

KONSEP PSIKOLOGI DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

Muchamadun

Dosen IAIN Mataram

Abstract: *Lately there are various problems faced by humans. The problems are the socio-economic gap that does not give a sense of unease or uncomfortable, both in terms of physiological and psychological, which both bring negative result. Humans have a duty to endeavor in order to find a cure for the disease. Complication of physical illness due to psychological conditions can be caused by mental illness, which is often known as psychosomatic (from body pain caused by mental illness). Therefore, the need for relief efforts for those who have psychiatric disorders (neurosis) or mental illness (psychosis) as a result of frustration to face the reality of life. This paper seeks to provide therapeutic solutions that are based on Quran.*

Keywords: *Psychotherapy, Islamic Education and Mental Health.*

Pendahuluan

Abad ke-20 sebagai *the end of ideology* dan beralih kepada ekspansi ekonomi dengan isu pasar bebas dan globalisasi.¹ Di era globalisasi ini manusia dihadapkan berbagai tantangan, baik tantangan internal (nasional) maupun tantangan eksternal.² Dalam kehidupan modern ini menjadikan materi atau uang sebagai symbol kekuatan yang mengontrol kehidupan, sehingga mereka berlomba-lomba untuk mendapatkannya. Hal itu sesuai dengan pendapat Gary Zukav:

¹ M. Dawam Rahardjo, *Esei-esei Ekonomi Politik*, (Jakarta: LP3ES, 2000), h. 58-62.

² Mastuhu, *Menata Ulang Pemikiran Sistem Pendidikan Nasional dalam Abad 21*, (Yogyakarta: Safiria Insan Press, 2003), h. 31.

“Money is simbol of external power. Those who have the most money have the most ability to control their environment and those within it, while those who the least money have the least within it. Money is ecquired, lost, stolen, inheried and fought for.”³

Dengan demikian, dalam kondisi seperti itu terlihat adanya kesenjangan sosial ekonomi yang cukup dalam. Kesenjangan social ekonomi itu bisa dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak memberikan rasa enak atau nyaman, baik dari segi fisiologis mupun psikologis. Dari dimensi fisiologis antara lain tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan fisik akibat fluktuasi penduduk dan perkembangan ekonomi (kapitalis) yang menyebabkan pemerataan pencukupan kebutuhan tidak terrealisir. Dimensi psikologis merupakan zona yang terluas pada masalah kesenjangan sosial. Permasalahannya adalah karena kekompleksitan kejiwaan manusia dalam menerima suatu aksi sosial ataupun cara mereaksinya.

Kesenjangan sosial yang bertendensi fisiologis maupun psikologis keduanya membawa akibat tidak baik, dalam intensitasnya semakin tinggi dalam pengertian konflik kejiwaan itu semakin kompleks akan membawa permasalahan kejiwaan Kasus ini perlu dicarikan solusinya, yang bias langsung dirasakan seperti kelaparan diantisipasi dengan menyuplai bahan makanan, hal ini sulit dilakukan. Fase pertama memediatori kesenjangan sosial tersebut dengan meningkatkan taraf pendidikan, pengangguran sebagai suatu kesenjangan sosial, umumnya didominasi oleh faktor sumber daya yang rendah karena kurangnya faktor pendidikan, dalam pengertian umun yaitu pendidikan umum dan vokasional. Maka psikologi berkembang mempunyai tujuan dan alasan-alasan yakni memecahkan berbagai problem dan menguak misteri hidup manusia, serta mengupayakan peningkatan sumber daya manusia.⁴

Pengertian yang lebih spesifik dalam usaha pengembangan dan pembinaan dalam lingkup sekolah, yaitu bimbingan. Diharapkan dari proses bimbingan itu, pendidikan akan berjalan lebih optimal dan tidak akan terjadi

³ Gary Zukav, *The Seat of The Soul, an Inspiring Vision of Humanity's Spiritual Destiny*, (London: Rider and Co., 1991), h. 24.

⁴ Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), h. 9.

kasus tersebut. Sebab secara operasional pendidikan merupakan petunjuk dan penangkal, hal ini merupakan langkah awal yang sifatnya preventif.⁵ Di samping itu, menjadi kegiatan penyembuhan terhadap mereka yang mengalami gangguan kejiwaan (neorosis) atau penyakit kejiwaan (psikosis) sebagai akibat kefrustasian menghadapi kenyataan hidup. Penyembuhan ini dimaksudkan untuk mengembalikan keseimbangan dan bisa mengadakan penyesuaian diri dengan baik. Kondisi semacam ini memerlukan bantuan seorang psikoterapist (psikolog, psikiater, atau konselor) maupun agamawan (kyai, pendeta, pastur) dalam menyembuhkan gangguan kejiwaan tersebut. Dalam literatur kesehatan mental dan psikologi biasanya penyakit itu terdapat istilah yang bernama tingkah laku normal dan tingkah laku tidak normal.⁶ Dari situlah para psikoterapist atau agamawan bekerja guna menormalkan tingkah laku yang tidak normal atau bisa dikatakan menyembuhkan gangguan kejiwaan. Karena telah kita ketahui bahwa orang yang tingkah lakunya tidak normal biasanya mengalami gangguan jiwanya.

Selaras dengan argumentasi tersebut bahwa tujuan dari psikoterapi tersebut adalah proses kegiatan dalam memberikan bantuan terhadap seseorang dalam rangka untuk menyesuaikan diri dan memenuhi kebutuhannya. Adapun tujuan psikoterapi merupakan usaha untuk membantu seseorang agar lebih efektif untuk memenuhi kebutuhannya merangsang untuk menilai apa yang sedang dilakukan dan memeriksa seberapa jauh tindakannya berhasil.

Melihat pentingnya psikoterapi dalam membentuk pribadi yang utuh dan dapat menggunakan kemampuan serta kesempatan, juga sikap tenang dan seimbang sehingga dapat mencapai kebahagiaan lahir dan batin, maka seorang Muslim sudah barang tentu akan berpegang teguh pada falsafah hidupnya yaitu ayat-ayat Qur'aniyah dan ayat-ayat kauniyah. Kebahagiaan itu bukan hanya kesempurnaan interpersonal-relationship dan interaksi dengan kosmos, tetapi dengan sang prima cause (pencipta).

⁵ Fadhil Al-Djamali, *Menerabas Krisis Pendidikan Dunia Islam*, (Jakarta: Golden Terayon Press, 1988), h. 49.

⁶ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), h. 37.

Makna Psikoterapi dalam Perspektif Islam

Secara bahasa bahwa psikoterapi adalah berasal dari dua kata yaitu *psyche* artinya pelaksanaan kegiatan psikologis yang terdiri dari bagian sadar dan bagian tak sadar Sedangkan terapi telah mengandung arti yakni prosedur untuk menyembuhkan atau meringankan.⁷ Adapun dalam kamus Inggris menurut John Echols dan Hasan Shadily mengartikan bahwa psikoterapi adalah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan.⁸ Menurut Breuer dan S. Freud istilah psikoterapi juga bisa disebut *autotherapia*. Artinya (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan biasa. Sesuai dengan istilahnya, maka psikoterapi digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan rohani (jiwa).⁹ Adapun menurut pendapat Hasan Langgulung dalam bukunya *Teori-teori Kesehatan Mental* bahwa pengertian psikoterapi adalah pengobatan jiwa.

Berdasarkan definisi tersebut di atas baik ditinjau dari etimologi maupun pengertian dari para ahlinya telah jelas bahwa psikoterapi adalah merupakan proses atau teknik untuk memberikan bantuan kepada klien atau penderita gangguan jiwa, sehingga dengan harapan si klien tersebut dapat merubah pola hidup yang di rasa tidak sesuai dengan agjaran Islam itu sendiri. Dengan harapan si klien tersebut dapat menyesuaikan diri dan dapat hidup di tengah-tengah masyarakat.

Dari pengertian tersebut di atas maka psikoterapi dapat diartikan sebagai perawatan jiwa, pengobatan jiwa atau bisa diartikan pengobatan, sejalan dengan perkataan William James bahwa terapi terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan¹⁰ sejalan yang ada dalam Al-Qur'an:

⁷ Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: PT. Tonis, tt.h.), h. 229.

⁸ John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Bahasa Inggris-Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia, Jakarta, 1996), h. 454.

⁹ Jalaludin, *Psikologi Agama...* h. 139.

¹⁰ Djalaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 95.

“Dan kami turunkan dari Al Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang zalim selain kerugian” (QS. Al-Israa’: 82).¹¹

Dan dalam firman Allah SWT yang lain:

“Apakah (patut Al-Qur’an) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah Al-Qur’an adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman dan petunjuk serta obat” (QS: Fushilat: 44).¹²

Ayat-ayat yang dikutip tersebut di atas adalah merupakan petunjuk atau pelajaran, bahwa agama mempunyai sifat terapi bagi gangguan jiwa, yang mana gangguan jiwa tersebut mempunyai ciri-ciri. Adapun ciri-ciri tersebut menurut Kanfer dan Goldstein adalah: Pertama, hadirnya perasaan cemas dan perasaan tegang di dalam diri; Kedua, merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap perilaku diri sendiri; Ketiga, perhatian berlebihan terhadap problem yang dihadapi; Keempat, ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi problem.¹³

Kadang-kadang ciri-ciri tersebut tidak dirasakan oleh penderita, sedang yang merasakan akibat perilaku penderita adalah masyarakat di sekitarnya. Orang di sekitarnya merasa bahwa perilaku yang dilakukan adalah merugikan diri penderita, tidak efektif, merusak dirinya sendiri. Dalam kasus demikian seringkali terjadi pada orang-orang merasa terganggu dengan perilaku penderita.¹⁴ Gangguan itu muncul karena seseorang tidak bisa mengontrol dirinya atau jiwanya dalam menghadapi berbagai persolan dan romantika hidup. Terlebih lagi tidak ada sandaran kepada Allah atau agama. Menurut pendapat Bernard Spilka bahwa “to many people, religion must mean only one thing whatever they believe it to be.”¹⁵ Maksudnya bahwa bagi manusia, agama mempunyai arti terhadap sesuatu hal yang harus dipercayainya.

¹¹ Depag, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Jamunu, 1969), h. 437.

¹² *Ibid*, h. 779.

¹³ Jamaludin Ancok dan Fuad Nasori Suroso, *Psikologi Islam*, h. 91.

¹⁴ *Ibid.*, h. 91.

¹⁵ Bernard Spilka, *The Psychology of Religion an Empirical Approach*, Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs, 1967, h. 9

Adapun penafsiran kata “Syifa’un” pada surat Al-Isra’ tersebut diartikan sebagai penjelas bagi orang-orang yang tidak mengetahui, sedangkan Syifa’un” dalam surat Fushilat tersebut adalah mempunyai arti penyembuhan dari kebutaan hati. Dalam kedua arti tersebut tidak ada perbedaan yang signifikan, menurut hemat penulis keduanya mempunyai prinsip yang sama, yang mana keduanya bertujuan dalam rangka untuk pengobatan. Kedua ayat tersebut juga memberi pelajaran bagi orang-orang yang mengetahui, digunakan untuk mengobati orang-orang yang mengalami gangguan secara psikologi terjangkit pada diri orang-orang yang beragama Islam. Meskipun demikian kita tidak perlu berkecil hati bahwa segala penyakit yang ada di sekitar diri kita pasti dapat disembuhkan. Oleh karena itu, kesembuhan suatu penyakit selalu ada lantarannya, mungkin karena obat yang digunakan itu cocok, atau istirahatnya cukup, dan masih banyak lagi faktor-faktor yang menyebabkan penyakit itu bisa di sembuhkan. Seperti dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhori telah memberikan ketenangan jiwa kepada orang-orang yang terjangkit penyakit. “Allah tidaklah menurunkan suatu penyakit, melainkan Allah menurunkan obatnya. (HR. Bukhori).

Manusia mempunyai tugas untuk melaksanakan ikhtiar dalam rangka mencari penyembuhan terhadap penyakit yang diderita oleh seseorang.¹⁶ Dalam firman Allah SWT yang lain juga termasuk sebagai pengobatan, sebagai berikut: “Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku” (QS. Asy-Syu’ara : 80).¹⁷ Kata Yasyfin pada ayat tersebut menunjukkan kisah Nabi Ibrahim a.s. yang sedang memberikan penjelasan pada kaumnya dengan pendekatan rasional persuasif, supaya kaumnya beriman kepada Allah SWT. Penjelasan pada ayat tersebut telah tergambar pada kehidupan riil, misalnya seperti kasus stress. Gangguan stress termasuk gangguan kejiwaan yang berupa penyakit yang berakibat dari ketidakmampuan dalam menghadapi kenyataan hidup yang berupa suatu problem atau banyaknya masalah, sementara itu tidak ada yang mau tahu tentang diri, sehingga dia merasa

¹⁶ Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), h. 83

¹⁷ Depag, *Al-Qur’an dan Terjemahnya...*, h. 579.

tidak ada yang mau membantu, akibatnya ia merasa punya masalah sendiri dan merasa menanggung beban yang berat.

Tidak disadari bahwa pada umumnya stress bisa menimbulkan beberapa penyakit fisik, karena orang yang depresi akan mengalami perubahan pada pertahanan tubuh menjadi lemah, oleh karena itu penyakit akan mudah menyerangnya. Komplikasi penyakit fisik akibat kondisi psikis yang melemah itu bisa dikatakan sebagai suatu sebab dan istilah yang sekarang di kenal dengan istilah psikosomatik (dari sakit badan yang disebabkan oleh sakitnya jiwa) Oleh karena banyak orang yang menghindari hal-hal yang menyebabkan terjadinya stress. Biasanya dilakukan dengan mencari hiburan-hiburan untuk melepaskan kejenuhannya, biasanya juga refreasing di tempat-tempat rekreasi dengan tujuan yang sama. Tapi yang menjadi hambatan yaitu orang yang tidak berduit untuk melakukan hal-hal seperti diatas membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Sejalan dengan firman Allah yang menerangkan masalah yang sama, yaitu sebagai berikut:

“Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantara) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman”. (QS.At-Taubah: 14).¹⁸

Di samping itu kata syifa’un juga terdapat dalam surat An-Nahl yaitu: “Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang macam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan”. (QS. An-Nahl: 69).¹⁹

Dari ayat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan hati akan berhubungan dengan kesehatan badan. Secara higienis diketahui bahwa sumber dari penyakit kejiwaan adalah dada. Pada dada tersimpan hati yang mempunyai kegunaan sebagai sentralisasi dan pusat produktivitas

¹⁸ *Ibid.*, h. 280.

¹⁹ *Ibid.*, h. 412.

membagikan fungsi-fungsi biologis jasmani manusia. Karena hati mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan psikis dan fisik manusia. Dengan demikian istilah penyakit jiwa menurut Al-Qur'an disebutkan bahwa penyakit hati dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, sebagai ilustrasi dapat dicatat, bahwa problem-problem yang dihadapi sehari-hari adakalanya tidak tertampung di dalam otak. Ada masanya dikirim ke alam sadar dan dibekukan di bawah sadar. Kalau tidak ada penyelesaian yang positif secara psikologis, mempunyai efek-efek psikologis yang dapat mengakibatkan sesak dada. Sesak dada itu merupakan manifestasi dari ketidakenakan badan dan rohani, di mana gejala itu memberikan penyakit-penyakit jasmaniah yang harus diobati dengan secara somatherapi dan penyakit rohaniah yang harus diobati dengan cara psikoterapi.

Dari penjelasan tersebut telah menggambarkan bahwa pada dasarnya terapi Islami terutama yang dijelaskan dalam Al-Qur'an bias diterapkan dan kemungkinan besar sembuh adalah bagi orang-orang Muslim yang percaya akan kebenaran Al-Qur'an, sedangkan yang menjadi psikiaternya atau sebagai dokter terapinya adalah Allah SWT. Bukan berarti secara langsung Allah, hal itu sangat mustahil. Tetapi di sini yang dimaksudkan adalah orang yang disebut psikiater yang bertendensi pada ajaran-ajaran Allah semata. Oleh karena itu apabila seseorang menguasai keduanya yaitu ajaran tauhid Islam dan mengetahui ilmu-ilmu jiwa, maka psikoterapis dan terapis adalah merupakan wakil-wakil Allah di muka bumi "khalifatullah fil'ardi", yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada-Nya.

Jadi, antara psikiater dan kliennya harus bertendensi pada kalam Allah, karena dalam ajaran Islam kita temukan ajaran yang memberikan terapi untuk kesehatan mental. Orang akan mempunyai mental yang sehat selama menunjukkan kebiasaan menurut ukuran umum dan agama. Sebaliknya kalau menyeleweng lebih-lebih terhadap agama, berarti orang itu sudah termasuk kejangkitan penyakit jiwa, untuk itu harus segera dikembalikan kepada tingkah laku yang sesuai dengan Al-Qur'an.

Fungsi dan Tujuan Psikoterapi

1. Fungsi Psikoterapi

Fungsi psikoterapi bisa mengambil salah satu firman Allah sebagai berikut:

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS.Yunus: 57).²⁰

Ayat tersebut menjelaskan bahwa pengobatan yang dari kata “syifa’ lima fissudur”, mengobati gangguan kejiwaan atau penyakit-penyakit kejiwaan, sehingga umat Islam mempunyai mental yang sehat atau kesehatan mental. Dengan demikian apabila seorang dikatakan sehat mental jika jalan untuk menyelamatkan dunia dan akherat itu adalah penyerahan diri kepada Allah sebagai pencipta alam semesta yaitu Islam, dengan cara mematuhi segala perintah Allah (yang diaplikasikan dalam bentuk amal saleh) dan menghindari segala larangan-Nya (dengan menjauhi segala bentuk perusakan manusia dan alam lingkungan).²¹

Dari ayat Yunus tersebut telah jelas bahwa fungsi psikoterapi sebagai pengobatan, penyembuhan, dan penyesuaian. Pengobatan dan penyembuhan akan terjadi apabila sudah terjadi suatu penyakit, hal tersebut dikarenakan tidak mewaspadaai adanya penyakit yang akan timbul, sehingga jalan keluarnya adalah diadakan tindakan kuratif. Lain dengan tindakan preventif yang seharusnya dititik beratkan pada semua orang Muslim, agar sejalan dengan pepatah yang berlaku “Pencegahan pangkal segala pengobatan” atau dengan istilah lain “Prevention is better than cure” (pencegahan lebih baik dari pengobatan). Usaha pencegahan dalam jangka panjang akan lebih baik hasilnya dari pada penyembuhan.²²

Setelah mendapatkan pengobatan dan penyembuhan pada akhirnya menjalankan penyesuaian atau mengaktualisasikan diri yang disebut

²⁰ Depag, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, h. 315.

²¹ Kaelany, *Islam, Iman dan Amal Saleh*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), h. 1.

²² Su’dan, *Al-Qur’an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), h. 90

penyesuaian. Misalnya seperti penyesuaian yang merupakan obat atau penyembuhan (penyesuaian masalah). Apabila ada orang tua non Islam agar anak-anaknya untuk mengikuti keyakinan orang tuanya, maka Al-Qur'an memberikan solusi dalam rangka untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan yaitu anjuran untuk tetap menjaga keharmonisan keluarga dengan sikap menyesuaikan diri, bersikap manis kepada mereka, dan anak-anaknya tetap memegang teguh aqidahnya.

2. Tujuan Psikoterapi

Psikoterapi tidak ditujukan pada orang-orang yang menderita penyakit jiwa saja, akan tetapi lebih banyak diperlukan oleh orang-orang yang sebenarnya tidak sakit, akan tetapi tidak mampu menghadapi kesukaran-kesukaran hidup sehari-hari dan tidak pandai menyelesaikan persoalan-persoalan yang tidak selesai itulah yang banyak menghilangkan rasa bahagia.

Dalam keadaan seperti ini, maka psikoterapi adalah sangat penting, karena semua atau sebagian besar dari kebobrokan di bidang sosial, ekonomi, politik, dan moral bukan terletak pada peraturan-peraturan sosial dan faktor-faktor ekonomi dan politik itu, akan tetapi terletak pada pelaku-pelaku sosial, ekonomi dan demikian pula persoalan moral yang jelas terletak pada sikap dan tingkah laku orangnya.²³

Dalam hal ini, maka dengan melalui psikoterapi itu klien akan tertolong untuk dapat mengenal serta menghadapi problemnya serta merasa bertanggung jawab untuk memecahkannya yang akhirnya ia mampu mengembangkan sikap dan tehnik tidak saja untuk memecahkan problem masa sekarang akan tetapi juga memperbesar kedayagunaannya sebagai makhluk sosial. Dengan demikian, maka klien tersebut harus semakin mengurangi subjektivitasnya, bahkan lebih memperhatikan cara pemecahan problem yang dihadapi dari pada problemnya itu sendiri, lebih memahami bahwa dirinya itu merupakan bagian dari dunia sekitarnya dan bahwa dunia sekitarnya itu mengandung nilai-nilai bagi kebaikan hidupnya.

²³ Zakiyah Daradjat, *Peranan Psikoterapi dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), h. 80

Dalam memahami tujuan psikoterapi, harusnya menengok dari beberapa teknik yang digunakan, karena penggunaan teknik-teknik psikologis untuk penyembuhan gangguan atau penyakit mental. Dalam kaitannya dengan tujuan psikoterapi dalam Islam dapat diartikan sebagai perbaikan pengalaman dan penyesuaian atau bias disebut membersihkan diri. Dengan demikian psikoterapi dengan menggunakan pendekatan agama sebagai cara untuk mendiagnosa penyakit yang berhubungan dengan gangguan rohani manusia.²⁴

Tujuan psikoterapi secara global yang tercantum dalam Al-Qur'an adalah terbentuknya *insan kamil*. Pribadi yang utuh atau insan kamil yaitu manusia yang dapat menjalankan hubungan horizontal, yaitu sesama manusia dan alam dengan baik dan dapat melangkah melaksanakan hubungan vertikal yaitu dengan Allah SWT. Hubungan manusia dengan manusia itu merupakan adaptasi penyesuaian diri terhadap norma-norma masyarakat yang berlaku pada lingkungan tersebut. Dalam hal ini, manusia harus mengeliminasi hal-hal yang negatif dari suatu interaksi, sehingga akan tetap baik, sehingga adanya hubungan tersebut agar adanya hubungan yang harmonis. Dengan demikian kondisi tenteram dan bahagia tetap terpelihara, seperti harapan Islam. Tujuan psikoterapi juga mengandung arti yang sama dengan tujuan hidup, yaitu secara universal mengacu pada tujuan kebahagiaan besok di akherat atau kehidupan yang bersifat eskatologis. Dari pengertian dari tujuan tersebut bisa dikatakan *rahmatan lil 'alamin*.

Ruangn Lingkup Psikoterapi

Dalam kaitannya dengan wilayah atau ruang lingkup yang menjadi garapannya para ahli psikiater adalah segala problem kejiwaan yang tidak menyenangkan. Penyakit jiwa ini bisa diobati sebagaimana penyakit jasmani, bahwa penyakit jiwa pengobatannya melalui sarana yang tepat yakni lewat pendidikan moral. Oleh karena itu, karena jiwa merupakan fakultas Ilahi, bukan jasmani, dan sekaligus digunakan untuk tubuh dan terikat dengan tubuh cara fisik dan Ilahi sedemikian sehingga salah satu dari keduanya

²⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama...*, h.130.

ini tidak bisa dipisahkan dari yang lainnya. Maka kita harus mengetahui bahwa salah satu dari keduanya (jiwa dan raga) tergantung pada yang lain. Maksudnya ketika ada perubahan karena ia berubah, ketika sehat karena ia sehat dan sakit karena ia sakit.²⁵

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam kehidupan sehari-hari antara jiwa dan raga saling mempengaruhi dalam aktifitasnya. Misalnya seperti orang yang sakit tubuhnya apalagi jika penyebab sakitnya adalah salah satu dari dua organ tubuh yakni otak dan hati maka orang itu akan berubah akalnya dan sakit jiwanya sampai- sampai dia lupa diri, menentang akal sehat. Untuk itu di situlah wilayah atau ruang lingkup dalam psikoterapi yang bertujuan dalam rangka untuk menemukan penyebab penyakit-penyakit jiwa. Andaikata penyebabnya adalah jiwa misalnya merasa takut, memikirkan hal-hal yang buruk, ngeri terhadap kejadian-kejadian, hawa nafsu yang bergolak, maka kita harus menyembuhkannya dengan cara yang tepat, yakni kembali kepada al-Qur'an.

Jenis-jenis Kelainan Jiwa

Dalam hal ini, akan membahas mengenai kelainan jiwa yang berarti mengungkapkan ekkses dari suatu masalah terhadap jiwa, umumnya bila ekkses itu intensitasnya sedang, sering disebut sebagai neorosis dan apabila frekuensi tinggi maka disebut psikosis, itulah yang dimaksud dalam statemen "jenis-jenis kelainan jiwa". Klasifikasi jenis-jenis kelainan jiwa tidak pernah dibicarakan dalam Al-Qur'an baik secara ekplisit maupun implisit. Ayat-ayat Al-Qur'an yang ada hanyalah mendeskripsikan faktor faktor munculnya neurosis atau psikosis. Faktor tersebut antara lain adalah faktor internal yang potensial dimiliki oleh manusia. Jenis-jenis kelainan jiwa akan timbul karena dari berbagai faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal.

²⁵ Ibnu Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, (Bandung: Mizan, Bandung, 1998), h. 162.

1. Faktor Internal.

Dalam kaitannya dengan kelainan jiwa, semua manusia yang mempunyai kelainan jiwa biasanya sifat-sifat dalam segala aktifitas dalam kehidupan sehari-hari, yang mana faktor internal itu bisa disebut potensi-potensi negatif yang dimiliki antara lain: (a) Kikir²⁶ (b) Berbuat zalim (aniaya)²⁷ (c) Dengki²⁸ (d) Malas dan putus asa.²⁹ Sifat-sifat internal tersebut adalah sebagian contoh saja dari kompleksitas potensi negatif manusia yang diterangkan dalam Al-Qur'an. Semua konsekwensi dari sifat negatif manusia yang tidak disublimasikan berupa ketidakpuasan, konflik jiwa, tekanan perasaan dan menyebabkan orang lain menderita lahir dan batin karena sifat agresif-egois, dan tidak peduli dengan orang lain. Orang dengan karakter tersebut dan tidak dapat menyesuaikan diri dianggap mempunyai kepribadian psychopathi (psychopath). Psychopathi adalah ketidaksanggupan untuk menyesuaikan diri yang mendalam dan kronis.³⁰

2. Faktor Eksternal.

Faktor eksternal ini adalah merupakan faktor yang berasal dari luar manusia, yang mana dapat berasal dari pengaruh milieu (lingkungan), kultur negatif yang sekiranya sudah mentradisi dalam kalangan tertentu. Oleh karena seorang yang menyadari betul bahwa kemuliaan dan kesuksesan dalam hidup ini, baik secara material maupun secara spiritual harus diraih dengan mengikutsertakan peran Allah SWT.³¹ Di mana pun berada, dan apabila ada seseorang yang jauh dari peran

Allah seyogyanya harus dihindari dalam suatu pergaulan. Perbuatan tidak terpuji seperti munafik, suatu penyakit jiwa, yaitu penyakit mental yang kronis. Sebab pola hidup yang diterapkan selalu dualisme atau bermuka dua, hal itu akan menciptakan kondisi yang tidak baik, yaitu kerusakan pada diri

²⁶ Rustam Effendi, *Produksi dalam Islam*, h. 32.

²⁷ A. Charis Zubair, *Etika Rekayasa Menurut Konsep Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), h. 42.

²⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 30.

²⁹ M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1987), h. 127.

³⁰ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 51.

³¹ Daud Rasyid, *Islam dalam Berbagai Dimensi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1998), h. 73

sendiri dan interaksi sosialnya. Karakter negatif akibat pengaruh eksternal adalah syirik, karena Islam mengajarkan bahwa setiap orang yang lahir itu suci, artinya mengesakan Allah SWT. Namun apabila ia syirik atau bahkan kafir, hal itu disebabkan oleh faktor dari luar atau milieu (lingkungan).

Teknik Terapi Menurut Islam

Dalam melakukan sesuatu perbuatan pasti menggunakan berbagai cara atau jalan, dalam rangka untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau bisa disebut alat atau strategi yang digunakan dalam proses pengobatan terhadap pasien yang menderita. Di sini, akan memaparkan beberapa teknik terapi yang ada dalam Al-Qur'an.

1. Nasehat atau Bimbingan.

Sejalan dengan firman Allah SWT yang menjelaskan tentang cara menasehati atau membimbing, sebagaimana di bawah ini:

*“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat Dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang yang mendapat petunjuk.” (QS. An-Nahl: 125).*³²

Yang dijadikan pedoman serta materi bimbingan atau nasehat tersebut adalah Al-Qur'an, seperti yang tersirat dalam firman Allah SWT, sebagai berikut:

*“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan bagi penyakit-penyakit (yangberada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang beriman”. (QS. Yunus: 57).*³³

Dari ayat di atas dapat kita ambil pelajaran bahwa sesungguhnya manusia harus pandai-pandai mengambil pelajaran dari nasehat orang lain, atau sebaliknya harus pandai-pandai memberikan nasehat kepada orang lain selama orang yang kita nasehati selalu bersifat terbuka.³⁴

³² Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 421.

³³ *Ibid.*, h. 315.

³⁴ Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan*, h. 13

Apabila psikiater dalam usahanya merenovasi dan merehabilitasi kepribadian atau tingkah laku yang tidak baik melekat pada diri manusia, dengan demikian sudah barang tentu harus dapat merubah pikiran dan kecenderungannya, usaha pertama kali yang harus dikerjakan adalah dengan “mauidhoh” atau nasehat dan penerangan, karena psikoterapi diharapkan akan memberikan petunjuk ke arah yang benar. Cara bimbingan yang diperintahkan dalam proses dialogis adalah berbicara dengan perasaan halus juga mengindikasikan teknik bimbingan lainnya seperti sugesti, wawancara dan penyaluran emosi.

2. Zikir (mengingat Allah).

Orientasi zikir secara umum adalah perbuatan mengingat Allah SWT dan keagungan-Nya yang melingkupi atau mencakup seluruh aspek ibadah dan perbuatan baik seperti bertasbih, tahmid, salat, membaca Al- Qur’an, berdo’a, dan melakukan suatu perbuatan yang terpuji.

Secara spesifik arti dari zikir menyebut nama Allah SWT yang dianjurkan sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun, dan syarat-syaratnya.³⁵ Mengingat keagungan, kemurahan Allah merupakan obat terhadap komplikasi penyakit hati (kejiwaan) yang operasionalnya merupakan suatu teknik, sebagaimana dalam firman Allah SWT:

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenang”. (QS. Ar-Ra’d: 28).*³⁶

Teknik dalam terapi tentang zikir atau mengingat dengan menyebut secara lisan dan dihayati ini pada hakekatnya akan mempunyai efek sebagai obat yang paling mujarab. Sering kita mendengar syair-syair Islami yang menyatakan bahwa aku dekat Engkau dekat, aku jauh Engkau jauh. Urgensitas zikir itu diketahui tidak hanya dari nash Al-Qur’an maupun Hadits namun dalam realitasnya bahwa orang yang berzikir akan merasakan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya. Teknik ini sudah tidak diragukan lagi,

³⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integritas Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), h. 158.

³⁶ Departemen Agama RI. *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, h. 373.

sebab secara psikologis, kegelisahan dan kecemasan yang dirasakan seseorang ketika ia merasa lemah, teratasi ketika ia mendapatkan sandaran atau penolong baginya. Dalam mejalankan zikir dianjurkan harus dengan sikap rendah hati, menyadarkan penuh kepada Allah, dan dengan suara yang halus akan membawa ekses ketenangan bagi mereka yang melakukannya.

3. Salat.

Dalam teknik yang ketiga ini, dimaksudkan adalah salat baik yang difardlukan maupun yang disunnahkan, dalam Islam telah menganjurkan para pengikutnya untuk mencapai kebaikan dengan menggunakan perantara ibadah salat.³⁷ Salat yang dilakukan dari awal sampai akhir ada beberapa hal yang secara fisik atau psikis menyebabkan keadaan tenteram, jiwa yang tenang dan pikiran yang bebas, sebab penyerahan diri seutuhnya kepada Allah SWT akan melepaskan diri dari problematika kehidupan.³⁸ Terapi dalam salat menurut Jamaludin Ancok ada empat aspek yang meliputi yaitu:

Pertama, aspek olah raga, terlihat pada aktifitas fisik yang menyebabkan perubahan konsentrasi otot pada bagian-bagian tertentu dalam melaksanakan salat, hal itu merupakan proses relaksasi dan keseimbangan ketegangan urat saraf ini juga akan mengurangi kecemasan jiwa.

Kedua, aspek meditasi yaitu identik dengan melakukan salat yang khusus yang mana akan menghilangkan kecemasan jiwa bahkan rasa sakit, sebab rangsangan rasa sakit dapat dihambat kedatangannya ke otak. Contohnya adalah peristiwa pencabutan anak panah dari tubuh sahabat Ali bin Abi Thalib RA, saat beliau sedang salat.

Ketiga, aspek auto-sugesti adalah puji-pujian, do'a dan pengucapan bacaan-bacaan do'a tersebut akan mendapat kekuatan meniru dari apa yang tersirat dalam pikiran yang sehat.

³⁷ *Ibid.*, h 16.

³⁸ Ismail Yakub, *Ihya' Al-Ghazali*, terj., Jilid I, (Semarang: C.V.Faizan, Semarang, tt.h.), h. 521.

Keempat, aspek kebersamaan maksudnya adalah salat berjamaah secara psikologis merupakan bagian terapi yaitu group therapy, yang berfungsi untuk menghilangkan rasa keterasingan diri.³⁹

Dari kedua pendekatan tersebut yaitu salat dan zikir terdapat indikasi kesamaan fungsi, namun salat adalah merupakan segmen zikir walaupun zikir belum tentu sama dengan salat. Jadi dalam memahami masing-masing fungsinya untuk menenangkan jiwa bisa diintegrasikan kepada salat satu dari keduanya.

4. Puasa

Dalam hal ini teknik yang dimaksud penulis adalah meliputi puasa sunat maupun yang diwajibkan.⁴⁰ Bahwa pendekatan puasa ini menandakan seorang Muslim wajib untuk melaksanakan puasa, berarti telah menjalankan perintah Allah SWT, dan menjauhi larangan-Nya. Dalam Hadis pun dijelaskan setiap hamba yang berpuasa karena Allah semata-mata, berarti mereka telah menjauhkan diri dari api neraka.⁴¹

Tinjauan secara psikologis dan psikososial terhadap puasa adalah merupakan sikap qana'ah yang terdapat pada orang yang berpuasa, yaitu walaupun dalam keadaan lapar, haus dan hawa nafsu yang terkecang, ia merasa cukup atau menerima apa adanya. Urgensi lainnya berupa sifat pengasih dan penyayang yang berbasis pada kesadaran diri berintrospeksi diri. Ia merasakan bagaimana orang yang selalu kekurangan setiap harinya, padahal ia kekurangan dalam sehari saja kadang mengeluh. Dari peristiwa itu maka ia sadar dan perhatian terhadap keadaan sosial di sekitarnya.

5. Zakat Dan Haji.

Teknik ini adalah zakat dan haji yang merupakan rukun Islam, walaupun tujuan operasionalnya berbeda, akan tetapi mempunyai indikasi eksekusi yang sama, yaitu kuatnya perasaan afiliasi sosial. Zakat mengantisipasi

³⁹ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam*, h. 98100-.

⁴⁰ Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 44.

⁴¹ Adib Bisri Mustofa, *Tarjamah Shahih Muslim*, Jilid II, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1993), h. 378.

kesejangan sosial, sehingga tidak ada friksi dalam berinteraksi sosial. Dalam hukum haji telah diterangkan dalam Al-Qur'an. surat Ali Imran.⁴²

Pelaksanaan ibadah haji mengharuskan setiap orang Islam (manusia) untuk melepaskan segala macam atribut keduniawian yang ia punya selama hidupnya, tidak ada perbedaan antara atasan dan bawahan, penguasa atau rakyat, semua memakai pakaian haji yang sederhana. Ibadah haji menyatukan Muslim dari seluruh penjuru bangsa, negara, dan ras dengan berbagai status sosial masing-masing.

Penutup

Kesehatan hati manusia akan berhubungan dengan kesehatan badan. Secara higienis diketahui bahwa sumber dari penyakit kejiwaan adalah dada. Pada dada tersimpan hati yang mempunyai kegunaan sebagai sentralisasi dan pusat produktivitas membagikan fungsi-fungsi biologis jasmani manusia. Karena hati mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan psikis dan fisik manusia. Istilah penyakit jiwa menurut Al-Qur'an adalah penyakit hati, bahwa problem-problem yang dihadapi sehari-hari adakalanya tidak tertampung di dalam otak. Ada masanya dikirim ke alam sadar dan dibekukan di bawah sadar. Kalau tidak ada penyelesaian yang positif secara psikologis, mempunyai efek-efek psikologis yang dapat mengakibatkan sesak dada. Sesak dada itu merupakan manifestasi dari ketidakenakan badan dan rohani, di mana gejala itu memberikan penyakit-penyakit jasmaniah yang harus diobati dengan secara somatherapi dan penyakit rohaniah yang harus diobati dengan cara psikoterapi.

Dari penjelasan tersebut telah menggambarkan bahwa pada dasarnya terapi Islami terutama yang dijelaskan dalam Al-Qur'an bisa diterapkan dan kemungkinan besar sembuh adalah bagi orang-orang Muslim yang percaya akan kebenaran Al-Qur'an, sedangkan yang menjadi psikiaternya atau sebagai dokter terapinya adalah Allah SWT. Bukan berarti secara langsung Allah, hal itu sangat mustahil. Tetapi di sini yang dimaksudkan adalah orang yang disebut psikiater yang bertendensi pada ajaran-ajaran Allah semata.

⁴² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 92.

Oleh karena itu apabila seseorang menguasai keduanya yaitu ajaran tauhid Islam dan mengetahui ilmu-ilmu jiwa, maka psikoterapis dan terapis adalah merupakan wakil-wakil Allah di muka bumi “khalifatullah fil’ardi”, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada-Nya.

Jadi, antara psikiater dan kliennya harus bertendensi pada kalam Allah, karena dalam ajaran Islam kita temukan ajaran yang memberikan terapi untuk kesehatan mental. Dalam proses pengobatan akan terdiri dari dua faktor, yaitu klien dan psikoterapist. Klien adalah orang yang mengalami gangguan atau kelainan kejiwaan yang berkonsultasi kepada seorang psikoterapist guna penyelesaian masalah psikis yang dideritanya yang bisa disebut pasien. Berkaitan dengan keberadaan klien atau orang yang mengalami gangguan atau kelainan jiwa tersebut, Al-Qur’an mengisyaratkan bahwa pasien atau klien dalam memecahkan masalah besar kemungkinan cepat sembuh, jika pasien tersebut mempunyai keyakinan (Islam), karena seorang yang sakit akan cepat sembuh bila punya keyakinan yang kuat. Dan klien yang dapat disembuhkan adalah mereka orang yang mengimani akan eksistensi Allah SWT sebagai Tuhannya dan juga menyakini akan kebesaran Al-Qur’an yang merupakan petunjuk kebenaran dari Allah bagi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Charis Zubair, 1997, *Etika Rekayasa Menurut Konsep Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Adib Bisri Mustofa, 1993, *Tarjamah Shahih Muslim*, Jilid II, Semarang: CV. Asy Syifa’.
- Arifin, 1979, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Bernard Spilka, 1967, *The Psychology of Religion an Empirical Approach*, Prentice-Hall, INC., Englewood Cliffs.
- Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung: PT. Tonis, tt.h..
- Daud Rasyid, 1998, *Islam dalam Berbagai Dimensi*, Jakarta: Gema Insani Press.

- Depag, 1968, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Jamunu.
- Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, 2001, *Psikologi Islam, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadhil Al-Djamali, 1988, *Menerabas Krisis Pendidikan Dunia Islam*, Jakarta: Golden Terayon Press.
- Gary Zukav, 1991, *The Seat of The Soul, an Inspiring Vision of Humanity's Spiritual Destiny*, London: Rider and Co..
- Hanna Djumhana Bastaman, 1995, *Integritas Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasan Langgulung, 1986, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna.
- Ibnu Miskawaih, 1998, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, Bandung: Mizan, Bandung.
- Ismail Yakub, *Ihya' Al-Ghazali*, terj., Jilid I, Semarang: C.V.Faizan, tt.h..
- Jalaludin, 1996, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- John M. Echols dan Hasan Shadily, 1996, *Kamus Bahasa Inggris-Indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia.
- Kaelany, 2000, *Islam, Iman dan Amal Saleh*, Jakarta: Rineka Cipta.
- M. Dawam Rahardjo, 2000, *Esei-esei Ekonomi Politik*, Jakarta: LP3ES.
- M. Ngalim Purwanto, 1987, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Mastuhu, 2003, *Menata Ulang Pemikiran Sistem Pendidikan Nasional dalam Abad 21*, Yogyakarta: Safiria Insania Press.
- Su'dan, 1997, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa.
- Zakiah Daradjat, 1982, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Zakiah Daradjat, 1983, *Peranan Psikoterapi dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.