

Psikoterapi Religius

Psikoterapi Islam

dalam ranah ilmu tasawuf



Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

Psikoterapi Religius telah Psikoterapi Islam

UIN Publish

PSIKOTERAPI RELIGIUS

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

GUNUNG DJATI PUBLISHING

2023

Pasal 44

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau denda paling banyak Rp 100000000,00 (seratus juta rupiah)
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak Rp 50000000,00 (lima puluh juta rupiah)

PSIKOTERAPI RELIGIUS

Penulis:

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

ISBN: 978-623-5485-51-5

Penerbit: Gunung Djati Publishing

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) UIN
Sunan Gunung Djati Bandung

Jl. A.H. Nasution 105, Cibiru, Bandung, Jawa Barat,
Indonesia

<https://lp2m.uinsgd.ac.id>

Cetakan Pertama, Oktober 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur seraya panjatkan kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*. *Shalawat* dan *Salam* semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW serta keluarganya yang disucikan Allah.

Buku yang ada dihadapan saudara, adalah tulisan kecil tentang psikoterapi religius. Di dalamnya terkandung penjelasan tentang Psikoterapi Islam. Memasukan pula beberapa solusi terhadap orang-orang yang memiliki gangguan jiwa, berdasar kepada wahyu Allah ‘*Azza wa Jalla*, dan kebiasaan para sufi terdahulu, berupa ijtihad para ahli sufi dan pandangan *ahlu al- thariqat*.

Dalam tulisan ini, disajikan pembahasan sederhana, guna memberikan pemahaman kepada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam mempelajari mata kuliah Psikoterapi Islam, yang terkait di dalamnya persoalan terapi sufistik

Tidak lupa, penulis haturkan terima kasih yang sangat tinggi, kepada mereka yang mendukung keberhasilan penulisan buku ini, juga kepada para mahasiswa yang membaca tulisan ini sebagai dasar dalam mata kuliah Psikoterapi Islam.

Semoga Allah ‘*Azza wa Jallaselalu* melindungi dari segala bahaya gangguan fungsi jiwa. Dan semoga pembaca buku ini segera mendapatkan manfaatnya. *Amiin ya Rabb al- alamin*.

Cianjur, 1 Nopember 2023

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iii
Bab I Pendahuluan	1
Mabadi Psikoterapi Islam.....	1
Psikoterapi dalam rangkaian dakwah al-Islamiyah.....	34
Psikologi dan Ilmu Nafs.....	35
Terapi Holistik	42
Psikoterapi Religius	61
Bab II Jenis Terapi berdasarkan al-Qur'an, al-Sunnah dan Hasil pemikiran pakar ilmu nafs	
Terapi dengan shalat dan shabar	70
Terapi dengan al-Qur'an	78
Terapi dengan shaum	94
Terapi dengan nasehat	101
Terapi dengan kelembutan	107
Terapi dengan khalwat	112
Terapi dengan dzikir	115
Terapi dengan makanan dan minuman	120
Terapi dengan do'a.....	120
Terapi dengan Nikah.....	131
Terapi dengan Musik	136
Terapi dengan Air	140
Terapi sosial	143

Bab III Ragam Gangguan Jiwa dalam bahasan terapi religius

Merasa hidup tanpa pengawasan tuhan.....	147
Takabbur	152
Ghibah	158
Cemas	161
Penyimpangan Seks	172
Zina	183
Perselingkuhan kalangan wanita bersuami	185
Poliandri	189
Homoseksual	192
Penyimpangan heteroseksual	194
Liwath	197
Mempertontokan adergan mesum sendiri	200
Pedophillia	202
Menyebarkan adegan mesum.....	208
Cemburu.....	210
Depresi	219
Tiks.....	223
Skizofrenia	225
Bunuh diri	232
Kardiovaskuler.....	238
Musyrik	241
Krisis idola dan dekadensi moral	245
Marah yang berlebihan.....	250
Dendam	253
Gangguan pola makan.....	256
Bangga berbuat maksiat.....	260
Menunda pekerjaan	264
Menyalahgunakan narkoba dan alkohol	266

Phobia.....	275
Senang mencari kesalahan orang lain	285
Intoleransi.....	287
Insomnia.....	288

Bab IV Pribadi Harapan

Mukmin	295
Muslim	302
Muhsin	305
Mushallin	307
Muttaqin.....	309

Bab V Do'a yang biasa dipakai sebagai penenang jiwa . 315

Daftar Pustaka.....	320
----------------------------	------------

BAB I PENDAHULUAN

A. Mabadi Psikoterapi Islam

Dalam membahas sebuah disiplin ilmu, pemikir Islam masa lalu telah memiliki kerangka bahasan yang dianggap baku, sebagai langkah awal memahami sebuah disiplin ilmu. Bersumber pada pemikiran al-Kindi sebagai peletak filsafat dari kalangan bangsa ‘Arab. Yang memberikan gambaran tentang struktur pembahasan sebuah disiplin ilmu. Dan inilah yang menjadi dasar memulai pembahasan, dijuluki dengan istilah *mabadi al-‘Asyrah* (*mabadi* sepuluh) Saat memahami karakteristik ilmu dan pengetahuan, secara otomatis kerangka bahasan ini menjadi bagian dari sesuatu yang bisa berubah sewaktu-waktu. Dalam term filsafat Barat mengenal dari tiga aspek yang membahas tentang ilmu, yakni; ontologi, epistemologi dan aksiologi. Untuk memudahkan para pencari pengetahuan mendapatkan kejelasan mengenai hal-hal yang sedang dibahas. Maka, disarankan mengetahui epistemologi dalam kajian ilmu ke-Islam-an, ialah yang dikenal dengan sebutan *mabadi al-‘Asyrah*, termasuk saat membahas Psikoterapi Islam, karena psikoterapi Islam adalah sebuah disiplin ilmu, yakni turunan dari ilmu al-Nafs. Antara lain sebagai berikut:

1. Ta’rif (Definisi) Psikoterapi Islam

Psikoterapi, berasal dari kata “Psiko” sebagai terjemahan dari kata *Psyche*, diambil dari istilah Latin, kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris, maksudnya adalah

“jiwa” yang dapat dengan mudah ditangkap karakternya. Dan “Terapi”, diambil dari kata “*Theraphy*” yang berarti “penyembuhan, pemulihan atau upaya pelayanan menuju “kesembuhan”. Sebahagian menyebutkan sebagai bentuk remediasi masalah kesehatan. Dalam hal ini menyangkut kesehatan jiwa. Sedangkan kata “Islam” sendiri merupakan unsur jati diri dari nama sebuah agama, yang dibahas dalam disiplin ilmu atau ciri khas dari corak metode pemulihan jiwa berdasar agama tertentu. Bertujuan untuk membedakan dengan psikoterapi yang dikenalkan para psikolog Barat, atau konsep psikoterapi yang ditawarkan oleh agama-agama atau kepercayaan tertentu selain Islam.

Karena psikoterapi adalah bagian dari kajian psikologi. Maka keberadannya tidak terlepas dari kajian yang terkait psikologi, berikut dengan konsep terapi psikisnya. Agar dapat membedakan cakupan dan bahasannya, maka psikoterapi Islam dimasukkan ke dalam bagian *Ilmu Nafs*.¹ Meskipun berbeda dengan kajian ilmu jiwa (psikologi) Barat, namun masih banyak yang menerjemahkan *ilmu al-nafs* menjadi psikologi. Maka agar tampak perbedaan muatan, konsep psikoterapi yang sumber dari berbagai disiplin ilmu ke-Islam-an, disebut istilah psikoterapi Islam dalam kajian *Ilmu a-Nafs*.

Sebahagian menamakannya *ilmu al-nafsi li al-istisyfa*. Penyebutan istilah ini hanya dikenal di tengah-tengah para ahli dalam ilmu jiwa dalam Islam. Tidak lagi sekedar ilmu tentang karakter, yang lebih menitikberatkan sisi hal yang bersifat

¹ Ilmu nafs bukan “psikologi”. Psikologi adalah ilmu yang hanya mencakup bahasan tentang *psyche* saja, sedangkan ilmu *nafs*, berkaitan dengan *psyche*, *soul* dan unsur teologis normatif. Sehingga terjadi perpaduan pembahasan antara aspek teologis, dengan kesehatan jiwa.

empiris. Meskipun pada dasarnya psikoterapi hanya dikenal pada kalangan psikolog barat. Dalam dunia Islam dikenal dengan sebutan *ilmu nafs*. Tentu saja memiliki cakupan bahasan yang berbeda antara ke duanya. Ilmu al-nafs sendiri merupakan objek kajian atau bahasan dari para sufi. Sebab terkait dengan peranan organ ruhani dan nafsani yang tidak terjamah oleh indera. Dan bersifat *ma'nawiyah*. Tidak bersifat *hissiyah*.

Pada dasarnya kaum muslimin sadar benar, bahwa istilah yang tepat untuk psikoterapi Islam adalah *istisyfa*. Yang artinya adalah proses penyembuhan. Hal ini tidak dibatasi dengan proses penyembuhan fisik ataupun bathin. *Istisyfa* sendiri merupakan serangkaian metodologi untuk membantu klien atau pasein dalam rangka pemulihan kesehatannya, baik kesehatan jasmani, ruhani, maupun kesehatan *nafsani*. Termasuk serangkaian tata cara mempertahankan kondisinya, agar tetap dalam derajat yang terbaik. Penetapan ini yang dikenal dengan istilah *istiqamah*. Hanya untuk lebih mempercepat proses pengenalan, dipergunakanlah istilah *psikoterapi*. Dengan harapan tidak tertukar dengan *istisyfa* dalam pengobatan penyakit fisik. Hal ini seperti istilah untuk ilmu jiwa dalam Islam, yang asalnya disebut dengan *Ilmu al-Nafs*. Tetapi kemudian untuk memudahkan dikenal oleh masyarakat, maka dipergunakanlah istilah *psikologi*. Seperti yang digunakan barat. Sesungguhnya, istilah psikologi sendiri, untuk term ilmu jiwa pada bahasan disiplin ilmu ke-Islam-an dianggap kurang tepat. Sebab cakupannya yang begitu luas, harus diistilahkan dengan sesuatu yang batasannya kecil. Bahasan ilmu ijwa atau yang dikenal di dunia Islam dengan sebutan '*Ilmu al-Nafs*, memiliki wilayah kajian hingga pada aspek teologis normatif.

Tidak sekedar bicara persoalan gangguan yang tampak. Pemetaan di atas menunjukkan adanya kompletisitas bahasan ilmu *al-Nas* (nafsiologi). Bahkan jika diperluas, akan masuk pada wilayah etis normatif.

Dengan demikian, maka kajian ilmu akhlaq, kesehatan mental, ilmu tasawuf, ilmu tarekat, ilmu tauhid, ilmu kedokteran berikut cabangnya dan ilmu hikmah, menjadi bagian dari cakupan ilmu psikoterapi Islam. Oleh sebab itulah, maka kalangan ilmuwan muslim lebih suka menyebutnya dengan *Istisyfa*.

Pada prosesnya, istilah *istisyfa*, tidak hanya dikenal dalam pendekatan ilmu kedokteran (*ilmu al-Thabibiyah*). Yang lebih banyak menggunakan obat-obatan baik kimia maupun alami dari tumbuhan (herbal). Namun juga menyertakan aspek spiritual, seperti dzikir, kontemplasi, musik, tarian dan do'a. bahkan al-Qur'an mengajarkan shalat sebagai sarana pencapaian ketenangan jiwa. Ayat yang artinya "sesungguhnya shalat-mu akan menentramkan jiwa mereka", menunjukkan adanya upaya menciptakan ketenangan bagi orang lain dengan shalat yang kita lakukan. Bukan hanya pelaku shalat yang mendapatkan manfaat. Namun orang lainpun turut mendapatkannya.

Jika psikoterapi versi barat hanya menjangkau wilayah gejala jiwa atau disebut dengan "jiwa luar", maka psikoterapi Islam lebih memperhatikann unsur teologis normatif sebagai acuan dasar, selain lebih mementingkan unsur empiris normatif. Jadi semua bahasan akan dikaitkan dengan unsur teologis, yang di dalamnya agama memegang peranan penting demi terciptanya kesehatan jiwa menurut pandangan agama

Islam. Sebab adanya pemahaman tentang ke-Tuhan-an, hendaknya diawali dari pengetahuannya tentang jiwa itu sendiri. Jika pemahaman tentang jiwanya dangkal, maka pengetahuan mengenai ke-Tuhan-an pun dinilai memiliki banyak kekurangan, yang tidak mustahil dirinya tidak mengenal Tuhan sama sekali. Oleh sebab itulah, Nabi SAW sempat bersabda :

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

“Barang siapa mengenal jiwanya, maka ia telah mengenal Tuhannya”.

Dengan demikian, maka setumpuk informasi tentang Tuhan, hanya dapat dijamah dengan pemahaman tentang organ *al-Nafs*. Mulai tata letak, hingga tata kerjanya. Sebab, jasmani sangat kecil kemungkinan dibawa dalam memahami tentang Tuhan. Dan pada salah satu karyanya, Imam *al-Syafi'i*, mengatakan bahwa tidak sah seseorang mengakui Tuhan kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*, dengan cara *taqlid*². Namun lebih menekankan adanya upaya memahami dengan nilai ruhani yang sangat tinggi, itulah *al-Nafs*. Jadi pada dasarnya psikoterapi Islam tidak hanya bergelut dalam proses penyembuhan terhadap gangguan jiwa yang dibahas dalam psikoterapi barat saja, namun lebih memperhatikan keberadaan jiwa dalam mengenal Tuhan dan dan dirinya sendiri.

Maka secara terminologis, *Psiko* sendiri diartikan “jiwa” dalam bahasa Indonesia. Meskipun tidak mewakili keseluruhan jiwa yang dimaksud dalam ajaran Islam, dipakai untuk memberikan pemahaman pada kerangka ilmu yang membahas tentang jiwa dan seluruh bagian hingga tata kerjanya. Terapi

² Al-Syafi'i, *Kaukab al-Azhar syarh fiqh al-akbar*, Darr al-Fikr, Beirut, hlm. 6

yang diartikan sebagai proses penyembuhan atau pemulihan, banyak dipergunakan untuk serangkaian cara dalam mengembalikan kondisi ruhani seseorang yang telah menyimpang, bahkan memasuki pada keyakinan politeisme³. Karena Islam adalah sebuah ajaran monoteisme yang menitikberatkan aspek *ilahiyah* sebagai ruh dari setiap kegiatan, termasuk terapi. Baik terapi fisik maupun psikis. Dengan demikian di antara salah satu kesempurnaan ajaran Islam adalah, adanya penyertaan teologis normatif dalam bahasan empiris normatif, pada setiap langkah termasuk pembicaraan mengenai *al-Nafs* (jiwa).

Jadi psikoterapi Islam yang dimaksud adalah sebuah kajian dan praktek pemulihan bagi umat yang memiliki gangguan jiwa. Sehingga memiliki kemampuan untuk kembali mengendalikan jiwanya sesuai dengan tugas dan fungsi manusia itu sendiri sebagai hamba Tuhan. Bahkan menyertakan tindakan penyucian diri, bukan hanya sekedar kesembuhan pada jiwa luar. Dengan demikian akan terbentuk derajat *mu'minin, muslimin, mukhlisin, muttaqin* dan *muhsinin*.

Pada dasarnya Psikoterapi Islam merupakan studi mengenai jiwa dalam sudut pandang ajaran Islam. dengan demikian analisis yang dikemukakan adalah disesuaikan dengan hal-hal yang dijumpai dalam ajaran Islam. secara langsung, objek pembahasannya akan dihubungkan dengan aspek teologis. Sebab ajaran Islam selalu menyertakan aspek teologis dalam setiap pekerjaan apapun.

³ Keyakinan ber-Tuhan banyak, atau menyakini produk sains sebagai karya yang mampu melebihi kemampuan Tuhan.

Sebagai sebuah kajian akademis, seringkali dihadapkan pada problematika untuk mempertemukan antara sains dan agama. Termasuk studi tentang jiwa perspektif Islam dan sains. Pada beberapa situasi terjadi konflik pemikiran antara keberadaan Tuhan dengan hilangnya kepercayaan terhadap Tuhan dalam cakupan ilmu Jiwa. Semua produk sains akan diarahkan pada hasil analisis yang diseleksi berdasarkan pengamatan ilmiah yang bersifat empiris. Sedangkan aspek mistis akan dikesampingkan. Lain halnya dengan para sufi yang mengutamakan aspek mistiknya dibandingkan dengan aspek empiris. Meskipun beberapa kalangan justru memadukannya secara sistematis. Kalangan pengamat sains, memandang bahwa seseorang masih percaya pada Tuhan, merupakan bukti keterbelakangan. Bahkan seorang pakar psikoanalisis mengkalim dengan sebutan delusif (halusinasi). Dalam sains semua gagasan harus masuk dalam kerangka rasio.⁴

Mulla Shadra berpandangan bahwa, antara pandangan empirisme sains dengan mistisisme memiliki hubungan erat. Sehingga antara keduanya tidak lagi dapat dipisahkan sebagaimana pandangan pakar psikoanalisa terdahulu. Atau pemikir barat tentang empirisme. Mistisisme Mulla Shadra menjelaskan keberadaan badan (*jismani*) yang empiris dengan ruhani yang mistis. Sehingga dengan jelas bahwa hal-hal yang terjadi pada perilaku secara empiris dipengaruhi oleh jiwa (*nafs*). Dan ketika seseorang meninggal dunia, maka terputuslah hubungan antara keduanya. Kemudian badan yang bersifat empiris akan hancur seiring dengan lekangnya waktu.⁵

⁴ John F. Haught, *Perjumpaan Sains dan Agama*, Mizan, Bandung tahun 2004, hlm. 75.

⁵ Shadra al-Mutaallihin, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Juz.3, Intistarat, Qum, 1364.H, hlm. 416.

Sedangkan hal yang mistis, ialah *nafs* (jiwa), akan menemui Tuhan yang juga dibahas persepektif mistis. Inilah mistisime (tasawuf). Selanjutnya, psikoterapi Islam membahas tentang aspe mistis dan empiris. Sebagaimana dilakukan Mulla Shadra pada karyanya yang berjudul *al-Hikmah al-Muta'aliyah* dan *Tafsir al-Qur'an al-Karim*.

Dalam pembahasan psikoterapi Islam juga akan dibahas mengenai keberadaan maqamat dan ahwal, yang terklait dengan proses perjalanan dan status jiwa dalam tubuh manusia. Sehingga dengan memahami hal tersebut, seseorang akan dengan mudah mengatasi segala bentuk jenis gangguan jiwa dalam sudut pandang ajaran Islam. atau juga dalam cakupan psikoterapi Islam. maqamat ini adalah “tempat peristirahatan” jiwa. kemudian disusunlah sebuah metode dan teknik untuk mengatasi gangguan jiwa menurut cara-cara sufi. Saat jiwa manusia sedang membutuhkan irama dan motif, maka dua hal ini dilakukan untuk memanasifestasikan pada tubuh. Oleh sebab itu, sebelum memahami tentang gangguan jiwa serta metode untuk mengatasinya, terlebih dahulu disarankan memahami kerja ruh sebagai motivasi hidup. Hal tersebut akan dibahas dalam fase perkembangan ruh awal dan nafs bersatu dalam tubuh manusia. Sebahagian menyebutkan sejak fase nabati, hewani hingga insan. Sebagai pusat perhatian psikoterapi Islam adalah merujuk pada akhlaq Rasulullah SAW dan para Nabi sebelumnya. Sebab mereka adalah perwakilan manusia pada umumnya.

2. Batasan Psikoterapi Islam

Berbeda dengan bahasan pada psikoterapi barat, yang hanya mengandalkan unsur usaha melakukan pemulihan dari

gangguan jiwa seseorang, tanpa menyertakan aspek teologis. Seringkali hanya dijumpai *assessment-assesment* yang dianggap baik. Sedangkan dalam psikoterapi Islam, bukan hanya cukup dengan penilaian baik. Namun lebih memperhatikan aspek teologisnya. Sesuai dengan fungsi jiwa dalam pandangan Islam sendiri sebagai instrumen rohani manusia yang memberikan daya pada pikiran, perasaan dan akal. Untuk selanjutnya diteruskan ke badan. Atau terbalik, dari badan menuju ruh, yang melintasi *maqamat-maqamat* (stasiun ruhani).

Dalam aplikasinya psikoterapi Barat hanya menyajikan beberapa metode yang dianggap hanya mampu mengarahkan pada sisi rasional belaka. Sedangkan pada psikoterapi Islam, lebih menjamah sisi kesucian diri dan kebersihan serta kesehatan ruhani dan nafsani. Dengan demikian, tidak heran jika dalam prakteknya akan dijumpai metode yang kurang bisa dicerna dengan rasional yang tergolong biasa. Namun harus mengandalkan kerja akal aktif. Peranan pemahaman melalui pendekatan unsur super-rasional dan mistis, merupakan sisi lain yang harus diperhatikan dalam membahasnya. Sebahagian kalangan pemikir positifistik memandang sebagai sebuah kekeliruan atau bahkan mengembangkan aspek halusinansi. Padahal tidak demikian, bila telah memahami secara detail *manhaj*-nya.

“Barat” manawarkan terapi psikoanalitik, terapi eksistensial humanistik, terapi *client centered*, terapi gestalt, terapi transaksional, terapi tingkah laku, terapi rasional emotif dan terapi realitas. Sekalipun ada terapi tingkah laku, namun hanya memasuki wilayah pembiasaan secara fisik belaka, tanpa

menyertakan pembahasan perilaku yang diakibatkan oleh kebersihan diri dan kekotoran jiwa.

Psikoterapi Islam lebih mengutamakan pembahasan tentang penanganan kasus-kasus gangguan jiwa yang erat hubungannya dengan tugas manusia di hadapan Tuhannya. Tidak semata sebuah proses pemulihan gangguan jiwa hingga batas wajar, dari cemas menjadi semangat, dari sedih menjadi ceria, dari hilang rasa percaya diri hingga mampu menunjukkan jati diri. Melainkan memasukkan unsur teologis normatif sebagai bagian terpenting. Yakni saat berusaha mencapai derajat *fithrah*.

Pada dasarnya peranan psikoterapi Islam merupakan sebuah teknik, untuk mengembalikan fungsi jiwa dengan benar menurut pandangan ajaran agama Islam. Yakni membenahi unsur-unsur anatomi ruhani dan nafsani, yang terdapat pada manusia, antara lain, ingatan, fantasi, berpikir, intelegensi, perasaan, kehendak dan tujuan. Semua akan diramu, untuk mendapatkan kesempurnaan kondisi jiwa, serta memfungsikan jiwa normal⁶nya untuk menjadi pengabdikan Allah secara baik dan benar.

Derajat *fithrah*, hanya akan dicapai setelah seseorang memasuki beberapa pintu, antara lain, *muhasabah*, *taubah*, *inabah*, *istiqamah*, yang disusul dengan kondisi jiwa yang tenang (*nafs al-Muthmainnah*). Kadang istilah *muthmainnah*, hanya dinisbatkan kepada bayi yang baru lahir. Tentu yang dimaksudkan adalah keadaan jiwa yang terdapat pada bayi tersebut. Yang terlahir tanpa kekotoran jiwa, baik dengan dosa

⁶ Jiwa normal dimaksudkan adalah jiwa yang sehat dalam sudut pandang tasawuf dan psikologi. Jika terjadi perbedaan pandangan, maka akan dikompromikan berdasarkan pertimbangan teologis dan sains.

ataupun lainnya. *Fithrah* sendiri adalah keadaan dasar manusia, pada awal penciptaan. Pada masa itu manusia tidak mendapatkan masalah yang rumit, perasaan negatif yang menjadi tekanan bagi kehidupan, atau bahkan pikiran-pikiran kotor yang mempengaruhi kerja jiwa dalam mengenal dan pengabdian kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*.

Psikoterapi Islam, tidak memasukkan aspek mitologis. Tetapi memasukan nuansa mistik berdasar epistemologi mistisisme Islam (aspek *irfani* atau sufistik), sebagai bagian dari pencarian metode. Metode-metode terapi yang diambil dari kegiatan para sufi, dinilai mumpuni dalam kegiatan pemulihan bagi mereka yang memiliki gangguan jiwa. Pada hakekatnya, psikoterapi Islam lebih mengedepankan unsur logos, hanya ditambah dengan keyakinan berdasar wahyu dan ‘*ain al-bashirah*, yang diperoleh melalui *tahannuts*. Ini merujuk pada perilaku orang yang sehat nafsaninya yakni para Nabi, termasuk Nabi Muhammad SAW. Beliau sempat menjernihkan jiwanya di gua Hira, untuk mengenal Tuhan dan wahyu-Nya. Demikian pula dengan Ibrahim ASS, Musa ASS dan beberapa nabi lainnya.

Sejalan dengan kosep *ilmu al-Nafs*, psikoterapi Islam, mencoba untuk berkiprah pada pemulihan, serta pemeliharaan kondisi atas gangguan pada :

- a. Keyakinan, ialah daya *nafsyah/nafsaniyah* yang berfungsi melakukan komunikasi individu dengan sesuatu yang diyakininya. Dalam hal ini adalah Tuhan dan segala perangkat-Nya. Termasuk hal-hal yang *sam’iyyat*. Gagasan Nabi Muhammad SAW dalam beberapa hadits memberikan pemahaman, bahwa keyakinan sebagai teknik utama dalam segala hal. Mulai perspektif fiqih, hingga tasawuf. Pada trm

fiqih, keyakinan dijadikan alat penentu status hukum. pada aspek teologis, keyakinan merupakan awal dari pembelajaran tentang ketuhanan. Demikian dengan tasawuf, yang di dalamnya mengajarkan tentang do'a. yang mengharuskan pelakunya untuk selalu memiliki keyakinan, doanya diterima Tuhan dan memiliki keyakinan penuh bahwa Allah akan mengijabah doa tersebut. Atas dasar keyakinan inilah, manusia akan diperlakukan Tuhan. Beberapa hadits Rasulullah SAW memberikan penjelasan bahwa Allah berada pada sangkaan hambaNya. Hal tersebut menjadi alasan bahwa keyakinan terhadap Tuhan sangat penting dalam melakukan doa. Dan doa merupakan bagian dari ibadah umat Islam yang dapat dijadikan sebagai tektik terapi jiwa dalam ajaran Islam.

- b. Ingatan, yakni daya nafsiah/*nafsaniyah* yang berfungsi sebagai penyimpan, mereproksikan, menerima atas tanggapan manusia. Kesan inderawi akan mempengaruhi materi ingatan. Ingatan juga dipengaruhi oleh kerja akal dan pikir yang berhubungan dengan *qalb* dan *nafs*, untuk kemudian diturunkan dalam bentuk perilaku, baikm positif maupun negatif. Dalam pandangan ajaran tasawuf Islam, ingatan dapat dikuatkan dengan cara membersihkan unsur-unsur nafsani. Melalui gerakan *I'tishamu bi Allah*. Untuk mendapatkan perlindungan dari Tuhan, hanya membiasakan serta mendidik diri seseorang agar tidak melakukan maksiat, melupakan Tuhan, membiasakan perilaku *dhalalah*, dan menyedikitkan berbuat *'aib*. Sebab menurut Dr. Hasan Hanafi, bahwa Bani Adam sering dihinggapi sifat *ghaflah* (melupakan Tuhan dengan cara melakukan hal yang tidak

bermanfaat untuk kepentingan ruhani dan nafsaninya, yang berdampak pada perilaku), pelupa dan mengumbar *syahwat al-syaithani*.⁷

- c. Fantasi, adalah daya *nafsiyah* yang dapat membentuk tanggapan atau sesuatu yang baru. Gerakan *nafsaniyah* ini ketika terhubung dengan akal dan pikir yang berpusat pada *dimagh* (otak secara fisik). Yang demikian, digambarkan Mulla Shadra dalam tafsirnya, menyebutkan bahwa aspek fatasi (*khayaly*) sebagai hasil dari kekuatan imajinasi yang dilakukan akal, pikiran, jiwa dan *qalb*. Inilah yang dikenal dengan pengetahuan '*uluwiyah*'⁸ (tertinggi). Hanya saja seringkali manusia menemukan kekeliruan saat menurunkannya menjadi sebuah perilaku. Maka peranan psikoterapi Islam, meluruskan kembali serta melatih agar perilaku tersebut tetap dipengaruhi oleh hal positif. Semakin manusia berfantasi yang positif, akan semakin memiliki kemampuan untuk mendekati Tuhan. Sebab segala bentuk fantasi positif, mempengaruhi *nafs* (jiwa) menurut sudut pandang ajaran Islam. terutama paradigma yang ditawarkan tasawuf. Perolehan yang akan di dapat adalah awalnya *mau'idhah*, tengahnya *dilalah* dan akhirnya barakah. Fantasi diyakini sebagai kerja *nafs* yang memberikan kontribusi pada akal untuk selalu berinovasi. Sebab inovasi merupakan bukti bahwa manusia itu memiliki akal yang normal aau sehat. Dengan demikian standar kesehatan jiwa menurut pandangan psikoterapi Islam adalah kemampuan untuk

⁷ Hasan hanafi, Dr. *Min al-Fana ila al-Baqa*, juz 2, Daru al-Madari al-Islami, Kairo, Mesir, tahun 2009, hlm.206.

⁸ Shadra al-Mutaallihin, *Tafsir al-Qur'an al-Karim*, Juz.3, Intisyarat, Qum, Tehran, tahun 1364.H, hlm. 480.

- meningkatkan dan selalu berinovasi. Bukan sekedar dipergunakan untuk berpikir semata.
- d. Berpikir, ialah gejala *nafsaniyah* yang mampu menghubungkan yang diketahui, sebagai bentuk dialektis. Sebagai salah satu kerja *nafs*, berpikir merupakan serangkaian kegiatan analisis, untuk menumbuhkan imajinasi dan inovasi. Melalui berpikir, manusia dinilai telah meningkatkan kualitas dirinya sebagai hamba Tuhan. Sebab pola pikir yang terhindar dari aspek *syaitani*, dinilai sebagai *nafs* yang suci. Oleh sebab itu, peranan teknik dan metode *takiyat al-Nafs* memberikan lapangan kerja bagi pikir, untuk selalu bekerja berdampingan dengan akal, *qalb* dan ruh. Berpikir positif menunjukkan kesehatan *nafs*. Inilah yang sering disebut sebagai *husnu al-dzan* (berbaik sangka). Pada surat al-Hujurat Allah '*Azza wa Jalla*, melarang melakukan buruk sangka, sebab dinilai banyak keliruannya. Di antara kekeliruannya adalah lebih mendominasinya unsur *syaitani*.
- e. Intelegensi, yakni sifat kecerdasan *nafsaniyah*, yang memiliki kemampuan untuk mengungkap segala yang tersembunyi. Bukan hanya dapat melakukan gerakan yang *empiris oriented*. Melainkan semua hal yang menyangkut keberadaan dirinya sebagai manusia yang terdiri dari unsur ruhani, nafsani dan jismani, tercakup dalam kekuatan pemikiran intelegensi. Aspek enteleki yang dikemukakan Ibnu Sina memberikan pencerahan, bahwa keberadaan manusia yang memberdayakan intelegensinya akan memahami eksistensi kemanusiaan dan keberadaan Tuhannya. Seperti juga dikemukakan Mulla Shadra dan Mir

Demand yang menganggap bahwa intelegensia merupakan salah satu unsur *al-quwwah* yang memberikan kekuatan maksimal bagi jiwa. Dalam psikoterapi Islam, intelegensi akan diperhatikan sebagai penunjang terjadinya kesucian jiwa.

- f. Perasaan, ialah kondisi ruhani manusia yang sangat sukar diukur. Sehingga perasaan hanya dapat diungkap melalui pengungkapan langsung dari penderita atau pelaku. Untuk itulah maka para konselor atau psikiater muslim, hendaknya mampu mengungkap perasaan ini melalui berbagai cara yang sesuai dengan harapan. Ungkapan perasaan dijadikan sebagai bahan analisis problematika. Untuk itulah dalam fase konseling, ajaran Islam memberikan ajaran, untuk seseorang dapat menyatakan perasaannya, agar mudah disikapi ketika memasuki fase psikoterapi. Perasaan ini adalah unsur *nas* yang paling dalam. Keberadaannya beririsan dengan *qalb*. Sehingga hampir semua orang memandang bahwa perasaan merupakan kerja *qalb*. Beberapa ayat dalam al-Qur'an menghubungkan aspek perasaan dengan terlebih dahulu menyebutkan serangkaian pekerjaan fisik (*jismani*), jiwa (*nafsani*) dan ruh (*ruhani*). Perasaan dalam kajian psikoterapi Islam, urgen dibahas ketika menyelesaikan permasalahan terkait problematika kehidupan umat. Oleh sebab itu pulalah, maka dalam menata kehidupan umat melalui gerakan dakwah, diperlukan *bi al-hikmah wa al-mauidhah al-hasanah*, bahkan meskipun ada *mujadalah*, harus dengan cara yang *ahsan*. Ini adalah mengingatkan, bahwa penyampaian dan perbaikan terhadap keadaan umat, harus mengindahkan aspek perasaan.

- g. Kehendak, adalah kemauan, berupa fungsi *nafsaniyah* untuk mendorong pencapaian tujuan. Kehendak juga akan di rong aspek ruhani yang memberikan motivasi atas kerja jiwa yang selanjutnya diteruskan kepada akal, agar melakukan inovasi. Kehendak manusia dinilai sebagai *qudrat* dari Tuhan untuk selalu memiliki jiwa maju. Sikap yang ditunjukkan *nafs al-radhyah* dan *nafs al-mardhiyah* akan selalu ditunjukkan melalui kerjanya. Kehendak merupakan indikator seseorang sehat atau sedang terganggu jiwanya. Sebab segala bentuk gangguan jiwa dapat dilihat dari kehendaknya. Mulai dari yang dikehendaki serta cara melakukan kehendaknya. Sifat-sifat baik dan buruk dapat dilihat dengan cara memperhatikan kehendak seseorang.
- h. Tujuan, ialah alat memotivasi tingkah laku seseorang. Orientasi kehidupan merupakan bentuk turunan dari alam pikiran, akal, perasaan serta segala hal yang menyangkut kekuatan alam imajinasi. Alam *al-hayuli* yang berpadu dengan alam hissi akan mempengaruhi tujuan seseorang. Hal demikian dapat meningkatkan perhatian manusia terhadap jiwanya. Demikian juga dengan analisis psikoterapi Islam, aspek tujuan dapat dijadikan salah satu indikator keadaan jiwa (*nafs*).

Dalam pembahasannya, psikoterapi Islam terus bergerak mengarah kepada kesucian batin. Bukan lagi sekedar menuntaskan persoalan atau tekanan psikologis yang menimpa klien. Termasuk dalam bahasannya adalah melahirkan metode-metode praktis, yang dipergunakan dalam upaya membentuk jiwa yang sehat dan suci menurut pandangan ajaran agama Islam secara universal tanpa membedakan madzhab. Bahkan

menerima kontribusi ajaran terdahulu yang sempat dilakukan para Nabi sebelumnya (*Syar'un ma qablana*).

Selain hal di atas, juga memasukkan unsur-unsur yang dibahas dalam disiplin ilmu tasawuf, seperti pemahaman tentang *Syathahat*, '*Uns*, '*Isyq*, *fana*', *dzauq*, *tahalli*, *takhalli*, *tajalli*, *zuhud*, *taubat*, *inabah*, *tawadhu*', *tadharru*, *khauf*, *roja* dan sejenisnya. Bahkan hingga konsep *mahabbatullah*, yang seringkali mendapat sorotan psikolog barat. Tidak sedikit yang menilai keliru. Inilah perbedaan antara bahasan psikoterapi Barat dengan psikoterapi Islam. Kadang-kadang terjadi benturan yang serius.

Psikoterapi Islam sebagai bagian dari keja disiplin ilmu tasawuf. Harus menyertakan pengetahuan sufistik dalam penerapan dan analisisnya. Sejumlah sistem yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan jiwa menurut ajaran tasawuf akan dieksplorasi menjadi teknik dalam psikoterapi Islam. Dimensi mistik dalam Islam akan diangkat menjadi sebuah kerangka berpikir sistemasi, dan menampilkan sisi sufistik yang bersambung dengan dimensi empiris berbasis saintifik. Pembahasan tasawuf yang tawarkan dalam psikoterapi Islam, selain menyajikan pandangank klasik, juga memasukan unsur pandangan moderen tentang tasawuf dan psikoterapi sufistik.

Karena bahasan di atas adalah bagian dari pokok bahasan dalam ilmu tasawuf, maka Psikoterapi Islam yang mengesampingkan tasawuf adalah keliru. Sebab puncak dari kesehatan jiwa dalam ajaran Islam hanya dapat diukur melalui pendekatan ilmu tasawuf. Mungkin pakar psikoanalisa memandang para sufi sebagai orang-orang yang terkesan

mendapat gangguan jiwa, atau terhinggapi halusinasi berlebihan bahkan bisa jadi mereka mengklaim skizofrenia.

Pandangan ini sangat wajar, karena Barat tidak mau memahami *al-nafs* yang sesungguhnya. Mereka hanya mengenal ilmu jiwa dari sudut pandang terluar.

Sebut saja keberadaan Manshurddin *al-Hallaj*, Rabi'ah *al-Adawiyah*, 'Ayn al-Qudhat, al-Junaidi, Abu Yazid al-Bisthami, dan lain-lain sebagai sufi yang dianggap memiliki keunikan luapan jiwa (*Syathahat*). Namun sudah pasti Barat akan mengkalim sebagai orang-orang yang terganggu jiwanya. Jadi tidaklah heran, bila seseorang memahami psikoterapi Islam, akan berbeda pandangan dengan pakar psikoterapi barat. Terutama pada aspek metodologi dan hasil yang didapatkan. Termasuk menjelaskan tentang kandungan *qalb*⁹, dan dampaknya pada perilaku.

Oleh sebab itu, maka standar kesehatan jiwa versi Islam, memiliki keunikan tersendiri, sebab selain membahas tentang kesehatannya juga mengutamakan kesuciannya. Maka dalam bahasannya, psikoterapi Islam berusaha menampilkan cara-cara yang menggiring menjadi manusia yang sehat jasmani serta suci ruhani dan nafsani. Dengan standar, semakin sehat jiwa seseorang, akan semakin cepat menuju kesuciannya. Bahkan sebahagian memandang bahwa salah satu tanda jiwa seseorang itu sehat dan suci, adalah dia mengenal suasana gnosis (*irfani*). Meskipun yang lainnya menyebutkan bahwa mengenal *Syatahat* adalah puncak tertinggi pengalaman bathin “pengalaman spiritual”.

⁹*Qalb* sebagai penerima *nur ilahi*. Ibnu al-Qayyin *al-Jauziyyah*, Terapi Mensucikan Jiwa, Qisthi Press, Jakarta, Tahun 2013, hlm.51.

Bahkan dalam ilmu tasawuf dikenal istilah *jadzab* (kegilaan spiritual). Kondisi *jadzab* dalam kajian psikoterapi barat digolongkan pada gangguan skizofrenia. Karena mungkin barat hanya melihat dari bentuk gelombang hasil rekaman mesin yang menunjukkan adanya kesamaan antara kondisi *fana*' dan *jadzab* dengan skizofrenia. Meskipun sebenarnya terdapat perbedaan yang signifikan.

3. Tujuan dan Fungsi Psikoterapi Islam

Psikoterapi dalam ajaran Islam merupakan bagian dari ibadah *dakwah al-Islamiah*. Yang di dalamnya terkandung aktifitas penyehatan serta pemeliharaan jiwa (*al-Nafs*) dari hal-hal yang dapat mengganggu kondisinya, serta dapat mengurangi semangat atau teknis pengabdian kepada Allah '*Azza wa Jalla*. Psikoterapi Islam juga membantu para hamba Allah dalam menemukan jati dirinya, agar terhindar dari malapetaka ruhani seperti *musyrik*, *hasud*, *dzalim* dan sejenisnya.

Dengan demikian, keberadaan ilmu psikoterapi menjadi penting untuk dibahas. Sebab berkaitan erat dengan kesuksesan pekerjaan manusia sebagai hamba Allah, yang setiap saat dibebani tugas untuk beribadah. Saat melakukan ibadah, seorang muslim diwajibkan memenuhi syarat dan rukun yang telah ditentukan. Semua syarat dan rukun harus pula disandarkan pada nilai-nilai keikhlasan dan kesehatan nafsani. Dan *ikhlash* tidak didapat, kecuali berdiri di atas kondisi kesehatan jiwa. Maksudnya adalah, jika jiwa seseorang dinyatakan sehat menurut ajaran Islam, maka semua aspek kegiatan ibadah menjadi mudah dan membawa hasil sesuai dengan harapan. Bagi mereka yang jiwanya terganggu oleh berbagai persoalan, mulai dari yang terberat seperti depresi,

hingga stress-stres ringan, akan berpengaruh besar pada tingkat kekhusyuan ibadah seseorang. Di antaranya, muncul gangguan sulit tidur, yang dikenal dengan insomnia. hal ini berpengaruh besar pada kondisi fisik, di samping kondisi jiwa. Yang bermuara pada perubahan kondisi ruh. Ruh yang kehilangan daya, menyebabkan nilai semangat yang menurun. Secara otomatis mempengaruhi kerja dakwah dalam pembentukan manusia yang ber-*akhlak al-karimah* (kreatifitas mulia/positif).

Sedangkan fungsi dari adanya upaya psikoterapi dalam Islam adalah sebagai bentuk kontribusi Islam terhadap penganutnya, agar senantiasa tercipta kondisi jiwa para penganut tersebut sehat dan stabil. Kondisi inilah yang disebut dengan *muthmainnah* (tenang dan nyaman). Dan kenyamanan adalah dambaan setiap makhluk termasuk manusia. kenyamanan akan menggiring berpikir positif. Kenyamanan juga akan melahirkan pikiran yang dan sikap yang arif. Tidak akan dijumpai sikap seorang muslim yang arogan dan tidak arif dalam menyikapi persoalan.

Kemudian, dalam praktiknya, akan dijumpai berbagai keadaan yang menurut pandangan psikolog barat sebagai gangguan jiwa, namun tidak demikian halnya dalam psikoterapi Islam. Seperti fenomena *Syathahat* dan *ekstase*. *Gnosis (irfani)* dalam tasawuf menjadi indikator kesucian jiwa. Sebab tanpa jiwa yang suci dan sehat, *gnosis (irfani)* tidak dapat tercapai dengan sempurna. Pandangan serupa sempat dilontarkan Abu Jahal dan pengikutnya saat Nabi Muhammad SAW turun untuk menyampaikan wahyu. Klaim gila, kerap kali terdengar dimana-mana. Bagi Nabi tuduhan itu tidak membuatnya menjadi geram. Namun disikapi dengan

bijaksana. Malahan beliau melontarkan do'a yang sangat positif, yakni :

اللهم اهد قومي فإنهم لا يعلمون

Selanjutnya, hakekat dari tujuan psikoterapi Islam adalah, melakukan upaya pemulihan kerja jiwa dan sekaligus membimbing dalam rangka pemeliharaan kondisi jiwa yang telah memasuki peringkat kebenaran, menuju pengenalan dengan Allah (*ma'rifat*), dan tertanamnya *istiqamah* dalam melakukan pengabdian pada-Nya, melalui pendekatan sufistik.

Adapun pendekatan sufistik dimaksud adalah menggunakan cara-cara sufi dalam menyembuhkan, memulihkan gangguan jiwa serta menciptakan keparipurnaan kondisi jiwa. Yakni melalui gerakan *sufi healing*. Antara lain menggunakan *dzikir*, do'a, shalat, *shalawat*, musik dan *tilawat* al-Qur'an.¹⁰

4. Objek Kajian Psikoterapi Islam

Objek dari disiplin ilmu ini adalah keadaan jiwa manusia, tanpa membedakan agama. Meskipun di dalamnya terdapat cara-cara atau ragam terapi yang bersumber dari ajaran agama Islam. Hal ini tidak berarti mutlak hanya untuk umat Islam. Bersandar pada idea bahwa Islam sebagai *Rahmatan li al-'alamin* (rahmat bagi seluruh alam), maka penyehatan serta pemeliharaan kondisi jiwa dalam kajian psikoterapi Islam tidak hanya memperhatikan umat Islam belaka. Namun termasuk mereka yang beragama non muslim. Sebab saat bathin dan jiwa

¹⁰Prof.DR.H.M. Amin Syukur, M.A, *Sufi Healing*, terapi dengan metode tasawuf, Erlangga, Jakarta, tahun 2012, hlm. 71.

mereka terbuka, dimungkinkan akan dapat menerima Islam dengan nyaman (tanpa paksaan).

Namun diharapkan bermanfaat bagi semua manusia. Bila perlu bermanfaat juga bagi seluruh alam. Hanya saja untuk penerapan terapi tertentu yang menyaratkan adanya aspek teologis, tentunya harus melihat kepercayaan monoteisme dan beragama Islam, seperti dzikir, wirid atau bentuk lain yang sarat dengan nuansa ritual ajaran agama Islam, seperti *shaum*, *khalwat*¹¹ dan lain-lain. Akan tetapi untuk terapi yang bersifat umum, dapat diterapkan kepada semua kalangan. Sedangkan bagi pemeluk ajaran selain Islam, terapi dilakukan, sesuai yang bermuatan toleransi. Bahkan hingga saat ini masih diperselisihkan tentang bentuk terapi bagi binatang yang memiliki gangguan jiwa, seperti stress saat pemindahan atau penangkaran. Sebab binatang dalam ajaran Islam adalah bagian dari rekanan dakwah. Bukan dinilai sebagai makhluk penghias belaka.

Hal ini dibuktikan dengan kejadian pada jaman Nabi-nabi terdahulu, seperti unta pada jaman Nabi Shaleh ASS, hud-hud dan semut pada jaman Nabi Sulaiman ASS, anjing pada *Ashabu al-Kahfi*, semua memiliki karakteristik hewani yang telah berdekatan dengan jiwa manusia, sehingga pada gilirannya, mereka juga dimasukkan ke dalam objek psikoterapi Islam. Sebab mereka juga memiliki *nafs*. Menurut Mulla Shadra dijuluki sebagai hewan yang telah memiliki unsur *nafs rahmaniyah*. Inilah yang oleh Ibnu Sina disebut sebagai *al-Nafs al-hayawany*. Umumnya hewan telah memiliki

¹¹*Shaum* dan *khalwat* masih dianggap efektif dalam merubah keberadaan jiwa berikut perubahan sikapnya. Oleh sebab itu kaum tarekat masih menggunakannya sebagai metode pemulihan jiwa.

nafs rahmaniyah pancaran dari *nur ilahiyah*. Sehingga dalam proses pembinaannya, hewan hanya membutuhkan kasih sayang dan pembinaan khusus. Mereka tidak membutuhkan pelayanan serta pemulihan kondisi jiwa secara total. Sebab mereka tidak diarahkan untuk melakukan serangkaian *ibadah mahdhah*. Mereka hanya dididik untuk membantu kegiatan manusia.

Sebahagian menyebutkan bahwa objek dari psikoterapi Islam adalah perawatan dan pengobatan terhadap manusia secara utuh, yang menyangkut mental, spiritual, moral dan fisik, agar tercipta suasana *fithrah*. Hal ini diupayakan supaya seseorang mampu mengenal dirinya sendiri (*ma'rifat*). Atau mereka mampu mengukur diri, tentang hal-hal yang dilakukannya. Berakhir dengan tumbuhnya sikap rasa percaya diri, Karena rasa percaya diri adalah bagian dari kepercayaannya kepada Allah 'Azza wa Jalla. Itulah sebabnya dalam kajiannya menyertakan serta mengenalkan tentang kepribadian manusia.

Dalam prakteknya, seseorang akan dibimbing dengan berbagai metode, untuk mendapatkan derajat yang muslim, *mu'min*, *mukhlis* dan *muhsin*. Dalam hal ini studi-studi tentang tarekat, atau sufisme tidak dapat dielakkan. Terutama dalam pencapaian maqamat tertinggi dalam spiritual, yakni *mahabbatullah* dan *ma'rifatullah*.

Pada dasarnya yang menjadi objek kajian dalam psikoterapi Islam adalah membentuk pribadi yang sehat, dengan indikator *nafs* yang sehat, yang akan berpengaruh pada badan dan kerja ruh dalam anatomi ruhani manusia. Oleh sebab itulah maka beberapa konsep ditawarkan seperti, *tazkiyat al-*

nafs, irsyadu al-syaikh, dzikir, do'a, disiplin thariqat dan tahannuts.

Dengan demikian, psikoterapi Islam mencakup segala hal berkaitan dengan gangguan jiwa, yang erat kaitannya dengan unsur teologis normatif. Sedangkan pada psikoterapi barat mengaitkan dengan yang empiris normatif saja.

5. Fadhilah Psikoterapi Islam

Jika mempelajari psikoterapi barat, hanya sebatas mendapatkan pengetahuan saja. Sedangkan mempelajari psikoterapi Islam merupakan bagian dari dakwah *al-Islamiyah*. Yang konsekuensinya, tidak sekedar memulihkan kondisi jiwa. Namun melanjutkan dengan bimbingan dalam mencapai kesempurnaan keimanan.

Selain itu juga, karena mempelajari psikoterapi Islam adalah bagian dari ibadah yang memperhatikan kondisi seseorang dalam melakukan pengabdian kepada Tuhan, maka memiliki nilai tambah dari bahasan psikoterapi barat. Jadi psikoterapi Islam adalah psikoterapi barat plus unsur teologis normatif.

Psikoterapi barat tidak membahas teknis atau cara-cara untuk meningkatkan kondisi atau *maqamat* serta kwiditas *ilahiyah*. Mereka lebih banyak menggeluti sisi kenyamanan belaka. Bahkan beberapa pakar psikoanalisa menilai adanya kondisi halusinasi atau bahkan menggolongkan sebagai sebuah gangguan, untuk mereka yang telah memiliki pengetahuan *ilahiyah* sangat dalam. Adapula yang memandang ke-*nabi*-an sebagai bentuk kulminasi gangguan kejiwaan accut. Sebab mereka menganggap adanya pertemuan dengan Tuhan adalah

“isapan jempol” belaka. Hal ini dipengaruhi juga oleh corak berpikir rasional negatif yang kadang-kadang menghantui secara kontinu. Itulah yang sampai saat ini masih terdapat madzhab psikoterapi yang tidak menggunakan cara-cara agama, dan dengan tegas mereka menganggap hal di atas sebagai bentuk kompensasi dari ketidak mampuan untuk menemukan jalan terbaik dalam kerangka psikoterapi. Dengan tidak menyadari bahwa sebahagian mereka juga menggunakan cara-cara yang tidak menyertakan unsur teologis.

Terlebih lagi saat psikoterapi dalam Islam, menyajikan bahasan mengenai pembentukan jiwa yang baik, pemulihan jiwa yang terganggu, serta pemeliharaan kondisi jiwa, agar tetap dalam keadaan suci dalam pandangan Islam. Jadi pembahasan tidak terhenti pada perubahan sikap seseorang dari keadaan terganggu, hingga merasa lega dalam menghadapi persoalan. Akan tetapi lebih memperhatikan kondisi jiwa dalam kemampuan melaksanakan tugas *ilahiyah*. Yang demikian adalah dikenal dengan istilah *isryad* dan *mursyid*.

Meskipun pada intinya membahas tentang terapi pada jiwa. Namun sebagai bahan tindakan preventif penanganan dan pemeliharaan jiwa, dipandang perlu adanya perhatian pada proses pembentukan jiwa. Ialah mulai saat bayi dalam kandungan, hingga proses kematian. Jadi proses pembentukan tidak dikonotasikan hanya saat masa kanak-kanak saja. Kemudian dilanjutkan dengan penanganan masalah, saat jiwa mulai terganggu fungsinya oleh pengaruh lingkungan ataupun proses pembentukan yang tidak sempurna. Selanjutnya, psikoterapi Islam, menindak lanjuti pembinaan dalam bentuk pemeliharaan kondisi jiwa, agar senantiasa tetap dalam keadaan jiwa yang yang diharapkan.

6. Istimdad (hubungan Psikoterapi Islam dengan Ilmu Lainnya)

Setiap disiplin ilmu akan memiliki hubungan dengan ilmu-ilmu lainnya, baik dalam teknis mempelajarinya, ataupun pada saat prakteknya. Mengetahui hubungan ini sangat penting, terutama saat seseorang ingin mengetahui maksud atau dampak yang timbul.

Psikoterapi Islam ini berhubungan erat dengan beberapa disiplin ilmu, baik secara langsung ataupun hanya sekedar pendukung. Bahkan sebagai motivator bagi pembelajaran ilmu berikutnya. Antara lain hubungannya dengan :

- a. *Ilmu al-Nafs*. Karena psikoterapi merupakan bagian dari disiplin *ilmual-Nafs* (ilmu tentang jiwa), maka dasar pijakannya adalah harus memahami ilmu jiwa secara universal (bukan hanya memandang jiwa dengan sebelah mata). Pemahaman atas ilmu jiwa versi Islam, akan lebih menguak tabir yang diperkirakan akan banyak membantu dalam proses terapi.
- b. Ilmu Tasawuf. Ilmu tasawuf adalah disiplin ilmu yang mengusung cara-cara manusia dalam mengenal Tuhan dan mencintai-Nya. Disiplin ilmu ini akan membawa dampak positif bagi perkembangan dan kelancara psikoterapi dalam Islam. Sebab telah sesuai dengan harapan dari pemulihan jiwa dalam ajaran Islam, yakni menciptakan sosok manusia yang menjadi *al-Insan al-kamil* dengan penuh nuansa *fithrah*, yang selanjutnya akan mendapatkan *maqamat muthmainnah*. Begitu pula dengan cara-cara dan bentuk-bentuk terapi yang ditawarkan disiplin ilmu ini, sebagai cara

efektif dalam melakukan penyehatan jiwa. Seperti *dzikir*, *khalwat* dan lain sebagainya. Pada gilirannya ilmu tasawuf akan mengenalkan dengan fenomena *barzakhi* (pertemuan ruh orang yang telah wafat bertahun-tahun, dengan manusia yang masih hidup di alam dunia, dalam sebuah alam khusus yang disebut alam *barzakh*¹²) bertemuan itu dilakukan dengan cara langsung, dan menggunakan *nafs* sebagai media. Demikian juga saat ilmu tasawuf mengajarkan tentang *tajalliyah*. Yakni perpaduan antara dimensi *nasut* (alam kemanusiaan) dengan dimensi *lahut* (dimensi *ilahiyah/ke-Tuhan-an*). Inipun menggunakan media *nafs* (jiwa). Semuanya hanya akan dirasakan oleh orang-orang yang memiliki kesehatan jiwa. Dengan demikian segala hal yang menyangkut tujuan dari ilmu tasawuf, juga menjadi tujuan dalam psikoterapi Islam.

- c. Ilmu Tauhid. Ilmu tauhid merupakan satu disiplin ilmu yang mengenalkan manusia dengan azas monoteisme yang tepat. Dan diantara gangguan jiwa dalam pandangan Islam, adalah adanya kemusyrikan. Kemusyrikan sendiri dipandang sebagai gangguan jiwa yang tergolong berbahaya bagi kemurnian tauhid. Dengan demikian, maka pemahaman atas ilmu ini menjadi syarat mutlak bagi seseorang untuk mendapatkan jiwa yang tenang dan stabil.
- d. Ilmu Fiqih. Dalam ajaran Islam tidak dapat melepaskan diri dari disiplin ilmu fisih, terlebih lagi jika sudah masuk pada ranah peribadatan. Dengan demikian klaim-klaim fiqih dalam menentukan hukum melakukan terapi sangat dibutuhkan. Agar tidak terjebak dalam terapi yang

¹² Bukan alam barzakh yang biasa dijelaskan secara umum.

dibenarkan menurut syari'at, yang akhirnya mengejar yang baru dengan meninggalkan yang pokok.

- e. Ilmu Komunikasi. Saat seorang terapis melakukan akitifitasnya, sudah tentu tidak akan dapat melepaskan diri dari kemampuan melakukan komunikasi dengan klien atau pasiennya. Hal ini sangat menentukan keberhasilan terapi. Terutama bagi penderita gangguan jiwa yang lebih menampilkan introvert-nya. Melalui ilmu komunikasi seorang terapis akan mampu membuka segala persoalan yang diderita klien, dan memberikan kemudahan dalam memberikan solusi teknis pada setiap pasien atau klien.
- f. Ilmu al-Qur'an. Bagi beberapa bentuk terapi yang menggunakan al-Qur'an sebagai sumber terapi, tentu memerlukan pemahaman yang luas mengenai ilmu al-Qur'an. Baik dari sisi cara membacanya (*qiraat*), hingga proses penjadwalan, bahkan ayat-ayat atau surat yang disinyalir mampu memberikan efek terapi bagi penderita gangguan jiwa.
- g. Ilmu Filsafat. Ilmu ini memberikan corak pemikiran dalam menjelaskan tentang jiwa. Untuk kemudian disikapi sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan terapi. Karena disiplin ilmu ini berawal dari pembicaraan mengenai manusia.

7. Para Penggagas Psikoterapi Islam

Para penggagas psikoterapi Islam sebagai ilmu ini, dimulai oleh sufi dan ahli akhlaq dengan merujuk pada wahyu Allah dan perilaku para Nabi dalam melakuklan dakwah kepada masing-masing umatnya. Namun pelaksanaannya, tanpa

penamaan sebagai psikoterapi Islam, telah dirintis sejak jaman Nabi Adam ASS. Hal ini tampak saat Adam ASS melakukan pendidikan terhadap para putranya. Hal serupa juga dilakukan oleh Nabi Musa ASS saat mendapatkan perintah untuk melakukan dakwah kepada ayah angkat yang sangat menyayanginya, yakni Fir'aun. Atau bentuk pemulihan dan penyehatan jiwa yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW saat melakukan *tahannuts* di Gua Hira.

Kemudian dilanjutkan oleh para ahli Tasawuf seperti Junaidi *al-Baghadi* dengan doktri *Fana'*-nya, al-Jilli dengan konsep *Insan Kamil*, al-Ghazali dengan perpaduan antara beberapa pendahulunya, Ibnu Arabi dengan konsep *wihdatu al-Adyan*. Semua bukan semata konsep pemikiran semata. Namun merupakan bentuk kepedulian mereka terhadap kondisi jiwa manusia. Terbukti dengan awal pembicaraan mereka tentang *al-Nafs*. Lebih ekstrim lagi *syaikh* Ahmad Kabir *al-Rifa'i*, mengenalkan seni debus dengan cara menunjukkan keterkaitan antara do'a, hati dan jiwa, disatukan dalam ceruk ruhani yang dalam, mewariskan *syaja'ah*.

Selanjutnya diteruskan oleh para tokoh Tarekat, yang lebih dikenal dengan sebutan *para mu'assis*. Antara lain yang dilakukan oleh *Syaikh* Abdu al-Qadir *al-Jailany* dengan konsep *dzikir* dan *zuhud*-nya, Imam Abi al-Hasan *al-Syadzily* dengan *Hizib-hizibnya*, *Syaikh* Ahmad *al-Tijani* dengan konsep syukurnya, *Syaikh* Ahmad Kabir *al-Rifa'i*, dengan konsep *syaja'ah*-nya yang dituangkan dalam bentuk tampilan keyakinan maksimal dalam fenomena debus. *Maulana* Jalaludin Rumi dengan tariannya yang sangat terkenal.

Lalu oleh ahli dalam ilmu *al-Nafs*, semuanya dirangkum dalam bentuk kemasan terapi bagi mereka yang terkena

gangguan jiwa. Dengan harapan mampu melayani sebagai bagian dari dakwah *al-Islamiyah*, setelah melalui beberapa pengujian (*tajribah*). Intinya para saliknya dituntut untuk menumbuhkan keyakinan sejati kepada Allah.

Meksipun Islam telah menyatakan memiliki konsep psikoterapi tersendiri. Namun tidak melupakan bahwa Aristoteles sebagai pencetus disiplin ilmunya, dan mengakui Rudolf Geockel sebagai pencetus istilah *Psychology* (psikologi). Namun masih belum berarti bahwa psikologi sudah mencakup bahasan ilmu jiwa (ilmu Nafs) sebagaimana dibahas dalam psikoterapi Islam.

8. Sumber Psikoterapi Islam

Adapun sumber dari psikoterapi Islam adalah :

1. Wahyu Allah dalam al-Qur'an atau Hadits Qudsi. (Wahyu Allah yang terdapat dalam al-Qur'an) dan hadits Nabawi, dijadikan rujukan primer dari serangkaian psikoterapi Islam, baik secara langsung ataupun tidak langsung, seperti hasil tafsiran, sebagai turunan dari ayat suci al-Qur'an.
2. Perilaku para Nabi, termasuk *sunnah* (tradisi) Nabi SAW. Sumber ini dimasukan juga pada sumber primer rujukan psikoterapi Islam. Sebab perilaku Nabi SAW merupakan wahyu Allah juga, sesuai dengan firman Allah yang artinya : *“Tidaklah dia (Muhammad) berbicara dari al-Hawa, kecuali (atas) wahyu, yang diwahyukan pada-nya.”* Di dalamnya terkandung serangkaian ucapan dan perilaku Nabi SAW.
3. Hasil ijtihad ulama ahli akhlaq atau ahli tasawuf dan hasil *tarjrib* ulama *ahli al-nafs*. Sebagaimana telah dikemukakan

di atas, bahwa peranan ulama, terutama ahli akhlaq dan ulama tasawuf sangat besar kontribusinya terhadap ragam terapi dalam ajaran Islam. Sebab mereka sendiri merasa bertanggung jawab atas keberlangsungan dakwah Islam dan menganggap pentingya kesehatan jiwa bagi segenap umat manusia. Berikut temuan-temuan spiritual mereka yang dianggap membawa dampak pada pencerahan jiwa.

4. Pengalaman psikiater dan psikolog barat, sebagai pembanding dan pelengkap. Meskipun banyak yang dinilai kurang sempurna dalam mengejawantahkan ilmu *nafs*, yang mereka sebut dengan ilmu jiwa. Namun ada beberapa metode yang dapat diadopsi sebagai khazanah terapi dalam Islam. Biasanya ulama ahli penyehatan jiwa, meramu metode barat dengan pendekatan nilai-nilai Islam, agar tidak terlalu jauh menyimpang dari tujuan dakwah sendiri.

9. Hukum Mengkaji Psikoterapi Islam

Mengkaji psikoterapi Islam adalah wajib *kifayah*. Sehingga bilamana seseorang telah menguasainya, maka yang lainnya menjadi tidak wajib lagi. Namun bila memerlukan tentunya mempelajarinya akan lebih baik. Dihukumi wajib, karena kesehatan jiwa merupakan pangkal diterimanya pengabdian seseorang kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*. Sedangkan ibadah kepada Allah adalah wajib. Berdasar kepada kaidah,

ماليتم الواجب الابه فهو واجب

Segala hal yang menyempurnakan wajib maka (hukumnya) wajib

Memperhatikan kaidah di atas, maka karena Ibadah kepada Allah itu wajib, selanjutnya penyertaan kondisi jiwa

yang sehat itu menjadi wajib juga. Oleh karena itu, maka hukum segala upaya yang mendukung serta menyehatkan jiwa adalah wajib pula. Sejalan dengan itu, mempelajari dan mengajarkan psikoterapi Islam adalah wajib hukumnya. Selanjutnya karena kebutuhannya dianggap cukup dengan adanya seseorang yang menguasai, untuk beberapa orang yang mengalami gangguan jiwa, maka hukum *fardhu* ini berubah dari *fardhu 'ain* menjadi *fardhu kifayah*.

Hukum ini sewaktu-waktu dapat berubah. Bilamana dianggap setiap rumah tangga dianggap memerlukan tata cara atau berbagai praktik psikoterapi, karena searah dengan lajunya jaman, maka hukum *fardhu kifayah* dapat berubah menjadi *fardhu 'ain*. Dan pelebngaan terapinya menjadi *fardhu kifayah*.

10. Problematika Kajian Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam merupakan bagian dari dakwah yang diarahkan pada pemeliharaan kesehatan mental dan gangguan fungsi jiwa dalam tubuh manusia. Namun apabila dianggap penting, maka kajian psikoterapi Islam dapat dilanjutkan terhadap makhluk selain manusia. Antara lain binatang. Sebab dalam pandangan ajaran Islam, binatang adalah makhluk Tuhan yang memiliki jiwa juga. Jadi selama makhluk-makhluk tersebut masih memiliki *al-nafs* (jiwa), maka dinyatakan dapat dilakukan pemulihan gangguan fungsi jiwa dan kegiatan mempertahankan kondisi jiwanya, agar senantiasa tetap dalam kondisi nyaman dan tenang berdasar kepada aspek teologis normatif.

Hingga saat ini, psikoterapi Islam baru diarahkan untuk kepentingan jiwa manusia. Secara otomatis para pemerhati psikoterapi harus memahami benar tentang anatomi ruhani pada setiap manusia, serta kondisi jiwanya melalui berbagai cara untuk melakukan diagnosa. Antara lain menggunakan *istikharah*, tatap muka langsung dengan pasien, mengkaji hasil esai yang diberikan kepada pasien, wawancara dan lain sebagainya.

Kemudian, harus dilakukan pemilahan antara mereka yang sedang melakukan pemulihan kondisi jiwa dengan yang sedang mempertahankan kondisi jiwa atau bahkan meningkatkannya menuju tarap yang lebih tinggi aspek kesempurnaannya. Kesempurnaan manusia dilihat dari kwiditas *ilahiyah*-nya. Semakin bagus kwiditas *ilahiyah*-nya, akan semakin arif dan *ma'shum* (terpelihara dari dosa).

Berbeda dengan psikoterapi barat yang hanya melakukan pemulihan bagi yang terganggu fungsi jiwanya saja. Psikoterapi Islam lebih banyak menghubungkan dengan kinerja organ ruhani lainnya. Seperti mengusahakan munculnya nurani (*nur qalbi* dan *nur aqli*). *Nur qalbi* yang nantinya akan memiliki kemampuan rasa yang sangat sensitif. Sehingga unsur perasaan ini jika dikembangkan akan menerbitkan jiwa kearifan. Sedangkan *nur aqli* memiliki kemampuan untuk membedakan nilai benar dan salah berdasarkan syari'at Islam. Dengan demikian perpaduan yang diharapkan dapat mempercepat kerja *nafs* yang positif. Dan inilah yang dilansir dalam surat *Yusuf*, yang menyebutkan adanya *nafs* yang di-Rahmat-i Allah.

Komunikasi secara langsung dengan Allah 'Azza wa Jalla sangat diperlukan saat membahas tindakan terapi yang

harus dilakukan. Sebab unsur-unsur yang terdapat dalam jiwa adalah unsur ruhani. Dengan demikian semestinya dilakukan dialog ruhani pula. Hal tersebut hanya dapat dilakukan oleh para *mursyid*¹³(pembimbing ruhani).

B. Psikoterapi Islam dalam rangkaian dakwah Islamiyah

Islam adalah ajaran yang mengharuskan umatnya memiliki kondisi sehat jasmani dan ruhani. Termasuk sehat unsur nafsaninya. Kondisi jiwa sendiri adalah bagian dari objek dakwah dalam Islam. Hal ini adalah disebabkan beberapa perintah Allah yang langsung tertuju pada jiwa. Jadi peranan jiwa sendiri sangat besar dalam segala aspek ibadah dalam Islam. Ibadah apapun harus dilakukan dengan kondisi jiwa yang sehat. Jika tidak, maka kewajiban ibadah menjadi hilang dengan sendirinya. Termasuk jiwa yang dipanggil Tuhan untuk masuk ke dalam *al-Jannah-Nya* adalah mereka yang memiliki jiwa *muthmainnah*. Maka berakal menjadi syarat khusus bagi setiap perlakuan ibadah.

Islam juga mengharuskan penganutnya menjaga kondisi jiwa, yang dalam syari'at dinamakan *hifdzu al-Nafs*. *Hifdzu al-Nafs* ini, adalah bagian dari serangkaian *maqashidu al-Syari'ah* (tujuan syari'at). Dan pembenahan syari'at berikut perangkatnya, termasuk jiwa adalah wajib. Dan termasuk dari bagian yang harus diarahkan menuju syari'at yang dikehendaki Allah '*Azza wa Jalla*. Ini yang menjadi inti dari surat *al-Fatihah* ayat 4 (bagi yang menghitung ayat dari *tasmiyah*). Dan

¹³Pembimbing ruhani yang menyediakan fasilitas dalam dirinya untuk selalu melakukan kontak bathin dengan Allah. Kendatipun para pakar psikoanalisa barat masih menilai sebagai manusia yang terganggu psikologisnya dengan halusinasi bahkan dianggap delusif.

arahan yang dimaksud adalah bentuk *irsyad*, yang didalamnya terkandung terapi bagi jiwa yang mengalami gangguan fungsinya. Oleh karena itu, sejalan dengan kemunculannya dan tujuannya, psikoterapi Islam adalah bagian dari kajian ilmu dakwah *al-Islamiyah*.

C. Psikologi dan Ilmu Nafs

Psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa. Namun kini para psikolog Barat menyadari, bahwa ungkapan di atas, tidak lagi tepat untuk dipublikasikan. Kini mereka menyebutnya dengan ilmu yang mempelajari tentang karakter manusia. Di dalamnya mencakup segala hal yang berkaitan dengan gejala-gejala dari gejolak batin, berupa fenomena konkrit yang timbul akibat seseorang merasakan adanya kelainan atau gangguan perasaan. Adapun penanganannya, hanya sebatas seseorang dapat merasakan nyaman. Pada umumnya “psikologi” tidak menyentuh persoalan teologis. Sehingga dapat diasumsikan, bahwa “psikologi” hanya membahas kondisi psikis, yang mudah dijangkau dengan pendekatan rasional. Itulah sebabnya, saat agama mencoba menyentuh persoalan di atas, tidak sedikit para psikolog yang menganggap, tergiring kepada keadaan yang menambah parah pada kondisi psikologis. Tidak sedikit yang menganggap agama sebagai candu yang tidak ubahnya bagaikan “zat aditif”.

Sedangkan ilmu nafs adalah, disiplin ilmu yang membahas mengenai gejolak jiwa secara menyeluruh. Hingga merambah kearah kondisi *psyche* (jiwa luar) dan *soul* (jiwa dalam). Inilah dikenal dengan nurani. Yakni gabungan antara

nur 'aqli dan *nur al-qalbi*. Dalam kata lain disebut dengan bahasan holistik.

Seringkali para pemerhati ilmu jiwa dalam Islam, dibuat bingung dengan persoalan istilah *ilmu al-nafs* dan psikologi versi Barat di atas. Padahal kedudukannya cukup jelas. Barat hanya mampu menjamah sisi-sisi tertentu yang dianggap sebagai gejala jiwa (kulit terluar dari *ilmu al-nafs*) sedangkan pada intinya *ilmu al-nafs* mampu menjamah sampai masalah teologis. Sebab pusat kajian jiwa dalam *ilmu al-nafs* versi Islam, adalah Tuhan. Hal ini merujuk pada proses pengembalian jiwa kepada *manzilah* yang tepat. Yakni bagi jiwa buruk akan dikembalikan kepada *manzilah al-Nar* dan jiwa baik akan dikembalikan kepada *manzilah al-Jannah*. Sedangkan konsep baik dan buruk itu dalam proses *ta'aquli* dinamakan benar dan salah, sesuai dengan kemampuan daya jangkau akal, tidak lagi hanya sekedar daya jangkau rasio yang sangat terbatas.

Dalam mitologi Yunani saja, jiwa sudah diangkat menjadi sebuah kajian yang berupa perpaduan antara teologis normatif dengan empiris normatif. Sedangkan pada pemikiran Barat sekarang, psikologi hanya ditarik pada wilayah empiris normatif saja. Saat Yunani sudah berbicara tentang ruh dan dzat, maka Islam menyambut baik pemikiran tersebut. Sebab tidak lain sejalan dengan pelajaran yang diberikan Hermes (Nabi Idris ASS) kepada murid-muridnya. Dan dalam sejarah ilmu Yunani, Hermes ditempatkan dalam jajaran Dewa pengetahuan tertinggi. Padahal beliau adalah seorang Nabi Allah yang merintis pengetahuan secara terstruktur, terutama masalah yang mengkaitkan antara unsur *dzahir* dan *bathin*.

Seperti menjelaskan korelasi antara kosmos dengan kondisi jiwa seseorang, yang kemudian menjadi dasar pemikiran bagi perintisan kosmologi dan kosmogoni. Bahkan menjadi alasan dasar lahirnya ilmu zodiak. Sebagaimana digambarkan oleh Sayyed Hossein Nasr dalam bukunya yang berjudul Kosmologi Islam. Bahkan kalangan ilmuwan muslim telah mengurai penjelasan tentang pengaruh *buruj* terhadap kondisi psikologis manusia dan hewan. Maka disusunlah indek yang terdiri dari lintang dan rasi bintang, yang dikaitkan dengan perilaku. Seperti digambarkan dalam kitab Abu Ma'sar *al-Falaki*.

Pada saat menjelaskan tentang jiwa, kadang-kadang juga dibenturkan dengan pembicaraan mengenai pembagian kondisi alam pada manusia, yakni alam Ruhani, alam Jasmani dan alam Nafsani. Seringkali yang disebutkan hanya dua, yakni alam ruhani dan alam jasmani. Padahal alam *nafsani* memiliki anatomi tersendiri di luar alam ruhani. Yang justru lebih kompleks di banding dengan alam ruhani. Sebab di dalamnya terkandung pula unsur-unsur gangguan dan proses penyehatannya. Bahkan dibahas pula mengenai keadaan masa depan dari masing-masing alam.

Selanjutnya, Psikoterapi Islam menjamah hingga detail tentang jiwa. Termasuk memasukkan unsur pelajaran mengenai buruj dan lintang berikut segala konsekuensi logisnya serta segala proses penyehatan, baik secara kuratif maupun prefentif. Sebagaimana dilansir dalam surat *al-Baqarah* ayat 48 yang berbunyi:

وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ
وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ

“Dan jagalah *nafs*-mu dari (*azab*) hari (*kiamat*, yang pada hari itu) seseorang tidak dapat membela orang lain, walau sedikitpun; dan (*begitu pula*) tidak diterima *syafa'at* dan tebusan dari padanya, dan tidaklah mereka akan ditolong.”

Isyarat di atas merupakan sebuah peringatan, agar seseorang senantiasa menjaga kondisi jiwanya, agar tetap dalam keadaan sehat menurut ajaran Islam. Bahkan adapula yang memandang pentingnya memahami pengetahuan tentang jiwa secara universal, agar dapat memahami peranannya dalam jasad dan keterkaitannya dengan *qalb*, saat menggerakkan akal. Dengan demikian akan jelas perbedaan antara eksistensi manusia dengan hewan. Selanjutnya, pada kejadian alam akhirat, jiwa hanya mampu menanggung jiwanya sendiri, tanpa keikutsertaan jiwa lainnya.

Maksudnya adalah bahwa setiap manusia hanya akan dapat memberdayakan jiwanya. Oleh sebab itu, maka proses penyembuhan atas gangguan jiwapun akan dibebankan pada dirinya sendiri. Jika dirinya tidak menghendaki untuk kembali normal, maka akan kesulitan untuk menyelesaikan problematika yang terdapat di dalamnya. Pada ayat lain, Allah juga memberikan apresiasi terhadap mereka yang memiliki kondisi jiwa yang tenang (*muthmainnah*), ialah melalui surat *al-Fajr* ayat 27-30, yang berbunyi,

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي
فِي عِبْدِي وَأَدْخُلِي جَنَّتِي^ع

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku.”

Hal-hal inilah yang kemudian para pakar psikoterapi Islam menulis karya-karyanya, tidak sekedar memilih jiwa sebagai bentuk gejala luar, melainkan mengkaji hingga mendapatkan puncak kajian pada bahasan mengenai teologis normatif. Lalu, karena kelahirannya di wilayah ‘Arab, maka istilah untuk psikoterapi Islam, lebih banyak menggunakan istilah dalam bahasa ‘Arab. Demikian pula dengan proses terapinya disebut dengan *istisyfa*.¹⁴

Istisyfa sendiri merupakan bentuk ibadah dalam Islam. Apalagi *istisyfa* yang berkaitan dengan pemulihan gangguan jiwa. Karena pemeliharaan jiwa adalah salah satu dari *maqashidu al-syari’ah (hifdzu al-nafs)*, maka sejalan dengan kewajiban menjaga dan memelihara jiwa itu hukumnya wajib, dengan demikian segala bentuk *istisyfa* yang berkaitan dengan jiwa adalah wajib. Dan do’a dalam ajaran Islam adalah bagian dari *istisyfa* wajib.

Untuk itulah kalangan ulama memandang serta memilih beberapa du’a sebagai bentuk ungkapan permohonan kepada Allah dalam berbagai gangguan jiwa. Antara lain adalah

¹⁴Bakran adz-Dzaky, Hamdani.M, Psikoterapi dan Konseling Islam penerapan metode sufistik, Fajar Pustaka, Yogyakarta, tahun 2001, hlm. 221.

menyebut nama Allah, *al-Qayyum* dan beberapa *asma* (nama-nama Allah) lainnya. Bahkan ulama ahli akhlaq mengelompokkan beberapa ayat dalam al-Qur'an yang dinilai mengandung efek *istisyfa*. Dan hal ini dijadikan media pengobatan Islami atau menjadi macam terapi dalam Islam, selain menggunakan bahan kimia, herbal dan du'a, maka keberadaan al-Qur'an sebagai petunjuk hidup juga dimasukkan keyakinan, bahwa ungkapannya mengandung *istisyfa*. Hal ini disarikan dari ungkapan Rasulullah SAW yang diriwayatkan Ibnu Majah dalam kitab Sunannya, berbunyi :

خَيْرُ الدَّوَاءِ الْقُرْآنُ

“ *Sebaik-baik berobat (adalah dengan) al-Qur'an*”.

Al-Qur'an merupakan kitab suci dari Allah 'Azza wa Jalla, kepada nabi Muhammad SAW, bukan berfungsi sebagai bahan rujukan dalam ibadah saja. Namun dari sisi ungkapannya atau bahkan lantunannya memberikan dampak positif kepada pembaca atau pendengarnya. Ulama ahli akhlaq menyebutkan bahwa al-Qur'an memiliki daya sentuh religius terhadap penyehatan jiwa. Mereka juga beranggapan, bahwa al-Qur'an sebagai obat sempurna bagi penyakit hati dan badan, termasuk di dalamnya segala yang berkaitan dengan jiwa (*al-nafs*).

Selain hal di atas, al-Qur'an juga dinilai memiliki khasiat obat bagi perkembangan serta keutuhan, kestabilan emosi pada jiwa. Semua diharapkan mendukung seluruh rangkaian ibadah yang dilakukan oleh para hamba Tuhan. Jiwa jiwa sudah tidak lagi dalam kondisi normal, maka ibadah dalam Islam akan mulai terganggu kenyamanan serta kesempurnaannya. Itulah sebabnya kalangan *ahlu al-'Aqidah* memandang adanya

keterkaitan antara kesehatan fisik dengan jiwa. Dan salah satu bentuk pengobatan serta pemeliharaan jiwa secara sempurna adalah menggunakan al-Qur'an.

Pandangan bahwa al-Qur'an melakukan terapi secara menyeluruh, mulai dari proses terapi dalam keadaan klien atau pasien telah mengalami gangguan jiwa atau mendapat penyakit badan, hingga tuntunan langkah preventif dalam menganggulangi munculnya gangguan jiwa yang dialami akibat melakukan perbuatan yang dinilai membawa dampak perubahan karakter.

Selanjutnya akan mewariskan sifat-sifat baru yang diakibatkan masuknya jutaan memori ke otak untuk direkam dan sangat sulit hilang, karena terus bertambahnya memori negatif, dalam pandangan ajaran Islam. Meski sebahagian ahli logika banyak menyangkal dengan munculnya pendapat, bahwa al-Qur'an hanya diturunkan Allah 'Azza wa Jalla, sebagai tuntunan syari'at saja.

Pandangan di atas, dinilai sangat keliru, dan menunjukkan kekurangan pemahaman terhadap esensi al-Qur'an. Sangat disayangkan pula, kalangan ini tidak pernah melakukan *tajribah* (uji coba dan penelitian secara seksama). Kemunculan anggapan-anggapannya, hanya distandarkan pada logika murni. Padahal dalam ajaran Islam dan agama-agama atau kepercayaan terdapat dua sisi yang saling mendukung, seperti dua muka pada satu mata uang. Unsur teologis normatif yang diwakili oleh pembahasan mistis. Dan unsur empiris normatif yang diwakili oleh pandangan rasional, menjadi bersatu pada unsur agama dan kepercayaan, bukan hanya Islam. Seringkali dijumpai, kebanyakan filosof dan psikolog barat terlalu menarinarik unsur jiwa pada dataran logika, sehingga kepercayaan

kepada Sang maha Pencipta menjadi nyaris hilang. Akibatnya tidak sedikit yang “Ber-Tuhan” pada ilmu pengetahuan (*agnostisisme*) menjadi unggulan dibandingkan dengan kepercayaan pada Tuhan sejati”. Inilah yang dalam agama Islam disebut *musyrik*.

Kemudian karena keberadaan jiwa tidak tampak pada kasat mata, selalu dianggap ringan dalam pemeliharannya. Namun bilamana telah mengalami gangguan fungsinya, baru merasakan pentingnya. Meski jiwa tidak dapat dengan mudah ditangkap oleh kasat mata, namun memiliki kekuatan besar yang erat hubungannya dengan kinerja jasmani. Seperti perilaku yang ditimbulkan akibat seseorang membenci atau mencintai orang lain.

Bahkan jiwa dinilai sebagai organ yang memiliki hubungan antara hati dan gairah tubuh. Karena bersumber dari kelembutan *ilahiyah*. Kajian mengenai *nafs* sendiri adalah kajian mengenai hakekat manusia. Semua disandarkan pada al-Qur’an sebagai sumber rujukan. Akan tetapi akan diserahkan kepada para penafsirnya saat menghadapi jiwa itu sendiri.

D. Terapi Holistik

Mengacu kepada General Assembly WHO tahun 1984, yang memasukan unsur spiritual sebagai bagian penting dari terapi psikologik¹⁵. Maka hingga saat ini ragam terapi menjadi banyak , dan terus menambah khazanah terapi bagi jiwa. Sebahagian memandang bahwa dalam proses pemulihan

¹⁵Dadang Hawari Psikiater, H.dr. Dr.Prof, Dimensi Religi dalam praktek psikiatri dan psikologi, Fakultas Kedokteran UI Jakarta, tahun 2002, hlm. 2006.

gangguan fungsi jiwa serta pemeliharaan stabilitasnya, diperlukan metode yang bersifat holistik. Antara lain adalah:

1. Terapi Fisik/biologik

Terapi ini lebih banyak menggunakan obat-obatan sebagai bagian dari pemulihan kondisi jiwa. Kadang-kadang mengakibatkan perilaku anomali. Dari yang seharusnya menyelesaikan persoalan. Tetapi tanpa diduga mendatangkan masalah baru. Misalnya adanya kerusakan beberapa organ fisik, sebagai efek samping dari obat-obatan yang dimasukkan ke dalam tubuh. Pada umumnya menggunakan obat penenang syaraf. Obat yang seharusnya diberikan saat-saat tertentu, yakni saat kondisi parah. Justru seringkali diberikan dalam secara rutin.

Seringkali narkotika dijadikan sebagai media untuk mendapatkan ketenangan. Hal ini yang mentradisi di “barat.”. Akhirnya hanya untuk mendapatkan sebuah kecerahan spiritual, terpaksa harus memasukkan unsur kimia, yang sedikit banyak memiliki dampak negatif bagi penderita sendiri.

Narkotika hanya dijadikan sebagai obat penenang saja, posisinya sebagai pembantu untuk meringankan penderita, tidak untuk menyembuhkan. Maka untuk mendapatkan kesembuhan secara total, dibutuhkan penanganan konseling lanjutan, berupa bimbingan atau arahan. Konsep inilah yang sering dilakukan kaum tarekat dalam membimbing para saliknya menuju penyehatan spiritual secara kontinu. Dan mereka menamakan konsep *irsyad*. Oleh sebab itulah, pemandunya disebut *mursyid*.

Dalam psikoterapi Islam, kebutuhan narkotika sebagai media atau bahkan alat terapi, dimasukkan pada tindakan terakhir, bilamana cara lain sudah tidak dapat ditempuh. Hal ini

sesuai anjuran Rasulullah SAW, bahwa proses *istisyfa*, disarankan tidak menggunakan hal-hal yang memiliki resiko negatif tinggi. Atau bahkan melarang melakukan terapi dengan barang yang diharamkan dan najis. Bilapun dianggap memerlukannya, hanya sebatas *rukhsah* (keringanan) tidak lagi sebagai *'azimah* (pokok). Semua diatur dalam fiqih.

Dalam kehidupan sehari-hari, sering dijumpai orang-orang yang mencoba menenangkan dirinya dengan cara mengisap rokok yang mengandung racun nicotine, minum kopi yang banyak mengandung racun *coppine*, dan sejenisnya. *Nicotine* didapat dari rokok. Asap tembakau mengandung racun nikotin yang bisa membawa efek relaksasi bagi pengisapnya. Itulah sebabnya, secara gambaran umum, mereka yang telah kecanduan merokok adalah tindakan kelompok manusia yang mengalami gangguan jiwa. Ringan atau berat beban yang mereka hadapi, yang jelas mereka berupaya untuk mendapatkan itu semua, berarti mereka sendiri telah menyadari adanya gangguan jiwa pada dirinya. Semakin banyak merokok dalam setia hari, maka menunjukkan tingkat kebutuhan relaksasinya semakin besar. Demikian juga dengan copine yang didapat dari kopi. Secangkir kopi dinyatakan sebagai pemicu jantung yang paling cepat. Dengan demikian maka oksigen yang dipompa ke paru-paru akan diangkut oleh darah dengan tekanan dari jantung ke suluruh tubuh, termasuk otak. Akhirnya otak menjadi terpacu dan aktif. Setelah dipadukan dengan racun nikotin yang dihisap melalui rokok, maka terjadilah perpaduan antara keduanya, ketenangan yang didapat dari racun nikotine dengan energi yang yang dipacu jantung akibat racun *coppine*. Itulah sebabnya perokok dan pecandu

kopi, biasanya mereka yang mendapatkan beban pekerjaan berat dan super sibuk.

Akan tetapi bila dikonsumsi oleh mereka yang hidupnya santai, dengan beban kerja yang sedikit. Akan mengakibatkan kerusakan pada jantung, ginjal, lambung dan paru-paru. Namun untuk penggunaan secara teratur akan membawa manfaat. Di Eropa, orang mengkonsumsi rokok benar-benar saat terhimpit beban. Namun di Indonesia, sebahagian penduduknya masih banyak yang menganggap merokok sebagai cara bergaul. Demikian juga dengan minum kopi. Di daratan China, pergaulan dilambangkan dengan minum teh. Racun *teine* yang terdapat pada getah daun teh berdampak positif pada kerja antibodi. Bahkan oleh sebahagian masyarakat, teh dikonsumsi sebagai pengganti antibiotik berdosisi rendah.

Pada kelompok masyarakat tertentu di Indonesia, ada yang mengkonsumsi pucuk teh sebagai makanan (dijadikan lalapan). Ini memiliki dampak positif yakni terserapnya kandungan yang terdapat dalam zat hijau daun teh oleh tubuh, mengakibatkan tersebarnya antibiotik ke seluruh tubuh. Adapun efek negatifnya adalah kecanduan teh yang mengakibatkan kerusakan pada ginjal dan kerja jantung.

Masyarakat China beranggapan bahwa teh menyebabkan peremajaan pada kulit, sehingga jaringan kulit mati, dapat segera terbuang dengan efek kerja racun *teine*. Jepang memiliki keyakinan, bahwa minum teh yang disebut dengan *Ocha* (teh yang diambil dari pucuk berkualitas tinggi) akan membawa dampak relaksasi. Relaksasi inilah yang kemudian diperoleh orang sebagai bentuk penyembuhan jiwa secara alami.

Selanjutnya, di Indonesia ganja masih dianggap sebagai tumbuhan yang memiliki racun berefek tenang. Namun bila

diukur madharatnya, maka ganja memiliki kadar merusak yang sangat tinggi. Sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan atau kecanduan, akan terus menggerogoti sel otak, untuk mati fungsi. Dengan demikian, maka kadar berpikir pecandu ganja, akan terus menurun. Bila kecerdasan menurun, maka solusi-solusi yang dihasilkan oleh otak normal, tidak dapat diraih. Yang ada hanyalah naiknya kadar marah dan mudah lesu saat tidak mengkonsumsi. Bahkan dapat menimbulkan ketagihan hingga sakau. Kemerosotan fungsi jiwa yang diakibatkan hancurnya fungsi sel pada otak akan menimbulkan luapan marah yang sulit dikendalikan. Yang dalam psikoterapi Islam disebut dengan *nafs al-ammarah*. Dalam sisi lain, mungkin manfaat dari ganja itu ada, hanya untuk saat ini masih dipergunakan sebagai alat penenang yang dapat merusak jaringan fungsi otak.

Pada kelompok masyarakat bawah (masyarakat tidak mampu), tumbuhan bunga terompot juga sering dipergunakan sebagai penenang, meski tidak dianggap sebagai upaya penyembuhan terhadap gangguan jiwa, namun tumbuhan ini, masih banyak dikonsumsi. Tumbuhan bungan terompot, atau yang lebih akrab disebut kecubung adalah tumbuhan liar di ladang-ladang daerah tropis. Racunnya dapat dengan cepat memutus jaringan fungsi syaraf otak. Akibat dari ini semua, menyebabkan kebodohan total. Inilah yang dalam kajian epistemologi do'a dinamakan dengan sihir *khumul*. Tentu saja bukan sihir yang dikonotasi sebagai bentuk serangan batin dari seseorang. Namun serangan dari bathin sendiri yang merusak dirinya, hanya berupa bentuk luapan kekesalan atau putus asa.

2. Terapi Psikologik

Terapi inilah yang sering disebut dengan psikoterapi dan konseling. Hal ini berdasar kepada pengertian psikoterapi. Sebagaimana yang dirintis pada abad pertengahan. Yakni sebagai upaya untuk merawat jiwa. Yakni diambil dari kata *psyche* artinya jiwa dan *therapy*, yang artinya merawat.¹⁶ Dalam hal ini, psikoterapi hanya melakukan upaya perawatan terhadap kondisi jiwa yang telah memiliki gangguan. Tidak masuk pada wilayah pemeliharaan kondisi jiwa yang telah mapan.

Terapi ini juga dianggap sebagai upaya mempertahankan kondisi jiwa yang telah memasuki *maqamat* terbaik, dengan terus meningkatkan menuju yang lebih baik, agar terhindar dari unsur *syathaniyah* yang akan menghambat status dirinya menjadi hamba Allah yang *kamil (insan kamil)*. Sebagaimana ditawarkan al-Jilli, konsep *insan kamil* merupakan dambaan kaum mu'minin secara utuh. Namun sepanjang perjalannya sering terganggu oleh berbagai persoalan yang mengotori eksistennya.

Para ahli *thariqat*, melakukan upaya untuk mempertahankan jiwa, melalui cara lebih banyak bergaul dengan orang-orang shaleh, seperti dilansir dalam syair-syair Wali Sanga. Pergaulan merupakan gaya hidup. Untuk itulah maka para salik akan diperbaiki kondisi jiwanya guna mempersiapkan kemampuan untuk menjalani cara hidup.

Adapun cara hidup, merupakan keterampilan yang mengandung seni bergaul yang disertai tauladan terhadap para contohnya. Inilah yang diamanatkan Nabi SAW, agar senantiasa hidup dan bergaul dengan orang-orang yang shaleh.

¹⁶Singgih D Gunarsa, Dr. Prof, Konseling dan Psikoterapi, BPK GM, 1996. hlm 154.

Lingkungan juga berperan besar dalam pembentukan watak di kemudian hari. Untuk itu jugalah para *mursyid* mempertahankan gaya hidup yang dilakukan para saliknya dalam mengejar harapan mereka menuju *mahabbatullah*. Dan konseling dalam hal ini sangat dibutuhkan. Hal ini-lah yang menyebabkan para *mursyid* (pemimbing) selalu dengan intensif memperhatikan para salik dalam berbagai keadaan.

Selanjutnya berbagai bentuk pelatihan dan pendidikan sangat diperlukan, guna melengkapi upaya meningkatkan kemampuan mendapatkan keterampilan hidup. Ini juga disebutkan Stephen Palmer yang menyatakan bahwa dianggap penting adanya intervensi untuk memperoleh, mempertahankan dan mengembangkan keterampilan hidup dalam komunitas yang lebih luas, termasuk di dalamnya konseling pribadi maupun kelompok, pelatihan dan pendidikan keterampilan hidup, pertolongan diri dan konsultasi dan berfokus pada perubahan. Diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap perkembangan jiwanya menuju derajat manusia kreatif, atau kemulyaan kreatif (*akhlaq al-Karimah*).

Terapi psikologis juga membahas tentang cara menghidupkan fungsi jiwa yang telah dianggap sedikit berfungsi atau memang sudah tidak berfungsi sama sekali. Diantara fungsi jiwa tersebut adalah :

- a. Fungsi kognitif, untuk mengenal lingkungan dan diri
- b. Fungsi finalis, fungsi yang menyebabkan tingkah laku
- c. Fungsi motorik, fungsi yang menyebabkan pelaksanaan tingkah laku oleh jasmaniyah.

Hal ini diharapkan agar terjadi proses menstabilkan fungsinya yang apabila terganggu menjadi berpengaruh pada berbagai sistem yang terdapat pada diri manusia.

Dalam psikoterapi Islam, kegiatan *istisyfa* (penyembuhan dan pengobatan) dengan mengacu pada al-Qur'an, al-Sunnah dan hasil ijihad ulama, menjadi penting. Maka beberapa metode yang dianggap *qur'ani* dipilih sebagai bentuk terapi psikologis, antara lain beberapa ibadah *mahdhah* seperti *shalat*, *dzikir*, *khalwat* (*tahannuts*), *shaum* dan lain sebagainya.

Melalui *tahannuts* dan *khlawat*, diharapkan setiap individu mampu membaca dirinya sendiri, untuk kemudian dikoreksi tanpa keikutsertaan orang lain. Kegiatan perenungan yang dianggap tepat dalam pandangan Islam, ternyata juga diakui oleh kalangan agama lain, seperti Budha, Hindu, Nashrani dan lain sebagainya, hanya saja mereka menyebut dengan istilah yang berbeda. Antara lain menyebutnya *tapabrata*, *samadi*, *kontemplasi* dan lain-lain. Pada dasarnya adalah melakukan perenungan diri, di samping arahan dari para *mursyid* atau guru spiritual. Bahkan di kalangan penganut Sunda Wiwitan, kontemplasi ini dilakukan untuk mendapatkan wangsit yang nantinya akan dijadikan acuan kehidupan dalam bermasyarakat. Proses pendidikan spiritual ini hingga kini dianggap efektif, sebab melibatkan unsur kesadaran untuk merubah watak menjadi lebih sempurna.

Pada umumnya terapi psikologik dalam psikoterapi Islam, dilakukan saat seseorang mendapat gangguan jiwa, akibat kekurangan keyakinan kepada janji dan syari'at Allah. Inilah yang kategorikan orang-orang yang membohongkan agama. Seperti telah dijelaskan dalam surat *al-Zumar* ayat 60, bahwa orang-orang yang membohongkan ayat-ayat Allah

diancam dengan menghitamkan wajah-wajah mereka. Tafsiran dari kata menghitam wajah-wajah mereka, bukan semata menghitam secara fisik. Namun lebih metaforik dari kegelapan masa depan, yang menunjukkan sikap hilangnya pemikiran yang cerah untuk menggapai masa depan. Ayat 60 surat *al-Zumar* tersebut berbunyi :

وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ تَرَى الَّذِينَ كَذَبُوا عَلَى اللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْمُتَكَبِّرِينَ

“Dan pada hari kiamat kamu akan melihat orang-orang yang berbuat dusta terhadap Allah, mukanya menjadi hitam. bukankah dalam neraka Jahannam itu ada tempat bagi orang-orang yang menyombongkan diri?”

Dalam hal ini berbohong merupakan gangguan jiwa yang tumbuh bagaikan mikroba. Maka proses pembersihannya harus muncul dari kesadaran pribadinya, untuk berubah menjadi sosok manusia yang lebih baik. Pernyataan dirinya yang mengarah pada kesanggupannya, akan mempengaruhi kinerja jiwanya. Inilah yang disebut niat.

Terapi ini juga lebih mendorong dan mengangkat aspek dorongan religius, menjadi pemicu semua kegiatan. Dengan harapan, lebih banyak terjadi sinergi pensucian diri, dibanding dengan menggiring kearah pemikiran logika semata. Proses penyembuhan dan upaya mempertahankan kondisi jiwa secara simultan, menyebabkan cepatnya laju pertumbuhan kebersihan nurani. Dengan demikian, maka derajat *al-insan kamil* lebih mudah diraih. Atau bahkan lebih cepatnya kembali pada kondisi *fithrah*.

Untuk mengatasi gangguan yang berupa fenomena gejala psikosis dan neurosis, terapi ini dipandang lebih mengutamakan aspek penyadaran diri. Sehingga penderita, dapat dengan langsung merasakan kondisi yang sedang dialami, berikut perubahan setelah mendapatkan perawatan secara intensif.

3. Terapi Psikososial

ialah terapi yang mengupayakan adanya re-adaptasi. Biasanya dilakukan saat sekelompok orang tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan kelompok lainnya. Hingga tidak sedikit yang mengakibatkan persetruan antar kelompok. Atau bahkan seseorang yang tidak bisa diterima oleh masyarakat, karena perilaku dia sebelumnya terhadap masyarakat. Maka masyarakat tertentu, mesti mampu melakukan adaptasi terhadap kehadiran orang dimaksud, atau orang yang dinilai memiliki masalah, harus mampu adaptasi dengan lingkungan.

Manusia sebagai objek psikologi, memiliki keterkaitan dengan sejumlah manusia lainnya. Termasuk keterkaitan psikologi dengan lingkungan masyarakat, tempat mereka tinggal. Merujuk pada pemahaman Aristoteles mengenai jiwa *vegetativa*, *senstiva* dan *anima*. Maka manusia adalah makhluk yang dapat dibagi-bagi. Untuk itulah setiap bagian akan memiliki kehendak tersendiri. Dengan demikian, maka manusia akan memiliki interaksi dengan manusia lainnya. Itulah yang disebut dengan interaksi sosial. Jika telah memiliki interaksi, maka manusia yang memiliki jiwa, tidak akan dapat melepaskan dirinya dari lingkup kajian mengenai jiwa sosial.

Searah dengan itu, Sigmund Freud juga memberikan asumsi bahwa manusia terdiri dari ID, Ego dan Super Ego. Semua berkaitan dengan pencitraan manusia dengan atau oleh manusia lainnya. Inilah yang kemudian menjadi bagian dari kajian ilmu jiwa sosial. Dalam proses terapi, psikososial sangat dibutuhkan untuk mengatasi individu yang kelebihan dalam memberdayakan ID, Ego dan Super Ego.¹⁷ Sehingga mampu menyelaraskan kehidupan individu di tengah-tengah kehidupan bermasyarakat. Fenomena ini berkaitan dengan gangguan jiwa yang dimiliki oleh seorang guru khusus yang gagal, kemudian berharap ingin memperhatikan muridnya dengan baik, namun akibat kegagalan tersebut, ia tidak mampu merealisasikannya. Akibatnya ia menampilkan sikap superior dengan segala kekurangannya. Inilah yang sering dinamakan egosentrisme.

Dalam kemelut gangguan jiwa, konseling menjadi bagian utama. Sebab sangat menentukan tindakan yang akan dilakukan, setelah seorang konselor mendapatkan masalah dari kliennya. Dan dalam bidang internal, dinamika individu menjadi perhatian yang dianggap ekstra. Sebab pada dasarnya konseling harus mampu melebarkan pandangan, dengan lebih banyak menyelidiki secara seksama dinamika lingkungan manusia. Sebab manusia adalah makhluk yang tidak dapat melepaskan diri dari lingkungan. Bahkan bila mencoba menghindari masalah dengan beranjak dari lingkungan, dinilai akan membawa dampak buruk bagi penderita. Berbeda dengan proses pengasingan diri (*khalwat*) saat kondisi jiwa dalam keadaan baik. Hal tersebut akan membawa dampak baik pada situasi jiwa.

¹⁷WA Gerungan, Dr, Psikologi Sosial, Eresco, 1988, hlm. 24.

Adapun stersor psikososial menurut Prof. Dr. H. Dadang Hawari, adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan (anak, remaja atau orang dewasa) sehingga dengan terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stressor yang timbul.

Beberapa tindakan psikososial diperlukan saat menghadapi hal-hal yang bersifat perilaku individu, seperti adanya kemelut dalam perkawinan, tekan dari keluarga, kesulitan komunikasi, terhimpit masalah hukum, terasing dari lingkungan dan sejenisnya. Bahkan bisa diakibatkan oleh cedera fisik akibat kecelakaan. Seseorang yang tadinya sangat percaya diri, kini harus mengalami perasaan minder, atau memang menjadi turun semangat kerja atau belajarnya, karena merasa dalam dirinya terdapat kekuarangan, tidak seperti sebelumnya. Yang lebih banyak adalah tindakan psikososial diarahkan pada para penganggur yang nota bene mereka itu adalah lulusan perguruan tinggi atau SLTA. Dalam benak mereka sudah tertanam rencana kenyamanan dalam bekerja, hidup yang layak. Secara tiba-tiba situasi jaman menutup lain. Sulitnya mencari pekerjaan atau kasarnya pekerjaan yang didapat, hingga merasakan adanya keadaan yang kurang seimbang dengan lulusan.

Pada umumnya, gangguan jiwa yang sering terjadi di masyarakat adalah,

a. Anak-anak

- 1) Merasa kurang disayangi. Perasaan ini bisa diakibatkan oleh kenyataan, bahwa anak tersebut telah tidak lagi mendapat kasih sayang orang tua. Atau memang faktor perasaan anak saja, yang merasa dikucilkan oleh orang tuanya. Padahal orang tuanya telah lebih dari cukup

untuk memenuhi kebutuhan kasih sayang untuk anaknya. Perasaan kurang disayang akan mengakibatkan munculnya kompensasi setelah memasuki masa remaja dan dewasa awal. Biasanya si anak akan menunjukkan selalu ingin tampak berbeda dengan yang lainnya secara demonstratif-berlebihan. Dengan harapan orang berada disekitarnya melarang atau mengomentari sikapnya. Yang lebih buruk lagi saat orang tua memberikan tauladan negatif di hadapan anaknya sejak dini, sehingga membentuk karakter anak yang kurang *familiar*, temperamental dan cenderung berbuat hal-hal yang buruk.

- 2) Perilaku kekerasan dari orang tuanya. Pada dasarnya tidak hanya dari orang tua kandung, tetapi juga kadang-kadang terjadi kekerasan dari orang tua angkat atau orang tua yang bukan orang tua kandung. Hal ini dapat mengakibatkan frustrasi yang dalam. Luapan emosi yang tidak terkendali, kerap kali terjadi, sebagai akibat semuanya. Sikap nekad akan mudah dimiliki, sehingga dalam setiap tindakannya akan mengacu kepada apa yang dia rasakan dari pengasuhnya. Bagi anak yang mendapatkan pemaksaan sikap dari orang tuanya, seperti jika orang tua menginginkan anak wanita, akan tetapi yang terlahir adalah pria, selanjutnya orang tua memaksakan hal-hal yang biasa dilakukan wanita kepada anaknya yang pria itu. Maka akan muncul sikap baru, yakni sikap kewanitaan dalam diri putranya yang berkelamin pria tersebut. Itulah makanya Islam berpandangan bahwa waria adalah

termasuk kepada gangguan jiwa, baik ditimbulkan oleh pergaulan, sikap keputusasaan atau cara pendewasaan yang keliru.

- 3) Perubahan perilaku terhadap anak. Gangguan jiwa pada anak bisa disebabkan berbagai faktor, di samping lingkungan, sistem pendidikan yang didapatkannya juga mempengaruhi pembentukan karakter pada jiwa anak. Sistem pendidikan yang keliru dan tidak profesional, mengakibatkan menurunnya kualitas hasil pendidikan. Seperti halnya yang terjadi pada era modern. Seringkali orang tua menganggap orang yang memberikan tindakan kepada anaknya adalah salah. Padahal mereka bertindak kepada anaknya akibat ulah anaknya yang tidak diperhatikan orang tuanya secara benar. Namun yang terjadi adalah, orang tua menjadi tidak menerima perlakuan guru yang memberikan tindakan kepada siswanya. Akhirnya guru diajukan ke hadapan aparat penegak hukum atau yang berwajib untuk diproses sebagai tindak pidana. Tanpa disadari, bahwa pemicunya adalah tindakan siswa sendiri terhadap guru. Semua berakhir dengan berhentinya tindakan guru kepada murid dalam sisi perubahan watak. Akhirnya sistem pendidikan yang seharusnya dapat mengekang lajunya kebrutalan remaja, menjadi terhambat. Akibat fatal yang ditimbulkan adalah, susahnyasiswa dalam menerima hasil pendidikan. Karena hilangnya nilai kecintaan terhadap gurunya (*mahabbah*).
- 4) Adapula yang dimasukkan ke dalam kekeliruan dalam memberikan tindakan. Mislanya memberikan pengetahuan tidak sesuai dengan kapasitas

pemikirannya. Atau bahkan orang tua yang menganggap ringan terhadap anaknya yang di bawah umur. Tentu saja akan berdampak pada kondisi psikologis anak secara langsung, meskipun dampaknya akan mulai terlihat pada usia remaja.

- 5) Saat ini sering dihebohkan dengan perilaku a-susila yang dilakukan terhadap anak-anak usia dini, misalnya pelecehan seksual yang dilakukan terhadap anak usia Sekolah Dasar. Akibat gangguan pedophilia yang diidap oleh orang tua atau orang lain, maka berdampak pada kondisi jiwa anak.

b. Remaja

- 1) Kehilangan semangat dan kemampuan belajar. Pada remaja yang kehilangan semangat, dapat disebabkan oleh faktor kondisi di rumah yang kurang mendukung pada proses pembelajaran, atau keadaan di sekolah yang membuat mereka tertekan, bahkan bisa saja terjadi bahwa remaja tersebut adalah bagian dari korban kekerasan dalam dunia pendidikan, di samping kemungkinan remaja itu memiliki kekurangan dalam menjalani pembelajaran, seperti memiliki IQ yang rendah, atau daya serap pada aspek pemikirannya memerlukan perhatian khusus. Bagi sebahagian remaja memiliki gangguan jiwa yang diawali dari masa kanak-kanak, seperti kurangnya waktu bermain pada masa kanak-kanak, dapat menyebabkan munculnya jiwa kekanak-kanakan pada usia remaja.

- 2) Dekadensi moral. Gangguan tersebut bisa diakibatkan oleh kepentingan remaja yang tidak seimbang dengan fasilitas yang tersedia, hilangnya idola yang tepat bagi remaja, tidak adanya tauladan dari orang tuanya, kurangnya diajak untuk berperan serta dalam kegiatan positif serta terlantarnya pola pikir yang produktif.
- 3) Penyalahgunaan narkoba. Narkotika dan obat-obatan khusus, merupakan hal yang lumrah dikonsumsi oleh manusia, untuk kepentingan kesehatan. Namun bila disalahgunakan, yang tadinya sebagai media menjadi tujuan, atau yang tadinya sebagai pengobatan, menjadi kesenangan dengan dosis yang ditingkatkan untuk mendapatkan manfaatnya yakni sebagai pelepas kepenatan atau hanya sebagai hiburan yang membahayakan belaka, hal ini menjadi sebuah kekeliruan.

c. Dewasa

- 1) Rasa Kecewa dan tertekan. Perasaan tersebut merupakan kulminasi dari rendahnya pengetahuan yang didapat sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Akhirnya mereka memiliki keinginan yang sangat tinggi dengan kapasitas berpikir yang rendah. Dari sanalah akan mewarisi kekacauan dalam pikirannya. Situasi galau inilah yang menimbulkan rasa kecewa, saat harapannya tidak kesampaian.
- 2) Masalah keluarga. Saat seseorang telah mengarungi kehidupan rumah tangga, maka akan muncul berbagai problematika yang dianggap membebani kehidupannya,

seperti mendapatkan makanan, minuman, pakaian dan tempat tinggal.

Terapi ini lebih menjanjikan penderita memiliki kemampuan untuk kembali berinteraksi dengan lingkungan (masyarakat). Berbeda dengan terapi lainnya yang menekankan sisi keberadaan diri penderita yang ditarik untuk memiliki kesadaran secara cepat. Namun pada terapi ini, menekankan penderita, agar segera mampu beradaptasi dengan lingkungan. Baik lingkungan kerja maupun tempat mereka tinggal.

Di antara sasarannya adalah, anak-anak yang kurang percaya diri, karyawan yang sulit beradaptasi dengan lingkungan kerja, pelajar yang merasa cemas akibat ketidak sanggupan menyelesaikan problematika pembelajaran, mereka yang terkena tindakan kekerasan baik kekerasan dalam rumah tangga, maupun kekerasan di luar rumah, yang dikenal dengan *bullying*.

Adapun salah satu upaya untuk menumbuhkan kekuatan psikis sejak dini merupakan hal terbaik. Sebab bila tidak, kemudian anak mendapatkan hambatan psikologis akibat beberapa faktor, misalnya kurangnya diajak untuk mengemukakan pendapat atau memiliki daya nalar kritis, adalah dengan membiasakan anak diajak berbicara yang membuka alam pikirannya, setiap bangun pagi. Dan hindari anak-anak dari kebiasaan mengomentari dirinya sendiri, dengan cara yang negatif.

4. Terapi Psikospiritual

Spiritual mencakup nilai supernatural dan religius, yang disumberkan dari otak manusia. Saat ini dikenal bukan hanya bahasan mengenai otak kiri dan kanan, namun lebih banyak membahas otak tengah. Potensi otak tengah adalah memiliki kemampuan untuk menguak tabir spiritual. Erich Fromm memasukkan unsur agama sebagai bagian dari proses pengaktifan otak tengah. Dan secara terarah, ilmu tasawuf telah melakukannya secara kontinu terhadap pengikutnya, meskipun para pengikut tersebut tidak mengetahui otak tengahnya sedang diaktifkan. Walaupun hingga saat ini pemahaman mengenai otak tengah masih menjadi perdebatan. Namun para sufi tidak mempermasalahkan tentang istilah dan kerjanya secara rasional. Akan tetapi lebih kepada menggerakannya menjadi fungsi dinamis yang menyebabkan seseorang menjadi baik dan berlaku benar.

Pada saat membahas tentang otak tengah, pemikir barat tidak menyertakan agama sebagai salah satu bentuk pengaktifnya. Namun setelah dianalisis ternyata para sufi telah jauh-jauh hari mengkatifikannya. Bahkan hingga muncul istilah *khawariq li al-'adat*.

Dalam bahasan ini, keberadaan Tuhan didudukkan sebagai objek bahasan. Sehingga pendekatan keagamaan lebih dianggap tepat. Untuk itulah ada sebahagian terapi yang disandarkan pada nilai agama, itulah psikospiritual.

Yakni terapi yang dilakukan dengan sandaran agama sebagai rujukan. Di dalamnya mencakup kondisi keimanan dan sejenisnya. Pada umumnya psikiater barat tidak memasukkan unsur ini dalam terapi. Mereka menggunakan konsep rasional sebagai unggulan. Padahal unsur religius merupakan unsur

teologis yang membantu mengurangi gangguan jiwa. Meski masih banyak psikolog barat yang memandang religius sebagai bagian dari penyebab gangguan psikologis. Namun hal tersebut dianggap tidak relevan dengan beberapa hasil penelitian. Hal ini terjadi pada tahun 1995, menunjukkan, bahwa yang mengalami gangguan jiwa akibat skizofrenia, gangguan bipolar, depresi unipolar, gangguan skizoafektif dan gangguan kepribadian, ternyata bisa menekan hingga 57%, karena mereka mengikuti kegiatan keagamaan dan berdo'a.¹⁸ di sini tampak bahwa agama memiliki daya tawar, yang tertutupi oleh kegelapan mata barat untuk menerima agama sebagai bagian dari upaya melakukan terapi jiwa. Bukti lain diungkap psikiater barat yang menyebutkan adanya kepuasan terhadap terapi menggunakan pendekatan agama, hingga 83% dan yang menyatakan ketidak puasan mencapai 33%. Jadi pada dasarnya barat harus mengakui adanya upaya terapi religius, yang memberikan daya tawar, untuk membantu meringankan gangguan jiwa.

Hal lainnya adalah bahwa terapi menggunakan pendekatan psikospiritual, tidak berarti hanya untuk ajaran agama Islam, namun lebih luas lagi, hingga mengakomodir semua agama atau ajaran. Kadang-kadang memiliki keterkaitan antara psikospiritual dengan psikososial, dalam memulihkan kondisi seseorang atau kelompok. Memasukkan seseorang atau kelompok kecil pada kelompok besar secara sengaja, dapat

¹⁸Dadang Hawari, H.dr DR Prof, Psikiater, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan psikologi*, Fakultas Kedokteran UI, Jakarta tahun 2001, hlm. 123.

dilakukan, dalam rangka terapi adaptasi.¹⁹ Misalnya seseorang yang memiliki karakteristik individual atau memiliki kebiasaan ingin menang sendiri, maka dapat dilakukan pentipan kepada kelompok masyarakat adat pada suku adat tertentu, yang memiliki kearifan budaya tinggi pula. Maka dengan cara ini akan memudahkan proses adaptasi dengan lingkungan, sekaligus merubah wataknya secara alami.

Seperti halnya telah sering dilakukan pada proses pemulihan kondisi jiwa pasca penanganan penyalahgunaan NAFZA. Di samping aspek psikososial juga dibutuhkan pelayanan maksimal dalam psikospiritual. Untuk itulah sering kali aspek psikoterapi religius masih dianggap representatif untuk dipergunakan. Sebab berkaitan dengan salah satu kebutuhan nafsani. Dan kebutuhan nafsani merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Prof.Dr.dr.H Dadang Hawari mengenalkan dengan istilah *basic spiritual needs*.

5. Psikoterapi Religius

Psikoterapi religius, memiliki karakter unik. Jika psikoterapi lainnya mengacu kepada alur logika. Yang satu ini, lebih mengandalkan sisi pengalaman dan kepercayaan sebagai bagian dari unsur terapi. Bahkan ada pula yang memasukkan pengalaman mistik²⁰ dalam kajiannya. Seperti yang banyak dibahas oleh kaum tarekat atau kaum sufi. Termasuk juga pembahasan mengenai nilai moral, perenungan, kontemplasi dan sejenisnya.

¹⁹Lindgren, KN, : Coursey, RD, Spiritual Training about religion and spirituality : toward a mode curriculum workshop presented at the mid winter meeting, American Association of directors a psychiatric residency training, Tison, Az, 1995 hlm. 14

²⁰Rom Harre & Roger Lamb, Ensiklopedi Psikologi, ARCAN, Jakarta, tahun 1996, hlm. 225.

Dalam terapinya, memasukkan unsur keyakinan dan pengalaman mistik sebagai bagian dari cara-cara untuk mengatasi masalah. Inilah yang kemudian tidak melepaskan aspek teologis. Keyakinan terhadap Tuhan dan agama, merupakan pangkal utama dalam terapi religius. Psikoterapi Islam termasuk bagian dari psikoterapi religius. Dengan demikian, maka mempelajari tasawuf, tarekat dan ilmu sejenisnya, merupakan pendukung dari keberhasilan psikoterapi Islam.

Psikoterapi sendiri memiliki pengertian, sebagai perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis, terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional. Menggunakan cara, seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, dengan tujuan, untuk menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada. Termasuk di antaranya menjadi perantara perbaikan pola tingkah laku yang dianggap rusak, sekaligus mengembangkan kepribadian yang positif.²¹

Dalam Islam terdapat banyak ragam ibadah yang ternyata setelah dianalisis, berkaitan dengan kesehatan jiwa, selain kesehatan fisik. Beberapa pemikir mengenai jiwa mencoba membuka efek dari melaksanakan shalat. Menyatakan adanya korelasi antara kegiatan shalat dengan kondisi jiwa seseorang. Bahkan seorang sarjana Jepang mencoba mengamati pengaruh do'a terhadap perubahan kristal air. Sungguh ini adalah fenomena yang luar biasa. Atau lebih menakjubkan lagi saat kelompok tarekat *al-Rifa'iyah*, yang tengah memperagakan

²¹M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam penerapan metode sufistik*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, tahun 2001, hlm. 222.

seni *dzikir* yang dipadu dengan tusukan pada bagian tubuh (populer dengan seni *debus*). Lebih menampilkan sisi perubahan fisik, rasa akibat gerakan jiwa. tampilan ini pada dasarnya merupakan metode untuk membangkitkan jiwa *syaja'ah* (berani dalam tindakan kebenaran).

Para pelaku seni *dzikir al-Rifa'i*, menampilkan dengan penuh rasa percaya diri dan memiliki kemampuan untuk mereduksi jiwa, agar dapat menampilkan nilai baru dalamnya. Pemandangan ini menunjukkan bahwa proses pemulihan jiwa dan penetapannya dalam ketauhidan, menjadi tujuan dari tampilan para ahli tarekat, dalam hal ini tarekat *al-Rifa'iyah*. maka dalam sudut pandang psikoterapi Islam, seni *debus* merupakan sarana untuk memperkuat jiwa *muwahhadah* di antara para saliknya. Para salik didik untuk terbiasa menumbuhkan keyakinan kepada *qudrat* Allah dan melakukan sikap-sikap yang terhindar dari maksiat. Dengan cara demikian diyakini kondisi *nafs al-muthmainnah* akan selalu terjaga untuk tidak selalu menurun kembali menjadi *nafs al-mulhamah*, *ammarah* dan *lawwamah*.

Selanjutnya, penegasan mengenai psikoterapi Islam yang ditawarkan sufi, bukan hanya serangkaian teori, melainkan secara langsung bersifat praktis. Antara lain seperti yang dilakukan *al-Muhasibi* dalam konsep *al-Thibb al-Shufi* (medik sufistik). Ia menawarkan perilaku *tawadhu'* sebagai bagian dari terapi. Dalam prakteknya unsur *tawadhu'*, dilakukan pada tujuh karakter yang dimiliki jiwa, yakni *Amarah*, *lawwamah*, *Mulhamah*, *Muthmainnah*, *Radhiyah*, *Mardhiyah* dan

Kamilah.²² Semua tidak terlepas dari peranan *qalbu* sebagai “bejana” yang mewadahi seluruh jiwa.

Dalam psikoterapi Islam, aspek *qalbu* menjadi bagian dari kajian. Antara lain mengenai pencerahan *qalbu* (hati).²³ Untuk itulah *taubat* dianggap sebagai bagian dari cara efektif untuk mengatasi ke Gundahan jiwa. Mengakibatkan ketenangan dan kenyamanan. Pembicaraan mengenai *taubat* adalah bahasan yang mengaitkan unsur jiwa dengan konsep teologis. Merujuk surat *al-Baqarah* ayat 222, yang berbunyi :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى لَا فَاعْتَرِزُوا النِّسَاءَ فِي
الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*”

Selain mengacu kepada hasil pengamatan di lapangan, segala proses kegiatan terapi dalam Islam, tidak meninggalkan al-Qur'an dan sabda Nabi SAW sebagai *Grand Theory*. Sebab keduanya dikategorikan ke dalam unsur rujukan primer. Yang apabila ditinggalkan, berkonsekuensi dosa. Inilah sebagai bukti adanya unsur teologis dalam psikoterapi Islam, sebagai bagian dari psikoterapi religius. Wilayahnya meliputi hal-hal yang

²²Amir An-Najar, DR. Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan modern, Hikmah, Jakarta, tahun 2002, hlm. 6.

²³Ibnu Athaillah al-Iskandari, Pencerah Qalbu, Serambi, 2002, hlm.22. *qalbu* jangan selalu diartikan organ fisik, namun organ ruhani yang berada pada setiap sel otak manusia.

dibahas dalam psikologi barat, ditambah dengan yang diwahyukan Allah ‘*Azza wa Jalla*, kepada Nabi Muhammad SAW dan mengacu kepada epistemologi agama. Istilah psikoterapi religius, sebenarnya tidak dibatasi oleh disiplin agama tertentu. Melainkan seluruh agama memiliki otoritas tersendiri mengenai pembahasan tentang psikoterapi religius. Bukan hanya Islam, tetapi juga dilakukan oleh agama Kristen, Katholik, Budha, Hindu, Sintho dan Yahudi. Adanya pembinaan para biarawan dan biarawati di lingkungan Katholik, merupakan bentuk terapi psikologis, yang diarahkan kepada pencapaian *maqamat* tertentu. Seperti terjadi juga pada kaum Budha yang melakukan kontemplasi di Vihara atau tempat-tempat yang dinilai memiliki kekuatan magis, demi pencapaian derajat kesucian. Seperti yang dilakukan Sidharta Ghautama yang ber-*samadhi* di bawah pohon Bodhi, demi mendapatkan derajat tertinggi dalam spiritualitas Budha.

Pada hakekatnya indikasi dari kebersihan dan kesehatan jiwa seseorang ditinjau dari pandangan psikoterapi religius adalah, tercapainya *maqamat* (stasiun) kesucian yang mengenali atau mampu membaca sinyal-sinyal Tuhan serta kebeningan hati, akal dan *nafs*. Psikoterapi Spiritual atau disebut juga psikoterapi religius, sebahagian orang menyebutnya dengan medis sufistik (*al-Thib al-Shufi*), tidak hanya bersifat teorietik. Melainkan bersifat praktis. Para sufi merumuskan tata cara penerapan aspek langkah untuk terapi terhadap pasien-pasiennya.²⁴ Selain mengarahkan karakternya, juga benar-benar membina jiwanya menuju ketenangan lahir bathin. Dengan tujuan, bukan sekedar kebutuhan sisi duniawi,

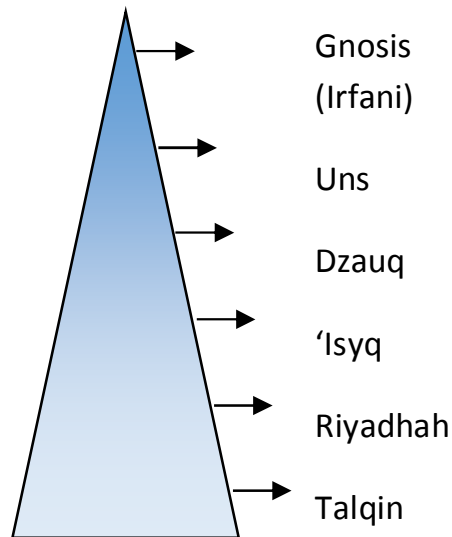
²⁴DR. Amin An Najar, Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan modern, Hikmah Jakarta, tahun 2002, hlm. 1.

tetapi juga memperhatikan faktor akhirat sebagai prioritas (utama).

Adapun hakekat dari psikoterapi religius adalah terciptanya suasana kenyamanan jiwa dalam menjalankan tugas Tuhan, sesuai dengan kepercayaan agama masing-masing. Demikian juga dengan psikoterapi Islam, yang menawarkan perubahan, perbaikan serta pemeliharaan kondisi jiwa muslim, dalam melaksanakan tugas ke-hamba-an (*al-'Abdu*).

Kegiatan-kegiatan di atas memiliki kemiripan dengan psikoanalitik. Hanya memiliki perbedaan sedikit saja. Dalam pandangan Edrward C Whitmont, psikologi analitis dan upaya psikoterapi analitik, tidak memiliki catatan yang detail tentang kepribadian yang ekuivalen dengan pandangan topografis, genetik, ekonomis, dinamis dan struktural, sebagaimana hubungan antara id, ego dan super ego.

Dalam psikoterapi religius, lebih menekankan kemampuan pengenalan diri sebagai bagian dari bentuk pemeliharaan gangguan jiwa. Wirid dan do'a menjadi bagian penting dari serangkaian psikoterapi religius. *Riyadhah-riyadhah* dilakukan sebagai upaya membangkitkan *bio-rhythmic*, dan berakhir dengan pencitraan kwiditas *ilahiyah* (kepadatan nilai ke-Tuhan-an). Semakin padat kwiditas, akan menunjukkan kearifan seseorang. Dalam ukuran kepadatan ini distandarkan pada kemampuan memahami diri dan Tuhannya, merujuk pada perkataan :



من عرف نفسه فقد عرف ربه

“Barang siapa yang mengenal dirinya, maka dia telah mengenal Tuhannya”.

Itulah sebabnya, pengetahuan mengenai jiwa, secara otomatis akan menggiring seseorang menjadi paham akan kondisi badan dan ruhani secara universal. Sebab satu sama lain saling menunjang. Fisik diharapkan menjadi unsur pendukung aktifitas jiwa. Demikian juga sebaliknya, semua gejala jiwa akan muncul melalui tampilan fisik.

Hal ini juga rupanya yang mendorong Rasulullah SAW untuk menginstruksikan setiap pengikutnya agar senantiasa menebarkan salam dan senyuman pada semua manusia. Di samping secara filosofis, adanya larangan menyakiti manusia, yang pada akhirnya semua manusia tersenyum karena hilangnya sifat arogan yang mewariskan permusuhan. Juga melatih para pengikutnya untuk mampu menampilkan kesehatan jiwa secara maksimal. Sebab setelah diamati, ternyata senyum itu tidak mudah untuk dilontarkan kepada setiap manusia. Kadang-kadang karena sifat dengki yang

dimiliki seseorang, maka senyuman itu menjadi tidak muncul, dan sulit untuk ditampilkan. Senyuman merupakan unsur bathin yang memerlukan keikhlasan dalam melakukannya. Jika tidak, maka tampilan senyuman menjadi tidak lagi mempesona.

Menebar salam, tentu saja bukan sekedar membaca lafadz salam, sebagaimana dipahami dalam ilmu fiqih. Namun lebih mengarah pada pendidikan jiwa, agar selalu menciptakan lingkungan yang selamat, tidak mencelakakan orang lain, tidak *dzalim*, selalu memperhatikan keberadaan orang-orang yang memerlukan dukungan, baik dukungan *dzahir* maupun *bathin*. Bahkan hingga membuat sistem peradaban yang dengannya semua makhluk Allah akan selamat.

Kemudian untuk menjadikan jiwa lebih nyaman lagi adalah dengan mengindahkan konsep “maaf” dalam ajaran Islam. Tentunya “maaf” bukan sebuah kalimat yang secara lisan hanya diucapkan dengan perubahan suara belaka. Namun konsep maaf lebih mengarah pada penghapusan sejumlah kesalahan orang lain terhadap kita. Dengan menerima bahwa perbuatan orang tersebut merupakan bentuk ujian dari Allah atas tingkat kesabaran.

Cara ini dinilai efektif dalam menghilangkan rasa dendam, serta mewariskan pemikiran dinamis, akibat dari tidak selalu terpakunya dengan masalah yang telah berlalu, tetapi lebih memikirkan kebersamaan dalam menggapai tujuannya sebagai sesama hamba Allah *‘Azza wa Jalla*. Maaf sebagai bentuk terapi dari marah, telah ditunjukkan Allah dalam surat *Ali Imran* ayat 134, yang berbunyi :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

Ayat di atas menunjukkan bahwa “maaf” bukan sekedar ucapan, melainkan benar-benar sebagai bentuk terapi bagi jiwa pemaarah. Adapun cara memfungsikan “maaf” diperlukan pelatihan ruhani secara kontinu. Inilah lahan bagi para ahli jiwa dalam Islam, untuk membentuk lembaga pendampingan bagi mereka yang sedang berlatih mengendalikan amarahnya. Sebab marah sendiri selain merupakan indikasi gangguan jiwa, juga mengakibatkan keburukan yang berantai.

BAB II

JENIS TERAPI BERDASARKAN AL-QUR'AN, AL-SUNNAH HASIL PENELITIAN PAKAR ILMU NAFS

A. Terapi dengan Shalat dan Shabar

Terapi menggunakan shalat merupakan bentuk terapi yang telah menghubungkan antara kegiatan fisik dan non fisik. Pada awalnya shalat merupakan kegiatan fisik yang dijadikan sebagai alat penyembahan terhadap Allah ‘*Azza wa Jalla*. Namun berangsur ke depan, beberapa pakar ilmu jiwa mencoba melakukan *tajribat* (uji coba / analisis) terhadap pengaruh shalat bagi kesehatan jiwa.

Salah satunya adalah pemikir tentang jiwa dari China, ia mengasumsikan, bahwa beberapa organ tubuh manusia dan kelenjar yang terdapat dalam tubuh manusia, sangat erat hubungannya dengan kesehatan jiwa. Yakni sistem darah, sistem limfa, sistem saraf, otot dan sistem rangka.²⁵ Setiap gerakan dalam shalat dianggap memiliki hubungan dengan kesehatan fisik, yang secara otomatis akan membawa dampak pada kesehatan *nafs*. Salah satunya adalah kajian mengenai pengaruh *ruku'* pada kerja *fieshu* (gerbang paru-paru), *Xinshu* (gerbang hati), *Danshu* (gerbang empedu).²⁶

Lainnya merujuk pada surat *al-Ankabut* ayat 45, yang berbunyi :

²⁵<https://www.gurupendidikan.co.id/wp-content/uploads/2019/12/Sistem-Kekebalan-Dan-Sistem-Limfatik.jpg>

²⁶Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban shalat menurut ilmu kesehatan China*, Mizan, Bandung, tahun 2007, hlm.109.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ
 الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

“Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Mulai dari *takbiratul ihram*, hingga mengucapkan salam, terdiri dari serangkaian ucapan, konsentrasi dan gerakan, yang membawa dampak pencerahan pada jiwa. Antara lain saat *takbiratul ihram*, dengan mengucapkan lafadz “*Allahu Akbar*” menunjukkan adanya upaya menghilangkan nilai-nilai *takabbur* (sombong dengan ketidak mampuan) dalam jiwa. Penyertaan menggunakan lafadz yang diucap secara jelas oleh lisan, menjadikan nilai sublatif bagi jiwa untuk menjadikan sadar diri akan tugas dirinya sebagai hamba Tuhan (Allah). Jiwa sombong adalah jiwa *syaitaniyah*. Ini dimuat oleh *al-Ghazali* dalam karyanya, yang menyoroti *nafs* sebagai bagian dari sifat *syaitaniyah* (jiwa rendah). Bahkan beliau sempat menyebutkan, bahwa tubuh adalah hambanya *nafs*. Pengendalinya adalah kekuatan akal dan pikiran, sedangkan pengimbangannya adalah *syahwat*.²⁷ Pelaksanaan shalat terkandung tiga makna pokok postif, yakni : *Ikhlash*,

²⁷Abu al-Hamid al-Ghazaly, *Ihya ‘Ulum al-Din* Juz III, Darr al-Kutub al-Islamiyah, Beirut, tt, hlm.6.

Khasyah dan *Dzikirullah*. Selain itu ada pula yang membuat sebuah kondisi negatif dalam shalat, yakni *Sahun*²⁸.

Al-Suyuthy memaknai *Ikhlas* sebagai penimbul *ma'ruf*. Sedangkan *Khasyyah* sebagai penimbul *tanha 'ani al-munkar*, dan *Dzikirullah* sebagai pengingat, bahwa al-Qur'an adalah sebuah peringatan Tuhan, guna meluruskan hamba-Nya. Oleh sebab itu, ketika dikaitkan dengan manfaat shalat ulama ahli ilmu *al-Nafs* sepakat, bahwa shalat sendiri memiliki muatan energi yang mendorong secara psikologis terhadap perbaikan tingkah laku. Antara lain saat seseorang melakukan shalat dengan menghidupkan *ma'ruf*. Istilah *ma'ruf* diterjemahkan sebagai sebuah pemahaman, sebab diambil dari kata *'Arafa* yang artinya mengetahui atau memahami. Dengan demikian maka tindakan *ma'ruf* adalah kulminasi dari pemahaman yang sempurna. Pemahaman ini tidak dapat dimiliki oleh seseorang tanpa disertai nilai *khusyu'*. *Khusyu'* sendiri timbul akibat kepentingan dengan nuansa *muthmainnah* yang memiliki kwiditas *ilahiyah*. Dengannya-lah manusia merasakan kenyamanan sempurna.

Menurut *al-Biqai-i*, shalat yang sesuai dengan aturan yang disarankan Nabi SAW, mewariskan beberapa manfaat, diantaranya adalah, munculnya kearifan dalam dadanya, luas dalam pemikirannya, serta diberikan pengetahuan tentang rahasia al-Quran. Inilah yang menyebabkan hilangnya kegelisahan yang seringkali menimpa para aktifis, atau bahkan para pelajar dan mahasiswa, yang pemikirannya banyak yang

²⁸*Sahun* adalah kondisi jiwa yang dapat melupakan keadaan saat shalat, melupakan kewajiban shalat, serta melupakan esensi shalat yang seharusnya berdampak pada pencerahakan kehidupan.

belum memasuki kondisi stabil. Dan itulah sebabnya shalat dinilai sebagai ibadat yang termasuk unggulan.

Pemahaman serupa dilontarkan *Abi al-Hayyan al-Andalusy*, yang menyebutkan bahwa shalat adalah du'a. Dan mengandung sebuah perjanjian sakral antara manusia dengan Tuhannya, yang secara otomatis akan dikerjakan oleh mereka yang hatinya dalam keadaan terpusat pada Tuhan, baik karena terdapat tekanan yang pikirannya tidak mampu memecahkan kecuali keangungan Tuhan, atau karena rasa syukur akan pemberian Tuhan. Hal ini dikerjakan dengan penuh ketergantungan pada Tuhan. Serta menyedikitkan kemungkinan berbuat maksiat pada-Nya, karena dengan melaksanakannya, menunjukkan seseorang dalam kondisi kesadaran versi *ilmu al-Nafs*.

Seperti hal di atas, kalangan madzhab *Ahlu al-Sunnah wa al-Jama'ah*, mengomentari tentang shalat yang dianggap mampu menghentikan atau mengurangi kesempatan berbuat maksiat. Menurutnya, karena shalat adalah dua yang sangat besar atau bahkan serangkaian ibadah *mahdhah*²⁹ yang terdiri dari ucapan serta tindakan, apabila dilakukan dengan baik sesuai aturan yang berlaku, maka berdampak pada kesehatan jiwa sekaligus dapat merubah kondisi menjadi lebih tenang. Itulah yang mereka sebut shalatnya telah memenuhi hakekatnya. Dengan demikian, untuk mencapai nilai shalat yang benar-benar berkualitas, diperlukan pemahaman nilai sufistik, yang seringkali banyak diabaikan oleh para pelaku shalat. Kebanyakannya hanya kebenaran dari sudut pandang fiqih saja, yang menganggap cukup, bila telah memenuhi syarat

²⁹ Ibadah yang secara langsung berhubungan dengan Allah.

dan rukun secara *dhahir*. Dengan demikian, tidak salah bila sebahagian menganggap shalat sebagai bentuk kontemplasi dalam Islam, seperti yoga dilakukan oleh kaum Budhis atau sejenisnya.

Pandangan lainnya, karena shalat merupakan sarana tempat meminta yang paling khusus, sehingga antara dirinya dengan Allah ‘*Azza wa Jalla* sangat dekat secara bathin. Selanjutnya dalam pelaksanaannya, seseorang akan diajak untuk melakukan perenungan tentang kekeliruan hidup. Oleh sebab itulah Rasulullah SAW menyebutkan, bahwa shalat akan mampu menghapus segala kesalahan, dari yang terkecil hingga yang terbesar. Tentu saja tidak akan terjadi, jika shalat hanya dilakukan dengan asal-asalan. Namun lebih mementingkan nilai kontemplatif, yang akan membentuk sistem baru dalam anatomi ruhani, yang berdampak pada pencerahan ‘*Aqal, Qalb, Ruh* dan *Jasad*. Semua berawal dari jiwa yang sehat. Termasuk kejernihan cara berpikir teologis, yang sering kali banyak mendapat kekacauan, karena awalnya tidak dibenahi terlebih dahulu kondisi jiwanya.

Kelompok lainnya memandang bahwa shalat merupakan bentuk ibadat yang didalamnya terkandung pemahaman secara bathiniyah, tentang kehidupan yang benar. Serta bentuk keluhan ruhani, antara seorang hamba dengan Tuhannya, melalui serangkaian ucapan dan gerakan. Tentu tidak semata dipusatkan pada gerakan fisik. Tetapi harus menyertakan nilai bathin, yakni kondisi *khusyu*’. Itulah *al-Baruisyawy* mengharuskan adanya syarat *dhahir* dan *bathin* dalam shalat. Yang demikian, dinyatakan sebagai shalat seseorang akan

dapat dijadikan sebagai terapi bagi jiwa orang-orang yang shalatnya.³⁰

Shalat juga sebagai bentuk penyembahan yang dapat menimbang semua kebaikan serta keburukan seseorang. Itulah sebabnya Rasulullah SAW sering mengemukakan dalam hadits-haditsnya, bahwa segala kebaikan dan keburukan, akan tergantung pada shalatnya. Jika shalatnya baik, maka Allah menilai baik pula. Demikian sebaliknya. Sejalan dengan pemikiran Mullah Shadra, yang cenderung mengasumsikan jiwa sebagai *nau'*. Di dalamnya terdapat dua potensi pilihan, yakni *khair* (kebaikan) dan *syarr* (keburukan). Jika *quwwah al-khairiyah* lebih besar potensinya, maka seseorang akan lebih berjiwa baik. Sedangkan jika *quwwah al-Syarriyah* lebih besar, manusia cenderung berjiwa negatif. Semua bermuara pada tubuh. Dengan demikian, tubuh yang menerima rangsang baik ataupun buruk akan berakibat lahirnya perbuatan baik dan buruk pula. *Quwwah al-Syarriyah* adalah *syayathin*, maka shalat adalah bentuk ibadah yang menekankan sisi penyempitan ruang lingkup *syaitan*. Kondisi ini dikenal dengan istilah *khusyu'*.³¹

Selanjutnya, dalam tubuh manusia terdapat beberapa macam hormon, yang satu sama lainnya saling berkaitan dan saling adanya ketergantungan. Adapula hormon yang terdapat dalam tubuh jika jumlahnya cukup banyak akan menyebabkan gangguan pada jiwa. Misalnya kelebihan adrenalin, akan menyebabkan susah tidur (*insomnia*). Karena adrenalin yang

³⁰Tafsir al-Barusyawy

³¹Shadra al-Mutaallihin, Mafatih al-Ghaib, Muassasat al-Muthala'at, tt, hlm. ٤

banyak, akan menolak hormon lainnya³². Jika ada asumsi bahwa shalat dapat mengurangi gangguan insomnia, maka ini karena saat seseorang melakukan shalat, mereka menggerakkan otaknya, untuk merangsang kerja hormon, dan sirkulasi darah.³³

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal mengenai terapi dengan *shabar*, adalah seseorang diharuskan untuk mengikuti kegiatan yang berada pada lingkungan orang-orang yang *shabar*. Sebab jika tetap bergaul dengan mereka yang diragukan tingkat kesabarannya, akan menyebabkan sedikitnya perubahan. Itulah sebabnya pelatihan ruhani ini biasanya secara langsung dilakukan di bawah pengawasan seorang *mursyid*. Umumnya murid dituntun untuk melakukan sesuatu yang telah disiapkan skenarionya, bahkan hingga dapat mengatasi masalah pribadinya, dengan didampingi *mursyid*. Bila mendapatkan hambatan, maka arahan serta solusi *mursyid* menjadi bagian dari cara-cara untuk mengatasi gangguan jiwanya. *Shabar* adalah bentuk usaha maksimal dengan segala perhitungan yang matang, selanjutnya kesempurnaannya akan diserahkan kepada *causa Allah 'Azza wa Jalla*, sebagai pusat. Tata cara melakukan keshabaran, dituntun langsung oleh terapis secara kontinu dan telaten.

Shabar juga dinilai memiliki makna sebuah maqamat yang secara tartib berada setelah taubat. Oleh sebab itu, setiap seseorang hendak menggunakan *shabar* sebagai salah satu terapi nafs dalam cakupan psikoterapi Islam, maka terlebih dahulu harus menempuh *maqamat al-tawwabin* (orang-orang yang

³²Rosemary Nicol, *Tidur nyenyak tanpa obat*, ARCAN, Jakarta, tahun 1997, hlm.34 dan 62.

³³Andan Tharsyah, *Keajaiban shalat bagi kesehatan, meraih manfaat shalat secara medis, klinis dan psikologis*, Senayan Publishing, tahun 2007, hlm. 30.

bertaubat). Pemahamn ini dikemukakan Dr.Hasan Hanafi dalam salah satu karyanya. Bahkan ditegaskan pula bahwa shabar merupakan bagian dari rukun Islam setara dengan yaqin, jihad dan ‘adil. Shabar merupakan pangkal dari kekuatan bathin. Bagaikan kepala dalam jasad.³⁴ Shabar juga dinilai sebagai bagian dari terapi sufistik yang diyakini mampu untuk mengurang segala bentuk maksiat, baik maksiat dhaahir, maupun bathin. Shabar juga dipandang sebagai perilaku yang selalu berharap pada isti’anah kepada Allah ‘Azza wa Jalla. Namun tidak berarti melakukan konsep fatalisme. Dalam shabar terkandung makna usaha yang dilakukan segenap komponen tubuh manusia, meliputi komponen lahir dan bathin.

Dalam al-Qur’an perintah shabar merupakan perintah yang selalu ditegaskan dengan amal shalih. Amal shalih bukan hanya sekedar shalat dan sejenis ibadah mahdhah. Akan tetapi amal shalih adalah sejumlah perilaku yang tidak menyebabkan madharat bagi dirinya, baik dunia, maupun akhirat kelak. Pangkal shabar adalah sikap tashdiq (pembenaran). Sikap inilah yang menguatkan iman seseorang. Dengan demikian orang shabar sudah dipastikan memiliki hubungan dengan Tuhan dalam bentuk komunikasi lahiyah yang menyertakan serangkaian keyakinan, mulai dari *ilmu al-yaqin*, *‘ain al-yaqin* dan *haqq al-yaqin*. Seseorang *shabar* sudah pasti berdekatan dengan Allah. Sebab mereka pasti telah tahu tentang ketentuan Allah bagi dirinya.

³⁴Dr. Hasan Hanafi, *Min al-Fana ila al-baqa* juz.2, Daru Madaru al-Islam, Libia, tahun 2009, hlm. 340.

B. Terapi dengan al-Qur'an

Terapi dengan al-Qur'an, maksudnya adalah menggunakan al-Qur'an sebagai media atau cara memberikan pelayanan penyembuhan (*Syifa*) pada gangguan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikis. Terapi menggunakan al-Qur'an dibagi menjadi dua cara, antara lain :

- a. Membaca dengan penuh konsentrasi, melalui epistemologi yang telah ditentukan. Misalnya seseorang yang membacakan akan mendapatkan pengaruh, baik bagi diri yang membacanya, maupun bagi yang dido'akan dengan *washilah* membaca al-Qur'an. Lantunan suara dan ritme yang ditawarkan para sufi dalam pembacaan al-Qur'an diyakini dapat menyembuhkan gangguan jiwa dan memiliki energi untuk menjaga kesehatan jiwa. Itulah sebabnya Rasulullah SAW melarang tergesa-gesa dalam membacanya. Nabi SAW menyarankan agar membaca dengan *tartil*. Apalagi jika diwarnai dengan keindahan suara dan fasihatnya lidah. Semua dapat dilatih secara rutin. Untuk mendapatkan bacaan yang mengandung unsur terapi, seseorang harus berlatih secara kontinu. Dengan demikian akan lebih memantapkan bacaannya. Dan dengan cepat, akan segera dirasakan hasilnya. Bacaan berdasarkan ilmu tajwid saja tidak cukup untuk melakukan terapi menggunakan al-Qur'an. Akan tetapi harus mengukur amplitude atau tinggi rendahnya nada. Sehingga masuk pada gelombang yang dibutuhkan dalam terapi. Bukan sekedar pemenuhan syarat membaca al-Qur'an. Penguatan gelombang dan cepat rambat gelombang dapat mempengaruhi sistem yang terdapat dalam sirkuit di otak.

Dengan demikian dibutuhkan laboratorium yang memadai untuk mengukur pengaruh gelombang membaca al-Qur'an pada jiwa seseorang. Jika Masaru Emoto pernah mengukur gelombang pesan yang diserap air saat seseorang memperdengarkan suara. Maka seyogyanya para pemerhati psikoterapi Islam melakukan riset untuk mendapatkan kepastian sains, mengenai pengaruh gelombang yang ditimbulkan oleh cara pembacaan al-Qur'an terhadap perubahan perilaku, atau kearifan seseorang. Lebih jauhnya mampu mempengaruhi munculnya kearifan hingga fana dengan Tuhan, yang membuahkan kesehatan ruhani dan nafsani. Tidak sekedar menjadikan lagunya yang nikmat didengar saja. Atau bahkan hanya terpaku dengan lagu-lagu yang telah ada, tanpa sempat dilakukan pengujian melalui laboratorium khusus tentang *naghmah* yang diberlakukan untuk lagu-lagu al-Qur'an saat ini. Kadang-kadang sebahagian orang menjadikan sedikit nada sinis ketika terjadi perbedaan bacaan, hanya karena memasukan aspek kebudayaan lokal dalam tata cara membaca al-Qur'an. Kemudian saat ini beredar cara pembacaan al-Qur'an yang dilakukan di dalam angkutan umum sejenis bis atau angkutan apapun. Padahal secara etis membaca saja perlu penyempurnaan. Apalagi tinjauan psikoterapi. Membaca al-Qur'an dengan cara diam mulut, sungguh perlu pemahaman secara universal tentang adanya ilmu tajwid dan ilmu sifat al-huruf. Kecuali kala seseorang hanya menginginkan memahami kandungannya. Al-Qur'an sebagai bacaan mulia tentunya memiliki muatan khusus yang diakibatkan dari bacaan itu sendiri. Oleh sebab itu, sudah menjadi tugas para

- akademisi bidang al-Qur'an untuk melakukan riset secara bersama-sama dengan para pakar psikologi dan psikoterapi.
- b. Memahami kandungan yang terdapat dalam ayat-ayat tertentu, sesuai dengan kebutuhan. Adapun secara teknis, seseorang memulai dengan membaca dan memahami kandungan maknanya. Lalu dibukalah mata hati kita agar mampu membaca kandungan atau maknanya. Melalui cara ini ayat al-Qur'an akan dirasakan hidup disegala jaman. Akhirnya dirasakan akan mampu menawarkan solusi bagi segala persoalan.

Al-Qur'an tidak sekedar kitab suci yang isinya sekedar tuntunan *ibadah mahdhah* atau *ghair mahdhah*. Namun ternyata memiliki kemampuan terapi bagi jiwa. Sebagaimana terdapat dalam beberapa ayat di dalamnya, antara lain :

Dalam surat *al-Isra* ayat 82, yang berbunyi :

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا

“Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Husin *al-Thabathabai* memandang bahwa maksud dari ayat ini adalah bahwasanya al-Qur'an secara harfiah jika dibacakan, akan menjadikan seseorang tenang dan sembuh secara ruhani. Karena daya sentuhnya melalui *qalb*. Sedangkan *qalb* seseorang adalah organ ruhani yang mampu memberikan pengaruh kepada sikap manusia. Selain itu juga jika dipelajari

secara saintifik, maka akan didapatkan berbagai solusi atas kehiduoan yang sudah carut marut melalui pemahamn terhadap al-Qur'an sebagai hidayah, untuk membenahi sikap dan karakter manusia.³⁵ *Al-Qalb* sebagai bagian dari anatomi ruhani, membutuhkan pemahaman universal mengenai kandungan al-Qur'an sehingga tidak hanya menganggap al-Qur'an sebagai mantra. Melainkan al-Qur'an harus didudukan sebagai sumber ilmu dan pengetahuan yang seyogyanya dibedah melalui berbagai pendekatan disiplin. Cara ini dinilai sangat efektif untuk mendapatkan al-Qur'an sebagai obat bagi hati yang sedang gundah. Tentu bukan sebab energi yang dikeluarkan dari bacaan api dari ilmu turunan dari yang ditunjukkan al-Qur'an sebagai *grand theory*. Aat al-Qur'an dipahami sebagai sumber pengetahuan, maka akan bermunculan inovasi dari hal yang telah muncul terdahulu. Dan hal ini dapat dijadikan inovasi psikoterapi. Oleh sebab itu, maka buku ini akan berguna pada mereka yang sedang mempelajari psikoterapi Islam dan inovasi psikoterapi berbasis tasawuf. Dengan mempelajari al-Qur'an sebagai pemahaman menuju kesehatan batrhin, maka yang akan dirasakan ketenangan dan sikap istiqamah dalam menjalankan ajaran agama sesuai dengan peruntukannya. Tidak menukar-nukar ayat dengan kepentingan pribadi atau kelompok. Melainkan bertujuan untuk menjadikan ketenraman hati dan jiwa.

Menurut *al-Maturidy*, bahwa memahami al-Qur'an secara universal, akan melahirkan banyak jalan keluar bagi kebingungan umat. Karena yang dimaksud dengan “*syifa*” dalam ayat ini ditujukan pada hati yang gundah. Hal ini

³⁵Muhammad Husin *al-Thabathabai*, *Al-Mizan fii Tafsiri al-Qur'an*, juz13, Muassasat al-Amaly li al-Mathbu'ati, Lebanon, Beirut, tahun 1991, hlm. 179.

disebabkan kurangnya solusi atas kehidupan yang membawa kebahagiaan bagi dirinya di dunia dan akhirat. Oleh sebab itu, melalui pemahaman yang seksama terhadap al-Qur'an akan banyak menemukan jalan keluar bagi segala problematika hati. Yang berimplikasi pada kesehatan fisik dan kesejahteraan umat. Inilah yang disebut dengan menerbitkan "nur" dari "dzulumat".³⁶

Dalam pemahaman *al-Imam Muhammad Shawy al-Maliki*, bahwa al-Qur'an dapat menjadi obat bagi hal yang bersifat fisik, juga bersifat psikis. Merujuk pada hadits yang diriwayatkan *al-Bukhary*, bahwa surat al-Fatihah dapat dijadikan *ruqyah* bagi penyakit *hissiy* yang telah jelas dhaahir. Demikian juga sebagai penyembuh pada gangguan *bathiniyah*, seperti *'ujub, takabbur, riya, hubbub al-dunya* dan sejenisnya. Maka jika surat al-Fatihah dipahami, secara berangsur gangguan jiwa tersebut akan hilang.³⁷

Pendapat di atas memperkuat pemahaman bahwa apabila al-Qur'an dicermati dengan seksama, maka akan muncul berbagai solusi kehidupan manusia itu sendiri. Mulai problematika diri, hingga situasi lingkungan tempat mereka hidup. Di dalam al-Qur'an telah banyak membahas mengenai tata cara bermasyarakat, perkembangan peradaban, konsep etika serta hal-hal lain yang dianggap penting untuk dilakukan manusia. Mana' al-Qaththan berpendapat, bahwa al-Qur'an merupakan risalah Allah, bagi seluruh manusia.³⁸ Yang

³⁶Abu Manshur Muhammad bin Muhammad bin Mahmud al-Matiridy, *Ta'wilatu ablu al-Sunnah*, juz 7, Darr Kutub al-Ilmiyah, Lebanon, Beirut, tahun 2005, hlm. 102.

³⁷Ahmad bin Muhammad *Shawy al-Misbry al-Khaway al-Maliky, Khasyiah al-Shawi 'ala tafsiri al-Jalalain*, juz 2, Darr al-Ghad al-Hadid, al-Azhar, tahun 2010, hlm. 487.

³⁸Mana' al-Qaththan, *Mabahits fi 'Ulumi al-Qur'an*, Mansyurat al-'Ashri al-haditsi, t.k, tahun 1972, hlm. 17

demikian di antara kemu'jizatan al-Qur'an. Disebut juga *mu'jizat al-'aqli al-basyar* (ialah mu'jizat yang diperuntukan bagi kehidupan manusia). Pada dasarnya mu'jizat hanya diberikan kepada Nabi dan Rasul. Akan tetapi, meskipun diberikan kepada mereka, namun segala kandungannya dijadikan tuntunan kehidupan manusia, untuk merubah peradaban menjadi lebih baik. Terutama memperbaiki berbagai pemikiran dan pemahaman terhadap lingkungan. Al-Qur'an memberikan pemahaman terhadap jiwa dan pemikiran manusia hingga dengan tepat memunculkan inovasi pada setiap hal.

Al-Qur'an memberikan tuntunan untuk menuju manusia mencapai kesempurnaan (*al-Insan al-Kamil*). Ialah mereka yang memasuki kondisi *ma'rifat* jiwanya. Sehingga dengan jelas jiwa akan terus menerus melakukan kebersamaan dengan Tuhan. Secara otomatis, dampaknya akan dirasakan oleh manusia itu sendiri, baik oleh dirinya maupun oleh manusia lainnya. Yang demikian dinilai sebagai terapi atas kedungunan manusia dari segala hal. Meskipun al-Qur'an tidak memperinci secara detail, namun al-Qur'an menginspirasi manusia. Ta'bir yang disampaikan al-Qur'an membawa pencerahan bagi yang terbiasa melupakannya.³⁹ dapat dikatakan bahwa al-Qur'an memberikan terapi bagi manusia yang sedang dalam keadaan gundah dari aspek pemikiran dan perasaan, yang membutuhkan solusi global. Atau memerlukan pencerahan melalui kandungan dari *grand theory* yang ditunjukkan al-Qur'an.

³⁹Dr.Subhi al-Shalih, *Mabahits fi 'Ulumi al-Qur'an*, Dinamika Berkas Utama, Jakarta, tahun t.t, hlm.334.

Surat *Fushshilat* ayat 44, berbunyi :

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ
وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي
أَذَانِهِمْ وَقُرْءٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

"Dan Jikalau kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".

Kebanyakan dari *mufasir* memandang kata *syifa* (penawar) sebagai bentuk antisipasi dari gangguan yang terdapat pada manusia, baik berbentuk gangguan psikis maupun penyakit bagi tubuh manusia. Selanjutnya penggunaan beberapa ayat secara langsung untuk kepentingan terapi, akan dibahas dalam solusi teknis penanganan beberapa gangguan jiwa. *Syekh Ibrahim Muhammad al-Jamili* memandang bahwa setiap huruf dalam al-Qur'an mengandung obat bagi penyehatan gangguan jiwa. Bahkan apabila dilakukan secara tepat, huruf-huruf tersebut akan mampu dijadikan media penyembuhan pada gangguan fisik. Gangguan dalam bahasan psikoterapi Islam dikenal dengan istilah *syaitan*. Dengan

demikian sebahagian sufi menyarankan ber-*isti'adzah*⁴⁰ sebagai bagian dari unsur terapi jiwa.

Dalam ayat di atas, secara tegas, bahwa al-Qur'an dapat dijadikan obat, ketika seseorang benar-benar beriman. Tanpa keyakinan penuh terhadap kemujizatan al-Qur'an, hanya akan menambah masalah dan bahkan menimbulkan hukuman psikologis dari Allah yang disebut sebagai terkuncinya *qalb*. Seperti disebutkan dalam beberapa ayat tentang Allah akan mengunci *qalb* manusia, saat manusia itu sendiri melakukan *istihza* (mengolok-olok) al-Qur'an.

Al-Taubah ayat 16 berbunyi :

قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِيهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ
صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ^{لا}

“Perangilah mereka, niscaya Allah akan menghancurkan mereka dengan (perantara) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman”.

Ayat di atas menunjukkan bentuk upaya melegakan dada kaum *mu'minin* dalam kondisi cemas menghadapi musuh. Namun tidak berarti hanya diterapkan dalam kondisi pertempuran. Melainkan dalam berbagai keadaan yang memiliki kasus seimbang dengan keadaan psikologis saat itu. Dalam ayat ini tampak dengan jelas, cara-cara Tuhan memberikan motivasi hamba-Nya untuk berjuang. Padahal

⁴⁰*Isti'adzah* adalah memohon perlindungan kepada Allah dari segala hal yang berkaitan dengan syaitan. *Isti'adzah* tidak diperkenankan kepada makhluk. Sangat jauh berbeda dengan *isti'anah*. Jika *isti'anah* masih diperkenankan dengan sesama makhluk. Namun *isti'adzah* secara mutlak hanya kepada Allah secara langsung.

yang disebut dengan perang adalah sarat dengan ketegangan, bahkan kecemasan berhadapan dengan kematian. Namun sebuah motivasi yang berlandaskan teologis telah menghipnotisnya, menjadi tumbuh keberanian yang terkadang dinilai tidak sebanding dengan pekerjaan yang dilakukan hamba tersebut. Di sini tampak nilai hipnosisme ajaran pada proses penghilangan kecemasan. Pada ayat lain sempat pula Tuhan memotivasi mereka yang akan berjuang atau bertempur di jalan Allah. Saat itu Tuhan menjelaskan bahwa mereka yang mati saat berjihad di jalan Allah itu jangan dikira mati. Namun mereka mendapatkan rizqi dan senantiasa hidup sepanjang masa. Ungkapan ini berdampak motivasi bagi para pejuang dalam menegakkan kebenaran.

Kelegaan dada yang dimaksudkan adalah hilangnya beban, tekanan dari musuh yang selalu merintang perjuangan dan dakwah. Inilah yang termasuk al-Qur'an sebagai penyejuk dan obat, pada aspek pemahaman serta pemikiran. Sehingga dengan sistem yang diatur atau teknik berdasarkan strategi politik dan sejenisnya. Maka al-Qur'an memberikan motivasi, agar manusia selalu menemukan kenyamanan pada jiwanya. Yang disebut dengan *nafs al-Muthmainnah*.

Selanjutnya, pada surat *Yunus* ayat 57, berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

“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.”

Yang dimaksud dengan penyakit dalam *shadr* (dada) adalah segala gejala atau gangguan jiwa. Karena kebiasaan masyarakat ‘Arab menunjukkan unsur perasaan berpusat di dada. Kemudian dijelaskan masih dalam ayat di atas, ialah sebagai penyembuh serta petunjuk. Penyembuh langsung bahwa ayat al-Qur’an sebagai *ruqyah*. Sedangkan petunjuk memberikan kontribusi pada pemikiran serta perasaan seseorang, hingga termotivasi secara *ilahiyah*. Hal di atas didukung oleh hadits Rasulullah SAW yang diriwayatkan Ibnu Majah, berbunyi

خير الدواء القرآن

“Sebaik-baiknya obat adalah al-Qur’an”

Inilah salah satu hadits Nabi SAW yang menunjukkan bahwa fungsi al-Qur’an bukan hanya sebagai mu’jizat bagi beliau, hidayah bagi umat dan bacaan mulia bagi para qari. Namun beberapa kalangan memandang bahwa al-Qur’an dapat mengandung obat bagi seseorang dalam beberapa cara, diantaranya:

a. Membaca

Seseorang yang membaca al-Qur’an dengan ritme *murattal*, disertai unsur rasa yang dalam, tanpa adanya unsur *‘ajalah*, akan dengan mudah menciptakan kondisi *nafs al-muthmainnah*. Tentu saja bukan hanya sekedar memperhatikan kaidah tajwid, ilmu qiraat dan sejenisnya. Akan tetapi harus pula memperhatikan unsur rasa yang dalam, bukan sekedar

keindahan lagu. Terlebih lagi saat melantunkan *fawatih al-suwar*, yang terdiri dari huruf-huruf hijaiyah, yang hanya untuk sekedar mengartikan saja sangat sulit. Sehingga mufassir berbeda pendapat mengenai kandungannya. Dalam bahasan bacaan al-Qur'an sebagai terapi, tidak mengandalkan lagu dalam ilmu qiraat yang telah baku. Namun diberikan keleluasaan untuk menggunakan lagu-lagu tertentu sepanjang dipandang memiliki dampak penyatuan dalam diri. Suara yang indah atau nada yang tepat pada saat melantunkan al-Qur'an, akan mengakibatkan relaksasi yang maksimal. Dampaknya, akan menjadikan pembaca menjadi tenang jiwanya. Hal ini tentu harus berdasar riset. Bukan sekedar celotehan atau hanya lontaran cerita mistis. Hasil pengukuran tersebut dijadikan rujukan bahwa membaca al-Qur'an dengan baik dan benar, serta memperhatikan amplitude dan gelombang bunyi yang timbul, maka dapat dijadikan referensi mengenai terapi dengan cara membaca al-Qur'an dapat menimbulkan efek relaksasi. Dari efek relaksasi akan menggiring perasaan manusia menjadi rileks dan menjernihkan pikiran yang sedang cemas ataupun gundah.

b. Menuliskan

Kalangan ulama yang menaruh perhatian pada *khat*, menjelaskan, bahwa penulisan al-Qur'an dengan huruf 'Arab, tidak sekedar dipandang sebagai catatan informasi. Melainkan dinilai mengandung makna besar dari bentuk yang diyakini memiliki kekuatan magis. Sebab huruf-huruf tersebut diyakini datang dari Tuhan melalui akal manusia, terutama datang pada Hermes (Idris ASS). Yang oleh bangsa Yunani dianggap

sebagai dewa pengetahuan, dan oleh kaum muslimin diakui sebagai Nabi Allah yang diturunkan ke dua setelah Adam ASS.

Hermes juga memberikan indeks untuk tiap huruf ‘Arab yang dipakai kemudian dalam menuliskan al-Qur’an, dan mengkaitkannya dengan kosmologi. Kulminasinya didapatkan indeks angka konstanta yang pada setiap huruf Arab, seperti huruf Alif=1, Ba=2 dan seterusnya berdasar susunan “ABAJADUN”. Jika setiap huruf mengandung nilai magis dan diyakini memiliki energi, maka setiap penggalan kalimat dalam al-Qur’an disamping memiliki kandungan makna yang tinggi nilai pengetahuannya, juga memiliki energi supernatural. Inilah yang kemudian menjadi sumber inspirasi pengetahuan bagi penulisan *Wafaq*, dalam pendekatan “ilmu hikmah”.

ح	ز	و	هـ	د	ج	ب	ا
8	7	6	5	4	3	2	1

ع	س	ن	م	ل	ك	ي	ط
70	60	50	40	30	20	10	9

خ	ث	ت	ش	ر	ق	ص	ف
600	500	400	300	200	100	90	80

غ	ظ	ض	ذ
1000	900	800	700

Masing-masing memiliki indeks berdasarkan wahyu Allah yang diberikan kepada Idris ASS. Jadi sangat keliru, ketika ada sekelompok orang yang memandang musyrik dengan perhitungan indeks ini yang dihubungkan dengan zodiac.

Berarti mereka tidak memahami genologi keilmuan tentang wafaq dan perhitungan astronomi secara universal. Perhitungan ini tidak terkait langsung dengan aspek teologis. Melainkan setelah bersingungan dengan ilmu ukur dan astronomi.

Dalam ilmu astronomi, umat Islam telah dikenalkan dengan indeks yang dibuat Idris ASS, kemudian diteliti, ternyata memiliki kemampuan untuk membuka hal-hal lain termasuk dapat dipergunakan untuk terapi atas jiwa. Sayyed Hossen Nashr sempat membahas secara khusus mengenai kosmologi. Diawali dengan bahasan tentang lintang dan perhitungan waktu, yang dilanjutkan dengan membaca karakter manusia berdasarkan analisis kosmos. Hal tersebut dimulai dengan pengetahuan tentang alam *thabi'i*. di dalamnya mengkaitkan antara kosmologi sains dengan wahyu yang secara langsung turun kepada para Nabi. Ini sempat diabadikan oleh tokoh falak bidang zodiak di kalangan kaum muslimin, yang bukunya dikenal dengan nama Abu Ma'saral-Falaki.

Jika manusia dianggap sebagai jirim(*matter*) dan wahyu sebagai bentuk (*form*), sebagaimana tertuang dalam teori holomorphisme Aristoteles. Wahyu merupakan idea utama dalam aspek pernyataan yang berbentuk *form*. Untuk kepentingan *jirim*, maka Tuhan akan mengendalikannya melalui wahyu. Dan wahyu sendiri dimuat dalam bahasa 'Arab, karena dasar penulisan huruf Arab telah dihubungkan dengan makro kosmos. Tentu saja akan berbeda dengan huruf latin,

yang hanya sekedar lambang bunyi belaka. Inilah yang kemudian dibahas dalam ilmu pembuatan wafaq.⁴¹

Dalam hal ini Allah ‘*Azza wa Jalla*, akan menunjukkan adanya korelasi antara manusia dan alam *thabi’i*. termasuk tata surya dan bintang-bintang lainnya. Hal ini terkait dengan hierarki ke-wujud-an, yakni al-Khaliq yang memiliki indeks satu dengan pemahaman kekekalan selamanya, intelek (*‘Aql*) memiliki indeks dua sifat, yaitu hasil dan usaha, Jiwa (*nafs*) yang memiliki tiga indeks, ialah hewan tumbuhan dan *nathiqah*, *Thabi’i*, yang terdiri dari lima jenis, yakni *thabi’i* langit dan empat unsur, Jisim yang mempunyai enam arah, ialah atas, bawah, depan, belakang, kiri dan kanan, *Sfera* yang mengandung unsur tujuh planet dan Unsur, yang memiliki delapan sifat dari perhitungan asal kejadian, yakni tanah, air, udara dan api. Tanah memiliki sifat sejuk dan kering, Air memiliki sifat sejuk dan basah, udara memiliki sifat panas dan basah dan api memiliki sifat panas dan kering. Semua telah terangkum dalam perhitungan makro kosmos.

Jadi penulisan huruf hijaiyah dan beberapa ayat al-Qur’an, tidak secara sederhana sebagaimana menuliskannya dalam ilmu khat. Namun memerlukan perhatian yang seksama, apalagi setelah dikaitkan dengan astronomi. Maka untuk menggunakan huruf atau tulisan al-Qur’an sebagai bentuk terapi, harus adanya pemahaman mengenai astronomi secara universal. Sehingga dapat dipahami semua karakter alam yang dihubungkan dalam keadaan seseorang. Terutama kondisi jiwanya. Sebab alam sendiri memiliki keterkaitan jiwa dengan

⁴¹Tentu saja karena wafaq yang kini tersebar tidak menyertakan landasan epistemologisnya, sehingga banyak salah sangka tentang penggunaan serta penyebaran wafaq.

manusia. Semua perhitungan tentang penulisan huruf hijaiyah dan beberapa ayat al-Qur'an sebagai terapi, telah melalui analisis yang sangat dalam. Menghasilkan pengetahuan hakiki tentang jiwa manusia.

Kebanyakan para sufi, mendiagnosa gangguan jiwa seseorang melalui pendekatan kosmologi, misalnya dengan memperhatikan garis lintang, yang lebih dikenal dengan interaksi kosmik, seperti memahami hubungan mata dengan lintang *musytari*, telinga dengan *'utarid*, hidung dan buah dada dengan lintang *zuhrah*, saluran pembuangan (qubul dan dubur) dengan lintang *zuhhal*, mulut dengan lintang *syams* dan pusat / pusing dengan *qamar*. Perhitungan ini juga dikembangkan oleh Ibnu Sina dengan mengacu pada disiplin ilmu yang berkembang mulai masa Nabi Idris ASS.

c. Merenungi atau mempelajari

Perenungan atas semua hal yang digambarkan pada setiap ayat dalam al-Qur'an, dapat mengilhami pembacanya, agar dapat menumbuhkan kreatifitas yang lebih tinggi (akhlaq). Setiap ayat dalam al-Qur'an mengandung pesan-pesan yang bervariasi, mulai dari masalah hukum, etika, kehidupan sosial, hingga obat. Dalam satu ayat saja al-Qur'an dapat menunjukkan kandungannya yang dapat dibahas dari berbagai sudut pandang.

Ratusan tafsir al-Qur'an, membahas secara beragam, mulai yang dititikberatkan pada aspek hukum, sehingga munculah tafsir *ayat al-ahkam*, kemudian sebahagian memandangi dari aspek sufistik, seperti yang dilakukan al-Qusyairy, Sahal al-Tustary dan Ibnu Arabi, maka munculah

tafsir sufistik. Dan sejenisnya, sesuai dengan kapasitas penafsir. Demikian juga dengan masalah psikoterapi. Sekelompok mufasir mencoba menguak kandungan ayat-ayat dalam al-Qur'an dengan pendekatan *ilmu al-Nafs*. Banyak ayat dalam al-Qur'an yang berhubungan dengan kesehatan jiwa. hanya saja ketika jiwa selalu berkonotasi negatif dalam penerjemahannya, sudah pasti dibenak setiap pembaca akan selalu berpandangan negatif pula. Berbagai pendekatan akan dilakukan untuk menguak tafsiran atau menangkap pesan yang terdapat dalam al-Quran untuk membahas tentang jiwa, bisa menggunakan pendekatan ilmu tasawuf atau pendekatan psikologi. Sebab kedua disiplin ilmu ini sangat berhubungan erat. Ilmu nafs menjadi bahasan ilmu tasawuf dalam ajaran Islam.

Dengan menggunakan pendekatan psikologi, didapatkan beberapa ayat yang berkaitan dengan pola pendidikan terhadap anak, tata cara menyelesaikan persengketaan dalam rumah tangga, etika bermasyarakat, pendidikan pengenalan Tuhan, komunikasi dengan Tuhan, peranan antara ruhani, jimani serta nafsani, dan lain sebagainya, hingga secara teknis menjelaskan tentang tata cara menumbuhkan semangat serta memberikan pemulihan terhadap gangguan fungsi jiwa yang dialami oleh beberapa orang terdahulu. Salah satunya adalah membahas pengalaman para Nabi yang dianggap saat itu mengalami gangguan. Di antaranya adalah Nabi Nuh ASS, yang gundah (cemas) akibat puteranya yang tenggelam dalam air bah, Nabi Musa ASS, yang ditugaskan untuk mengajak ayah angkatnya untuk mempercayai Allah '*Azza wa Jalla* sebagai Tuhannya, sedangkan keberadaan Fir'aun bagi Nabi Musa ASS sangat berjasa besar. Dengan demikian kegelisahanpun terjadi

padajawa Nabi Musa ASS, Nabi Ibrahim ASS, yang dikenal dengan aksi peyakinan terhadap kemampuan Tuhan, tetapi tidak berarti sebagai bentuk ketidakpercayaan, namun lebih kepada pemantapan hati beliau, berkaitan dengan keberadaan Tuhan sebagai Dzat yang mampu menghidupkan yang telah mati, Nabi Yunus ASS, berkait dengan kesadaran spiritual saat beliau berada di dalam perut ikan, Nabi Ya'kub ASS yang merasa kehilangan putra yang disayanginya. Dampak kehilangan ini, menjadikan mata beliau buta karena banyaknya menangis, yang menyebabkan iritasi pada retina. Namun setelah mendapatkan kembali baju Yusuf ASS yang diduga masih hidup, maka hanya dengan beberapa saat saja Nabi Ya'kub ASS sembuh dari sakitnya. Kejadian di atas menunjukkan pengaruh vibrasi *syaghaf* kepada sesuatu yang dianggap memiliki keterkaitan dengan diri seseorang. Masih banyak lagi pengalaman Nabi-nabi lainnya.

Terapi menggunakan perenungan ini sebenarnya tidak terlalu sulit. Tinggal seseorang menjelaskannya berdasar kepada fenomena kisah tauladan yang tertera dalam setiap ayat atau surat. Lalu dijelaskan hubungannya dengan orang yang sedang mengalami gangguan jiwa. Dengan harapan munculnya ketenangan serta perbandingan dalam pikirannya yang mengakibatkan kembalinya pemikiran jernih untuk menyelesaikan segala persoalan.

C. Terapi dengan Shaum

Shaum merupakan ibadah yang membutuhkan keshabaran. Seseorang akan didik disiplin, meskipun tidak ada orang lain yang melihatnya. Dalam hal ini unsur teologis

memegang peranan penting dalam mendisiplinkan jiwa manusia. *Shaum* adalah sebuah pengabdian, dengan cara menahan makan dan minum, termasuk menahan diri dari segala yang membuat kerusakan *shaum*, meskipun tidak sampai membatalkannya, seperti menggunjing orang lain, memakan barang riba saat berbuka dan bersahur, menyakiti orang lain dengan perkataan atau perbuatan.

Shaum memberikan pemahaman kepada jiwa manusia, agar selalu menjalankan pendidikan rasa. Semakin kuat rasa tersebut, seseorang akan semakin arif dan bijaksana dalam berperilaku. Tentu saja shaum yang diharapkan adalah shaum yang tidak hanya menahan makan dan minum saja. Melainkan shaum yang mampu mengendalikan aspek syaithaniyah. Itulah sebabnya, dalam beberapa hadits disebutkan bahwa saat seseorang shaum, maka *syaitan* itu dibelenggu. Pemahaman ini tidak untuk dibalikkan maknanya. Sebab sebahagian orang menganggap bahwa orang yang shaum itu tidak dapat digoda syaitan karena syaithannya di belenggu oleh Tuhan. Padahal makna sesungguhnya yang membelenggu itu adalah manusia yang shaum. Melalui shaum itulah *al-hawa al-syaithani* tidak diaktifasi. Cara ini yang disebut dengan membelenggu *syaitan*.

Untuk mencapai kesempurnaan *shaum*,⁴² maka hendaknya seseorang memahami esensi dari shaum itu sendiri. Akibat pengetahuannya, akan melahirkan pikiran baik, yang mendorong untuk berbuat baik pula. Ibadah *shaum* juga mengecilkan kemungkinan seseorang berbuat dusta. Meskipun peluang untuk melakukannya sangat besar. Saat seseorang

⁴²*Shaum* mengandung arti menahan diri dari segala hal yang merusak kondisi jiwa, agar tetap dalam kondisi bersih dan suci.

tidak terlihat oleh orang lain, bisa saja melakukan hal-hal yang membatalkan *shaum*, seperti makan atau minum. Akan tetapi bagi mereka yang telah menjiwai *shaum* sebagai unsur pembentuk *nafs* positif bagi manusia, akan selalu *tha'at* melakukannya dengan sepenuh hati. Inilah yang dikategorikan jiwanya telah mendapatkan Rahmat Allah. Sesuai dengan firman Allah dalam surat *Yusuf* ayat 53, yang berbunyi :

وَمَا أَبْرِي نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan Aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), Karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha penyanyang.”

Shaum juga termasuk jenis terapi jiwa dalam cakupan psikoterapi Islam, yang pelakunya (orang yang terganggu jiwanya) hampir tidak menyadari. Dalam melaksanakan *shaum*, kaum muslimin dituntut untuk menahan hal-hal yang dianggap dapat membatalkannya. Dan *shaum* sendiri merupakan bagian dari *riyadhah al-nafs*. Dalam hal ini jiwa dilatih untuk menuju manusia yang berakhlak *al-Karimah* (manusia yang memiliki kreatifitas mulia). Jadi alangkah lebih baiknya jika seseorang yang menjalankan *shaum* itu, lebih memaksimalkan unsur perenungan dirinya agar dengan cepat proses pembentukan nilai *akhlaq al-karimah*. Selama *shaum* seseorang diberikan banyak kesempatan untuk memikirkan diri dibandingkan dengan memikirkan makanan dan minuman, atau kegiatan yang menyangkut *syahwat*. Tetapi mereka yang tengah

terganggu jiwanya, akan tetap tidak memanfaatkan peluang untuk dapat memanfaatkan waktu saat *shaum*, agar dapat berdekatan dengan Tuhan secara maksimal.

Pada beberapa haditsnya, Rasulullah SAW menyebutkan bahwa *shaum* itu sangat menyehatkan. Bukan hanya menyehatkan dipandang dari sisi fisik semata, namun juga pada unsur mental dan spritual. Di dalamnya terkandung sebuah pendidikan ruhani yang sangat sempurna. Akan tetapi kebanyakan dari pelaku *shaum* hanya memperhatikan aspek fisik semata dengan menahan makan, minum dan syahwat, melalui pendekatan kesehatan fisik semata. Padahal masih banyak perhatian yang mestinya dtunjukan pada aspek pendidikan jiwa. Pada *shaum* terdapat pendidikan mental yang secara tidak sengaja dipelihara dengan baik. Jadi jika seseorang melakukan *shaum* sesuai dengan *syari'at* dan memahami hakekat *shaum*, akan membuahkan hasil sehat jasmani, nafsani dan ruhani. Yang perlu diingat adalah, bahwa *shaum* berbeda dengan puasa.⁴³

Dalam pandangan psikoterapi Islam, *shaum* dinilai sebagai bentuk terapi bagi orang-orang yang telah menyadari dirinya telah banyak dikotori dengan setumpuk perbuatan maksiat pada Tuhan. Tingkat penyadaran ini dalam kajian psikoterapi Islam adalah kesadaran tertinggi. Mungkin saja barat bisa memandang sebagai bentuk halusinasi atau bahkan digolongkan pada obsesif kompulsif. Maka bentuk penyehatan atau pemulihan jiwa orang seperti ini memerlukan dua tahap, yakni pemahaman tentang keilmuan *shaum* serta pelaksanaan *shaum* dengan baik dan benar. Apalagi jika *shaum* yang

⁴³Puasa yang dimaksud dalam ajaran di luar Islam.

dimaksud adalah sebagai kafarat dari dosa yang telah dilakukan sebelumnya.

Saat melakukan *shaum*, seseorang dididik disiplin, menahan atau mengurangi kadar amarah yang biasanya meluap. Hal ini dapat dibayangkan bila dilakukan selama 29-30 hari dengan penjiwaan maksimal, tentunya akan mendapatkan hasil yang lebih baik, dibandingkan dengan hanya pemenuhan secara fiqih belaka. Wajar jika akan kembali kepada *fithrah*. Tetapi bila dilakukan hanya sebagai pemenuhan kewajiban bulan Ramadhan saja, maka sahum tidak akan berbekas dalam penyehatan jiwa. Mereka hanya merasakan haus dan dahaga, sebagaimana sabda Nabi SAW, yang artinya : “Kebanyakan dari orang yang *shaum* itu hanya mendapatkan haus dan lapar”. Ini menunjukkan betapa besarnya peranan *shaum* dalam pemulihan jiwa seseorang.

Terapi dengan *shaum*, sama halnya dengan ibadah *hajji*. Umumnya masyarakat muslim tidak banyak memahami manfaat ibadah *hajji* bagi pelakunya, terutama dampak positif bagi jiwa pelaku ibadah *hajji*. Kebanyakan mereka hanya memahami secara *fiqhi* belaka, atau bahkan hanya dijadikan sebagai ajang beraksi diantara para selebriti dan politikus, agar dengan indahnya memampang gelar *hajji*. Padahal ibadah haji merupakan puncak kearifan spiritual. Shaum membutuhkan penjelasan yang bersifat holistik, sehingga para pelaku shaum akan mampu merubah karakter buruk yang menjadi kebiasaannya. Menjadi lebih baik dan sesuai dengan harapan Tuhan, yang ditauladani para Nabi-Nya.

Demikian juga *shaum*, yang tidak sekedar menahan makan dan minum. Namun memiliki pesan pelatihan ruhani

yang mendisiplinkan kerja ruhani dan nafsani. Hingga berdampak pada kerja jasmani.

Shaum yang dilakukan sebagai terapi ini ada beberapa macam antara lain :

1. *Shaum Wajib* yang dilakukan pada bulan Ramadhan. Ini dimaksudkan agar secara serempak umat Islam bersama-sama melakukan pensucian jiwa, agar seusainya *shaum*, akan tercipta suasana *fithrah*, yang mewariskan imajinasi kreatif. Dan berakhir dengan munculnya sifat kreatifitas yang mulia (*akhlaq al-Karimah*). Pendidikan shaum wajib memberikan pendidikan secara menyeluruh pada setiap kaum muslimin dan mukminin. Pada saat inilah, para tokoh agama seharusnya melakukan pembinaan ruhani bukan hanya dalam berbagai forum pengajian, melainkan juga terdapat forum-forum tidak resmi, seperti obrolan menunggu buka, yang di dalamnya membahas esensi serta muatan-muatan sufistik dalam menjalankan ibadah shaum. Cara ini dinilai sangat efektif untuk merubah watak seseorang melalui perpaduan antara shaum dan berbagai pemahaman mengenai shaum, sebagai kebutuhan, bukan hanya sebagai pemenuhan kewajiban. Capaian *fithrah* dalam akhir shaum menunjukkan bahwa berakhirnya shaum wajib yang 29 atau 30 hari itu, berefek terhadap semakin arifnya jiwa seseorang.
2. *Shaum Mandubah* atau shaum sunat. Ini dilakukan sebagai bentuk pendidikan ruhani secara kontinu bagi mereka yang memiliki harapan pembentukan jiwanya menjadi suci. Rasulullah SAW mensunatkan melakukan shaum pada hari 'Arafah, bertepatan dengan tanggal 9 di bulan Dzulhijjah. Berdasar kepada hadits, Rasulullah SAW menyebutkan

dengan melaksanakan shaum ini, akan menghapus kesalahannya dua tahun ke belakang. Maknanya tidak semata menghapus segala kesalahan kepada Tuhan yang dilakukannya selama dua tahun ke belakang. Melainkan memiliki daya kreatif yang membuat kreatifitas lebih maju lagi tidak seburuk dua tahun ke belakang. Tentunya bilamana benar-benar dilakukan atas bimbingan serta pemahaman yang paripurna mengenai shaum 'Arafah. Sebagaimana diketahui, kata 'Arafah sendiri, tidak sekedar nama sebuah wilayah di tanah suci. Tetapi mengandung sebuah kondisi pemahaman atau pengetahuan yang hakiki. Selanjutnya shaum tanggal 9 dan 10 bulan Muharram, yang disebut dengan *shaum Tasu'a* dan 'Asyura. Shaum 6 hari bulan Syawwal, *shaum* pada pertengahan bulan Sya'ban, shaum pada 9 hari awal bulan Dzulhijjah. *Shaum* di bulan Muharram, shaum pada *ayyamual-baidh* (hari-hari putih, yakni tanggal 13, 14 dan 15 setiap bulan Hijriyah). *Shaum* hari Senin dan Kamis, *Shaum* Nabi Daud ASS dan shaum untuk menahan diri dari perilaku penyimpangan seks. *Shaum-shaum* di atas sebagai pendidikan lanjutan dari *shaum* wajib. Oleh sebab itu *shaum* ini tidak menjadi keharusan. Namun apabila seseorang yang telah memenuhi *shaum* wajib dengan baik, maka hendaknya diikuti dengan *shaum al-mandubah* yang berefek untuk selalu mengendalikan *syahwat al-syaithani* pada setiap tanggal atau waktu yang telah ditentukan Rasulullah SAW.

3. *Shaum* yang dilakukan orang-orang sufi, yang dilakukan sebagai upaya melakukan *riyadhah* (pelatihan ruhani), menuju kebersihan jiwa yang hakiki, agar dengan mudah

menggapai tujuannya, yakni manusia yang sempurna serta sehat dzahir dan bathin. Biasanya dikaitkan dengan harapan-harapan orang yang sedang melakukan terapi. Para sufi banyak berjihad dengan shaum yang dianggap mampu mengendalikan dirinya dari segala perbuatan tercela. Sebab dalam pemahaman mereka, perbuatan tercela akan menghalangi perjumpaan dengan Tuhan atau bahkan akan selalu menutupi nur Allah yang akan masuk pada setiap manusia. Hal inilah yang menjadikan manusia berakhlak *al-madzmumah* (perilaku buruk).

D. Terapi dengan Nasihat (*mau'idhah hasanah*)

Mengatasi atau menasehati, bahkan membimbing ke arah jalan Tuhan (Allah), merupakan cara utama dalam psikoterapi Islam. Merujuk pada ayat 125 surat *al-Nahl*, yang berbunyi :

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan nasehat 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-orang yang mendapat petunjuk”.

Nasehat (*mauidhah*) sendiri merupakan cara efektif, untuk memberikan peringatan ataupun pengajaran kepada manusia, agar terbebas dari segala bentuk kebodohan. Dalam kajian psikoterapi Islam. Kebodohan dimasukkan ke dalam gangguan

jiwa. Sebab pada dasarnya bodoh itu tidak ada, yang ada hanyalah malas. Sikap malas adalah gangguan jiwa sebagai dampak dari kebiasaan memanjakan diri atau tidak benar-benar memerlukan manfaat dari yang ia pelajari. Oleh sebab itu Nabi SAW memerintahkan untuk senantiasa membaca do'a untuk berlindung dari kemalasan, sebagaimana disebutkan dalam beberapa kitab hadits, antara lain kitab Sunan Nasai dan Shahih Muslim.

Nasehat yang baik adalah megandung bimbingan (*irsyad*), selain setumpuk penjelasan atau ceramah-ceramah. Nasehat yang mudah untuk dicerna adalah yang sesuai dengan kebutuhan jiwanya. Dengan demikian, bahasa pengantar dalam nasehat tersebut diusahakan menggunakan bahasa ibu. Yakni bahasa yang sesuai dengan dialek sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh surat *al-Nisa* ayat 8-9, yang berbunyi :

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينُ فَأَرْزُقُوهُمْ
مِّنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَّعْرُوفًا وَيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ
ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

“Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir kerabat, anak yatim dan orang miskin, Maka berilah mereka dari harta itu (sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik. Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada

Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.”

Diperkuat dengan surat *al-‘Ashr* ayat 3, yang berbunyi :

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ ۝ وَتَوَّصُوا
بِالصَّبْرِ ۝

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”.

Pada dasarnya, kegiatan terapi dalam kajian psikoterapi Islam, lebih banyak dipengaruhi aspek teologis, yang sengaja dimasukkan dalam setiap pembahasan. Sebab intinya bukan hanya pada *psyche* (dalam kajian psikologi barat). Melainkan lebih banyak pada aspek *soul*. Atau bahkan gabungan antara *psyche* dan *soul*, itulah yang disebut *al-nafs*. Untuk menunjang keberhasilannya, seringkali para sufi menggunakan beberapa metode. Jika dalam bahasan ilmu fiqih, dikenal dengan *khutbah*, maka dalam teori konseling dan psikoterapi Islam lebih dikenal dengan istilah bimbingan (*irsyad*). Bimbingan dengan menggunakan nasehat ini dapat dilakukan secara individu, ataupun secara kelompok⁴⁴. Yang bersifat individu, misalnya seseorang datang berkunjung kepada konselor atau para sufi, untuk mendapatkan nasehat pencerahan dalam menjalani kehidupan, dengan harapan sesuai dengan ridha Allah ‘Azza wa Jalla. Atau secara berkelompok, misalnya seorang sufi diundang untuk memberikan *taushiyah* kepada

⁴⁴Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, LPPAI, UI Press, Jakarta tahun 2001, hlm. 54.

para *salik*-nya. Dengan harapan terciptanya suasana jiwa yang *muthmainnah*.

Pada metode *irsyad* terkandung penggunaan beberapa pendekatan. Antara lain pendekatan metode ilmiah, yang mencakup segala unsur yang berkaitan dengan kerja sains. Secara otomatis hanya mengakomodir segala bentuk pendekatan rasional. Kemudian pendekatan keyakinan, yang memasukkan aspek ke-Tuhan-an sebagai acuan dasar. Dengan demikian tidak melepaskan diri dari pembahasan mengenai al-Qur'an dan Sunah Rasulullah SAW. Atau ditambah dengan pengalaman spiritual para sufi. Berikutnya adalah menggunakan pendekatan kharismatik. Pada umumnya pendekatan ini masih dianggap menduduki peringkat tertinggi dilingkungan masyarakat menengah ke bawah. Apapun yang diputuskan orang memiliki superior seperti di atas, akan diikuti dengan penuh rasa percaya. Dengan demikian nilai sugestinya akan nyaris sempurna. Dan memudahkan untuk meringankan beban psikologis pasien atau kliennya. Sebaliknya, bila seseorang telah memiliki kemampuan secara sains dan memiliki kemampuan terakui sebagai psikiater, bila telah diputuskan oleh orang memiliki karakter superior yang menempatkan sisi kharismatik, maka pasti akan terkalahkan. Sehingga kepercayaan terpusat pada mereka yang menggunakan pendekatan kharismatik. Terlihat saat ulama melakukannya kepada umatnya. Selanjutnya adalah pendekatan intuisi, atau wahyu. Metode ini lebih mengandalkan wahyu Tuhan sebagai kajian pokok, bahkan termasuk pemecahan persoalan secara detail. Termasuk di dalamnya mereka yang sering mencari

ilham sebagai bagian dari pemecahan masalah. Hasil *khalwat* mereka, lebih dipercaya dibandingkan yang lainnya.

Pada pelaksanaannya penyampaian nasehat, harus diselaraskan dengan kekuatan dan kemampuan berpikir, serta kemampuan akalnya. Ini berdasar kepada hadits Rasulullah SAW yang berbunyi :

خاطبوا على لسان قوم وخاطبوا على قدر عقولهم

“*Khutbahlah (sampaikanlah nasehat) ! berdasar kepada bahasa kaum dan ajak pula berdasarkan kadar akal mereka.*”

Hal ini menunjukkan, bahwa Islam sangat memperhatikan unsur kekuatan akal, dalam penyampaian ide-ide agama. Sehingga mereka tidak dipaksakan. Apalagi bagi mereka yang memiliki kekurangan dalam mengolah hasil nasehat. Setiap nasehat harus memiliki nilai terapi, bagi yang memiliki masalah. Nasehat tidak berarti hukuman atau teguran. Akan tetapi sebuah alur, untuk mengubah hal-hal negatif, menjadi positif. Nasehat juga tidak berarti membiarkan segala tindakan sesuai kehendak jiwanya. Namun lebih cenderung memberikan kesempatan kepada yang bermasalah untuk merubah wataknya, dari kebiasaan buruk menjadi kebiasaan yang baik dan benar. Tidak selamanya nasehat yang kasar akan membawa dampak perubahan baik. Beberapa kemungkinan terburuk akan semakin mempertajam masalah.

Terapi menggunakan nasehat merupakan upaya para terapis diharapkan menjelaskan sisi penyebab, dan akibat kepada kliennya. Selain itu juga harus memberikan arahan mengenai keadaan yang benar berdasar ilmu pengetahuan, baik sisi mistis ataupun rasio. Yang termasuk sisi mistis adalah segala hal yang berkaitan dengan unsur teologis normatif.

Sedangkan yang rasional adalah segala hal yang berkaitan dengan sains dan teknologi. Salah satu contohnya adalah saat seorang remaja awal atau masa puber mengeluhkan tentang reproduksi. Maka jelaskan secara arif, tidak menyandarkan pada nilai yang tabu. Sebab pentabuan (pandangan tabu) atas sebuah masalah tidak akan menyelesaikan persoalan. Bahkan terapis harus mampu menyampaikannya dengan rangkaian perencanaan yang matang, agar tidak tersendat dengan kemandegan informasi, contoh menjelaskan kepada remaja awal yang mengalami menstruasi pertama. Mungkin bagi sebahagian wanita cukup mengagetkan dan merasa minder. Untuk itu lakukan upaya *taqrib*, sebagai metode nasehatnya. Tidak jarang saat memasuki masa ini, seseorang menjadi lebih tertarik dengan lawan jenis, keinginan memeluk, mencium, bermanjaan, bahkan hingga keinginan bersetubuh. Tentu hal tersebut memerlukan perhatian para pendamping yang mampu memberikan penjelasan secara lugas. Karena di dalamnya terkandung pandangan-pandangan ajaran agama tentang cara bergaul saat telah memasuki masa puber.

Atau juga munculnya menstruasi pertama pada wanita. Kadang-kadang wanita dalam haid pertama mengalami kegundahan karena kebiasaan yang baru. Maka pendamping harus berusaha untuk memberikan penjelasan secara ilmiah agar tidak terjadi kekhawatiran dan kecemasan. Jelaskan bahwa menstruasi pada wanita merupakan hal biasa dalam kehidupan wanita. Itu hanya kerja *endometrium* yang normal. Lalu jelaskan kedudukannya dalam ajaran Islam, mulai cara menyikapinya, hingga hal-hal yang diperkenankan dan dilarang saat wanita sedang mengalami *haidh*.

Pada dasarnya nasehat merupakan metode yang tertua untuk meluruskan kinerja atau serangkaian perilaku manusia. Metode ini sangat efektif, sebab di dalamnya terkandung pesan yang mengarahkan tiga unsur kemanusiaan, meliputi jismani, ruhani dan nafsani. Saat manusia menangkap pesan nasehat melalui media apapun, maka indera yang pertama kali menangkap, kemudian diteruskan ke otak untuk disikapi oleh unsur nafsani serta di berikan motivasi oleh unsur ruhani, maka setelah kembali kepada jasmani lagi, akan terjadi perubahan. Nasehat yang baik mengakibatkan kebaikan, demikian sebaliknya. Nasihat tidak selalu menggunakan metode ceramah atau khitabah. Melainkan memanfaatkan berbagai media, termasuk media elektronik. Selama esensi dari berbagai media tersebut tidak menyimpang dari tujuan akhir nasehat, maka dapat dibenarkan. Hakikat dari nasehat ini bukan sekadar sebuah arahan verbal. Akan tetapi memberikan acuan kehidupan, melalui pemahaman isi nasihat.

E. Terapi dengan kelembutan

Karakter Nabi SAW yang lembut kepada umatnya, merupakan acuan bagi para ahli jiwa dalam Islam, untuk mampu memberikan pelayanan. Ada beberapa yang perlu mendapatkan perhatian dari Nabi SAW mengenai sikap kelembutan beliau. Saat melakukan dakwah, Rasulullah SAW lebih suka memanggil shahabat pada *madh'u*-nya dibandingkan umat atau murid. Hal ini menunjukkan jiwa superior Nabin SAW tidak menunjukan dirinya arogan, melainkan benar-benar superior dalam bidang kemampuan untuk menciptakan suasana harmonis di kalangan umatnya.

Tampak pula dalam proses pembinaan watak anak atau pembinaan terhadap anak-anak yatim merujuk pada surat *al-Nisa* ayat 8-9, yang artinya;

“Dan apabila sewaktu pembagian itu hadir kerabat, anak yatim dan orang miskin, Maka berilah mereka dari harta itu (sekedarnya) dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik. Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.”

Ayat di atas memberikan tuntunan, agar dalam metode yang dilakukan untuk kalangan tertentu seperti diungkap dalam ayat tersebut adalah bagi orang miskin, kerabat dan anak yatim. Cara kelembutan memberikan aspek pengayoman bagi kalangan atau kelompok masyarakat di atas. Sehingga kelembutan lebih memberikan kepada mereka. Jika melihat kondisi psikologis tiga kelompok ini, tentu saja akan dipahami sebagai kelompok yang memiliki ketahanan psikologis yang memerlukan peningkatan (karena kelemahannya). Kelemahan inilah yang harus diwaspadai, agar hati mereka tidak terluka karena ucapan atau perilaku yang kasar dari para da'i atau terapis muslim. Perlakukan mereka seperti layaknya keluarga sendiri. Cara demikian, dinilai memiliki kekuatan serta dorongan moril bagi kalangan kerabat (orang yang memiliki kedekatan emosional), miskin serta yatim.

Disebutkan pula dalam surat *Ali Imran* ayat 159, yang berbunyi :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ
 لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي
 الْأَمْرِ ۚ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.

Lemah lembut tidak berarti selalu harus diartikan mengalah. Akan tetapi lebih menunjukkan kearifan sebagai ciri khas *Qur'ani*. Kelembutan akan mewariskan generasi yang arif. Sebaliknya kekerasan akan mewariskan generasi yang brutal. Menganggap shahabat pada murid-muridnya, menunjukan Rasulullah SAW sebagai sosok yang tidak menginginkan adanya kesenjangan, seperti yang terjadi pada raja-raja atau para pendeta dengan gembalanya.

Kelembutan tidak berarti menjatuhkan diri dalam kelemahan personal diri seorang da'i atau terapis. Akan tetapi lebih mementingkan aspek *tarbiyah* (pendidikan), *uswah* (tauladan) dan *irsyadiyah* (bimbingan). Aspek pendidikan lebih mengutamakan penambahan pengetahuan. Sedangkan aspek bimbingan, lebih mengutamakan tuntunan pada pelaksanaan dari teori dalam aspek *tarbiyah*. Pada aspek *uswah*, seseorang

akan dituntut untuk melaksanakan segala tindakan kebenaran, sebelum menyampaikan dan membimbing orang lain.

Ayat di atas memberikan pelajaran bahwa ketika seseorang memperlakukan mereka dengan sikap yang kasar dan keras hati, maka mereka akan merasa tersinggung. Hal inilah yang menyebabkan mereka menjauh dari para terapis atau pengarah. Para terapis muslim harus senantiasa memperhatikan kecemasan, kelemahan, serta kerapuhan jiwa mereka. Tidak sekedar memaksakan kehendak agar dituruti oleh *madh'u* (objek dakwah).

Ayat lain memberikan Isyarat tentang kepedulian Rasulullah SAW kepada shahabat yang membutuhkan layanan secara khusus. Antara lain anak yatim dan miskin. Itulah sebabnya beliau yang seolah-olah menitipkan kaum miskin dan anak yatim, sebagaimana tertuang dalam surat *al-Ma'un* ayat 2-3, yang berbunyi :

فَذَلِكَ الَّذِي يَدُعُّ الْيَتِيمَ وَلَا يَحِضُّ عَلَىٰ طَعَامِ الْمِسْكِينِ ۗ

“Itulah orang yang menghardik anak yatim, Dan tidak menganjurkan memberi makan orang miskin”.

Pada ayat lainnya, dikemukakan bahwa jika melakukan dakwah atau memberikan solusi dengan kekerasan atau keras hati. Maka *madh'u* akan “berlari” dari sekitar *da'i*. Terapi menggunakan kelembutan dalam nasehat dianggap benar-benar efektif, seperti yang dilakukan Nabi SAW kepada para shahabatnya. Rasulullah SAW tidak menyebarkan serta mendidik kaum muslimin dengan kekerasan. Meskipun mulai jaman Umar bin al-Khattab, kekerasan dalam Islam mulai

tampak dengan ekspansi yang mengatasnamakan dakwah *al-Islamiyah*.

Banyak pakar dakwah dan pendidikan Islam yang mulai melirik bahwa sistem pendidikan sekolah dianggap kurang berhasil dalam membentuk manusia yang memiliki kesehatan jiwa antara lain seperti dikemukakan Azyumardi Azra. Beliau berpendapat, bahwa kini masyarakat muslim sudah mulai menyadari bahwa pendidikan umum tidak terlalu berhasil dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang selaras dengan ajaran Islam.

Sistem pendidikan sekolah yang seringkali dituding banyak menyebabkan meningkatnya tindak kriminal dan sejumlah pelanggaran syari'at, menjadikan munculnya sistem pendidikan pesantren yang lebih menjanjikan kemampuan santrinya dalam kemandirian serta menekan angka kriminalitas. Hal ini disebabkan sistem pendidikan pesantren lebih mengarahkan pada penyadaran diri sebagai hamba Tuhan. Secara otomatis, setiap santri akan diajak untuk memahami kemampuan dirinya baik untuk bermasyarakat kelak, ataupun untuk kepentingan pemenuhan kebutuhan ruhani dan nafsaninya.

Inilah yang kemudian berdampak baik pada kualitas lulusan pondok pesantren, dibanding dengan alumnus sekolah, yang sering kali hanya berorientasi pada ijazah. Dengan harapan untuk memudahkan mencari pekerjaan. Sedangkan pesantren, lebih menekankan alumnusnya dalam kemandirian dan tidak berorientasi mencari pekerjaan, melainkan mampu menciptakan lapangan pekerjaan, bermodalkan kemampuan yang didapatkan di pondok pesantren. Ini sebagai akibat dari

pesantren menanamkan nilai *mahabbah* kepada para pengasuhnya, dibandingkan dengan sistem sekolahan.

Hal tersebut karena pola pendidikan pondok pesantren selalu menempatkan posisi santri sebagai anak-anaknya sendiri. Melalui cara tersebut para kyai mampu memberikan pendidikan secara maksimal baik siang ampun malam hari. Dengan penuh kelembutan serta kearifan, para kyai pondok pesantren tradisional mengayomi santri-santri mereka hingga merelakan harta benda milik kyai dimanfaatkan oleh para santri. Inilah sistem pendidikan yang mereferensi pada sistem pendidikan Rasulullah SAW kepada umatnya. Rasulullah SAW tidak banyak menyebut istilah umat. Akan tetapi lebih sering memanggil shahabat. Hal ini memberikan gambaran jiwa Nabi yang menyamakan antara dirinya dengan umatnya. Cara demikian dinilai tidak akan menjatuhkan wibawa Kyai. Bahkan lebih memperkuat rasa pengakuan pada seorang guru bagaikan orang tua sendiri.

F. Terapi dengan *khalwat* (*Tahannuts*)

Khalwat merupakan bentuk terapi jiwa yang diajarkan Allah kepada para Nabi-Nya. Salah satu yang dikenal *khalwat* terlama adalah Nabi Musa ASS. Ia lakukan itu atas dasar perintah Allah, sebelum melakukan dakwahnya kepada Fir'aun. Musa ASS melakukan *khalwat* selama empat puluh hari di bukit Thursina (Sinai). Nabi Muhammad SAW juga melakukan *khalwat* di gua Hira sebelum al-Qur'an diturunkan. *Khalwat* dalam psikologi barat dikenal dengan kontemplasi dan relaksasi. Bertujuan untuk mendapatkan pencerahan pemikiran dan peneguhan hati, agar mampu melaksanakan tugas Tuhan

sesuai dengan aturan yang berlaku. Atau mampu melaksanakan hukum Tuhan tanpa keraguan dan rasa tertekan. Keluhan ini sempat disampaikan Musa ASS kepada Tuhan, saat mendapatkan wahyu, untuk mengajak Fir'aun agar tidak melakukan kesombongannya. Namun dikabarkan, bahwa Nabi Musa ASS merasa pelo, untuk menyampaikannya. Dan berat hati untuk beradu argumentasi dengan Fir'aun sang penguasa besar saat itu, yang mengandalkan otoritas negatifnya dalam mempertahankan kekuasaan di Mesir. "Pelo" di sini bukan arti sebenarnya. Bukan pelo karena tidak mampu melafalkan huru tertentu. Namun "pelo" dimaksud adalah menurut tinjauan filosofis, bahwa Musa ASS sangat berat untuk menyampaikan perintah Tuhan, karena dia sadar bahwa Fir'aunlah yang telah mengurus Musa ASS sejak kecil hingga dewasa. Banyak ilmu yang didapat Musa ASS dari Fir'aun.

Menimbang kondisi psikologis musa yang seperti ini, maka Allah *'Azza wa Jalla*, memerintahkan Musa ASS, untuk segera meninggalkan Fir'aun, menuju bukit Tursina. Di sanalah, Musa ASS dilakukan pembinaan secara spiritual oleh Malaikat Jibril, hingga datangnya sepuluh perintah Tuhan, yakni Taurat. Do'a yang telah populer di kalangan kaum muslimin, menunjukkan bahwa Musa ASS memiliki kegundahan. Ini tertulis dalam surat Thaha ayat 25-28, berbunyi;

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي^٥ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي^٦ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي^٧ يَفْقَهُوا قَوْلِي^٨

Kemudian Allah melapangkan dada Musa ASS, hingga dia mampu menyampaikan wahyu tersebut kepada Fir'aun. Hal serupa juga dilakukan Maryam AS, yang berkhawatir di mihrab Nabi Zakariya ASS.

Khalwat membuat pikiran, hati dan akal menjadi segar. Kesegaran itu berdampak pada sistem kerja anggota badan. Kesegaran anggota badan, membawa kesejukan pada kerja nafs. Inilah yang menjadikan manusia menjadi *khusyu*'.

Merujuk pada sikap para Nabi saat mencari inspirasi dan pencerahan secara spiritual, maka para sufi melakukan ijtihad untuk mentauladani mereka dalam bidang *khalwat*. Bahkan para *ahlu al-Thariqat* menjadikan *khalwat* sebagai pembinaan salik secara rutin. Dengan tujuan setiap salik mampu melakukan komunikasi spiritual dengan tuhan, dalam menentukan langkah. Dengan cara ini perilaku mereka terjaga dari segala perbuatan yang tidak sesuai dengan kehendak Tuhan. Kegiatan *tahannuts* yang dilakukan Nabi Muhammad SAW di gua Hira, dijadikan metode pencerahan spiritual para sufi, untuk dengan cepat mendapatkan solusi atas problematika kehidupan. Sebahagian menggunakan metode *khalwat* ini untuk kepentingan relaksasi. Kalangan agama selain muslim melakukan *khalwat* sebagai meditasi, untuk mendapatkan pencerahan pemikiran, perasaan serta membangkitkan energi motivasi (ruh). Kejernihan suasana yang ditimbulkan oleh kegiatan *khalwat*, akan mampu membangkitkan kreatifitas, serta sebagai akibat perenungan, akan terjadi *muhasabah* dan munculnya hal baru dalam pikiran, untuk mengubah dirinya menjadi yang lebih baik.

G. Terapi dengan Dzikir

Dzikir merupakan salah satu bentuk terapi yang ditawarkan para sufi sesuai dengan perintah Allah dalam al-Qur'an. *Dzikir* diyakini dapat membuat hati menjadi tenang. Ketenangan hati, membuahkan bersihnya pikiran dan sehatnya jasmani. Untuk itulah *dzikir* dijadikan terapi unggulan bagi kalangan sufi dan *ahlu al-Thariqah*.

Selain *dzikir* sebagai ibadah yang diwajibkan Allah, sebagaimana diwajibkannya shalat dan ibadah lainnya. *Dzikir* juga dinilai mempunyai efek terapi terhadap mereka yang sedang mengalami gangguan jiwa. *Dzikir* akan membawa pemikiran dan kondisi jiwa seseorang, menjadi terarah dan seimbang. Pada saat seseorang sedang *dzikir*, unsur *adrenalin* akan terpacu. Sehingga, didapatkan setumpuk semangat dalam mengarungi kehidupan. Sementara mereka yang memiliki gangguan kelemahan berpikir, adalah karena kurangnya daya kerja *adrenalin*.

Dzikir memiliki nilai magis, di samping berfungsi sebagai bagian dari seni, *dzikir* juga memiliki daya sentuh pada proses penyehatan jiwa. Mulai dari menumbuhkan keyakinan kepada Allah 'Azza wa Jalla, hingga menciptakan kenyamanan spiritual. Bahkan dampak *dzikir* membuahkan suasana *hubb* (cinta Tuhan). Saat seseorang atau sekelompok orang sedang melantunkan *dzikir*, suara yang berpadu dari *dzikir* akan memberikan kesadaran untuk kebersamaan, penjiwaan yang mendalam, dan menimbulkan suara yang dapat menjadikan bagian dari terapi, bagi mereka yang memiliki gangguan jiwa. Bahkan saat *dzikir* dilakukan dengan cara *jahri* dan *khafi*, lebih dijamin dapat membawa dampak pada pemulihan serta pemeliharaan jiwa manusia.

Dzikir juga memiliki kekuatan untuk membuat hati menjadi tenang. Sebagaimana disebutkan Allah dalam surat *al-Ra'adu* ayat 30, yang berbunyi :

كَذَلِكَ أَرْسَلْنَاكَ فِي أُمَّةٍ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهَا أُمَمٌ لَّتَتْلُوا عَلَيْهِمُ
الَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ وَهُمْ يَكْفُرُونَ بِالرَّحْمَنِ قُلْ هُوَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا
هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ مَتَابِ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Mengingat Allah ‘*Azza wa Jalla* merupakan suasana hati seseorang ketika mendapatkan kondisi yang membuat diri seseorang mengalami ketergantungan. Maka kedudukan Allah sebagai *al-Shamad* akan menentukan tingkat ketentraman *qalb* dan *nafs* seseorang. Semakin mereka meyakini keberadaan serta *qudrat* Tuhan, maka akan semakin merasa nyaman atas dasar sugesti. Kemudian ditambah dengan keyakinan yang ditimbulkan oleh pengetahuan *ilahiyah* yang secara langsung mempertemukan dirinya dengan Tuhan secara hakiki. Perpaduan antara sugesti dan pengetahuan hakikat, melahirkan konsep dzikir yang sesungguhnya. Konsep dzikir sebagai terapi berdasar kepada kemampuan manusia dalam mengenal Tuhannya. Semakin paham seseorang dengan cara mengenal Tuhan, maka secara otomatis dzikir bukan lagi sebagai sebutan untuk para pengucap lafadz *tahlil*. Melainkan menjadi perilaku sehari-hari dalam menciptakan suasana *akhlaq al-karimah*.

Tentu saja *dzikir* yang dimaksud adalah yang telah memenuhi epistemologi *dzikir*. Jadi bukan sekedar sebagai bentuk seni *dzikir*. Meskipun demikian, lantunan *dzikir* lisan yang biasa dilakukan oleh kalangan ahli tarekat, dianggap memiliki nilai magis, yang mampu menggetarkan *maqamat ilahiyah*. Bahkan berdasarkan hasil uji coba para sufi, dianggap memiliki nilai terapi, bagi mereka yang memiliki gangguan jiwa.

Pada pelaksanaannya *dzikir* dilakukan beberapa tahap. Para *ahlu al-thariqat* menyebut dengan dua cara, yakni *dzikir al-khofi* (tersembunyi) dan *dzikir jahri* (dengan lantunan suara keras). Namun ditinjau dari alat *dzikirnya*, mereka membedakan atas *dzikir lisan*, *dzikir qalb* dan *dzikir jawarih*.

Jika dipandang dari posisinya, beberapa praktisi ahli ilmu jiwa dalam Islam membagi beberapa tempat antara lain:

1. *Dzikir majlis*, ialah *dzikir* yang dilakukan di dalam sebuah majlis *dzikir*, baik masjid, maupun *zawiyah*. Dipimpin oleh seorang *syaiikh* atau guru spiritual yang menuntun dan membimbing para salik dalam melakukan tindakan *dzikir*, mulai dari kalimat hingga ritme, bahkan menentukan jumlah kalimat yang harus dibacakan. *Dzikir* ini berdampak pada jiwa kekompakan, kebersamaan serta menunjukkan kekuatan suara yang sama dan keras, akan mengecilkan segala hal selain Allah. Kenyaman seni *dzikir* membawa dampak pada kenyamanan secara rasa. Sebagaimana nikmatnya seseorang yang mendengarkan dan melakukan nyanyian. Setiap lantunan suara *dzikir* yang dilakukan secara bersamaan, memiliki sentuhan psikologis terhadap *nafs* masing-masing pelaku. Volume suara yang teratur akan memberikan

sentuhan motivasi bagi para pelaku dzikir dalam menindak lanjuti dzikir majlis pada dzikir-dzikir lainnya.

2. Dzikir *jidariyah*, yakni dzikir yang dilakukan secara individu. Dengan cara menempelkan bagian dahi ke sebuah dinding, dalam keadaan duduk. Ini dapat dilakukan di mana saja, termasuk dilakukan pada dinding rumah. Dzikir ini diperkenalkan pertama kali jaman Nabi Sulaiman ASS. Sebagai dampak dari terapi menggunakan *jidar* (dinding) ini adalah adanya hubungan antara yang diproses dalam otak manusia dengan gerak perilaku yang terenungkan saat melakukan dzikir tersebut. Penyempitan ruang gerak dalam praktik dzikir *jidariyah*, memungkinkan berkurangnya pemikiran liar seseorang, hingga terarah pada Allah sebagai pusat dari semua station (*maqamat*) *ilahiyyat*. Dzikir *al-jidariyah* memerlukan bimbingan langsung dari seorang guru spiritual, yang berkedudukan sebagai pengarah serta berposisi sebagai penentu keberhasilan seorang salik. Selain itu juga guru spiritual ini, yang dikenal dengan istilah mursyid, dapat memposisikan dirinya sebagai *spiritual coach*, yang bertugas menemukan kendala keberhasilan seorang salik dalam *ma'rifatullah*. Demikian juga saat salik menemukan jalan buntu untuk mampu berinteraksi dengan Tuhan melalui *dzikir al-jidariyah*, kedudukan guru spiritual harus mampu menempati kedudukan konselor ruhani dan nafsani. Oleh sebab itu pengetahuan seorang guru spiritual, harus lebih terdahulu dalam *taqarrub* kepada Allah dibandingkan dengan para saliknya.
3. Dzikir *khalwatiyah*, ialah melalui cara mengasingkan diri ke tempat yang dianggap representatif. Dengan tujuan agar

mendapatkan pencerahan spiritual. Kesendiriannya dapat dilakukan di dalam gua atau pusat-pusat kebugaran seperti kaki gunung, dekat mata air dan sejenisnya. Kegiatan dzikir *khalwatiyah* adalah melakukan *tahannuts* (melakukan amalan atau ritual khusus) dalam beberapa hari. Kemudian melanjutkan kegiatan kembali di lingkungan masyarakat sebagaimana biasanya. Sebuah kekeliruan, apabila terdapat pandangan yang menyebutkan bahwa *khalwat* merupakan kegiatan para asketis yang enggan bersentuhan dengan masyarakat. Dzikir *khlawatiyah* dilaksanakan, saat jiwa paa sufi membutuhkan ketenangan, sebelum melakukan aktifitas rutin di lingkungan masyarakat. Dzikir *khlawatiyah* juga berfungsi sebagai kegiatan relaksasi bathin secara bersamaan, memohon kepada Tuhan, untuk selalu memohon bimbingan dalam berbagai aspek. Pada umumnya dzikir ini dilakukan secara menyendiri. Dzikir ini juga dijadikan metode komunikasi spiritual antara manusia dengan Tuhan yang dilakukan para sufi. Baik sufi terdahulu, maupun moderen. Sebuat sufi moderen mengacu pada pemikiran Prof. Dr. KH. Abdul Karim Malik Amirullah (HAMKA). Beliau menulis karyanya berjudul *Tasawuf Moderen*, memberikan alur kehidupan sufistik di era moderen. Hal tersebut juga berpengaruh pada setiap jenjang dan metode pendekatan kepada Tuhan di jaman moderen.

4. Dzikir *ijtima'iyah*, ialah pertemuan para ahli dzikir, yang secara bersama-sama dengan masyarakat umum, melakukan *ijtima'*. Biasanya di bawah bimbingan seorang *mursyid* melantunkan *dzikir* khusus. Berbagai lantunan atau bacaan kalimah-kalimah *thoyyibah*, dibacakan secara bersama-sama, untuk mendapatkan kesamaan gelombang ruhani serta

mengajak dan mendidik masyarakat agar memahami dzikir dengan cara mempraktekan mulai dari pelafalan hingga pemahaman tentang dzikir itu sendiri.

Dzikir sendiri merupakan manifestasi dari rasa cinta mendalam terhadap Tuhan, yang dikenal dengan istilah *hubb*. Gagasan yang terkenal tentang konsep *hubb* ini diungkapkan oleh Rabi'ah *al-Adawiyah* dan Junaid *al-Baghdadi*. Semakin cinta tertanam dalam *qalb* seseorang, maka akan semakin kuat hubungan ruhaninya dengan Tuhan. Cinta akan mematikan segala yang ada selain yang dicintainya. Demikian pula dengan dampak dzikir pada bathin seseorang, semakin kuat dzikir seseorang akan menancakan rasa cinta yang semakin mendalam. Demikian sebaliknya, cinta yang mendalam menjadi indikator seringnya dzikir. Kemudian berimplikasi pula pada perubahan perilaku *mudzakkir* (pelaku dzikir). Semakin dzikir itu berkualitas, akan menunjukkan perubahan perilaku yang lebih arif. Bila terjadi pelaku dzikir tidak terjadi perubahan perilaku, maka bisa jadi dzikir yang dilakukannya belum sepenuhnya untuk Tuhan. Biasanya masih terpengaruh oleh *al-hawa al-syathani* yang menghembuskan sikap sombong, berharap pujian dari manusia dan sejenisnya. Hal inilah yang menunjukkan pentingnya seorang guru ruhani untuk selalu mendamping serta mengawasi kondisi ruhani murid.

H. Terapi dengan makanan dan minuman

Makanan dan minuman dinilai sebagai unsur terpenting dari kondisi yang dibangun oleh jiwa. Rasulullah SAW sering mengisyaratkan dengan beberapa hadits, yang mengindikasikan peranan makanan sebagai pemengaruh aktifitas jiwa secara

sempurna. Jiwa akan menjadi buruk kondisinya, bila dimasuki makanan dan minuman yang diharamkan menurut ajaran agama Islam. Nabi SAW mengisyaratkan dengan ucapan yang artinya : *“Barang siapa yang perutnya dimasuki setetes makanan yang haram, maka Neraka lebih utama baginya”*. Dalam hadits lainnya, Rasulullah SAW menyarankan untuk meminum susu dan madu. Dua jenis minuman, tidak hanya berpengaruh kepada kesehatan fisik semata, melainkan juga ada pengaruhnya terhadap kondisi jiwa. Apalagi saat memperhatikan beberapa makanan yang sempat diisyaratkan oleh surat *al-Baqarah* ayat61 yang berbunyi :

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا
 مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ
 أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ۚ إِنَّهُ بُطُورًا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ
 مَا سَأَلْتُمْ ۗ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكِنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ
 ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّاتِ بِغَيْرِ الْحَقِّ
 ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ^٤

“Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. sebab itu mohonkanlah untuk kami kepada Tuhanmu, agar dia mengeluarkan bagi kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang

adasnya, dan bawang merahnya". Musa berkata: "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik ? pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. hal itu (terjadi) Karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi yang memang tidak dibenarkan. demikian itu (terjadi) Karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas".

Kekeliruan dalam makan dan minum, karena tidak paham tentang hukumnya, termasuk pada tindakan yang dimaafkan (*ma'fu*). Akan tetapi bila mereka mengetahui tentang hukumnya, artinya mereka sendiri telah memiliki sikap pembangkangan terhadap hukum Tuhan. Inilah yang berpengaruh kepada kondisi jiwa. Kecuali yang digolongkan pada *rukhsah* (keringanan dalam menjalankan syari'at).

Beberapa ahli kesehatan dan gizi menyebutkan bahwa kualitas makanan akan mempengaruhi kekuatan jismani. Tanpa mempertimbangkan keberadaan unsur nafsani dan ruhani. Maka psikoterapi Islam, memberikan alur tersendiri dalam upaya penyehatan jismani, ruhani dan nafsani melalui makanan dan minuman. untuk itulah syari'at Islam mengajarkan, agar selalu memperhatikan status makanan atau minuman yang tergolong diharamkan Allah '*Azza wa Jalla*, serta menjauhi yang diharamkannya.

Ayat lainnya, yakni pada surat *al-Baqarah* ayat 57, yang berbunyi :

وَوَضَعْنَا عَلَىٰ كُمْ الْغَمَامَ ۖ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّٰنَ ۖ وَالسَّلْوَىٰ ^{قل} كُلُّوْا مِنْ
طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ^{قل} وَمَا ظَلَمُوْنَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

“Dan kami naungi kamu dengan awan, dan kami turunkan kepadamu "manna" dan "salwa". makanlah dari makanan yang menyehatkan yang Telah kami berikan kepadamu; dan tidaklah mereka menganiaya Kami; akan tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri.”

Pada ayat ini diisyaratkan adanya kelompok unggas, yang berdasarkan hasil penelitian para ahli bidang kesehatan, sangat bermanfaat bagi perkembangan kecerdasan manusia. Untuk itulah, para sufi menyarankan saliknya untuk mengkonsumsi unggas. Disinyalir akan berdampak munculnya kecerdasan spiritual juga. Meskipun kalangan mereka belum sempat meneliti secara serius.

Dalam rangka membantu kesehatan jiwa dan pemulihan kerjanya yang telah tidak sesuai dengan harapan, Islam memberikan haluan bukan sekedar jenis makanannya yang dianggap memberi dampak. Namun juga proses perolehannya. Setiap makanan dan minuman yang diperoleh secara tidak halal (haram) akan berdampak pada kegersangan jiwa. Rasulullah SAW sempat amanat tentang proses memakan yang berdampak pada hukum haramnya, yang berbunyi :

مَنْ نَبَتَ لُقْمَةً مِنَ الْحَرَامِ فَالنَّارُ أَوْلَىٰ بِهِ

“Barang siapa yang memakan sedikit dari yang haram, maka neraka lebih pantas (untuknya)”.

Dalam ayat di atas juga disebutkan, bahwa Allah memerintahkan agar selalu memakan makanan yang *thayyiba*.

Makna *thayyiba* tidak hanya sekedar, halal, dan bergizi. Melainkan juga dapat memberikan efek sehat bagi tubuh. Sebab beberapa kalangan tidak diperkenankan memakan makanan tertentu dengan pertimbangan penyakit yang diderita.

Dalam ajaran Islam status makanan yang dimakan oleh seseorang, berpengaruh pada kondisi jiwa. Bahkan diyakini membawa dampak stress. Sikap gundah, gelisah kerap kali dialami oleh mereka yang pernah memakan makanan tidak dalam jalan yang halal. Disadari atau tidak, secara teologis diyakini sebagai unsur teologis normatif yang berkaitan dengan *nafs* (jiwa).

Seperti telah diketahui, bahwa stress akan berpengaruh pada ketajaman akal dan pikiran. Stress yang berlebihan, dapat merusak beberapa wilayah dalam otak. Sehingga baik secara perlahan ataupun cepat, akan mampu menghancurkan sel dan menghalangi penerimaan asupan bagi akal, merintangi penyimpanan memori serta menghambat informasi yang masuk ke dalam sel otak. Itulah sebabnya stress dalam jangka panjang akan menumbuhkan depresi. Inilah yang disebut potensi “*al-Nar*”. Hal serupa juga dibahas dalam surat *al-Lahab* dan surat *al-Humazah*.

Stress yang diakibatkan oleh masuknya makanan yang haram, baik secara proses perolehan ataupun haram secara *dzatiah*-nya, seperti babi, darah dan sejenisnya. Harus terlebih dahulu dilakukan taubat pada Allah. Taubat merupakan bentuk penyesalan serta proses menumbuhkan niat baru, untuk menjadikan hidup lebih baik lagi, sesuai dengan kehendak Allah SWT. Dengan demikian unsur teologis normatif terpeliharaan dengan seimbang.

Beberapa pakar ilmu *al-Nafs* dalam Islam memberikan beberapa solusi untuk mengatasi stress dini. Antara lain :

1. Menyediakan waktu untuk melakukan *rihlah* (perjalanan spiritual), dengan berbagai bentuk, mulai dengan rekreasi yang dapat memberikan penyegaran terhadap kondisi fisik, hingga memberikan kenyamanan pada kondisi jiwa. Hal ini dilakukan secara rutin, baik untuk kepentingan jiwa luar seperti ketenangan dengan melihat pemandangan, atau hal-hal yang membangkitkan keceriaan. Ataupun kepentingan jiwa dalam, seperti perenungan, *khalwat* disertai *tahannuts*, hingga memunculkan kenyamanan secara teologis, merasa berada dalam naungan Allah ‘*Azza wa Jalla*..
2. Seringnya mengunjungi orang-orang yang dipandang shaleh, seperti ulama atau ahli ibadah. Dengan demikian, akan tersinergi oleh energi spiritual yang dibangun oleh ulama itu sendiri. Kunjungan ini harus dilakukan secara rutin, untuk memperoleh nasehatnya.
3. Bangunlah jiwa anda dengan unsur seni, sehingga tumbuh sebuah nilai dalam jiwa, yang berakibat kebiasaan menata perasaan secara teratur.
4. Hindari kawan-kawan yang dapat menggiring kembali ke jalan yang jauh dengan kwiditas *ilahiyah*.
5. Hindari musik yang mampu merubah Kristal cairan tubuh, yang menyebabkan kegersangan spiritual.

Makanan dan minuman haram secara *kasby* (perolehan) yang telah masuk ke dalam tubuh manusia, secara biologis tidak banyak mempengaruhi sistem tubuh. Namun dalam tinjauan spiritual berdampak pada kinerja *nafs*. Yang otomatis akan berpengaruh kepada gerakan tubuh, yang melahirkan perilaku. Tubuh bias menjadi kekar dan kuat,

namun jiwa tidak selalu berimbang dengan kekuatan tubuh. Ungkapan yang menyebutkan “*Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat*” adalah keliru.

Yang perlu dipahami adalah, bahwa haram dan halal adalah hukum, yang bersifat bathin. Sedangkan kekejaran tubuh adalah hukum yang bersifat fisik. Meskipun terdapat pengaruh besar dari makanan kepada tubuh dan nafs. Namun perubahann yang didapat akibat memakan serta meminum yang haram, tidakan hanya dibuktikan dengan berkurang atau bertambahnya kekuatan fisik semata.

Seorang pencuri disyaratkan berbadan kuat dan kekar, karena akan berhadapan dengan tindakan kekerasan masyarakat sebagai langkah sikap yang diakibatkan perilaku mencuri. Namun secara bathin, pencuri tersebut dinyatakan tidak sehat ruhaninya. Sebab telah berpikir dan berencana untuk melakukan tindakan dzalim dengan cara memindah tangankan harta benda milik orang lain tanpa unsur ridha. Inilah yang menjadi ruh dalam jual beli Islam. Diantara syarat jual beli dalam Islam adalah *ijab* dan *qabul*. Adapun maksud terjadinya *ijab* dan *qabul* adalah munculnya ridha. Dengan ridha inilah makanan dan minuman kenjadi jelas halalnya.

I. Terapi dengan Do'a

Do'a adalah ibadah kepada Allah dengan cara memohon segala harapannya, hanya kepada Dia. Sesuai dengan perintah-Nya. Selain do'a sebagai ibadat *mahdhah*, juga memiliki daya magis untuk melakukan penyembuhan atas gangguan jiwa. Hal inilah yang banyak dicontohkan Rasulullah SAW, Keluarga dan shahabatnya. Berbeda dengan keadaan sekarang, umat

Islam telah diwarnai oleh pemikiran yang hanya mengandalkan sisi logika dalam berbagai aspek, termasuk melakukan terapi, baik klinis maupun non klinis.

Do'a diyakini sebagai bagian dari pengobatan cara Rasulullah SAW. Dengan demikian maka kedudukan pengobatan menggunakan do'a, dinilai sebagai ibadah. Sejalan dengan keberadaan do'a itu sendiri, Nabi sempat menyebutkannya sebagai intisari ibadah. Bahkan ada juga yang menafsirkan bahwa do'a adalah otaknya ibadah. Bahkan jika Rasulullah SAW menyebutkannya sebagai solusi dalam menghadapi segala kekhawatiran, maksudnya, bahwa do'a memiliki "tonjokan" psikologis yang sangat dahsyat, untuk mengubah kondisi yang kacau menjadi tenang, takut menjadi *syaja'ah* dan lain sebagainya. Selain itu juga, do'a dinilai mampu mengubah yang bersifat materi kepada bentuk materil, materil kepada bentuk imateril, imateril kepada bentuk materil dan imateril kepada bentruk imateril. Dalam hal ini do'a memiliki energi yang mampu mengendalikan perasaan seseorang, seperti benci menjadi cinta dan sejenisnya. Selain hal di atas, doa juga merupakan ungkapan bathin yang akan mampu mengubah segalanya menjadi sesuai dengan harapan. Selama pelaku do'a melakukannya dengan menyertakan kondisi yakin, *hubb* dan dalam keadaan *ma'rifatullah*. Dalam do'a terkait komunikasi ruhiyah dan nafsaniyah antara manusia dengan Tuhannya. Semakin paham akan nilai Tuhannya. Maka akan semakin baik dalam melakukan do'a, berimplikasi pada mustajabnya do'a. Baik *maqbul*, *mardud* maupun *intidhar*.

Do'a sendiri merupakan setumpuk harapan hamba kepada Tuhannya. Di samping do'a sebagai lantunan ibadah, juga diyakini sebagai upaya permohonan kepada Allah agar

dengan kekuasaan-Nya dapat merubah *taqdir* yang *mu'allaq*. Hanya saja dalam mempergunakannya, setiap terapis harus mengetahui rambu-rambunya, yakni epistemologi tentang do'a itu sendiri. Minimal memahami saat dan tempat ijabah. Melalui cara ini efektifitas terapi-pun akan dengan cepat terlihat hasilnya. Di samping mengetahui tentang syarat dan rukun *ijabah* do'a.

Berbagai bentuk do'a yang dianggap tepat serta tidak menyimpang dari syari'at, dapat membantu meringankan beban fisik dan psikis para hamba Tuhan. Diantara do'a-do'a yang tidak menyimpang, untuk dipergunakan sebagai sarana terapi adalah :

1. Do'a Ikhtiyary

Ialah do'a yang dibuat para ulama, yang redaksinya secara langsung ditujukan pada yang diharapkan. Di dalamnya termasuk *shalawat*, *wirid-wirid*., *hizib*, beberapa potongan ayat yang dengan sengaja dibaca berulang-ulang. Atau dibaca sesuai kebutuhan pembacanya. Do'a ini dipanjatkan pada Tuhan dengan setumpuk harapan baik harapan *dunyawi* maupun bersifat *ukhrawy*. Pada umumnya terkandung pada do'a ikhtiyari ini berbagai redaksi do'a untuk kepentingan sesuai dengan harapan pelaku do'a. Misalnya seseorang yang mengharapkan terhindari dari segala himpitan masalah, maka ulama memberikan tuntunan agar selalu membacakan beberapa ayat atau redaksi tertentu yang diyakini dapat mengeluarkan dari problematika di atas.

2. Do'a Ma'tsurat

Ialah do'a yang inventarisir ulama bersumber dari Rasulullah SAW, dengan redaksi khusus. Seperti membiasakan

diri melakukan *aurad* Rasul, baik dari Nabi Muhammad SAW ataupun Nabi-nabi sebelumnya. Salah satunya adalah wirid ba'da *shalat maktubah*, atau berbagai kebiasaan Rasuluulah SAW yang tertuang dalam hadits-haditsnya. Do'a ini dibacakan secara rutin oleh pelaku do'a tanpa adanya harapan apapun kecuali hanya mentauladani perilaku Rasulullah SAW. Adapun setelah membacakan doa tersebut mendapatkan anugrah Allah dengan berbagai hal, maka mereka akan mensyukuri serta yakin bahwa itu hanya sebuah kebaikan Tuhan kepadanya. Misalnya setiap usai menunaikan shalat malam, membaca sepuluh akhir surat Ali Ilmran. Apabila ternyata Allah memberikan kelapangan dalam rizqi atau terhindar dari marabahaya serta fitnah, maka mereka akan mensyukuri. Jika tidak ada dampak yang dirasakan secara duniawi, mereka akan lakukan sebagai *ittiba'* akan perilaku Rasulullah SAW.

3. Ruqyah atau Mantera

Ruqyah artinya mantera. Ditinjau dari macamnya, mantera dibagi menjadi dua bagian. Pertama mantera *shahihah*. Yakni mantera yang baik. Mantera ini bersumber dari perilaku Rasulullah SAW. Baik bersumber dari Nabi sendiri, maupun bersumber dari Malaikat. Kedua, adalah mantera fasidah. Ialah mantera yang digolongkan pada mantera Jahiliyah, yakni setiap mantera yang tidak mengaitkan dengan Allah. Mantera sendiri merupakan bentuk do'a yang kalimatnya tidak dengan tegas memohon sesuatu kepada Tuhan. Seperti *ruqyah Jibril*, yang dikenalkan oleh Rasulullah SAW kepada para shahabatnya, yakni

سُبْحَ قَدُوسِ رَبِّنَا وَرَبِّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ

atau *ruqyah* Rasulullah SAW, yang berbunyi :

اسئل الله العظيم رب العرش العظيم ان يشفيك

Semua dilakukan secara kontinu. Inilah yang disebut dengan wirid. Kemudian dari kesinambungannya akan membangkitkan energi spiritual yang dianggap mampu mensinergi segala hal yang dibutuhkan. Misalnya seseorang menghendaki ketenangan, maka “wiridan” merupakan solusi awal. Adapun yang bacanya adalah disesuaikan dengan hasil ijtihad ulama ahli terapi spiritual. Hal ini dicontohkan Rasulullah SAW dalam praktek atau pelaksanaannya. Sedangkan redaksinya yang sangat bervariasi, diatur oleh hasil ijtihad dan mentauladani sikap Nabi SAW serta Nabi-nabi sebelumnya. Sebagian ulama menyebutkan, bahwa mantera pada dasarnya diperkenankan selama terkandung kalimat dan ayat Allah ‘*Azza wa Jalla*’.

Saat ini umat Islam dihebohkan dengan istilah “*Ruqyah Syar’iyyah*”. Mungkin dimaksudkan agar tidak terjebak ke dalam kemusyrikan yang sering dilakukan para tukang sihir. Namun pengertiannya menjadi bias, ketika para peruqyah menunjukkan adanya hubungan dengan makhluk sejenis jin. Yang dengan sengaja diundang untuk berbohong kepada pasien. Untuk itulah diperlukan adanya kewaspadaan dalam mengenal *ruqyah* yang sesungguhnya dan memahami tentang istilah *ruqyah* itu sendiri. Seringkali para terapis yang menggunakan *ruqyah*, dengan sombongnya yang telah mengaku sebagai pengamal *syara’*, melakukan *ruqyah* kepada pasien, lalu yang dianggap janggal malahan memunculkan jin yang berbicara seolah-olah dialah penyebabnya. Tentu saja hal ini tidak valid. Yang demikian tidak dapat digolongkan pada

ruqyah al-syar'iyah seperti dimaksud. Hal di atas tiada lain adalah persekongkolan dengan jin, dan kebanyakan orang-orang yang meruqyah sendiri tidak mengetahuinya. Sering kali dijumpai orang yang melakukan *ruqyah* untuk penderita gangguan psikis, tetapi mereka sendiri yang mengidap gangguan *takabbur* dan *riya*. Oleh sebab itu sebelum seseorang melakukan *ruqyah* pada orang lain hendaknya koreksi diri terlebih dahulu. Agar terhindar dari kejadian orang sakit yang mengobati orang sakit lainnya.

J. Terapi dengan pernikahan

Nikah dalam ajaran Islam bukan sekedar sebuah pemenuhan kebutuhan.atau bahkan dipandang sebagai sebuah akad yang menghalakan hubungan suami istri belaka. Beberapa literatur fiqih memberikan definisi seperti di atas. Itulah yang menjadi bahan perhatian kelangan lain, menyudutkan ajaran Islam yang memberikan gambaran tentang pernikahan dalam Islam. Padahal masih ada sudut pandang lain tentang nikah selain sebagai penyalur syahwat. Dalam sudut pandang ilmu *al-Nafs*, nikah merupakan sebahagian anugrah dari Allah 'Azza wa Jalla, bagi hamba-Nya yang dapat dipergunakan untuk menjaga bahkan sebagai pemulihan kondisi jiwa. Nikah merupakan sebuah pelajaran bagi yang berpikir sufistik, sebagai bentuk peringatan dari Tuhan, akan tugas yang dipikul manusia dalam memakmurkan bumi itu, tidak dapat berdiri sendiri. Melainkan harus menyertakan unsur lain. Sebab pada saat ini unsur ilahiyat telah dipecah menjadi pecahan rububiyah dalam wujud alam semesta dan lawan jenis dari seorang manusia.

Dalam pernikahan dua orang dapat memadu kasih, hingga muncul efek relaksasi. Dalam bahasan ilmu *al-Nafs*, hubungan suami istri adalah bentuk luapan emosional yang timbul akibat sebuah kesengan dan ketenangan. Hal ini diakibatkan perpaduan antara unsur *Jalaliyah* Tuhan yang diwakili kaum pria dan unsur *jamaliyah* Tuhan yang diwakili oleh kaum wanita. Berpadu menjadi satu, terbentuklah energi yang memancarkan kenyamanan.

Bagi kaum pria, tersalurkannya kebutuhan seks secara teratur akan berdampak pada kemampuan daya imajinasi kreatif yang sangat tinggi. Selain dapat menyalurkan hasrat biologis, juga dapat mengurangi tekanan psikologis yang menghimpitnya setiap saat. Ada fenomena bahwa beberapa Nabi atau bahkan pemimpin sebuah negara, raja, pemuka agama dan sejenisnya memiliki banyak istri. Hal ini bukan semata mendudukan istri-istrinya sebagai pelampias seks. Akan tetapi dinilai sebagai unsur pelengkap dalam mendudukan dirinya sebagai *khalifatullah*. Kedudukan wanita di hadapan seorang laki-laki *shaleh*, sangat berbeda dengan dalam sudut pandang laki-laki *thalih*. Bagi laki-laki *shalih* adalah bagian dari penentram jiwa pada saat melakukan pengabdian pada Tuhan. Sedangkan bagi orang *thalih*, kedudukan wanita sebagai pemuas seks belaka.

Bagi kaum wanita-pun demikian. Meski kaum wanita memiliki siklus *haidh*, namun dampak yang ditimbulkan oleh perkawinan menunjukkan hasil yang efektif untuk mengurangi rasa kesepian serta kegundahan. Pada waktu pikirannya sedang kacau, seorang isteri dapat melakukan “curhat” pada suaminya, kemudian solusi yang tepat dari seorang suami akan dirasakan

berbeda dengan orang lain. Beberapa wanita mengalami kondisi “kesepian”. Hal ini adalah gangguan yang terjadi ketika seseorang tidak menikah. Oleh karena itu, pernikahan membuat kenyamanan seorang wanita, selain adanya pria yang bertanggungjawab atas kehidupan mereka, juga adanya kenyamanan memiliki partner yang bersatu berdasar suasana hati. Sebab pria pilihannya merupakan kehendak bathin yang sulit digambarkan kenyamanannya. Rasulullah SAW memberikan ajaran, bahwa untuk menikahitu harus melakukan pemilihan yang sesua dengan nurani. Tidak boleh ada pemaksaan. Meskipun terdapat hak ijbar dalam wali, tidak berarti seorang wali memaksa dengan serangkaian ancaman. Wali dapat melakukan hak ijbar, apabila dimungkinkan secara psikologis dan syari’at dapat menimbulkan *madharat*.

Hanya saja yang perlu diperhatikan adalah, sikap-sikap individual yang seringkali tetap terbawa saat telah memasuki jenjang rumah tangga. Inilah yang seringkali menjadi bibit perkecokan, tidak sedikit pernikahan yang justru sebagai pemicu munculnya gangguan jiwa, bagi ibu rumah tangga atau seorang suami.

Akan tetapi, menurut pandangan Islam, menikah lebih baik daripada melajang atau membujang. Bahkan Nabi SAW, sempat mengkalim :”*Nikah adalah sunnah (tradisi)-ku*, barang siapa yang (menghindari) *sunnah-ku*, maka bukanlah umat-ku”. Klaim di atas menunjukkan kepedulian seorang Nabi, serta bentuk pemahaman Nabi SAW kepada umatnya, mengenai kebutuhan seks dan pengaruhnya bagi kehidupan seseorang.

Hidup melajang sendiri sangat berbahaya bagi kepribadian manusia. Bukan hanya akan muncul cemooh dari lingkungan masyarakat, yang selanjutnya akan mendatangkan

tekanan psikologis bagi pelakunya. Namun secara manusiawi, tekanan itu tidak akan berlangsung lama. Kemampuan menahan hubungan seks secara lama, bagi seorang pria, merupakan isapan jempol belaka. Kecuali benar-benar melakukan pendisfungsi dalam pandangan medis, baik menggunakan obat-obatan ataupun pemutusan saluran tertentu dalam susunan organ seksnya, seperti vasektomi. Demikian juga dengan seorang wanita yang melajang terlalu lama, tanpa kesibukan yang dapat melupakan kegiatan seks, akan menyebabkan munculnya kesepian. Dan respon dari semua itu bisa saja mereka salurkan melalui kecanduan Narkoba, Alkohol, Histeria, makan yang berlebihan, yang menyebabkan obesitas, Depresi, kekanak-kanakan, mudah tersinggung dan cemas.

Pada pria dan wanita, adanya stress menyebabkan syaraf mengirimkan informasi keadaan bahaya kepada kelenjar adrenal. Saat adrenalin mengeluarkan respon, maka akan terjadi efek melawan atau menghadapi masalah awal.

Akibat kelenjar yang *overaktif*, akan menghasilkan banyaknya *hormone steroid*, disebut *cortisol*. Saat inilah seseorang akan merasa lelah berlebihan, *sindroma chusing* (inilah yang disinyalir menyebabkan naiknya berat badan dan penumpukan lemak di bagian belakang leher, dan sekitar perut. Bahkan seringkali menimbulkan efek perubahan warna kulit, tekanan darah rendah, sering nyeri pada bagian abdomen. Inilah awal dari penyakit Addison, yang hanya bisa disembuhkan melalui penggantian hormon setiap dua hari sekali.

Dengan demikian, setiap langkah dalam perjalanan perkawinan, adalah serangkaian upaya relaksasi bagi setiap individunya. Rasulullah SAW sempat menyarankan melakukan rangsangan dengan cara mencumbu di empat percabangan, saat hendak melakukan hubungan suami istri. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku seks harus benar-benar dinikmati secara simultan. Lebih tegas lagi Nabi SAW memasukkan pada perilaku seekor anjing, apabila saat hendak melakukan hubungan dengan pasangannya, tidak mencumbunya hingga terjadi interaksi antara keduanya. Inilah yang disebut, bahwa perempuan sebagai pakaian bagi laki-laki dan laki-laki adalah pakaian bagi perempuan.

Hal di atas juga searah dengan beberapa pakar medis, yang menyebutkan bahwa efek berbicara saat melakukan hubungan seks adalah membawa keduanya untuk berfantasi. Dari sanalah akan muncul efek nyaman. itulah inti dari kebutuhan seks. Saat melakukan hubungan badan juga Islam tidak membatasi posisi dalam hubungan suami isteri, kecuali menggunakan duburnya. Ini dilakukan sebagai bentuk ekspresi masing-masing yang kadang-kadang wanita lebih menginginkan ekspresi secara maksimal, sehingga setiap gerakannya akan membawa dampak rileks. Demikian juga dengan hembusan nafas. Bagi setiap pasangan nafas yang segar dan mengandung gairah akan mampu melegakan tekanan psikologis. Dengan demikian disfungsi jiwa akan dikurangi. Rasulullah SAW. Nabi sendiri menyarankan agar setiap hendak melakukan hubungan suami istri diawali dengan mandi, wudhu, bersiwak (membersihkan rongga mulut) dan memakai wewangian. Tiada lain hanya untuk pemenuhan kebutuhan relaksasi. Kemudian menciumnya di percabangan yang empat.

Hadits ini menunjukkan kepedulian Rasulullah SAW terhadap keharmonisan rumah tangga umatnya.

Efek terapi lainnya yang dikibatkan oleh adanya pernikahan, adalah lahirnya keturunan. Anak merupakan Rahmat Allah yang diberikan kepada manusia. Yang dengannya seorang ayah dan ibu menjadi bahagia menyambut kedatangannya. Namun mesti hati-hati dalam mendidiknya, sebab kekeliruan dalam pola didik, akan menyebabkan gangguan jiwa baru, yang akibatnya menjadi merenggut kebahagiaan yang diharapkan. Itulah sebabnya Rasulullah SAW menyarankan agar menikahi wanita yang mampu menurunkan anak. Ini dimaksudkan sebagai bentuk perilaku yang berdampak pada munculnya relaksasi. Beberapa do'a yang dilantunkan Rasulullah SAW, mengaitkan anak sebagai "*Qurrata a'yun*".

Sebahagian pengamat tentang *ijab* dan *qabul* dalam pernikahan mengindikasikan, bahwa kekeliruan dalam menyampaikan akad nikah berpengaruh pada kondisi jiwa keturunannya. Demikian halnya dengan sikap yang terbentuk akibat pernikahan yang diawali dengan tindakan kekeliruan. Seperti menikahkan orang yang telah hamil di luar nikah. Meskipun dinikahkan dengan orang yang menghamilinya, maka dampak akan tampak pada perilaku atau sikap anaknya.

K. Terapi Musik

Musik merupakan hasil akhir dari ungkapan perasaan seseorang. Sehingga dapat dikatakan mampu menikmati, jika antara irama musik itu sejalan dengan irama hatinya. Dalam memilih jenis musik, seseorang tidak dapat dipaksakan.

Namun, untuk kepentingan terapi, musik dapat dipilih berdasar pertimbangan amplitudodan vibrasi yang diselaraskan dengan kondisi jiwa pasien.

Bukan hanya sebagai terapi, musik juga dapat dijadikan stimulan bagi seseorang yang mencoba menghaluskan perasaannya. Meskipun demikian ada beberapa jenis musik yang berdampak buruk pada perkembangan jiwa. Di antara pakar jiwa berpandangan, bahwa musik klasik memiliki pengaruh kepada jiwa seseorang. Demikian juga dengan musik *happy metal*, yang berpengaruh acak pada jiwa. Dengan uji coba pada Kristal air yang diberikan pesan. Ini sempat menjadi penelitian DR.Masharu Emoto dari Jepang, yang dikenal dengan karyanya berjudul *The Power of Water*.

Bahkan bukan hanya jenis musik, tetapi juga jenis pesan. Pesan marah dan cinta merupakan irama hati yang sejenis dengan musik. Sebab sama-sama muncul dari kulminasi perasaan. Demikian juga dengan benda-benda elektronik yang memiliki gelombang aktif, akan memiliki daya perubah bagi jiwa. Baik menjadi buruk ataupun baik. Radiasi yang ditimbulkan peralatan elektronik ini sama pengaruhnya dengan musik. Radiasinya menembus unsur nurani manusia. Bukan hanya kandungan tampilan atau siarannya saja.

Beberapa jenis musik memiliki daya sentuh yang berbeda, sesuai dengan amplitudo dan vibrasi yang digerarkannya. Misalnya antara alat musik yang digesek, akan berbeda dengan yang ditiup atau ditabuh. Jika Rasulullah SAW menyarankan menggunakan musik ditabuh, tidak berarti bahwa hanya musik ditabuh yang dapat memenuhi hasrat jiwa seseorang.

Pada musik yang digesek, seseorang akan merasakannya melalui perasaan yang menengah. Sehingga orang tersebut

akan dengan mudah menjiwai apa yang sedang didengarnya. Atau menghayati lirik lagu yang dilantunkannya. Sedangkan alat musik yang ditabuh akan membawa sikap berani, karena hentakannya mempengaruhi adrenalin. Sehingga muncullah sikap patriotisme. Sedangkan yang dipetik dan ditiup biasanya merupakan perpaduan yang sinergi dan mampu memberikan kontribusi terhadap kerja ketenangan jantung. Oleh sebab itu biasanya alat ini akan dilantunkan sebagai pembentuk jiwa yang sedang risau.

Selanjutnya terdapat pengembangan tentang perubahan dari musik asli ke dalam musik yang disuarakan oleh suara manusia yang dijuluki *alcapella*. Suara ini tidak terlalu banyak mempengaruhi jiwa. Tidak lebih dari sekedar keindahan sisi seni saja. Musik-musik yang sampai saat ini masih dinyatakan memiliki sentuhan ruhani adalah musik yang ditimbulkan oleh benda-benda dipukul, digesek, dipetik atau ditiup.

Kalangan *ahlu al-Thariqat al-Rifa'iyah* menjadikan musik sebagai iringan dalam melakukan dzikirnya. Hal ini menyelaraskan antara gelombang bunyi yang ditimbulkan oleh suara pelantun dzikir dengan suara musik. Perpaduan ini akan menimbulkan suasana batin yang harmonis. Selain menimbulkan ketenangan bathin, juga ritme yang muncul dari musik tersebut akan membantu gerakan jiwa dan *qalb* saat mengikuti musik yang sedang didengarkannya.

Setiap hentakan musik, atau alunanya, memiliki dampak khusus pada *nafs*. Organ *nafs* yang sangat sensitif menerima rangsang bagi indrawi maupun rangsang yang berwujud *hissi*, menjadikan *nafs* mudah untuk memberikan perubahan pada perilaku, setelah memerintahkan otak yang dimotivasi oleh ruh.

Beberapa kalangan sufi melakukan pengamatan tentang kekuatan magis yang ditimbulkan oleh jenis musik berdasarkan klasifikasi para seniman sufi. Sebahagian berangapan bahwa musik yang memberikan dampak positif pada perkembangan jiwa dan unsur ilahyat adalah yang bersifat original. Yakni musik yang terbuat dari bahan alami, bukan sintetik. Berbahan kayu, kulit, bulu dan sejenisnya. Sedangkan bagi musik yang telah dipadukan dengan bahan sintetik sejenis plastik dan karet olahan, dipandang, hanya kadang-kadang menyentuh *qalb* saja tidak sampai ke *nafs*. Demikian juga dengan yang secara keseluruhan merupakan bahan sintetik, kebanyakan tidak terlalu terkait dengan *nafs*, hanya dinikmati secara hissiyah semata. Adapaun sikap serta penangkapan secara maknawiyah dianggap belum memenuhi syarat untuk terapi *nafs*. Untuk itulah para sufi terdahulu menggunakan alat musik yang terbuat dari unsur alam secara original.

Terapi musik, tidak sekedar memerikan efek nikmat bagi pendengarnya. Akan tetapi sentuhan musik dapat membuat perubahan ada *nafs* manusia. Lebih jauhna mampu merubah perilaku serta sikap seseorang. Selain itu juga bermanfaat untuk memberikan keseimbangan bagi otak manusia, agar selalu berada pada situasi yang menggiring sesuatu yang diharapkan. misalnya saat musik sebagai pelengkap dalam tampilan sebuah film, atau bahkan sebagai pengiring saat seseorang mengeksplorasi pikiranya, untuk menumbuhkan serta menimbulkan ide cemerlang. Pada sebahagian kalangan, musik dijadikan alat untuk mencapai ekstase (*fana'*). Keadaan *fana'* memberikan indikator sehat nafsani versi tasawuf. Meskipun demikian, kondisi *fana'* dalam pandangan

psikoanalisa Sigmund Freud dinyatakan sebagai sebuah gangguan, yang disebut dengan delusif (halusinasi).

L. Terapi Air

Selain dipergunakan untuk minum, air dapat dipergunakan sebagai media terapi. bahkan sebahagian mengkolaborasikan dengan terapi do'a. Do'a yang disentuhkan kepada air, akan mengakibatkan adanya perubahan pada Kristal air. Akibatnya dapat merubah struktur ruhani yang terdapat pada jiwa. Itulah sebabnya Rasulullah SAW banyak mencontohkan untuk berdo'a bersama air. Di antaranya saat hendak minum zamzam, hendak mandi, hendak makan dan minum, hendak berwudhu dan lain-lain.

Selanjutnya, semua keadaan air juga, menjadi alat terapi bagi jiwa. Untuk itulah menggunakan air sebagai media terapi dibedakan menjadi:

1. Melihat air. Maksudnya adalah, seseorang akan mengalami kenyamanan, manakala melihat genangan air. Baik air laut, sungai, danau, bahkan aquarium. Kesejukan air dibayangkan seseorang saat melihatnya. Dampak sugesti yang ditimbulkan oleh pandangan terhadap air, menjadikan seseorang mengalami sebuah gambaran bathin, bahwa air merupakan ciptaan Tuhan yang ditaqdirkan konstan permukanya di manapun. Sebagian pemikir mengukur permukaan air untuk melihat kondisi alam. Gambaran sebuah kondisi saat melihat genanganair atau air dalam keadaan tenang, akan menarik bathin untuk selalu berada dalam kondisi tenang pula. Ketika seseorang melihat air yang seakan-akan sebuah hamparan, pada waktu itu pula

otak akan bekerja memberikan intruksi pada jiwa untuk menggambarkan sebuah keadaan yang sepadan dengan keadaan air. Kemudian menggerakkan akal untuk mendapatkan pertimbangan, agar tindakan selanjutnya tidak berdampak buruk bagi orang tersebut. Bila *nafs* mengalami gangguan serius, maka akal akan tertutup, dan kadang-kadang memiliki kehendak yang membahayakannya. Bagi sebahagian orang pandangan terhadap air yang dimulai oleh indera pandang yang disebut mata, memberikan daya dorong untuk membayangkan kenyamanan. Efek sugesti tersebut kadang-kadang mampu mendadak mengilhami seseorang untuk menjadi seorang pujangga.

2. Mendengar air, ialah seseorang mendengarkan gemerincik air, seperti tetesan air pada batu-batu, gemuruh air terjun, suara liukan air pada cekungan sungai, atau bahkan deburan ombak laut. Gelombang suara yang diakibatkan air, menjadikan pendengarnya merasa sejuk dan tenang. Suara yang direkam telinga akan masuk dan terkoneksi dengan akal serta *nafs* untuk mendapatkan sebuah bayangan laksana musik. Bahkan ada yang berpendapat bahwa musik alam yang ditimbulkan dari pergerakan air, memberikan dampak pada jiwa *radhiyah*, untuk selalu berinovasi. Kreatifitas akan selalu muncul, saat seseorang pendengarannya terbantu oleh suara air. Menggiring kreatifitas seseorang dalam perubahan perilaku. Setiap detak suara and gemerincik air, memiliki pengaruh besar terhadap alam bawah sadar manusia, yang menimbulkan imajinasi menjadi liar. Kemudian dengan metode terapi menggunakan air, dilakukan manajerial suara air, hingga tertata dengan baik, dan berdampak pada kesehatan jiwa.

3. Bersama air, yakni saat seseorang memasuki kubangan air, mandi dipantai, menyelam sambil melihat pemandangan dalam air, hingga secara kontinu menggunakan air sebagai alat membersihkan badan. Termasuk didalamnya wudhu dan sejenisnya. Kebersamaan dengan air sering kali menjadi relaksasi bagi sebahagian orang. Bagi mereka yang tidak memiliki keterampilan untuk berenang atau menyelam, maka dapat menggunakan kubangan air yang bervolume rendah. Untuk mengurangi resiko kecelakaan akibat berada di dalam air. Sedangkan bagi yang memiliki keterampilan berenang, melakukan kebersamaan dengan air menjadikan bagian dari relaksasi serta menentramkan batin. Beberapa kalangan menyebutkan bahwa kegiatan “hujan-hujan” (melakukan aktifitas ditengah terjadinya hujan), memberikan dampak senang dan suka ria. Hal ini akan memantik munculnya kreatifitas bagi sebahagian orang. Selain rasa dingin yang terjadi, juga guyuran air, menghanyutkan suasana hati. Oleh karena ini dinilai sebagai hal yang menyebabkan terjadinya penyembuhan bagi *nafs* dan *qalb*.
4. Menyalurkan energi pada air. Ini dilakukan para sufi, mengacu pada perilaku Rasulullah SAW dan pengalaman spiritual mereka. Selanjutnya hasil penelitian para pakar di masa modern tentang pengaruh pesan terhadap air. Air merupakan ciptaan Tuhan yang memiliki potensi menyimpan serta menyerap pesan yang diterimanya, dengan jangka waktu yang cukup lama. Rasulullah SAW memberikan tuntunan bagi shahabatnya, agar setiap hendak meminum air zamzam, membacxakan do'a terlebih dahulu.

Yang demikian bukan sekedar sebuah sugesti Nabi pada Shahabatnya, akan tetapi merupakan hal yang saintifik, hanya saja, kebanyakan para pemerhati tentang terapi menggunakan air, terhenti sampai pada aspek mistik yang berbasis teologis. Oleh sebab itu, kandungan sesungguhnya tentang keberadaan air dalam terapi, tidak terungkap secara sempurna. Pesan lainnya juga dilakukan kaum muslimin saat menjalankann ibadah wudhu. Setiap anggota wudhu yang dibasuk disertai dengan do'a secara khusus. Untuk itulah, masing-masing do'a tersebut berdampak pada *nafs*, dan *qalb* pelaku wudhu.

M. Terapi Sosial

Terapi sosial, bagian dari terapi holistik yang diarahkan untuk membentuk kesadaran kolektif yang dilakukan antar individu. Dalam ajaran sufi, para salik diharapkan adanya interaksi dengan masyarakat, dari berbagai kalangan. Mulai dari yang dinilai shaleh, hingga yang benar-benar salah. Keduanya memiliki sisi kebaikan bagi seorang sufi. Bergaul dengan orang shaleh, untuk menambah sikap keshalehan dia, dan memberikan ghirrah, agar terus menerus mampu melakukan kebajikan lebih tinggi lagi nilainya. Sedangkan bergaul dengan orang yang salah adalah, sebagai tauladan bagi mereka, agar seorang sufi dapat diikuti kebaikannya oleh mereka. Dalam mengawali terjunnya para sufi pada lingkungan masyarakat, diharuskan nuntut memperkuat posisi dan kedudukan iman terlebih dahulu. Sebab iman adalah dinilai sebagai bagian dari kekuatan untuk menahan *tasyattut* (keterpecahan konsentrasi) dan *Syalal Iradi* (ketidak

menentukan kehendak). Inilah yang mengakibatkan munculnya gangguan *attude indolence* (keterlambatan bersikap)

Dalam teori behavioristik, mencatat cara mengubah perilaku menggunakan masyarakat dan dirinya sendiri. Adapun perubahan tingkah laku sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya adalah pengaruh lingkungan. Maka lingkungan masyarakat dinyatakan dapat dijadikan sebagai model terapi.

Dalam pendekatan psikososial, para penderita gangguan fungsi jiwa akan dianalisa terlebih dahulu tentang keterkaitannya dengan lingkungan tempat dia berinteraksi. Sebab kadang-kadang tekanan psikologis ini muncul akibat perilaku yang tergolong pada patologi sosial, yang dilakukan oleh yang bersangkutan.

Para sosiolog mendefinisikan patologi sosial sendiri sebagai semua tingkah laku yang bertentangan dengan norma kebaikan, stabilitas lokal, pola kesederhanaan, moral, hak milik, solidaritas kkeluargaan, hidup rukun bertetangga, disiplin, kebaikan dan hukum formal. Terapi psikologis mengupayakan adanya interaksi yang bersangkutan dengan lingkungan, sehingga tercipta suasana dinamis baik bagi dirinya sendiri, maupun bagi masyarakat. Terapi dengan cara ini, lebih ringan dibanding dengan terapi lainnya. Sebab secara simultan dan kontinu, ditunjang dengan kerja masyarakat secara maksimal, untuk membantu pemulihan disfungsi jiwa.

Terapi sosial adalah upaya membentuk kepribadian yang sehat, handal dan dinamis, dengan cara mengintegrasikan dengan lingkungan tempat dia berada. Pada umumnya klien atau pasien diutamakan untuk mampu berinteraksi dengan setumpuk

tantangan dan hambatan yang dianggap membawa dampak kedewasaan. Biasanya dilakukan bagi mereka yang mengalami stress sosial, seperti kurang percaya diri atau memiliki banyak kekhawatiran saat hidup berdampingan dengan anggota masyarakat. Melalui cara ini proses penyembuhan terhadap gangguan psikologis diantaranya stres sosial, dianggap efektif. Sebab penyandang gangguan jiwa, dalam proses ini tidak merakan sedang berada pada kawasan atau upaya penyembuhan. Malahan merasakan adanya perhatian dari berbagai kalangan. Sehingga pasien sendiri merasakan nyaman. Kenyamanan inilah yang membuahkan percepatan pada penyembuhan atas gangguan jiwa.

Terapi sosial juga dilakukan sebagai alternatif dan tambahan dari terapi jiwa melalui pendekatan medis dan ajaran agama. Terapi sosial telah dilakukan pada beberapa institusi berbasis tasawuf, dengan cara memberikan pedewasaan pada setiap generasi (calon pewaris ajaran tasawuf). Melalui para wakil talqin, setiap mursyid memberikan pembelajaran kedewasaan secara spiritual. Agar mampu menjadi tauladan bagi umat yang diajaknya untuk memasuki jenjang *ma'rifatullah*.

BAB III

RAGAM GANGGUAN JIWA DALAM BAHASAN TERAPI RELIGIUS

Gangguan jiwa dalam Psikoterapi Islam, bukan hanya hal-hal yang dapat tampak gejalanya pada fisik. Melainkan termasuk didalamnya aspek rasa cinta Tuhan, serta semangat sebagai pengabdian Allah *'Azza wa Jalla*. Makanya saat mengaktualisasikan terapi, harus memperhatikan aspek teologis. Dengan demikian sempurna adalah kajian psikoterapi dalam Islam. Sigmund Freud lebih menspesifikasikan beberapa gangguan kejiwaan yang dapat dilakukan menggunakan terapi agama, salah satunya adalah pendekatan psikoterapi Islami, ialah ketakutan menghadapi lingkungan sekitar (kecemasan), kecemasan neurotik, yang gejalanya adalah kekhawatiran menghadapi hilangnya materi dan kecemasan melakukan dosa (pelanggaran aturan Tuhan). Semua digolongkan pada *neurotic symptoms*. Gangguan pada jiwa, tidak selalu terkait dengan fisik. Hanya saja fisik bisa memberikan respon, sehingga membantu memunculkan gejalanya, seperti gelisah, ragu-ragu, sedih yang berlebihan, cemas dan lain sebagainya.

Selanjutnya, beberapa penyebab munculnya gangguan jiwa, antara lain : *pertama*, Apa yang dilakukan tidak sesuai dengan harapan, atau bahkan bertentangan dengan *nur al-'aqli* dan *nur al-qalbi* (nurani). *Kedua*, Merasa ada hal yang mengganjal dalam aktualisasinya. *Ketiga*, Adanya ancaman yang menyebabkan dirinya mengalami stress (tertekan). *Keempat*, memiliki harapan untuk meninggalkan keburukan, tapi tak kunjung berhasil. *Kelima*, memiliki atasan yang

dzalim. *Keenam*, Mendapatkan sangsi yang seharusnya bukan dia. *Ketujuh*, Mendapatkan kesempatan yang tidak sama dengan orang-orang disekitarnya. *Kedelapan*, Kemiskinan yang melanda tiada henti. *Kesembilan*, Munculnya pertanyaan teologis yang dirinyan tidak mendapat jawaban memuaskan. *Kesepuluh*, Memiliki pandangann bahwa pengabdianya lebih banyak dibandingkan dengan hasil yang didapatkan. *Kesebelas*, Rendahnya tingkat keshabaran dalam menghadapi masalah. *Keduabelas*, Pengalaman “pencucian otak” yang keliru, membuat dirinya menyesal.

Kemudian di bawah ini adalah gangguan-gangguan jiwa yang harus segera mendapatkan terapi, yakni:

A. Selalu merasa hidup tanpa pengawasan Tuhan

Dalam ajaran Islam dikenal istilah *ihsan*. Istilah ini merupakan lambang dari kebersihan jiwa seorang muslim. Meski menjadi perdebatan dalam definisinya yang menyebutkan bahwa *ihsan* adalah bentuk pengabdian kepada Allah, dengan sangkaan bahwa Allah selau mengawasinya.

Kata sangkaan atau “menyangka” itulah yang menjadi topik masalah dalam perdebatan, sebab sebahagiaian sufi justru tidak lagi menyebutkan pengabdian kepada Tuhan itu sekedar sangkaan. Namu lebih menyari’atkan agar memiliki keyakinan sempurna, dengan tiga metodologi keyakinan, ialah *ilmu al-yaqin* (didalamnya mempelajri tentang konsep secara ilmiah tentang sesuatu, hingga didapatkan sebuah asumsi yang mengarah kepada kebenaran ilmiah) *‘ain al-yaqin* (pandangan yang diperoleh atas dasar dua cara kerja, yakni sintesa ilmiah dan pengalaman spiritual, yang secara langsung menmbus batas ruang dan waktu) dan *haqqu al-yaqin* (kebenaran haiki,

yang tidak dapat dragukan lagi, karena diperoleh dengan cara yang tepat, ilmiah serta validasi hasil yang memadai. Hasilnya mendapat kebenaran sesungguhnya yang tidak lagi dugaan atau fiktif).

Selanjutnya, seorang muslim yang telah paripurna jiwanya, akan selalu melakukan pengabdian sepenuh hati, tanpa adanya harapan pahala atau takut dengan neraka sekalipun. Ini terjadi pada kondisi jiwa Rabi'ah *al-Adawiyah*. Akan tetapi lebih mementingkan sebagai penunaian kewajiban secara sempurna, dan secara kontinu terus menyempurnakan keadaan dirinya. Kadang-kadang terjadi *syathahat* (kebocoran spiritual yang mengakibatkan masuknya unsur *jadzb*)

Bagi sebahagian orang yang kondisi jiwanya tidak sehat menurut pandangan Islam, adalah mereka yang selama hidupnya tidak merasa diawasi Allah *'Azza wa Jalla*. Sehingga apapun aktifitasnya, tidak menyertakan hak Allah sedikitpun. Dengan demikian seluruh aktifitasnya, dilakukan sekehendak hatinya, tanpa mempertimbangkan syari'at, yang penting adalah kenikmatan.

Pengaruh dari semua ini, seringkali memasuki dunia kerja. Tidak sedikit diantara mereka melakukan kelicikan sejenis korupsi dan lain sebagainya. Hal ini merupakan bagian dari adanya ketidakpercayaan bahwa Allah selalu melihat apa yang sedang dilakukan. Kondisi ini yang oleh para sufi dinyatakan sebagai gangguan fungsi jiwa. Jiwa yang seharusnya menjadi pengendali hidup dan segarakan jasad. Kini berubah menjadi terperdaya oleh pikiran yang seringkali menipu. Bahkan adakalanya keberadaan pengawas, mandor

dan sejenisnya menjadi diutamakan, dibandingkan dengan keberadaan Allah 'Azza wa Jalla.

Al-Qur'an telah mengisyaratkan dalam surat *al-Syu'ara* ayat 218-219, berbunyi:

الَّذِي يَرِيكَ حِينَ تَقُومُ وَتَقْلُبُكَ فِي السَّجْدِ

“Yang melihat kamu ketika kamu berdiri (untuk sembahyang) dan (melihat pula) perubahan gerak badanmu di antara orang-orang yang sujud”

Pada mulanya ayat ini hanya berbicara tentang ibadah shalat. Tujuannya adalah saat seseorang melakukan shalat, hendaknya selalu memiliki perasaan bahwa Allah mengawasinya. Namun berdasar kaidah :

العِبْرَةُ بِعُمُومِ اللَّفْظِ لِأَخْصُوصِ السَّبَبِ

Maka, para sufi sebagai bagian dari orang yang memperhatikan kesehatan jiwa. Berpandangan, bahwa ayat di atas menunjukkan adanya keharusan seorang muslim untuk selalu memperhatikan keberadaan Tuhan yang selalu menyertainya. Dengan cara demikian, segala kejahatan akan berkurang. Karena rasa malu dia di hadapan Allah. Diperkuat dengan suratal-*Hadid* ayat 4, berbunyi:

هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ ۗ يَعْلَمُ مَا يَلْجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنْ

السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ
بَصِيرٌ

“Dialah yang menciptakan langit dan bumi dalam enam masa: Kemudian Dia bersemayam di atas ‘Arsy. Dia mengetahui apa yang masuk ke dalam bumi dan apa yang keluar daripadanya dan sesuatu yang turun dari langit dan apa yang naik kepadanya. Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”

Pelanggaran yang diakibatkan oleh hilangnya rasa pengawasan dari Allah merupakan gangguan jiwa yang dapat mempengaruhi terhadap segala aktifitas. Inilah bibit dari segala maskiat. Mereka tidak menyadari bahwa Allah ‘Azza wa Jalla sebagai *al-Raqib* (Pengawas). Demikian juga sebagai salah satu penyebab kesombongan berupa *takabbur* dan *riya*. Hilangnya perasaan diawasi Tuhan, merupakan pangkal kehancuran peradaban manusia. Sebab melalui gangguan jiwa inilah seseorang akan melakukan semena-mena, tanpa aturan hidup yang selaras dengan alam dan kehendak Tuhan. Akhirnya mereka akan banyak bergantung pada produk-produk sains dibandingkan dengan Tuhan yang secara haikiki terus-menerus memantau segala kegiatan manusia di muka bumi.

Adapun dampak lain yang akan timbul dari hilangnya pengawasan Tuhan adalah, datangnya kemusyrikan gaya baru, seperti lebih takut dengan atasan daripada dengan Tuhan. Hal ini termasuk pada perilaku kekotoran jiwa. Selain itu juga berpotensi untuk selalu mendatangkan maksiat baru, baik melakukan pelanggaran ataupun berencana melakukan

pelanggaran. Bahkan rasa ketakutan dengan sistem produk sains, hingga muncul gangguan jiwa yang disebut dengan syirik agnotisisme. Perpindahan keyakinan perpindahan kekuatan, dari Tuhan sebagai pusat segalanya, kepada produk yang kaku, padahal mereka sendiri yang membuatnya. Inilah yang disebut sebagai “berhala” dalam pandangan teologi.

Sebagai jalan keluarnya, harus segera mendapatkan bimbingan *musryid* yang sanggup mengendalikan serta memberikan penjelasan tentang konsep *ma'rifatullah*, *muraqabah* dan *muqarrabah*, dengan bermuara tumbuhnya *ihsan*. Keberadaan *musrsyid* atau para *muqaddam* sebagai pembimbing ruhani menuju *ma'rifatullah*, serta mengembalikan jiwa-jiwa yang liar akibat perkembangan jaman dan sains. Gagasan *ma'rifatullah* yang dikemukakan sufi klasik dan kontemporer memiliki kesamaan, yakni menggiring jiwa manusia, menuju orientasi yang satu, ialah melakukan pengabdian pada Allah ‘*Azza wa Jalla*. Para guru ruhani bukan sekedar seseorang yang diberikan kewenangan sebagai pentalqin sebuah *thariqat*. Akan tetapi sebagai pengarah kehidupan ruhani dan nafsani manusia. *Talqin* hanya sebagai sebuah pintu memasuki pemahaman konsep *ma'rifatullah*. Hal ini banyak cara dan metode. Pada umumnya dikenalkan *ahlu al-Thariqat* kepada saliknya, agar terjadi sebuah ikatan bathin yang memudahkan pembinaan berdasar metode *thariqat* masing-masing.

Para *mursyid* atau *muqaddam* adalah mereka yang telah terdahulu mendapatkan pengalaman spiritual, tentang *ma'rifatullah*. Para tokoh spiritual ini, hanya memiliki hubungan dengan Tuhan secara vertikal. Sedangkan dengan sesama manusia, hanya sebatas komunikasi sosial saja. Tidak

ada keterikatan mereka dengan apapun, kecuali dengan Allah ‘*Azza wa Jalla*. Maka krisis pengawasan Tuhan ini diperlakukan secara arif oleh mereka, agar senantiasa mampu membawa umat kembali ke jalan yang benar. Kedudukan para tokoh spiritual sebagai penuntun bathin manusia, mewarisi tradisi kenabian, seluruh Nabi.

B. Takabbur (Sombong)

Jiwa *takabbur* adalah kondisi yang telah dipengaruhi oleh unsur *syaitaniyah*. Sifat *syaitaniyah* sendiri adalah sifat pembangkangan yang pertama kali dimiliki oleh Jin saat bersama dengan Adam dan Hawa di *al-Jannah*. Ia memiliki sifat iri hati pada fasilitas yang diberikan Allah kepada Adam ASS. Iblis memandang asal kejadiannya, merupakan peristiwa paling mulia, yang menyebabkan derajatnya lebih mulai dari Adam, yang hanya terbuat dari tanah. Iblis mengira bahwa tanah lebih hina dibandingkan dengan api. Mungkin karena merasakan dzatnya yang panas. Padahal api itu memiliki sifat mudah padam, apabila ditaburi dengan tanah. Kesombongan di atas menjadi tidak terbukti. Hal ini muncul karena sifat *syaitaniyah* yang terdapat dalam jiwa iblis, selalu ingin menang, tanpa memperhitungkan keadaan sesungguhnya, dan selalu menutupi kebenaran dengan sikap sombongnya. Diabadikan dalam surat *al-A'raf* ayat 11 dan 12,

وَلَقَدْ خَلَقْنَاكُمْ ثُمَّ صَوَّرْنَاكُمْ ثُمَّ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ
فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ ۖ لَمْ يَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ قَالَ مَا مَنَعَكَ آلَا

تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ

طِينٍ

“*Sesungguhnya Kami menciptakan kamu (Adam), kemudian Kami sempurnakan rupamu, lalu Kami katakana kepada Malaikat; “Bersujudlah kamu sekalian kepada Adam”, maka mereka pun bersujud, kecuali Iblis. Dia tidak termasuk yang bersujud”. Allah berfirman: “Apakah yang menghalangimu untuk bersujud ketika Aku menyuruhmu.?. Iblis berkata: “aku lebih baik daripadanya, Engkau ciptakan aku dari api, sedangkan dia, Engkau ciptakan dari tanah”.*

Dialog di atas menunjukkan sikap Iblis yang merasa dirinya lebih mulia dari yang lain. demikian pula saat seseorang bangga karena keturunan atau bahkan merasa suci karena nasabnya semua tercatat sebagai orang-orang suci. Padahal keadaan dirinya sendiri belum tentu termasuk orang suci. Perilaku ini dimasukkan ke dalam orang-orang yang terganggu jiwanya menurut sudut pandang tasawuf dan psikoterapi Islam.

Sikap sombong dalam ajaran agama Islam, dibagi menjadi dua kategori. Yakni *riya* dan *takabbur*. *Riya* lebih menonjolkan sikap kebbaikannya di muka makhluk. Dengan harapan mendapatkan perhatian dari makhluk-Nya. Sedangkan *takabbur* adalah kesombongan akibat kekurangan pengetahuan.

Iblis akan selalu menghembuskan berbagai gangguan jiwa akibat kesombongannya yang kemudian kesombongan tersebut diteruskan agar setiap manusia melakukan hal yang sama dengannya. Sombong termasuk gangguan *bathiniyah* yang menutupi ajaran Islam secara hakiki. melalui sikap

sombong tersebut, seseorang akan merasa dirinya paling baik dalam segala hal, sehingga orang lain selalu berada pada nilai terendah di bawahnya. Lebih jauhnya dapat menafikan *nubuwwah*, ibadah serta *inkar* kepada segala perintah Tuhan, sebagaimana dilakukan iblis.⁴⁵ Sikap *takabbur* hanya dapat disembuhkan melalui cara yang dapat dijadikan sebagai *nadzira* (peringatan) bagi orang yang sombong. Cara melemahkan orang sombong dengan melebihi kesombongan mereka, adalah salah satu cara saja. Cara lain adalah dengan menggunakan do'a yang dilakukan juga oleh Nabi Muhammad SAW, dalam *isti'adzah* dari orang-orang yang *dzalilm* dan sombong. Sebab orang sombong itu menunjukkan kebdodohan dirinya dari segala hal yang menyangkut kekuasaan Tuhan.

Allah 'Azza wa Jalla mengisyaratkan juga dalam surat al-Ma'un tentang sikap riya.

الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ^٤

“(ialah) Orang-orang yang riya dan menolak untuk member pertolongan (dengan yang lebih berguna)”.

Menurut Ibnu Arabi, bahwa setiap orang yang melakukan tindakan ingin dipuji oleh makhluk, adalah mereka yang telah tidak paham dengan *al-haq*. Gangguan jiwa ini, menyebabkan hilangnya sikap *tauhidullah*. Bahkan sulitnya untuk menumbuhkan rasa *ikhlas*, *tawadhu*, *khudhu* serta jika tidak segera ditanggulangi dengan penyembuhan menggunakan cara sufi, akan menghibab antara dirinya dengan Tuhan.⁴⁶ Lamanya

⁴⁵Jamaludin Abdurrahman *al-Jurzy*, *Talbisu Iblis*, Darr Ibnu Rajab, t.k, tahun 2003, hlm.115.

⁴⁶Muhyidin Ibnu Arabi, *Tafsir al-Qur'an al-karim*, Juz 2, Instisyarat nasir Khasiru, Tehran, Iran, t.t, hlm. 560

seseorang membiasakan sikap *takabbur* dan *riya* akan memunculkan sikap *hasud* dan *dzalim*. Ialah kerja *nafs lawwamah* dan *ammarah*. Kedua *nafs* ini merupakan indikasi keburukan yang akan berpengaruh besar pada kerja fisik. Dari perasaan sombong itu berkembang menjadi sifat tidak mau tersaingi atau tidak mau ada yang mengalahkan. Akhirnya dengan menghalalkan segala cara, untuk tetap menjadikan dirinya eksis. Untuk itulah ia mencoba melakukan *dzalim*, yakni melalui upaya menenggelamkan reputasi orang lain demi dirinya. Atau bahkan hingga membuat orang lain jatuh pada kondisi terburuk.

Sikap *takabbur* juga mendatangkan gangguan jiwa lainnya, misalnya *Thama'* (rakus), *Wahm*⁴⁷ (cinta dunia, melupakan akhirat). Masih banyak lagi turunan dari gangguan jiwa *takabbur*. Akibat dari *takabbur*, seseorang menjadi tertutup hati dan akalnya untuk selalu menambah pengetahuan. Dengan demikian dia telah meninggalkan ajaran Islam, berupa menimba pengetahuan, agar menjadi kaum yang *ma'ruf*. Yang dikenal dengan sebutan '*Arifin*'.

Terapi bagi gangguan jiwa seperti ini biasanya mengacu pada sabda Rasulullah SAW yang artinya : "*Takabbur-i* lah bagi mereka yang berlaku *takabbur*". Hal ini bukan dimaksudkan menambah masalah dengan munculnya gangguan jiwa yang lebih besar lagi. Melainkan dimaksudkan agar orang yang terbiasa *takabbur* itu menjadi luluh. Karena *ketakabburan* biasanya disebabkan karena seseorang belum pernah menyaksikan atau merasa kalah dalam suatu posisi. Oleh sebab itu, langkah pertama adalah mengetahui penyebab *takabbur-*

⁴⁷Waham dalam psikoterapi Islam berbeda dengan definisi yang dikemukakan psikolog barat. Mereka menyamakan waham dengan halusinasi.

nya. Kemudian lakukan langkah yang dapat memberikan nilai lebih dari yang mereka jadikan alasan ketakaburannya. Atau dengan cara memberikan arahan perenungan, yang tidak memutus dengan instruksi.

Sebahagain ahli tarekat biasanya memberikan *nadzira* (peringatan) dengan bentuk tampilan supernatural yang sulit dipecahkan oleh pikiran orang yang *takabbur*. Dengan demikian maka seketika akan mengalami kelumpuhan sistem yang membawa dampak *takabbur* tersebut. Lalu diarahkan dengan bentuk irsyad menuju jiwa yang dapat melakukan muhasabah, dan dikahiri dengan muhasabah, serta dikaitkan dengan aspek teologis normatif, agar dengan segera muncul *ghirrah* positif.

Sikap *takabbur* umumnya saat seseorang mendapatkan kenikmatan dari Allah 'Azza wa Jalla. Ini adalah tanda manusia yang memiliki sikap mental yang sangat lemah. Sebagaimana diisyaratkan Allah dalam surat *al-Isra* ayat 83, yang berbunyi :

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَىٰ بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ

يُؤَسًّا

“Dan apabila kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah Dia; dan membelakang dengan sikap yang sombong; dan apabila dia ditimpa kesusahan niscaya dia berputus asa”.

Yang perlu menjadi perhatian, sering kali *takabbur* muncul dari mereka yang telah merasa serba dikurangi kebutuhannya baik dengan sengaja ataupun tidak secara kesengajaan. Yang dengan sengaja ialah mereka yang

mengurangi harta atau kedudukannya dengan harapan tidak menjadi sombong, dan merasakan dengan hilang hartanya jauh dari kesombongan. Sedangkan yang tidak sengaja adalah karena hal yang menimpa dirinya sehingga harus terlontar pada kesengsaraan, akibatnya dia merasa paling miskin dan akan terhindar dari kesombongan.

Perilaku sombong juga kadang-kadang menyerang para tokoh agama. Biasanya setelah dirinya ditokohkan, maka kecenderungan untuk menimba pengetahuan dari sesama manusia menjadi nyaris berhenti. Bahkan justru merasa penting jika orang lainlah yang harus menimba pengetahuan dari dia. Pemandangan ini telah lazim. Sehingga karena terbiasa seperti ini, lantas tidak lagi merasa hal itu adalah tindakan kesombongan. Seakan-akan hukum atau dan pengetahuan itu hanya milik dirinya. Dengan demikian, Allah sebagai pusat ilmu, tidak disadari. Akhirnya jika pengetahuannya tidak diikuti oleh umatnya, maka tidak segan-segan mengkalim orang lain itu sesat dan keluar dari ajaran, padahal Cuma berbeda pendapat saja dalam tafsiran pada teks suci.

Kesombongan juga biasanya muncul akibat kebiasaan hidup dengan orang yang sombong juga. Tentu bukan menular tapi terdidik secara tidak sengaja. Atau seseorang yang terlahir dari orang tua yang sombong. Bila pun orang tuanya tidak sombong, gelimang harta juga kadang-kadang berengaruh pada kesombongan. Namun tidak berarti memperbanyak harta sebanding dengan mempertinggi kesombongan.

Diantara perilaku sombong adalah memiliki pemetaan hidup yang distandarkan pada sisi material dan gemerlap jabatan. Gangguan jiwa ini timbul akibat pola asuh yang keterbelakangan. Kemudian saat mendapat kebahagiaan,

mereka mengkinestetis pemikirannya pada generasi selanjutnya. Berakhir dengan pola hidup sebuah lingkungan. Termasuk kemunculan gangguan *Power Syndrome*.

Beberapa hadits menyebutkan bahwa sombong adalah bagian dari *musyrik*. Meskipun dinilai sebagai *musyrik* kecil. Namun pada dasarnya kecil atau besar, tidak menjadi pilihan. Karena semuanya berdampak pada keabadaian masuk neraka. Dengan demikian terus menerus melakukan kesombongan, menunjukkan adanya gangguan pada jiwa *mardiyah* dan *rhadiyah*.

C. Ghibah

Ghibah adalah istilah untuk kebiasaan orang yang suka menjelekkan orang lain, atau menyebarkan keburukan dan ‘aib orang lain, dengan tujuan agar terjadi adu domba. Atau juga perilaku seseorang yang suka menggunjing, mengumpat atau menceritakan aib orang lain, dengan maksud untuk menodai nama baik temannya. Bahkan Rasulullah SAW menyatakan bahwa *ghibah* ini lebih jahat dibandingkan dengan zina.

Larangan ini telah dinyatakan dalam surat *al-Hujurat* ayat 11 dan 12, berbunyi;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا
مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا
أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ

وَمَنْ لَمْ يَتَّبِعْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا
 كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَّ
 بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
 وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”.

Ayat di atas memberikan tuntunan, bahwa *ghibah* dinilai bagaikan seseorang yang memakan daging saudaranya. *Ghibah* sendiri umumnya dipicu oleh rasa tidak suka melihat

orang lain berbahagia, atau mendapatkan kesenangan, sementara dirinya tidak kunjung mendapatkan apa-apa yang didapatkan saudaranya itu.

Adapun yang diyakini sebagai unsur pembentuk karakter perilaku ini adalah:

1. Tontonan yang menggiring dan memberikan penguatan pada kondisi jiwanya.
2. Lingkungan masyarakat yang memiliki kebiasaan melakukan ghibah.
3. Adanya ketidak puasa atas tindakan orang lain terhadap dirinya.

Kemudian, semua dirasakan dan tidak disyukuri atau tidak segera diadukan kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*. Maka akan diaadukan kepada tetangga dan teman sejawatnya. Biasanya hal ini akan lebih memperuncingkan keadaan (bukan menyelesaikan persoalan). Ganggua jiwa ini, akan diwarnai oleh sikap dengki, hasud, sombong dan sejenisnya. Semuanya adalah bagian dari dosa besar.

Di bawah ini, beberapa kiat menanggulangi *ghibah*;

1. *Muhasabah* (introspeksi diri). Untuk membuka kesadaran tentang “siapa dirinya?”.
2. Berpikir sebelum membicarakan pokok ghibah.
3. Dzikir yang berkesinambungan, agar memahami, bahwa Allah akan mendengar yang dibicarakan.
4. Tingkatkan rasa percaya diri, dengan mengkoreksi segala kekurangan yang ada pada diri sendiri. Sehingga akan mengetahui, bahwa dirinya memiliki potensi yang tidak dimiliki orang lain.

Pada dasarnya, *ghibah* dapat ditekan dengan cara pendidikan sejak dini. Dan tauladan dari para orang tua dihadapan anak-anaknya.

D. Cemas

Cemas adalah kondisi jiwa yang diisyaratkan Allah dalam al-Qur'an. Manusia yang isyaratkan memiliki sikap keluh kesah. Bahkan diprediksi dalam ayat ini akan melahirkan sikap baru, yakni menolak segala kebenaran. Secara klinis cemas dapat diindikasikan munculnya keluhan psikosomatik, khawatir yang kadang-kadang berlebihan, jantung berdebar tinggi akibat dari kekhawatiran tersebut, hilangnya rasa percaya diri, karena masalah yang dia rasakan, lebih besar dari kemampuan yang ia miliki. Hal ini berujung dengan hilangnya semangat. Bahkan lebih buruknya kondisi pasien, yaitu hilangnya sikap menerima yang benar. Ini berdasar kepada firman Allah dalam surat *al-Ma'arij* ayat 19-22. Yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ
مُنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ

“*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat*”.

Insan adalah sebutan untuk orang-orang yang memiliki kadar melupakan Tuhan. Untuk itulah dikonotasikan dengan sebutan yang tidak terlalu baik. Meski ada beberapa kata *insan*

yang dianggap memiliki karakter baik. Selanjutnya Allah menjuluki manusia dengan kata *al-nas* yang maksudnya adalah mereka yang telah layak mengamalkan seruan Tuhan atau tugas-tugas kemanusiaan. Dan diakhiri dengan kondisi dirinya sebagai *al-Basyar*, yakni sosok manusia paripurna.

Cemas terjadi akibat gangguan jiwa yang menunjukkan adanya *mal-adaptip* (kegagalan adaptasi). Kecemasan juga mendasar adanya perilaku yang tergolong neurosis atau *neurotik* (sebahagian menerjemakannya dengan lemahnya kerja syaraf). *Neurotik* sendiri merupakan sebuah tampilan (*madah*) konflik yang terjadi dalam jiwa (galau). Penyebabnya bisa diakibatkan oleh tidak tercapainya sebuah keinginan, atau karena dipengaruhi ego yang sangat aktif berlebihan, sehingga menunjukkan sikap yang egoisme, akhirnya tidak mencapai sebuah keputusan yang signifikan. Freud kemudian membagi jenis kecemasan menjadi tiga bagian, yakni : kecemasan moral, kecemasan neurotik dan kecemasan realita. Pada umumnya secara terjadi secara tersusun antara cemas dan depresi. Karena keduanya saling berkaitan. Meskipun demikian ada juga orang yang hanya memiliki sikap cemas saja. Biasanya diawali dengan perasaan takut, sebagai gejala awal cemas. Selanjutnya disusul oleh berbagai perasaan yang menumpuk dalam benaknya, mengakibatkan dua *nur* (nurani) dalam jiwa tidak dapat memancar, yakni *nur al-Qalbi dan nur al-'Aqli*.

Seringkali kecemasan timbul karena rasa cinta yang berlebihan. Kemudian yang dicintainya itu tidak sesuai dengan harapan. Padahal diya tahu bahwa kecintaan orang beriman kepada selain Allah, akan menjadi alternatif saja, tidak melebihi cintanya pada Allah *'Azza wa Jalla*. Atau usaha

menuju yang diharapkan itu tidak membuahkan hasil sesuai keinginan. Bahkan ada cemas yang diakibatkan oleh jumlah hambatan yang menghalangi perjalanan menuju kesuksesannya.

Peristiwa cemas bisa terjadi kapan saja, selama seseorang memasuki wilayah ketidak mampuan atau diseting tentang pertentangan. Misalnya yang terjadi pada phobia binatang. Hal tersebut diakibatkan pada saat usia dini, sempat ditakut-takuti dengan binatang tersebut, sehingga membekas dalam pikirannya, bahwa binatang tersebut adalah menjijikan atau bahkan menakutkan. Upaya yang dilakukan psikiater barat adalah dengan cara melakukan pembiasaan. Akan tetapi bila sika cemas sudah merasuk pada wilayah dalam lagi dalam *al-Nafs*, maka psikoreligius memberikan jalan keluar, tidak secara langsung kepada masalah yang menimbulkan cemas. Namun lebih mengawali dengan diagnosa makanan, minuman serta perilaku sebelumnya. Itulah sebabnya sufi menyarankan mendahulukan *taubah*, kemudian dilanjutkan dengan *istisya* dengan *do'a*, sesuai anjuran Nabi SAW.

Kecemasan seseorang juga bisa terjadi akibat dalam benaknya telah tertanam perasaan ketidak mampuan, inilah yang akan menjadikan seseorang menjadi penakut. Baik penakut dengan hal yang patut ditakuti seperti musuh. Atau takut karena phobia seperti telah disebutkan di atas. Bagi yang takut karena melihat kemampuan diri, serta diri telah menyatakan dalam benaknya bahwa dia tidak mampu dan mengakibatkan rasa takut, maka psikoterapi religius menawarkan untuk segera diberikan pandangan mengenai kemampuan Allah dalam sifat Quadrat-Nya dan beberapa ayat yang menyebutkan keberadaan serta kemampuan Tuhan, yang seharusnya setiap hamba-Nya tidak perlu cemas dan bimbang

karena Allah bersama kita semua. Dan dengan demikian Allah juga akan menurunkan rasa tenang (*sakinah*).

Kemudian disarankan untuk selalu berdo'a kepada Allah, untuk meminta perlindungan serta jalan keluar dari-Nya. Hal ini berdasar kepada firman Allah dalam al-Qur'an surat *al-Baqarah* ayat 187, yang berbunyi :

أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ^ق هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ
لِبَاسٌ لَهُنَّ^ق عَلِمَ اللَّهُ أَنْكُمْ كُنْتُمْ تَحْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ
وَعَفَا عَنْكُمْ^ع فَالَّذِينَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ^ق وَكُلُوا
وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ
الْفَجْرِ^ط ثُمَّ أَتَمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ^ع وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي
الْمَسْجِدِ^ق تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ
لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, Maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.

Surat *al-Anbiya* ayat 83-90 yang berbunyi :

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ^ج
 فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ
 رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَى لِلْعَبِيدِينَ^ج وَاسْمِعِيلَ وَإدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ^ق
 كُلٌّ مِّنَ الصَّابِرِينَ^ل وَأَدْخَلْنَاهُمْ فِي رَحْمَتِنَا إِنَّهُمْ مِّنَ الصَّالِحِينَ وَذَا
 النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ
 أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ^ج فَاسْتَجَبْنَا لَهُ
 وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ^ق وَكَذَلِكَ نُجِي الْمُؤْمِنِينَ وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ
 لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ^ج فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ^ص يَحْيَى
 وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ^ق إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا
 وَرَهَبًا^ق وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku), Sesungguhnya Aku Telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua penyayang”. Maka kamipun memperkenankan seruannya itu,

lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah. Dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris dan Dzulkifli. semua mereka termasuk orang-orang yang sabar. Kami Telah memasukkan mereka kedalam rahmat kami. Sesungguhnya mereka termasuk orang-orang yang saleh. Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), Maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, Sesungguhnya Aku adalah termasuk orang-orang yang zalim." Maka kami Telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. dan Demikianlah kami selamatkan orang-orang yang beriman. Dan (ingatlah kisah) Zakaria, tatkala ia menyeru Tuhannya: "Ya Tuhanku janganlah Engkau membiarkan Aku hidup seorang diri dan Engkaulah waris yang paling Baik. Maka kami memperkenankan doanya, dan kami anugerahkan kepada nya Yahya dan kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepad kami dengan harap dan cemas. dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami".

Ayat-ayat di atas menunjukkan sikap para Nabi terdahulu saat menghadapi kesulitan dan kecemasan. Mereka tidak meninggalkan berdo'a kepada Allah *'Azza wa Jalla*. Makanya muslim yang meninggalkan berdo'a, diragukan ke-

Islam-an. Ayat lain yang menunjukkan do'a sebagai salah satu bentuk terapi atas kecemasan yang muncul dari *shudur*. Tertuang dalam surat *Yunus* ayat 57, yang berbunyi :

وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرَهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَّا لَهُمْ
 مِّنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَتَمَّا أَغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطْعًا مِّنَ اللَّيْلِ مُظْلِمًا
 أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ

“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”.

Yang dimaksud dengan penyakit *shudur* dalam ayat di atas adalah segala keluhan yang muncul dari kondisi jiwa. *Shudur* atau *shadr* merupakan kulit terluar dari rangkaian anatomi ruhani menurut kajian Islam. Adapun semuanya terkait dengan anatomi nafsani yang lebih banyak membahas tentang kondisinya dalam menggapai nilai-nilai kebaikan dan meninggalkan nilai-nilai keburukan. Kerja perbaikan itulah yang disebut dengan terapi. Itulah yang menyebabkan pentingnya ilmu jiwa dibahas dalam Islam, termasuk psikoterapi versi ajaran agama Islam. Namun tidak berarti menafikan produk pemikiran Barat yang selama ini banyak diadopsi, bahkan dianggap masih valid dan sesuai dengan ajaran Islam. Akan tetapi tidak boleh melupakan, bahwa dalam ajaran Islam, psikoterapi memiliki ciri khas, yakni memasukkan unsur teologis normatif.

Shadr adalah *maqam* untuk gangguan kejiwaan yang berdampak munculnya ke-aku-an yang tinggi. Kesombongan yang menunjukkan sisi fisik akan lebih menonjol dibanding dengan non fisiknya. Seperti kebanggaan akan kecantikan kegantengan dirinya, postur tubuh yang indah, dan sejenisnya. Kemudian setarap lebih dalam di atas itu adalah *fuad*, yakni *maqam* gangguan ke-aku-an yang bersifat *ma'nawiyah* (tidak bersifat *hissiyah*). Seperti munculnya perasaan tinggi hati, padahal sesungguhnya kualitas dirinya memang sangat rendah. Atau contoh lain adalah saat kepala seseorang didorong dengan tangan orang lain, maka munculah persepsi negatif, bahwa seseorang itu telah menghina. Persepsi ini dirasakan oleh *fuad*. Dua *maqam* inilah yang biasanya jadi bagian yang sangat banyak dijumpai untuk dilakukan perubahan-perubahan menuju yang lebih baik. Umumnya terapi yang paling efektif menurut pandangan terapi Islam adalah melakukan *khlawat* (*tahannuts*), sebagaimana telah dilakukan para sufi terdahulu. Demikian juga Rasulullah SAW, telah melakukannya di Gua Hira.

Perlu diperhatikan, bahwa setiap orang mengalami kecemasan, tidak dapat menghindari ledakan amarah yang kadang-kadang berlebihan. Hal ini tidak mengehrankan, sebab biasanya saking besarnya desakan kecemasan, menjadikan kondisi psikologisnya tidak terkontrol, berakibat munculnya amarah. Salah satunya saat seseorang mengalami kecemasan akibat penyakit fisik yang dideritanya cukup menyakitkan atau terlalu lama tidak kunjung sembuh, padahal diobati secara kontinu. Dalam indentifikasi kemaharan terdapat beberapa hal yang menimbulkannya, antara lain; akibat penyakit yang

diderita terlalu parah, adanya kehilangan pada beberapa hal, mulai anggota tubuh atau kesayangan, baik orang maupun yang lainnya.

Marah secara biologis adalah disebabkan adanya kegiatan sistem syaraf otonom yang bereaksi terhadap sekresi epineprin, sehingga tekanan darah meningkat, takikardi, wajah memerah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran *urin* meningkat. Inilah yang menyebabkan hilangnya rasa aman dan kenyamanan. Dalam terapi religius, Nabi SAW menyarankan agar setiap orang yang marah sedang dalam keadaan berdiri, maka hendaknya duduk, demikian jika sedang dalam keadaan duduk, maka hendaknya berbaring, atau berwudhu. Jadi sangat mudah, bilamana terjadi kemarahan, yang diakibatkan oleh aspek kecemasan, pertama kali usahakan adanya perubahan posisi fisik, lalu lakukan pendekatan secara simultan untuk mendapatkan jati dirinya kembali.

Pada dasarnya cemas sebagai akibat dari terhimpitnya jiwa oleh berbagai ancaman atau kebutuhan yang melebihi keadaan. Dan perkembangan selanjutnya adalah marah. Marah yang sering meledak secara tiba-tiba setelah dipicu oleh hal yang menyinggung perasaan kerap terjadi tanpa disadari dampak yang ditimbulkannya.

Marah sendiri adalah luapan perasaan jengkel, sebagai respon dari cemas. Sebahagian orang sembuh dari cemasnya akibat luapan marah. Namun sebahagian besar menunjukkan bertambahnya masalah akibat luapan marah, yang berakibat numpuknya kecemasan yang tidak heran bila mendatangkan depresi atau psikosomatik.

Solusi yang tepat untuk mengurangi cemas sebelum munculnya marah, adalah :

1. Melakukan reorientasi, sebagai lawan dari disorientasi pada otak, melalui ungkapan secara verbal kepada para konselor.
2. Memberikan hasil analisa positif dari para konselor terpilih.
3. Menghindari kemungkinan munculnya luapan marah, dengan memperbanyak rekreasi ke alam terbuka.
4. Hindari suara musik yang mengakibatkan bangkitnya marah.
5. Hindari orang-orang yang memiliki sifat temperamental dalam marah, sebab akan mendatangkan ide baru dalam marahnya.

Al-Qur'an mengisyaratkan, bahwa cemas, bila tidak segera diatasi, akan meningkat menjadi sedih yang berlebihan. Hal ini sempat dialami Rasulullah SAW, ketika ditinggalkan oleh keluarga dekatnya, termasuk istri yang sangat dicintainya, Sayyidah Khadijah *al-Kubra*. Karena jasa Khadijah yang sangat besar terhadap Rasulullah SAW, makanya wafat beliau, membuat terpukulnya jiwa Rasulullah SAW. Peristiwa ini dicatat dalam surat *al-Insyirah* dan surat *al-Taubah* ayat 40.

Selain hal di atas, masih banyak faktor yang menyebabkan munculnya rasa cemas. Antara lain adanya pencitraan diri yang keliru atau kekeliruan cara pandang dalam melihat diri sendiri. Kadang-kadang seseorang dapat memandang dirinya termasuk superior, padahal keberadaannya cuma biasa-biasa aja. Lalu karena merasa diri superior tersebut menjadikan datangnya kebanggaan pada diri sendiri yang berlebihan. Selanjutnya saat orang lain sedikit menyinggung saja kecemasan itu akan muncul karena merasa harga dirinya

sudah terganggu. Citra diri sendiri adalah bagaimana seseorang dapat berpikir mengenai dirinya. Apalagi saat citra diri dibenturkan dengan konflik internal, pada saat diri sendiri memungkiri keberadaannya. Atau bahkan adanya konflik eksternal. Yakni saat keberadaan dirinya tidak diakui oleh lingkungan.

Hal ini bisa dibuktikan dengan masalah seorang berlagak preman, yang tubuhnya dipenuhi oleh tato, dan mengaku sebagai seorang yang sadis. Dalam waktu yang cukup dekat, tiba-tiba keberadaannya terancam oleh seseorang yang memiliki tubuh tidak sekekar dia, dan tidak bertato, juga tidak mengaku sebagai orang sadis. Dan ancaman itu ditujukan pada preman pertama. Preman pertama mengakui bahwa dirinya sangat penakut, dan tato adalah salah satu cara untuk membuat pencitraan sebagai preman unggulan di hadapan temannya saja. Pada saat bersamaan diri akan kontroversi dengan pengakuan yang telah diucapkannya. Sedangkan dia sendiri tidak berani untuk melawan preman ke dua. Akhirnya munculah cemas.

Atau seseorang telah mengaku sebagai seorang tokoh agama yang serba tahu. Lalu pada suatu ketika ada yang bertanya tentang hal agama. Kemudian, dengan berbekal pengetahuan yang tidak terlalu mumpuni dia menjawab pertanyaan itu dengan jawaban alakadarnya. Tetapi penanya malah menambah pertanyaan lebih dalam lagi hingga merambah ke aspek-aspek penunjang jawaban pertama, dan dalam pikiran tokoh agama tersebut tidak tersedia jawaban memadai. Akhirnya dia merasa khawatir kalau suatu saat dirinya tidak lagi dipercaya sebagai tokoh agama yang handal. Saat ini muncul cemas. Bahkan bisa mengakibatkan munculnya pikiran *dzalim*.

Oleh sebab itu sebagai bentuk terapi yang dilakukan bagi mereka yang mengalami kecemasan adalah diberikan penyadaran tentang kemampuan diri yang sebenarnya dan untuk pemeliharaan jiwa, harus dilakukan terapi kejujuran tentang dirinya. Pendekatan pengetahuan ajaran agama dengan sumber yang jelas menjadi bagian terpenting dari terapi ini.

Cemas juga dapat timbul akibat ketegangan. Salah satunya yang dialami oleh sepasang suami istri yang pernah terjadi percekocokan mengakibatkan salah satunya teraniaya secara fisik. Maka secara otomatis setiap ada kedekatan atau pertemuan tatap muka, bisa mengakibatkan cemas. Kekhawatiran terulang selalu menghantui pertemuannya. Atau orang yang terbiasa dengan bermalas-malas karena biasa dilayani, kemudian dipaksa harus bekerja dengan jadwal yang teratur (tentu) maka yang demikian juga sebagai asal dari munculnya cemas.

E. Penyimpangan Seks

Sejarah manusia telah mencatat adanya pertautan antara lawan jenis. Bahkan hewan sekalipun. Manusia melakukan pernikahan dengan setumpuk ajaran yang mengharuskan adanya upacara sakral sesuai kepercayaannya. Sedangkan hewan memiliki aturan sesuai dengan nalurinya. Ini menunjukkan keberadaan hubungan sex merupakan bagaian dari kebutuhan dan loyalitas pada pasangan hidup. Tuhan telah memberikan anugrah kemampuan untuk melakukan komunikasi seks melalui beragam cara sesuai perutukannya.

Nafsu birahi adalah anugerah Allah, bukan hanya untuk manusia saja. Akan tetapi juga diberikan kepada binatang.

Hanya saja, karena sebahagian pemikir menganggap bahwa manusia sebagai binatang yang berpikir, makanya dibedakan dengan binatang pada umumnya. Untuk itulah manusia harus memiliki konsep santun dalam melakukannya. Dalam agama disarankan menikah, untuk memberikan status hukum yang benar pada perilaku di atas. Di Indonesia kelengkapan pernikahan telah diatur dengan undang-undang. Secara administrasi, berfungsi untuk mencatat, bukan untuk mengesahkan pernikahan. Sahnya pernikahan, hanya dengan ijab qabul.

Bagi setiap manusia nafsu sex, khususnya birahi sangat dibutuhkan, terutama saat mereka melakukan reproduksi. Usaha pengembangbiakan manusia akan lebih indah bila dibarengi dengan penjiwaan atas kerja “sex”. Hanya saja kadang-kadang terjadi penyimpangan, yang seharusnya dilakukan dalam keadaan halal (setelah melakukan akad nikah), kini banyak dilakukan sebelum nikah. Jika saja pada jaman ini masih ada yang beranggapan bahwa nikah itu susah, pandangan ini sangat keliru. Sebab Islam memberikan banyak alternatif tentang cara menikah. Kekuarangan pengetahuan atau bahkan aspek politis, kadang-kadang ditemukan kerumitan. Oleh sebab itu masyarakat sering berasumsi bahwa nikah itu sulit. Pemahaman inilah yang perlu diluruskan oleh segenap insan dakwah. Masyarakat sebagai *madh'u*, membutuhkan pencerahan yang bersifat universal, tidak berdasarkan pendapat kelompok atau hanya satu madzhab.

Pandangan Barat, mungkin nikah dianggap tidak dinilai memiliki dampak psikologis besar, kecuali hanya sebagai salah satu bentuk relaksasi atau hiburan. Paling jauh hanya sebagai kawan hidup dalam wujud rumah tangga, sebagai bagian dari

rangkaian reproduksi. Dalam kajian ilmu nafs, hal tersebut sangat berdampak pada kinerja dirinya sebagai hamba Tuhan. Mungkin saja kalau hanya pengaruh terhadap keharmonisan, atau kenyamanan hubungan tidak terlalu tampak akibatnya. Namun pada kekerasan *qalb* seseorang akan memiliki tekanan ruhani yang sangat kuat. Pada akhirnya akan semakin menambah perbendaharaan kemaksiatan yang menutup ketajaman pandangan ruhani dalam menggapai *ma'rifatullah*. Nikah akan menyedikitkan berbagai penyimpangan, selain mampu menahan pandangan buruk.

Saat ini nikah akan dibenturkan dengan serangkaian produk hukum yang dianggap mengaburkan tujuan dakwah Islam. Ialah dengan menentukan usia perkawinan bagi perempuan. Padahal Islam tidak memberikan batasan tertentu bagi wanita. Dalam fiqih Islam dikenal dengan hak *ijbar* yang dilakukan orang tua perempuan yang akan menikah dengan usia dibawah batas dewasa menurut ajarn Islam, yakni usia dibawah 9 tahun. Seperti yang dilakukan oleh Rasulullah SAW dengan Siti 'Aisyah binti Abu Bakar al-Shiddiq.

Andaikan hanya mempertimbangkan bahwa larangan menikah ini dikaitkan dengan kelayakan organ intim perempuan yang berusia di bawah 19 tahun dinilai tidak layak untuk melakukan hubungan intim. Pandangan ini tidak berdasar pertimbangan teologis. Tetapi hanya menggunakan pertimbangan sains. Pada kenyataannya, sangat banyak wanita yang usianya dibawah sembilan belas tahun sudah melakukan hubungan intim dengan pacarnya. Hal ini membuktikan bahwa meskipun pernikahan dilarang, namun perkawinan tetap terjadi. Akhirnya munculah opsi bahwa pernikahan dilarang,

tetapi seks bebas menjadi tradisi. Ini tentunya lebih keliru. Apalagi saat undang-undang tentang usia perkawinan perempuan dikompromikan dengan undang-undang anti aborsi. Terutama saat seorang wanita di bawah usia tujuh belas tahun melakukan perzinahan, dan hamil. Maka yang akan mendapatkan kesulitan cara mengatasinya. Jika dinikahkan, akan bertentangan dengan undang-undang perkawinan. Demikian juga bila digugurkan akan bertentangan dengan undang-undang anti Aborsi. Dan apabila dibiarkan, akan berdampak buruk pada anaknya dikemudian hari. Maksudnya bukan kondisi fisiknya, tetapi beban psikologis, bila ada yang menyampaikan tentang kejadian yang dilakukan oleh ibunya.

Beberapa pemikir bidang jiwa menganalisa dorongan yang terjadi, lebih banyak diakibatkan oleh meningkatnya unsur hormonal dalam tubuh. Antara lain:

1. Hormon adrenalin, yakni berfungsi meningkatkan tekanan pada darah seseorang, untuk memicu jantung yang lebih dinamis. Namun kelebihan hormon ini berakibat seseorang menjadi cemas hiperaktif.
2. Hormon dopamine, yakni menimbulkan efek tidak mudah lelah atau cape dalam menghadapi persoalan. Keuntungannya, seseorang akan bersifat dinamis. Kekurangannya, akan mengalami kekurangan kadar makanan pada darah.
3. Hormon serotonin, seringkali menunjang pada seseorang yang membayangkan sang kekasihnya. Jika diarahkan pada lawan jenis maka kekasih yang dimaksud adalah lawan jenisnya. Sedangkan jika diarahkan pada unsur teologis, maka bayangan akan tertuju pada Tuhan, seperti Rabi'ah al-Adawiyah. Kerja hormon ini menarik perhatian para sufi,

untuk dikembangkan dalam teknik atau metode meraih *hubb* pada Tuhan.

4. Hormon Oksitosin, biasanya berfek inginnya dimanjakan. Dengan demikian pada mereka yang memiliki kelebihan hormon ini, akan mengakibatkan beberapa penyimpangan sex. Atau bahkan terjadi kekeliruan dalam perilaku sex secara sah.
5. Hormon Vassopresin, hormon ini lebih meningkatkan perasaan berbakti atau bahkan mengabdikan pada kekasihnya.

Selain pengaruh hormonal, masih banyak faktor yang menjadikan adanya gangguan pada jiwa. Tidak terkecuali bagi masyarakat modern yang telah dinyatakan sebagai masyarakat sibuk. Seperti halnya "kesepian". Yang menjadi ganjalan bagi kalangan yang memiliki kesenjangan aktifitas. Hal tersebut dapat diawali dengan kesibukan atau hubungan antar personal yang cukup baik. Kemudian terjadi kerenggangan. Dan munculah konflik interpersonal yang menilai dirinya sendiri dengan berbagai status buruk. Pandangan buruk tentang diri sendiri berakibat pada perilaku manusia menjadi tambah terburuk. Aspek perasaan yang menghantui dan menilai dirinya sudah tidak berguna, akan berdampak pada semua perilaku, termasuk penyimpangan seks. Hal ini didasarkan hasil pengamatan beberapa kelompok anak-anak dan remaja yang sering ditemukan di sepanjang jalan dengan pakaian yang lusuh, pergaulan bebas bagi mereka lebih indah. Sebab keadaan rumah tidak mencerminkan keadaan "*baiti jannati*" (rumahku adalah sorgaku. Pertemuan dengan orang tua dan komunikasi tertutup di lingkungan keluarga sering tidak dilakukan. Akibatnya mereka melakukan curhat pada kawan tanpa

memilih yang baik. Yang penting terlampiaskan. Kemudian saat mereka penat. Mereka melakukan relaksasi dengan tidur dan berhubungan seks.

Hal inilah yang oleh para pakar psikoterapi Islam dinyatakan sebagai “gerakan hubungan antar topeng”. Yakni saat seseorang melakukan interaksi dengan yang lainnya, umumnya mereka tidak menggunakan jati diri, namun lebih mengutamakan wajah sosialnya. Tidak lagi memakai wajah kepribadian. Maka saat terjadi keharusan yang mencoba memandirikan. Dia akan merasa kesepian.

Oleh sebab itu, kesepian hanya akan dirasakan oleh mereka yang lebih mengedepankan wajah topengnya. Dan mereka lupa dengan dirinya sebagai pengabdikan Allah. Jika saja mereka tahu, sungguh harus lebih banyak aktifitas ruhani bersama dengan Allah. Pasti tidak akan kesepian. Sebab dia akan selalu bersama-Nya. Ini pernah terjadi pada Rabi’ah al-Adawiyah yang tidak pernah jiwa mengalami kesepian, karena telah memasuki wilayah *mahabbatullah*.

Kesepian juga diakibatkan kurangnya pengetahuan mengenai cara menggerakkan roda kehidupan. Pada umumnya dirasakan oleh kaum “glamoris”, yang standar hidupnya adalah *hedonisme*. Segala sesuatu diukur dengan kesenangan dan gelimang harta. Tanpa disertai adanya pembinaan pengalaman keagamaan yang cukup. Apalagi saat di lingkungan rumah tangganya terhimpit pertikaian, atau perseteruan suami istri, sedangkan pihak keluarga yang bersangkutan bukan dari kaum agamis. Memberikan alur kehidupan yang tidak dikenalkan dengan pendekatan *ilahiyah*, maka dengan cepat gangguan ini akan menyerang jiwa seseorang, terutama kaum wanita.

Pada umumnya penderita gangguannya adalah wanita. Meskipun adapula laki-laki yang mendapatkan gangguan ini. Hal ini disebabkan pada awalnya pembinaan kaum wanita tidak sedetail pembinaan kaum pria. Wanita dianggap sebagai makhluk yang harus hidup senang dan tidak diperkenankan memasuki gerbang kehidupan kasar dan keras. Doktrin inilah yang merusak jiwa anak wanita sehingga terbawa dewasa. Dan pada usia ini, pengetahuan yang didapat hanya sekitar shopping, kepuasan seks dan perhiasan. Kemudian pada suatu ketika mendapatkan tekanan pada tiga skala prioritas di atas, maka terjadi kesepian.

Selanjutnya, diantara beberapa penyimpangan sex menurut pandangan agama Islam adalah:

1. Onani dan Masturbasi

Onani dan masturbasi adalah upaya melakukan pemuasan nafsu seks secara mandiri (tanpa turut serta orang lain), baik sebagai target ataupun hanya sebagai stimulan. Para pelaku umumnya remaja pemula, yang mulai mengenal seks dalam batas minimal. Para pelaku biasanya mulai kisaran sepuluh tahun bagi kaum pria dan lima belas tahun bagi kaum wanita.

Penyebabnya adalah karena hasrat pemuasan seks sudah memasuki tarap persiapan, tetapi tidak ditunjang oleh pengetahuan yang tepat. Bahkan bisa diakibatkan adanya pengetahuan yang kurang tentang penyaluran seks yang benar dan upaya-upaya menghindarinya. Sedangkan untuk mengemukakan secara verbal, merasa adanya tabu dan mengalami kekhawatiran dimarahi oleh keluarganya. Padahal desakan nafsu birahi semakin besar. Belum lagi bagi mereka yang ditakdirkan Tuhan mendapatkan nafsu birahi yang sangat

besar. Akhirnya mereka cukup dengan membayangkan seseorang, dengan menggunakan media apapun untuk melampiaskannya tanpa berhubungan badan. Saat melakukannya mereka tidak lagi mempertimbangkan aspek kebersihan serta kelayakan pada benda-benda yang dipakai untuk melakukan onani atau masturbasi.

Seringkali para pemuka agama, hanya mengandalkan nilai arbitratif yang menjatuhkan vonis bahwa itu adalah kekeliruan dan terlarang, tanpa adanya penjelasan mengenai dampak psikologis versi ajaran Islam. Para sufi memperhatikan teknik serta cara untuk menyampaikan kepada mereka agar, hati mereka tidak tersinggung, yang menyebabkan jiwa mereka tambah terganggu. Tetapi dapat menyelesaikan masalah dengan baik dan benar. Maka penggunaan teknik pemahaman secara universal mengenai hubungan seks dan alternatifnya dilakukan secara arif.

Onani juga merupakan kulminasi dari ketidakkuatan menahan gejolak birahi yang terdapat dalam jiwa. Bayangan telah menghantui kehidupannya. Terutama saat mereka mengenal tentang lawan jenis, dan mendapatkan referensi mengenai kenyamanan hidup dengan lawan jenis. Ditambah dengan dukungan fasilitas yang menunjang lebih tingginya libido. Hal ini dipicu oleh makanan dan minuman yang mempertinggi hormon tiroksin dan adrenalin. Makanya dalam pendekatan sufistik, terdapat bentuk terapi menggunakan pengurangan makanan yang banyak mengandung protein. Ini dimaksudkan bukan untuk memberangus kerja otak untuk berpikir. Namun menyedikitkan kemungkinan untuk berpikir penyimpangan seks yang dipicu oleh kerja hormon yang tidak diimbangi pengetahuan. Salah satunya dengan vegetarian

selama beberapa hari yang ditentukan sesuai dengan kadar kepentingannya setelah diagnosa.

Onani dan masturbasi dapat dihindari dengan menjelaskan tentang dampak kesehatan dan manfaat onani sendiri. Dan dapat dihentikan dengan cara menyalurkan pekerjaan yang bersifat menguras pemikiran, agar terkonsentrasikan pada pekerjaan. Hanya menjatuhkan vonis pada pelaku onani, tidak dapat menyembuhkan secara total. Malah berdampak lebih penasaran dan pembangkangan. Kadang ditemukan seseorang melakukan onani atau masturbasi dengan bantuan film porno. Hal ini mengakibatkan seseorang lebih tinggi fantasinya, yang berdampak pada munculnya perilaku lebih ekstrim. Inilah yang kemudian memicu munculnya gangguan jiwa yang dirasakan para “begal seks”. Bagi sebagian sufi melakukan penyembuhan atas gangguan ini, dengan cara meningkatkan pekerjaan yang secara simultan, silih berganti. Menggunakan teknik yang tidak menjenuhkan, biasanya para ulama memberikan *hatitsu* (motivasi) melalui iming-iming dari hasil melakukan *riyadhah*. Seperti memiliki kemampuan yang diluar jangkauan rasio. Yang lazim disebut sebagai ilmu hikmah, atau berpenampilan seperti karamah. Hal tersebut dilakukan, agar pelaku kebiasaan onani dan masturbasi, tidak mengingat lagi pada kebiasaannya. Tetapi memperhatikan perintah guru spiritualnya.

Dampak onani pada *nafs* adalah munculnya rasa minder, mudah mengantuk saat berada di ruang tertutup, sering mengungkap kata-kata yang berbau sex, seakan tidak terkendali, dan sangat besar nilai penarasan pada tontonan yang berbau seks dan susahny menangkap dengan cepat sesuatu

yang bersifat teoretik. Semua pemikiran akan bermuara pada pandangannya tentang seks. Pada beberapa kasus, menunjukkan adanya gangguan ejakulasi dini saat melakukan hubungan dengan lawan jenis. Hal ini terjadi karena, efek bayangan yang dipercepat, sehingga terbawa saat melakukan hubungan intim dengan lawan jenis. Atau terbiasa dengan perilaku kasar yang menyebabkan munculnya perasaan tidak kuat menahan.

Masturbasi, pada umumnya dilakukan kaum wanita yang merasa diri kesepian karena sering ditinggal suami, atau setiap melakukan hubungan intim dengan suaminya, selalu tidak mendapatkan kepuasan, bahkan bagi remaja, karena terpicu oleh berbagai pembicaraan tentang kenikmatan seksual dari kawannya yang telah mengalami onani atau telah mengalami hubungan suami istri. Kadang-kadang juga onani dipicu oleh jarangnyanya berhubungan intim dengan suami atau kekasih, tetapi untuk melakukannya dengan yang laki-laki lain, merasakan akan adanya tabu atau bahkan takut berdosa. Maka memilih membayangkan seseorang atau meningkatkann imajinasinya.

Seringnya masturbasi akan lebih memicu munculnya gangguan nafs yang berbentuk penyimpangan heterosex. Yakni dia menyukai laki-laki bahkan sekaligus dengan sesama jenis wanita. Masturbasi juga banyak dilakukan oleh orang-orang yang sedang dalam sekapan atau penjara. Sebab tidak lancarnya komunikasi lawan jenis menjadi pemicu munculnya hayalan.

2. Mendekati Zina (*Taqrabu al-Zina*)

Mendekati zina adalah istilah untuk setiap kegiatan yang menjadi *washilah* terjadinya perzinahan. Perzinahan sendiri adalah proses memasukan alat kelamin pria ke dalam alat kelamin wanita (berhubungan badan), yang tidak diikat dengan

akad nikah. Dalam hukum Islam berkonsekuensi hukum pidana, yakni *hudud*. Yang mengharuskan pelakunya dihukum dengan cambuk dan rajam bagi pelaku yang telah bersuami atau beristri. Seperti halnya seseorang yang menuduh orang lain berbuat zina, dengan tidak dapat menunjukkan empat orang saksi dan melihat seperti timba masuk ke dalam sumur. Maka hukuman pezina dengan hukuman penuduh zina adalah sama berdasarkan syari'at.

Larangan mendekati zina ditegaskan dalam al-Qur'an surat *al-Isra* Ayat 32 yang berbunyi:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk.

Dalam ayat diatas dijelaskan bahwa zina dan perbuatan mendekati zina adalah jalan yang paling buruk. Pandangan ini bukan saja buruk dalam pandangan sosial. Namun para sufi mengindikasikan keburukan itu pada proses komunikasi antara dirinya dengan Allah. Itulah sebabnya beberapa ulama fiqih memberikan hukuman tambahan bagi para pelaku yang mendekati perbuatan zina dengan *diyat* (dendaan). Dimaksudkan sebagai bentuk tindakan preventif bagi umat, agar tidak terjebak dalam perzinahan. Karena perzinahan sendiri merupakan bukti tidak beradabnya manusia, menurut pandangan Islam. Kendatipun beberapa Negara yang menganut paham seks bebas bias menjadi Negara maju, namun dalam kondisi jiwa mereka ternyata penuh dengan kegelisahan dan tidak stabilnya emosi. Tidak sedikit kalangan mereka mengakhiri hidupnya hanya dengan bunuh diri.

Seks bebas tidak berarti modern. Bahkan boleh dianggap sebagai ketinggalan jaman. Karena ini awalnya dilakukan saat peradaban manusia tidak mengenal *syari'at* (hukum). Seringkali terdapat kekliruan yang memandang bahwa segala sesuatu yang dianggap maju adalah peradaban buruk Eropa. Padahal di Eropa sendiri, telah menyadari bahwa sex bebas mengandung banyak resiko. Diantaranya terdapat beberapa penyakit yang timbul.

11. Zina

Zina adalah perilaku hubungan badan antara pria dan wanita tanpa akad nikah. Inilah yang biasa didefinisikan fuqaha. Berbeda dengan yang dikemukakan para sufi, mereka memandang zina bukan hanya melakukan hubungan badan, namun semua aspek yang dapat membawa hanyutnya seseorang dalam pergumulan seks. Baik berupa hubungan badan, ataupun hanya sekedar ilusinasasi terhadap kerja hubungan biologis antara pria dan wanita, atau sejenis.

Zina telah diatur larangannya bedasar al-Qurt'an dan sunnah. Bahkan diperkuat oleh fatwa-fatwa ulama. Namun perilaku ini tidak pernah surut. Hal tersebut diakibatkan banyak faktor. Di antaranya adalah, lemahnya pengetahuan agama dan ketidakmampuan jiwanya dalam mempertahankan nilai keimanan serta mengendalikan nafsu birahi yang sangat tinggi, terutama pada masa pubertas. Desakan nafsu birahi yang tinggi inilah pemicu pertama datangnya perzinahan. Sebab pada dasarnya merupakan situasi normal jika pertemuan lawan jenis mengakibatkan fantasi seks. Akan tetapi tidak berarti bahwa pengekangan berzina merupakan tindakan yang tidak humanis.

Untuk mengurangi resiko di atas, Islam menyediakan solusi dengan nikah. Ini dimaksudkan agar tata cara yang dilakukan dalam menyalurkan hasrat seks, tidak setara dengan binatang. Karena manusia adalah makhluk yang dimulyakan Allah. Yang menjadi permasalahan adalah sistem pendidikan di Indonesia yang selalu mengacu ke barat, tidak memberikan peluang untuk orang dewasa melakukan tindakan agama. Bahkan terjadi mempersalahkan orang-orang yang memelihara agama dalam pernikahan. Istilah petrkawinan di bawah umur, bukan solusi bagi kesehatan jiwa umat Islam. Namun menambah jumlah sarana berbuat dosa.

Jika saat ini banyak tuduhan bahwa nikah *muth'ah* dan poligami sebagai bentuk pekerjaan yang tidak humanis. Sungguh pacaran dengan gaya Eropa yang tidak humanis, yakni telah mensejajarkan manusia dengan binatang dalam melampiaskan hawa nafsunya. Tanpa disadari, ketika sekelompok orang menilai nikah *muth'ah* dan poligami sebagai sesuatu yang buruk, secara otomatis telah menganggap perzinahan sebagaimana dilakukan di beberapa belahan dunia yang diatas namakan sebagai suka sama suka, menjadi sebuah kebenaran. Padahal mereka mengetahui, bahwa pernikahan adalah solusi yang berlandaskan teologis. Sedangkan selain itu adalah mengandung unsur syaithani. Meskipun nikah kontrak masih dalam perdebatan (*ikhtilaf*), namun secara hukum syara' masih ada ulama yang membenarkan. Sedangkan perzinahan dini yang dilakukan oleh beberapa kaum muda, tidak ada satu dalilpun yang melegitimasi.

12. Perselingkuhan kalangan wanita bersuami

Perselingkuhan terjadi akibat beberapa faktor, antara lain:

- a. Adanya ketidakpuasan dengan pelayanan suami dalam berbagai aspek. Suami sebagai tulang punggung keluarga memiliki tugas yang sangat banyak dan berat. Beberapa orang sering melupakan tugas dan fungsi suami sebagai pengayom serta pemberi kehangatan dalam rumah tangga. Terutama dalam berusaha mendapatkan capaian sakinah, mawaddah dan rahmah. Saat sekelompok wanita yang mengalami kondisi “kesepian”, dan membutuhkan kasih sayang berupa kehangatan tertentu, kemudian suami tidak mampu atau seringkali tidak mendapatkannya dari suami, maka iblis akan mengganggu dengan menanamkan unsur *syathaninya* dalam *qalb* perempuan tersebut. Akhirnya melupakan *syari'at* hanya demi mengejar syahwat belaka. Demikian pula dengan kondisi metantalitas seorang suami dalam hal kemampuan berhubungan intim, seringkali menjadi alasan untuk munculnya perilaku penyimpangan.
- b. Hilangnya kenyamanan rumah tangga, yang disebabkan seringkali berjauhan dengan suami. Keberadaan suami sebagai seorang pelindung dan pengayom keluarga sangat diperlukan bagi perempuan sebagai istrinya. Kenyamanan akan selalu datang ketika kehadiran suami selalu menyertai keluarga. Bagi beberapa keluarga seringkali mendapatkan ujian dari Tuhan, untuk selalu berjauhan karena kepentingan dinas. Bahkan sebahagian suami justru tanpa alasan sering menjauhi istrinya, hanya untuk kebersamaan dengan para sahabat atau teman karibnya, yang kepentingannya tidak terlalu penting. Inilah yang kemudian secara *syari'at* di

Indonesia dibentuknya lembaga penasehat perkawinan yang terdapat di masing-masing kantor urusan agama (KUA). Lembaga ini bertugas memberikan pemahaman kepada rumah tangga yang memiliki problem seperti di atas. Pada umumnya pendekatan persuasif menggunakan muatan tasawuf seringkali dinyatakan berhasil, untuk mengembalikan kondisi rumah tangga yang kacau seperti dikemukakan di atas.

- c. Lingkungan yang tidak agamis, disertai lemahnya iman, karena kurangnya pengetahuan agama. Yang dimaksud dengan lingkungan kurang agamis adalah, bahwa situasi yang dibentuk dalam rumah tangga tersebut tidak terlalu mengindahkan agama. Bahkan orientasi pernikahanpun tidak memasukan aspek pengamalan ajaran agama. Melainkan hanya dianggap cukup berdasar suka sama suka serta pergaulan bebas sebelumnya tidak diatasi dengan pemahaman agama yang universal. Pembiaran inilah yang mengakibatkan perilaku menghalkan segala cara. Oleh sebab itu, Rasulullah SAW sempat memerintahkan agar memilih calon pasangan hidup itu dengan pertimbangan pengamalan agama.
- d. Pembimbing agama (tokoh agama) yang kurang mampu mengejawantahkan peranan agama dalam rumah tangga. Tidak sedikit, para tokoh agama yang memiliki kondisi rumah tangga dinilai kurang baik. Keadaan tersebut berdampak pada perilaku masyarakatnya dalam menjalankan ibadah nikah. Peranan para pembimbing agama, seringkali hanya sebatas memberikan ceramah di mesjid atau majlis *ta'lim*. Padahal, melalui obloran yang

santaipun para tokoh agama, dapat meluruskan umat di bidang rumah tangga. Yang lebih baik lagi adalah menggunakan aspek *uswah* (tauladan) sebagai bentuk nasihat kepada umat. Cara ini dilakukan Rasulullah SAW, bahkan beliau selalu menyebutkan rumah tangganya sebagai *al-Jannah*. Hal ini karena sangat harmonis, humanis dan adanya kenyamanan dalam rumah tangga Rasulullah SAW sebagai tokoh spiritual yang memotivasi para shahabatnya untuk melakukan perilaku yang sama. Selogan "*baiti Jannati*" merupakan bentuk percontohan yang ditunjukkan Rasulullah SAW kepada umatnya, agar memudahkan untuk meluruskan kemelut rumah tangga masing-masing.

- e. Hilangnya figur suami. Suami ideal adalah yang menjadi figur manusia terbaik dalam rumah tangga. Apabila terlanggar, maka yang akan terjadi adalah munculnya sikap bosan seorang istri. Apalagi jika disertai dengan kekerasan dalam rumah tangga. Istri akan mencari kenyamanan di luar pengawasan suaminya. Suami memiliki tugas sebagai pelurus kehidupan rumah tangga. Selain menjadi tulang punggung kehidupan, tauladan bagi anak-anaknya, pemberi solusi dalam berbagai problematikan kehidupan, jugaberperan sebagai pengayom bagi istri yang merupakan pasangan hidupnya. Saat situasi di atas terlanggar, maka secara otomatis bagi wanita yang memiliki tingkat keimanan rendah, akan mencari figur yang sesuai dengan karakteristik seorang suami ideal.
- f. Libido yang terlalu tinggi, sehingga desakan untuk selalu melakukan hubungan intim menjadi tidak terkendalikan. Bisa diakibatkan kelebihan hormon, atau pengaruh lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini seorang suami, harus

memahami harapan istri dalam bidang pelayanan “khusus dewasa”. Kadang-kadang seorang calon suami melupakan hal tersebut. Padahal sangat urgen dalam kehidupan berumah tangga. Seorang suami yang tidak mampu mengimbangi kebutuhan biologis istrinya, akan menyebabkan seorang istri melakukan perselingkuhan, demi mendapatkan kepuasan maksimal. Pada dasarnya untuk mengatasi libido pasanganyang sangat tinggi diperlukan beberapa teknik, mulai dari cara mengatur pikiran, hingga kesibukan dan obat-obatan. Baik yang kimiawi maupun yang bersifat alami. Tidak semua diselesaikan dengan obat kimia yang berdampak pada kesehatan fisik lainnya. Peranan psikoterapi berbasis agama dalam menyelesaikan hal tersebut adalah melalui penanaman keimanan yang tepat. Sebab saat ini seringkali dijumpai bahwa penanaman keimanan hanya sebatas menggunakan teknik wawancara atau ceramah, yang nilai efektifitasnya sangat kurang. Untuk itulah pentingnya menambah teknik sebagai inovasi psikoterapi Islam.

Sementara ini dugaan gangguan hiperseks menjadi pemicu adanya perselingkuhan pada wanita bersuami. Padahal sebahagian dipengaruhi oleh suami yang tidak terlalu mengindahkan kehendak istrinya atau bahkan tidak memperhatikan kemampuan dan hasrat istrinya. Bagi suaminya diperlukan kegiatan koreksi atas kemampuan dirinya, disertai usaha untuk selalu konsultasi dengan orang-orang yang tepat.

13. Poliandri

Poliandri adalah seorang wanita yang memiliki suami lebih dari satu. Hal ini disebabkan munculnya hormon yang mendukung pada nafsu sex secara drastis, mengakibatkan adanya dorongan hawa nafsu yang sangat besar. Berujung dengan tidak puasnya hubungan suami istri dengan satu suami.

Pada pola pikir beberapa kalangan masyarakat Eropa, poliandri layaknya poligami. Mereka lakukan dengan leluasa, tanpa ada batasan agama. Namun lebih mementingkan aspek pemenuhan kebutuhan biologis. Bagi yang menganggap poliandri sebagai bagian dari kenyamanan hidup dalam pandangan Islam dinyatakan sebagai bentuk gangguan jiwa. Tentu saja sangat bersebrangan dengan konsep masyarakat barat pada umumnya, yang memandang hubungan biologis sebagai kebutuhan pribadi. Apalagi dipandang ibadah seperti dalam ajaran agama Islam.

Di antara pemicu poliandri adalah:

a. Kurangnya pengayoman dari suami. Dalam al-Qur'an diisyaratkan bahwa suami hendaknya seperti seorang petani yang selalu dengan telaten memelihara keadaan lahan dan tanamannya. Demikian pula dengan kondisi rumah tangga yang dibangun untuk mewujudkan kondisi sakinah, mawaddah dan rahmah, tidak akan tercipta dengan baik, selama suami tidak mampu mengayomi istrinya dengan baik. Kegiatan poliandri seorang wanita, tidak sepenuhnya kesalahan dari wanita itu sendiri. Melainkan harus ada koreksi secara bersama-sama. Semakin maraknya poliandri, akan berpengaruh pada pola pikir manusia sebagai hamba Tuhan, bukan hanya berdampak pada keberadaan penegakan syari'at.

b. Suami yang tidak memahami “harapan bathin istri”, seperti krisis seksualitas dan sejenisnya. Krisis seksualitas yang alami seorang istri, hanya dapat dilihat dari saat istri berada dalam bimbingan kasih sayang secara khusus. Wanita yang di dalam al-Quran sebagai kelompok manusia yang harus selalu diperhatikan dan diberikan pelayanan oleh suami sebagai bentuk nafkah batin. Juga memiliki sifan nafs yang sangat unik. Oleh sebab itu keberadaan suami harus mampu memahami kehendak batin istrinya. Itulah sebabnya pengajaran fiqih Islam membicarakan mengenai konsep nikah dalam Islam, yang terkandung teknis untuk memberikan pengayoman dari suami kepada istri dan pelayanan istri terhadap suami.

c. Suami tidak memenuhi kewajibannya. Pada poin ini, seringkali istri terabaikan dengan keadaan. Sebahagian wanita tidak mau menerima jika seorang suami tak mampu memberikan haqnya berupa kewajiban kepada istrinya. Bukanhanya nafkah bathin, namun juga nafkah lahiriyah. Beberapa wanita membayangkan hidup bahagia dengan suaminya, menggunakan standar pemenuhan kewajiban. Bahkan lebih dari itu semua. Beberapa kasus mencatat keluarga yang istrinya melakukan poliandri adalah akibat, suaminya tidak mampu memberikan nafkah berupa uang atau harta benda. Maka pada suami yang keduanya, ia dapatkan semua itu.

d. Suami bersikap egois. Sikap ini sering kali ditemukan pada kalangan wanita yang memiliki kemampuan mandiri. Atas dasar kemandiriannya, ia mencari siapapun yang akan dapat memberikan rasa nyaman. Akhirnya ketika menemukan aspek tersebut ia lakukan pernikahan dengan cara sesuai kehendak

sendiri. Terlebih lagi saat maraknya pemahaman bahwa wanita memiliki kekuatan untuk menaklukan suami. Ditunjang oleh penghasilan atau jabatan yang berada di atas suaminya. Maka peluang terjadinya sikap egois akan lebih tampak.

e. Istri yang mendapatkan referensi negatif dari luar. Era informasi kadang-kadang memberikan dampak buruk bagi sikap istri terhadap suami. Apalagi saat suaminya melakukan kegiatan buruk di luar rumah, lalu terpantau oleh orang lain. Kemudian disampaikan kepada istrinya. Seketika itu pula ia melakukan pelampiasan menggunakan jasa pria lainnya. Melalui cara ini, dimaksudkan, agar suaminya paham bahwa dirinya mampu melakukan hal yang sama dengan suaminya. Pamer kemampuan ini tujuan awalnya hanya untuk mendidik suaminya. Akan tetapi sejalan dengan waktu, kadang-kadang terjadi kenyamanan, yang berakibat langgengnya melakukan poliandri.

f. Hubungan kurang harmonis, dengan menunjukkan kekerasan dalam rumah tangga. Hal tersebut menunjukkan buruknya sistem komunikasi rumah tangga. Kekerasan jenis apapun tidak diajarkan dalam *syari'at*. Bahkan seringkali Rasulullah SAW memberikan contoh ketika mendapatkan keadaan istri yang tidak sesuai dengan kehendaknya. Beliau menegur menggunakan bahasa metafor atau hanya sebagai majaz. Sikap tersebut menunjukkan sikap Rasulullah yang memperhatikan perasaan seorang istri.

g. Orientasi materi sangat tinggi juga mempengaruhi bahkan menunjang terjadinya sikap poliandri. Seorang suami yang bersifat sederhana, pada umumnya menjadi bukan-bulanan istri yang orientasi materinya berlebihan. Hal ini kadang-kadang mendorong sikap suami untuk melakukan tindakan kriminal.

Kalaupun tidak, istri akan mencari para laki-laki yang di atas rata-rata dalam bidang harta.

h. Iman yang kurang. Yang demikian menjadi pangkal terjadinya poliandri. Keimanan yang sangat lemah hanya mempertimbangan kenyamanan *dunyawi*, tidak mengindahkan aspek *ukhrawi*. Dalam al-Qur'an dinyatakan bahwa wanita beriman hanya diperuntukan bagi laki-laki beriman pula. Oleh sebab itu saat menemukan kasus poliandri, yang terlebih dahulu diperbaiki secara spiritual adanya keadaan suami. Kemudian dilakukan berbagai pendekatan teknis yang mengarah pada upaya meluruskan *nafs* istri. Menggunakan teknik dakwah yang diajarkan al-Qur'an yakni melalui hikmah, maudhah al-hasanah dan mujadalah, merupakan cara efektif dalam mendidik keimanan keluarga.

14. Homoseksual

Homoseks merupakan penyimpangan perilaku seks yang dilakukan sesama jenis. Selanjutnya disebut lesbian bagi kaum wanita dan homo seks bagi pria. Bagi para pria yang memiliki kelainan perilaku seperti waria, umumnya mereka terjadi sebagai akibat dari perilaku lingkungan terhadap dirinya. Baik dilakukan orang tua ataupun masyarakat sekitar. Namun ada pula yang disebut dengan *huntsa musykil*,⁴⁸ yang secara awal telah memiliki dua jenis alat kelamin, dan memiliki jiwa ganda. Kebutuhan seks yang berlebihan juga akan membangun diri seseorang menjadi waria, jika tidak diimbangi oleh pemahaman agama yang benar.

⁴⁸Ialah kelainan yang terjadi secara fisik. Kadang-kadang tidak berpengaruh pada sikap.

Saat ini kalangan usia 17-25 tahun, marak digegerkan dengan perilaku homoseks. Terutama pada kalangan lembaga pendidikan baik formal maupun informal. Bahkan yang paling mengerikan terjadi pada lingkungan rumah tahanan atau lembaga permasyarakatan. Diakibatkan tidak adanya penyaluran kebutuhan biologis, akhirnya memilih hubungan sejenis dilakukan. Karena dilakukan secara rutin dan berjangka panjang, tidak sedikit yang terus ketagihan hingga telah keluar dari rumah tahanan. Perilaku ini dapat disembuhkan dalam jangka waktu yang tidak panjang. Adapun yang pemulihannya memakan waktu lama, adalah mereka yang mengalami gangguan tersebut akibat pendidikan sejak kecil. Beberapa dekade terakhir ada penelitian yang melibatkan lembaga agama, selain lembaga permasyarakatan, juga terjadi pada lembaga pendidikan agama. Lembaga pendidikan selalu berpendangan bahwa dengan memisahkan laki-laki dan perempuan secara ketat, akan menghindari terjadinya zina. Namun beberapa temuan menunjukkan adanya perilaku penyimpangan ini di lembaga pendidikan agama yang memisahkan antara laki-laki dan perempuan secara ketat.

Apabila dilihat sepintas, pemisahan antara wanita dan pria dengan jangka waktu yang cukup lama, seakan tidak akan menimbulkan masalah. Bahkan sebahagian memandang sebagai bentuk kegiatan yang telah sesuai dengan *syari'at* Islam. Akan tetapi setelah melalui berbagai penelitian mengenai pemisahan tersebut, ternyata menimbulkan masalah baru. Dorongan hasrat biologis manusia normal akan muncul dengan sendirinya. Meskipun asanya tidak berharap terjadinya tindakan asusila yang menyebabkan hubungan intim sejenis,

akibat produk hormonal tubuh, secara alami akan menimbulkan hasrat biologis dengan sendirinya.

Hal tersebut, harus mendapat penelitian secara seksama, tanpa mengesampingkan aspek agama. Agama sebagai acuan aturan hidup merupakan ide global yang seharusnya diindahkan. Tetapi secara teknis, akan diserahkan kepada umat. Oleh sebab itu, perlu adanya pemahaman menyeluruh dari para tokoh agama dan umat, untuk secara bersama-sama mencari solusi yang tepat. Sebagai perbandingan dan pertimbangan, dapat memperhatikan aspek budaya Arab dan Indonesia. Sehingga dengan cara ini, didapatkan hasil memuaskan untuk kesejahteraan nafs masing-masing. Hasrat seks manusia meskipun diproduksi melalui cara yang sama dalam tubuh, namun akibat asupan gizi dan jenis makanan yang dikonsumsi, menyebabkan perbedaan hasil dalam pembentukan hormon.

15. Penyimpangan heteroseksual

Heteroseksual sendiri adalah perilaku normal. Maksudnya adalah orang yang melakukan komunikasi seks dengan lawan jenisnya. Namun bila telah diidentifikasi sebagai penyimpangan heteroseksual⁴⁹, adalah gangguan jiwa yang dianggap cukup serius. Sebab bukan hanya dirinya, namun telah melibatkan manusia sejenis sebagai bagian dari partner seks. Semua dipicu oleh peningkatan hormonal pada manusia itu sendiri yang tidak diatur berdasarkan kebutuhan konsumtifnya.

⁴⁹Heteroseksual yang dimaksud adalah terjadinya hasrat seksual antara seseorang yang mencintai beda jenis dan satu jenis. Seperti seorang laki-laki yang mencintai perempuan dan juga laki-laki. Demikian juga dengan seorang wanita yang mencintai pria dan juga wanita lainnya.

Penyimpangan diakibatkan beberapa hal antara lain,

- a. Adanya ketidakpuasan dalam pelayanan seks lawan jenis. Pada dasarnya setiap manusia diberikan hasrat yang berpasangan, antara pria dengan wanita. Akan tetapi bagi kalangan tertentu, merasakan adanya kejanggalan dalam pemenuhan hasrat biologisnya. Kemudian, saat interaksi dengan sesamanya, menemukan hal baru yang menurutnya cukup nyaman. Sebagai bentuk tindak lanjutnya mereka melakukan perbandingan dalam kurun waktu yang panjang. Sebagai dampak semua, akhirnya merasakan ketenanga batin dengan berhubungan antar sesama dan beda jenis kelamin.
- b. Dorongan hormonal yang terlalu tinggi. Produk hormon pada tubuh mempengaruhi kekuatan dorongan seks. Didukung oleh situasi yang memungkinkan terjadinya penyimpangan heteroseksual, maka akan terjadi perilaku yang menjadi gangguan bagi kondisi nafs. Jiwa yang terpengaruh dengan syahwat syaithani berupa gangguan di atas, seringkali hanya mendapat cibiran dan hinaan, tanpa adanya solusi secara seksama. Padahal, kerjasama yang baik antara ahli jiwa, sufi dan ahli gizi akan mempermudah penyelesaian gangguan tersebut.
- c. Seringnya melihat tampilan penyimpangan. Aspek lain dari munculnya gangguan di atas, dipicu oleh seringnya bergaul dengan penderita yang sama, atau terdorong oleh tontonan penyimpangan seks. Sebagaimana telah diketahui bahwa visual, merupakan media yang memudahkan untuk terjadinya sebuah perubahan karakter. Demikian dengan perilaku penyimpangan seks. Seringnya melihat tampilan atau tontotan yang mengedukasi diri seseorang, akan

mengubah pola pikir menjadi terpengaruh oleh hal-hal yang dilihatnya secara perlahan. Beberapa kalangan ahlu al-akhlaq melakukan larangan tegas mengenai tontonan yang melalui sistem elektronik. Sebab dinilai memberikan pendidikan yang kurang baik. Meskipun pada dasarnya media elektronik serupa televisi dan film, merupakan media yang memudahkan manusia untuk mengubah karakter menjadi lebih positif. Namun akibat beberapa penyimpangan yang terjadi, akhirnya secara general dinyatakan sebagai perbuatan terlarang. Larangan ini bukan bersifat *syar'i*. Melainkan hanya bersifat akhlaqi.

- d. Lemahnya iman seseorang. Sebagaimana gangguan jiwa lainnya. Kekuatan iman merupakan pangkal pemulihan segala hal. Semakin tinggi kualitas keimanan seseorang, akan semakin baik dan mudah untuk merubah perilaku negatif dalam jiwa seseorang. Mengacu pada sikap Rasulullah SAW, sebagai sosok manusia sempurna (*al-Insan al-Kamil*), maka tingkat keimanan yang selalu harus berada dalam pembinaan dan pengawasan para guru ruhani. Perana guru ruhani menjadi sangat urgen dalam kehidupan manusia sebagai hamba Tuhan di muka bumi. Seluruh fasilitas kehidupan yang diterima oleh setiap orang akan selalu terkendalikan dengan kehadiran guru ruhani. Tugas guru ruhani adalah mempertahankan keimanan seseorang yang telah dinilai kuat dan memberikan peningkatan derajat keimanan, bagi yang masih memiliki kualitas keimanan rendah. Yang demikian diajarka *syaikh* Abdul Qadir al-Jilany dalam karyanya yang berjudul *Sirr al-Asrar*. Beliau menekankan bahwa bukti iman itu adalah hilangnya maksiat

- dalam batin seseorang, akibat bertambahnya pengetahuan yang masuk dalam *qalbnya*.
- e. Kurangnya pengakuan status kelamin yang mereka miliki. Yang dimaksud dengan kurangnya pengakuan status kelamin adalah ketidakjelasan secara fisik tentang jenis kelamin dirinya yang diakibatkan faktor bawaan. Misalnya seseorang dengan jenis kelamin wanita, akan tetapi tidak memiliki ovarium. Atau sebaliknya, seorang berjenis kelamin pria, akan tetapi memiliki hasrat birahi wanita. Hal ini tidak dapat diselesaikan secara sepihak dengan psikiater atau para terapis berbasis tasawuf belaka. Melainkan harus ada kerja sama dengan para terapis berbasis medis, untuk menyempurnakan statusnya.
 - f. Ingin menunjukkan dirinya superior. Keinginan menunjukkan sebagai seseorang yang memiliki kemampuan memikat semua jenis. Dalam pikiran berharap orang lain memberikan apresiasi dan dia menganggap yang demikian sebagai sebuah prestasi. Hal di atas tidak dapat dibenarkan menurut ajaran Islam. meskipun demikian dalam menyelesaikan kasus di atas memerlukan upaya yang sangat seksama dan ekstra hati-hati. Setiap mau'idhah yang disampaikan, harus atas pertimbangan pengamatan dan observasi.

16. Liwath

Liwath adalah perbuatan homoseksual diantara kaum laki-laki. Biasanya menggunakan dubur sebagai alat persetubuhannya. Perbuatan ini dinilai sebagai kelainan jiwa, karena bertentangan dengan *fithrah* kemanusiaan. Dan perbuatan ini dikenal dengan perilaku sodomi. Sebab pertama kali dilakukan oleh kaum Sodom pada masa jaman Nabi Luth

ASS. Selain itu juga populer disebut anal seks. Disebut demikian karena persetubuhannya menggunakan anus. Secara fiqih dinyatakan wajib dijatuhi hukuman mati. Semacam ini dikemukakan oleh Ibnu Qudamah dan Ibnu al-Qayyim. Namun dengan pendekatan psikologi, dianggap masih banyak kemungkinan bias disembuhkan. Jadi hukuman mati yang harus di jatuhkan pada pelaku *liwath*, harus mempertimbangkan atas kesembuhannya. Selain itu juga, perilaku *liwath*, akan mengakibatkan tersebarnya berbagai penyakit yang ditambah dengan gangguan jiwa dalam sudut pandang psikoterapi Islam. tinjauan medis, harus menjadi bahan pertimbangan, selain berakaitan dengan teologis normatif, juga membutuhkan berbagai pertimbangan yang diselaraskan dengan aspek kemanusiaan. Apabila perilaku *liwath* ini dianggap sebagai sebuah gangguan, maka harus ada penyelesaian dalam bentuk terapi. Oleh sebab itu, vonis diakhirkan setelah dilakukan terapi.

Ulama berpendapat bahwa penyebab munculnya gangguan ini adalah :

- a. Kegersangan ruhani dan nafsani. Aspek ruhani merupakan pangkal dari segala kebaikan dan keburukan jismani. Demikian pula dengan kebertadaan nafsani yang terdapat pada setiap manusia, memerlukan perhatian serius. Kegersangan ruhani dapat diselesaikan melalui *riyadhah* (pelatihan) ruhani oleh para guru ruhani. Para guru ruhani memiliki pemahaman universal mengenai penanganan perilaku menggunakan bermacam-macam teknik terapi.
- b. Banyaknya waktu yang terluangkan (kurang aktifitas dan kreatifitasnya). Pemanfaatan waktu menjadi penting bagi

setiap orang, agar tidak terjadi jumudnya pikiran dan akal yang menimbulkan pikiran liar yang tidak dibatasi dengan pemahaman agama secara universal. Akibatnya berpikir untuk melakukan yang dianggap nyeleneh. Apalagi jika sudah masuk pada kategori penyimpangan. Rasulullah SAW menghendaki banyaknya kesibukan, guna menyedikitkan kemungkinan terjadinya perilaku penyimpangan. Bahkan dalam beberapa hadits Nabi SAW menganjurkan agar menyegerakan nikah. Sebagai kendali dari kemungkinan terjadi gangguan akibat sifat *syathaniyah* yang terdapat dalam setiap diri manusia. Pada beberapa kitab fiqh, disebutkan bahwa *liwath* (berhubungan intim) melalui dubur merupakan hal yang diharamkan. Karena sangat kotornya. Meskipun dilakukan oleh suami istri. Pertimbangan kesehatan menjadi hal pertama dalam menentukan status hukumnya. Secara psikologis juga dinilai sebagai hal yang dilakukan tidak biasa atau bahkan tergolong ekstrim yang sangat membahayakan. Pada umumnya juga karena kurang puasa berhubungan melalui organ yang normalnya dipergunakan (sebagai alat reproduksi).

- c. Teman yang tidak shaleh atau shalehah. Pergaulan dengan teman, memberikan arti besar bagi perkembangan pemikiran dan gerakan nafs seseorang. Akibat tukar pikiran yang keliru, mengakibatkan perilaku keliru pula. Informasi dari teman di lingkungan bergaul, memberikan dorongan pada perilaku menyimpang. Meskipun terbilang sangat sedikit kasusnya. Akan tetapi akibatnya sangat fatal.
- d. Jarangnya bertemu dengan lawan jenis. Bagi perilaku sodomi yang dilakukan oleh sesama pria, pada umumnya dipicu oleh jarangnya bertemu atau bergaul dengan lawan

jenis. Sebahagian dipaksakan untuk tidak bertemu dengan lawan jenis. Seperti saat menerima hukuman dan sejenisnya. Selanjutnya, ketika nafsu birahi mendominasi dirinya, maka daya tarik akan berubah seketika, dari keharusannya mencintai lawan jenis, menjadi pandangan lain, ialah yang penting mendapat kepuasan seks. Akhirnya siapa saja yang terdapat terdekat, diperlakukan sebagaimana lawan jenisnya.

- e. Terkekang yang berlebihan untuk berkomunikasi antara lawan jenis. Pengekangan untuk bertemu lawan jenis sering dilakukan dengan tujuan yang baik. Akan tetapi kurang memperhatikan aspek gerakan batiniyah, khususnya pada nafsu birahi tiap manusia. Yang apabila dikekang akan menyebabkan gejolak yang tidak normal.
- f. Merasa tidak mendapatkan kepuasan dari lawan jenis. Sering ditemukan kasus yang menyatakan ketidakpuasan seseorang dalam melakukan hubungan intim secara normal. Atau bahkan imajinasi liarnya mengajak untuk berbuat sekedar sensasi. Akan tetapi kemudian dirasakan sebagai kebutuhan, karena keseringan dan ditunjang oleh kekurangan pemahaman atas ajaran agama secara sempurna.

17. Mempertontonkan adegan mesum sendiri

Kasus mempertontonkan adegan mesum pribadi, yang dengan sengaja dipublikasikan melalui jejaring sosial atau berbagai media, merupakan bagian dari gangguan jiwa. Mereka umumnya mendapatkan kepuasan saat tampilan mereka ditonton banyak orang. Hal ini sama halnya dengan seseorang yang menyatakan kebanggaannya setelah melakukan hubungan

intim baik dengan lawan jenis yang sah menurut hukum, ataupun dengan orang yang tidak sah menurut hukum, seperti pacar atau bahkan merasa bangga saat telah berhasil memperkosa lawan jenisnya yang dianggap sulit atau sedikit kemungkinan dapat terperdaya dengan perilaku seks. Adapula yang hanya mempertunjukkan melalui foto-foto bugil atau sikap pelayanan seksnya melalui berbagai cara.

Biasanya terjadi karena awalnya diejek temannya yang dianggap tidak memiliki kehendak atau hasrat seks. Padahal dirinya Cuma tidak merasa percaya diri saja. Akibat desakan gunjingan kawan sejawatnya, maka ia buktikan dengan cara di atas, dengan harapan mendapatkan tindakan sublatif (Pengakuan secara masal). Dengan demikian, maka ia akan merasa puas, dan termasuk pada kulminasi hubungan intim yang mereka lakukan. Saat ini kegiatan mempertontonkan adegan mesum di hadapan publik sudah menjadi trend. Gangguan jiwa ini diakibatkan oleh rendahnya pemahaman tentang ajaran agama. Bukan hanya dalam ajaran agama Islam, melainkan berbagai agama dan kebudayaan timur melarang hal demikian, bahkan dihubungkan dengan aspek moralitas.

Berdasar pada firman Allah tentang metode dakwah menggunakan pendekatan hikmah, yang di dalamnya terkandung unsur tasawuf. Maka akan dikenalkan banyak teknik yang secara langsung dapat memberikan penyehatan dan pemulihan terhadap para pelaku. Pendekatan persuasif menjadi sangat penting dilakukan di awal, setelah melakukan tindakan coaching dan konseling. Kemudian ditindaklanjuti dengan kegiatan bimbingan dan terapi. Adapun terapi yang dilakukan, dapat menggunakan jenis terapi yang dapat memberikan pemahaman serta membuka akal mereka, tentang kepribadian.

Sehingga, solusinya sudah bukan paksaan lagi. melainkan sebuah kesadaran.

18. Pedophillia (menyukai usia di bawah umur)

Meskipun dalam ajaran agama Islam diberikan hak *Ijbar* bagi wali untuk menikahkan wanita di bawah umur. Tidak berarti Islam melegitimasi gangguan pedophillia. Islam mengajarkan tentang hak *Ijbar* untuk kemudian melalui tahapan tertentu diperlakukan secara *syari'at*. Rasulullah SAW menikahi Siti Aisyah pada usia 7 tahun. Namun baru melakukan hubungan suami istri setelah memasuki usia *balligh*, yakni 9 tahun. Oleh sebab itulah dalam fiqih pernikahan Islam tidak dikenal pernikahan di bawah umur bagi wanita. Hanya saja, undang-undang di Indonesia menyaratkan usia perkawinan, dengan pertimbangan kematangan cara berpikir dan keehatan reproduksi. Pernikahan di bawah umur, merupakan *syari'at* untuk menghindari terjadinya kasus perzinahan di bawah umur. Sedangkan phedopilia merupakan kesukaan seseorang untuk selalu melakukan hubungan intim dengan anak usia dini. Sebahagian memasukan aspek phedopilia pada setiap orang yang melakukan hubungan intim dengan anak-anak, baik secara sah nikah ataupun zinah. Sementara Islam memberikan batasan, bahwa yang disebut dengan penyimpangan perilaku seks adalah yang melalui jalan perzinahan. Saat ini pernikahan dini terkendalam dengan beberapa aturan pernikahan yang disandarkan pada usia. Sehingga yang dimaksud dengan usia kanak-kanak adalah setiap orang yang dinyatakan undang-undang sebagai kelompok usia di bawah umur. Antara lain usia wanita di

bawah 18 tahun. Lalu para pemerhati anak juga memberikan alasan hukum, bahwa anak itu dibatasi dengan usia yang tercantum dalam undang-undang atau regulasi lain yang mengomentari tentang pernikahan bagi usia di bawah umur.

Sering dijumpai, bahwa aturan yang mengatur usia pernikahan sering berbenturan dengan perilaku para remaja dan anak itu sendiri. Kenyataannya pemandangan yang tidak pantas dilakukan oleh remaja pada usia dini. Misalnya melakukan hubungan badan dengan cara zinah, pada umur 14 tahun. Berbagai kasus serupa kerap timbul pada siswi dan siswa di lembaga pendidikan formal. Mempertimbangkan hal ini, maka seharusnya pemerintah atau para pemerhati anak dan pendidikan, membuat langkah antisipatif, agar tidak terjadi penyimpangan seks di kalangan remaja awal, yang secara naluriyah, adalah fase munculnya sifat penasaran terhadap sesuatu yang dianggap baru diketahuinya. Namun, tidak berarti melegalkan terjadinya gangguan pedophilia. Dalam pandangan sufi yang disebut dengan gangguan jiwa yang menggunakan anak di bawah umur sebagai korban adalah mereka yang suka memperdaya korbannya dengan cara pemaksaan atau hanya sekedar pemuas bathin dalam melakukan hubungan intim. Sementara para pelaku pedophilia tidak akan berpikir untuk bertanggung jawab setelah melakukan itu semua, atau bahkan seakan dengan kemampuan menipu anak di bawah umur, sudah cukup puas dalam menyalurkan hasrat *syaitaniyahnya*.

Selanjutnya, pedophilia diakibatkan beberapa hal, antara lain:

- a. Muncul akibat kesepian. Maka pada umumnya pelaku telah memasuki usia dewasa (tua) namun ditinggalkan istrinya baik karena meninggal atau cerai. Tanpa kasih ayang

istrinya, maka ia lakukan sekedar pelepas hasrat. Imajinasi liar yang negatif seketika muncul mengakibatkan spontanitas tertarik oleh penampilan anak di bawah umur yang dalam pikirannya akan membuat jiwanya tenang. Ketenangan bathin hanya akan dapat diperoleh melalui cara penatalaksanaan bathin lagi. Oleh sebab itu, para sufi memberikan solusi atas semua gangguan jiwa, agar segera melakukan *dzikir* dengan berbagai teknik dan metode. Basis ketenangan bathin adalah adanya ketenangan *qalb*. Untuk itulah Allah ‘Azza wa Jalla menyatakan dalam firmanNya, hanya dengan dzikirlah *qalb* akan menjadi tenang.

- b. Seringnya melihat organ biologis dari sasaran pedophilia. Para pelaku pedophilia, seringkali diawali dengan terpicunya gairah seks, karena seringnya melihat organ vital objeknya. Karena anak sebagai objek, maka kata pedophilia sendiri diambil dari istilah Yunani. Berasal dari kata *pais* (anak-anak) dan *phillia* (cinta atau sahabat).⁵⁰ Kecintaan dan persahabatan sebagai tindak lanjut dari seringnya melihat organ vital objek, maka hal ini diasumsikan sebagai penyebab munculnya pedophilia. Dinamakan gangguan, karena pelaku seringkali merayu anak di bawah umur untuk menjadi pelepas hasrat *syathaniyahnya*. Hal ini tergolong pada perilaku pelecehan seksual.
- c. Tidak terpenuhinya hasrat seks. *Syahwat* seks yang tidak terpenuhi oleh pasangan yang tepat berdampak pada munculnya perilaku yang bersifat semena-mena. Luapan

⁵⁰Gerald C. Davison, Jhon M. Neale, Ann M. Kring, *Psikologi Abnormal*, (terj. Noermalasari Fajar), Edisi. 9. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), h. 623.

- emosi yang buruk itu, menjadi saat objek pelampiasannya dalam keadaan tidak berdaya.
- d. Adanya kesukaan mendengar keluhan lawan seksnya. Saat melakukan hubungan intim dengan anak-anak, seringkali mendapat keluhan dari objek. Hingga muncul nafsu birahi dan sikap sadism yang ditujukan pada anak-anak. Semakin objek merasakan tidak nyaman, maka akan semakin menjadi-jadi. Demikian pula dengan suara rintihan kesakitan dari objek, menyebabkan bertambahnya gairah *syahwat al-syaithani*.
 - e. Pernah mengalami hal yang sama saat ia masih kecil. Riwayat masa kecil pelaku pedophilia, hampir mirip dengan pelaku sodomi. Umumnya pernah jadi objek orang lain saat mereka masih kecil. Setelah dewasa muncul sikap dendam atau bahkan teringat hingga ingin merasakannya. Perasaan inilah di antara pemicu munculnya gangguan pedophilia.
 - f. Seringnya mengkonsumsi alkohol berlebihan dan obat terlarang. Alkohol dan obat terlarang memiliki efek samping. Bila penggunaan tidak sesuai akan memicu munculnya reaksi hormonal secara acak. Inilah yang kadang-kadang mempengaruhi pola pikir. Hingga seseorang tidak merasakan nyaman bila tidak melakukan hal-hal yang bersifat ekstrim. Di antara kegiatan ekstrim tersebut adalah melakukan kekerasan terhadap anak di bawah umur. Perasaan kasih sayang menjadi berubah.
 - g. Adanya gangguan seksual. Gangguan seksual sering diidentikan dengan disfungsi seks. Hal tersebut dapat disebabkan banyak faktor. Antara lain kondisi cemas, stress berkepanjangan, kesehatan mental dan kekerasan seksual

masa lalu. Para pelaku pedophilia umumnya lebih banyak dipicu oleh trauma atau bahkan sikap dendam pada pengalaman masa lalu. Meskipun pada beberapa penderita diakibatkan adanya kerja hormonal yang kurang baik. Atau disebabkan kebiasaan mengkonsumsi obat-obatan tertentu yang berkepanjangan. Selain itu juga pada umumnya para penderita pedophilia ini adalah pria yang memiliki pasangan (istrinya) yang telah menopause. Kalangan wanita menopause seringkali tidak bergairah dalam melakukan hubungan intim. Perasaan itu dirakana hambar oleh suami (pria). Kemudian mencari alternatif yang diperkirakan mampu mengimbangi gairah pria. Dipilihnya anak di bawah umur, kadang-kadang memiliki maksud lain, seperti tidak membicarakan perilakunya kepada orang lain, atau bahkan hanya memanfaatkan situasi yang cukup hanya dengan bujukan. Sebahagian penderita pedophilia justru memanfaatkan penderitaan anak di bawah umur (dari aspek terperdayanya).

- h. Stres yang menghambat aspek kognitif. Pada umumnya kondisi ini akan menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Beberapa studi tentang stress yang berdampak pada kapasitas mengingat, berkonsentrasi, serta mencari dan mempelajari hal baru. Meskipun ada penelitian yang menyatakan bahwa stress tidak berpengaruh pada aspek kognisi, melainkan hanya akan merasakan kondisi ini lebih berkepanjangan. Stress juga disinyalir dapat mempengaruhi otak dan dapat memicu kerusakan kognisi. Hal ini dikemukakan berdasar pada beberapa hasil penelitian menunjukkan secara fenomenologis, para penderita stres

memberikan peluang untuk dapat melakukan tindakan pedophilia. Karena stress sendiri memiliki pengaruh besar pada aspek kognisi. Pendekatan yang lebih baik adalah menggunakan metode *Cognitif Behavior Therapy*. Karena kognisi diasumsikan sebagai proses yang dilakukan untuk mendapatkan pengetahuan, atau memanipulasi pengetahuan tersebut. Kalangan lainnya menyebutkan bahwa kognisi sebagai intelegensi atau kecerdasan.

Kasus seperti ini dalam ajaran psikoterapi Islam, harus mendapatkan pembinaan yang intensif. Sehingga pelaku bukan lagi diberikan efek jera. Tetapi diberikan pemahaman serta penyaluran seks secara benar. Ditambah dengan *mau'idhah* yang tepat. Aspek pemulihan kognisi sangat diperlukan. Maka sebagai solusinya adalah melakukan metode yang terpadu antara terapi psikologi murni dengan metode terapan yang dilakukann para sufi.

Waspadalah, dengan tuduhan pedophilia pada setiap orang yang menyukai gadis di bawah usia baligh. Tuduhan ini dapat mengarah pada tindakan pelecehan sara. Islam hanya membatasi usia pernikahan laki-laki, sebab akan dituntut bertanggungjawab atas rumah tangga yang akan dibangun. Dan yang perlu mendapat perhatian adalah, bahwa kaum pedophilia yang ada di barat adalah mereka yang melakukan tindakan seks secara tidak benar, baik melalui perzinahan atau sodomi. Meskipun pada dasarnya pedophilia dalam pemikira psikolog barat tidak banyak menyebutkan secara detail, tentang pernikahannya (pernikahan dini). Sebab pernikahan dini hanya di dasarkan pada usia reproduksi. Sedangkan hubungan intim dilakukan, tidak semuanya atas dasar pertimbangan reproduksi.

Melainkan hanya atas dasar pemenuhan kebutuhan *syahwat al-syaithani* belaka.

19. Menyebarkan adegan mesum

Pada kasus ini, seseorang tidak hanya mempertontokan adegan seronoknya saja. Namun mereka buat sebagai bentuk produk yang dapat dinikmati oleh setiap orang. Hal ini dilakukan tanpa mempertimbangkan tanggapan orang lain. Yang penting dia telah menyebarkannya. Perilaku seperti ini telah lama dilakukan bangsa Eropa sebagai bentuk produk seni perfilman dan produk dapur-dapur produksi, baik berupa film ataupun gambar-gambar porno.

Hal-hal di atas pada umumnya adalah karena gangguan konsep diri. Bahkan untuk mengembalikannya diperlukan kesadaran yang muncul dari diri sendiri, sebagai kehendak nuraninya. Tanpa ada dasar keinginan dari dirinya, kesembuhan atas gangguan di atas sulit untuk disembuhkan. Seringkali dalam pendapat umum, bahwa semua perasaan yang terjandung dalam diri kita, adalah berasal dari diri sendiri, kemudian dipengaruhi oleh faktor luar sebagai stimulan atau pendukung. Seperti adanya tayangan film, pengaruh TV dan lain sebagainya.

Kemudian, berdasarkan hasil pengalaman, kalangan tertentu menjadikan shalat sebagai salah satu terapi yang dinilai efektif. Meskipun bukan satu-satunya cara, shalat yang sesuai dengan aturan dan pemahaman yang universal akan menjadikannya sebagai terapi. Ini seperti disebutkan imam *al-Ghazaly* yang memandang shalat sebagai bentuk pelatihan ruhani, yakni dengan membiasakan terkonsentrasi pada nilai

postif (*ilahiyah*), maka kehadiran hati saat shalat merupakan bentuk upaya menghindari pikiran negatif atau bayangan yang menggiring pikiran buruk. Seba shalat yang ebnar akan memberikan peluang besar untuk selalu berkomunikasi dengan Tuhan. Sedangkan perhatian pada adegan mesum merupakan salah satu eksploitasi diri, untuk kepentingan pujian atas diri sendiri. Hal ini yang digolongkan kepada sikap musyrik agnotisisme.

Seringkali dijumpai bahwa penampilan adegan mesum dipengaruhi oleh kebutuhan materil (menggunakan standar ekonomi. Namun apapun alasannya, menunjukkan adegan mesum untuk konsumsi masyarakat umum, tidak dibenarkan oleh agama. Selain itu juga dinyatakan sebagai orang yang terganggu jiwanya. *Fithrahnya* telah terkotori oleh hasrat seks yang menyimpang.

Ulama berpendapat, bahwa solusi untuk mengatasi problematika penyimpangan seks adalah dengan memasyarakatkan konsep menikah. Karena menurut Rasulullah SAW, menikah adalah sebahagian dari penyempurnaan agama. Bahkan sebahagian menyebutnya sebahagaian dari iman. Karena menikah adalah ibadah, apapun cara dan madzhabnya, selama dibenarkan berdasar *manhaj* yang diyakininya, akan berfungsi mengurangi tingkat penyimpangan seks. Terutama perzinahan. Ide-ide yang melarang pernikahan dini, dalam agama tidak dijumpai. Oleh sebab itulah, hendaknya umat Islam segera kembali pada hukum asal. Lebih mengutamakan agama daripada hukum lain yang mencoba masuk pada wilayah kajian agama. Negara sekalipun tidak dapat menjamin konsekuensi logis dari perilaku beragama. Yang dapat menjaminnya hanya Allah ‘*Azza wa Jalla*.

F. Cemburu

Dalam kajian psikoterapi barat, rasa cemburu dianggap hal yang biasa. Sehingga jika seseorang tidak memiliki rasa cemburu, maka dianggap sebagai manusia abnormal. Karena mereka hanya mengkaji sisi rasional semata, tanpa mengindahkan beberapa hal yang berkaitan dengan unsur teologis. Cemburu ini tidak hanya terjadi pada lingkungan rumah tangga, melainkan pada lingkungan lembaga pendidikan seperti pesantren, sekolah dan sejenisnya. Atau terjadi pada lingkungan sosial, seperti dalam sebuah komunitas, persahabatan, masjid dan lain-lain.

Rasa cemburu dipicu oleh gerakan emosi yang terasuki iming-iming *syaitani*. Sehingga yang tampak dalam benaknya adalah sesuatu yang dibedakan dengan yang lainnya. Pada umumnya kecemburuan ini terjadi pada lingkungan rumah tangga. Tentu saja tanpa bermaksud mendiskreditkan kaum wanita. Kecemburuan lebih banyak dirasakan oleh kaum wanita.

Beberapa pemicu kecemburuan adalah :

- a. Adanya perilaku yang dibedakan secara sengaja antara satu orang dengan yang lainnya. Kecemburuan terjadi pada berbagai lini, bukan hanya dalam lingkungan rumah tangga. Dunia kerja juga memberikan peluang untuk munculnya sikap cemburu. Cemburu sendiri adalah serangkaian perasaan, bahwa dirinya dibedakan dengan yang lain dalam bidang apreseasi, padahal memiliki tugas dan fungsi yang sama. Dalam kehidupan rumah tangga, sikap ini muncul karena perasaan bahwa dirinya saja, yang berhak memiliki.

Oleh sebab itu, kebanyakan pelaku cemburu adalah kaum wanita. Sikap ini juga dipicu oleh sikap kecemasan, baik cemas takut tidak lagi dipedulikan oleh pasangannya, kekhawatiran tidak mendapatkan orang yang serupa dengan suaminya. Kemudian memicu berbagai bayangan, apabila terjadi perpisahan atau penelantaran dari pasangannya. Akibatnya memunculkan sikap proteksi yang berlebihan. Ditambah dengan bukti-bukti bahwa pasangannya memang melakukan sikap berbeda. Hal ini sering dijumpai pada kasus poligami yang tidak menyertakan aspek teologis dalam pelaksanaannya. Semua hanya di sandarkan pada kebutuhan seks belaka. Pelayanan yang tidak adil dalam rumah tangga akan mengakibatkan salah satu istrinya merasakan kecemburuan. Selain itu juga dilakukan dalam dunia kerja. Saat seseorang bertugas dan melaksanakan tugasnya dengan baik. Kemudian, disusul dengan kehadiran orang baru yang merupakan orang dekat atau keluarga bos, dengan tugas yang sama, tetapi mendapatkan honor atau gaji yang berbeda. Bahkan kesempatan untuk meningkatkan karirpun dibedakan. Yang demikian akan memicu munculnya sikap cemburu. Dengan demikian, cemburu lahir akibat perasaan dibedakan. Bagi kalangan tertentu sikap kecemburuan bukan karena dibedakan, tetapi ada sikap kekhawatiran mendapatkan perlakuan dibedakan atau diterlantarkan. Meskipun demikian, masih ada cemburu yang diperbolehkan dalam ajaran agama, ialah karena orang lain mendapatkan ilmu.

- b. Adanya perolehan yang tidak sempat dimiliki oleh dirinya dari orang yang diharapkan. Cemburu di tempat kerja atau dalam lingkungan keluarga merupakan bibit kedendaman

dan perpecahan. Pemicunya antara lain memiliki sejumlah harapan, yang tidak sempat dimiliki. Bahkan pada waktu yang sangat dekat kesempatan atau harapan tersebut justru diraih orang lain. Dan ia sendiri tidak akan mendapatkannya, baik sementara ataupun selamanya. Sebagai bentuk terapi yang dilakukan para sufi adalah menanamkan sikap *qana'ah*. Sikap ini bukan sekedar menerima apa adanya, akan tetapi sekaligus menyikapi keadaan dengan bijak dan menyerahkan semua pada kehendak Allah *'Azza wa Jalla*. Kesadaran diri, bahwa hal di atas bukan untuk dirinya, maka dia akan mencari hal lain yang lebih bermanfaat dan besar manfaatnya.

- c. Adanya kekhawatiran dirinya terasingkan atau tersisih oleh orang lain. Hal tersebut karena selalu memandang dirinya lebih dari orang lain. Sehingga saat kesempatan diberikan kepada orang lain, ia memiliki perasaan bahwa dirinya sudah tidak akan dihargai. Oleh karena itu, ia menunjukkan sikap cemburu, dengan imajinasi buruk yang berlebihan. Sikap di atas menunjukkan bahwa seseorang masing-masing membanggakan dirinya tanpa memperhatikan potensi diri yang sesungguhnya.
- d. Adanya bayangan *syaitani* yang belum tentu orang lain mendapatkannya. Bayangan *syaitani* dimaksud adalah seringkali mendratisir permasalahan. Akhirnya memiliki kesimpulan, bahwa dirinya selalu akan terburuk dalam menjalani semua sendi kehidupan. Ini adalah yang kalangan sufi memasukannya pada halusinasi. Berbeda dengan halusinasi dalam gagasan Sigmund Freud.

Beberapa jenis cemburu antara lain:

a. Kecemburuan antar saudara

Kecemburuan ini biasanya dipicu oleh perasaan bahwa mereka sama-sama terlahir dari keluarga yang sama. Atau memang ada salah satu yang bapak atau ibunya berbeda (anak tiri). Hal ini menyebabkan lahirnya cemburu di lingkungan keluarga. Terjadi pula pada keluarga Nabi Ya'kub ASS, sebagaimana tercantum dalam surat *Yusuf* ayat 8-9, berbunyi:

إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰ آبَائِنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ آبَاءَنَا
 لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ لَاقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهَهُ
 أَبْيَاسًا وَيَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ

”(Yaitu) ketika mereka berkata: "Sesungguhnya Yusuf dan saudara kandungnya (Bunjamin) lebih dicintai oleh ayah kita dari pada kita sendiri, padahal kita (ini) adalah satu golongan (yang kuat). Sesungguhnya ayah kita adalah dalam kekeliruan yang nyata. Bunuhlah Yusuf atau buanglah dia kesuatu daerah (yang tak dikenal) supaya perhatian ayahmu tertumpah kepadamu saja, dan sesudah itu hendaklah kamu menjadi orang-orang yang baik"

Ayat di atas memberikan pemahaman, bahwa kecemburuan dapat menimbulkan berbagai delik hukum yang terlahir dari perasaan dendam. Perilaku saudara-saudara dari Nabi Yusuf ASS merupakan sikap kekhawatiran berlebihan, akibat rasa cemburu atas segala kebijakan Nabi Ya'kub ASS kepada nabi Yusuf ASS. Perintah pembunuhan pada Yusuf ASS merupakan sikap sadis yang sangat tega membunuh, hanya untuk kepentingan menaikan reputasi dirinya.

b. Kecemburuan antar teman

Kecemburuan pada teman atau shahabat, umumnya terjadi pada lingkungan tempat bekerja, atau tempat berkumpul, seperti lembaga pendidikan, komunitas dan sejenisnya. Biasanya dipicu oleh beberapa teman yang mengakrabi teman yang lainnya. Sementara dia (orang yang cemburu) tidak pernah disapa. Atau mungkin disapa seperlunya saja, karena dianggap tidak terlalu penting dalam pandangan orang yang menyapa.

Padahal peristiwa seperti itu adalah hal wajar. Sebab orang hanya akan menyapa mereka yang diperlukannya. Jadi jika kita tidak diperlukannya, mengapa mesti memaksakan kehendak, untuk disapa sebagaimana orang lain. Jalan keluarnya adalah kita menunjukkan kemampuan yang lebih dari orang lain. Jangan sekali-kali ditunjukkan dengan kedengkian. Yang nanti akan terjebak kembali pada dosa dan perilaku *tadassa*.

Kecemburuan dengan sahabat seringkali dijumpai saat orang lain menaruh simpatik dan empatik pada sahabatnya. Seakan dia tidak dianggap lagi ide, gagasan ataupun sikapnya. Semua pemerhati lebih tertuju pada sahabatnya. Hal demikian memicu lahirnya dzalim. Sebagai bentuk penanganannya, para sufi memberikan pemahaman mengenai sikap profesionalisme dan sikap baik.

c. Kecemburuan rumah tangga (sesama istri)

Kecemburuan dalam rumah tangga, adalah peristiwa yang sangat banyak terjadi. Hal ini selain dipicu oleh meningkatnya hormon adrenalin dalam tubuh. Juga masih

banyak hal yang mendorong munculnya sikap cemburu. Di antaranya adalah, bergaul dengan orang yang memiliki sikap besar cemburu, masuknya unsur teologi non muslim yang menjadi bagian dari solusi sosial, yang mengharuskan menikah itu satu kali dan melarang poligami (sebagaimana telah menjadi anutan pada ajaran kristiani), rendahnya pengetahuan agama, rendahnya keterbimbingan dalam kehidupan beragama dan tidak adanya *mursyid* yang dapat membimbing secara holistik. Belum lagi dipengaruhi oleh aspek politik internasional yang dikembangkan oleh negara-negara misionaris, seperti Inggris, Amerika Serikat, Belanda, Perancis dan Jerman. Yang hingga saat ini masih menyusun strategi yang tepat untuk menekan perkembangan syariat Islam.

Kecemburuan juga bisa terlahir karena merasa adanya saingan dalam bercinta. Inilah yang disebut dengan kaum yang *takabbur*. Mereka menganggap bahwa suami mereka adalah hanya milik sendiri. Tindakan ini tidak Islami. Apapun alasannya, tetap tidak dibenarkan oleh Islam. Kecuali jika dia cemburu karena istri lain dari suaminya itu lebih *tha'at* pada Allah. Atau seorang istri yang cemburu pada suaminya karena terlalu dekat dengan Tuhan. Kecemburuan ini memotivasi lahirnya ketaatan kepada Tuhan. Akan tetapi apabila cemburu hanya berupa kekhawatiran tersebut kasih sayang atau terampas harta benda. Hal ini merupakan unsur *syahwati* dan *syaithani*, yang haram dimiliki kaum muslimat.

Kendatipun demikian, kecemburuan pernah terjadi pada istri Rasulullah SAW. Hanya saja karena *irsyad* Nabi SAW, mereka mentaatinya. Ini tercatat dalam sebuah hadits yang artinya :

“Diriwayatkan dari Aisyah Istri Nabi SAW, sesungguhnya Rasulullah SAW keluar meninggalkannya. Aisyah berkata, “Aku cemburu (karena) beliau akan mendatangi istri lainnya”. Lalu Rasulullah SAW datang dan melihat gelagat kecemburuannya seraya berkata “Apakah kau cemburu?”...Aisyah berkata “Bagaimana orang sepertiku tidak cemburu pada orang sepertimu..?” lalu Rasulullah SAW menjawab “Telah dating padamu Syaithan-mu”.

Ada keuntungan dalam hadits ini, periwayatnya adalah pelakunya sendiri yakni ‘Aisyah isteri Nabi SAW. Jadi objektivitas dalam mengubah perilakunya bukan datang dari seorang laki-laki, melainkan penyadaran yang muncul dari yang merasakannya. Kecemburuan bisa dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Bahkan sebahagian para pelaku penyimpangan seks, melakukan kecemburuan dengan sesama jenisnya, atau berlainan jenis yang dianggap mengganggu hubungan antara mereka.

Kecemburuan ini juga terjadi pada shahabat laki-laki, yang mengadukan peristiwa kedekatan istrinya dengan laki-laki lain, untuk sekedar curhat. Shahabat itu mengadukannya kepada Rasulullah SAW. Lalu Rasul mengambil keputusan dengan harusnya mencari empat orang saksi yang adil. Jika tidak maka dirinya yang akan mendapatkan hukuman. Inilah yang disebut dengan tuduhan zina (*qadaf*).

d. Kecemburuan karena Allah mengasihi mu’min yang lain

Kecemburuan ini merupakan kecemburuan yang wajib. Sehingga memicu tingginya intensitas ibadah seseorang.

Karena ibadah itu wajib, maka kecemburuan ini dinilai sebagai kecemburuan wajib. Yang apabila meninggalkannya secara fiqhi dianggap berdosa. Kecemburuan di atas merupakan pemicu meningkatnya derajat seseorang dihadapan Allah ‘*Azza wa Jalla*. Sebab diyakini akan mampu memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan *nafs kamilah*, *nafs radhiyah* dan *nafs mardhiyah*.

Kecemburuan yang demikian banyak dilakukan kalangan ahli ibadah, baik itu fuqaha maupun sufi. Pada dasarnya semua saling merebut perhatian Tuhan dengan banyak dan kualitas amal mereka. Perilaku di atas mendasarkan pada ayat al-Qur’an yang menyebutkan bahwa cerita tentang kasih sayang. Bahwa orang mukmin akan selalu terdominasi kasih sayangnya dengan cinta pada Allah ‘*Azza wa Jalla*.

Perilaku di atas, kebanyakan dilakukan para sufi. Semakin mereka mengetahui ada sufi lain yang dengan kualitas ibadah lebih dari dia. Maka akan semakin meningkatkan kualitas pengabdian pada Tuhan, karena takut cinta Tuhan bergeser pada yang lain. persaingan ibadah dalam meraih cinta Ilahi adalah kecemburuan yang diharuskan. Cara ini memicu kualitas ibadah dan peningkatan kualitas perilaku.

e. Kecemburuan atas ilmu pengetahuan

Ulama memberikan kelonggaran untuk melakukan cemburu, yakni rasa cemburu bila orang lain selalu mendapatkan pengetahuan. Dengan demikian, maka jika seseorang melakukannya, Allah ‘*Azza wa Jalla*, tidak menilai sebagai dosa. Bahkan sebahagian ulama hanya menilai *mubah/Ibahah*. Meskipun kebanyakan menilainya sebagai sebuah keharusan.

Semakin orang lain menunjukkan kualitas keilmuannya dihadapan dia. Maka orang tersebut akan semakin meningkatkan kemampuannya untuk mengejar pengetahuan yang belum dimilikinya. Atau bahkan meningkatkan pengetahuannya, hingga melebihi mereka yang mereka perhatikan. Kecemburuan seperti ini tidak termasuk gangguan jiwa dalam sudut pandang tasawuf atau psikoterapi Islam. bahkan dianjurkan munculnya sikap cemburu di atas sebagai bagian dari *riyadhah* ruhani dan nafsani.

f. Kecemburuan atas dasar takabbur

Kecemburuan ini adalah bagi dari kecemburuan yang akan mewariskan sifat hasud. Ini terjadi pada Iblis, saat diperintahkan sujud kepada Adam ASS. Dia menyangkal dengan alasan, bahwa dirinya terbuat dari api dan Adam terbuat dari tanah. Sebagaimana diabadikan dalam surat *al-Baqarah*. Pada umumnya yang banyak dijumpai adalah kecemburuan atas dasar *takabbur*.

Hal lain seperti seorang yang belum paham akan tujuannya, sudah memberikan prediksi negatif. Akhirnya muncullah buruk sangka dan diakhiri dengan hasud. Ditandai dengan perangai yang tidak ramah. Atau bahkan selalu beranggapan buruk pada mereka yang menyangkalnya.

Kemudian untuk mengatasi atau mengurangi rasa cemburu yang berlebihan, antara lain; mencari dan menemukan alasan dasar kecemburuan. Sebab pada umumnya berawal dari sikap *suu al-dzan* (buruk sangka), curiga, merasa dibedakan, atau pengembangan dari kurangnya sikap *syukur* dan *qana'ah*. Utamakan *husnu al-dzan* (baik sangka), sebagai bentuk

penghargaan. Lakukan perubahan setting pemikiran. Jangan pernah mengulas masa silam, jika rasa cemburu itu berkait dengan masa lalu. Namun benahi cara berpikir positif agar mampu menata masa depan. Sadari bahwa kebersamaan dan kedamaian lebih penting daripada persaingan. Selanjutnya kompromikan untuk mendapatkan solusi yang lebih bermanfaat, jika dibandingkan dengan memperbesar rasa cemburu. Sampaikan perasaan cemburu itu dengan nada yang tidak agresif kepada pasangan, jika kecemburuan berkait dengan persaingan pasangan. Lakukan pengungkapan tersebut saat pasangan anda merasa tenang dan nyaman. Hindari kata-kata “*saya ingin..., kamu sih..., pokoknya...*”, atau ungkapan yang mengarah pada upaya menghardik orang yang mereka cemburui. Sebab akan membangkitkan perasaan marah, bila memang benar-benar terjadi. Mulailah dengan sikap keterbukaan dan saling percaya. Jika terjadi persaingan antar istri, hendaknya meminta sikap suami untuk menengahi masalah.

G. Depresi

Depresi adalah kondisi jiwa yang diawali dengan kondisi stress. Bila *accut*, maka akan memasuki wilayah depresi. Ada yang terjadi akibat dari tumpukan masalah yang belum terselesaikan, hingga berpengaruh kepada organ tubuh, atau keluhan fisik (psikosomatik).

Gangguan ini merupakan gangguan jiwa dan gejala emosional yang melibatkan tubuh. Oleh sebab itu, semua gejala dan dampaknya akan mudah terlihat pada tubuh. Termasuk perasaan yang berkaitan dengan kerja fisik. Gangguan ini tidak

memilih usia. Anak-anak sekalipun dapat terjangkit gangguan psikosomatik.

Dalam kurun waktu dan tingkat stress tertentu akhirnya digolongkan pada depresi. Hal ini disebabkan faktor ketahanan mental, pengaruh luar, pikiran yang acak, kesombongan yang tinggi, tingkat kecemasan yang rendah, introvert, adalah penyebab munculnya depresi. Dalam kajian ilmu tasawuf, perasaan ini disebabkan kurangnya memahami keberadaan Tuhan dalam kehidupan manusia dan alam semesta. Pada saat yang sama terjadi sebuah tekanan yang mengarah pada kondisi mental seseorang. Itulah sebabnya para sufi menawarkan solusi melalui *dzikir* yang sesuai dengan anjuran Allah dalam al-Qur'an.

Depresi juga kebanyakan berawal dari sikap putus asa atas yang ia harapkan, yang tidak kunjung berhasil. Dengan demikian putus asa adalah awal dari kemunculannya. Karena jika tidak segera diatasinya, sikap putus asa, diancam siksaan lebih pedih dari Allah 'Azza wa Jalla. Seperti diisyaratkan dalam surat *al-Ankabut* ayat 23. Solusi pertama bagi mereka yang putus asa adalah upaya memberikan efek tenang. Selanjutnya diarahkan untuk belajar tentang peristiwa yang menyebabkan dia terjatuh pada duka cita dan putus asa. Yang perlu diketahui adalah, bahwa putus asa sebagai akibat dari kurangnya pengetahuan atau miskinnya khazanah ilmu dikepalanya, untuk dijadikan tindakan alternatif. Kegundahan *qalb* yang menimbulkan depresi juga ditegaskan dalam firman Allah 'Azza wa Jalla, yang menyatakan bahwa hanya dengan *dzikirlah*, *qalb* menjadi tenang.

Menyikapi hal tersebut, psikiater yang bersumber dari barat menawarkan model terapi menggunakan psikofarmaka. Yakni menggunakan obat-obatan kimia sebagai alat untuk menenangkan jiwanya. Selain terapi di atas, masih bisa dilakukan terapi menggunakan cara psikodinamik, yang lebih menekankan peranan keluarga dalam memulihkan hilangnya rasa percaya diri, akibat lemahnya ego. Ego harus diperkuat, agar rasa percaya diri tumbuh kembali (*ego strength*). Atau dapat juga menggunakan psikososial. Agar pasien dapat berkomunikasi dengan lancar dan terarah. Ini yang disebut *sillaturrahim*. Hindari terapi *khalwat* bagi mereka yang depresi.

Terapi yang dianggap tepat untuk mengatasi hal tersebut adalah menggunakan peningkatan ketaqwaan kepada Allah, melalui berbagai cara. Dekatkan dengan beberapa upacara keagamaan, seperti shalat, berdo'a dan dzikir. Gunakan penghayatan terhadap surat *al-Baqarah* ayat 112, yang berbunyi :

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

”(Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

Surat *Ali Imran* ayat 139, berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Pendekatan psikofarmaka, tidak selamanya dikonotasikan penyembuhan dengan obat kimia yang telah diolah oleh pabrik, hingga menghasilkan jenis obat-obat penenang bermerek. Akan tetapi beberapa tumbuhan yang secara langsung dikonsumsi sebagai obat penenang dapat dipergunakan, seperti dalam tumbuhan sejenis seledri, akan berpengaruh pada munculnya stabilitas emosi. Ini dipergunakan dengan predikat obat-obat herbal. Ibnu Sina telah menggunakan pengobatan herbal ini sejak abad ke 9. Dan dinyatakan paling aman dikonsumsi serta sedikit menimbulkan efek samping. Selanjutnya depresi yang diakibatkan oleh naiknya tekanan darah dapat diturunkan melalui minuman seperti air rebusan daun-daunan tertentu. Dengan memperhatikan kontra indikasi.

Pengobatan cara herbal juga telah dianjurkan Rasulullah SAW dengan beberapa hadits yang mengindikasikan adanya obat bagi beberapa jenis tanaman, antara lain, bawang putih, jintan hitam (*habbat al-sauda*) dan lain sebagainya. Jika *habbat al-sauda* dicampur dengan madu, akan mengakibatkan efek relaksasi pada tubuh. Dengan demikian akan menciptakan kondisi tenang pada jiwa seseorang. Seterusnya mengurangi kadar depresi. Sebab dampak depresi juga akan dirasakan oleh sejumlah organ dalam tubuh. Akibat akhirnya adalah kematian segmental, yang dapat berujung dengan kematian secara menyeluruh. Yang dilarang oleh Nabi adalah menggunakan obat-obatan dengan meninggalkan aspek tawakkal kepada Allah ‘Azza wa Jalla, yang diimplementasikan melalui *do’a*.

Pada dasarnya pemulihan gangguan depresi lebih diarahkan kepada proses menghambat agresi dan asersi. Agresi merupakan tindakan melawan bahkan sampai melukai. Sedangkan asersi kemampuan untuk secara kontinu menyatakan yang diinginkan. Terutama yang ingin dikatakan. Semuanya memerlukan kendali dari pihak lain, dalam hal ini adalah seorang *mursyid* atau *mudabbir*. Hal tersebut dilakukan agar penyandang gangguan depresi mampu melakukan tindakan *submisif* (mengikuti) yang diharapkan oleh pendamping.

H. Tics

Tics merupakan gerakan otot yang berupa kedutan, dan sebagainya. Merupakan bentuk gejala syaraf kompulsif. Umumnya terjadi gerak fasial, seperti dipaksakan dan pengejangan. Tics merupakan aktifitas disadari, hanya berlangsung pada saat seseorang dalam keadaan jaga (tidak tidur). Biasanya mereka melakukan tersebut berharap aktifitasnya maksimal.

Adapun beberapa penyebab tics adalah:

1. Pengalaman menakutkan atau rasa panik, hingga trauma mental.
2. Yang bersangkutan berusaha meredusir pengalamannya melalui cara menggerakkan otot.
3. Adanya ide yang mendorong adanya imitasi. Imitasi ini menjadi kebiasaan.
4. Individu yang bersangkutan karena kelelahan, dan berusaha menghindari dengan berusaha menggerakkan otot.
5. Terdapat kemauan yang kuat, yang dihalangi rencananya itu.

6. Akibat represi yang salah dari sebuah keinginan.

Dalam pendekatan psikoterapi Islam, Tics dapat dihindari dan dipulihkan dengan cara seringnya penenangan jiwa, kontemplasi atau *tahannuts* di tempat yang sejuk dan terhindar dari kebisingan, untuk waktu beberapa hari. Hindari beban berlebihan selama melakukan terapi. shalat malam dibiasakan, agar terhindar dari terjadinya konsentrasi acak. Pada dasarnya gangguan ini akan dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri. Peranan terapis hanya sebagai motivator atau orang yang memberikan solusi secara teknis.

Penyembuhan pada tics tidak disarankan menggunakan pendekatan penyembuhan yang dilakukan para kuhana (orang-orang yang mengaitkan segala masalah dengan unsur mistik, tanpa dirinya memahami epistemologi mistiknya. Yang akhirnya terjebak pada buruk sangka atau melakukan sesuatu tanpa alasan yang jelas. Seperti halnya mengaitkan dengan akan terjadi musibah kesedihan dan sejenisnya. Pandangan ini hanya akan memperuncing keburukan mental. Selain depresi juga akan menambah dengan adanya *dzalim* dan *hasud*. Sebagai akibat informasi yang bersifat profokatif dari pemberi pelayanan. Sebaiknya menggunakan cara menenangkan diri mereka dengan memperdengarkan musik yang telah teruji secara sains, bahwa gelombang serta cepat rambat gelombangnya akan mempengaruhi kerja otak dan *qalb* hingga mendapatkan ketenangan maksimal. Ditambahkan kiat-kiat yang mengandung unsur teologis, sebagai penguat sikap tawakal kepada Allah *'Azza wa Jalla*.

I. Skizofrenia

Skizofrenia adalah kelompok gangguan psikosis. Beberapa pakar ilmu jiwa membedakan antara skizofrenia dengan neurotik. Skizofrenia lebih terarah kepada gangguan pikiran, sedangkan neurotik pada gangguan emosional. Gejala skizofrenia pada anak tidak selalu tampak dengan jelas, berbeda dengan pada orang dewasa. Pada kalangan dewasa dapat muncul hingga berkeinginan membunuh. Bahkan secara spontan akan terjadi kebodohan atau tampil seperti ketololan, inilah yang dalam kajian epistemologi do'a disebut *sihir ta'thil*. Sihir dimaksudkan, bahwasanya skizofrenia dalam pandangan psikolog tidak selamanya akibat adanya cacat dalam alat berpikir. Akan tetapi juga dapat diakibatkan energi sihir yang dilakukan oleh kaum *dzalim* untuk menjalankan sikap hasudnya.

Skizofrenia, dahulu masih diragukan untuk bisa dinyatakan kembali sembuh. Akan tetapi berdasar pada kemajuan teknologi sains dan penerapan unsur spiritual sebagai media pengobatan modern. Maka kini skizofrenia diprediksi dapat disembuhkan, meski melalui fase yang sangat panjang dan rumit. Hal ini disebabkan pandangan para ahli kesehatan jiwa, bahwa Skizofrenia adalah bagian dari gangguan jiwa yang datang kemudian. Kedatangannya untuk mengganggu kesehatan jiwa, membuat asumsi bahwa suatu saat gangguan ini akan sirna. Hingga hari ini psikiater barat masih menggunakan pendekatan psikofarmaka, sebagai solusi utama bagi penderita gangguan jiwa Skizofrenia. Gangguan ini terdapat pada jaringan otak. Sehingga gejala negatifnya akan muncul dengan otomatis, serta mempengaruhi sikap atau perilaku manusia. Ada juga yang mengindikasikan seseorang

menderita skizofrenia adalah perilakunya lebih menunjukkan adanya keretakan proses berpikir, sehingga otaknya tidak dapat menghubungkan dengan dunia luar atau disebut juga *deterioration*.

Pada umumnya skizofrenia ditandai dengan gangguan proses berpikir dan tanggapan emosional yang lemah. Kadang-kadang manifestasinya dalam bentuk paranoid. Lebih parah lagi jika sudah mengedepankan sisi halusinasi. Pengobatan menggunakan pendekatan psikofarmaka berupa antipsikotik, dengan sasaran menekan kerja dopamine, tidak selamanya berhasil. Terkadang memperburuk gejala. Bagi sebahagian sufi memperlakukan para penderita dengan cara berdoa kepada Allah 'Azza wa Jalla menggunakan do'a yang secara khusus diperuntukan bagi para penderita. Kajian teologis meyakini bahwa semua gangguan ataupun penyakit dapat disembuhkan, kecuali ajal. Selain itu juga merujuk surat *al-Syu'ara* yang menyatakan bahwa bila manusia merasakan penderitaan atau sakit, maka Allah 'Azza wa Jalla, yang akan segera menyembuhkannya.

Gangguan ini seringkali mempengaruhi aspek kognisi. Kondisi komorbid biasanya muncul dalam saat tertentu. Komorbid adalah salah satu bentuk depresi atau gangguan kecemasan. Berdasar hasil diagnosa, umumnya memiliki gangguan seperti mendengar suara aneh, gangguan daya pikir rasional, kata-kata yang kacau, sampai menarik diri dari lingkungan.

Sebahagian besar penderita skizofrenia, diakibatkan oleh penggunaan kokain, kanabis atau amfetamin. Pengguna alkohol berlebihan seringkali lebih cepat terserang gangguan ini. Obat

yang bisa diberikan hanya sekedar untuk mengurangi rasa cemas, kesepian dan kebosanan. Penderita gangguan ini sering dijumpai terdapat kerusakan pada bagian lobus frontal, hipokampus dan lobus temporal. Untuk mengurangi penderitaan, kini telah banyak dibuka layanan bimbingan spiritual dan penyembuhan gangguan mental yang mengarah pada skizofrenia. Termasuk kecacatan sistem pada otak yang mengakibatkan hal serupa. Para *ahlu al-Thariqat* melakukan pelayanan menggunakan pendekatan *shalawat*, *dzikir* dan *istighfar*, yang dianggap memiliki kekuatan secara khusus bukan sekedar akibat resonansinya belaka.

Seringkali skizofrenia menjadi pemicu munculnya disabilitas setelah *kuadripelgia* (lumpuh) dan kebutaan. Adapula yang berakhir dengan bunuh diri, karena merasa hidup tidak bermakna. Mengisolasi diri sebagai bentuk kompensasi dari penderita ini karena beranggapan bahwa orang sekitar tidak mampu mengerti apa yang dia inginkan. Bagi yang terkena gangguan waham kebesaran, biasanya penderita merasa menjadi seorang wali, nabi dan sejenisnya. Kalangan ini sebenarnya masih dapat dilakukan bimbingan spiritual dari para tokoh tasawuf seperti kalangan *ahlu al-Tariqat*. Bahkan sebahagian ahli hikmah melakukannya dengan pendekatan ilmu hikmah.

Namun hingga saat ini penelitian tentang penyebab pastinya dari skizofrenia diasumsikan sebagai bentuk gangguan akibat genetik, belum bisa dipastikan. Kebanyakan diakibatkan kerusakan fungsi otak. Akan tetapi perspektif psikoterapi Islam, tidak akan ada penyakit yang tidak ada obatnya kecuali kematian. Hadits ini menjadi pegangan bagi terapi muslim. Untuk tetap melakukan upaya penyembuhan melalui berbagai

cara, yang merujuk pada perilaku para Nabi sebelumnya. Keyakinan penuh ditanamkan pada batin para terapis bahwa Allah memiliki qudrat dan iradat, yang mampu mengubah segalanya, meskipun dalam keadaan mustahil bagi manusia.

Yang menarik saat skizofrenia dibandingkan dengan *fana'*, dalam pembahasan ilmu tasawuf. Keduanya memiliki gelombang yang sama pada otak, dengan tampilan secara fisiologis hampir sama. Namun pada kenyatannya memiliki perbedaan yang sangat. Antara lain, orang yang masuk pada kondisi *fana'*, bisa kembali normal, lebih menunjukkan perbaikan pada perilaku dan kepribadiannya, serta dapat dilakukan kapan saja. Sedangkan yang terkena skizofrenia, sebaliknya, mereka tidak bisa kembali normal, tidak terjadi perbaikan berarti, dan tidak bisa dilakukan kapan saja. Jadi keliru besar bila barat mengecam para sufi yang *fana* disamakan dengan orang yang mengidap skizofrenia.

Indikasi yang timbul antara lain : *pertama*, Kepribadian paranoid, yakni berupa kecurigaan atau ketidakpercayaan pada orang lain yang tidak beralasan. Dari kondisi ini akan muncul perasaan selalu ditipu atau dibohongi. Ditindak lanjuti dengan perilaku pencegahan yang dapat merusak situasi atau lingkungan. Atau seringkali melakukan antisipasi yang sebenarnya tidak diperlukan. Tidak menerima kritik dan saran meskipun saran itu telah diyakininya memang benar meragukan kesetiaan orang lain, karena hanya melihat beberapa kali pasangannya melakukan perselingkuhan. Mudah menyimpulkan fenomena dengan asumsi yang lebih banyak keliru, tanpa adanya upaya mencari kejelasan informasi.

Membuat argumentasi yang dibuat-buat dalam dugaan sebuah kecemburuan.

Hal inilah, makanya al-Qur'an memberikan alur teknis mengatasi sedini mungkin melalui surat *al-Hujurat*, yang beberapa ayatnya menunjukkan terapi awal terhadap mereka yang mengidap gejala paranoid. Membiarkan sikap ini secara terus menerus, tanpa adanya siraman nasehat yang berkala, akan mengakibatkan paranoid aktif. Ialah menunjukkan sikap di atas sebagai bentuk solusi. Dengan demikian, maka akan menimbulkan gangguan jiwa berikutnya yang setaraf di atasnya. Yakni *hipersensitifitas*.

Hipersensitivitas memiliki indikasi munculnya perasaan diri terhina, mudah tersinggung, selalu merasa diremehkan atau dianggap kurang mampu berbuat, dengan menghadirkan solusi menyerang setiap yang dianggap telah melecehkannya. Padahal maksud orang lain tidak sedikitpun bermaksud menghina. Atau juga dapat terlihat dengan mudahnya menyimpulkan perkataan, bahwa perkataan tersebut adalah mengarah pada dirinya, dan dengan maksud untuk menghina atau menjatuhkan dirinya. Biasanya diakhiri dengan mendramatisir hal-hal kecil yang diangkat menjadi masalah besar. Akhirnya sering mengurung diri atau lebih cenderung menghindari dari masalah dengan membiarkan masalah berlalu, atau berdiam diri tanpa komentar. Bahkan sebahagian mengatasi masalahnya dengan cara melempar benda-benda yang ada disekitar dirinya. Adapula yang memilih menutupkan pintu dengan keras, membanting gelas atau piring, meski tidak sampai pecah, namun dengan sengaja atau tidak suara yang ditimbulkan lebih nyaring dari batas normal. Indikasi lainnya adalah hilangnya ketenangan batin. Seakan-

akan masalah selalu menghantui. Tidak adanya rasa aman (*security feeling*). Jika dibiarkan akan mengakibatkan munculnya *insomnia* (susah tidur). Bila solusi susah tidur tersebut, menggunakan obat-obatan, maka dampak yang akan muncul adalah ketagihan obat penenang atau obat tidur. Penggunaan obat penenang secara rutin, akan mengakibatkan kerusakan beberapa organ fisik antara lain, jantung, hati, empedu dan ginjal. Bila gejala ini telah banyak bermunculan, maka tubuh akan menjadi mudah jatuh sakit dan sulitnya memasukan sugesti sebagai alat memudahkan pemulihan gangguan jiwanya.

Selanjutnya adalah keterbatasan hidup, yakni menampilkan wajah yang dingin, menunjukkan ekspresi yang kosong, tatapan mata yang tidak fokus, ngambang, bangga dengan dirinya yang selalu subjektif, susah terangsang dengan kebaikan. Lebih banyak termotivasi dengan kejahatan dan kehancuran. Yang biasanya humoris, berubah menjadi serius dan pendiam. Malahan menunjukkan wajah murung atau garang. Hilangnya kehangatan dengan lingkungan. Semua gejala, bila dibiarkan, maka akan meningkat menjadi skizofrenia.

Kedua, kepribadian skhizoid. Gejala yang muncul antara lain adalah, tidak acuh dengan orang lain. Pribadi yang dingin, tanpa adanya sentuhan. Dengan mudah untuk dilakaukan diagnosa, yakni bila seseorang telah tidak dapat membedakan pujian dan sungkunan (*indifferent*). Atau tidak paham dengan perkataan orang lain, lantaran menyimpulkan dengan kesimpulan versinya sendiri. Tetapi saat kesimpulan tersebut salah, tidak menerima pembenaran dari orang lain. Rasa ingin dihargai yang tinggi, dengan tidak mengindahkan cara menghargai pada

orang lain. Setiap perkataannya diberikan muatan dengan sinisme negatif. Akhirnya menarik magnet negatif pula dari orang lain. Yang membuat sentuhan psikologis pada orang lain menjadi sama dengan apa yang dikhawatirkannya. Dalam bersosialisasi, umumnya hanya lebih dekat dengan keluarga, dibandingkan dengan orang lain. Setiap pertemuan dengan keluarga, maka arah pembicaraannya hanya mengarah pada pembicaraan mengenai keburukan orang lain, komentar pada pakaian, kendaraan, rumah, status ekonomi, dan sejenisnya. Tidak mengarah pada program yang akan mengantarkan kehidupan lebih memadai dan nyaman.

Adapun gejala negatif dari skizofrenia antara lain, merasakan alam perasaan yang tumpul (*affect*). Ditunjukkan oleh wajah yang tidak menunjukkan ekspresi. Lebih banyak menyendiri tanpa kepentingan penyucian diri, seperti *khalwat* dan sejenisnya (*with-drawn*). Hal tersebut dilakukan sebagai antisipasi atau tindakan prepentif. Keadaan jiwanya melayang, hingga terjadi kondisi enggan kontak dengan orang lain. Banyaknya lamunan (*day dreaming*). Lebih banyak menarik diri dari kegiatan sosial. Menunjukkan pola pikir yang stereotip dan sulit berpikir abstrak. Serba malas, hilangnya *reflektif thinking*.

Psikolog barat memasukan *wahm* ke dalam bagian dari gejala skizofrenia. Padahal *wahm* sendiri berasal dari bahasa Arab yang sempat diamanahkan Rasulullah SAW pada para shahabatnya. *Wahm* adalah gangguan jiwa yang konotasinya adalah “*hubbu al-dunya wa karohiyatu al-maut*” (lebih mencintai kehidupan sesaat (dunya), dan melupakan akhirat). Tidak diketahui orang yang pertama kali menyimpangkan pengertian arti *wahm*. Dalam psikologi barat dipahami *wahm*

sebagai bentuk gangguan jiwa yang sering menunjukkan sikap delusif.

J. Bunuh Diri

Bunuh diri merupakan bentuk gangguan kejiwaan yang sangat mengerikan. Sebab berakhir dengan kondisi tragis. Larangan mengenai bunuh diri telah disebutkan dalam al-Qur'an. Ditegaskan, bahwa bunuh diri merupakan tindakan haram, bahkan masuk dalam kategori kekufuran. Karena merupakan bentuk ketidakpercayaan kepada Allah '*Azza wa Jalla*. Atau putus asa dari Rahmat Allah. Pada umumnya bunuh diri akan terjadi saat seseorang kehilangan konsep dirinya. Konsep diri sendiri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu dalam berhubungan dengan orang lain. Kegagalan konsep diri ini berakibat pada munculnya perasaan tidak mampu, perasaan ditolak dan hilangnya kesempatan identifikasi

Bunuh diri merupakan perwujudan dari turunnya derajat keimanan seseorang pada Tuhan. Mereka menganggap, bahwa Tuhan tidak memberikan jalan. Dengan demikian, maka Tuhan dinyatakan tidak ada dalam dirinya. Peristiwa inilah yang merengut ratusan nyawa di Eropa, karena tertekan oleh berbagai masalah, tanpa menyertakan Tuhan. Sebagai solusinya dalam Islam dikenalkan beberapa jalan, antara lain melalui :

1. Sikap *qana'ah*. Ialah sikap menerima dan menyikapi keadaan sesuai dengan ajaran Allah. Masih ada pemahaman keliru tentang *qana'ah*. Yakni menerima "apa adanya". Pemahaman tersebut membawa dampak negatif, bagi

manusia. Sebab akan memunculkan sikap putus asa dan kurang kreatif. Akan tetapi sikap *qana'ah* ini diartikan sebagai kemampuan untuk menyikapi kondisi yang ada. Maksudnya, apapun kondisi yang dia rasakan, akan selalu dibawa manfaatnya, serta diperlakukan sesuai dengan ajaran Tuhan. *Qana'ah* juga dinilai sebagai ahwal dalam pandangan sufi healing, sebab sudah termasuk pada metode penyembuhan jiwa menggunakan cara-cara sufistik. *Qana'ah* melahirkan sikap *tawadhu* dan kreatifitas mulia (*akhlaq al-Karimah*).

2. Sikap *ikhlaash*. Ialah kondisi jiwa yang bersih dari segala harapan, kecuali hanya benar-benar untuk memenuhi panggilan Allah 'Azza wa Jalla. Jadi manusia berbuat apapun bukan untuk mendapatkan pahala atau imbalan. Melainkan untuk menunaikan tugas dirinya sebagai manusia. Penyadaran ini akan menyedikitkan kemungkinan manusia putus asa dalam segala masalah. Perubahan atas niat akan menyebabkan perubahan pada kondisi *ikhlaash*. Ikhlas merupakan kulminasi dari sebuah pengabdian yang benar-benar tidak berharap aspek duniawi, kecuali hanya dipenuhi cinta dan merasakan syukur pada Tuhan. Inilah yang dilakukan Rabi'ah *al-Adawiyah* dengan gagasan *mahabbatullahnya*.
3. Sikap *ridha*. Sikap ini adalah menunjukkan perasaan suka dan nyaman untuk melaksanakan tugas manusia sebagai hamba Allah. Sehingga, apapun yang terjadi disikapi dengan penuh tanggung jawab. Tidak disikapi dengan keraguan pada Tuhan. Sikap *ridha* akan menciptakan sikap tanggungjawab *ilahiyah*, yang disandarkan pada setiap keputusan Tuhan, dan tidak bermaksud menghentikan

semua usaha dan *ikhtiyar* yang dilakukannya. Sikap *Ridha* juga berpengaruh pada pola perilaku manusia. Hal inui sangat cocok untuk diajarkan pada setiap usia remaja awal, yang seringkali mulai dihinggapi perasaan gundah dan ingin coba-coba. Sehingga rentan terjebak pada kekeliruan dalam sikap.

4. Sikap *yaqin*. Yakni kondisi jiwa seseorang yang penuh dengan pengetahuan. Itulah sebabnya Nabi Muhammad SAW telah jauh-jauh hari menyatakan adanya kewajiban mencari ilmu, hingga akhir hayat. Ini mengisyaratkan, bahwa lebih banyaknya ilmu yang didapat, akan memudahkan munculnya kondisi *yaqin* dalam jiwa. Sebab pada awalnya kondisi yakin merupakan keadaan yang dihasilkan oleh pemahaman yang mendalam mengenai sesuatu. Sikap yakin juga mempengaruhi perilaku yang mengiringinya. Sebab dari sikap yakin akan mempengaruhi kekuatan imajinasi manusia. Akibatnya seseorang yang memiliki keyakinan kuat akan mampu melakukan yang asalnya dianggap mustahil, menjadi sesuatu yang *mumkinat*. Keyakinan yang penuh akan mempengaruhi tindakan maksimal, dengan memperhatikan aspek tanggungjawab.
5. Sikap kebersamaan dengan Tuhan (*Tajalli*). Sikap ini disebutkan Allah dalam al-Qur'an surat *al-Ankabut* ayat 69, yang berbunyi :

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan orang-orang yang berjihad dalam (jalan) kami, pasti akan kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik”.

Juga dalam surat *al-Taubat* ayat 40, yang berbunyi :

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) Maka Sesungguhnya Allah Telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia Berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir Itulah yang rendah. dan kalimat Allah Itulah yang Tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.

Semua berdampak positif bagi kelangsungan hidup manusia. Manusia meninggalkan Tuhan, berarti telah menjatuhkan dirinya pada jurang kehinaan yang sangat dalam. Sikap-sikap di atas membawa pelakunya untuk merapihkan

seluruh memorinya. Pada otak manusia diyakini memiliki tempat untuk memikirkan tentang Tuhan, meski bukan tentang dzat-Nya, paling tidak berpikir mengenai keagungan-Nya dan sifat-sifatnya yang sempurna. Kekurang berhasil seseorang yang dinilai telah maksimal, ditarik pada keyakinan bahwa Tuhan telah mengatur yang terbaik bagi manusia dan alam seluruhnya. Penelitian Dyle dan Rushing tahun 1983 menyatakan bahwa kebanyakan aksi bunuh diri diakibatkan oleh kurangnya pemahaman tentang agama dan kepercayaan terhadap Tuhan (dilakukan oleh orang-orang yang tidak religius. Mereka jarang berdo'a, jarang beribadah, dan tidak pernah berdzikir).

Inilah yang menunjukkan bahwa peranan *dzikir* sangat penting dalam kehidupan. Apalagi dikaitkan dengan angka kepanjangan usia. Menurut hasil pengamatan para peneliti di Eropa, bahwa orang-orang yang membiasakan dirinya berdzikir, memiliki usia yang panjang. Hal ini bukan berarti *dzikir* dapat menambah usia seseorang. Namun kondisi psikologis yang damai akan membawa dampak pencerahan bagi seluruh jiwa positifnya. Dengan demikian, kondisi relaksasi yang terus dibangun menjadi semakin mendapatkan kehidupan nyaman, inilah yang disebut dengan kondisi *muthmainnah*. Lebih mengherankan lagi, gangguan yang digolongkan pada skizofrenia, yang dinyatakan sulit untuk disembuhkan, maka melalui proses terapi *dzikir* dinyatakan dapat dikurangi hingga 20%. Ini artinya menunjukkan angka yang signifikan. Diantara yang menyebabkan orang melakukan bunuh diri adalah:

1. Himpitan masalah yang bertubi-tubi. Sepanjang manusia hidup, akan selalu menemukan masalah. Segala solusinya akan didapatkan oleh dua sumber. Yakni sumber pertama datang dari Allah secara langsung melalui kekuatan intuisi yang masuk ke dalam akal dan pikiran manusia. Sedangkan sumber kedua datang dari sesama manusia. Dalam hal ini para terapis, konselor atau coach yang memberikan layanan bimbingan secara intensif bagi yang memiliki masalah. Tanpa keikutsertaan pembimbing, manusia yang sedang ditimpa masalah akan mengalami kesulitan untuk menemukan jalan keluar. Maka mereka akhiri hidupnya dengan keyakinan bahwa masalah akan selesai.
2. Proses penyelesaian masalah yang tidak kunjung mendapatkan hasil maksimal. Kadang-kadang terjadi bagi mereka yang membiasakan ajalah dalam menemuka sesuatu. Kemudian saat mereka melakukan pekerjaan, melupakan segala kemungkinan yang akan terjadi akibat dari perbuatannya. Akhirnya pada saat mendapatkan himpitan masalah, berangapan bahwa masalah itu tidak berhasil maksimal.
3. Desakan waktu yang mengancam. Pada beberapa kasus didapatkan seseorang melaukan bunuh diri, akibat terjadi anacamn mengerikan pada dirinya. Pikiran mereka dipangaruhi oleh segala kemungkinan terburuk untuk dirinya. Umumnya berpikir dengan bunuh diri akan menghindari kekhawatiran mengalami hal mengerikan sebelum ajal.
4. Hilangnya kepercayaan kepada Tuhan. Krisis teologis merupakan faktor utama terjadinya tindakan bunuh diri.
5. Sikap individual yang tinggi

6. Tingginya nilai kesombongan
7. Kekurangan komunikasi antar personal
8. Banyaknya informasi tentang peristiwa bunuh diri
9. Kurangnya ikatan bathin dengan lingkungan
10. Pemahaman agama yang sangat rendah

Maka dari itulah sebagai solusi untuk mereka yang kehilangan konsep diri hingga berharap untuk bunuh diri adalah meningkatkan pembelajaran mengenai konsep diri, mulai dari proses eksplorasi perasaan hingga manajemen diri. Kemudian lebih banyak belajar dari kesuksesan orang lain secara terbimbing dan terarah menuju kesuksesan maksimal. Membuka diri untuk menyatakan kekuarangan pada diri sendiri dengan segera merubah strategi hidup menuju yang lebih gemilang. Lalu menata hidup dengan arahkan *mudabbir* (pendamping). Dengan syarat pendamping telah memasuki wilayah terminasi.

K. Kardiovaskuler

Cardiovascular (Kardiovaskuler), merupakan bentuk penyakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan pada pembuluh darah. Penyakit tersebut lebih banyak diakibatkan oleh seringnya pembuluh darah mengalami tekanan yang tidak menentu. Bisa disebabkan oleh gerakan syaraf dari otak menuju dinding jantung, yang memompakan darah dengan cepat secara tiba-tiba. Hentakan yang tidak teratur ini, menyebabkan jalannya darah menjadi tersendat-sendat. Kadang-kadang lancar, dan kadang pula terhambat oleh tekanan jantung yang tidak teratur. Inilah yang menyebabkan terjadinya *cardiovascular*. Pada umumnya denyut jantung,

akan dipengaruhi oleh memori yang masuk ke otak. Bila bertumpuk permasalahan atau mendapatkan kekagetan, maka denyut jantung menjadi tidak tenang. Demikian juga dengan kondisi jiwa yang tidak tenang akan memacu jantung menjadi tidak teratur. Seringnya mendapatkan rasa kaget akan memicu semakin cepatnya seseorang mendapatkan penderitaan. Sebab saat seseorang tidak mengalami ketenangan, secara otomatis jantung akan memacu darah ke seluruh tubuh secara tidak teratur. Oleh sebab itulah para sufi melakukan penyembuhannya melalui pemulihan kondisi jiwa agar senantiasa dalam kondisi nyaman (*muthaminnah*). Hanya jiwa *muthmainnah* yang mampu mengurangi tekanan batin seseorang, sehingga tercipta suasana nyaman.

Solusi yang ditawarkan untuk mereka yang mengidap penyakit ini adalah seringnya melakukan *dzikir*. Mulai *dzikir* dengan lisan (seni *dzikir*), hingga *dzikir* yang benar-benar datang dari jiwa yang paling dalam. Para ahli tarekat mengajarkan hentakan lantunan *dzikir* menjadi salah satu bentuk terapi terhadap mereka yang memiliki keluhan *cardiovascular*. Atau bahkan menjadikan *dzikir* sebagai bentuk preentif dari munculnya keluhan pada *cardiovascular*. Pelafalan *dzikir* yang menghentak akan memberikan irama pada tekanan darah yang dipompa dari jantung. Mengakibatkan terjadinya keteraturan peredaran darah secara sistematis dan konstan.

Sebahagian menyatakan adanya hubungan dengan kerja jantung yang tidak teratur. Inilah yang selanjutnya akan mengakibatkan gangguan jantung koroner. Gangguan tersebut sering dihubungkan dengan perilaku. Inilah yang kemudian dipandang sebagai bentuk keterkaitan antara fisik dan non

fisik. Jantung sebagai organ fisik, secara mudah dipengaruhi oleh tekanan psikologis yang masuk.

Gangguan jantung koroner diakibatkan penyumbatan suplai darah ke otot jantung. Pada umumnya terjadi saat tekanan psikis mendorong kerja otak secara mendadak, maka jantung dipacu untuk segera mengganti energi yang hilang akibat kerja otak yang terporsir. Sebahagian psikiater menyatakan bahwa dendam dan hilangnya kesahabaran sebagai salah satu pemicu terbesar atas terjadinya gangguan jantung koroner. Hal ini ditunjukkan oleh cara bicara dan aktivitas yang dipercepat. Pada beberapa hadits Rasulullah SAW menyatakan dengan tegas bahwa syaithan selalu beredar sealur dengan jalannya darah. Hal ini menguatkan para sufi untuk menampilkan metode pengobatan dan pemulihan jiwa yang mengakibatkan gejala cardiovascular dengan cara dzikir dan melakukan *riyadhah* (pelatihan ruhani) menuju ketenangan jiwa.

Dalam bahasan psikoterapi Islam, menawarkan solusi agar jantung bisa bekerja dengan baik saat terhubung dengan otak, maka *dzikir* dan do'a adalah bagian darinya.

Kemudian, ketika dihubungkan dengan *thabi'iyah*, tubuh manusia, terutama otak. Mampu mengeluarkan berbagai gelombang, antara lain; gelombang delta sebagai gelombang terendah yang mampu memancarkan gelombangnya antara 0,1-3,9 Hz. Gelombang Tetta, memancarkan gelombang antara 4-7,9 Hz, gelombang alfa, memancarkan antara 8-13,9 Hz dan gelombang betta memancarkan antara 14-100Hz.

Karena gelombang otak ini diarahkan ke alfa, koneksitasnya ke pusat *instrument feeling*, yakni jantung,

hingga dapat bekerja 5000 kali lebih bertenaga. Agar dapat menciptakan suasana harmonis antara kerja jantung, paru dan otoka dibutuhkan satu teknis yang mengarah, itulah *dzikir*.

Jadi *dzikir* sendiri bukan sekedar hentakan atau lantunan suara yang melengking. Melainkan perpaduan antara pikiran, perasaan, dan kerja jantung, untuk menciptakan *maqamat sakinah* (ketenangan). Dengan demikian, maka semua instrumen ini akan saling memperbaiki kondisi. Saat jantung mengalami keburukan sistem, otak dan paru akan memberikan kontribusi pada jantung. Sehingga kemungkinan terjadinya gangguan kardiovaskuler akan sedikit ditekan.

L. Musyrik

Musyrik adalah kondisi jiwa yang mempercayai Tuhan, akan tetapi dia juga memiliki keyakinan yang tidak tetap. Sehingga harus menyertakan yang lainnya sebagai sumber kekuatan. Bila sikap *musyrik* ini berkembang dalam jiwa, maka saat dia mengalami ke Gundahan, akan mengalami kebimbangan atau kondisi jiwa yang ambang. Akhirnya sulit untuk menentukan akhir dari semua permasalahan. Bahkan setiap keadaan akan menjadi masalah besar.

Menurut pandangan para sufi, shalat merupakan salah satu cara untuk mengembalikan tindakan kemusyrikan yang dilakukan seseorang. Karena di dalam shalat terdiri dari do'a dan pujian. Dengan terus menerus melakukan berdo'a dan memuji, berarti dia telah banyak mengingat Allah '*Azza wa Jalla*. Shalat yang dilakukan secara khusyu akan berakibat baik pada jasmani, selain unsur ruhani dan nafsani. Shalat sendiri memiliki hakikat yang lebih kompleks dan sangat istimewa.

Kemusyrikan juga merupakan gangguan jiwa yang tergolong kronis. Terjadinya kemusyrikan dapat ditentukan oleh berbagai hal, antara lain, kurangnya pengetahuan tentang ke-Tuhan-an, yang menyebabkan kualitas keimanannya sangat tipis. Atau adanya tekanan berat pada jalan hidupnya, yang mengakibatkan sulitnya untuk menemukan jalan penyelesaian, dan telah berkali-kali berdoa yang tak kunjung dikabulkan Tuhan. Adanya solusi yang tepat setelah berkali-kali berdoa kepada Tuhan tidak terkabul, lalu mendapatkan orang atau keyakinan yang ternyata dirasakan dapat memenuhi kebutuhannya, maka secara otomatis jiwanya akan condong pada pilihan keduanya.

Musyrik merupakan kulminasi dari semua gangguan jiwa (puncak tertinggi) dalam kajian psikoterapi Islam. Perspektif teologis, *musyrik* merupakan dosa paling besar yang menyebabkan kemurkaan Tuhan, hingga hilangnya ampunan Tuhan, jika terbawa mati. Untuk itulah, upaya untuk mengurangi atau menghindari serta mengubah kemusyrikan menjadi tauhid sangat diperlukan. Dan tidak lupa pula kemampuan pendamping harus memenuhi kebutuhan orang *musyrik* agar dengan mudah kembali pada tauhid. Pada umumnya orang yang telah *musyrik* akan sulit menerima alasan mistis dari kepercayaan sebelumnya. Meskipun sama-sama kepercayaannya yang bersifat mistis. Sama halnya dengan awal muncul gangguan jiwa lainnya, antara lain diakibatkan aktifitas hidup yang tidak stabil, hubungan interpersonal yang kurang baik (kekakuan hubungan dan kurangnya stimulus), munculnya sumber coping dari kekurangan pendukung dan isolasi sosial, kebutuhan terapi yang terlalu lama tidak terjadi, kondisi

kepribadian yang rendah, status diri atau kasta yang rendah di lingkungannya, hilangnya motivator yang tepat dan berwawasan luas, serta tidak memiliki keterampilan.

Kemusyrikan juga bisa diakibatkan oleh *Delirium*, yakni fungsi kognitif yang kacau. Yang ditandai dengan sedikitnya kesadaran, konsentrasi yang rendah, gangguan persepsi yang salah, gangguan pikir akibat rendahnya kualitas pendidikan. Oleh sebab itu pendidikan agama yang maksimal dan dilakukan oleh guru yang valid di bidangnya akan membuahkan hasil terapi yang tepat bagi gangguan jiwa yang disebut *musyrik*.

Musyrik sendiri akan terbagi pada dua kategori, yakni *musyrik* “tradisional”, ialah yang memperkenalkan tata cara klenis dalam menyelesaikan segala persoalan kehidupan, sehingga dapat menjadikan patokan dan andalan hidup, seperti halnya yang dilakukan kaum yang bertuhan pada batu dan tumbuhan atau hal lain yang serupa. Yang ke duanya adalah *musyrik* moderen, yakni seseorang yang ber-Tuhan pada sains dan teknologi, dengan mengesampingkan Tuhan yang hakiki (Allah ‘Azza wa Jalla) disebut juga *agnostisisme*. Dua sikap di atas adalah tanda terganggunya jiwa. Untuk itulah diperlukan terapi yang benar untuk mengembalikan kondisi tersebut. Dari *musyrik* menuju sikap tauhid.

Dalam kehidupan di jaman modern, kemusyrikan telah berubah bentuk menjadi pertautan otak yang galau dalam menentukan sikap hidup. Di antaranya mengesampingkan kepentingan *syari’at* dengan peroleh kehidupan yang dianggap lebih layak. Misalnya seseorang lebih mementingkan pekerjaan yang menghasilkan uang, dibandingkan dengan menunaikan ibadah wajib. Dengan berbagai alasan dan apologi. Maka yang

demikian tidak akan mendapatkan kehidupan *sakinah* (kenyamanan). Sebab dalam sudut pandang ajaran agama Islam, sikap materialisme merupakan unsur pendukung ibadah. Itulah yang sering disebut *muqaddamatu al-Ibadah* atau *wasailu al-ibadah*.

Namun saat ini kebanyakan orang memandang terbalik. Justru *wasailu al-ibadah* dijadikan sebagai *maqashidu al-ibadah*. Gejala inilah yang kemudian mewariskan adanya sikap kurang atau malah hilang kepercayaan kepada Allah 'Azza wa Jalla. Tidak sedikit yang memandang bahwa hubungan dengan Allah hanya sebagai simbol dari seseorang menganut ajaran Islam saja. Oleh sebab itu mereka hanya ber-Tuhan kepada Allah, saat mengalami kesempitan hidup, pernikahan atau kematian.

Dalam beberapa hadits ditegaskan tentang ragam kemusyrikan. Rasulullah SAW membagi menjadi dua bagian, yakni musyrik besar dan musyrik kecil. Beliau memasukan unsure riya sebagai *musyrik*. Karena bisa menyebabkan arogansi spiritual.

Kemusyrikan juga dipengaruhi oleh hilangnya rasa pengawasan oleh Allah 'Azza wa Jalla. Biasanya karena desakan masalah yang sangat pelik. Atau muncul dalam diri seseorang yang sebelumnya memiliki latar belakang materi yang melimpah. Yang perlu diperhatikan adalah, bahwa Allah melakukan pengawasan, bukan untuk kepentingan mencari kesalahan hamba-Nya. Melainkan untuk membimbing serta

mengarahkan hamba-Nya, agar tidak terjebak pada kesesatan yang berakibat kerugian bagi dirinya sendiri.⁵¹

Sebahagian ulama memandang bahwa *musyrik* akan melahirkan sifat *hasud*, buruk sangka dan panjangnya angan-angan. Oleh sebab itu Muhammad Hasan *al-Amary*, menyarankan agar senantiasa melakukan pensucian jiwa⁵² dengan menggunakan berbagai pemahaman terhadap keberadaan Allah. Salah satunya dengan *tadarrus* al-Qur'an. Semakin seseorang mencoba menjarangkan diri dalam interaksi dengan al-Qur'an, maka secara otomatis akan berdampak pada arogansi jiwa yang diakhiri dengan sikap *musyrik*.

M. Krisis Idola dan Dekadensi Moral

Krisis idola merupakan kondisi yang mengubah segalanya. Pada awalnya umat Islam hanya memiliki satu idola, yakni Nabi Muhammad SAW. Akan tetapi seiring dengan berkembangnya zaman. Umat Islam mulai teracuni oleh pemikiran rasionalistik yang kebablasan. Akhirnya memiliki pandangan bahwa perilaku Nabi Muhammad SAW adalah perilaku yang menyimpang dari koridor sains. Mulai dari keadaan beliau yang menyerukan agar selalu meluangkan waktu untuk kepentingan ritual (*ibadah*). Hingga metode Rasulullah SAW dalam mengatasi permasalahan psikologis dan pengobatan fisik. Bahkan dari akhlaq Nabi yang dinilai luhur, telah tergeser oleh kebiasaan menirukan sesuatu yang popular. Tentu akan berdampak pada sikap generasi muda

⁵¹Wajihuddin Alantaqi, *Waspada! ragam penyakit ruhani di tempat kerja*, Nahjah, tahun 2012, hlm.17. mengutip pendapat al-Raqib.

⁵² Muhammad Hasan al-Amary, *Al-Qur'an wa Thabai'u al-Nafsiyyah*, al-Majlis al-A'la li al-Syuuni al-Islamiyyah, tahun 1966, hlm. 32.

muslim. Tidak heran jika munculnya pecandu narkoba. Geng kriminal bermotor dan lain sebagainya, sebagai perwujudan dari sikap tauladan yang keliru. Artis-artis papan atas yang tidak menunjukkan sikap agamis, justru jadi incaran kaum muda dalam berperilaku. Akhirnya kehancuran di setiap sudut kehidupan terjadi. Padahal Allah telah mewahyukan dalam al-Qur'an surat *al-Ahzab* ayat 21-23, yang berbunyi :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا^ق وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ^ل قَالُوا
هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ^ص وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا
إِيمَانًا^ج وَتَسْلِيمًا^ق مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ
فَمِنْهُمْ مَّنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ^ل وَمِنْهُمْ مَّنْ يَنْتَظِرُ^ص وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا^ل

“Sesungguhnya Telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah. Dan tatkala orang-orang mukmin melihat golongan-golongan yang bersekutu itu, mereka Berkata : "Inilah yang dijanjikan Allah dan Rasul-Nya kepada kita". dan benarlah Allah dan Rasul-Nya. dan yang demikian itu tidaklah menambah kepada mereka kecuali iman dan ketundukan. Di antara orang-orang mukmin itu ada orang-orang yang menepati apa yang Telah mereka janjikan kepada Allah; Maka di antara mereka ada yang gugur. dan di antara mereka ada

(pula) yang menunggu-nunggu dan mereka tidak merobah (janjinya)”.

Krisis idola sering terjadi pada masa remaja awal atau masa puber. Masa ini dinilai sebagai masa kritis remaja untuk mencari dan menetapkan idolanya. Tentu akan dipengaruhi juga oleh keberadaan orang tua sebagai pusat pendidikan kepribadian pertama. Oleh sebab itu Rasulullah SAW sering mengumandangkan perkataan :

الجنة تحت اقدام الامهات⁵³

“*Al-Janah itu berada di bawah telapak kaki orang tua*”

Adapun hubungan kata telapak kaki ibu dengan keberadaan anak adalah, sikap yang ditunjukkan oleh anak, akan tergantung orang tuanya dalam mendidik, terutama saat orang tua mengenalkan idolanya. Pengaruh tontonan seringkali berpengaruh besar pada kondisi perkembangan jiwa anak, dan tampak setelah mereka memasuki masa puber dan remaja. Masa ini, remaja selalu membandingkan dirinya dengan sosok orang-orang yang dianggap populer saat itu, misalnya bintang film, atlet, hartawan dan sejenisnya. Makanya saat masa remaja awal inilah, orang tua mesti segera mengenalkan karakteristik positif dari para ulama, pemikir muslim, ilmuwan dan lain sebagainya. Sebab jika tidak, akan terebut batinnya oleh kelompok orang-orang yang tidak mengenal agama sama sekali dalam hidupnya. Akhirnya terjadilah penyimpangan-penyimpangan perilaku. Beberapa pemikir tentang jiwa menyimpulkan bahwa masa remaja awal seringkali, hanya untuk membentuk tubunya saja harus membandingkan dengan

⁵³Jalalu al-Din ‘Abdu al-Rahman bin Abi Bakar *al-Suyuthy, Jami’ al-Shaghir*, Darr al-Fikr, Juz 1, t.t,hlm. 145.

tubuh orang lain. Misalnya pinggang kurang menarik, maka segera dia lakukan seperti yang dilakukan oleh bintang film agar pinggangnya menarik, atau yang lainnya.

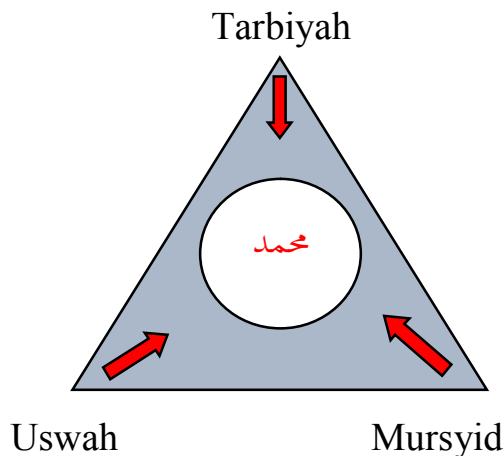
Demikian juga dengan motif seksual yang dilakukan remaja, akan selalu meniru perilaku orang-orang sekitarnya atau bahkan mencari model baru yang didapat dari tontonan mereka. Seperti *blue film* yang dilihat bukan lagi sebagai terapi pada gangguan seks. Namun dijadikan sebagai sarana hiburan bagi remaja awal. Hal ini berdampak berubahnya idola remaja, dari yang bersifat positif menjadi negatif. Seks bebas yang mereka dimuat dalam rangkaian film, akan membius jiwanya menjadi seperti yang mereka lihat atau mereka dengar. Apalagi ditambah dengan kondisi fisiologis yang mulai menguat pada masa ini, mengakibatkan lupanya terhadap ide-ide agama yang bersifat dogmatis. Berlari mengejar sesuatu yang bersifat realistis dan nyaman versi remaja. Kebutuhan seks dengan lawan jenis yang menguat mendorong libido semakin kuat pula, mengakibatkan munculnya energi untuk mendobrak segala aturan agama. Inilah yang terkadang menjadi konflik bathin remaja.

Terapi secara Islami dalam membendung serta menyalurkan semua yang berkaitan dengan gejolak seks, adalah dengan menyalurkan energi tubuhnya pada olah raga, misalnya mendidik mereka menjadi olah ragawan. Rasulullah SAW memerintahkan agar jika anak telah memasuki masa remaja, hendaknya segera dilatih berenang, main panah dan berkuda. Tentu hal ini berkaitan dengan gerak badan yang menguras beberapa energi, sehingga mengurangi hasrat seks yang berlebihan pada masa remaja. Remaja yang kurang dalam

aktifitasnya akan mengakibatkan tingginya desakan seksual. Tidak heran jika di kalangan masyarakat ada pendapat, seseorang yang pendiam, dapat berubah menjadi pecundang seks melebihi yang aktif. Inilah jawabannya. Bahwa terapi Islami dalam mengubah gangguan pada jiwa seseorang mengenai seks adalah dengan olah raga yang teratur. Meskipun Nabi SAW juga sempat memerintahkan untuk segera menikah, jika telah memasuki usia dewasa.

Untuk itulah krisis idola, hanya dapat ditangkal dengan pendidikan orang tua yang segera mengenalkan sosok Rasulullah dan Nabi-nabi sebelumnya atau para ulama yang telah dinilai sukses, dengan secara kontinu memberitakan pengawasan dan dukungan terhadap kegiatan positif anak.

Penyebab utamanya adalah, orang tua tidak memberikan penjelasan tentang eksistensi Rasulullah di hadapan umatnya, dari tiga unsur, yakni unsur *Tarbiyah* (pendidikan), unsur *Uswah* (tauladan) dan *Mursyid* (pembimbing kehidupan). Atau bahkan ada juga yang disebabkan masuknya sifat materialistik yang telah menjadi dasar teologis.



N. Marah yang berlebihan

Marah merupakan tindakan normal bila dilakukan secara proporsional (sesuai dengan takaran seharusnya). Seringkali seseorang marah tidak sesuai dengan kadar amarah yang seharusnya dilakukan sebagai bentuk luapan emosional, akibat tertekan atau terusiknya perasaan. Kadang-kadang seseorang yang sedang marah tidak memperhitungkan keadaan, bahkan tidak mengukur kemampuan marahnya. Tidak jarang berakibat buruk bagi pelakunya. Inilah yang dalam surat *Yusuf* ayat 53 yang berbunyi :

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِيَّ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي
غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”.

Dalam hal ini Allah segera menurunkan surat *Ali Imran* ayat 134, berbunyi;

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha (yaitu) Orang-orang yang ,menafkahkan (hartanya) baik di waaktu lapang mauun sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya dan

memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”

Sebagai solusi atas kemarahan yang berlebihan. Untuk itulah para terapis harus terlebih dahulu mendapatkan pelatihan tentang menahan marah yang berlebihan. Maka untuk menjawab harapan di atas, para ahli tarekat telah jauh-jauh hari mengkader para *mursyid* dari kalangannya, untuk mendampingi para salik yang hendak dilakukan pendidikan sebagai pemandu dan terapis bagi umat.

Marah juga diperlukan sebagai bagian dari kulminasi semangat, yang terusik. Sehingga semangat yang menggebu akan memberikan energi terhadap sistem berpikir di otak, yang mensinergi *nafs*. Spirit ini bagaikan arus yang sangat kuat, bila terbendung atau terhambat, akan menimbulkan malapetaka. Meskipun selalu dikonotasikan sebagai hal yang buruk dalam kehidupan manusia, namun pada waktu tertentu marah menjadi sebuah kebutuhan, misalnya saat bertempur melawan musuh agama. Semangat jihad tanpa disertai marah akan musuh yang telah menghina atau menganiaya umat Islam atau bahkan menghina ajaran Islam, menjadi sebuah kebajikan. Selama marah itu tidak berlebihan.

Marah yang berlebihan ini akan berpengaruh kepada kebersihan jiwa, sehingga tidak sedikit yang berlanjut pada gejala munculnya gangguan fisik akibat seringnya marah. Sering marah akan berakibat pada manajemen otak dan hati yang terbiasa melampiaskan kehendak hatinya dengan marah. Dan seolah-olah menjadi ketagihan. Jika seseorang telah membiasakan marah dalam setiap hari, maka dia akan terhinggapi perasaan kurang puas jika tidak melampiaskan ketidaksesuaian dengan harapannya, jika tanpa marah. Hal ini

menjadi beban bagi jiwa si pemaarah. Lebih jauhnya mereka akan dibenci orang dan dijauhinya akibat keras hati yang dideritanya. Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an pada surat *Ali Imran* ayat 159, berbunyi :

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا
مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا
عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. karena itu ma'afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, Maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”.

Adapula yang sering melapiaskan amarah dengan merusak benda-benda sekelilingnya. Misalnya memukul kaca, melempar piring dan sejenisnya. Hal ini diakibatkan kekeliruan pendidikan masa kanak-kanak. Pada umumnya orang tuanya sering memukul atau memberikan lustrasi memukul benda sekeliling anaknya, yang saat itu berada di sekitar tempat musibah anaknya. Seperti jika seorang anak terjatuh, kemudian ibunya dengan segera memukul batu seakan-akan batu itulah yang bersalah. Maka setelah dewasa anak itu akan mengalami gangguan ledakan emosi yang merusak benda sekitar. Atau

cenderung menyalahkan orang lain saat mendapatkan persengketaan dengan lingkungannya, meskipun dengan jelas dirinya yang bersalah.

Dengan demikian, maka tindakan emosi yang tidak terkendali dari seseorang, adalah gangguan jiwa yang diakibatkan pola didik orang tua, sebagai lingkungan awal yang melakukan interaksi. Sejalan dengan pendapat Fritz Heider yang mengatakan bahwa hubungan antar individu beserta lingkungan merupakan interaksi subjek yang menentukan sikap⁵⁴. Terutama pola asuh orang tua.

Untuk mengatasi yang demikian, para ahli *al-Nafs* memberikan cara untuk mengurangi rasa marah yang berlebihan dengan beberapa bacaan antara lain,

ياحي ياقيوم ×40

ياحي ياقيوم استغيث اصلح لشأني كله ولا تكني النفسى طرفة عيني

O. Dendam

Dendam adalah gangguan jiwa yang bersumber dari *al-Qalb*. Saat *qalb* mempertimbangkan keburukan lebih banyak, maka sifat dendam akan muncul secara tiba-tiba. Dan biasanya mewariskan sifat *hasud* dan *dzalim*. Peristiwa yang secara seponatan akibat tertindas menyebabkan dendam menjadi tumbuh subur. Biasanya banyak terjadi pada kalangan masyarakat tertindas, baik akibat penjajahan, atau hanya dirasakan oleh individu tertentu yang mendapatkan perlakuan tidak sesuai dengan seharusnya diterima.

⁵⁴Prof. DR. Mar'at, *Sikap Manusia Perubahan serta Pengukuran*, Ghalia Indonesia, Jakarta, tahun 1982, hlm. 37.

Mungkin saja pelaku dendam adalah orang yang benar, dan orang yang menjadi sasaran kedendaman itulah yang keliru. Oleh sebab itu para terapis tidak sepatutnya mendudukkan orang memiliki sifat dendam sebagai orang yang salah. Namun mereka adalah orang-orang yang seharusnya mendapatkan pelurusan pengetahuan mengenai cara mengatasi dendam. Itulah sebabnya Allah ‘Azza wa Jalla memberikan solusinya pada surat *al-Nur* ayat 22, yang berbunyi :

وَلَا يَأْتِلْ أَوْلُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ
وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا
تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

”Dan hendaklah mereka mema’afkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Ayat ini berhubungan dengan sumpah Abu Bakar r.a. bahwa Dia tidak akan memberi apa-apa kepada kerabatnya ataupun orang lain yang terlibat dalam menyiarkan berita bohong tentang diri 'Aisyah. Maka turunlah ayat ini melarang beliau melaksanakan sumpahnya itu dan menyuruh mema'afkan dan berlapang dada terhadap mereka sesudah mendapat hukuman atas perbuatan mereka itu.

Jika dibiarkan dendam akan menimbulkan sifat hasud. Sikap ini sempat ditegur ketika para ahli kitab melakukannya. Sikap ini ditandai dengan selalu adanya sikap tidak senang dengan orang lain yang mendapatkan kenikmatan, atau

kebaikan, pujian dan kedamaian. Untuk itulah ia bersikap ingin mengalahkannya dengan cara menebar kejahatan. Bahkan hingga menghembuskan kejahatan itu dengan tambahan berita bohong darinya. Dengan harapan semua kebaikan yang telah diterima orang lain, berpindah kepada dirinya. Hal ini telah diisyaratkan dalam surat *al-Baqarah* ayat 109, yang berbunyi :

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا
حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا
وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Sebahagian besar ahli kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka ma'afkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu”.

Hasud dianggap sebagai hal yang sangat mengganggu jiwa seseorang. Rasulullah SAW lebih menegaskan bahwa hasud merupakan bagian dari awal manusia menjauhi Allah. Bahkan lebih jauhnya menimbulkan kemusyrikan. Langkah lain dari orang yang sering hasud, adalah terciptanya suasana *wiswas* (senang memberikan ide negatif pada orang lain).⁵⁵ Hasud juga akan memunculkan sifat buruk sangka (*su-u al-dzann*). Kalangan sufi memberikan *riyadhah* ruhani melalui *husnu al-dzan* (baik sangkaan) dan *qana'ah* (menyikapi

⁵⁵Ali Muhammad Hasan *al-Amary*, *Al-Qur'an wa al-Thabai'u al-Nafsiyah*, Majlis al-A'la, Kairo, tahun 1966, hlm.31.

pemberian Tuhan). Dua teknik psikoterapi sufistik inilah yang menjadi unggulan untuk menghentikan dan mengurangi perilaku dan sikap dendam. Dengan cara *qana'ah*, seseorang mampu meningkatkan kinerjanya tanpa melakukan kejahatan pada orang lain. Dan melalui baik sangka, akan mengurangi sikap selalu ingin menunjukkan dirinya dengan cara menjatuhkan harkat dan martabat orang lain.

Qana'ah memberikan kesempatan agar seseorang mampu memahami potensi dirinya. Kemudian melahirkan kretifitas mulia (*akhlaq al-karimah*). Sikap di atas menunjukkan sikap syukur pada Tuhan. Rasa terima kasih pada Tuhan diwujudkan dengan menciptakan berbagai penunjang kehidupan dan fasilitas penunjang *taqrrub* pada tuhan.

P. Gangguan pola makan

Makan dan minum dalam ajaran Islam sangat mendapatkan perhatian, hingga tata cara makan dan minum itu sendiri diatur dalam tatanan *syari'at*. Bahkan berkonsekuensi dosa bagi mereka yang melakukan kekeliruan dalam makan dan minum. Bukan hanya jenis makanan dan minumannya belaka, namun termasuk posisi saat makan dan minum-pun menjadi bagian dari aturan *syari'at* Islam.

Adanya isyarat etika dari Rasulullah SAW sampai menyatakan adanya laknat bagi mereka yang berperut buncit, tentu saja tidak dapat diabaikan begitu saja. Anggapan yang selama ini dipandang biasa, ternyata dalam kajian psikoterapi Islam menjadi sebuah permasalahan yang mengundang perhatian ekstra, dalam hal tentang pola makan dan konsekuensinya.

Perut yang dipandang sebagai pusat segala penyakit, sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits Rasulullah SAW yang berbunyi :

المائدة رأس كل سقام

“Perut adalah pusat segala penyakit”

Bukan hanya penyakit fisik yang berpusat dari “perut”, namun juga gangguan non fisik (etika, psikologis dan sejenaknya). Akibat “perut” yang tidak diperhatikan, maka akan berakibat fatal pada seluruh kegiatan tubuh manusia, yang berdampak pada kinerja *nafs*. Atau sebaliknya, kesehatan tubuh juga akan berhubungan dengan kesehatan psikis. Hal ini dibuktikan dengan adanya gangguan psikosomatik yang dapat mengganggu aktifitas manusia pada umumnya.

Perut yang dibiarkan kosong akan mengakibatkan timbulnya gas dalam lambung. Biasanya muncul rasa pusing di bagian kepala atau kurangnya konsentrasi. Demikian juga dengan perut yang terlalu kenyang, akan mengakibatkan mudahnya mengantuk, karena saat makanan diproses dalam perut besar, energi tubuh dipusatkan pada proses tersebut.

Selanjutnya, gangguan pola makan, yang dikenal dengan *eating disorder*, akan berakibat pada gangguan psikologis lainnya. Semakin dibiarkan, akan semakin fatal akibatnya. Diantara gangguan psikologis tentang pola makan adalah :

1. Anoreksia Nervosa

Gangguan ini menyerang pemikiran, bahwa selalu merasa dirinya gemuk atau memiliki tubuh tidak ideal. Padahal pada kenyatannya mereka tengah memiliki tubuh yang ideal, atau bahkan sudah termasuk kurus. Akhirnya mereka akan banyak menyakiti tubuhnya dengan mengurangi makan.

Atau bahkan mengurangi asupan gizi yang masuk, dimaksudkan agar tidak menjadi kegemukan. Bagi yang memiliki gangguan jiwa anoreksia nervosa, disarankan agar segera mendapatkan pemahaman tentang kerja metabolisme tubuh dan nasehat mengenai pentingnya *qana'ah* dalam ajaran Islam.

2. Bulimia Nervosa

Para penderita gangguan bulimia nervosa adalah mereka yang mampu melakukan kegiatan makan dengan lahap dan cukup banyak. Namun usai makan, biasanya mereka mengeluarkannya lagi, tanpa alasan yang jelas. Biasanya dipengaruhi oleh pikiran yang tidak stabil, dengan membayangkan sesuatu yang tidak layak dimakan, atau bahkan hanya sebuah rekasi fisik pada tidak stabilnya keadaan *nafs al-mardiyah*. Barat memberikan solusi dengan memberikan penjelasan universal mengenai manfaat makan dan efek dari makanan yang dikeluarkan lagi hanya dengan alasan yang tidak jelas. Psikoterapi Islam menyajikan solusi dengan nasehat yang universal mengenai hukum melakukan *isyraf* dalam makan dan minum. Itulah sebabnya shaum masih dianggap sebagai bentuk terapi yang handal untuk mengurangi bulimia nervosa. Bulimia nervosa akan berakibat buruk pada pergaulan, yang akhirnya akan diajuhi oleh kawannya karena merasa risih dan menjijikan. Setelah itu muncul kembali gangguan psikologis baru, yakni minder.

3. Gangguan makan kompulsif

Pola makan berlebihan akan mengganggu stabilitas emosi seseorang, hingga akibatnya seseorang akan mendapatkan

tumpukan kelebihan makanan dalam tubuh (tidak sesuai dengan kebutuhan berdasarkan tinggi dan berat badan ideal). Inilah yang kemudian melahirkan obesitas. Selain pengaruh gen dan kemampuan metabolisme yang subur, juga kadangkala dipengaruhi oleh pelampiasan tekanan psikis yang disalurkan melalui banyaknya makan atau banyaknya tidur. Akhirnya terjadi penumpukan lemak di berbagai bagian tubuh. Bila telah memenuhi bagian dari jantung dan bagian-bagian lain yang seharusnya lebih terbebas dari timbunan lemak, akan berakibat buruk pada kinerja organ tersebut, maka terjadilah komplikasi antara gangguan jiwa dengan gangguan fungsi tubuh.

4. Gangguan penyiksaan diri dalam pola makan

Sering kali ditemukan, seseorang yang tengah dilanda masalah kejiwaan, akan berdampak pada pola makan. Sebahagian melampiaskan melalui banyak makan. Namun sebahagian lagi malah melampiaskannya pada tidak makan atau mengurangi asupan makanan dalam tubuh. Hal ini dimaksudkan sebagai protes atas masalah yang tengah dihadapi, dengan harapan adanya kepedulian orang lain yang dijadikan asal masalah. Tentu saja akan menjadi masalah yang kompleks, bila yang menjadi lawan atau asal masalah itu tidak mengetahui. Gangguan jiwanya menjadi tidak terselesaikan, maka akan masuk pada gangguan fisik. Akibat dari kosongnya lambung dan usus, menyebabkan gerak peristalsis yang tidak berhenti, akan mengikis lapisan usus, akhirnya terjadi iritasi dan dapat dengan mudah terinfeksi bibit penyakit yang sulit diobati. Jika bisapun akan memakan waktu yang sangat lama. Ditambah dengan meningkatnya kadar asam lambung yang mengakibatkan

munculnya gangguan pada bagian lain, akibat tidak normalnya metabolisme tubuh.

Dalam kajian psikoterapi Islam kegiatan menyakiti diri semacam ini dinyatakan sebagai bentuk putus asa dengan Rahmat Allah. Penyadaran tentang kewajiban untuk tidak berputus asa dari Rahmat Allah harus disampaikan sesuai dengan firman Allah pada surat *Yusuf* ayat 87 yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰذٰهَبُوْا فِتْحَسِسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَاٰخِيْهِ وَلَا تَاِيْسُوْا مِنْ
رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأِيْسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

"Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".

Maka terapi penyadaran, do'a dan *dzikir* menjadi solusi utama, setelah mendapatkan pengetahuan secara kontinu. Bagi barat *hypnotherapy* dijadikan solusi bagi penderitaan gangguan ini. Bahkan para sufi menyarankan agar sering berkunjung kepada ulama sufi.

Q. Bangga berbuat maksiat

Berbuat maksiat adalah bagian dari *'aib* seseorang. Sehingga saat melakukan atau setelahnya tidak layak diketahui orang lain. Lebih baik lagi jika setelah melakukan kemaksiatan diikuti dengan taubat *nasuha*. Ialah taubat yang dilakukan seseorang dengan niat yang kuat, untuk tidak mengulangi lagi.

Namun bagi mereka yang tengah memiliki gangguan jiwa, dirinya sangat senang bercerita tentang kemaksiatan yang ia lakukan kepada orang lain. Dengan maksud yang tidak jelas, setelah orang lain mengetahui bahwa dirinya telah melakukan kemaksiatan.

Yang demikian harus sering menerima nasehat tentang kiat-kiat setelah melakukan maksiat. Apalagi dilakukan oleh mereka yang sering berpidato menyampaikan ajaran agama kepada umat. Hal ini ditegur oleh Allah melalui surat *al-Baqarah* ayat 44 yang berbunyi :

أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

“Mengapa kamu suruh orang lain (mengerjakan) kebaktian, sedang kamu melupakan diri (kewajiban) mu sendiri, Padahal kamu membaca Al kitab (Taurat)? Maka tidaklah kamu berpikir?”

Ayat ini memberikan landasan teologis pentingnya memperhatikan diri, mengawali semua kegiatan, termasuk memberikan nasehat kepada umat yang dinilai sebagai tugas suci bagi umat Islam. Tanpa disertai landasan teologis, masalah kemaksiatan akan terus bergulir searah waktu. Semakin ke depan, akan semakin marak juga tingkat kemaksiatan seseorang, bahkan tidak mustahil adanya peningkatan cara dalam melakukan proses kemaksiatan. Seperti yang dilakukan beberapa tokoh atau pejabat tertentu yang memanfaatkan jasa perempuan penjaja seks sebagai pelampias nafsu bejadnya, dengan cara yang paling aman. Hal ini membuktikan oknum

pejabat atau tokoh tersebut telah lupa dengan dirinya sendiri sebagai seorang yang pantas dijadikan tauladan bagi segenap umat atau rakyatnya. Jika mereka sadar diri, maka kegiatan maksiat mereka tidak akan terlaksana. Dengan demikian pengetahuan dan pengamalan tasawuf seyogyanya dijadikan bagian dari ruh kehidupannya.

Kebanyakan dari para pemuka agama juga sering melupakan dirinya dalam kemasiatan ini. Termasuk pertengkaran yang kerap terjadi pada kalangan pemuka agama, hanya karena pengetahuan yang berbeda, atau madzhab yang berlainan. Tentu saja jika disadari sepenuhnya, sebagai bagian dari makhluk Allah yang penuh dengan segala kekurangan, tindakan di atas tidak akan terjadi juga.

Yang lebih buruk lagi, saat seorang pemuka agama, berbangga hati karena telah mengalahkan perdebatan hal yang masih menjadi *ikhtilaf* (perbedaan). Ini menunjukkan tingkat kearifan yang rendah. Kerendahan kearifan inilah sebagai awal dari kebanggaan berbuat maksiat.

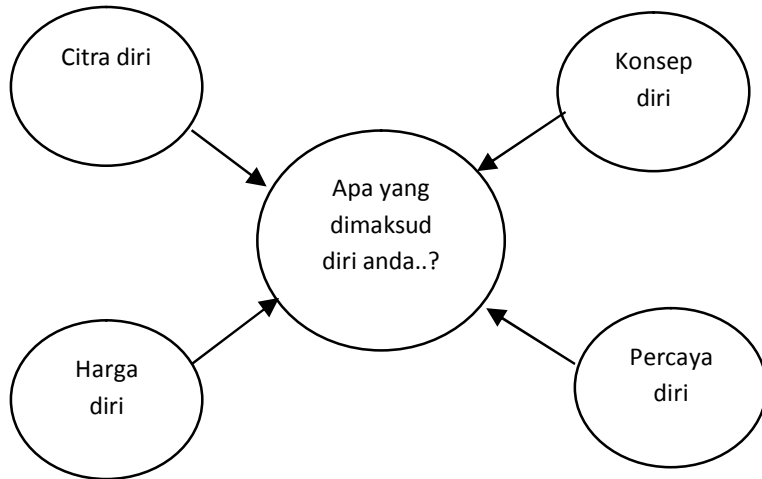
Berbeda dengan kaum remaja yang seringkali dijumpai mereka membicarakan tentang kemampuannya berbuat maksiat, mulai dari perkelahian, penyalahgunaan narkoba, perampokan, pemalakan hingga perzinahan. Tentu saja ini membuat merinding bulu kuduk umat Islam. Sebab ditangan merekalah *al-Islam* menjadi berkembang dan makmur. Bila saja generasi ini telah berada pada kondisi seperti di atas, tentu kemakmuran yang diharapkan tidak diperoleh dengan gemilang.

Kegiatan membanggakan kemaksiatan diri adalah bagian dari bentuk euforia. Dimungkinkan dirinya mengalami banyak

tekanan, sehingga melampiaskannya melalui tindakan kemaksiatan. Apalagi saat agama dirasakan mereka tidak mampu memberikan jawaban atas masalah yang terjadi. Maka mereka akan merasa mendapatkan pelampiasan.

Demikian halnya dengan kebrutalan dalam berbahasa. Bahasa yang kasar adalah tanda jiwa mereka kasar. Sungguh... di dalamnya tersimpan masalah besar. Itulah sebabnya *al-Islam* mengharuskan mengajarkan pendidikan tentang *kalimah al-toyyibah*.

Kebanggaan dengan maksiat juga dipicu oleh tekanan pribadi yang mempengaruhi sistem berpikir. Biasanya muncul akibat tekanan keluarga yang *overprotectif* (terlalu mengekang). Atau juga diakibatkan oleh upaya lama memperoleh sesuatu yang diinginkan, seperti memendam rasa ingin tahu rasanya memukul orang hingga lawan rubuh. Kemudian pada saat yang tepat dengan kehendaknya, dia merasa terpenuhi harapannya, yakni mendapatkan tantangan untuk berkelahi dan berakhir dengan kemenangan (lawannya rubuh), inipun akan menyebabkan munculnya euforia secara spontan. Hal ini disebabkan dia lupa dengan kekuatan yang dimilikinya berasal dari Allah sebagai Tuhan. Sehingga bukan disyukuri, akan tetapi dibanggakan sebagai hasil upaya pribadinya. Jadi bias juga diakibatkan kekuarangan pembinaan agama, yang dapat mengingatkan bahwa dirinya bukan sosok yang sempurna dan memiliki kemampuan tanpa pertolongan Tuhan.



R. Menunda pekerjaan

Menunda pekerjaan merupakan kebiasaan buruk. Karena bertentangan dengan seruan Allah *'Azza wa Jalla* dalam surat *al-Ashr*. Surat ini memberikan pelajaran terbaik dalam memanfaatkan waktu, untuk selalu melakukan kegiatan bermanfaat. Dengan demikian mereka yang kondisi jiwa sehat adalah orang yang selalu memanfaatkan waktunya untuk menghasilkan produk. Konsekuensinya, setiap orang yang selalu melakukan kegiatan santai dan leha-leha, mereka dimasukkan ke dalam kelompok yang kufur terhadap nikmat Allah dan seruan-Nya.

Ayat lain diungkap dalam surat *al-Insyirah* ayat 7-8, berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ^٧ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ^٨

”Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

Ayat ini cukup untuk mengilhami kaum muslimin dalam berperilaku, agar tidak sedetikpun terlewati. Dan jangan

dihinggapi sikap pemalas yang biasanya memberikan kahangatan yang membuat hilangnya etos kerja.

Beberapa do'a diajarkan Rasulullah SAW, untuk menghilangkan rasa malas. Namun itu saja tidak cukup. Seyogyanya dibantu dengan pemahaman yang universal mengenai kewajiban muslim untuk selalu beraktifitas tanpa batas. Tentu saja istirahat menjadi bagian dari aktifitas yang harus terukur. Tetap keliru, apabila istirahat lebih banyak dibandingkan dengan aktifitas.

Dalam beberapa hadits juga Rasulullah SAW, menyatakan pentingnya berjuang dan bekerja seperti dia akan hidup selamanya. Bahkan ada juga yang menuntun agar selalu melakukan aktifitas yang hasilnya belum tentu dapat dipetik oleh dirinya. Namun dinilai berguna bagi generasi setelahnya. Seperti menanam pohon.

Pemalas dan penunda waktu kerja adalah mereka yang dihinggapi gangguan jiwa yang menyebabkan kerugian bagi dirinya dan orang lain. Oleh sebab itu pelatihan-pelatihan guna mengarahkan yang demikian, menjadi penting adanya. Pelatihan kedisiplinan dan manuver kerja yang dilatihkan secara kontinu merupakan solusi terbaik. Selain adanya pengawasan sosial yang komprehensif.

Solusi lainnya adalah;

1. Hilangkan kebiasaan menunggu semangat kerja kembali. Tetapi doronglah dengan kekuatan ruh yang dilandasi unsur teologis normatif. Sehingga berpandangan, bahwa menundanya adalah dosa besar.
2. Dibiasakan memiliki jadwal rutin atas semua kegiatan yang padat. Secara otomatis otak akan turut mengatur semua kegiatan secara sistematis.

3. Segala hal yang dapat dikerjakan saat itu, lakukan dengan penuh tanggung jawab. Tanpa adanya pikiran santai. Dengan keyakinan bahwa tugas manusia adalah harus memakmurkan bumi dengan segala isinya. Untuk memenuhi tugas tersebut dibutuhkan pekerjaan yang berkesnambungan secara teratur. Sebab tugas manusia dibatasi dengan usia. Jangan sampai keburu mati sebelum beraktifitas secara maksimal.
4. Pikirkan manfaat dari yang hendak dilakukan. Hal ini akan lebih memberikan motivasi pada *ruh* agar memerintahkan *nafs* dan otak untuk mengerjakan sesuatu secara baik dan benar.
5. Lakukan relaksasi seperlunya guna mendapatkan semangat kerja kembali. Relaksasi dibutuhkan ketika *nafs* mengalami kejenuhan akibat tertumpuknya berbagai memori. Para sufi mengatasinya dengan membuasakan melakukan *khalwat*. Sebagaimana dilakukan para Nabi.

S. Menyalahgunakan narkoba dan alkohol

Penyalahgunaan narkoba dan alkohol, merupakan tindakan merusak kondisi otak dan beberapa organ penting dalam tubuh. Kegiatan ini merupakan hal yang bertentangan dengan *maqasidu al-syari'ah*. Selain merusak organ fisik juga berpengaruh pada kondisi psikis (jiwa). Dalam pandangan fiqih dikenal dengan *hifdzu al-Nafs*.

Kegiatan di atas umumnya dipicu oleh sikap putus asa dengan keadaan yang menghimpit dirinya. Baik berupa perhatian, atau perasaan yang terperkosa. Sehingga untuk menunjukkan kemampuannya mereka tidak memikirkan dan

mempertimbangkan kebaikan atau keburukan akibat perilakunya. Kasus penyalahgunaan bisa disebabkan kompensasi akibat berbagai kondisi keluarga. Mulai kasus kurang perhatian orangtua, hingga hilangnya harmonis dalam lingkungan keluarga, berdampak bagi sikap seseorang merasa terasing. Sebagai bentuk pelampiasan dan mencari efek nyaman, mereka konsumsi narkoba dan alkohol. Harapan mereka mendapatkan ketenangan dan terhindar dari masaah yang menekan *nafs*. Selain itu juga dipicu oleh sikap coba-coba pada masa adolesen. Remaja awal ini adalah masa rentan dengan segala hal. Kepenasaran mereka tertuju pada berbagai persoalan, termasuk penyalahgunaan narkoba dan alkohol.

Beberapa ayat al-Qur'an mengisyaratkan larangan untuk melakukannya. Yakni melalui ayat yang melarang pemakaian *khamr*. Seperti tertuang dalam surat *al-Baqarah* ayat 219, berbunyi:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ
وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا قُلْ وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ
كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ

"Mereka bertanya kepadamu tentang khamar dan judi. Katakanlah: "Pada keduanya terdapat dosa yang besar dan beberapa manfaat bagi manusia, tetapi dosa keduanya lebih besar dari manfaatnya". Dan mereka bertanya kepadamu apa yang mereka nafkahkan. Katakanlah: "Yang lebih dari keperluan". Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu supaya kamu berpikir"

Surat *al-Nisa* ayat 43, berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا
تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ
النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ
وَأَيْدِيكُمْ ^{قُلْ} إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi. Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak mendapat air, maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun”

Surat *al-Maidah* ayat 90-91, berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ
مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ

أَنْ يُؤَقَّعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ
ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ

”Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan Sesungguhnya syaitan itu bermaksud hendak menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu lantaran (meminum) khamar dan berjudi itu, dan menghalangi kamu dari mengingat Allah dan sembahyang; maka berhentilah kamu (dari mengerjakan pekerjaan itu)”

Dalam hal ini bukan hanya Islam yang membahas tentang larangan penyalahgunaan narkoba dan alkohol, namun agama lainpun memberikan komentar buruk terhadap para pelakunya. Bahkan AMA (*American Medical Association*) menyebutkan hasil penelitiannya, bahwa alkohol itu tidak dapat dikatakan sebagai obat, memiliki nilai gizi dan tidak memiliki unsur terapis, bahkan mereka menilai alkohol itu merusak organ penting terutama jiwa dan akal. Pada dasarnya tidak memberikan banyak manfaat bagi manusia jika diminum.

Penyalahgunaan alkohol sudah tidak mempergunakannya jenis alkohol murni. Namun dicampur dengan beberapa obat lainnya, yang tadinya tidak diperuntukkan mabuk, seperti; spiritus, air kelapa, racun nyamuk, kopi, jamu tertentu, formalin, minuman berkarbonasi, permen mengandung menthol, lem, vetzin, antibiotik dosis tinggi. semua diracik menjadi satu. Inilah yang mengakibatkan seseorang mabuk.

Karena mabuknya ini, maka jutaan sel otak menjadi mati disebabkan keracunan racikan. Karena ini merupakan sebuah tindakan menghancurkan diri, senada dengan larangan Allah dalam al-Qur'an surat *al-Baqarah* ayat 195, berbunyi:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”.

Sama halnya dengan bir, yang sering dipandang tidak memabukkan. Namun penelitian DR.Charless Gilbert Denis dari Chicago menyatakan, bahwa bir dapat menyebabkan gangguan ginjal, perut dan jantung. Umumnya bir menyebabkan dampak *diuretic* (memicu pengeluaran air seni). Terkadang dialihkan ke ginjal. Dengan demikian secara *syar'i*, dinyatakan sesuatu yang terlarang untuk dikonsumsi. Hanya mengenai hukum secara *fiqhi*, akan diserahkan pada hasil ijtihad ulama pada masing-masing tempat.

Seorang peneliti jiwa bernama DR. Struempell dari Jerman menyebutkan bahwa bir secara kejiwaan berdampak pada munculnya pikiran kejam dan kasar. Umumnya menyebabkan munculnya unsur *hayawani*. Atau munculnya jiwa kebinatangan, tidak memiliki rasa malu saat mereka melakukan kegiatan yang seharusnya dia merasa malu melakukannya dihadapan orang lain. Bahkan bias

menyebabkan kejahatan berangkai secara sengaja tanpa diawali oleh upaya provokasi.

Di bawah ini beberapa hal yang merupakan bahaya alcohol bagi kerja otak, yakni:

1. Cerebral Cortex yang biasanya berfungsi memproses informasi pikiran dan melakukan kontrol terhadap gerakan otot. Dalam hal ini otak yang terpengaruh alkohol akan mengalami kesulitan untuk melakukan kontrol diri. Sehingga agak sulit untuk melakukan penilaian secara objektif. Bahkan bisa kehilangan sebahagian memori kenyamanannya. Pada umumnya orang dalam pengaruh alkohol, lebih sulit mengendalikan diri, biasanya berefek lebih merasa percaya diri dan banyak bicara yang tidak penting.
2. Sistem limbik yang terdiri dari hipokampus dan daerah septum otak berfungsi mengontrol emosi dan memori. Akan tetapi alkohol mempengaruhi kekuatan memori tersebut sehingga seseorang menjadi labil.
3. Cerebellum, yang berfungsi mengontrol gerakan otot, yang bekerja sama dengan cerebral cortex. Semuanya memiliki fungsi mengirim sinyal melalui sumsum tulang belakang saat mengontrol fungsi otot. Dengan pengaruh alkohol, gerakan otot menjadi terkoordinasi.
4. Hipotalamus, merupakan kelenjar penting untuk mengikat pelepasan hormone melalui hipofisis. Dengan pengaruh alkohol, hipotalamus terganggu fungsinya terutama saat mengatur fungsi seksual. Alkohol lebih meningkatkan hasrat seksual. Namun akan gilirannya akan menyebabkan penurunan kerja seksual dan disfungsi ereksi.

5. Alkohol juga dapat menghentikan sekresi anti-diuretik hormone (ADH) atau hormone anti-diuretik dari kelenjar hipofisis, sehingga dapat mengganggu sistem pencernaan. ADH sendiri membantu kerja ginjal dalam menyerap air. Bila terganggu oleh masuknya alkohol, maka ginjal menjadi tidak mampu menyerap air. Sehingga membuat seseorang lebih sering buang air kecil (besar).
6. Medula adalah alat untuk mengontrol fungsi tubuh, seperti suhu, denyut jantung, kerja nafas. Kemudian saat terganggu oleh alkohol, fungsi medulla menjadi terganggu. Dengan demikian maka umumnya mudah mengantuk.

Intinya adalah bahwa, penyalahgunaan minuman keras dan narkoba akan berpengaruh pada kesadaran seseorang. Sedangkan dampak dari perilaku di atas adalah munculnya kekesalan dan kebencian, sebagai akibat dari ketidak sadaran. Semakin tinggi tingkat keasadaran akan semakin mudah memahami sesuatu secara objektif. Dan bermuara pada nilai *ikhlas*. Manusianya dinamakan *mukhlisin*. Kondisi ini hanya didapat oleh kaum yang mengerti (*ma'rifat*). Baik *ma'rifat* pada diri ataupun *ma'rifat* pada Tuhan. Sedangkan mereka yang hanya memiliki pengetahuan kasar, tanpa disertai *ma'rifat*, hanya akan mewariskan sikap sering kecewa. Berbeda dengan mereka yang masuk pada kondisi *jahl* (bodoh). Umumnya mereka akan selalu dihinggapai perasaan sakit hati. Ini merupakan siksaan bagi mereka yang membiarkan dirinya dalam kebodohan dan tidak memelihara otak dan jiwanya.

Dampak minuman keras terhadap tubuh, di antaranya adalah;

1. Pada darah dapat membuat seseorang menjadi terkena keluhan pada sumsum tulang belakang, menimbulkan anemia, serta melemahkan fungsi hati (bukan *qalb*).
2. Pada jiwa dapat menghilangkan rasa malu, hilangnya kesadaran aktif, dan hilangnya keseimbangan kontrol gerak tubuh. Memicu pemikiran seks bebas, mengurangi daya ingat, kekeliruan persepsi, rusaknya pusat suarat di otak. Inilah sebabnya Allah ‘*Azza wa Jalla* melarang shalat bagi mereka yang sedang mabuk. Memicu pertengkaran, yang disebabkan mudahnya tersinggung.
3. Pada saluran pencernaan dapat menyebabkan rusaknya selaput lendir pada dinding lambung dan usus, mempercepat timbulnya gastritis, memperburuk daya serap makanan oleh usus, sehingga menimbulkan kebuncitan atau kurus kering.

Pada dasarnya gangguan yang disebabkan oleh penyalahgunaan alkohol dan obat terlarang, akan mengakibatkan rusaknya organ otak yang berfungsi sebagai alat kerja akal. Hal ini ditunjukkan oleh struktur otak yang memiliki susunan rumit, hanya untuk memenuhi dan melayani kebutuhan manusia. Fasilitas dari Tuhan ini hendaknya disyukuri dengan cara memelihara kondisinya agar senantiasa tetap berada pada keadaan normal.

Nilai eksotisme otak akan tampak pada struktur otak yang memiliki *sulcus*, yang berkelok bagaikan sungai. *Gyrus* yang menonjol bagaikan bukit dan *lobus* yang berbentuk gunung-gunung. Hal ini memiliki fungsi kreatif bagi manusia. Maka memeliharanya menjadi ibadah. Dan merusaknya menjadi dosa besar. Larangan Allah ‘*Azza wa Jalla* agar tidak menjerumuskan diri ke dalam “jurang” kerusakan, menjadi

kekuatan teologis dalam mengatasi persoalan penyalahgunaan alkohol dan narkoba.

Untuk memelihara kondisi otak agar selalu berhubungan baik dengan *qalb* dan *nafs*. Maka para sufi menciptakan metode yang disebut dengan *dzikir-dzikir*. *Dzikir* ini dipopulerkan lagi oleh para *ahlu al-thariqat*.⁵⁶ Sehingga keberadaannya menjadi dianggap penting bagi mereka yang berharap menjaga kondisi jiwa dan kenormalan otaknya. Peranan para *mursyid* mengenalkan *lathifah* berikut cara menghidupkan masing-masing *latifah* melalui berbagai pendekatan.

Selain upaya para sufi, juga peranan orang tua sebagai pengawas anak-anaknya menjadi penting, sebab tauladan sering kali menjadi bagian dari hidup seseorang. Sosok ayah dan ibu menjadi orang pertama yang dilihat anak saat berinteraksi dengan lingkungan. Inilah yang diisyaratkan Nabi SAW, bahwa semua manusia terlahir dalam keadaan suci. Maka orang tuanya yang akan membuat dia menjadi Nashrani dan Yahudi. Maksudnya adalah orang tua sebagai pencetak awal kepribadian seseorang. Bahkan hadits lain menyebutkan bahwa *al-Jannah* berada di bawah telapak kaki ibu. Maksudnya adalah, seorang anak akan masuk *al-Jannah*, karena sebab pendidikan ibunya.

Selanjutnya pendidikan berbakti merupakan serangkaian upaya pelatihan anak agar terbiasa dengan segala hal yang menekan dirinya. Dan membiasakan menenangkan diri dengan ibadah. Biasanya dalam hal ini shalat sebagai media terapi

⁵⁶<https://docplayer.info/docs-images/58/41469608/images/1-0.png>.

yang cocok. Kedisiplinan berbakti pada Tuhan menunjukkan keberhasilan orang tua dalam mendidik generasinya.

T. Phobia

Phobia (Pobia=Indonesia), adalah ketakutan yang berlebih-lebihan terhadap sesuatu berupa benda-benda atau situasi-situasi tertentu yang tidak beralasan. Kata “phobia” berasal dari kata “*phobi*” yang artinya ketakutan atau kecemasan yang sifatnya tidak rasional, yang dirasakan dan dialami oleh seseorang. Sedangkan Phobia merupakan suatu gangguan yang ditandai oleh ketakutan yang menetap dan sangat tidak rasional terhadap hal, tertentu.

Walaupun banyak macam phobia tetapi pada dasarnya phobia-phobia tersebut merupakan bagian dari 3 jenis phobia, yang menurut buku DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder IV*). Yakni:

1. Phobia kompleks (Phobia terhadap tempat atau situasi ramai dan terbuka misalnya di kendaraan umum/mall) orang seperti ini bisa saja takut keluar rumah
2. Phobia sosial (Phobia terhadap pemaparan situasi sosial) seperti takut jadi pusat perhatian, orang seperti ini senang menghindari tempat-tempat ramai.
3. Phobia sederhana atau spesifik (Phobia terhadap suatu obyek/keadaan tertentu) seperti pada binatang, tempat tertutup, ketinggian dan lain-lain.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan tentang penyebab timbulnya phobia. Antara lain pernah mengalami ketakutan yang hebat kemudian disimpan di alam bawah sadarnya, suatu saat akan muncul sebagai bentuk putaran rekaman kehidupan yang pernah terjadi sebelumnya. Terdapat perbedaan dengan

trauma. Phobia merupakan kekhawatiran atas sesuatu yang tidak pernah terjadi insiden. Sedangkan bila rasa takut mengantui setelah terjadi insiden adalah trauma.

Mereka yang terganggu dengan phobia ini seringkali tidak mampu menjelaskan secara rasional. Sebahagian mereka mungkin saja yang takut dengan alasan tertentu, kemudian berefek trauma. Namun kebanyakan justru tidak dapat dicerna berdasar pertimbangan rasional. Seligman berasumsi dalam teorinya yang disebut *biological preparedness*, bahwa phobia bisa terjadi akibat keturunan. Namun teori ini masih banyak dibantah oleh kalangan ilmuwan. Sebab sangat sulit menempatkan kortelasinya.

Pada kasus phobia yang lebih parah, gejala *anxiety neurosa* menyertai penderita tersebut. Si penderita akan terus menerus dalam keadaan phobia walaupun tidak ada rangsangan yang spesifik. Selalu ada saja yang membuat phobia-nya timbul kembali, misalnya *thanatophobia* (takut mati). Umumnya phobia bukan disebabkan keturunan, namun lebih banyak diakibatkan oleh lingkungan dan budaya setempat. Bahkan dinamika masyarakat juga mempengaruhi munculnya phobia.

Beberapa cara yang masih dipergunakan barat dalam mengatasi phobia antara lain :

1. *Hypnotherapy*, Penderita diberikan sugesti-sugesti untuk menghilangkannya. Kemudian diperhatikan dampak responnya.
2. *Flooding: Exposure Treatment* yang ekstrim. Si penderita phobia yang takut kepada anjing (*cynophobia*), dimasukkan

ke dalam ruangan dengan beberapa ekor anjing jinak, sampai berkurang atau hilang sama sekali rasa takutnya.

3. *Desentisisasi Sistematis*: Dilakukan *exposure* bersifat ringan. Si penderita phobia yang takut akan anjing disarankan agar berhalusinasi dirinya tengah berada di sebuah taman atau tempat yang sangat indah dan nyaman. Lalu membayangkan bermain bersama anjing yang lucu dan menggemaskan.
4. *Abreaksi*: Si penderita phobia diberikan gambar, atau film tentang sesuatu yang ditakutinya, bila ketakutan dengan binatang, maka biasanya diberikan replika binatang yang ia takuti, kemudian diusahakan untuk bisa memegang dan memanjanya. Hal ini tidak dapat dilakukan bagi phobia yang diakibatkan traum.
5. *Reframing*: Penderita phobia disuruh membayangkan kembali menuju masa lampau dimana permulaannya si penderita mengalami phobia, ditempat itu dibentuk suatu manusia baru yang tidak takut lagi pada phobia-nya.

Kemudian dilihat dari jenisnya, phobia banyak macamnya. Antara lain:

1. *Acerbophobia*: Ketakutan pada asam.
2. *Acousticophobia*: Ketakutan pada suara
3. *Acrophobia / Hypsophobia*: Ketakutan pada tempat yang tinggi
4. *Aerophobia / Anemophobia*: Ketakutan serta panik apabila kulit mereka terkena aliran udara.
5. *Agoraphobia / Kenophobia*: Ketakutan pada ruang yang kosong atau terbuka.
6. *Agyophobia*: Ketakutan akan jalan yang ramai dan cenderung takut untuk menyebrang.

7. Allodoxaphobia: Takut pada pendapat.
8. Amatophobia: Ketakutan pada debu.
9. Amaxophobia: Ketakutan berkendara.
10. Amychophobia: Ketakutan apabila dirinya disiksa atau mengalami luka / kecelakaan.
11. Androphobia: Androphobia dijumpai pada wanita, yaitu ketakutan pada laki-laki.
12. Anemophobia: Takut pada pergerakan udara atau angin.
13. Anthophobia: Ketakutan terhadap bunga.
14. Anthophobia / Sociophobia: Ketakutan pada masyarakat atau orang secara umum.
15. Antlophobia: Ketakutan pada sungai, banjir atau air yang mengalir.
16. Apeirophobia: Ketakutan pada hal-hal yang tak terbatas, misalnya: sumur, langit, laut, dll.
17. Apiphobia / Melissophobia: Ketakutan pada binatang yang menyengat.
18. Arachnophobia: Ketakutan pada laba-laba.
19. Asthenophobia: Ketakutan menjadi lemah.
20. Astrophobia: Ketakutan pada langit dan angkasa.
21. Ataxophobia: Takut pada kekacauan atau ketidakrapian.
22. Atephobia: Takut tinggal di pegunungan atau dirumah bertingkat karena dibayangi oleh ketakutan akan reruntuhan.
23. Auroraphobia: Ketakutan pada aurora atau cahaya utara, yaitu suatu fenomena alam yang hanya tampak di daerah belahan utara bumi.

24. Automanophobia: Takut pada suara perut, makhluk animasi, patung lilin, segala sesuatu yang secara salah merepresentasikan makhluk yang memiliki persepsi.
25. Autophobia: Ketakutan pada diri sendiri.
26. Bacilliophobia / Microphobia: Ketakutan akan baksil atau kuman.
27. Ballistophobia: Ketakutan terhadap proyektil, seperti peluru kendali, roket, mortir atau meriam.
28. Basophobia / Stasiphobia: Ketakutan untuk berdiri tegak atau ketakutan untuk berjalan.
29. Bathophobia: Ketakutan akan kedalaman atau obyek yang lebih tinggi, misalnya gedung pencakar langit atau tebing yang curam.
30. Belonephobia / Aichmophobia: Ketakutan pada benda-benda yang tajam.
31. Bibliophobia: Ketakutan bila melihat buku.
32. Botophobia: Ketakutan pada ruang atau kamar dibawah tanah.
33. Bromhidrophobia: Ketakutan bila dirinya mengeluarkan bau badan atau takut kepada bau badan orang lain.
34. Brontophobia: Ketakutan akan suara halilintar.
35. Bufonophobia: Takut pada katak.
36. Cancerphobia: Ketakutan akan akan penyakit kanker.
37. Cheimaphobia / Pscrophobia: Ketakutan bila kedinginan.
38. Chermatophobia: Ketakutan terhadap uang.
39. Chromatophobia: Ketakutan akan warna-warna tertentu, misalnya ketakutan akan warna merah (erythrophobia). Phobia terhadap warna hitam lebih sering dihubungkan dengan phobia terhadap kegelapan (noctiphobia).

40. Chronophobia: Ketakutan pada suara jam berdentang.
41. Cibophobia: Takut makan karena takut menjadi sakit akibat kuman yang ada dalam makanan.
42. Claustrophobia: Ketakutan berada dalam ruangan sempit.
43. Cleithrophobia: Ketakutan apabila terkunci didalam suatu ruangan.
44. Clinicophobia: Ketakutan untuk ke dokter atau berobat.
45. Cremnophobia: Ketakutan berada di tebing yang curam.
46. Coitophobia: Ketakutan untuk melakukan persetubuhan dengan lawan jenis.
47. Coprophobia / Mysophobia / Tocophobia: Takut terhadap kotoran.
48. Crystallophobia / Hyalophobia: Ketakutan terhadap benda-benda yang terbuat dari gelas.
49. Cynophobia: Ketakutan terhadap anjing.
50. Demonophobia / Ghostphobia: Ketakutan akan setan-setan.
51. Diabetophobia: Takut terhadap penyakit diabetes / kencing manis
52. Domatophobia / Oikophobia: Ketakutan yang terjadi bila berada didalam rumah.
53. Dorophobia: Ketakutan yang terjadi bila menjamah bulu binatang.
54. Dromophobia: Ketakutan untuk mengembara.
55. Dysmorphophobia / Teratophobia: Takut pada orang cacat
56. Electrophobia: Ketakutan terhadap listrik.
57. Entomophobia / Melissophobia: Ketakutan pada serangga.

58. Ereutophobia: Ketakutan akan rasa malu.
59. Ergophobia: Takut bekerja.
60. Erotophobia: Takut akan cinta.
61. Eurotophobia: Takut pada alat kelamin wanita.
62. Galeophobia / Ailurophobia / Gatophobia: Takut akan kucing.
63. Gamaphobia: Takut akan perkawinan.
64. Genophobia: Takut sakit demam panas.
65. Gephyrophobia / Gephydrophobia / Gephysrophobia: Takut melintasi jembatan.
66. Gerontophobia: Ketakutan terhadap usia tua.
67. Graphophobia: Ketakutan bila melihat tulisan
68. Gynaephobia: Perasaan takut kepada wanita.
69. Hadephobia: Takut akan neraka.
70. Hamartophobia: Takut akan dosa dan kesalahan.
71. Hapephobia: Ketakutan terhadap sentuhan fisik.
72. Hellenologophobia: Takut pada istilah atau terminologi ilmiah rumit dari bahasa Yunani.
73. Hierophobia: Ketakutan akan barang-barang suci.
74. Hematophobia: Ketakutan melihat darah.
75. Heliophobia: Ketakutan bila melihat atau terkena sinar matahari.
76. Hodophobia: Takut bepergian.
77. Homichlophobia: Ketakutan pada kabut.
78. Homophobia: Ketakutan pada orang-orang homo seks.
79. Hormephobia: Takut pada suatu kejutan
80. Hydrophobia / Iyssophobia: Takut pada air
81. Hygrophobia: Ketakutan pada tempat yang lembab.
82. Hylophobia: Ketakutan terhadap hutan.
83. Hypengyophobia: Ketakutan terhadap tanggung jawab.

84. Hypnophobia: Ketakutan untuk tidur.
85. Ichthyophobia: Ketakutan terhadap ikan.
86. Ideophobia: Ketakutan akan ide-ide.
87. Iophobia: Ketakutan bila melihat racun.
88. Kakorhaphiophobia: Takut akan kegagalan.
89. Kathisophobia: Takut duduk.
90. Kinesophobia: Takut melihat gerakan-gerakan.
91. Kleptophobia / Harpaxophobia: Takut pada pencuri atau perampok.
92. Linonophobia: Takut akan benang, tali atau senar.
93. Lygophobia: Takut berada di tempat gelap.
94. Lyssophobia: Takut bila menjadi gila.
95. Mastigophobia: Takut pada hukuman.
96. Merinthophobia: Ketakutan bila diikat.
97. Metallophobia: Ketakutan terhadap benda-benda logam.
98. Misophobia: Takut terkena kotoran atau kuman.
99. Monophobia: Takut bila ditinggal seorang diri.
100. Myctophobia: Takut akan apa-apa yang gelap.
101. Mythophobia: Takut untuk tertipu.
102. Necrophobia: Takut terhadap orang mati atau mayat.
103. Neophobia / Kainophobia: Takut pada segala sesuatu yang baru.
104. Nyctophobia: Takut gelap atau malam.
105. Obesitophobia: Ketakutan untuk menjadi gemuk.
106. Octophobia: Takut pada angka 8
107. Odontophobia: Takut pada gigi binatang.
108. Ombrophobia: Takut pada hujan.
109. Onemophobia / Phronemophobia: Takut untuk berpikir
110. Onomatophobia: Takut mendengar suatu nama tertentu.

111. Ophidiophobia: Takut akan ular atau binatang melata.
112. Ophthalmophobia / Scopophobia: Takut dilihat oleh orang lain.
113. Oneirophobia: Takut pada mimpi
114. Ornithophobia: Takut pada burung.
115. Papyrophobia: Takut pada kertas.
116. Paraphobia: Takut pada penyimpangan seksual.
117. Pathophobia / Nosophobia: Takut akan penyakit.
118. Peccatophobia: Takut berbuat dosa.
119. Pedagogiophobia: Takut pada suatu pendidikan.
120. Pediculophobia: Takut pada binatang kutu.
121. Pedophobia: Takut berjumpa dengan anak-anak.
122. Pengophobia: Takut pada siang hari.
123. Pharmacophobia / Hydrargyrophobia: Takut terhadap berbagai macam obat-obatan.
124. Photophobia: Takut akan sinar atau cahaya.
125. Phobophobia: Takut pada phobia.
126. Phonophobia: Takut pada bunyi atau suara (termasuk suaranya sendiri).
127. Pnygophobia: Ketakutan akan bayangan kematian tidak dapat bernapas atau tercekik
128. Pyrexeophobia / Febriphobia: Takut pada panas.
129. Pyrophobia: Takut terhadap api.
130. Rhabdophobia: Takut dipukul.
131. Rodentiophobia: Takut terhadap tikus.
132. Scatophobia: Takut pada kotoran atau tinja.
133. Scelerophobia: Takut pada orang-orang jahat / perampok.
134. Selaphobia: Takut pada kilat.
135. Siderodromophobia: Takut pada kereta api, rel atau perjalanan dengan menggunakan kereta api

136. Social Phobia: Takut dinilai secara negatif dalam situasi-situasi sosial.
137. Sociophobia / Ochlophobia / Polyphobia: Ketakutan akan sekumpulan orang.
138. Surgerophobia: Ketakutan untuk menjalani suatu operasi.
139. Taphephobia: Ketakutan apabila dikubur hidup-hidup.
140. Telephonophobia: Takut pada telepon.
141. Teratophobia: Ketakutan akan melahirkan anak cacat atau anak yang menyerupai monster.
142. Thalassophobia: Ketakutan terhadap lautan.
143. Thanatophobia / Thantophobia: Takut pada kematian.
144. Theophobia: Ketakutan terhadap Tuhan.
145. Tocophobia / Maieusiophobia: Takut bila melihat kelahiran bayi.
146. Toxicophobia: Takut akan diracun.
147. Trichophobia: Ketakutan pada rambut atau bulu.
148. Triskaidekaphobia: Ketakutan pada bilangan 13.
149. Ufophobia: Ketakutan akan munculnya makhluk angkasa luar.
150. Vaccinophobia: Takut di suntik.
151. Verminophobia: Takut pada kuman.
152. Vermiphobia / Helminthophobia: Takut pada cacing.
153. Xenophobia: Ketakutan pada orang asing atau orang dari negara asing.
154. Zoophobia: Takut pada binatang.

Menggunakan pendekatan sufistik, psikoterapi Islam memberikan gambaran mengenai terapi bagi kalangan ini dengan cara mengenalkan secara ilmiah hal terkait phobia dimaksud. Lebih jauhnya akan dikaitkan dengan aspek

teologis. Dengan cara demikian, maka penderita akan dengan mudah menerima dan terhindar dari phobia. Gerakan cinta Tuhan, disajikan hingga dapat menutupi segala kekhawatiran dinyawi. Penderita diberikan keyakinan bahwa Allah ‘*Azza wa Jalla*, sebagai Dzat Maha, akan mampu mengatasi yang takutkan oleh penderita phobia. Firman Allah yang menyarankan agar tidak takut kepada apapun kecuali hanya kepada Allah ‘*Azza wa Jalla*, dapat dijadikan sandaran dalam melakukan terapi sufistik.

U. Senang mencari kesalahan orang lain

Kesenangan untuk selalu mencari-cari kesalahan orang lain, baik untuk kepentingan dirinya sendiri ataupun untuk kepentingan politis. Dalam ajaran Islam termasuk yang diharamkan. Hal ini berdasar pada larangan Allah ‘*Azza wa Jalla* dan sejumlah hadits Nabi SAW yang melarang seseorang untuk mencari-cari kesalahan orang lain. sebab prinsip ajaran Islam adalah *satru al-‘uyub* (menutupi ‘*aib* orang lain). segala bentuk kekeliruan yang dengan nyata diketahui, harus diluruskan dengan cara yang baik. Bukan dengan mengolok-olok atau mengumbar ‘*aib* orang tersebut di hadapan orang lain. hal tersebut berdasar kepada surat al-Hujurat ayat 12, berbunyi;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka, sesungguhnya sebahagian dari sangkaan itu adalah dosa, dan janganlah mencari keburukan (orang lain), dan jangan mengunjingsatu sama lain, apakah salah satu di antara kamu sekalian suka memakan daging bangkai saudaranya? Maka pasti sangat menjijikanya, dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”.

Gangguan *nafs* jenis di atas, sangat banyak dijumpai di jaman moderen. Harapan ingin menjatuhkan reputasi orang lain, melalui cara *dzalim* dianggap sebagai sesuatu yang ampuh. Terutama dalam percaturan politik. Semakin seseorang dapat menjatuhkan orang lain dengan cara menyebarkan ‘*aib*’ lawan, maka lebih merasa bahwa dirinya mulia. Tanpa disadari bahwa hal tersebut telah membuat Allah ‘*Azza wa Jalla*’ menjadi murka. Sehingga pada beberapa sumber menyebutkan bahwa Allah tidak akan mengampuni dosa orang yang *dzalim* dengan cara mengumbar ‘*aib*’ seseorang, sebelum ‘*aibnya*’ itu tertutup kembali dan yang *didzaliminya* mengampuni. Dua hal itu tidak sah apabila hanya salah satu yang ditempuh.

Kerasnya peringatan ini, hingga Allah ‘*Azza wa Jalla*’, menyebutkannya dengan kata “memakan bangkai saudaranya”. Hal menjijikkan orang-orang yang hidup dengan cara menyebarluaskan ‘*aib*’ orang lain. Ajaran Islam mengajarkan agar antara sesama muslim saling menutupi ‘*aibnya*’. Sambil diluruskan agar tidak melalukan pengulangan terhadap perbuatan tercela.

V. Intoleransi

Intoleransi merupakan gangguan jiwa perspektif sufistik, akibat dari kurangnya pengetahuan. Kekurangan pengetahuan tersebut sebagai dampak muncul sikap sombong yang mengklaim dirinya telah paham dengan segala yang terjadi. Kekurangan pengetahuannya, karena ketertutupan hatinya untuk menghargai pemikiran orang lain. Sehingga dengan mudah mengklaim orang lain yang beda dengan dirinya sebagai orang sesat atau selalu salah. Padahal Rasulullah SAW memberikan tauladan dalam mengambil sikap dari perbedaan pemahaman melalui cara yang sangat bijak. Semakin sehat jiwa seseorang, akan semakin bijak dalam memberikan vonis terhadap orang yang berbeda dengan pendapat dirinya.

Intoleransi muncul dari sikap arogansi, yang disebabkan kurangnya pengetahuan. Perilaku ini sepiantas lalu seperti yang memiliki jiwa militan dalam beragama. Padahal tergolong pada gangguan kognisi yang diakibatkan kurangnya pengetahuan tentang perbedaan. Sehingga saat menemukan perbedaan, menjadi kaget.

Sikap intoleransi dapat disembuhkan melalui pendekatan sufistik. Ialah menggunakan teknik memahami kadar pikiran orang yang berbeda dengan dirinya. Atau lebih banyak memahami serta mendalami hal yang sedang menjadi masalah untuk dirinya. Keberadaan seorang guru ruhani menjadi penting. Arahan guru ruhani lebih diarahkan pada kekuatan jiwa dalam semangat memahami cara pandang orang lain tentang sebuah ide, gagasan atau teori yang ditunjukkan melalui perilaku.

Mentauladani sikap Rasulullah SAW dalam menyikapi perbedaan, maka para sufi mengikutinya dengan mengutamakan kearifan dalam mengambil tindakan atau keputusan. Pikiran yang selama ini selalu berpandangan bahwa hal dilakukannya benar, dirubah menjadi kebenaran universal. Sikap toleran Rasulullah SAW, ditunjukkan saat memberi keputusan atas sikap sahabatnya. Klaim kebenaran yang ditunjukkan pada dua peristiwa sering kali dijumpai.

W. Insomnia

Insomnia (susah tidur) merupakan hal yang paling banyak dirasakan oleh mereka yang sedang mengalami kegalauan dalam kehidupan. Pada umumnya mereka tidak memperhatikan pola tidur yang baik. Sehingga dengan adanya tekanan pada jiwanya, akan berakibat terus menerus bertambahnya jam jaga.

Oleh sebab itu hendaknya terlebih dahulu memahami pola tidur yang baik menurut kesehatan. Beberapa kalangan beranggapan bahwa tidurnya telah mencukupi. Padahal setelah dikaji menurut kesehatan fisik dan jiwa, tidur mereka masih dinyatakan kurang atau bahkan divonis sebagai tidur yang tidak berkualitas. Hal ini dapat dilihat dari beberapa indikator tidur yang masih belum dianggap cukup. Antara lain:

1. Bila sudah berjanji dengan alarm, tetapi saat alarm berbunyi, dia masih sulit bangun.
2. Suka menambah waktu tidur, saat terbangun
3. Mudah tersinggung saat berkomunikasi dengan rekan kerja.
4. Sulit konsentrasi
5. Terbangun dengan perasaan tidak segar

6. Sering terbangun di malam hari.

7. Gelisah saat tidur

Insomnia merupakan kondisi jiwa yang diakibatkan oleh munculnya masalah yang belum terpecahkan secara sempurna. Ditandai dengan kesulitan tidur. Pada umumnya penderita gangguan tidur, akibat komponen otak yang menyimpan memori mengalami kerusakan atau kelelahan. Pada umumnya seseorang bisa mengalami tidur apabila stimulasi sensorik mengalami kekurangan. Saat seseorang masuk pada stadium tidur, maka fenomena menjadi pasif. Termasuk pusat *formasio reticular* berperan aktif dalam menginduksi tidur. Sekresi *serotonin* dari *neuron nuklei raphe* di *formasio reticular pontis* akan mengakibatkan gelombang lambat. *Insomnia* juga bisa diakibatkan oleh beberapa penyebab. Selain itu juga umumnya terjadi pada kalangan individu yang *introvert* (tertutup).

Menyikapi kondisi *insomnia*, Sigmund Freud menyoroti atas interpretasi pada gejala-gejala pasien. Umumnya, diawali oleh pasien itu sendiri. Dan terlalu mengaitkan dengan hal-hal yang dianggap terlalu menyakitkan atau mengganggu kebahagiaan. *Insomnia* juga terjadi akibat seseorang memiliki kebiasaan *fadzadzah*. Kebiasaan memiliki gerak-gerik yang cenderung hampir tidak bersahaja, atau bahkan kemungkinan terjadi pada mereka yang cepat marah. *Fadzadzah* ini adalah sikap yang terjadi akibat membiasakan keras hati.

Selanjutnya, para sufi memberikan beberapa solusi untuk memulihkan kondisi jiwa yang mengalami gangguan *insomnia* tanpa obat (bahan kimia). Yakni menggunakan beberapa makanan dan minuman yang disinyalir akan membuat seseorang menjadi tenang atau adanya efek relaksasi. Antara lain mengkonsumsi pisang, karena pisang mengandung

triptopan yang merupakan prekursor alami untuk serotonin. Pisang mengandung kalium, natrium dan magnesium yang membawa efek tenang. Selanjutnya susu juga mengandung triptopan neurotransmitter, untuk membantu lebih mempercepat tidur dan relaksasi pada otot. Makanan lainnya adalah gandum. Atau mengkonsumsi roti yang terbuat dari tepung gandum. Dapat juga mengkonsumsi kacang-kacangan yang mengandung vit. B.6 yang memiliki efek relaksasi pada syaraf. Bahkan pada masyarakat Asia, ramuan tradisional yang berkhasiat untuk mengatasi insomnia adalah mengkonsumsi batang seledri.

Insomnia ini awalnya bisa diakibatkan oleh tumpukan persoalan yang sangat banyak, atau desakan biologis yang kurang tersalurkan dengan baik, bahkan bisa juga sebagai dampak dari perilaku menyimpang pada manusia, antara lain permusuhan. Munculnya musuh dan setumpuk ancaman yang menyebabkan depresinya seseorang, akan dengan cepat menimbulkan insomnia. Permusuhan yang selalu berdampak buruk bagi kondisi psikologis seseorang telah jauh-jauh hari diamanatkan Rasulullah SAW agar benar-benar dihindari. Bahkan berdasar hadits yang diriwayatkan oleh Abu Daud, Rasulullah pernah bersabda : “*Seorang muslim tidak halal menakut-nakuti muslim lainnya*”. Sebab kegiatan menakut-nakuti orang lain akan berakibat buruk bagi yang terancamnya yakni terjadinya gangguan insomnia.

Itulah sebabnya, motivasi menjadi sangat penting bagi para penderita insomnia. sebab pada pemikiran mereka umumnya bukan tumpukan solusi, tetapi tumpukan masalah yang berat. Lebih keliru lagi jika penderita insomnia lebih banyak mendengarkan musik keras. Akan berakibat fatal bagi

kondisi fisiknya selain kondisi psikologis. Untuk mendapatkan hasil maksimal pada penderita gangguan insomnia berdasarkan ajaran Islam adalah, menggunakan metode *ta'lim*, *tabyin*, *tafshil*, *tafhim*, *tarjih* dan *taqrib*.

Metode *ta'lim* adalah memberikan penjelasan dengan dasar-dasar yang kuat dari wahyu dan hasil pemikiran ulama mengenai cara menangani masalah. Berika gambaran mengenai takdir Allah. Metode *tabyin* adalah menjelaskan secara rinci akibat dari selalu mengingat masalah tanpa mengikuti solusi yang ditelah diberikan para konselor atau para terapis. Metode *tafshil*, ialah memberikan rincian atas hubungan antara pemecahan masalah dengan masalah yang tengah dialami. Metode *tarjih* adalah memberikan pilihan kepada penderita, untuk meringankan segala penderitannya. Jika masih juga mengalami kesulitan untuk mengikuti, maka hendaknya dilakukan karantina, karena penderita telah memasuki wilayah penutupan segala solusi oleh dirinya. Baru menggunakan metode *taqrib*, yakni melakukan pembicaraan atau hubungan emosional dari hati ke hati secara intensif. Usahakan tidak ada kesempatan untuk mengingat masalahnya, tetapi ajaklah agar nyaman dan gembira dengan segala usaha agar masalah yang menghimpitpun segera sirna.

Insomnia juga bias diakibatkan oleh adanya paranoid personality disorder. Biasanya diawali dengan sikap yang konfrontatif terhadap orang lain atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Sebagian ahli jiwa menganggap sebagai gangguan yang terpisah secara proses, namun bersatu dalam hasil.

Paranoid personality disorder ditandai dengan sikap cemburu (*anxious*), mencurigai, *hypersensitive*, memandang diri sendiri sebagai orang superior dan argumentatif (suka

berdebat dengan sengaja datang mengunjungi temannya atau orang yang dia sukai untuk melakukan perdebatan, tanpa *planning* yang jelas. Ia anggap sebagai bentuk pelampiasan pemikiran belaka).

Tindakan cemburu biasa terjadi pada kehidupan rumah tangga, yang tidak sedikit mengakibatkan perceraian. Hal ini tidak ada hubungannya dengan peranan keadilan dan kodrat yang selalu dieluk-elukkan para pemerhati gender. Islam mengajarkan kepada kaum wanita yang selalu melakukan kecemburuan dengan lahirnya hukum yang membolehkan poligami. Ini dimaksudkan untuk membiasakan secara teologis menerima hak manusia yang diberikan Allah. Adapun pandangan bahwa kecemburuan itu adalah manusiawi, adalah keliru. Berdasarkan ajaran agama dan pemahaman psikologis digolongkan kepada gangguan jiwa. Sebagai solusinya, selain diberikan nasehat agama, juga dijelaskan tentang konsep takdir yang benar, tanpa dipengaruhi aspek teologis non muslim, yang menganggap poligami sebagai kekeliruan. Dan jelaskan pula bahwa penyangkalan atas poligami sebagai bentuk gangguan jiwa baru yang disebut kafir terhadap firman Allah.

Kemudian kegiatan mencurigai, biasanya terjadi pada kelompok tertekan atau kaum minoritas yang selalu mendapatkan tekanan atau penganiayaan dari kelompok besar. Atau hal ini juga bias terjadi pada korban *bulying* seperti yang sering terjadi disekolah-sekolah. Sehingga apabila bertemu dengan sesama pelajar yang berbeda sekolah, sebab sebelumnya pernah dianiaya oleh kelompok penganiaya atau sebagai penyerang.

Demikin juga dengan *hypersensitive*, yakni sensitif yang berlebihan, yang mengakibatkan segala tindakan menjadi tidak selesai karena ketersinggungan yang berat. Dampak lainnya, adalah kesulitan untuk menerima nasehat demi kemajuan atau perkembangan dirinya yang lebih baik lagi.

BAB IV

PRIBADI HARAPAN

Menyadari watak pribadi, merupakan hal mudah yang selalu dianggap sulit oleh sebahagian orang. Sebab mengungkap watak pribadi tidak semudah bercermin di depan kaca. Menyadari sikap pribadi memerlukan proses. Antara lain diperlukan adanya penguatan secara pengetahuan, baik melalui bantuan *knowledge* maupun pendekatan sains. Selain itu juga kebanyakan orang untuk dapat mendapatkan penyadaran diperlukan peranan Tuhan secara langsung, yang sering disebut dengan ujian dan *mushibah*. Bahkan bagi beberapa kalangan diperlukan adanya pembuktian tentang kualitas diri. Terutama kalangan para tokoh, pejabat, orang-orang yang bergelut dalam dunia konselor, bahkan para terapis.

Itulah sebabnya apabila seorang terapis atau konselor hendak bertindak pada kliennya, hendaknya mendudukan terlebih dahulu tentang kliennya. Apakah dia berada pada kondisi manusia normal, atau sebagai individu yang kurang menyadari rasa tanggung jawabnya.⁵⁷

Untuk mendapatkan itu semua, harus memperhatikan beberapa aspek. *Pertama*, memenuhi aspek normal secara fisik. Yang dimaksud adalah gerakan fisik yang lazim dilakukan orang normal. Selain harus memperhatikan kondisi cacat permanen, yang diakibatkan oleh bawaan sejak lahir. Sebab hal ini akan berpengaruh pada saat sedang memberikan solusi yang bersifat teknis. Dan pada umumnya mereka memiliki

⁵⁷Gregory G. Young, *Membaca Kepribadian Orang*, Think, Yogyakarta, tahun 2012, hlm.14.

kepribadian sensitif, mudah tersinggung dan rendah diri. Ini yang disebut dengan kondisi dasar klien. *Kedua*, kenali klien bersikap jujur pada terapis. Upayakan hingga klien benar-benar bisa merasa terbuka mengenai masalah dan perilakunya pada terapis. *Ketiga*, adanya harapan dan kepercayaan penuh pada terapis.

Setelah semua terpenuhi, maka selanjutnya terapis akan menunjukkan tentang kepribadian masing-masing, diteruskan dengan penanganan masalah, termasuk upaya mengubah kebiasaan seseorang.

Dalam bahasan psikoterapi Islam, harapan tertinggi adalah terciptanya kepribadian seperti di bawah ini :

A. Mukmin

Mukmin (*mu'min*) adalah sebutan untuk manusia yang telah mencapai atau merasakan nilai keimanan. Sekaligus telah memasuki pada jalur keimanan yang sesuai dengan aturan agama Allah (Islam). Secara epistemologis, iman harus dibentuk dan dikenalkan secara mendasar. *Syaikh* Abdu al-Qadir *al-Jailany* menjelaskan kriteria manusia beriman dengan hilangnya kebodohan dan selalu bertambahnya ilmu dalam setiap saat. Dibuktikan dengan munculnya semangat beramal baik dan secara kontinu mengurangi kekeliruan dan dosa.

Al-Qur'an banyak membahas tentang orang *mu'min* dan indikasi orang beriman. Antara lain terdapat dalam surat *al-Baqarah*, *al-Mu'minun*, *al-Mu'min* dan ayat-ayat yang tercecer pada masing-masing surat. Dalam surat *al-Baqarah* ayat 3-4 disebutkan sebagai berikut :

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ
وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمِمَّا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ
يُوقِنُونَ

“(yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezki yang kami anugerahkan kepada mereka. Dan mereka yang beriman kepada Kitab (Al Quran) yang Telah diturunkan kepadamu dan kitab-kitab yang Telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat”.

Ketundukan dan penyerahan jiwa. tanda-tanda adanya iman ialah mengerjakan apa yang dikehendaki oleh iman itu. Salah satunya adalah mengimani hal yang *ghaib*. Yang dimaksud *ghaib* ialah yang tak dapat ditangkap oleh pancaindera. Percaya kepada yang *ghaib* yaitu, mengi'tikadkan adanya sesuatu yang *maujud* yang tidak dapat ditangkap oleh pancaindera, Karena ada dalil yang menunjukan kepada adanya, seperti: adanya Allah, Malaikat-malaikat, hari akhirat dan sebagainya. Shalat menurut bahasa 'Arab diartikan sebagai salah satu bentuk doa. menurut istilah *syara'* ialah ibadat yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dikerjakan untuk membuktikan pengabdian dan kerendahan diri kepada Allah. mendirikan shalat ialah menunaikannya dengan teratur, dengan melangkapi syarat-syarat, rukun-rukun dan adab-adabnya, baik yang lahir ataupun yang batin, seperti *khusu'*, memperhatikan apa yang dibaca dan sebagainya.

Sedangkan kata “*Rizqi*” dalam ayat di atas, diartikan sebagai segala yang dapat diambil manfaatnya. menafkahkan sebagian *rizqi*, ialah memberikan sebagian dari harta yang telah di-*rizqi*-kan oleh Tuhan kepada orang-orang yang disyari'atkan oleh agama memberinya, seperti orang-orang fakir, orang-orang miskin, kaum kerabat, anak-anak yatim dan lain-lain. Atau bahkan para sufi memandang *rizqi* yang dinafkahkan adalah segala bentuk yang telah dinikmati berupa makanan, minuman, hasil penglihatan, hasil pendengaran dan sejenaknya yang telah bersatu dengan kehidupan seseorang, untuk disalurkan atau ditasharrufkan dalam jalan kebenaran.

Adapun yang dimaksud dengan kata “*Kitab-kitab*” dalam ayat tersebut adalah panduan kebajikan yang diwahyukan kepada para Nabi, termasuk yang telah diturunkan sebelum Muhammad SAW. Ialah kitab-kitab yang diturunkan sebelum al-Quran seperti: *Taurat, Zabur, Injil* dan *Shuhuf-shuhuf* yang tersebut dalam al-Quran yang diturunkan kepada para rasul. Allah menurunkan Kitab kepada Rasul ialah dengan memberikan wahyu kepada Jibril AS, lalu Jibril menyampaikannya kepada Rasul. Yakin ialah kepercayaan yang kuat dengan tidak dicampuri keraguan sedikitpun. Akhirat adalah lawan dunia. kehidupan akhirat ialah kehidupan sesudah dunia berakhir. yakin akan adanya kehidupan akhirat ialah benar-benar percaya akan adanya kehidupan sesudah dunia berakhir.

Kemudian dalam surat *al-Mu'minun* ayat 1-9, yang berbunyi;

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ^١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشِعُونَ^٢ وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ
اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ^٣ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ^٤ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ
حَافِظُونَ^٥ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ
مَلُومِينَ^٦ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ^٧ وَالَّذِينَ هُمْ
لِأْمَانَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ^٨ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ^٩

“*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, Dan orang-orang yang menunaikan zakat, Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, Kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki; Maka Sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang di balik itu Maka mereka Itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya. Dan orang-orang yang memelihara sembahyangnya*”.

Keimanan seseorang menjadi standar munculnya keridhaan Allah ‘*Azza wa Jalla*. Rabi’ah al-Adawiyah (seorang wali wanita), memandang rasa cinta pada Allah ‘*Azza wa Jalla*, adalah kulminasi dari Iman yang sempurna. Sehingga seseorang tidak akan mendapatkan kenikmatan kebersamaan dengan Allah, bila tidak menyertakan nilai iman. Hanya melalui imanlah seseorang akan mendapat ketenangan

maksimal. Keimanan sepenuhnya pada Allah akan memunculkan perasaan adanya pelindung sejati yang mampu memberikan fasilitas apapun untuk semua makhluk. Dari sanalah, seseorang akan terhindar dari sikap *musyrik*.

Semakin sempurna derajat iman seseorang, menunjukkan tingkat kesehatan jiwanya menurut pandangan ajaran Islam. Hal ini dilakukan oleh Nabi Ibrahim ASS, saat mendapatkan harapan untuk lebih meyakini kemampuan Tuhan berdasar fenomena bersifat empiris. Maka Ibrahim ASS sempat ditegur oleh Allah ‘*Azza wa Jalla*, dengan sabdanya yang artinya : “Apakah engkau tidak beriman (hai Ibrahim)..? “. Ibrahim ASS menjawab : “ tidak.., tapi untuk membuat hatiku tenang”. Hal ini adalah bukti proses terapi yang dilakukan adalah semata untuk membuat nilai keimanan bertambah.dalam pendekatan sufistik, melakukan harapan akan terjadinya sesuatu sebagai pemberian Tuhan, dengan tujuan untuk menambah keimanan, dimasukan ke dalam teknik *taqarrub* (pendekatan diri kepada tuhan).

Ulama berbeda pendapat mengenai peningkatan dan penurunan kadar keimanan. Sebahagian menyebutkan bahwa iman itu bertambah dan berkurang. Sementara yang lainnya memandang bahwa iman tidak mengenal penurunan ataupun peningkatan. Hal tersebut tidak menjadi penghalang bagi upaya perbaikan kondisi jiwa yang mengalami penurunan fungsi jiwa, bahkan gangguan pada jiwa.

Secara spesifik, *syaiikh* Abdul Qadir *al-Jailany* berpandangan bahwa Iman itu adalah diucapkan dengan lisan, diyakini dengan hati, dibuktikan dengan perbuatan, bertambahnya pengetahuan, berkurangnya kebodohan, melimpahnya amal baik dan berkurangnya dosa, serta

selamanya menetapkan diri dalam kondisi *istiqamah*.⁵⁸ Dalam hal ini *syekh* Abdul Qadir *al-Jailany* lebih mementingkan iman sebagai wujud sempurna dari setiap manusia hamba Tuhan. Sebab diakhiri dengan nilai *istiqamah*.

Iman memiliki nilai tertinggi apabila disertai dengan *ma'rifat* (pengatahuan sejati tentang Tuhan dan eksistensi dirinya). Seseorang yang beriman, akan memiliki beberapa kriteria sesuai dengan firman Allah dalam surat *al-Mu'minun*. Yakni, melakukan shalat dengan *khusyu'*. Shalat *khusyu'* hanya akan dapat dipahami menggunakan sudut pandang tasawuf. Sebab pada tinjauan fiqih, istilah *khusyu'* hanya dapat dilambangkan dengan ketenangan dalam melakukan ritual shalat. Sedangkan shalat sendiri adalah teknik menjalani hidup melalui cara menghindari segala yang bersifat *fakhsya* (kekeliruan batin) dan *munkar* (kekeliruan fisik). Melalui cara inilah manusia mampu mengimplementasikan kitab suci dalam kehidupan sehari-hari, hingga tercipta suasana jiwa yang *muthmainnah* (nyaman).

Berikutnya, adalah meninggalkan segala hal yang dipandang tidak memiliki manfaat. Tentu saja manfaat yang dimaksudkan adalah adanya hubungan dengan aspek *ilahiyah*. Sebab manfaat yang mengandung unsur *syathaniyah* tidak disarankan untuk diikuti. Bahkan harus segera ditinggalkan. Untuk dapat mengikuti kehendak yang memiliki manfaat dalam sudut pandang *ilahiyah*, harus terlebih dahulu mendapatkan sesi *musyadah*. Yakni adanya penyaksian *qalb* akan segala yang terkait dengan pengetahuan *ilahiyah*.⁵⁹

⁵⁸Abdul Qadir al-Jailany, *Al-Ghunyah*, Darr al-Fikr, t.t, hlm.....

⁵⁹Muhyiddin bin Arabi, *Rasail Ibnu Arabi*, al-Maktabah al-Taufiqiyah, t.k, t.t, hlm. 248.

Pribadi yang termasuk *mu'minin* merupakan orientasi kaum muslimin dalam mengakhiri hidupnya. Mengacu pada firman Allah yang menyatakan untuk mati dalam keadaan beriman. Sosok *mu'minin* akan mampu tampil dengan perubahan jiwa yang semakin baik dalam setiap saat. Sebagai pembinaan menuju pribadi *mu'minin* dilakukan melalui *riyadhah* ruhani, nafsani dan diimplementasikan dalam gerakan *jismani* (badan). Perilaku yang dilakukan badan akan tergantung pada keadaan ruhani dan nafsannya. Pembinaan tersebut dilakukan oleh kalangan sufi dalam pencapaian kondisi *ma'rifatullah*. Semakin tinggi nilai *ma'rifatullah*, akan sebanding dengan tingkat keimanan seseorang. Pemahaman dzikir yang paripurna memberikan kontribusi pada akal untuk selalu mengingatkan otak dalam memberdayakan *qalbnya* menuju kondisi iman.

Iman juga memerlukan beberapa cara untuk menentukan serta menetapkannya, sehingga iman dapat dirasakan serta implementasinya dirasakan dan dilakukan dengan perilaku yang sesuai dengan kehendak Tuhan. *Syaikh* Abdul Qadir al-Jailany mengawali pembahasan penerapan iman, dengan jalan mengucapkan dengan lisan. Lisan dinilai sebagai sebuah ikatan batin antara sesuatu yang diucapkan dengan sejumlah harapan atau hal-hal yang yang dapat mendukung penguatan iman itu sendiri. Pada dasarnya kekuatan lisan adalah kekuatan pikiran. Dengan demikian, seseorang yang mengucapkan sesuatu dengan penguatan, adalah bagian dari perilaku jasad yang telah diperintahkan otak untuk menguatkannya dengan pengucapan.

Kemudian, ia juga memasukan kalimat "*ma'rifatru bi al-Jinan*". Maksudnya adalah adanya serangkaian pemahaman yang mampu dirasakan oleh hal yang tersembunyi dalam, diri

manusia. Dilanjutkan dengan kalimat “*amilu bi al-arkan*” (mengamalkan dengan perbuatan).⁶⁰ Upaya mengamalkan sesuatu dengan perbuatan, apabila tidak disertai dengan pemahaman, maka dinilai sebagai perilaku bawah sadar. Yang demikian tidak dimasukkan ke dalam golongan orang beriman.

Istilah “Iman” secara teologis dijadikan sebagai bentuk kekuatan komunikasi antara manusia dengan Tuhan. Secara psikologis istilah tersebut memberikan kenyamanan, karena adanya Tuhan dalam pikiran orang beriman dijadikan sebagai pangkal sikap tawakal. Sedangkan dalam pendekatan ilmu sosial istilah di atas memberikan inspirasi untuk bersikap kreatif berbasis *ilahiyah*. Pada kinerja, istilah di atas dijadikan sebagai bentuk bimbingan agar setiap pekerjaannya memiliki tanggung jawab secara teologis.

B. Muslim

Muslim adalah sebutan untuk orang yang telah menganut ajaran agama Islam. Namun bagi sebahagian kalangan sufi, justru memandang muslim sebagai sebuah kondisi manusia setelah mencapai peringkat iman (mukmin). Hal tersebut berdasar kepada *al-Qur'an* surat *Ali Imran* ayat 102 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ

مُسْلِمُونَ

⁶⁰Abdu al-Qadir al-Jilany, *Syaikh, Al-Ghanyah*, Darr al-Fikr, t.t, Beirut, Lebanon.

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan beragama Islam”.

Dalam ayat tersebut dijelaskan, bahwa orang *mu'min* diseru untuk menunaikan ketaqwaan, dengan sebaik-baiknya, hingga tidak meninggal kecuali dalam keadaan muslim. Menyikapi ayat di atas, beberapa kelompok sufi memandang bahwa peringkat muslim, merupakan awal pencapaian manusia dalam melakukan perintah Allah, seperti disebutkan dalam surat *al-Hujurat* ayat 14 dan muslim juga merupakan kondisi akhir yang diharapkan. Sebagai berikut :

❖ قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا

يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ

أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Orang-orang Arab Badui itu berkata: "Kami Telah beriman". Katakanlah: "Kamu belum beriman, tapi Katakanlah 'kami Telah tunduk', Karena iman itu belum masuk ke dalam hatimu; dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, dia tidak akanmengurangi sedikitpun pahala amalanmu; Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Pada dasarnya kondisi Islam, bukan sekedar sebuah pengakuan, namun memerlukan pembuktian dengan cara menyerahkan sepenuhnya segala persoalan itu kepada Allah. Maksudnya adalah bahwa setiap persoalan yang timbul, harus diatasi dengan cara-cara yang dibenarkan oleh Allah ‘Azza wa

Jalla. Yakni melalui kitab suci yang harus dijadikan sandaran dalam setiap langkah. Inilah yang dimaksud oleh Allah dalam surat *al-Fatihah* ayat 4, yang berbunyi :

قَالَ
مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

“Yang me-raja-i hari agama⁶¹”.

Yakni saat agama ditegakan, aturan Tuhanlah yang mesti diperhatikan. Jika saja memperhatikan berarti mereka tergolong orang yang bertauhid. Sedangkan yang tidak memperhatikan, berarti mereka itulah yang musyrik atau bahkan kafir, karena keengganan untuk melaksanakan perintah Allah ‘*Azza wa Jalla*. Kemudian saat orang melakukan segala perintah Allah dengan baik, maka itulah muslim, apabila disertai dengan rasa tanggungjawab yang dalam, itulah *mu’min*.

Selanjutnya, derajat muslim sendiri tidak diperoleh dengan hanya menyebutkan identitas seseorang melalui perkataan. Namun harus dibuktikan dengan sebuah kondisi kepasrahan kepada semua aturan main yang datang dari Allah ‘*Azza wa Jalla*, berupa hukum-hukum *syara*’. Maksudnya, setiap umat Islam tidak diperkenankan untuk menciptakan *syara*’ sendiri tanpa kewenangan melakukan *ijtihad*.

Keislaman seseorang hanya dapat dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Sebab ini adalah serangkaian nilai rasa, yang tidak dapat dibuktikan secara empiris. Pembuktian empiris akan hal ini, sangat diragukan keabsahannya.

⁶¹Maksudnya, saat seseorang menjalankan syari’at agama, harus sesuai dengan ketentuan ajaran yang disampaikan oleh para nabi-Nya.

Tentu saja, yang dimaksud dengan muslim di atas bukan sekedar menganut ajaran agama Islam sesuai dengan pencatatan administrasi Negara. Namun lebih mengutamakan keberadaan sikap berserah diri pada semua aturan Allah. Inilah yang sering dikenal dengan sikap *ridha*.

Istilah “muslim” dijadikan sebagai pembentuk perilaku. Istilah ini dinilai sebagai metode pencapaian maqam *ma’rifat* dan *qurbah*. *Qurbah* memberikan jalan untuk menuju *ma’rifat*. Oleh sebab itu, saat manusia memasuki predikat sebagai muslim, secara teologis akan selalu mengkaitkan perilakunya sebagai manusia. Hal tersebut karena sikap yang muncul dalam pribadi muslim ini adalah adanya sikap berserah diri pada Tuhan. Meskipun tidak termasuk fatalisme, namun kegiatan istislam dalam pribadi muslim, memberikan kesan bahwa seseorang telah paham dengan manfaat berTuhan. Kekuatan keyakinan di atas memperkuat perubahan sikap menuju insan yang memiliki karakter positif. Selain memiliki pikiran yang sarat teologis, juga memberikan bimbingan serta perubahan akhlaq dan nilai moralitas yang tinggi.

C. Muhsin

Muhsin adalah sebutan bagi mereka yang telah membiasakan dirinya berlaku *ihسان*. Yakni beribadah kepada Allah, dengan keyakinan, seolah-olah kita melihat Allah ‘*Azza wa Jalla*, jika tidak, maka mereka memiliki keyakinan, bahwa Allah senantiasa melihat kita. Sebagaimana disebutkan dalam hadits :

الاحسان أن تعبدالله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يرك

Hadits tersebut menunjukkan bahwa sikap seolah-olah melihat Allah adalah sikap keyakinan, yang suatu saat akan menuju keyakinan dengan tiga epistemologi yakin, yakni *ilmu al-yaqin*, *'ain al-yaqin* dan *haqqu al-yaqin*. Derajat muhsin adalah derajat ruhani yang paling bersih. Untuk itulah seseorang saat beribadah disarankan agar memasuki kondisi *muhsin*.

Kondisi ini juga menunjukkan seseorang benar-benar mengakui bahwa dirinya sebagai hamba Allah, yang sepatutnya berbakti untuk Dia. Secara otomatis, segala bentuk penyimpangan yang dilakukan adalah wujud hilangnya sikap *muhsin*. *Muhsin* akan mengakibatkan seseorang menjadi *mukhlis*. Sikapnya bernama *ikhlash*. Maksudnya adalah bersih dari segala yang berbau materi. Itulah sebabnya dalam surat *al-Bayyinah* ayat 5-6 yang berbunyi :

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا
الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ۗ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ
الْكِتَابِ وَالْمُشْرِكِينَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا أُولَٰئِكَ هُمْ شَرُّ الْبَرِيَّةِ ۗ

“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus. Sesungguhnya orang-orang yang kafir yakni ahli Kitab dan orang-orang yang musyrik (akan

masuk) ke neraka jahannam; mereka kekal di dalamnya. mereka itu adalah seburuk-buruk makhluk.”

Pribadi *muhsinin* merupakan langkah menuju predikat sebagai manusia sempurna. Kalangan *muhsinin* akan mampu menunjukkan sikap terpuji dan baik untuk sesama manusia dan alam, tempat mereka tinggal. Pada ayat di atas, dihubungkan dengan ibadah (pengabdian). Hasil yang ditimbulkan adalah kualitas ibadah yang sangat tinggi. Pengabdian sepenuh hati akan tercipta secara otomatis. Kualitas pengabdian menjadi perilaku yang positif, bukan sekedar sebagai bentuk upacara (ritual) penyembahan. Melainkan sebuah perubahan perilaku yang bermanfaat bagi orang lain, selain secara teologis dilakukan sebagai kewajiban ritual. Peningkatan kualitas tersebut berdampak pada berbagai persoalan di muka bumi. Mulai dari persoalan pribadi sebagai manusia, hingga kedudukan manusia sebagai wakil Tuhan di muka bumi.

D. Mushallin

Mushallin adalah kondisi manusia yang telah mengikuti perintah Allah secara baik, dan teratur. Namun masih memiliki kesenjangan antara dirinya dan Allah ‘*Azza wa Jalla*. Hal ini tersirat dalam surat *al-Ma’un* ayat 4 yang berbunyi :

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ

“*Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat*”,

Lalu dijelaskan maksudnya oleh surat *al-Ma’un* ayat 5,6 dan 7, yang berbunyi :

الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ^١ الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ^٢ وَيَمْنَعُونَ^٣
الْمَاعُونَ^٤

“(yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya, Orang-orang yang berbuat riya, Dan enggan (menolong dengan) barang berguna”.

Dalam hal ini *mushallin* bukan lagi sebagai julukan mereka yang menuaikan shalat lima waktu atau mengerjakan shalat secara ritual. Akan tetapi sebagai sosok manusia yang telah menghindari keburukan. Yakni mereka yang selalu menyerukan kebajikan dan menahan diri dari kemunkaran.

Selanjutnya, saat *mushallin* melakukan penyimpangan orientasi, dinyatakan sebagai pelaku *ma'shiyat* (pelanggaran), maka terancam dengan konsekuensi dari Tuhan. Baik berbentuk siksaan ataupun yang lainnya.

Ditegaskan juga dalam surat *al-Ma'arij* ayat 19-23, yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا^١ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا^٢ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ^٣
مَنُوعًا^٤ إِلَّا الْمُصَلِّينَ^٥ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ^٦

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, Yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya”.

Dalam ayat ini diisyaratkan, bahwa shalat dapat dipakai indikator atau memang sebagai solusi bagi mereka yang memiliki keluh kesah dan kikir. Namun shalat yang dimaksud adalah shalat yang *daim* (berkesinambungan dan memiliki korelasi antara shalat sebagai ritual dan shalat sebagai aksi sosial). Orang yang shalat tentunya bukan hanya shalat sebagai rangkaian ucapan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Tetapi serangkaian tindakan membuat dirinya menjadi tercega dari perilaku *fakhsya* dan *munkar*. Inilah yang disebut dengan keshalehan sosial.

Mushallin adalah orang yang selalu memperhatikan kepasrahan segala perilakunya, hanya untuk Tuhan. Hal ini dinyatakan dengan ungkapan :

انصلاتى ونسكى ومحياي وممتي لله رب العالمين

Namun, *mushallin* tidak berarti sebagai sosok manusia putus asa. Melainkan kepasrahan sepenuh hati dengan memiliki keyakinan, bahwa semua adalah milik Allah 'Azza wa Jalla. Dengan demikian harus diperlakukan sesuai dengan petunjuk Tuhan. Penyianyiaan potensi yang harapkan Tuhan, menunjukkan kekafiran dirinya pada sistem yang dibangun Tuhan.

E. **Muttaqin**

Muttaqin adalah kondisi puncak dalam status manusia sebagai hamba Allah 'Azza wa Jalla. Indikasinya banyak disebutkan Allah dalam *al-Qur'an* secara tercecceh, hampir di setiap surat-surat panjang, terdapat istilah *muttaqin*. *Muttaqin* sendiri adalah kondisi seseorang yang melakukan tindakan

taqwa. Salah satunya adalah tertuang dalam surat *al-Baqarah* ayat 2-5, yang berbunyi :

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ^١ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ
وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ^٢ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ
إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ^٣ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ^٤ أُولَٰئِكَ عَلَىٰ هُدًى
مِّن رَّبِّهِمْ^٥ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Kitab (Al Quran) Ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa, (yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezki yang kami anugerahkan kepada mereka. Dan mereka yang beriman kepada Kitab (Al Quran) yang Telah diturunkan kepadamu dan kitab-kitab yang Telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat. Mereka Itulah yang tetap mendapat petunjuk dari Tuhan mereka, dan merekalah orang-orang yang beruntung”.

Dalam ayat ke 189 surat *al-Baqarah* dijelaskan sebagai berikut :

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْآهْلِ^١ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ^٢ لِلنَّاسِ وَالْحَجَّ^٣ وَلَيْسَ الْبِرُّ
بِأَنْ تَأْتُوا^٤ الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنِ اتَّقَى^٥ وَأْتُوا^٦ الْبُيُوتَ
مِّنْ أَبْوَابِهَا^٧ وَأَتُوا^٨ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Mereka bertanya kepadamu tentang bulan sabit. Katakanlah: "Bulan sabit itu adalah tanda-tanda waktu bagi manusia dan (bagi ibadat) haji; dan bukanlah kebajikan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebajikan itu ialah kebajikan orang yang bertakwa. dan masuklah ke rumah-rumah itu dari pintu-pintunya; dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung”.

Muttaqin adalah sebuah sikap seorang muslim yang paripurna. Sehingga segala bentuk tugas Tuhan dijalankan dengan penuh tanggungjawab serta tidak memiliki keberanian untuk menentang Tuhan dan sekaligus benar-benar mampu mengusung tugas Tuhan sebagai hamba-Nya dan pemakmur alam dunia. Terutama di muka bumi.

Muttaqin juga merupakan pribadi harapan yang berupa kulminasi upaya pengabdian kepada Allah ‘Azza wa Jalla. Seorang *muttaqin*, tidak hanya seseorang yang melakukan ibadah rutin secara disiplin waktu. namun harus memperhatikan esensi dari semua kegiatan ibadah yang mereka lakukan. Untuk itulah Allah memberikan *al-Qur’an* sebagai petunjuk bagi yang termasuk *muttaqin*. Sebab manusia *muttaqin* ini adalah wujud yang nyata dari mereka yang telah berjuang menjadi manusia yang ber-*akhlak al-Karimah*. Tindaklanjutnya adalah, seorang *muttaqin* harus membuktikan perilakunya sebagai seorang yang telah mampu berdekatan dengan Tuhan.

Derajat *muttaqin* juga dinilai sebagai derajat tertinggi dalam pengamalan perilaku *hissiyah* umat Islam. Sedangkan perilaku ruhaninya akan distandarkan pada derajat *mukhlisin* dan *muhsinin*. Namun antara ke tiganya tidak dapat

melepaskan diri. Sebab memiliki hubungan yang erat antara perilaku ruhani dan jasmani.

Untuk menyatakan seseorang memiliki kadar kesehatan jiwa seseorang, para sufi mengidentifikasinya dalam berbagai alat ukur. Mulai dari perilaku jasmani secara mandiri, hingga terjadi kebersamaan antara gerakan jasmani dan gerakan *khawatir* ruhani.

Dalam hal ini, derajat *muttaqin*, tidak hanya ditunjukkan oleh pengamalan fiqih belaka. Namun, perpaduan semua ide-ide atau konsep yang terdapat dalam agama. Didalamnya termasuk fiqih, tauhid, akhlaq, tasawuf dan lain sebagainya. Sangat keliru apabila seseorang hanya menilai derajat *muttaqin* melalui pengamalan fiqih semata. Sebab pemahaman fiqih hanya sebahagian dari pemahaman agama, bukan agama sebacar universal. Pemahaman yang hanya memandang fiqih sebagai kulminasi keber-agama-an, akan mempersempit makna syari'at.

Selanjutnya, istilah *muttaqin* ini diambil dari asal istilahnya yakni *taqwa*. Kalangan masyarakat umum, *taqwa* diartikan bersih, selalu menciptakan nilai-nilai kebersihan universal antara ruhani dan jasmani. Bagi kalangan *ahlu al-haqiqat*, memandang *taqwa* menjadi sebuah bentuk peningkatan keta'atan seorang hamba, melalui peningkatan pemeliharaan jiwa dari segala hal yang dapat menjerumuskan diri kepada kehinaan atau siksaan Tuhan.

Jawab dengan hatimu.

1. Apa makna hidup untukmu..?
2. Kemana kamu layak akan kembali..?
3. Apa yang menjamin kamu akan selamat di akhirat kelak..?

Untuk selalu berada pada kawasan kebersihan niat dan perilaku.

Sebahagian menyatakan, bahwa *muttaqin* adalah kondisi seorang hamba Allah, yang memiliki keta'atan secara *ikhlas* (bersih dari segala harapan), seperti yang dilakukan kaum sufi. Yang hanya memiliki keyakinan untuk selalu mengabdikan tanpa mengharap pahala ataupun rasa takut dengan siksaan Tuhan. Mereka lakukan sebagai bentuk syukur dan pemenuhan kewajiban dirinya sebagai hamba Tuhan, yang tidak berhak untuk mencari alasan –mengapa mesti dilakukan?-. sebab pertanyaan itu merupakan sebuah ungkapan perdagangan dengan Tuhan. Bagi kalangan *muttaqin* ini sudah tidak lagi terdapat jual beli dengan Tuhan.

Kaum *muttaqin* dapat ditandai dengan peningkatan kualitas pengabdianya kepada Allah dalam setiap waktu. Serta memelihara untuk tetap dalam kondisi *ma'shum* (terpelihara dari perbuatan tercela di hadapan Tuhan). Perbuatan tercela itu dinamakan *ma'shiyat*.

Kelompok ini juga selalu mengantisipasi hadirnya tujuan-tujuan selain bagi Allah semata. Standar kesehatan jiwanya adalah mereka telah memasuki wilayah otoritas ilahiyah, yang tidak ada makhluk apapun yang masuk dalam wilayah ini, hingga keinginan sekalipun. Harapan selain Allah menjadi alasan mereka untuk selalau menepis, dengan keyakinan bahwa sekali memasuki wilayah ini, berarti telah memandang makhluk sebagai orientasi pribadi yang keliru. Oleh sebab itulah, kalangan ini selalu memberikan benteng-benteng bagi jiwanya menggunakan berbagai kegiatan yang menyedikitkan masuknya *al-hawa al-syaithany*. Hal inilah yang kemudian oleh surat *al-Naba* ayat 31, berbunyi:

إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa mendapat kemenangan”.

Ayat ini sebagai pernyataan apreseatif dari Tuhan, bagi kaum *muttaqin*. Yang perlu diperhatikan ialah cara membentuk pribadi *muttaqin*.

BAB V DO'A-DO'A YANG BIASA DILAKUKAN SEBAGAI PENENANG JIWA

A. Shalawat Fatih

اللهم صل على سيدنا محمد الفاتح لما أغلق والخاتم لما سبق ناصر الحق بالحق والهادي الى صراطك المستقيم وعلى اله حق قدره ومقداره العظيم

B. Shalawat Jauharotu al-Kamal

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى عَيْنِ الرَّحْمَةِ الرَّبَّانِيَّةِ وَالْيَاقُوتَةِ الْمُتَحَقِّقَةِ الْحَائِطَةِ
بِمَرْكَزِ الْفُهُومِ وَالْمَعَانِيِّ، وَنُورِ الْأَكْوَانِ الْمُتَكَوِّنَةِ الْأَدْمِيِّ صَاحِبِ الْحَقِّ
الرَّبَّانِيِّ، الْبَرِّقِ الْأَسْطَعِ بِمُزُونِ الْأَرْبَاحِ الْمَالَّةِ لِكُلِّ مُتَعَرِّضٍ مِنَ الْبُحُورِ
وَالْأَوَانِيِّ، وَنُورِكَ اللَّامِعِ الَّذِي مَلَأَتْ بِهِ كَوْنَكَ الْحَائِطُ بِأَمْكَانَةِ الْمَكَانِيِّ،
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى عَيْنِ الْحَقِّ الَّتِي تَتَجَلَّى مِنْهَا عُرُوشُ الْحَقَائِقِ عَيْنِ
الْمَعَارِفِ الْأَقْوَمِ صِرَاطِكَ التَّامِّ الْأَسْقَمِ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى طَلْعَةِ
الْحَقِّ بِالْحَقِّ الْكَنْزِ الْأَعْظَمِ إِفَاضَتِكَ مِنْكَ إِلَيْكَ إِحَاطَةِ النُّورِ الْمُطْلَسَمِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ صَلَاةً تُعَرِّفُنَا بِهَا إِيَّاهُ

C. Do'a Tanalu al-Barakah

اللهم بنورك اهتديت وبفضلك استعنت وبكا صبحت وامسيت ذنوبي كثيرة
بين يديك استغفر الله واتوب اليك يا حنان يا منان اسئلك الامان من زوال
الايان والعفوعمامضى وكان برحمتك يارحم الراحمين يارباه يارباه يارباه

يا جبار اللهم اني اعوذ بك من شرالفضيحتين وظلمة العينين بجرمة جدّ الحسين
وصلّى الله على سيدنا محمد وعلى اله وسلم

D. Do'a membuang pengaruh sihir

اية الكرسي , سورة الاعراف , سورة يونس , سورة طه , سورة الكافرون ,
سورة الاخلاص , سورة الفلاق , سورة الناس , اللهم رب الناس اذهب البأس
واشف انت الشافي لاشفاء الاشفاءك شفاء لا يغادر سقما باسم الله ارقيك من
كل شيء يؤذيك ومن شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك بسم الله ارقيك

E. Do'a impoten, akibat gangguan psikis

الاخلاص , الفلاق , الناس , واوحينا الى موسى ان الق عصاك فاذا هي تلقف
ما يأفكون فوق الحق وبطل ما كانوا يعملون فغلبوا هنالك وانقلبوا صاغرين والقي
السحرة ساجدين قالوا انما ربّ العالمين رب موسى وهارون

F. Do'a untuk menenangkan hati

اللهم اني اعوذ بك من علم لا ينفع ومن قلب لا يخشع ومن دعاء لا يسمع ومن
نفس لا تشبع
اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك

G. Do'a penyucian kondisi jiwa

اللهم اني اعوذ بك من الجبن والبخل وفتنة الصدر وعذاب القبر
اللهم اجعلني من اهل الله واهل المغفرة ولا تجعلني من اهل الذنوب و العصيان

H. Do'a untuk berlindung dari kelemahan

اللهم انى اعوذبك من العجز والكسل والبخل والجبن والهزم وعذاب القبر
وفتنة المحيا والممات

I. Do'a untuk berlindung dari kelesuan semangat

اللهم انى اعوذبك من القلة والفقير والذلة واعوذبك ان اظلم او اظلم

J. Do'a untuk berlindung dari khiyanat

اللهم انى اعوذبك من الجوع فانه بئس الضجيع ومن الخيانة فانها
بئست البطانة

K. Do'a untuk berlindung dari keburukan tingkah laku

اللهم انى اعوذبك من الشقاق والنفاق وسوء الاخلاق

L. Do'a untuk berlindung dari banyaknya hutang dan kejahatan musuh

اللهم انى اعوذبك من غلبة الدين وغلبة العدو وشماتة الاعداء

M. Mohon perlindungan dari keburukan indera jasmani dan ruhani

اللهم عافنى من شر سمعى وبصرى ولسانى وقلبى وشرمتى

N. Mohon perlindungan dari terjerumus pada kekafiran

اللهم انا اعوذبك من الكفر والفقير

O. Mohon perlindungan dari keburukan qadha

اللهم انى اعوذبك من جهد البلاء ودرك الشقاء وسوء القضاء

P. Mohon perlindungan dari gangguan kegilaan

اللهم انى اعوذبك من الجنون والجذام والبرص وسيء الاسقام

Q. Mohon perlindungan dari pikun

اللهم انى اعوذبك من البخل واعوذبك من الجبن واعوذبك من ان اردّ او اذل
العمر واعوذبك من عذا بالقبر

R. Mohon perlindungan dari kejahatan orang lain dan nervous

اللهم اناعوذبكمناهرموا الحزنوالعجزوالكسلوالبخلوالجبنوضلعالينو غلبة الرجال

S. Mohon perlindungan dari penyakit dan syaithan

اللهم انى اعوذبك من شرشياطين الجنّ والانس

T. Do'a untuk gangguan kehausan jabatan dan mudah iri dengan orang lain

اللهم رب جبرائيل وميكائيل ورب اسرافيل اعوذبك من حرّ النار
ومن عذاب القبر

U. Do'a agar tidak mudah terbawa arus negatif dalam pergaulan

اللهم يامقلّب القلوب ثبتّ قلبى على دينك

V. Do'a agar dilimpahkan ketabahan

لااله الا انت سبحانك انى كنت من الظالمين حسبنالله ونعم الوكيل انى
مسسني الضر وانت ارحما لراحمين وافوضوا امرى الى الله ان الله
بصير بالعباد يامن ذكره شرف الذاكرين يامن طاعته نجاه المطيعين ويامن رأفته
ملجأ العاملين ويامن لا يخفى عليه شيء برحمتك يا ارحم الراحمين

W. Do'a menghindari maksiat

اللهم ارزقنى توفيق الطاعة وبعدا المعصية وصدق النية وعرفان الحرمة واکرمنا
بالهدى والاستقامة وسدد السنتنا بالصواب والحكمة واملاء قلوبنا بالعلم
والمعرفة وطهر بطوننا من الحرام والشبهة واکفف ايدينا عن الظلم والسرقة
واغضض ابصارنا عن الفجور والخيانة واسدد اسماعنا عن اللغو والغيبة
وتفضل على علمائنا بالزهد والنصيحة وعلى المتعلمين بالجهد والرغبة وعلى
المستمعين بالاتباع والموعظة وعلى المرضى المسلمين بالشفاء والرحمة وعلى
موتى هم بالرأفة والرحمة وعلى مشئخنا بالوقار والسكينة وعلى الشباب
بالانابة والتوبة وعلى النساء بالحياء والعفة وعلى الاغنياء بالواضع والسعة
وعلى الاسراء بالاخلاص والرحمة وعلى الامراء بالعدل والشفقة وعلى الرعية
بالانصاف وحسن السيرة برحمتك يا ارحم الراحمين

DAFTAR PUSTAKA

- Abdu al-Mun'im Qundaily, t.t. *Al-Tadawa bi al-Qur'an*, Maktabah Turats al-Islamy, Kairo, Mesir
- Abdul Mujieb, 1994, *Kamus istilah fiqih*, Pustaka Firdaus, Jakarta
- Abi Muhammad bin Isma'il al-Bukhary, t.t. *Shahih Bukhary*, juz I, Maktabah Usaha Keluarga, Semarang, Indonesia
- Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Anshary al-Qurthuby, 2002, *Al-Jami' li Ahkami al-Qur'an*, Juz 7, Darr al-Hadits, Kairo
- Abu al-Fidak Muhammad 'Izzat Muhammad Arif, 1994, *'Alij Nafsaka bi al-Qur'an*, Muassasat Badrani, Kairo, Mesir
- Abu al-Hamid al-Ghazaly, t.t, *Ihya 'Ulum al-Din*, Juz III, Darr al-Kutub al-Islamiyah, Beirut
- Abu Bakar Jabir al-jazairy, 1976, *Mihaj al-Muslim*, Darr al-Fikr, Beirut
- Adnan Tharsyah, 2007, *Keajaiban Shalat bagi kesehatan, meraih manfaat shalat secara medis, klinis dan psikologis*, Senayan Publishing
- Alex Howard, 2005, *Konseling & Psikoterapi cara filsafat*, Teraju, Bandung
- Al-Imam Abu Manshur Muhammad bin Muhammad Mahmud al-Maturidi, 2005, *Tawilatu ahlu al-Sunnah Tafsir al-Maturidy*, Darr al-Kutub al-Ilmiyah, Lebanon
- Aunur Rahim Faqih, 2001, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, LPPAI, UI Press, Yogyakarta
- Budi Anna Keliat, SKp, M.App.Sc dan Cristina Th.Sinaga, Skp. 1996, *Marah akibat penyakit yang diderita*, EGC

- Budi Anna Keliat, Skp. MSc, 1992, *Hubungan Terapeutik perawat –klien*, EGC, Jakarta
- Budi Anna Keliat, SKp. Msc. 1991, *Gangguan Kognitif*, EGC, Jakarta
- Budi Anna Keliat, SKp. Msc. 1996, *Peran serta keluarga dalam perawatan klien gangguan jiwa*, EGC, Jakarta
- Burhan al-Din Abi al-Hasan bin Umar al-Biqah-I, 1971, *Nadhmu alDurar fii Tanasubu al-Ayati wa al-Suwari*, Juz 5, Dar Kutub al-Ilmiyah, Lebanon
- Cristina Th. Sinaga, SKP, 1996, *Marah akibat penyakit yang diderita*, EGC, Jakarta
- Darma Putra, 2013, *Rahasia membuat otak super*, transmedia, Jakarta
- Dedy Susanto, 2014, *Pemulihan Jiwa*, Transmedia Pustaka, Jakarta
- Dewan redaksi Ensiklopedi Islam,2002,*Ensiklopedia Islam*, PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, Jakarta
- Dr. Abu Madin Syafi'i, t.t, *al-Ithminan al-Nafs*, t.p
- Dr. Achmad Mubarak, M.A,2000*Jiwa dalam al-Qur'an solusi krisis keruhanian manusia modern*, Paramadina, Jakarta
- Dr. Amin An-Najar, 2002, *Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan moderen*, Hikmah, Jakarta
- Dr. Amir An-Najar, 2002. *Psikoterapi Sufistik dalam kehidupan modern*, Hikmah
- Dr. Kartini Kartono, 1989, *Hygiene Mental dan kesehatan mental dalam Islam*, Mandar Maju, Jakarta.
- Dr. Kartini Kartono, 1997, *Patologi Sosial*, edisi 1, CV. Rajawali, Jakarta
- Dr. Muhammad Utsman Najati, 2008, *The Ultimate Psychology*, Pustaka Hidayah, Bandung

- Dr. Patricia Patton, 1998, *EQ Pelayanan sepenuh hati*, Delapratasa, Jakarta.
- Dr. Ratna Mardiaty DSJ, 1996, *Susunan Saraf Otak Manusia*, CV.SAGUNG SETO, Jakarta
- Dr. Saad Riyadh, 2007, *Jiwa dalam bimbingan Rasulullah SAW*, Gema Insani Press, Jakarta
- DR. W.A Gerungan, Dipl Psych,1988,*Psikologi Sosial*, Eresco
- Dr. Widjaja Kusuma, 1999*The Female body Pedoman lengkap tentang kesehatan dan perawatan tubuh untuk semua usia (wanita)*, Interaksara, Batam
- Dr. Widjaja Kusuma, 1999, *The Male body Pedoman lengkap tentang kesehatan dan perawatan tubuh untuk semua usia (pria)*, Interaksara, Batam
- DR. Windy Dryden, 1994,*Bagaimana mengatasi masalah emosional anda*, ARCAN, Jakarta.
- Dr. Zakiah Daradjat,1982, *Perawatan jiwa untuk anak-anak*, Bulan Bintang, Jakarta
- Drs. M. Thalib, 1996, *Pendidikan Islami metode 30 T*, IBS, Bandung
- Drs. Samsul Munir Amin, M.A,2010,*Bimbingan dan Konseling Islam*, Amzah, Jakarta
- Drs.H. Isep Zaenal Arifin, M.Ag,2009,*Bimbingan Penyuluhan Islam pengembangan dakwah melalui psikoterapi Islam*, Rajawali Press
- Elizabeth B. Hurlock, 1980, *Psikologi Perkembangan*, Erlangga, Jakarta
- Gael Lindenfield, 1997, *Mendidik anak agar percaya diri*, ARCAN, Jakarta

- GW. Stuart dan SJ. Sundeen, 1991, Principles and Practice of psychiatry nursing, St. Louis : Mosby Year Book
- H. Ibin Kutibin Tadjudin, 2012, *Panduan Psikoterapi Holistik Islami*, Kutibin, Bandung
- H.A. Hasan Gaos dan Wildan Baihaqi, 2005, *Psikologi Agama*, Kati berkat Press, Bandung
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2001, Psikoterapi dan Konseling Islam, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta
- Ibnu Athaillah al-Sakandari, 2002, *Pencerah Kalbu*, Serambi.
- Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamilit.t*Al-Istisyfa bi al-Du'a*, Darr al-Fadhilah, Kairo, Mesir
- Ibrahim Muhammad Husain al-Jamili, t.t, *Istisyfa bi al-Du'a*, Darr al-Fadhilah, Kairo
- Isma'il Haqqi bin Musthafa al-hanafy al-Khalwaty al-Barusyawy, 2003, *Ruh al-Bayan fii Tafsir al-Qur'an*, Juz 6, Darr al-Kutub al-Ilmiyah, Lebanon
- Jalal al-Din Abdu al-Rahman bin Abi Bakar al-Suyuthy, *Al-*, 2004, *Daur al-Mantsur fii al-Tafsir al-Matsur*, juz 5, Darr al-Kutub al-Ilmiyah, Lebanon
- Jean B. Rosenbaum, 2012, *Psikiatri Praktis*, MD, Nuansa Cendekia
- Kholilul Rohim, 2008, *Terapi Juz Amma*, Hikmah, Jakarta
- Kohnstamm, Ph.Dr.Prof dan DR. B.G Palland, 1978,*Sejarah Ilmu Jiwa, Jemmars*
- Lindgren, K.N : Coursey, RD, 1995, *Spiritual Training About Religion and Spirituality* : toward a model curriculum. Workshop presented at the mid-winter meeting, American Association of Directors af Psychiatric Residency Training, Tuson, AZ

- Lukman Hakim Saktiawan, 2007, *Keajaiban Shalat menurut Ilmu Kesehatan China*, Mizania, Bandung
- M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, 2001, *Psikoterapi & Konseling Islam, penerapan metode sufistik*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, 2001, *Psikoterapi dan Konseling Islam, penerapan metode sufistik*, Fajar Pustaka, Yogyakarta
- Muhammad Bahnasi, 2007, *Shalat sebagai terapi psikologi*, Mizania, Bandung
- Muhammad bin Yusuf al-Syahiri Abi Hayyan al-Andalusy, *Al-*, 1992, *Bahru al-Muhith fii Tafsir*, juz II, Dar al-Fikr, Beirut
- Phill Mollon, 2003, *Ketidaksadaran*, Pohon Sukma Press, Jogjakarta
- Prian Alfian, 2014, *Dahsyatkan diri dengan kekuatan mencoba*, Kompas Gramedia, Jakarta
- Prof. Dr. dr. H Dadang Hawari, Psikiater, 2002, *Psikoterapi Religious*, Jakarta UI Press
- Prof. Dr.dr. H Dadang Hawari, Psikiater, 2001, *Pendekatan Holistik pada gangguan jiwa skizofrenia*, Gaya baru.
- Prof. Dr.dr. H. Dadang Hawari, Psikiater, 1995, *Konsep Islam memerangi AIDS dan NAZA*, Dana Bhakti Wakaf, Yogyakarta
- Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma, 1994, *Hikmah Shalat untuk pengobatan dan kesehatan*, Pustaka Kartini, Jakarta
- Prof.Dr. Azyumardi Azra, M.A, 1999, *Pendidikan Islam tradisi dan modernisasi menuju millennium baru*, Logos, Jakarta

- Prof.DR. H. Muh Said, 1989,*Psikologi dari zaman ke zaman*, Jemmars
- Prof.DR.dr H. Dadang Hawari, Psikiater,1996,*Al-Qur'an Ilmu Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta
- Prof.DR.dr.H. Dadang Hawari, Psikiater,2002*Dimensi Religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*, Fakulras Kedokteran UI, Jakarta
- Prof.DR.dr.H. Dadang Hawari, Psikiater, 2002, *Dimensi Raligi dalam praktek psikiatri dan psikologi*, Fakulras Kedokteran UI, Jakarta
- Prof.Dr.Singgih D. Gunarsa,1996,*Konseling dan Psikoterapi*, BPK GM
- Rasyad Aly Abdu al-'Aziz, DR.1999,*Ilmu nafsi al-Da'wah bain al-nadhriyati wa al-tathbiqi*, al-Maktab al-ilmi, Iskandariyah
- Raymond Corsini, Ph.D, 2003, *Psikoterapi Dewasa ini dari psikoanalisa hingga analisa transaksional*, IKON, Surabaya
- Robert Isir, 2005, *Dimensi-dimensi bahaya minuman keras (alkohol) beracun dan membawa maut*, KJDSP, Papua
- Rom Harre \$ Rogerr Lamb,1986,*Ensiklopedi Psikologi*, Arcan, Jakarta
- Rom Harre & Roger Lamb, 1996, *Ensiklopedi Psikologi*, ARCAN
- Rosemary Nicol, 1997, *Tidur nyenyak tanpa obat*, ARCAN, Jakarta
- Scott C. Litin, MD, 2010, *Mayo family healty book*, Kompas Gramedia, Jakrta

- Scott Hagwood, 2012, *Rahasia melejitkan daya ingat otak, Think*, Yogyakarta
- Shadra al-Mutaallihin, 1981, *Al-Hikmah al-Muta'aliyah fi al-Asfar al-Aqliyah al-Arba'ah*, Darr al-Ihya Beirut.
- Shadra al-Mutallihin, t.t, *Mafatih al-Ghaib*, Muassasat al-Muthala'at
- Stephen Palmer, 2001, *Konseling dan Psikoterapi*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta
- Stuart, GW and Sundeen, SJ, 1987, *Principles and practice of psychiatric nursing*, St. Louis, The CV. Mosby Company.
- Taufiq Pasiak, 2008, *Revolusi IQ/EQ/SQ menyingkap rahasia kecerdasan berdasarkan al-Qur'an dan neurosains mutakhir*, Mizan, Bandung
- Tim BKKBN, 2009, *Dorongan Seksual*, PKBI Pusat, Jakarta
- Tim BKKBN, 2009, *Menstruasi dan keputihan*, PKBI Pusat, Jakarta
- Uwes al-Qorni, 2000, *Penyakit Hati*, Remaja Rosdakarya, Bandung
- Wajihuddin Alantaqi, 2012, *Waspadai ragam penyakit ruhani di tempat kerja*, Najah, Yogyakarta
- Winarni Ahmad, 2013, *Berkah-berkah kenikmatan surga setelah menikah*, DIVA Press, Jogjakarta

