tetapi dengan pengobatan kejiwaan (psikis). Diantaranya adalah dengan psikoterapi Islam dan Konseling. Sebagaimana diketahui bahwa Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran. Atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan

cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan diri mengatasi masalah psikisnya.

Selain itu juga pendekatan konseling sufistik. Konseling merupakan perpaduan dari banyak pengaruh, menyatukan gerakan menuju pengobatan yang penuh kasih dari masalah mental. Pekerjaan sosial dan profesi membantu pengobatan dan pencegahan kekerasan terhadap anak, penyuluhan kesehatan, konseling keluarga dan sejenisnya.

Lebih lanjut disebutkan bahwa konseling menurut Pepinsky and Pepinsky (1954), sebagaimana dikutip Sukmadinata (2007: 15) dijelaskan sebagai proses interaksi antara dua orang individu yang disebut konselor dan klien, dalam situasi yang bersifat pribadi (profesional), diciptakan dan dibina sebagai salah satu cara untuk memudahkan perubahan-perubahan tingkah laku klien, sehingga ia memperoleh keputusan yang memuaskan hidupnya. Senada dengan pernyataan Sukardi di atas Jones (1963) dalam Walgito (2010: 8-9) memandang konseling sebagai salah satu teknik dari bimbingan. Dengan demikian, bimbingan memiliki pengertian yang lebih luas dibandingkan dengan pengertian konseling, sehingga konseling merupakan bagian dari bimbingan.

Adapun sufistik merupakan bagian dari syari'at islamiyah yakni wujud dari ihsan, yang merupakan salah satu dari tiga kerangka ajaran Islam, disamping Islam dan iman. Oleh karena itu, perilaku sufi harus tetap berada dalam kerangka syari'ah Islam. Sehingga semua tingkah laku muslim, baik tindakan lahir maupun batin, dalam ibadah maupun muamalah akan mencerminkan muslim yang baik.

B. Pembahasan

1. Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik

Memperbincangkan psikoterapi Islam dan konseling seperti membahas dua sisi mata uang yang saling berjalin berkelindan, sulit untuk dipisahkan terutama dalam prakteknya.

a. Psikoterapi Islam

Berdasarkan etimologinya, kata «psikoterapi» berasal dari bahasa Yunani Kuno *psyche* yang berarti nafas, roh, atau jiwa dan *therapeia* atau *therapeuein* yang berarti merawat atau perawatan. Jadi, psikoterapi adalah

perawatan jiwa. Berikut ini terdapat beberapa pengertian psikoterapi. Psikoterapi didefinisikan sebagai serangkaian metode berdasarkan ilmu-ilmu psikologi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kejiwaan atau mental seseorang. Steadman's Medical Dictionary mendefinisikan psikoterapi sebagai perawatan mengenai kekacauan-kekacauan emosional, tingkah laku, kepribadian, dan psikiatris (gangguan kejiwaan) berdasarkan terutama pada komunikasi verbal maupun nonverbal dengan pasien, berlawanan dengan perawatan-perawatan menggunakan bahan kimia dan ukuran-ukuran fisik. Lewis Wolberg, di dalam kerjanya masifnya *The Technique of Psychotherapy*, mendefinisikan:

Psychotherapy is the treatment, by psychological means, of problems of an emotional nature in which a trained person deliberately establishes a professional relationship with the patient with the object of (1) removing, modifying, or retarding existing symptoms, (2) mediating disturbed patterns of behavior, and (3) promoting positive personality growth and development (Wolberg, 1977).

Jadi, psikoterapi sebagai perawatan terhadap pasien dengan cara: (1) memindahkan, memodifikasi, atau memperlambat gejala-gejala yang ada, (2) menengahi pola-pola perilaku yang terganggu, dan (3) mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.

Dalam hal ini psikoterapi berpusat pandangan pada masa lalu-melihat individu masa kini, menganggap individu sakit mental, ahli psikoterapi (terapis) tidak akan pernah meminta orang yang ditolongnya untuk membantu merumuskan tujuan-tujuan, terapis berusaha memaksakan nilai-nilai dan sebagainya kepada orang yang ditolongnya untuk membantu merumuskan tujuan-tujuan, sehingga terapis berusaha memaksakan nilai-nilai dan sebagainya kepada orang yang ditolongnya, psikoterapi berpusat pada usaha pengobatan teknik-teknik yang dipakai adalah yang diresepkan, terapi bekerja dengan "dunia dalam" dari kehidupan individu yang sedang mengalami masalah berat.

Pada sisi lain Carl Gustav Jung, berpendapat bahwa psikoterapi dapat digunakan untuk kuratif/penyembuhan dan preventif/pencegahan serta konstruktif/pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat. Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk :1). Membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber

psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya, 2). Membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi, dan 3). Membantu penderita dalam menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya. Dalam hal ini diakui ataupun tidak, ada beberapa orang yang mengidap penyakit jiwa, namun tidak sadar akan sakitnya, bahkan tidak mengerti dan memahami bagaimana seharusnya ia melakukan sesuatu guna menghilangkan penyakitnya. (Abdul Mujib & Yusuf Mudzakir, 2001: 209).

Psikoterapi juga mempunyai tujuan yang jelas dalam membantu menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan kejiwaan seseorang, di antaranya: 1) Membantu mengatasi stress, masalah-masalah perasaan (*emotional problems*), masalah-masalah hubungan (*relationship problems*), kebiasaan-kebiasaan yang menyusahkan (*troublesome habits*), serta masalah-masalah seperti mendengar suara-suara (*hearing voices*). 2) Meningkatkan perasaan sejahtera, sehat, nyaman kepada masing-masing individu. Psikoterapis (ahli psikoterapi) menggunakan suatu teknik yang didasarkan pada bangunan hubungan experiential, dialog/ tanya-jawab, komunikasi, dan perubahan perilaku, serta hal yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan jiwa seorang klien atau pasien, atau untuk meningkatkan hubungan kelompok, misalnya dalam suatu keluarga.

Selain itu Lewis R. Wolberg (1997) sebagaimana dikutip Ahyadi (1991: 156) mengemukakan bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologi terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli akan sengaja menciptakan hubungan terapeutik antara psikiater dengan klien yang bertujuan untuk: 1). Menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada. 2). Memfasilitasi perbaikan tingkah laku yang rusak, 3). Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

Psikoterapi Islam juga dapat diartikan sebagai upaya mengatasi beberapa problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama islam. Psikoterapi islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan terhadap akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Mencegah berbagai problem kejiwaan dan menyempurnakan kualitas manusia disamping pendekatan psikospiritual (dengan keimanan

dan kedekatan kepada Allah). Psikoterapi Islam juga disandarkan penggunaan alat fikir dan usaha nyata manusia untuk memperbaiki diri. Psikoterapi islam tidak semata-mata membebaskan orang-orang dari penyakit, tetapi juga perbaikan kualitas kejiwaan seseorang.

Disamping itu psikoterapi Islam sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral meupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW. atau secara empirik adalah melaluo bimbingan dan pengajaran Allah SWt., Malaikat-Nya, Nabi-Nya dan RasulNya atau ahli waris para Nabi-Nya. Adapun tujuan lain dari psikoterapi menurut Corey (1990:326): 1) Menghilangkan atau mengubah gejala penyakit mental; 2) Memperantarai; 3) Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian yang positif.

Dengan demikian dapat dipahami, bahwa psikoterapi Islam akan menyembuhkan gejala gangguan kejiwaan maupun dampak yang ditimbulkan serta, mengembalikan klien pada keadaan suci/fitrah untuk melakukan hal-hal yang baik.

b. Konseling Sufistik

Sukmadinata (2007: 14-21) yang menjelaskan bahwa konseling merupakan salah satu teknik layanan dalam bimbingan, tetapi karena peranannya yang sangat penting, konseling disejajarkan dengan bimbingan. Konseling merupakan teknik bimbingan yang bersifat terapeutik karena sasarannya bukan sekedar perubahan tingkah laku, melainkan hal yang lebih mendasar yaitu adanya perubahan sikap.

Praktek pengobatan yang ada dalam Al-Qur'an, yaitu dengan praktik fisik dan psikis. Tapi pada tahap penyembuhan penyakit yang paling utama adalah psikis dalam kejiwaan. Peralnya, jika kejiwaan dalam diri manusia terganggu, maka mengakibatkan penyakit spiritual dan berakibat pula pada penyakit fisik. (Al-Ghazali, 1994: 60). Jiwa merupakan hal yang penting bagi manusia karena jiwa dapat mempengaruhi tingkat spritual kita. Bila jiwa kita bersih, maka kita akan lebih dekat dengan Allah. Sedang bila jiwanya lemah maka kita harus melakukan penyucian jiwa melalui metode yang telah diajarkan dalam tasawuf. (Kurdi, 2003: 143)

Ibn Ataillah dalam kitab Hikam berkata: “Kenikmatan meski bermacam-macam bentuknya, sejatinya adalah musyahadah dan kedekatan dengan-Nya, dan Penderitaan meski bermacam-macam bentuknya, sejatinya adalah karena terhibab dari-Nya. Sebab azab adalah hijab dan kenikmatan sempurna adalah melihat wajah-Nya. (Al- Sini, 2010: 104).

Disini, tasawuf sangatlah berguna bagi kehidupan sehari-hari. Terutama pada saat sekarang, yang menjadikan perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekwensi modernisasi dan industrialisasi, yang mengakibatkan manusia tidak bisa mengikuti perubahan sosial, sehingga berakibat manusia penuh dengan problem dalam kehidupan. Pada akhirnya mengalami timbulnya penyakit yang ada dalam tubuh, penyakit fisik dan spiritual. Timbulnya penyakit berakibat lemahnya untuk lebih dekat kepada Allah. (Hawari, 1999: 1-2)

Menurut Amin Syukur (2004: 3-7) menyebutkan bahwa tasawuf atau sufisme merupakan satu cabang keilmuan sebagai cabang dari hasil kebudayaan Islam yang lahir kemudian setelah Rasulullah wafat. Tasawuf adalah moralitas Islam yang pembinaannya melalui proses tertentu (*mujahadah dan riyadhah*).

Para sufi adalah manusia yang paling tentram jiwanya, sebab mereka selalu bersama dengan Allah Swt. Para sufi juga memiliki iman yang kuat, oleh sebab itu mereka tidak mudah terpengaruh dengan kehidupan di dunia. Para sufi telah mendahului psikolog-psikolog modern dalam memahami berbagai penyakit jiwa dan kerusakannya, serta penyebab-penyebabnya. Secara sadar para peneliti mengakui bahwa para sufi adalah para pendahulu dalam bidang psikologi. Para sufi adalah psikolog dari segi bahwa mereka menggunakan metode introspeksi dan perenungan diri semendalam mungkin dalam menjelajahi arena rasa. Para sufi dapat memahami dengan benar isi jiwa dan juga naluri manusia secara umum, atau yang mereka sebut syahwat, dan naluri seks secara khusus yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Para sufi sangat cerdas memahami apa yang oleh para psikolog modern disebut ”alam bawah sadar”.

2. Indikasi Masalah (Gangguan Kejiwaan)

Sebagaimana diketahui, bahwa keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilannya, sehingga

dengan fenomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahkan kondisi kejiwaan atau rohaninya dalam keadaan baik, sehat dan benar atau tidak. Menurut kajian psikoterapi Islam (Adz-Dzaky, 2008: 335-360) indikasi gangguan kejiwaan adalah terdapatnya beberapa tanda diantaranya:

1. P marah. Kata marah berasal dari kata *ghadlaba-yagdhibu*, artinya kemarahan, atau ular yang jahat. An-Nawawi (1984:322) menjelaskan bahwa kemarahan merupakan perubahan yang terjadi ketika mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan yang terdapat di dalam dada.
2. Dendam. Dendam merupakan sifat atau sikap suka membalas atas rasa sakit yang telah diderita sebelumnya kepada orang yang telah menyakiti atau kepada orang lain karena rasa ingin menumpahkan kemarahan atau kepuasan hawa nafsu yang ada di dalam dada; atau sifat tidak senang memberikan maaf kepada orang lain yang telah menyakiti dan atau telah menimpakan rasa tidak nyaman. Sifat dendam merupakan penyakit hati yang sangat mempengaruhi mental atau kejiwaan seseorang dan untuk mengusir atau menghilangkannya sangatlah sulit. Karena sifat ini sangat erat dengan sifat p marah. Seorang p marah selalu diiringi dengan ingin membalas, dan apabila belum terbalas atas suatu perbuatan yang membuat ia marah, maka hatinya tidak tenang dan gelisah. Bahkan saat ia tidak dapat mengendalikan marahnya, maka ia melampiaskan rasa dendamnya itu dengan melakukan perusakan apa saja yang ada di sekitarnya.
3. Pendengki. Dengki/hasud adalah sifat atau sikap tidak senang melihat orang lain mendapatkan kenikmatan, kebaikan dan kedamaian dengan berupaya melakukan kejahatan kepadanya agar kenikmatan, kebaikan dan kedamaian itu berpindah kepada dirinya, dan ia merasa senang apabila orang yang dirampas kebahagiaannya itu menderita. Biasanya paar pendengki apabila melakukan kejahatan dapat dilakukan dengan menjatuhkan orang lain dengan berbagai macam cara, tanpa memperdulikan akibat yang akan ditimbulkan dari perbuatannya itu.

4. *Takabbur*. *Takabbur* merupakan sikap menyombongkan diri sendiri karena merasa dirinya mempunyai banyak kelebihan dan menganggap orang lain mempunyai banyak kekurangan dibanding dirinya. Adapun latar belakang sikap sombong adalah disebabkan oleh cara menganggap atau memandang dirinya dari kaca mata kebesaran dan kemuliaan dunia serta memandang orang lain dari kaca mata kerendahan dan kehinaan dunia. Hal ini sesuai dengan al-Qur'an Surat Luqman:18 yang artinya: "*Dan janganlah kamu memalihkan mukamu dari manusia dan janganlah kamu berjalan di atas bumi itu dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri*". (QS. Luqman, 31:18)
5. Suka pamer. Adz-Dzaky (2008: 345) menyebutkan bahwa pamer (*riya*) merupakan sikap/sifat suka menonjolkan diri untuk mendapat pujian, yaitu memamerkan dirinya sebagai orang yang taat dan patuh kepada Allah dengan melakukan serangkaian ibadah, tetapi karena mengharapkan pujian dan sanjungan dari orang lain bukan karena ketulusan atau keihlasannya. Para ulama sependapat secara aklamasi menegaskan bahwa amalan yang dilakukan karena *riya* semata, akan mendapat hukuman, bahkan *riya* dapat menjadi penyebab datangnya kemurkaan dan siksaan. (Usman, 1984:69)
6. Membanggakan diri sendiri (*'ujub*). *'Ujub* atau bermegah diri atau berbangga diri dan suatu sifat atau sikap merasa paling hebat, paling oandai, paling gagah, paling mulia dan sebagainya. orang yang memilikikipenyakit *ujub* merasa dirinya besar, selalu benar dan tidak senang menerima saran atau kritik dari orang lain.
7. Was-was. Was-was merupakan bisikan-bisikan halus yang mengandung rayuan dan bujukan untuk melakukan kejahatan dan pengingkaran terhadap Allah SWT. Bisikan-bisikan sangat lembut sekali ketika ia menyusup dalam hati sanubari seseorang. Jika ia lalai dari mengingat Allah dan lalai dari selalu memohon perlindungannya, maka bisikan itu akan sangat keras dan mengandung energi sihir yang sengaja dihembuskan oleh syaithan dan iblis ke dalam dadanya. Muhammad al Qifi (1994: 165-166) membagi was-was kepada beberapa macam: 1) Was-was Dalam bentuk kerancuan

kebenaran yang datang dari syaitahn ketika membisik-bisik kepada manusia, tentang kelezatan dunia yang harus dinikmati karena masih ada pintu taubat. 2) Was-was syaithan dengan menggerakkab syahwat dan segala gejolaknya. Was-was syaithan berupa detikan-detikan di dalam hati dengan mengingat keadaan yang sering terjadi serta berpikir untuk melakukan ibadah atau nanti atau tidak dan sebagainya.

8. Pendusta. Dalam hal ini yang dimaksud pendusta ialah sikap atau sifat yang suka berbicara tidak benar dari kenyataan, apapun yang ia katakan hanya berupa kebohongan, yang bertujuan ingin dengan sengaja menyebar fitnah dan berita dusta kepada orang lain. Bahkan pendusta yang paling berat adalah orang yang dengan sengaja dan terang-terangan mendustakan ayat-ayat dan hukum-hukum Allah.
9. Berputus asa. Firman Allah dalam surat al-Ankabut: 23 disebutkan: *“dan orang-orang yang telah mengingkari terhadap ayat-ayat Allah dan pertemuan dengan Dia, mereka putus asa dari Rahmat- Ku, dan mereka itu mendapat azab yang pedih “* (QS.al-Ankabut, 29:23). Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa putus asa merupakan hilangnya semangat untuk berjuang meraih suatu kebenaran yang hakiki; hilangnya semangat bertaubat, hilangnya semangat menuntut ilmu dna hilangnya semangat mencari keridhaan dan kecintaan Allah.
10. Hilangnya Perasaan Malu. Al-Jurjani mengatakan bahwa perasaan malu merupakan perasaan tertekannya jiwa dari sesuatu, dan ingin meninggalkan seuaatu itu secara berhati-hati, karena di dalamnya ada sesuatu yang tercela. Menurutnya malu dibagi menjadi dua bagian: 1) bersifat kejiwaan, seperti malu membuak aurat dan bersetubuh di depan orang lain, dan 2) bersifat keimanan, seperti seorang mukmin yang meninggalkan perbuatan maksiat karena takut kepada Allah (Al-Jurjany, 1988:162). Disamping itu, masalah kehiwaan (mental) yaitu hubungan dengan pikiran, akal, dan ingatan. Misalnya mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, tidak mampu mengambil sutau keputusan yang baik, picik, dan tidak memiliki kemampuan membedakan halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudharat serta yang baik

dan yang batil. Adapun Mental yang sehat ditandai sifat-sifat, diantaranya; mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, konsep diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian, dan batinnya selalu tenang. Mental yang tidak sehat akan merasakan ketidaktenangan dan kebahagiaan. Akan tetapi mental yang sehat, sebaliknya akan merasakan kebahagiaan.

3. Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik dalam Menangani Masalah Kejiwaan

Psikoterapi yang dilakukan oleh Sigmund Freud misalnya, Freud bersama-sama dengan pengikut mahzab Charcot Prancis mulai memberikan terapi berbagai penyakit saraf melalui hipnotis. Selain itu, terapi dalam psikoanalisis bisa dilakukan melalui percakapan panjang antara pasien dan psikiater. Terapi dengan psikoanalisis mencakup penarikan materi yang terpasung pada emosi. Oleh sebab itu, terdapat perbedaan antara metode psikoterapi sufistik dengan metode psikoterapi modern.

Para sufi adalah manusia yang paling tentram jiwanya sebab selalu bersama Allah Swt. Para sufi adalah makhluk yang paling berharga desah nafasnya, paling bercahaya jiwanya, paling tidak membutuhkan kekayaan, dan paling baik kehidupannya. Para sufi adalah makhluk yang seslalu bersedih atas sesuatu yang oleh manusia biasa disenangi dan selalu bahagia atas sesuatu yang oleh manusia biasa disedihkan. Yang dicari oleh para sufi adalah "sesuatu" yang di tinggalkan oleh manusia biasa dan mereka lari terbirit-birit dari sesuatu yang dicari oleh manusia biasa, yaitu orang-orang yang lalai dan suka menipu. Para sufi merasakan ke akraban ketika manusia risau, sebab keakraban mereka adalah bersama Allah Swt. Sebagai penyempurnaan dalam munajat kepada-Nya. Medis sufistik (*ath-thibb ash-shufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Para sufi telah membuat rumusan tatacara menerapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka.

Al-Muhasibi merumuskan cara menerapi jiwa sebagai berikut:

1) Seranglah kemarahanmu dengan kesabaranmu, kelalaianmu dengan tafakurmu, kelupaanmu dengan kesadaranmu. Sesungguhnya engkau telah

diuji dan dicoba dengan berbagai tabiatmu dan hawa nafsumu. Hendaklah engkau tawadu dan bertindaklah dengan benar dan pasti. 2) Tawadu yang paling utama dan mulia adalah engkau memandang bahwa dirimu tidak punya kelebihan di atas siapa pun dan memandang bahwa setiap orang yang engkau lihat oleh hati dan batin berada di atas darimu. Seorang hamba bertawadu dengan hatinya dalam rangka mencintai orang yang dikenalnya tanpa meremehkan orang yang berbeda dengannya dan menganggap luhur orang yang ada di hadapannya, juga merasa tidak sepanjar dengannya. 3) Dan tawadu lainnya yaitu sujud kepada Allah Swt.

Ada beberapa cara implementasi psikoterapi Islam dalam menangani masalah kejiwaan diantaranya :

1. Membacakan ayat-ayat al-Qur'an. Dalam hal ini, membacakan ayat-ayat al-Qur'an dilakukan dengan cara membacakan beberapa ayat dari al-Qur'an, surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan, maupun gangguan kejiwaan yang sedang dialami klien. Adapun fungsi dari membacakan ayat-ayat al-Qur'an ini adalah:
 - a. Pemberian nasehat. Pembacaan ayat al-Qur'an atau surat-surat tertentu dalam al-Qur'an dilakukan dalam rangka memberikan wejangan, bimbingan dan nasehat tentang berbagai macam masalah yang ada hubungannya dengan Allah, manusia serta problematikan kehidupan manusia yang diberikan dengan bijaksana, penuh kasih sayang, keteladanan yang tidak mengundang perdebatan.
 - b. Tindakan Pencegahan dan Perlindungan. Do'a ini dipanjatkan sebagai permohonan agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian yang berat. Karena dalam kehidupan sehari-hari tidak sedikit orang menjadi stress, depresi dan frustrasi bahkan menjadi hilang ingatan dan kesadarannya, karena keimanan dalam dada tidak kokoh, mental sangat rapuh sehingga gangguan kejiwaan mudah menimpa seseorang. (Adz-Dzaky, 2008: 408).
 - c. Tindakan Pengobatan atau Penyembuhan. Fungsi dan tujuan yang lain dari pembacaan ayat-ayat al-Qur'an adalah memberikan penyembuhan atau pengobatan terhadap penyakit

kejiwaan (mental), bahkan dapat juga untuk penyakit spiritual dan fisik. Tindakan penyembuhan atau pengobatan terhadap gangguan psikologis dengan menggunakan ayat-ayat al-Qur'an tersebut dapat digunakan untuk penyembuhan penyakit lupa ingatan, rasa sedih dan duka, serta pencegahan, perlindungan dan penyembuhan secara umum. Dalam hal ini segala bentuk atau sesuatu apapun yang menjadi penyebab terganggunya eksistensi kejiwaan (mental) akan hilang, lenyap bahkan menyehatkan kejiwaan (mental), spiritual, maupun fisik, apabila metode, cara dan teknik membacanya, memahaminya dan mengamalkannya dengan penuh keyakinan yang mantap, disiplin dan berulang-ulang.

2. Penyucian Diri. Yang dimaksud dengan penyucian diri (tazkiah) adalah suatu upaya untuk menghilangkan atau melenyapkan segala kotoran dan najis yang terdapat dalam diri seseorang secara psikologis dan rohaniyah. Adapun objek yang disucikan adalah bekas pengingkaran dan kedurhakaan yang melekat pada jiwa, *qlb*, akal, pikiran, inderawi dan fisik, sehingga cahaya ketuhanan tidak dapat memancarkan sinarnya atau cahaya itu kembali ke hadhirat Allah SWT, karena tempat-tempat ia berlabuh telah penuh sesak dengan noda-noda hitam, beraroma tidak sedap dan sangat kotor. Penyakit yang perlu disucikan merupakan puncaknya penyakit kejiwaan, yaitu penyakit yang diakibatkan karena sikap musyrik, munafiq, kafir, fasiq, dan dhalim kepada Allah SWT. Terapinya sangatlah berat, karena ada kaitannya dengan *qudrat* dan *iradat* Allah SWT. Oleh karena itu seorang terapis yang tidak tahu atau belum memiliki otoritas Ilahiyah, tidak akan dapat melakukan terapi terhadap penyakit ini.
3. Pengajaran al-Qur'an dan al-Hikmah. Al-Qur'an yang kebenarannya tidak diragukan lagi, menjadi petunjuk bagi orang yang bertaqwa. Ia sebagai *al-furqon*, (pembeda antara yang benar dan salah) dan mempunyai fungsi sebagai kitab suci yang berisi ajaran dan pedoman yang dapat dipakai untuk mengarungi kehidupan ini. Ia juga sebagai al-Dzikru (peringatan) agar manusia hidup bahagia dunia akhirat. oleh karena itu, al-Qur'an juga mengajak

manusia untuk mengajak manusia kepada hal-hal yang lurus dan menggunakannya untuk menyelesaikan masalah praksis kehidupan, termasuk di dalamnya dapat mengatasi masalah kejiwaan. Al-Hikmah merupakan suatu ilmu yang membahas tentang hakekat segala sesuatu yang terdapat pada yang wujud (yang ada) (Al-Jurjany, 1988:91) Ibnu Abbas RA. Telah menafsirkan al-Hikmah dalam al-Qur'an dengan pengajaran tentang halal dan haram. Dalam rangka pengembangan eksistensi seorang manusia, setelah menjadi sehat dan baik kondisi kejiwaannya (mental), maka Islam mewajibkannya untuk memahami dan mempelajari pedoman hidupnya (Al-Qur'an) dan dapat memahami seluruh esensi hidup dna kehidupan (al-hikmah) secara mandiri. Lebih lanjut Dzaky (2008: 447) menyebutkan bahwa praktek terapi Islam dengan pembacaan ayat-ayat suci al-Qur'an dan al-hikmah dilakukan satu minggu sekali pada malam jum'at, karena jum'at merupakan hari yang di dalamnya mengandung keutamaan besar, sebagaimana sabda rasulullah yang artinya: "*Sesungguhnya pada hari jum'at itu benar-benar terdapat suatu saat, yang jika setiap muslim memohon kepada Allah, bertepatan dengan waktu itu, niscaya akan dikabulkan permohonannya. Beliau bersabda; " saat itu adalah waktu yang ringan".* (HR. Muslim dari Abu Hurairah RA)

Disamping itu, terapi lain yang dilakukan dengan shalat sunnah tasbih, taubat dan hajat. Dilanjutkan dengan membaca wirid yang terdiri dari memohon ampunan kepada Allah (isytigfar), mensucikan Allah (tasbih), memuji Allah (Tahmid), mengesakan Allah (tahlil), membesarkan Allah (takbir), membaca ayat kursi, surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Naas, shalawat, *tasallim*, *tabarruk* kepada Nabi Muhammad SAW. dan ditutup dengan doa-doa khusus yang mengandung terapi.

Para sufi adalah manusia yang paling tenang jiwanya sebab mereka selalu bersama dengan Allah Swt, mereka merupakan manusia yang paling kuat imannya. Dengan iman orang dapat menahan jiwanya dari guncangan, keterpecahan konsentrasi (*tasyattut*), dan ketakmenentuan kehendak (*syalal iradi*). Dalam pandangan para sufi, iman adalah ucapan, perbuatan, dan niat. Yang dimaksud niat adalah membenarkan (*tashdiq*). Seorang sufi, dalam rangka membersihkan niat, tidak sekedar menjauhi

perkataan-perkataan buruk (*khatharat as-su*) seperti *ujub* dan *riya*, tetapi ia pun menjauhi semua hal yang mendorong kepada selain Allah Swt.

Menurut para sufi jiwa memiliki tujuh karakter, yaitu yang menyuruh pada keburukan (*amarah*), yang menyesali dirinya sendiri (*lawwamah*), memberi ilham (*mulhimah*), tenteram (*muthma'innah*), rida (*radhiyyah*), diridai (*mardhiyyah*), dan sempurna (*kamilah*). Titik pijak psikoterapi Islam dimulai dengan menerapi jiwa amarah (yang menyeluruh pada keburukan). Sebab jiwa amarah tidak akan terbebas dan selamat dari kelemahan, kerakusan, kezaliman, kebodohan, ketundukan pada indra lahir, kecenderungan pada kemegahan diri, kesombongan, dan egoisme tanpa dibarengi oleh berbagai nilai, prinsip dan keluhuran moral (*fadha'il*).

Ketika jiwa melanjutkan perjalanannya dalam kebaikan dan amal saleh serta melakukan kebaikan untuk orang lain yang merupakan penampilan lahiriah, pemikiran, dan kegiatannya, maka ia tetap stabil dalam ketenangan. Ia hanya melihat kebaikan sebagai prinsip dan hanya memilih kebaikan sebagai alternatif. Rasa amannya hanya bersama Al-Haq dan harapan-harapannya hanya kepada-Nya. Maka, disinilah, atas karunia Allah Swt, jiwa ini dinamai dengan jiwa yang tentram.

Apabila seseorang telah melakukan terapi gangguan kejiwaan melalui psikoterapi Islam dan konseling sufistik, dan telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), maka ia akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu tercapainya integritas jiwa *muthmainnah* (yang tentram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhai) dan jiwa yang *mardhiyah* (yang diridhai).

Dengan eksistensinya jiwa dalam tingkat ini, seseorang akan memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stres, depresi dan frustasi. Jiwa *muthmainnah* adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah ilahiyah. Tuhannya, etos kerja dan kinerja akal pikiran, *qalbu*, inderawi dan fisiknya senantiasa dalam qudrat iradat Tuhan Yang Maha Kuasa.

Al-Qur'an merupakan sarana terapi utama. Sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti itu dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya.

Masing-masing tahapan perlakuan terhadap al-Qur'an dapat mengantarkan pasien ke alam yang dapat menenangkan dan menyejukkan jiwanya. Allah berfirman, “*Dan kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.*” (Qs. Al-Isra' 82)

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan, ada dua pendapat dalam memahami term *syifa* dalam ayat tersebut. *Pertama*, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, dan menyembuhkan jiwa yang sakit. *Kedua*, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun penangkal.

Sementara Thabathaba'i mengemukakan, bahwa *syifa* memiliki makna terapi ruhaniah yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Dengan al-Qur'an, seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin, seperti keraguan dan kegoncangan jiwa, mengikuti hawa nafsu, dan perbuatan jiwa yang rendah. Al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan.

C. Simpulan

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikis.

Praktek pengobatan yang ada dalam Al-Qur'an, yaitu dengan praktik fisik dan psikis. Tapi pada tahap penyembuhan penyakit yang paling utama adalah psikis dalam kejiwaan. Peralnya, jika kejiwaan dalam diri manusia terganggu, maka mengakibatkan penyakit spiritual dan berakibat pula pada penyakit fisik. Jiwa merupakan hal yang penting bagi manusia karena jiwa dapat mempengaruhi tingkat spritual kita. Bila jiwa kita bersih, maka kita akan lebih dekat dengan Allah. Sedang bila jiwanya lemah maka kita harus melakukan penyucian jiwa melalui metode yang telah diajarkan dalam tasawuf.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiy, Hamdan Bakra. 2008. *Psikoterapi dan Konseling Islam Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ahyadi. 1991. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Baru.
- Ali Usman, KHM. H.AA. Dahlan dan HMD. Dahlan. 1984. *Hadits Qudsi*. Bandung: Diponegoro.
- al-Jurjaniy, Asy-Syarif Ali bin Muhammad. 1988. *At- Ta'rifat*. Beirut Libanon: Daar al-Kutub al-Ilmiah.
- Annajar, Amir. 2002. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*. Jakarta: Pustaka Azan.
- Burhani, Ahmad Najib. 2002. *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta : Mizan Media Utama.
- Corey, Gerald. 1990. *Toeri dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. California: Brook/ Cole Publishing Company.
- 1999, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama
- Fahrudin, Achmad. et al. 2004. *Al Quran Digital Versi 2.1*. <http://www.alquran-digital.com>.
- Jalaluddin. 2000. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muthahari, M.. 1992. *Masyarakat dan Sejarah*. Terj. M. Hashem. Bandung: Mizan.
- Najati, M. Utsman. 1997. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. terj. Rof'i Usmani. Bandung : Pustaka.
- Syukur, Amin. 2004. *Tasawuf Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wolberg, Lewis R. 1977. *The Technique of Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.