

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

Antara Psikoterapi dan Sufi Healing

**Kontribusi Psikoterapi barat
dan Pemahaman tentang Pemeliharaan Jiwa perspektif ajaran Islam**

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

Antara Psikoterapi dan Sufi Healing

MD
PRESS

Sufi healing merupakan pengetahuan tentang psikioterapi Islam yang dikemas melalui pendekatan Ilmu Tasawuf. Bertujuan untuk memberikan solusi bagi mereka yang berkeinginan untuk melakukan pemeliharaan, penyembuhan serta penyucian jiwa.

Dalam buku ini, pembaca akan disuguhkan dengan sejumlah pengetahuan mengenai peranan *sufi healing* itu sendiri, diramu dengan studi mengenai psikoterapi barat, sebagai bentuk perbandingan. Sehingga pembaca dapat memperhatikan serta memahami bahwa *sufi healing* (psikoterapi Islam) dan psikoterapi barat memiliki cara pandang yang berbeda. Namun dalam praktiknya terdapat saling memberikan sumbangan satu sama lainnya.

Psikoterapi barat akan dibahas dalam bentuk ulasan singkat. Demikian dengan *sufi healing* akan disajikan dengan sangat sederhana. Oleh sebab itu, tidak keliru jika dipandang ada yang berpandangan, bahwa buku ini adalah sebuah Pengantar Psikoterapi Islam.

Meskipun demikian, keberadaan buku ini menjadi sangat penting bagi pemula dalam mempelajari tentang Psikoterapi Islam. Dan sebagai bagian dari penambahan khazanah ilmu jiwa bagi kalangan yang mempelajari *sufi healing*.

Semoga buku ini menjadi bahan telaan bagi para mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi serta jurusan Tasawuf dan Psikoterapi pada Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

Antara Psikoterapi dan Sufi Healing

Kontribusi Psikoterapi Barat
Dan Pemahaman Tentang Pemeliharaan Jiwa
Perspektif Ajaran Islam

Antara Psikoterapi dan Sufi Healing
(Kontribusi psikoterapi barat, dan pemahaman
tentang pemeliharaan jiwa perspektif ajaran Islam)

Penulis;

Dr. Dadang Ahmad Fajar, M.Ag

Hak cipta dilindungi Undang-undang
All right reserved

ISBN. 978-623-5485-09-6

Diterbitkan oleh:

Gunung Djati publishing
Jln. A.H.Nasution no.105 Cibiru – Bandung

TRANSLITERASI ARAB – LATIN

أ	=	A	ز	=	Z	ق	=	Q
ب	=	B	س	=	S	ك	=	K
ت	=	T	ش	=	SY	ل	=	L
ث	=	TS	ص	=	SH	م	=	M
ج	=	J	ض	=	DL	ن	=	N
ح	=	H	ط	=	TH	و	=	W
خ	=	KH	ظ	=	DH	ه/هـ	=	H
د	=	D	ع	=	'A	ي	=	Y
ذ	=	DZ	غ	=	GH	ة	=	T/H
ر	=	R	ف	=	F	~	=	AA

Kata Pengantar

Segala Pujian hanya terpanjat kepada *Dzat Rab al-'Alamin*, yang telah mengunggulkan manusia dari makhluk lainnya. *Shalawat* serta *Salam* semoga senantiasa tercurah pada manusia pilihan, Muhammad SAW, yang telah memberikan acuan serta tuntunan bagi kamu mukminin untuk selalu melakukan penyehatan dan pemeliharaan jiwa. Ucapan terima kasih, penulis haturkan bagi semua pihak yang telah membantu penyelesaian buku ini.

Sebagaimana layaknya hasil penelitian yang dilakukan menggunakan *book survey*, buku ini, diharapkan mampu memberikan kontribusi pada segenap pembaca, agar memiliki pemahaman mengenai ilmu jiwa dan pemulihannya menurut sudut pandang psikologi dan ilmu tasawuf.

Buku yang berada pada tangan pembaca, bukanlah buku yang sempurna dalam pembahasannya. Oleh sebab itu masih memerlukan saran yang dapat menyempurnakan kembali karya tulis ini. Sehingga kelak menjadi tulisan yang dianggap mumpuni dalam memberikan pemahaman mengenai *sufi healing* atau psikoterapi Islam.

Harapan berikutnya adalah bahwa buku ini dapat dijadikan acuan dasar bagi para pembelajar tentang psikoterapi pemula. Agar terhindar dari kekeliruan dalam melakukan perannya sebagai terapis, baik yang berdasar pendekatan medis maupun alternatif.

Selain itu juga penulis berharap memberikan pemahaman mengenai peranan sufi dalam pemulihan serta pemeliharaan jiwa dalam, sudut pandang ajaran Islam. Dengan demikian diharapkan terhindar dari sebuah tuduhan bahwa para sufi telah menyebarkan gangguann jiwa berupa halusinasi dan kecemasan. Semoga bermanfaat.

Bandung

Daftar Isi

		hlm
	Transliterasi	i
	Kata Pengantar	ii
	Daftar Isi	iii
Bab I	Pendahuluan	1
	A. Konsep Dasar Psikoterapi	1
	1. Dasar Filosofis	1
	2. Paradigma tentang psikoterapi	8
	B. Tujuan dan Ruang Lingkup Psikoterapi	44
	C. Teknik Dasar Psikoterapi	46
	D. Gangguan	57
	E. Jenis Gangguan Jiwa dan Mental	59
	F. Karakteristik Terapis dan Konselor	62
Bab II	Terapi dan Konseling	67
	A. Pengertian dan Cakupan terapi dan konseling	67
	B. Jenis Terapi	69
	1. Terapi Psikoanalisa	70
	2. Terapi Behavior	77
	3. Terapi Humanistik	79
	4. Terapi Transpersonal	82
	5. Terapi Psikologi Positif	85
	6. Terapi Gestalt	86
	7. Terapi Transaksional	89
	8. Terapi Kognitif	92
	9. Logoterapi	94
	10. Terapi Meditasi	97
	11. Terapi Forgiveness	99
	C. Jenis Konseling	101
	D. Mental Illness	109
Bab III	Antara Sufi Healing dan Psikoterapi Barat	114
	A. Pengertian dan Cakupan	114
	B. Jiwa dan gangguannya perspektif tasawuf	130
	1. Jiwa	130
	2. Fungsi Jiwa	136
	3. Gangguan Jiwa	138
	C. Teknik Dasar Sufi Healing iii	141
	1. Jiwa yang sehat	141
	2. Kaitan dengan disiplin ilmu lain	143

	3. Perlakuan Sufi Healing	146
	a. Pemeliharaan Jiwa	147
	b. Penyehatan Jiwa	151
	c. Penyucian Jiwa	152
	4. Target Sufi Healing	153
Bab IV	Penutup	156
	A. Simpulan	156
	B. Saran	156
	Daftar Pustaka	157

BAB I PENDAHULUAN

A. KONSEP DASAR PSIKOTERAPI 1. DASAR FILOSOFIS

Kegiatan atau serangkaian upaya penyembuhan jiwa, merupakan hal penting dalam kehidupan manusia. Sebab manusia memiliki unsur anatomi ruhani yang sangat halus dan hampir terabaikan, saat seseorang memperhatikan unsur *jismani*-nya. Apalagi dalam pendekatan ilmu agama, manusia memiliki kedudukan yang sangat tinggi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Manusia, sering mempertanyakan tentang dirinya. Bahkan sangat kerap kali bertanya mengenai kedudukannya dalam serangkaian kosmos di jagat raya ini. Manusia termasuk makhluk Tuhan yang selalu tidak puas dengan sesuatu yang dia lihat, dengan dan rasakan. Itulah sebabnya, manusia dibekali Tuhan dengan akal. Salah satu fungsinya adalah mengenal dirinya sendiri di tengah-tengah kosmos. Setelah dikaitkan dengan unsur teologis, manusia mencoba mempertanyakan dirinya atas proses penciptaan dan tugas dalam hidup.



Gambar ini menunjukkan bahwa antara ketiganya memiliki postur fisik dan ilustrasi yang sama

Sebahagian menyatakan bahwa di alam ini terjadi dua perbedaan antara wujud alam dengan wujud Tuhan. Pada tingkat inilah seseorang mulai dikaburkan secara kosmologi, melalui penjelasan hubungan antara alam dengan Tuhan. Seyyed Hosein Nasr justru mencoba membahas tentang manusia sebagai bagian dari kosmos. Dan kosmos adalah eksistensi Tuhan dalam bentuk *Rubbiyah*. Ia juga memahami bahwa wujud material dan rohaniah, merupakan kesatuan dari semua perbedaan. Selanjutnya wujud juga merupakan sebuah keadaan, yang menjelaskan tentang eksistensi sesuatu, sehingga antara yang disebutkan sebagai bentuk fisik (*jasad*) dengan non fisiknya merupakan satu kesatuan utuh tentang wujud makhluk, termasuk di dalamnya

1 Gambar ini diambil dari Illustrations of.com #1300902.

mengenai manusia.² Adapun sfera, bintang, manusia, hewan dan lainnya adalah kesatuan utuh dari wujud Tuhan yang realistis (Tuhan dalam pandangan *dzahir*). Jiwa termasuk di dalamnya. Dalam hal ini Seyyed Hossein Nasr memandang bahwa adanya akal *kulli* sebagai universalitas Tuhan dan jiwa *kulli* sebagai bentuk realitas Tuhan. Inilah yang dipahami sebagai bagian dari konsep *Rububiyah*.³ Sejalan dengan pendapat Prof.Dr.H.Abdurrozaq M.A, yang menjelaskan bahwa alam semesta adalah *wujud* realitas dari Tuhan.⁴

Sering terjadi di kalangan masyarakat adanya pertentangan mengenai hubungan zodiak dengan kondisi jiwa seseorang. Sebahagian beranggapan, bahwa antara keduanya sama sekali tidak ada hubungan, kecuali saling membutuhkan. Sebahagian memandang bahwa manusia bagian dari kosmos, dan eksistensi *Rububiyah* Tuhan, maka bintang dan rasi memiliki hubungan erat tentang jiwa *kulli*. Selanjutnya, saat seseorang membaca sinyal rasi dalam setiap jaman, akan didapatkan penjelasan universal mengenai keadaan jiwa manusia itu sendiri.

Seorang manusia selalu mempertanyakan tentang dirinya dalam hal pengetahuan dan perasaan. Hingga mereka harus menemukan secara mandiri, tentang hal-hal yang sedang dialaminya. Segala bentuk persaan selalu menjadi perhatian. Karena manusia sendiri memiliki kemampuan untuk memahami serta mengenal ruhani dan nafsani, yang mencakup intuisi, supernatural, suprarasional, *nous*, serta yang berbentuk imajinatif. Bahkan hingga memahami tentang akal, serta perbedaannya dengan pikiran. Sebahagian pemikir tentang jiwa menyatakan bahwa akal memiliki kemampuan untuk menjamah yang bersifat *rubani*. Hal ini kemudian mengilhami para sufi dalam ajaran Islam untuk membicarakan tentang jiwa dan akal dalam sudut pandang teologis. Sebagai pelengkapinya, manusia memberdayakan unsur berpikir logis, yang kemudian akan dikenal dengan pengetahuan. Itulah sebabnya manusia dianggap memiliki kemampuan *aesthesis* (pengamatan). Termasuk saat manusia menggunakan akal dan nalarnya untuk melakukan kesadaran maksimal. Pada umumnya manusia memahami bahwa jalan untuk melakukan pemulihan terhadap situasi dari kacau menuju damai adalah dengan mengubah serta menciptakan masyarakat bermoral. Menurut Xunzi, seseorang dianggap tidak cerdas apabila untuk menerapkan sistem kedamaian, melalui hukuman⁵. Hukuman membuat manusia bertambah tidak sadar akan dirinya. Penelitiannya menghasilkan bahwa sejumlah mantan narapidana masih menyimpan mental kejahatan ditambah dengan sejumlah dendam serta metode baru dalam melakukan kejahatannya. Namun gerakan moralitas menggiring manusia menjadi memiliki kesadaran penuh. Menurut Iqbal, kesadaran moralitas yang tinggi akan dibentuk oleh kemampuan dirinya memahami tentang keindahan, karena Tuhan adalah Dzat yang Maha Indah. Ide ini terlontar dari Iqbal, karena beliau sendiri sebagai pelaku seni yang sangat mempedulikan keindahan. Asumsinya menyatakan bahwa

2 Mahmud Abu al-Faidh al-Manafy, *Kitabu al-Wujud*, t.p. Qum, t.t, hlm 13.

3 Seyyed Hossein Nasr, *Pengenalan Doktrin Kosmologi Islam*, Dewan Bahasa dan Kementrian Pendidikan Malaysia, Kuala Lumpur, tahun 1993, hlm.37

4 Prof.Dr.H. Abadurrozaq. M.A, *wawancara tentang konsep Rububiyah dalam ajaran Islam*, tanggal 11 Januari 2016.

5 Karen Armstrong, *The great transformation awa sejarah Tuhan*, Mizan, Bandung, tahun 2013, hlm. 414

segala bentuk keindahan akan berubah dan hilang,⁶ kecuali keindahan abadi, ialah Tuhan. Maka saat seseorang menjatuhkan hukuman, dianggap tidak akan merubah watak. Dan perubahan watak hanya akan diraih dengan kelembutan dan keindahan

Beberapa filsuf terdahulu membahas tentang keberadaan manusia bersamaan dengan eksistensi *particular* yang terdapat didalamnya, yakni jiwa dan badan (tubuh). Plato memberikan argumen, bahwa tubuh laksana penjara bagi jiwa. hal ini disebabkan pandangan Plato yang mengasumsikan bahwa tubuh sebagai pemengaruh kondisi jiwa. karena tubuh disinyalir memiliki pengaruh buruk pada jiwa maka Plato memberikan komentar bahwa tubuh atau badan adalah musuh jiwa. Sebahagian juga menganggap bahwa jiwa berhubungan erat dengan akal saat berada dalam jasad. Akal terkadang dipengaruhi oleh jiwa saat jiwa memiliki intensitas vibrasi yang sangat tinggi. Saat jiwa dalam keadaan *muthmainnah*, *kamilah*, *mardiyah* dan *radbiyah*, maka akal akan memberikan haluan untuk selalu berbuat kebajikan. Sebab pada saat itu pula akal memiliki fungsi normalnya. Yakni sebagai alat pengetahuan yang dengan keberadaannya, manusia dapat mengetahui tentang kebaikan serta keburukan. Dengan demikian wujud kebajikan itu menjadi kondisi iman, syukur dan sejenisnya.⁷ Kalangan sufi lainnya memandang jiwa sebagai *'ilal* (gangguan/ penyakit/ penghalang) bagi sifat-sifat kehambaan pada manusia. Dan dituduh sebagai pembawa keburukan pada kegiatan, perilaku manusia. Hal ini dianggap sebagai pandangan sepihak terhadap wahyu Allah dalam surat *Yusuf* ayat 53,⁸ yang menjelaskan bahwa sesungguhnya *nafs* itu selalu menyeru kepada keburukan. Padahal kelanjutan ayat itu terdapat *ististna* untuk *nafs* yang *rahima Rabbi*.

وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِيَّ إِنَّ التَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : “Dan aku tidak membebaskan jiwaku karena sesungguhnya jiwa itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali jiwa⁹ yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”.

Berbeda dengan pemikiran Mulla Shadra, yang menyatakan bahwa tubuh adalah alat untuk mengenalkan kondisi jiwa. sehingga kalangan tertentu bisa melihat kondisi jiwa seorang melalui signal yang dilakukan oleh tubuh. Bahkan, sejalan dengan pemikiran Plato mengenai organ ruhani yang dianggap penting bagi manusia, yakni ephitumia, yang dikenal sebagai jiwa, yang dalam bahasa ‘Arab disebut *nafs*, *nous* yang sering disebut dengan akal (*Aqal*). Akal memiliki fungsi kendali. Sedangkan jiwa memiliki arah serta potensi dikendalikan dan mengendalikan. Sedangkan yang lainnya adalah *thumos*, dalam bahasa ‘Arab dikenal dengan sebutan *Rub* (spirit). Berbeda dengan Demokritos yang mengenal jiwa sebagai bentuk materi (partikular dan atomos). *Rub* selalu berdampingan dengan jiwa. Menurut Ibnu al-Qayyim *al-Jauziyah*

6 M.M Syarif, *Iqbal tentang Tuhan dan Keindahan*, Mizan, Bandung, tahun 1993, hlm. 83.

7 Ibnu kamil Basya, *Al-Isha'irat al-Maturidiyah*, Darr al-dakhain, Beirut, Lebanon, tahun 2015, hlm.41.

8 Zakariyya bin Muhammad al-Anshary, *Nataiju al-Afaru al-Qudsiyyatu*, Darr Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, Lebanon, tahun 2007, juz 1, hlm. 161.

9 Jiwa inilah yang kelak dapat diatur menjadi semangat, etos kerja dan energi motivasi. Muncullah teori tentang kecerdasan emosional.

bahwa ruh akan selalu berhubungan dengan *jasad, qalb, akal* dan jiwa (*nafs*)¹⁰. Antara ruh dengan unsur anatomi lainnya selalu tidak bias terlepas. Karenanya masing masing unsur anatomi akan memiliki kekuatan tersendiri. Jika kekuatan tersebut secara bersamaan. Akan menimbulkan energi yang sangat dahsyat. Sebab semua unsur termotivasi dengan *ruh*.

Pandangan unit tentang jiwa juga dikemukakan oleh Ibnu Sina (Avecenna) dan Phytagoras, menyebutkan bahwa keabadian jiwa dilakukan melalui perubahan yang dipengaruhi oleh perpindahannya pada *jasad* lain secara menyempurna. Ibnu Sina menyebutnya dengan teori emanasi. Menurut Phytagoras, setiap jiwa yang jasadnya mengalami kematian, akan berpindah pada *jasad* yang akan hidup. Hal ini dilakukan dari unsur hewani kepada manusia sebagai wujud *jasad* sempurna. Hal ini dikenal dengan konsep penyucian jiwa dalam pandangan Phytagoras. Penyucian diri dimaksud adalah menyempurnakan *nafs al-insani* dari dominasi *nafs al-hayawani* yang selalu cenderung memberikan dorongan kejahatan serta hanya mengembangkan aspek naluri (*insting/ gharizah*) belaka. Menurut Zakariya *al-Ashary*, *nafs* itu meliputi *nafs al-Jauhari*, *nafs al 'Arodhi*, *nafs al-Ilmi* dan *nafs al-Jahli*.¹¹ Maksudnya tidak semua *nafs* itu jahat. Melainkan tergantung aspek yang menjadi orientasi pembajhasan tentang *nafs*. Sejalan dengan konsep Islam tentang kembali ke *Hadhirat* Tuhan, maka Phytagoras menyatakan adanya kembali menjadi langit. Pada pendekatan teologis normatif, teori Phytagoras tentang penyucian jiwa yang lebih menekankan menjaga makanan, minuman serta hal yang memiliki unsur hura-hura, dianut oleh sebahagian sufi, selain Appolonius.

Penyucian jiwa bukan ritual yang disakralkan sehingga dianggap harus ada hirofani atau teofani dalam menciptakan ke sakralannya.¹² Penyucian jiwa merupakan serangkaian tindakan profan yang oleh sebahagian dianggap sakral. Apalagi saat dihubungkan antara jiwa, penyuciannya dengan faktor kosmos. Kosmogoni bercerita tentang perjalan kehidupan devine (dewa-dewa). Dalam hal ini sakral yang biasanya menghadirkan absolut menjadi profan yang menghasilkan kekuatan *nafsani*. Pembicaraan mengenai jiwa sudah dapat dibahas dalam cakupan tentang *chaos* dan *cosmos*.

Pandangan lain mengenai jiwa adalah, bahwa jiwa sangat erat dengan tubuh. Jiwa dipandang sebagai unsur kekuatan dalam setiap langkah manusia. bahkan dinilai memliki kemampuan interaksi transenden. Dalam psikoterapi Islam dikenal dengan komunikasi *Ilahiyah*. Yakni semakin manusia mampu melakukan komunikasi *ilahiyah*, maka diasumsikan sebagai manusia sempurna. Itulah yang terjadi pada jiwa para Nabi dan Rasul. Mereka merupakan sosok manusia yang setiap saat menjaga fithrah al-insani nya sehingga keadaan jiwa menjadi tetap dalam posisi *radhiyah, mardhiyah, kamilah* dan *mutbmainnah*.

10 Syamsu al-Din Abi 'Abdillah ibnu al-Qayyim al-Jauziyah, *Al-Ruh*, Darr al-Fikr, Beiurir, Lebanon, t.t, hlm.32.

11 Zakariyya bin Muhammad al-Anshary, *Nataju al-Afaru al-Qudsiyyatu*, Darr Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, Lebanon, tahun 2007, juz 1, hlm. 160.

12 Mircea Eliade, *Sakral dan Profan*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, tahun 2002, hlm. 23

Dalam psikologi agama, jiwa dinyatakan sebagai sesuatu yang telah tercipta sebelum manusia ada. Lalu masuk ke dalam tubuh manusia disertai spirit (*ruh*) yang kemudian memberikann pesan kehidupan secara simultan. Pergerakan jiwa dalam tubuh merupakan gerak sempit yang tidak bebas. Selanjutnya, manusi akan mempertanggungjawabkan perilaku tubuhnya yang diakibatkan oleh gerakan jiwa. Itulah sebabnya muncul konsep *tazkiyatu al-nafs* dalam psikologi tasawuf. Karena manusia akan dihadapkan pada masa keabadiannya kelak. Dalam hal penyatuan antara jiwa, *ruh* dan *jasad*, Aristoteles sangat memahami meskipun tidak memasukkan konsep akhirat dalam pemikirannya. konsep *tazkiyatu al-nafs* merupakan ide besar para sufi yang diturunkan dari beberapa *grand theory* baik dalam al-Qur'an maupun hadits Nabi yang menjelaskan tentang sikap manusia dalam memperlakukan *nafs*. Bermula dari kecenderungan pemahaman bahwa *nafs* merupakan unsur ruhani yang selalu terkecam jahat. Pada kenyataannya, dalam al-Qur'an banyak istilah *nafs* yang dikecualikan dari perbuatan jahat. Misalnya ada jenis *nafs* yang diridhai Tuhan, berdasar kepada surat Yusuf. Sufi sangat berjasa besar dalam penemuan metode penyucian jiwa. Dan hal ini tidak terjadi pada psikolog barat. Sebagai bentuk kepedulian akademisi, maka dua disiplin keilmuan di atas diangkat menjadi sesuatu yang memiliki keontribusi terhadap dunia Islam.

Fichte beranggapan bahwa manusia cenderung bersifat moralitas, yang memerlukan adanya lingkungan sebagai kelengkapan kehidupannya. Manusia juga membutuhkan orang lain sebagai alat poemenuhan kebutuhan dirinya. Inilah yang dikenal manusia sebagai makhluk sosial. Dengan demikian, saat manusi memiliki pergeseran keadaan, akan selalu memerlukan bantuan manusia lainnya, untuk mengembalikan kepada posisi semula. Inilah yang kemudian disebut sebagai terapi. Hal tersebut dilakukan oleh manusia lainnya sebagai bentuk kepedulian dan adanya kesadaran bahwa seseorang memiliki keterbatasan dalam bertindak, berpikir dan berapreseasi. Jika jiwa dianggap sebagai objek penderita dalam kehidupan manusia, maka beberapa pemikir menyatakan pentingnya keluar dari penderitaan itu. Mulai dari proses percobaan melepas penderitaan secara mandiri hingga dilakukan oleh orang lain, baik secara individu maupun kelompok.

Karl Marx memberikan komentar tentang manusia dalam oerannya sebagai sosok yang memiliki kemampuan mencari eksistensinya. Hal ini sangat berkaitan dengan keberadaan manusia sebagai pencari ketenangan serta kenyamanan hidup. Inilah yang sering disebut dengan uoaya relaksasi. Dengan harapan dapat memasuki kondisi nyaman setiap melakukan aktifitas ruhani. Ketika dikaitkan dengan kebutuhan manusia, ia sangat mengharapkan adanya pengakuan atas eksistensi dirinya. Terutama dalam pembahasan psikologi agama, eksistensi manusia lebih mengarah kepada aspek ruhani, menurut Kerkeegard disebutkan adanya tiga bentuk eksistensi, yakni Estetis, Religius dan Etis. Meskipun demikian, manusia juga dinilai memiliki keunikan, yakni kemampuan untuk menjawab segala pertanyaan atas dirinya dari diri sendiri. Hal ini karena manusia dibekali akal, sebagai intstrumen jiwa. pemahaman ini sejalan dengan pandangan kaum eksistensialis seperti Gabriel Marcel. Dalam hal ini Gabriel memandang manusia sebagai sosok makhluk sosial yang memiliki potensi

beragam. sehingga saat menjalani hidupnya, antara sesama manusia telah saling melengkapi. Termasuk keterkaitannya dengan alam semesta. Mulai dari tumbuhan, hewan hingga mineral. Oleh sebab itu sebahagian sufi mengaitkan proses terapi dengan aspek kosmologi dan kosmogoni. Hingga akhirnya menggunakan perhitungan perbintangan dan zodiak, sebagai bahan pertimbangan diagnosis berbasis astronomi. Terutama dalam pembahasan psikoterapi Islam, menyangkut karakteristik manusia yang dipengaruhi oleh daya tarik kosmos. Tanpa ragu lagi filsuf muslim dan para pakar *ilmu al-nafs* menghubungkan antara psikoterapi dengan unsur ke-Tuhan-an (teologis normatif).

Meskipun demikian, masih banyak filsuf yang memiliki kecenderungan mengedepankan sisi materialismenya. Pandangan tentang bahwa manusia hanya terdiri dari materi, tanpa pembicaraan mengenai jiwa sempat dilontarkan Lamettrie. Ide ini terlontar sejak kaum Stoa dan Epikurisme mengemukakan pandangannya tentang filsafat manusia. kemudian, dijawab dengan kaum idealisme yang memandang adanya unsur pembeda antara manusia dengan binatang adalah hidupnya unsur ruhani dalam hal ini jiwa dan akal. Yang demikian sangat berpengaruh pada perkembangan sikap dalam menghadapi masalah manusia. mungkin kaum materialisme tidak terlalu memperhatikan unsur psikologis manusia. demikian juga dengan penanganan masalah yang disinyalir terjadi akibat perubahan kondisi jiwa.

Spinoza dengan paham panteismenya memberikan alur rasionalisme, yang cenderung memahami bahwa manusia memiliki budi (kemudian disebut jiwa), yang sangat berpengaruh pada jasmani. Hal ini berawal dari pemahaman terhadap pemikiran rasionalisme yang dikemukakan oleh Rene Descartes. Setelah lahir berbagai pandangan terhadap konsep jiwa berdasarkan sudut pandangan pemikiran globalnya. Pengaruh besar dirasakan saat menangani berbagai kasus yang seharusnya dilakukan secara simultan. Namun kenyataannya dilakukan secara parsial. Tetapi para sufi mencoba memadukan unsur rasionalisme dengan irasionalisme dalam bentuk *sufi healing*. Kemudian, saat para agamawan mencoba bersama-sama mengkaji tentang jiwa dan segala upaya pemulihannya saat jiwa terkena perubahan buruk yang selanjutnya disebut dengan istilah gangguan. Seringkali orang hanya memandang sepihak, bahwa setiap manusia yang mengalami keguncangan jiwa sudah dipastikan itu adalah manusia yang bersalah. Pandangan ini dikoreksi sebagai pandangan keliru. Bisa saja sebagai bentuk frustrasi¹³ dalam mengatasi persoalan. Dalam hal ini agama tampil sebagai pemerhati jiwa, karena kaitannya dengan aspek teologis normatif. Kajian mengenai perpaduan unsur *jasad, ruh, nafs* dan akal menjadi gencar dipublikasikan dalam setiap bab tentang manusia. apalagi sebahagian menghubungkan dengan dasar yang terdapat dalam teks suci, yakni *al-Qur'an* dan *al-Sunnah*. Dalam ajaran Islam unsur ruhani yang bersifat mistis ini dimasukkan dalam studi tentang jiwa manusia. Sedangkan pada psikologi barat tidak memasukkan. Barat hanya memasukkan yang bersifat materialisme dan mudah dianalisa secara ilmiah¹⁴. Tanpa menyertakan unsur kepercayaan.

13. Kekecewaan atas terjadinya kegagalan saat mentargetkan sebuah rencana, sehingga tujuan yang telah direncanakan menjadi tidak tercapai.

14 Sukanto MM, Nafsiologi, Integrita Press, Jakarta, t.t, hlm. 25.

Dari perbincangan konsep rasional dan mistisme didapat hasil perpaduan, ialah psikologi agama. Saat psikologi sains mengalami kemandegan dalam bertindak, maka psikologi agama tampil dengan sejumlah alasan. Fakta-fakta empiris tidak menjadi tumpuan seutuhnya. Namun juga menghadirkan unsur rasa yang tentunya tidak dapat dipandang secara empiris. Meskipun kemajuan dan perkembangan sains semakin pesat, perhatian terhadap unsur mistis pada jiwa semakin masuk dalam kajiannya. Kelahiran psikologi merupakan bentuk perhatian kaum sains terhadap aspek mistis. Sebab hingga kini belum ada yang mampu melihat jiwa seperti melihat anatomi tubuh manusia. Oleh sebab itu, faktor spiritual tidak lagi bias diabaikan, karena dapat dirasakan. Dan segala upaya pemulihan serta penyembuhan dilakukan dengan memasukkan unsur mistis dan rasional. Unsur rasional dengan cara menggunakan zat kimia yang diyakini dapat mempengaruhi kerja darah dalam menggerakkan tubuh. Kadang-kadang unsur mistis, seperti doktrin teologis yang masih dipakai untuk mengendalikan jiwa yang dinilai arogan.

Psikoterapi tampil sebagai salah satu solusi mengatasi keguncangan jiwa manusia akibat tekanan yang menimbulkan ketegangan jiwa dan kegelisahan akibat tuntutan. Semua berharap terlepas sebagai beban diri. Maka masing-masing madzhab dalam psikoterapi memilih cara yang dinilai tepat untuk diberikan kepada para penderita. Psikoterapi juga merupakan bentuk penanganan masalah ke alam bawah sadar, serta masalah perilaku yang berkepanjangan, selain fokus pada pemecahan masalah superfisial dari gejala yang tampak. Dengan melakukan perubahan kepribadian secara radikal.¹⁵ Ada beberapa yang harus mendapatkan perhatian dari pelaku terapi (terapis), dalam menghadapi para pasiennya. Yakni adanya pertimbangan waktu untuk mengatasi kondisi jiwa manusia. Perbedaan jaman menjadikan bahan kajian paling penting. Para terapis harus memahami kebutuhan pasien sesuai dengan jamannya. Era moderen dengan jaman sebelumnya tentu mempunyai perbedaan signifikan. Era moderen seringkali mengabaikan kontrol nilai religiusitas (keberagamaan). Lebih menonjolkan aspek empiris dibandingkan dengan aspek mistis. Hilangnya keseimbangan ini mengakibatkan proses terapi yang harus selalu membarui. Itulah sebabnya pada beberapa perguruan tinggi memasukkan mata kuliah inovasi psikoterapi. Dimaksudkan agar setiap langkah terapi disesuaikan dengan kondisi manusia pada jamannya.

Saat jaman semakin menunjukkan kerja mesin, manusia semakin terdesak keberadaannya sebagai pekerja. Saat inilah psikoterapi mulai berfungsi maksimal. Sebab tidak sedikit yang terdampak dari kecemasan, karena beralihnya fungsi manusia kepada fungsi mesin. Sedangkan manusia tidak mencoba mencari bagian yang tidak dapat dilakukan mesin. Bersamaan dengan hal di atas, unsur kepercayaan dan visi bermuatan teologis menjadi hampir pudar. Itulah sebabnya para sufi membangkitkan semangat *ilahiyah* dibarengi dengan aspek rasional. Berikutnya orang mulai memasukkan unsur psikoterapi dalam bentuk perpaduan aspek religius dengan aspek sosial. Jika

15. Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, sub *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* karya Colin Feltham, Pustaka Pelajar Yogyakarta, tahun 2011, hlm. 11.

psikoterapi dipopulerkan oleh kalangan empirisme psikiatri, dalam bentuk bimbingan terhadap manusia yang bermasalah, maka saat manusia dinilai berkaitan dengan aspek religi, munculah psikologi agama. Demikian pula dengan kelahiran psikoterapi Islam. Selanjutnya, psikoterapi Islam memberikan pelayanan, bukan sekedar memebrikan efek sembuh. Namun terjadinya perubahan sikap yang tergolong *akhlaq al-karimah* (kreatifitas mulia). Sebahagian menerjemahkan kata “*akhlaq*” dengan budi pekerti. Tentu saja tidak keliru. Namun masih dianggap kurang tepat. Sebab budi pekerti hanya mencakup kesadaran manusia. Dan umumnya hanya terdorong oleh aspek rasio. Yang kemudian sering disebut karakter¹⁶.

Di antara pemerhati psikologi James P Chaplin mencoba mengurai psikoterapi dalam dua pokok bahasan, yakni psikoterapi dengan sejumlah perbaikan pada konsep diri, terutama pada sektor penyesuaian diri dan pemulihan kondisi jiwa melalui term-term ajaran agama. Pandangan ini searah dengan pemikiran Carl Gustaf Jung yang mengemukakan bahwa psikoterapi bukan sebagai bentuk penyelesaian medis, melainkan adanya unsur kepercayaan atau aspek kesehatan batin. Itulah sebabnya psikoterapi tidak hanya dipergunakan untuk tindakan kuratif, melainkan memasukan aspek preventif yang ditindak lanjuti dengan aspek konstruktif yang dalam bahasa agama disebut dengan *irsyad*. Dalam sebahagian ajaran *thariqat* pembimbingnya disebut *mursyid*. Maka pelaku *thariqat* telah melakukan psikoterapi secara preventif dan konstruktif. Pada psikoterapi saintifik, pembimbing disebut terapis.

2. PARADIGMA TENTANG PSIKOTERAPI

Laju pertumbuhan teknologi yang searah dengan perkembangan jaman, memberikan peluang untuk setiap manusia tidak dapat mendapatkan hasil sesuai dengan rencananya. Tidak mengherankan, apabila ditengah perjalanan banyak yang mengalami perubahan menta dan sekaligus memiliki gangguan pada jiwanya. Itulah sebabnya para ahli mencoba melakukan berbagai penelitian secara seksama, untuk segera mendapatkan solusi secara teknis. Diantaranya adalah kemunculan psikoterapi, sebagai ilmu.

Sebagaimana dikemukakan sebelumnya bahwa psikoterapi tidak hanya memiliki fungsi untuk kuratif (penanganan saat terjadi, penyembuhan) belaka. Akan tetapi harus terpenuhi dua aspek penting lainnya. Ialah aspek kuratif sebagai bentuk kepedulian terhadap para penderita keguncangan atau gangguan psikologis. Selain itu juga sebagai tindakan preventif, yakni fungsi pencegahan, dalam hal ini para terapis dan sufi memberikan arahan-arahan agar segala bentuk tindakan terukur dan tidak berdampak pada keguncangan jiwa. sedangkan secara konstruktif, bahwa terapis harus mampu memberikan kontribusi terhadap pasien secara terukur, bertahap, bertingkat dan berlanjut. Psikoterapi sendiri memberikan pelayanan pada pengolahan kepribadian seseorang, agar dapat melakukan perilaku atau sikap yang sesuai dengan kodrat serta martabat kemanusiaan. Hingga seseorang menjadi hidupnya bermakna, berdasar kepada aspek emosi, persepsi atau kebiasaan. Sebahagian pemikir psikologi

16 Dr. H. Rachmat Djatnika, *Sistem Ethika Islami (Akhlaq Mulia)*, Pustaka Islam, Surabaya, tahun 1985, hlm.25.

memandang psikoterapi sebagai pengubah atau penghilang gangguan jiwa, mendorong kemunculan kreatifitas positif, mengurangi beban emosional, melakukan perbaikan pola hidup, menciptakan pola komunikasi yang benar serta membantu dan menunjang penyembuhan gangguan fisik yang terjadi pada pasien.

Pada paradigma psikoterapi, dikenal yang disebut dengan psikodinamika. Yakni teori yang menjelaskan perkembangan kepribadian seseorang serta hakikatnya. Dalam pembahasannya memasukkan unsur motivasi. Teori ini juga membahas, bahwa perkembangan kepribadian seseorang dipengaruhi oleh kondisi psikologis ketika masa kecil (usia dini). Oleh sebab itu untuk para penyelenggaraan pendidikan anak usia dini disarankan, agar memperhatikan perkembangan pribadi siswanya. Sebab kesalahan pengasuhan, berakibat buruk pada perkembangan ana di masa yang akan datang. Konflik-konflik masa kecil, tidak bisa diabaikan. Hal tersebut berpengaruh pada perkembangan pemikiran, perasaan dan sikap di masa yang akan datang. Konflik-konflik masa kecil, tidak bisa diabaikan. Hal tersebut berpengaruh pada perkembangan pemikiran, perasaan dan sikap di masa yang akan datang. Pembahasannya meliputi upaya mengubah perilaku negatif serta perkembangan pemikiran dan perasaan yang kacau, hingga memahami akan masalah yang terdapat dalam alam bawah sadar, dan menemukan solusi dengan tepat. Sigmund Freud yang sering disebut sebagai pencetus Psikodinamika yang berlatar belakang neurologis mencoba mengembangkan serta banyak memodifikasi teorinya sendiri. Arahnya adalah memberikan haluan pada kilen atau pasien, agar dapat segera menyadari tentang perilaku sebelumnya yang dianggap terjadi di dalam kondisi bawah sadar. Pengembangan teori ini meliputi *Ego State Therapy*, *Trance Psykotepy*, *Part Therapy*, *Free Association*, *Dream Analysis*, *Ventilation*, *Catharsis* dan *Automatic Writing*.

Sigmund Freud sempat menganalisa sikap seseorang melalui mimpinya. Diagnosa yang dilakukan atas mimpi, seseorang dapat memberikan alur, mengenai penyebab adanya perubahan sikap. Kemudian pada bahasan psikodinamika, mimpi seseorang diasumsikan sebagai bentuk luapan emosi yang terjadi pada bawah sadar, yang berkulminasi pada bayangan dalam mimpi. Berbeda dengan bahasan dalam psikoterapi Islam, yang menyebutkan bahwa mimpi bukan sekedar alat diagnosa, namun juga sebagai bentuk informasi *ilabiyah* yang memberikan alur kehidupan masa depan. Itulah yang disebut dengan wahyu. Beberapa wahyu Tuhan diturunkan melalui mimpi para Nabi dan shahabatnya. Seperti perintah *adzhan*, *qurban* dan lain-lain. Bahkan mimpi tertentu dapat diterjemahkan, seperti mimpi teman-teman Nabi Yusuf saat dalam penjara. Pada saat Nabi Yusuf ASS dalam penjara, dua temannya bermimpi. Salah satu diantara mereka bermimpi memeras anggur kemudian diberikan kepada raja. Yusuf ASS menerjemahkannya sebagai profesi asalnya akan kembali menjadi pekerjaan setelah keluar dari penjara. Maka orang inipun keluar dari penjara, lalu ditugaskan untuk kembali memeras anggur. Sedangkan yang satunya lagi, bermimpi bahwa dia membawa makanan di atas kepala. Dan makanan tersebut dimakan oleh burung-burung. Yusuf ASS menerjemahkan, bahwa dia akan dihukum mati dengan cara dijadikan makanan burung pemakan daging. Semuanya terjadi menurut kisah al-Qu'an. Dengan demikian mimpi dapat dijadikan alat ramalan masa depan dalam

pendekatan *sufi healing*. Sedangkan dalam psikoterapi barat, cukup sebagai diagnosa tentang pengalaman atau kondisi jiwa yang sedang terjadi. Oleh sebab itu maka mimpi hanya dapat diterjemahkan oleh kalangan orang yang cukup cerdas dalam memahami bahasa alam dan bahasa “Tuhan”.

Teori psikodinamika versi barat, lebih mengedepankan aspek pembahasan manusia sebagai binatang dan manusia sebagai sistem energi. Ini sejalan dengan pemahaman al-Ghazaly dan Ibnu Sina yang menyebutkan bahwa manusia memiliki *nafs al-hayawaniyah*, karena manusia adalah sejenis hewan. Hanya dianugrahi komunikasi dengan bahasa. Teori ini juga menyandarkan aspek histori, saat melakukan diagnosa. Sebab sikap yang didapat pada masa lalu berpengaruh pada sikap seseorang di masa kini. Sigmund Freud memperkenalkan teori ini pada 1856-1939. Beliau menyebutnya Psikoanalisis. Para pengikutnya adalah Alfred Adler, Eric Fromm, Carl Gustav Jung dan sejumlah tokoh lainnya yang menggunakan teori psikoanalisa.

Pada teori psikologi agama, psikoterapi Islam mengenalkan adanya teori perubahan sikap akibat pengasuhan. Beberapa *hadits* menyangkutkan sikap keberagamaan seseorang dipengaruhi oleh orang tua. Sebab yang pertama memberikan asuhan dengan sejumlah sikap yang dipesankan pada seseorang adalah orang tuanya. Dari teori tersebut maka didapatkan asumsi mengenai perubahan tingkah laku adalah bukan penyakit, melainkan hanya gangguan saja. Dalam teori ini, Sigmund Freud memasukan aspek pembahasan seksualitas. Menurut pemahamannya bahwa seksualitas mempengaruhi dinamika psikis seseorang. Bahkan hingga menangkap kemunculan psikopatologi pada aspek id, ego dan super ego. Ide paradoks terkadang muncul dalam tiga aspek di atas. Tiga aspek tersebut merupakan struktur yang terdapat dalam jiwa, seperti halnya anggota tubuh.

Pada pembahasn tentang Id, Sigmund Freud memahami bahwa kehidupan manusia, selalu terdapat yang disembunyikan. seperti halnya kondisi psikis seseorang, yang selalu tidak tampak secara keseluruhan. Bahkan yang bersangkutan sekalipun tidak menyadarinya. Dalam hal ini manusia memiliki sejumlah harapan, serta paham akan kesadarannya sebagai makhluk yang dinamis. Namun kebanyakan tidak menyadari, bahwa dalam jiwanya terdapat sesuatu yang mempengaruhi perubahan sikap. Sigmud Freud menyatakan Id dalam bahasan yang berkait dengan fenomena di luar kesadaran. Sebab pada umumnya psikologi hanya berkecimpung sekitar sesuatu yang berada pada alam sadar. Bagi pemikiran mistis seperti ilmu tasawuf, tentu saja ini bukan termasuk hal baru. Melainkan sebagai bentuk saintifikasi dari wahyu. Itulah sebabnya, Sigmund Freud membahasnya sebagai bentuk perhatian pada hal-hal yang bersifat impersonal, seperti tidak disadari. Id juga dinilai sebagai pusat insting (naluri). Dalam bahasa agama dikenal dengan *gharizah*. Pada id terpusatnya dorongan biologis. Insting yang dihasilkan Id, memiliki kemampuan konstruktif dan dominan. Yang dominan populer dengan sebutan libido. Sedangkan yang konstruktif populer dengan sebutan insting reproduktif. Dalam teorinya Sigmund Freud juga memahami bahwa unsur kepribadian individu akan sangat dipengaruhi oleh pengasuhan serta pembentukan masa janin. Inilah yang kemudian dikembangkan sebagai teori pendidikan pra-natal. Ia juga membahas tentang fase perkembangan jiwa manusia.

Antara lain Sigmund Freud menyebut fase oral, ialah antara 0-18 bulan. Pada fase ini, manusia hanya menggunakan mulut sebagai kerja refleksnya. Mulut sebagai organ pertama yang memfungsikan jiwa. seperti menghisap, mencicipi, menangis dan sejenisnya. Fase ini merupakan penentu dari semua fase. Pada fase tersebut al-Ghazali menyebut bahwa pada bayi terdapat pengetahuan yang tanpa diperoleh dengan cara belajar, yang disebut ilmu *ladunni*. Fase tersebut juga mengembangkan rasa percaya diri bayi dengan perkembangan oralnya. Yang harus diperhatikan pada saat terjadi penyapihan. Sebab kesalahan menyapih akan menyebabkan perubahan sikap menjadi buruk. Ini adalah konflik pertama yang dihadapi bayi.

Fase kedua adalah fase anal. Pada fase ini, arah perhatian tertuju pada kebiasaan atau pendidikan anak pada libido pengendalian kandung kemih atau cara buang kotoran. Pembelajaran tentang mengontrol diri saat hendak ke toilet dan sebagainya. Fase ini terjadi antara 18 bulan hingga 3 tahun. Pelatihan serta pendekatan orang tua dibutuhkan secara arif. Tidak ada penekanan, namun lebih kearah penyadaran. Hindari hukuman atau cacian atas kekeliruan yang diperbuat anak usia ini. Kesalahan memberikan hukuman akan menyebabkan kekakuan bersikap di masa datang. Hal tersebut tidak berarti orang tua harus longgar dalam mendidik anaknya.

Pada fase ketiga disebut fase falis (*phallic*), yakni terjadi antara usia 3-6 tahun. Fase ini libido terpusat pada alat kelamin. Anak-anak sudah mulai membedakan alat kelamin mereka. Pada masa ini terjadi persaingan kasih sayang, Oedipus complex merupakan gambaran bahwa ia ingin memiliki ibunya secara utuh dalam kasih sayang. Namun yang perlu diperhatikan adalah saat terjadi harapan di atas, anak merasa takut dengan ayahnya. Ini adalah masa cemas awal dalam konflik internal.

Fase selanjutnya disebut fase laten, ialah antara usia 6-pubertas. Sering disebut sebagai fase kritis dalam pembentukan karakter. Karena pengenalan terhadap libido dan eksplorasi seksual sudah mulai berfungsi. Hanya pada gilirannya ada yang disalurkan melalui beberapa hal, seperti interaksi sosial, pengembangan intelektual, adapula yang secara langsung disalurkan sesuai peruntukkan. Hanya saja jika disalurkan pada peruntukannya, dalam sudut pandang kearifan dan agama, dianggap sebagai tingkah laku yang belum saatnya. Akan tetapi pertimbangan kemanusiaan, telah memenuhi fasenya. Konflik inilah yang seringkali memicu kecemasan serta tindakan menyimpang dari seseorang. Maka dari itu, beberapa orang tua bijak menyalurkan anaknya ke perbincangan intelektual, seperti prestasi di sekolah, atau pengembangan potensi diri, seperti dalam kejuaraan antar anak, hingga anak tetapi dalam kondisi percaya diri.

Perkembangan dilanjutkan pada fase *genital*, yakni fase individu memasuki masa pubertas. Masa ini ditandai dengan kematangan organ seks. Adanya minat terhadap lawan jenis merupakan *fitrah* awal fase ini. Sikap orang tua yang tidak mengekang, akan lebih baik dibandingkan dengan memberikan hukuman atas perubahan tingkah laku anaknya. Fase inipun dikenal sebagai fase kritis. Kadang-kadang demi tercapainya tujuan, berani mengorbankan apa saja, asalkan individu mendapatkan kenyamanan. Pada tahap ini orang tua mesti sangat bijak, apalagi saat terjadi konflik dengan konsep agama. Dikhawatirkan agama dianggap menjadi penghalang *fitrah*-nya. Untuk

mengurai konsep *fitrah* dalam ajaran Islam harus memadukan antara disiplin ilmu fiqih, ilmu tasawuf, ilmu kalam dan psikologi (*ilmu al-Nafs*). Pada ilmu tasawuf istilah *fitrah* diartikan kembali menjadi suci. Ini mengandung makna bahwa setiap mereka yang telah memasuki pelatihan di bulan Ramadhan, jiwanya akan ditempa dengan sejumlah cara agar selalu berada dalam keadaan *ma'shum*. Hal tersebut bukan sesuatu yang mudah. Tentunya tidak sesederhana yang dikemukakan ilmu fiqih. Yakni dengan adanya *shaum* dan *shalat 'idul fitri* seseorang telah memasuki kesucian.

Masa ini orang tua harus lebih mampu memberikan haluan agar individu tidak terjebak pada kekeliruan menyalurkannya. Dikaitkan dengan kemampuan insting reproduktif, yang menyiapkan sejumlah energi dasar dalam kegiatan konstruktif manusia. bahkan insting destruktif dan agresif sebagai insting pertama dalam kehidupan. Populer dengan sebutan eros (insting kehidupan). Sigmund Freud mengakui adanya bukan hanya pada dorongan seks secara sempit, namun memasukkan segala yang mendatangkan kenikmatan seperti mencintai keluarga, mencintai diri (narsisme) bahkan hingga mencintai Tuhan. Dalam pembahasan tasawuf disebut *mahabbatullah*. Konsep cinta Tuhan dalam perspektif tasawuf merupakan kulminasi dari semua cinta. Cinta sejati adalah cinta Tuhan. Pada saat ini, individu dituntut untuk paham akan keberadaan dirinya dihadapan Tuhan. Meskipun pada akhirnya Sigmund Freud sendiri keluar dari ajaran agama, karena alasan anggapan halusinasi.

Selanjutnya, Id dinilai sebagai sesuatu yang memiliki sifat egoistis. Umumnya tidak mau tahu dengan keadaan. Bahkan sebahagian menyebutnya tidak bermoral¹⁷. Prinsip yang dibangunnya adalah kesenangan. Oleh sebab itu dinilai sebagai sesuatu yang ada diluar kontrol individu. Dengan demikian hukum logika kadang tidak berlaku, bahkan hingga etika sosial. Ketika berbenturan dengan norma yang berlaku, id ini sering menimbulkan konflik. Tidak jarang mengakibatkan cemas dan frustrasi. Inilah yang sering disoroti beberapa kalangan sufi yang berbasis fiqih. Pada umumnya mereka mengklaim bahwa jiwa sebagai unsur jahat pada manusia. Kemudian Id menggerakkan ego. Kedudukannya sebagai reservoir bagi sejumlah energi psikus meningkatkan rangsang. Akhirnya id harus menggerakkan super ego. Rangsang dalam maupun luar akan dipengaruhi oleh kerja id pada ego dan super ego. Akibatnya tidak dapat berlama-lama mendapatkan pengalaman tidak menyenangkan. Jika dirasakan mendapat hambatan untuk mendapat kesenangan maka tidak segan untuk berlari menghindari, atau bersikap diam untuk kritis. Terjadilah sikap tertutup (*introvert*). Id akan memberikan perintah untuk mereduksi energi untuk menghilangkan rasa tidak nyamannya melalui kompensasi. Id selalu mencari cara untuk menghindari ketidaknyamanan. Oleh karena itu memiliki cara untuk melakukan itu semua melalui aspek reflex sebagai reaksi otomatis dan proses primer. Reflex dilakukan secara spontan saat menerima rangsang eksternal, seperti berkedipnya mata. Sedangkan proses primer berupa munculnya bayangan makanan yang disukai saat seseorang merasa lapar. Bayangan makanan. Merupakan upaya Id untuk mereduksi kondisi tegang. Minimal

17 Jalaludin Rakhmat, M.Sc, *Psikologi Komunikasi*, tahun 1986.

telah sebahagian hasratnya terpenuhi dengan bayangan. Hal ini kemudian dilakukan para terapis yang menggunakan hipnosisme sebagai medianya. Sugesti menjadi instrument dalam mengendalikan Id. Kendatipun demikian, tidak selamanya hipnosis dapat dipergunakan dalam berbagai hal.

Id yang telah dihubungkan dengan hasrat dalam bayangan, maka itu telah masuk pada wilayah ego. Ego merupakan instrument yang berusaha menjembatani tuntutan Id atas realitas dunia luar. Semua tuntutan yang bersifat rasional serta realistik, dimediasi oleh ego sebagai ciri dari sifat hewani. Dalam pemikiran Ibnu Sina disebut *nafs al-Hayawaniyah*. Dari pemahaman tentang sesuatu yang terdapat dalam hasratnya, maka ego dapat menundukkan hasrat hewani menjadi rasional. Inilah yang dikategorikan normal. Ego memberikan pertimbangan dengan serangkaian aturan moral. Ego juga menghubungkan hasrat hewani menuju kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Segala tindakan hewani seperti melakukan penganiayaan terhadap seseorang yang menghambat hasratnya, diubah menjadi memahami apa yang harus dilakukannya, agar selaras dan seimbang sesuai norma yang berlaku. Agar semua berjalan baik sesuai dengan kenyataan. Ego lebih cenderung menggiring agar individu mengarah pada prinsip kenyataan yang sesuai hukum kemanusiaan. Bukan lagi memaksakan kehendak hewani. Dalam pembahasan tasawuf itulah yang disebut dengan menahan *al-hawa*. Yakni jiwa kebinatangan yang bersifat arogan. Namun juga tidak mengesampingkan dari upaya menghilangkan ketegangan yang timbul dalam diri individu. Corak berpikir ego adalah realistik. Adapun aktifitasnya dilakukan secara sadar, tidak sadar atau pra-sadar. Walaupun kebanyakan ego dilakukan secara sadar atau disadari. Ego yang disadari akan terbagi mejadi persepsi. Antara lain presepsi batin, yang menjangkup sejumlah perasaan, yang hanya dirasakan oleh unsur batin saja, meskipun diucapkan, namun hanya berupa ungkapan yang kadang-kadang tidak terwakili oleh sebab kemiskinan bahasa, seperti aku merasa bahagia. Adapula persepsi *lahiriyah*, ialah sejumlah ungkapan yang diucapkan dengan kenyataan. Seperti dia meloncati pagar.

Dalam hal ini fungsi ingatan menjadi tumpuan. Sehingga proses kematangan intelektual, sudah hampir meliputi semuanya. Dibuktikan dengan adanya proses mengingat sesuatu. Kegiatan mengingat memori yang hampir terlupakan bahkan telah lupa, merupakan salah satu fungsi ego. Ego juga mampu menyembunyikan perasaan. Dalam pembahasan ilmu tasawuf, ego terdapat dalam *lubb*. Pemikiran objektif kadang-kadang menjadi objek ego. Kemudian, saat ide memberikan presepsi pada untuk membutuhkan sesuatu, maka ego memberikan pertimbangan kesan, apakah tubuh sedang membutuhkan atau tidak membutuhkan. Dalam pembahasan ilmu tasawuf terjadi dalam *qalb*. Maka dari itu, dalam salah satu do'a terdapat ungkapan yang artinya " *Hai Dzāt yang membolak balikkan hati, tetapkanlah hati ini pada din Mu*".

Ego juga dapat memberikan pertimbangan pada seseorang untuk memilih sesuai dengan kebutuhan, baik makanan, pakaian dan lain sebagainya. Jika Id hanya memberikan kesan global tentang sesuatu yang diharapkan, maka ego memberikan gambaran persepsi mengenai kebutuhan saat itu. Pada sewaktu-waktu ego menyatakan bahwa sesuatu yang telah dinyatakan sebagai kebutuhan oleh Id, justru seperti

dispesifikasi. Adanya pandangan mengenai ego sebagai pejaga integritas individu yang kemudian diselaraskan dengan realitas yang terdapat di alam, memberikan solusi sebagai bentuk integrasi dengan upaya pemecahan konflik.

Selanjutnya, mengenai super ego. Ialah sistem kepribadian individu. Memiliki peringkat nilai di atas ego. Kadang memiliki sikap kritis terhadap ego, hingga menyerangnya, jika terjadi ketidak selarasan. Adanya konflik antara ego dengan super ego berdampak pada kondisi psikis. Super ego juga sering menjadi sejenis *self observation*. Pada super ego telah membahas tentang peran norma. Norma mewarnai gerakan superego. Maka pada gilirannya superego menjadi “agama” bagi seseorang. Karena di dalamnya tertuang norma, aturan, undang-undang yang mengikat serta melekat pada jiwa seseorang. Adapula yang berpandangan bahwa super ego sebagai dasar bagi moral. Pada ego sudah mengenal perasan keliru, bersalah. Memahami nilai kebenaran. Kemudian saat terjadi pertentangan antara ego dengan super ego tidak sedikit menghasilkan konflik internal dalam jiwa. satu sisi tubuh membutuhkan sesuatu, pada aspek lainnya adanya keterkaitan moral yang mengikat menjadi larangan atau perintah.

Pembahasan Id, Ego dan Super Ego menjadi topik pembahasan psikoseksual. Tidak berarti selalu berorientasi pada seks yang dipahami masyarakat pada umumnya, atau seks dalam pemahaman mikro. Namun lebih mengedepankan aspek kenyamanan. Itulah yang disebut dengan seks menurut sudut pandang Sigmund Freud. Bahkan ia juga memberikan gambaran pada kematangan serta perkembangan psikologis dilihat dari energi seksual (*libido*). Adapun perkembangan kematangan diri dapat dilihat dari perkembangan psikoseksualnya. Dalam hal ini Sigmund Freud juga mengenalkan istilah zona seks yang disebut dengan *Erogenous Zones*. Itulah yang nisbatkan pada alat kelamin mulut dan dubur. Penggunaan masing-masing secara baik, akan mengakibatkan nyaman dalam mengarungi kehidupan. Demikian sebaliknya. Penggunaan alat kelamin disinyalir sebagai bentuk peran seks yang paling sempurna. Oleh sebab itu penata pelaksanaan seks melalui alat kelamin diatur dalam bentuk norma dan serangkaian aturan perasaan. Penyimpangannya, digolongkan pada kelainan.

Selain Sigmund Freud, psikolog lainnya seperti Erikson mengemukakan tentang teori psikososial. Beliau juga dikenal sebagai pakar psikoanalitik. Pada dunia modern dikenal sebagai peletak psikoanalitik moderen. Dalam kajian psikososial, manusia diasumsikan akan hidup dalam bentuk interaksi sosial. Semakin berkembang kematangan fisik secara biologis, maka akan bertambah nilai kearifannya. Dalam psikologi agama, Nabi Muhammad SAW diangkat dalam usia 40 tahun. Usia ini merupakan usia kematangan dalam interaksi sosial. Dapat dilihat dari cara bertindak, berpikir dan mengatasi persoalan.

Antara Erikson dan Sigmund Freud memiliki perbedaan saat memahami perkembangan serta perhatian terhadap perubahan kepribadian. Erikson berasumsi perkembangannya akan sejalan dengan siklus kehidupan sepanjang masa, dan lebih menekankan aspek ego. Sedangkan Sigmund Freud lebih menekan sisi perhatian pada faktor Id dalam pembahasan psikoseksual. Pada pemikirannya Erikson memahami bahwa perubahan psikososial akan mengubah karakter, dan akan berkembang sepanjang

hidup. Setiap individu dituntut untuk menyelesaikan krisis sesuai dengan fase masing-masing. Untuk itulah dalam kerangka dakwah *al-Islamiyah* Nabi Muhammad SAW telah memberikan acuan agar melakukan upaya sesuai dengan kadar pemikirannya. Atau mungkin kadar pengetahuannya. Pesan yang didapatkan saat pre-natal disesuaikan dengan kebutuhan janin. Demikian pula saat memasuki usia dewasa akan disesuaikan dengan kebutuhan manusia dewasa. Dengan demikian, maka setiap kali kemunculan konflik dalam kehidupan sosial, merupakan bentuk krisis yang harus diterjemahkan sebagai peningkatan potensi. Bukan lagi sebagai ancaman yang dianggap bencana.

Pada pemikir lainnya memberikan perhatian pada wilayah psikologi individual. Diantaranya adalah Alfred Adler. Superiorita menunjukkan adanya peristiwa perjuangan besar individu. Tidak semata akibat lingkungan sosial. Setiap individu memiliki gaya tersendiri dalam melakukan aktifitas kehidupannya. Inilah yang kemudian menjadi awal munculnya perasaan sukses. “Mimpi” masa datang merupakan pangkal keberhasilan seseorang, selain sebuah cerminan masa lalu. Ha ini sejalan dengan harapan Allah dalam al-Qur’an yang menyebutkan pentingnya berorientasi akhirat selain selalu memikirkan aspek duniawi semata. Dunia dalam hal ini sebagai bentuk kekinian dan kegeapan masa silam. Sedangkan akhirat adalah kegemilangan masa datang. Setiap impian individu akan membimbingnya ke jalan menuju harapan. Maka pada fase perkembangan, terlebih dahulu harus selalu mendapatkan metode untuk menciptakan impian masa datang. Kreatifitas individu sebagai akibat dari harapannya, merupakan unsur keyakinan yang akan membentuk watak serta karakter seorang. inilah yang sering disebut sebagai pandangan teologis dari pemikiran Alfred Adler.

Adler memahami adanya perubahan tingkah laku yang diakibatkan oleh masuknya unsur sosial dan individu. Unsur sosial memfasilitasi unsur harapan individu. Karena masyarakat sekalipun adalah bagian dari individu. Dorongan individu yang kuat mengakibatkan dorongan ke-aku-an. Perubahan inferior menjadi superior akan tergantung individu dalam memahami keberlangsungan hidupnya. Atau disebut sebagai pengabdian diri sendiri. Menarik inferior menjadi superior, merupakan hasil dorongan perasaan yang telah diwarnai dengan serangkaian tujuan, harapan dan lain sebagainya. Sehingga hidup lebih sempurna. Dalam pemahamannya Adler mengesani inferior sebagai perasaan yang sangat lemah. Yang sedikit kemungkinan untuk mewujudkan sebuah pekerjaan secara baik.

Selanjutnya, saat Adler mengemukakan tentang sejumlah perasaan, pemikiran beliau mengasumsi bahwa perasaan rendah diri bukanlah gejala abnormal. Tetapi merupakan motivasi bagi sejumlah perasaan lainnya untuk mendorong harapan. Sebagai wujud kesempurnaan yang diharapkan, sebuah kegiatan akan dilakukan dengan menggunakan aspek rendah diri. Sepanjang tujuan tersebut masih berada dalam batas-batas harapan manusia normal. Hedonisme tidak termasuk di dalamnya. Maksudnya bahwa tujuan serta harapannya adalah segala hal yang bersifat normal (layaknya harapan standar). Sebab yang dimaksudkan Adler merupakan predikat kesempurnaan bukan berlebihan. Kemudian, saat manusia atau individu melakukan interaksi sosial. Aspek pertimbangan kemasyarakatan menjadi dorongan yang

potensinya telah dibawa sejak lahir. Adapun metode serta tata cara bermasyarakat yang baik, harus mendapatkan pelatihan, pembiasaan serta pemahaman secara kontinu, terarah dan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Dorongan sosial dapat menggantikan diringan kekuatan internalnya.

Hal lain yang berpengaruh adalah unsur gaya hidup. Setiap manusia memiliki gaya hidup yang berbeda satu sama lainnya. Hal tersebut memberikan arah menuju sifat yang khas bagi individu. Meskipun sudah terbentuk sejak usia 3-5 tahun, namun masih dapat dipengaruhi oleh sejumlah pengalaman. Adler berpandangan, bahwa gaya hidup merupakan kompensasi yang ditentukan oleh inferioritas khusus. Dalam masalah konsep diri, Adler juga memberikan pandangan, bahwa dalam diri individu terdapat sifat kreatif. Inilah yang disebut akhlaq dalam ajaran agama Islam. Kata “*akhlaq*” yang berasal dari “*Khalaqa*”, diartikan sebagai “daya cipta”. Inilah yang kemudian disebut kreatifitas. Kreatifitas sendiri adalah awal pemengaruh kepribadian. Dalam pengajaran etika, ilmu akhlaq dimasukkan sebagai bagiannya. Karena di dalamnya membahas tentang perilaku manusia dalam wujudnya sebagai makhluk kreatif. Hal ini tidak melepaskan dari peranan akal sebagai alat proses pengetahuan. Bahkan al-Kindi mempertajam pembahasan dengan asumsinya bahwa akal mampu menjamah yang bersifat *juḥūḍiyyat*,¹⁸ meskipun demikian masih mampu menggapai yang *kulliyat*. Jiwa manusia memiliki kemampuan kreatif. Dan kejumudannya menyebabkan turunnya Nabi Muhammad SAW sebagai penyempurna kreatifitasnya. Keberadaan *ruh* yang dianggap mempunyai wujud sendiri, memberikan dorongan bagi jiwa kreatif. Sehingga muncul menjadi sikap kreatif.

Adler memahami kreatif muncul dari genetika dan lingkungan. Keduanya secara bersamaan membentuk watak pribadi, yang menyatu dalam batin seseorang. Maka terjadilah yang sebut dengan karakter. Dengan demikian psikologi individual yang ditawarkan Adler, akan mampu membentuk susila. Oleh sebab itu terjadinya krisis susila, pembenahannya harus ditinjau dari aspek lingkungan serta genetika. Sesuai pijakan Adler. Selanjutnya, kemunculan rasa tanggungjawab, proses mengatasi hambatan serta problematika kehidupan dan sejenisnya juga disebutkan Adler sebagai hasil dari pembinaan jiwa individu. Adapun kemampuan kemasyarakatan, dinilai sebagai unsur pembangun jiwa dalam pengembangan diri. Oleh sebab itu, upaya pengembangan diri seseorang tidak dapat melepaskan dari keikutsertaan masyarakat di dalamnya.

Untuk melengkapi konsepnya, beberapa pemikir bidang Psikoterapi memberikan formula tentang adanya wajib menyelenggarakan lembaga pendidikan, baik berupa pendidikan sekolah maupun luar sekolah. Dengan tujuan lebih mampu mengenal dirinya secara terstruktur. Dengan cara di atas maka individu khususnya anak-anak akan lebih optimis dalam menjali kehidupan. Sejalan dengan ide di atas adalah Erich Fromm. Sekalipun dianggap matang, asumsi Adler masih dikritisi, bahwa konsepnya memiliki kelemahan, ialah bahwa Adler memandang jiwa sangat sederhana, dan pandangannya tentang lingkungan sebagai pemengaruh, dianggap berlebihan.

18 Prof.Dr. Juhaya S. Praja, *Aliran-aliran Filsafat & Etika*, Prenada Media, Jakarta, tahun 2003, hlm. 197.

Pemikiran Adler juga dikembangkan oleh Fritz Kunkel di Amerika. Bahkan hingga kini pemikiran Adler masih dipakai dalam melandasi psikososial. Beberapa cuplikan pikirannya seperti jiwa dinilai sebagai wujud yang dinamis. Bahkan pertentangan dari dua dorongan (dorongan dari dalam /individu dan dorongan masyarakat/ lingkungan) dianggap sebagai wujud dinamisnya. Aspek kebanggaan pada diri sendiri, sebahagian besar diakibatkan oleh munculnya perasaan rendah diri. Demikian pula, bila semakin besar perasaan kebanggaan diri, akan mempengaruhi sika kebersamaan dengan lingkungan (aspek sosial).

Adler memberikan asumsi sementara tentang sikap ekstrim dalam kehidupan yang ia kenal. Ialah sikap yang hanya dikaitkan dengan diri sendiri sebagai pusat dan pemerhati. Di dalamnya adalah kalangan orang-orang yang tengah terganggu jiwanya. Sikap ini hanya merasakan perkembangan serta sikap dirinya saja. Tanpa harus lebih terdominasi oleh lingkungan. Meskipun lingkungan tergolong baik, namun jika sikap yang rasakan hanya membutuhkan dirinya sendiri, justru akan lebih memaksakan kehendaknya sesuai dengan harapannya sendiri. Seseorang yang cemas misalnya. Bagi dia, sikap tersebut merupakan kulminasi dsari sejumlah problem yang masuk pada alam pikirannya. Meskipun orang lain memberikan pengaruh, baginya sikap dia sendirilah yang harus menentukan langkah kehidupannya.

Sikap lainnya adalah, yang bernuansa kebersamaan. Dalam pikiran individunya akan tersirat, bahwa dirinya tidak akan muncul, tanpa adanya kebersamaan dengan lingkungan. Ini telah dilakukan oleh kalangan tokoh agama, dan pelaku tasawuf dalam ajaran Islam. Pada umumnya mereka telah melakukan hubungan dengan masyarakat secara egaliter. Eksklusifisme yang timbul, hanyalah sebuah pengakuan dari masyarakatnya, bukan timbul dari dirinya. Jika kemudian muncul dari dirinya, maka teori telah mengubah sikapnya menjadi orang yang sedang terganggu jiwanya. Dalam hal ini semakin egaliter, maka menunjukkan semakin sehat jiwanya, dan semakin hilang rasa keakuan. Hal ini berkaitan dengan asumsi Adler yang menyebutnya dengan istilah *apersepsi bertendes*. Yakni adanya sebuah keadaan yang memberikan tekanan, menjadikan seseorang berperilaku menyimpang dari kenyataan. Lalu dikaitkan dengan pandangan terhadap suatu keadaan, menggunakan paradigma tertentu yang bersifat memaksa. Itulah yang sering disebut dengan *dresat*. Kedua keadaan akan mendorong manusia untuk melakukan tindakan yang diluar semestinya. Penggambaran fenomena tersebut dinamakan *umfinalisierung*. Para pemerhati psikoterapi, sudah harus dapat menentukan langkah konkrit yang harus dilakukan, saat menghadap semua yang dipaparkan Adler. Meskipun pada dasarnya, masih dianggap sebagai sebuah kebiasaan yang saling mendukung. Tidak dapat menyalahkan di antara term-term yang ditawarkannya.

Dalam ajaran Islam terdapat sejumlah cara untuk menghadapi problematika psikologis. Dan kalangan ahli psikoterapi Islam memberikan acuan awal, yakni dengan mengajarkan istilah *Ma'ruf*. Yakni upaya memberikan pencerahan berdasar pengetahuan, yang dikemas dalam bentuk lembaga pendidikan baik formal maupun informal untuk memberikan pemahaman mengenai tata sikap. Pengelolaannya dinamakan ilmu akhlaq. Ialah disiplin yang memasukkan unsur *attitude* pada

pembahasan konsep etika dalam cakupan filsafat manusia. Selanjutnya, munculnya konsep *Shabar, Tawakkal, Qana'ah* dan sejenisnya menjadi pelengkap dari upaya mengenal diri. Merujuk pada beberapa sabda Rasulullah SAW yang memberikan pernyataan bahwa orang yang telah mengenal dirinya, pasti akan mengenal Tuhannya. Jika telah dikaitkan pada unsur teologis normatif, maka kedudukan pemulihan jiwa dalam ajaran agama Islam akan semakin menguat. Islam mengajarkan agar jiwa selalu tidak berjauhan dengan Tuhan. Karena jiwa merupakan stasiun yang mampu menangkap sinyal *ilahiyyah*. Apabila jiwa berjauhan dengan Tuhan, maka sinyal *ilahiyyah* yang menyebabkan sikap manusia menjadi bertambah keabikan, akan menurun bahkan tertutup sama sekali (*kafir*¹⁹). Dihubungkan dengan teori Adler, bahwa psikologi Agama khususnya yang tercakup dalam Psikoterapi Islam, memberikan daya dukung positif pada pembentukan karakter manusia. karena telah memberikan kontribusinya untuk mengurai tentang kondisi individu, yang dikumpulkan dalam asumsinya mengenai psikologi individual. Tolakan Adler terhadap munculnya desakan seksual yang selalu disalahkan, bahkan dianggap berpengaruh pada sikap pribadi seseorang, menjadi bahan renungan bagi para ahli dalam psikoterapi Islam. Sebab agama telah memberikan gambaran, bahwa manusia terlahir dalam keadaan suci.

Adapun keuntungan teori Adler bagi khazanah psikoterapi moderen adalah, memberikan arah untuk mempertimbangkan langkah yang harus ditempuh dalam menyelesaikan problem individu. Kebajikan individu merupakan pangkal kebajikan kelompok dan masyarakat. ini sejalan dengan ide agama yang menyebutkan adanya konsep *Ibda bi al-Nafsika* (memulai dari individu). Kadang-kadang karena seseorang mengharapakan pencapaian kepentingan sosial yang tinggi, mengakibatkan munculnya sejumlah ide yang kadang-kadang menyimpang. Inilah pentingnya memahami konsep kematangan psikologis. Reaksi *inferiority* pada masa kanak-kanak, dipandang memberikan pengaruh besar pada pembentukan sikap di masa dewasa. Bahkan Adler berargumentasi, bahwa peranan seorang ibu sangat besar dalam pembentukan watak tanpa adanya doktrin. Bahkan sempat menjadikan perhatian adalah ketika seorang ibu memiliki beberapa anak. Maka sikap anaknya tidak ada yang sama. Hal ini diyakininya sebagai hasil dari pola asuh seorang ibu pada anak yang berbeda dengan suasana hati yang berbeda pula. Bahkan hingga sikap pendidikan yang berbeda. Sikap yang ditukarkan melalui pendidikan atau asuhan ibu, akan mewarnai *self determinad*,²⁰ masa dewasa. Inilah yang oleh Adler digadang-gadang sebagai konsep gaya hidup. Yakni adanya keunikan individu terkait tujuan dan gerakan sosialnya. Oleh sebab itu perhatian Adler pada individu selalu menghubungkan dengan *kreatif self*.²¹ Inilah yang memberikan kekuatan dalam membentuk watak serta perilaku. Bahkan hingga disebutkannya sebagai penggerak utama. Lalu, sejumlah tujuan serta program kehidupan individu juga dipengaruhi oleh faktor alam yang mengakibatkan munculnya perkembangan baru. Antara lain, terjadinya cacat pada fisik seseorang.

19. Bukan *Kafir* dalam arti keluar dari ajaran Islam secara formal. Melainkan ketertutupan jiwa untuk menangkap sinyal *ilahiyyah*.

20 Penentu dirinya sendiri.

21 Kekuatan kreatif pada diri seseorang.

Secara psikologis seseorang memiliki kecacatan fisik secara umum memiliki kebiasaan mudah tersinggung. Walaupun beberapa di antaranya masih dapat mengendalikan emosi negatifnya. Yang melatar belaknginya adalah, munculnya sejumlah harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Ketika ada yang singgungan sosial. Individu menangkap kesan sebagai bentuk perundungan. Sejumlah inferiorita dalam perasaannya yang berlebihan, mengembangkan perasaannya menjadi banyak pertanyaan hidup. Hal lainnya adalah gaya hidup yang manja. Gaya hidup tersebut akibat dari pengasuhan yang keliru dari orang tua saat masa kanak-kanak, bahkan sebahagian memandng adanya pendidikan pre-natal yang keliru. Bahkan perasaan orang tua yang berpandangan bahwa anak itu harus diberikan kasih sayang, diwujudkan dengan standardisasi yang keliru. Yang demikian pada umumnya menyebabkan timbulnya gangguan neurosis. Salah satu indikator dan dampaknya adalah minat sosial yang sangat rendah. Hal ini berpengaruh besar pada sikap serta aktifitas yang rendah pula.

Selain dua gaya hidup di atas, juga masih ada gaya hidup yang mendominasi generasi milenial, yakni merasa dirinya diabaikan. Perasaan ini, hanya berupa luapan pemikiran yang anomali dari memahami kondisi lingkungan yang tidak membuat rasa nyaman bagi individu. Akibatnya merasa diabaikan oleh lingkungan. Padahal kejadian tersebut tidak terjadi. Perasaan yang sensitif berdampak pada perilaku menyimpang. Kadang-kadang menimbulkan sikap agresif dari perasaan terkucilkan. Atau bahkan nekad dengan serangkaian kegiatan, sebagai kompensasi. Tidak sedikit yang tergolong memiliki gangguan neurotik. Umumnya mereka yang memiliki kecenderungan neurotik, melakukan tindakan pengamanan diri dari pengaruh lingkungannya, demi pencapaian kondisi individu. Diantaranya adalah :

Pertama, adanya upaya penyesalan. Hal ini disimbolkan dengan beberapa ungkapan, yang menunjukkan kesulitan mengatasi persoalan, seperti kata *“Tetapi..., Iya sih Cuma....., terus nanti gimana..., itu kan anda..aku kan bukan kamu”*. Ungkapan penolakan terhadap lingkungan dan solusi merupakan salah satu unsur penghambat terjadinya komunikasi terapeutik. Meskipun bahasanya bernada penyesalan, namun diakhirnya terdapat penyangkalan atas penyesalan tersebut. Pada umumnya para konselor harus melakukan tindakan meluruskan pemahaman mereka terlebih dahulu. Agar terjadi pemahaman yang lurus.

Kedua, adanya upaya menarik diri dari lingkungan. Upaya ini karena merasa telah maksimal melakukan sesuatu, akan tetapi tidak berbuah kebajikan, malahan berbuntut keburukan. Kulminasi berpikrinya menjadi depensif. Mengakibatkan dirinya tidak lagi berkehendak untuk berbaur bersama masyarakat. Inilah yang sering menjadi awal depresi yang berkepanjangan. atau bahkan sama sekali menarik diri dari segala aktifitas sosial. Menjadikan mereka tidak produktif lagi. Biasa diungkapkan dengan kata *“ya..apa sih aku di hadapannya..?, aku sih cuma manusia yang layak dibina..., mau gimana lagi kulan sudah begini ya ..terima aja”*, atau yang senada.

Ketiga, munculnya sikap agresif. Sebahagian para penderita neurotik mengamankan dirinya dengan cara menunjukkan nilai superior yang dianggap berlebihan secara moral. Dengan harapan mendapatkan perhatian penuh dari

lingkungan. Dan menunjukkan bahwa hanya dirinya yang sanggup. Yang demikian dilakukan sekedar melindungi harga diri. Namun tidak selamanya kegiatan tersebut memberikan kesan baik. Diantaranya terdapat beberapa jenis perlindungan diri yang sering berdampak buruk. Ialah, *Self Accusation*, *Accusation* dan Depresiasi. Biasanya diungkapkan dengan “*kalan ngga ada aku..belum tentu dia sukses, buktinya mereka masih butuh aku kan..?, tenanglah..aku sudah terbiasa menghadapi orang kaya gin?*”, dan yang senada.

Self Accusation adalah menunjukkan sikap diri sendiri yang keliru, hingga dirinya terjebak pada kesulitan dalam hidup tanpa menyalahkan orang lain. Kadang ditunjukkan dengan sikap menyiksa diri. Seperti terjadi pada penderita *Borderline Personality Disorder*. Atas sikap penyesalannya tidak sedikit yang mencoba menyiksa diri dengan tindakan yang membahayakan keselamatan jiwanya. Perasaan berdosa yang menghantuinya, bahkan hingga tega melakukan penderitaan sebagai penebusnya. Pada kelompok *Accusation*, seseorang memiliki kecenderungan menyalahkan lingkungan atau individu lainnya atas terjadinya kegagalan yang menipa kehidupannya. Kemudian biasanya mencoba mengamankan diri dengan serangkaian perasaan dendam yang diwujudkan dalam bentuk kegiatan melemahkan keadaan orang yang dianggap memberikan kegagalan. dalam aspek politik sering dijumpai kampanye hitam akibat rasa dendam politis juga.

Kelompok berikutnya adalah depresiasi, yakni perasaan yang cenderung menganggap orang lain lebih rendah secara prestatif, dan bangga akan prestasi yang dimilikinya secara berlebihan. Kecenderungan untuk menilai orang lain lebih banyak jika dibandingkan dengan mengungkap keunggulan dirinya, bahkan menjadi kebiasaan buruk yang dilakukan kelompok ini. Selanjutnya, jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, Adler selalu memperhatikan aspek urutan individu dalam keluarga, jenis kelamin, hubungan dengan anggota keluarga lainnya, sebagai upaya mempertimbangkan konstelasi keluarga sebagai bentuk hipotesis. Bahkan seringkali memperhatikan kebiasaan status dalam urutan keluarga seperti kedudukannya sebagai anak pertama (sulung), dan berikutnya.

Status	Kondisi Psikologis yang sering terjadi
Anak pertama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memiliki karakter yang merasa superior. Apalagi saat adat mentukan sebagai anak paling tua, yang harus dihormati oleh saudaranya. 2. Sering memiliki traumatis jika muncul kelahiran anak ke dua. 3. Sering merasa terabaikan atau bahkan mengkalim sebagai “anak buangan” saat kehadiran anak bungsu 4. Terlalu protektif 5. Adanya kecemasan
Anak Menengah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih leluasa untuk mengembangkan jiwa revolusioner 2. Mudah bekerja sama dalam lingkup psikososial 3. Merasa adanya perlindungan dan kadang sedikit superior bagi adiknya

	4. Melakukan persaingan sehat
Anak Bungsu / terakhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sering merasa inferior 2. Memberikan kesempatan kepada yang tertua 3. Kadang-kadang merasa ingijn diperhatikan sepenuhnya, karena tidak ada lagi saudara di bawahnya. 4. Adanya kesempatan untuk memberontak karena gagal perhatian. 5. Lebih membutuhkan perhatian ekstra dalam <i>parenting</i>
Anak Tunggal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kondisi psikologis yang unik 2. Lebih banyak memiliki karakter membangun dengan sejumlah ide yang kadang-kadang spektakuler. 3. Sering memberikan sikap kompetisi dengan orang tua, sebagai pelampiasan, hingga dinilai sebagai anak yang manja. 4. Sisi buruknya, sebahagian merasa dirinya lebih unggul dari orang lain. 5. Lebih banyak membesarkan konsep diri 6. Kadang-kadang bersikap parasitistik 7. Kadang-kadang mengalami kesulitan untuk mandiri 8. Kadang-kadang muncul ketergantungan pada orang lain 9. Mudah untuk komunikasi dengan lingkungan, dibanding dengan keluarga 10. Perasaan superior menjadi gangguan bagi perkembangan mental

Hal lain yang dikemukakan Adler dalam psikologi individu adalah mengenai mimpi. Pada pembahasan psikologi kontemporer, mimpi hanya dibahas sebagai alat diagnosis. Untuk mengukur penyebab terjadinya gangguan psikologis. Berbeda dengan psikologi tasawuf atau psikoterapi Islam, memahami mimpi sebagai acuan masa depan. Bahkan menjadi acuan dalam pelaksanaan ibadah, karena dinilai sebagai wahyu Tuhan. Bagi Adler, mimpi bisa diterjemahkan sebagai bentuk tekanan, perasaan, emosional dan sejenisnya yang membentuk watak dirinya saat itu. Meskipun mimpi dianggap sebagai bunga tidur, akan tetapi masih bisa bermanfaat untuk memahami tekanan atau perasaan individu. Pada postulatnya, Adler cenderung memandang munculnya psikopatologi terjadi akibat tingginya perasaan inveripritas dan kepedulian sosial yang belum berkembang secara maksimal, serta sedikitnya sikap berani. Oleh sebab itu, maka proses penyembuhan (psikoterapi) yang dilakukan Adler, diawali dengan meningkatkan interaksi sosial. Pada aspek ini, seringkali dianggap memiliki perbedaan dengan pemikiran Sigmund Freud. Bagi S.Freud justru dipandang perlu adanya perubahan paradigma tentang kejadian masa lalu. Inilayng dikenal dengan teori tentang

pengaruh. Pertentangan lebih spesifik adalah pernyataan Adler tentang sikap individu hari ini, akan ditentukan oleh pandangan manusia mengenai masa depan.

Alfred Adler juga dikenal pemikir psikologi individual yang menggunakan studi komparatif dalam memahami individu, keterkaitannya dengan lingkungan. Selanjutnya dikembangkan serta dilanjutkan oleh Rudolph Dreikurs, Martin Son Tsegard dan Donald Dinkmeyer. Antara Alfred Adler dengan Sigmund Freud, keduanya adalah dokter jiwa yang banyak menangani individu. Hanya saja Adler lebih menitikberatkan aspek pengaruh terhadap individu, sedangkan Sigmund Freud lebih mengarah pada psikoanalisis. Sebagai tindak lanjutnya dipandang perlu adanya bentuk serta metode konseling individual. Ini dimaksudkan menindaklanjuti teori psikologi individual.

Adapun yang menjadi prinsip dari kelahiran konseling individu adalah untuk memberikan motivasi setelah melakukan diagnosis psikis. Terlebih lagi, saat memahami manusia sebagai makhluk sosial, yang berkaitan dengan kegiatan dirinya, demi mencapai kesejahteraan individu dalam lingkungan sosial. Kehadiran seseorang dalam lingkungan masyarakat atau organisasi sosial, memberikan jalan pertama untuk dapat merealisasikan segala tujuan dan harapan individu. Peranan individu menjadi sangat penting selama berada dalam kegiatan sosial. Inilah yang kemudian dikaji pada ilmu jiwa masa. Untuk membantu memahami tentang psikologi individual Alfred Adler mengemukakan beberapa prinsipnya.

Pertama, *superiority principle* (superior), prinsip ini dikenal terpisah dari prinsip inferior. Pandangan di atas adalah sebuah kekeliruan. Meskipun berbeda objeknya, namun memiliki pembahasan yang simultan dan terintegrasi. Anggapan Adler bahwa manusia adalah makhluk agresif. Akan memaksakan untuk mencari kekuatan prima. Ketidakmampuannya digolongkan pada manusia yang “tidak berdaya”. Kekuatan besar akan memberikan capaian sempurna pada sisi kemanusiaan secara universal. Superior dijadikan dorongan untuk meningkatkan perasaan rendah diri, dalam cakupan kompetensi di tengah-tengah masyarakat. inilah yang dikenal dengan proses atau dinamikan individu dalam kelompok, melalui superioritas.

Ke dua, *Inferiority principle* (rendah diri), Alfred Adler beranggapan manusia terlahir dalam keadaan rendah diri. Meskipun belum ada penelitian yang objektif mengenai perasaan ini. Kemudian, saat seseorang menyadari keterlahirannya, waktu itu pula rasa rendah diri mulai menunjukkan reaksinya. Apalagi ketika berada pada lingkungan sosial, yang menuntut sejumlah aturan hidup, yang selanjutnya menjadi aspek moralitas. Perasaan rendah diri ini akan mendorong serta memicu aktifitas yang membangun dengan sebutan kreatif. Oleh sebab itu bagi Alfred Adler memunculkan argument tentang *masculine protest*. ialah perasaan rendah diri yang dikaitkan dengan femininitas.

Ke tiga, *Style of Life Principle* (gaya hidup), gaya hidup ini dipengaruhi oleh faktor internal yang berfungsi mengarahkan serta memberikan daya dorong terhadap gerak dan perilaku. Kemudian, dipengaruhi pula oleh faktor eksternal, yakni aspek lingkungan yang dianggap memberikan dukungan baik positif maupun negatif. Maksudnya, yang dapat melancarkan serta menghambat, arah yang telah direncanakan oleh faktor internal. Perhatikan dua aspek pemengaruh munculnya kekuatan

individu, maka yang pertama menjadi sorotan adalah gaya hidup. Gaya hidup dibentuk oleh faktor internal sebagai perancang harapan, berpadu dengan faktor internal yang memberikan dukungan atau hambatan pada rencana awal. Hal tersebut akan berpengaruh pada jiwa, baik akan merendahkan atau menguat.

Ke empat, *Creative Self Principle* (Kreatif), Alfred Adler berasumsi, bahwa kreatif adalah faktor terpenting dalam pembahasan psikologi individual. Karena dinilai sebagai penggerak semua hal. Pada pembahasan filsafat Islam yang dicetuskan oleh Mullah Shadra menyebut sebagai “*Kulluhu al-Qummah*”. Penggerak ini juga dikemukakan oleh Ibnu Sina sebagai *qummah nathiqiyah*. Adler mengilustrasikan manusia sebagai “seniman” bagi dirinya sendiri. Kreatif menunjukkan adanya dinamisasi berpikir dan berperilaku, yang mengakibatkan adanya hasil sebagai kulminasi. Pada gilirannya, individu merupakan unsur pencipta struktur pembawaan. Melalui hal tersebut, individu membentuk karakter dalam kelompok dan masyarakat.

Ke lima, *Conscious Self Principle* (diri yang menyadari). Kesadaran sebagai pokok bagi kepribadian individu. Hal ini dibuktikan dengan adanya tindakan kesadaran pada setiap individu dalam setiap kegiatan dan gerakan. Kekuatan individu kadang tidak muncul saat pribadi berada dalam kondisi *fana* dengan masa silam. Melalui proses pergerakan mental, kesadaran menjadi lebih menguat saat seseorang menyadari kepribadiannya. Bahkan menggunakan kerja tipe otaknya manusia mampu menunjukkan proses kerja mentalnya, meskipun pada dasarnya Adler tidak menerima konsep ambang sadar.

Ke enam, *Fictional Goal principle* (Tujuan Semua). Manusia harus memiliki harapan serta “mimpi” masa depan. Perencanaan yang matang merupakan awal dari proses yang terbaik sepanjang rencana. Manusia akan mampu memahami dirinya setelah manusia itu sendiri memasuki fase kreatif serta melakukan perencanaan secara baik dan benar. Maka *goal* yang akan dicapainya gemilang. Untuk mengukur keberhasilan dalam perilaku manusia, hanya dapat dilakukan dengan pendekatan perasaan individu. Sebab, kadang-kadang pandangan kelompok dan lingkungan akan berbeda dalam mengorientasi kehidupan.

Ke tujuh, *Social Interest Principle* (minat sosial). Minat sosial ini bersifat universal. Yakni akan terwujud saat kemampuan berkomunikasi dinilai baik. Minat sosial, sudah ditunjukkan sejak masa bayi. Setiap bayi memiliki kemampuan komunikasi sesuai dengan tahapannya. Diawali dengan senyum dan menangis, bayi melakukan interaksi sosial. Selanjutnya dengan penglihatan serta isyarat-isyarat sebelum mampu berbicara. Dan berakhir dengan komunikasi yang bersifat menyeluruh. Komunikasi ini membangun perasaan minat sosial. Kepedulian terhadap orang lain menjadi ruh dari perjalanan individu menuju kelompok. Meskipun kadang-kadang muncul perasaan superior, sebagai penguatan minat sosial. Namun biasanya masih teratasi dengan kemampuan pengembangan pemikiran sesuai strata. Inilah yang dipandang sebagai kompensasi atas perasaan inferioritas. Hal tersebut yang menjadi konstruk psikologi individual.

Psikologi individual juga sebagai peletak pemahaman mengenai konsep diri. Berpengaruh pada konseling pribadi atau individu. Dalam hal ini konselor memperhatikan manusia sebagai bagian integral dari serangkaian sistem sosial.

Berkaitan dengan tujuan konseling Alferd Adler berasumsi bahwa konseling sebagai upaya mengurangi intensitas pandangan dan rasa rendah diri menuju sikap percaya diri dan mengembangkan persepsi, guna membanu melanjutkan tujuan hidup. Segala upaya meringankan beban dirinya disebut psikoterapi. Yakni mengubah pola pikir yang rumit menjadi rileks, hingga mengubah gaya hidup yang dianggap keliru. Aspek kognitif menjadi perhatian utama. Selain itu juga para konselor disarankan agar mampu mengurangi sikap inferior kliennya. Dalam hal peningkatan kualitas diri, konselor disarankan untuk memberikan motivasi menuju minat sosial yang tinggi. Selain itu juga harus menumbuhkan kesadaran individu dalam lingkungan sosial. Beberapa konselor melakukan konfrontasi yang menjelaskan mengenai pertentangan yang terdapat dalam dalam jiwa individu. Konselor memberikan pemahaman secara tuntas mengenai dampak dari perilaku sebelum dan setelah mendapatkan pencerahan.

Bagi Alfred Adler, hubungan antara konselor dan kliennya merupakan hubungan egaliter. Tanpa mengindahkan kasta. Mengacu pada kesamaan diri. Para koselornya juga diharapkan mendapatkan sejumlah informasi yang terekam sebagai jejak informasi diri klien. Riwayat hidup menjadi bagian penting dalam penelusuran awal masalahnya. Mulai dari kehidupan awal pada masa bayi, hingga saat konseling dilakukan. Demikian juga sebagai pertimbangan terapeutik, guna mendapatkan hubungan tepat. Berdampak pada memudahkan klien menyakini akan solusi yang ditawarkan konselor dan dilanjutkan dengan proses terapi. Dorongan dalam proses terapeutik berpengaruh pada dorongan semangat untuk pasien, selain berguna saat menggali dinamika psikologinya. Para terapis juga disarankan agar mampu memberikan orientasi, hingga klien menemukan jalan keluar. Para konselor juga disarankan memiliki taktik konseling yang tepat, sesuai dengan kebutuhan psikologi individual, yakni dengan cara komparatif. Melalui metode perbandingan, seorang konselor dituntut untuk dapat memberikan berbagai pertimbangan solusi yang ditawarkan. Dilanjutkan dengan analisis terhadap sikap klien, mulai gaya hidup hingga problematika yang dihadapi. Sebagai kelanjutannya dilakukan pembinaan yang dalam ajaran Islam dikenal dengan istilah *Iryad*.

Lain halnya dengan Carl Gustav Jung. Ia mengembangkan pemikiran Sigmund Freud dengan hasil penelitiannya. Gabungan teori-teori ini menjadikan produk unggulan. Antara tahun 1875-1961, Jung melontarkan kontra teorinya terhadap pemikiran Sigmund Freud yang menyatakan semua objek kajian psikologi terpusat pada orientasi seks. Bagi Carl Gustav Jung, teori psikoanalisis yang ditawarkannya tidak lagi berorientasi seks, melainkan berbicara masalah ketidaksadaran kolektif dan pribadi. Yang terjadi saat anak pre-natal (sebelum dilahirkan). Hal ini dinilai memiliki pengaruh besar pada ego di masa kanak-kanak. Dan ego diyakini sebagai media untuk berhubungan dengan dunial luar.

Paham ketidaksadaran versi Carl Gustaf Jung, di dalamnya berupa pengalaman tertekan. Kemungkinan saat sebelum dilahirkan individu memiliki tekanan psikologis. Saat itu kondisi psikis telah berfungsi. Hanya saja bentuk konkrit dari perilakunya belum sempurna. Selain hal di atas Jung menawarkan teori tentang anima dan animus, yakni pernyataan bahwa manusia cenderung memiliki biseks. Inilah yang dikategorikan

anima. Oleh sebab itu, tidak heran jika terdapat jiwa feminim pada kepribadian seorang pria. Sedangkan animus adalah sikap maskulin yang terjadi pada kepribadian wanita. Jika dikaji menggunakan perspektif psikologi Islam, bahwa manusia adalah penjelmaan dari unsur *Jalalayah* dan *Jamaliyah* Tuhan. Masing-masing mendapatkannya. Hanya saja prosentasenya yang berbeda. Oleh sebab itu, maka jika terjadi penyimpangan dianggap sebagai sebuah kekeliruan, yang dalam kajian psikoterapi Islam dimasukkan ke dalam bentuk gangguan.

Hal di atas juga dipengaruhi oleh sejumlah bayangan, yakni arsetip yang memberikan kesan serta bentuk cerminan *gharizah* (naluri) binatang, saat manusia melakukan evolusi, sejalan dengan pemikiran Charles Darwin. Jung menyebutnya teori *Shadow* (bayangan). Pada teori lainnya Carl Gustav Jung mengurai makna motivasi dalam sebuah usaha seseorang untuk mencapai kesempurnaan. Teori ini dikenal dengan istilah *Self*. Kemasam teori kepribadian dikaitkan dengan skala sikap, hingga mendapatkan situasi aktif menuju peningkatan produktifitas diri. Dengan demikian ungkapan tentang harga diri, akan diwujudkan dengan cara menciptakan diri yang memiliki daya tawar (harga). Hal di atas berhubungan dengan penatalaksanaan konsep diri. Konsep ini menatalaksana pikiran, ide, kepercayaan dan pendirian. Yang demikian sangat berpengaruh pada gerak individu.²² Konsep diri sendiri bukan bawaan lahir. Melainkan saat fase perkembangan bayi. Ialah saat mulai membedakan dirinya dengan orang lain. Lalu semakin cepat berkembang saat seseorang memasuki fase sosial.

Jung juga mengemukakan teori tentang kepribadian yang bersifat universal. Sehingga paparannya dinyatakan mampu membahas secara menyeluruh. Carl Gustav Jung memahami adanya tiga jenis teori yang harus dipahami oleh para pemerhati jiwa, ialah tentang *Introvert*, *Ekstrovert* dan *Ambivert*. Hal ini diterapkan pada berbagai tipe manusia, mulai yang bertipe rasional, sensasi, intuisi dan emosi. Masing masing memiliki perbedaan sikap yang mendasar.

Kelompok *Introvert* adalah kelompok pribadi yang cenderung tertutup. Sehingga untuk melakukan diagnosis, diperlukan perhatian para terapis secara seksama. Dengan memperhatikan teori psikodinamika. Kalangan ini lebih sukarb untuk mengemukakan masalah yang sedang dideritanya. Pribadi yang tertutup lebih rentan mendapatkan gangguan kecemasan.

Kelompok *ektrovert*, yakni kepribadian yang sangat terbuka. Tipe ini sangat mudah untuk diidentifikasi secara langsung, sebab pada umumnya mereka memiliki kecenderungan untuk berbicara secara terbuka atas segala hal yang menjadi masalah bagi dirinya. Oleh sebab itu hampir semua terapis menyatakan adanya kemudahan dalam mengatasi persoalan yang diderita oleh kalangan tipe ekstrovert.

Kelompok *Ambivert* ialah tipe yang terdapat antara introvert dan ekstrovert. Tipe ini seringkali susah ditebak. Sebab perilakunya kadangan berubah sesaat setelah menunjukkan tipe sebelumnya. Pada kelompok ini kepribadian manusia tidak menentu. Bahkan bisa terjadi memberikan peluang munculnya dua kepribadian.

22 Budi Anna Keliat, S.Kp. M.Sc, Gangguan Konsep Diri, EGC, Jakarta tahun 1992., hlm. 2.

Kemudian, saat Jung membahas tentang keberadaan akal sebagai pendorong manusia yang memiliki tipe rasional. Kalangan pemikir muslim memberikan tanggapan, bahwa pembicaraan yang dikemukakan Jung adalah hanya bersifat rasional, jadi bukan aka, melainkan pikiran saja, yang sumbernya dalam otak. Sedangkan akal lebih pada kerja keseluruhan. Hingga yang bersifat mistis juga tercakup dalam kajian akal. Bagi Jung, manusia tipe rasional memiliki karate loyal terhadap hasil pemikiran selama dapat diuji materil. Atau sesuai dengan terma-terma berpikir logis. Kalangan ini mengacu pada pemikiran Aristoteles, sebagai peletak pemikiran rasional. Gustav Jung memasukan tipe ini sebagai bentuk penjelasan atas tipe manusia yang selalu mengandalkan kerja pikirannya. Sedangkan hal-hal yang mereka tidak terpikirkan adalah keliru.

Tipe berikutnya adalah Emosi, yakni individu yang mendasarkan perilakunya atas dasar perasaan. Tipe ini yang sringkali mendapat tantangan masalah. Bahkan masalah yang tergolong kecil, baginya dimasukkan pada kategori besar. Para terpis disarankan memiliki keterampilan dalam bidang komunikasi empatik. Melalui cara ini perlakuan terhadap pasien, akan lebih terarah, bertahap dan berlanjut. Tipe yang emosional kadang-kadang memiliki kelemahan dalam hal mengatasi diri sendiri. Sebab seringkali terbawa oleh reputasi. Berikutnya adalah yang memilii tipe intuisi, ialah mereka yang selalu mengandalkan perkiraan dalam sikapnya. Hanya saja tipe ini memiliki kelemahan saat prediksi dia menemukan kegagalan. Tipe lainnya adalah sensasi. Ialah tipe manusia yang berperilaku berdasar inderawi. Seluruh penginderaan menjadi bagian dari segala pertimbangan psikologis.

Melanie Klein, yang dikenal dengan teori relasi objek. Berawal dari keberadaan dirinya sebagai seorang yang terlahir tanpa diharapkan, yang sepertinya lebih banyak ditolak secara psikologis oleh orang tuanya. Berpijak dari pengalaman pribadi, Melanie Klein merumuskan tentang teori dalam kajian psikoanalisisnya yang disebut dengan teori relasi objek. Sebenarnya teori ini adalah pengembangan dari teori insting yang sempat dikemukakan Sigmund Freud. Teori ini tidak terlalu menekankan aspek biologis semata. Bahkan mencoba menghindari teori tentang hubungan interpersonal. Melanie lebih memperhatikan aspek maternal (matrinealistik) selain aspek paternalis. Oleh sebab itu tauladan ayah menjadi tidak terlalu penting. Ia menekankan aspek pengasuhan ibu dan hubungannya saat bayi. Dalam hal ini Melanie juga mengutamakan aspek hubungan batin, di samping aspek pembahasan seksual. Kontak batin dinilai lebih penting dari yang lainnya. Pandangan Melanie sejalan dengan pola asuh yang dibahas dalam *sufi healing*. Yakni *al-Jannah* berada di bawah telapak kaki ibu. Maksudnya bahwa ibu akan menentukan sikap anak-anaknya.

Melanie Klein melakukan spekulasi atas asumsi Sigmund Freud mengenai hayalan bayi pada saat mendapatkan pengasuhan ibunya. Terutama saat ibunya menyusui. Daya pandang bayi dengan payudara ibunya dinilai sangat bermanfaat bagi perkembangan psikologis anak. Dengan demikian maka apabila seorang ibu tidak menyusui anaknya, akan terjadi kesenjangan psikologis antara anak dan ibunya setelah memasuki masa dewasa. Demikian juga berpengaruh kepada hubungan sosialnya. Inilah yang disebut hubungan interpersonal menurut pandangan Melanie Klein. Hubungan antara orang tua dan anak, membentuk karakter. Oleh sebab itu dinyatakan

sebagai model hubungan interpersonal. Melanie Klein meneliti karakter anak, dari aspek daya pandang bayi pada payudara ibunya, sebagai bagian penting, komunikasi antara bayi dengan ibu menggunakan pendekatan cara menyusui, disebut sebagai representasi dari psikis pada sebuah objek. Meskipun beberapa kalangan menyebutkan data yang disampaikan Melanie Klein dinyatakan kurang akurat. Gerakan-gerakan fantastik dari bayi saat menyusui, adalah dinamika kehidupan bayi itu sendiri. Bayi yang baru dilahirkan telah memiliki fantasi untuk membedakan dengan kesadaran. Dia juga bisa merangkum pemikiran melalui ungkapan yang ditangkapnya. Pada satu sisi Melanie Klein setuju dengan pendapat Sigmund Freud yang menyatakan bahwa manusia memiliki daya dorong naluri, untuk menunjukkan dorongan bawaan, bahkan hingga naluri kematian. Yang lebih menarik adalah pemahaman tentang posisi *Paranoid Schizoid* pada bayi yang terjadi pada fase 3-4 bulan. Paranoid sendiri merupakan kondisi perasaan yang tidak disandarkan atas kenyataan. Posisi lainnya adalah depresi. Fase ini bayi mulai mengenali objek. Terutama yang dicintainya. Adapula yang dikenalkan Melanie sebagai bentuk perlindungan psikis bayi dari gangguan kecemasan yang diwujudkan dengan sadistis orang terhadap payudara.

Melanie juga mencoba mengemukakan teknis mengontrol kecemasan pada bayi. Yakni menggunakan proyeksi²³, introyeksi,²⁴ identifikasi²⁵ dan pemisahan (*splitting*). Selain hal di atas, Melanie juga mengemukakan teorinya tentang tiga internalisasi, yakni Oedipus complex, ego dan super ego. Fase pertama mulai berfungsi saat bayi perempuan memandang payudara ibunya ketika menyusui. Fase ini terjadi awal perkembangan *oedipal*, disebut *oedipal feminisme*. Hal ini terjadi setelah sebulan pertama. Payudara ibunya dijadikan objek baik atau buruk. Payudara ibunya, memasuki fase penilaian positif dan negatif, yakni pada usia enam bulan. Berikutnya, bayi akan memandang sikap ibunya secara universal. Bahkan hingga muncul imajinasi bahwa penis ayahnya memiliki kemampuan mendatangkan bayi bagi ibunya. Bila anak menilai penis ayahnya sebagai sesuatu yang mampu memberikan adik bagi dia, bahkan semua bayi. Maka proses Oedipus feminisme itu dinyatakan baik. Seterusnya anak perempuan itu akan bersikap menjadi feminisme. Hal tersebut diasumsikan sebagai pemicu hubungan baik antara anak dan kedua orang tuanya.

23 Proyeksi adalah bagian dari mekanisme pertahanan diri, saat seseorang mencerminkan rasa bersalah atau kecemasan kepada orang lain dengan harapan mendapatkan kenyamanan. Sering terjadi ketika orang lain disekitarnya mengkritisi sesuatu, padahal nyatanya sedang mengkritisi dirinya sendiri (sindiran).

24 Introyeksi adalah mekanisme pertahanan diri dalam teori psikoanalisa Sigmund Freud. Yakni cara seseorang menyikapi ancaman dari luar dan konflik yang terjadi dalam dirinya. Yang dianggap paling berbahaya adalah saat menerapkan perilaku atau sifat orang lain pada diri sendiri. Akibatnya akan menimbulkan konflik internal saat harapannya tidak tercapai sesuai kehendak.

25 Identifikasi merupakan cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengambil alih identitas orang lain, dengan harapan memiliki kecenderungan atau keinginan dalam diri seseorang tersebut (menyamakan dalam bentuk kepribadian dengan kepribadian orang lain) untuk menjadi sama dengan individu lain atau menjadikannya bagian yang terintegrasi dengan kepribadian dirinya sendiri

Lain halnya dengan perkembangan pada anak laki-laki. Awalnya memiliki kesamaan, yakni memandang payudara ibunya sebagai objek baik dan buruk. Akan tetapi berikutnya anak laki-laki akan mengganti hasrat oralnya. Peralihan perhatianpun terjadi, yakni anak laki-laki cenderung memperhatikan penis ayahnya. Fase ini didapatkan bayi memiliki sikap homoseksual. Sebab dia sedang berada dalam karakter feminimnya. Lalu berkembang menjadi heteroseksual. Uniknya heteroseksual pertama adalah dengan ibunya. Kecemburuan dengan ayahnya pun mulai terjadi. Kadang benci dengan ayahnya karna mencintai ibunya.

Pemikir bidang psikoanalisis lainnya adalah Margaret Mahler. Ia mengemukakan teori yang disebutnya sebagai Pemisahan Individuasi. Pemikirannya dipengaruhi oleh agama yang dianutnya ialah Yahudi. Ia juga terlahir dari keluarga yang bermasalah. Konsepnya tentang bawah sadar, memiliki khas. Kemudian dipengaruhi juga oleh teori Sigmund Freud. Mahler juga banyak bergaul dengan anak-anak psikosis. Bahkan hingga mendirikan sebuah lembaga terapi yang menawarkan adanya konsep pengobatan dengan menghadirkan ibunya. Eksplorasi konstruktif mulai dijalankan, untuk mengurangi gangguan jiwa pada masa kanak-kanak. Bahkan jika dikaitkan dengan era 2019, tentang banyaknya anak usia dini yang mengidap gangguan jiwa akibat dampak buruk radiasi gelombang elektromagnetik pada penggunaan telepon genggam. Beberapa teorinya, Mahler memberikan kewaspadaan kepada kaum ibu, agar berhati-hati dalam melakukan pemisahan pada anak-anaknya. Sebab peristiwa ini adalah domuken berharga bagi anak pada masa yang akan datang. Bahkan dinilai memiliki kontribusi terhadap perkembangan psikisnya. Seperti yang semapt dikemukakan dalam teori mengenai perkembangan psikoanalisis. Selain itu juga dia memaparkan tentang fitur normal dan abnormal. Pada abnormal sendiri, sangat erat katannya dengan emosi yang dibangun. Sebahagian memasukkan sebagai bentuk penampilan *inner personality* (kepribadian seseorang)²⁶. Kemudian disebut abnormal setelah menjadi perilaku gangguan mental (*mental disorder*) atau sejenisnya

Selanjutnya, Mahler lebih banyak memperhatikan tentang anak yang dilakukan hukuman, dengan maksud kebajikan, namun berdampak keburukan pada kondisi jiwa anak. Dalam sudut pandang simtomatologi, hal tersebut dimasukkan pada upaya menggelincirkan dari proses normal. Kasus hukuman seringkali dianggap anak sebagai bentuk kebencian. Maka sebelumnya harus dilakukan penjelasan, agar anak benar-benar paham akan kejadian yang sedang menimpanya. Idealnya seorang anak harus diberikan penjelasan dan kesepakatan untuk melakukan hukuman. Agar hukuman menjadi sebuah pembelajaran. Bukan lagi arena luapan kebencian dari seseorang atau kelompok.

Teori tentang pemisahan individu, Mahler membagi beberapa fase, antara lain : Pertama, fase *Norma Austistic*. Yakni saat bayi beberapa hari. Yakni saat bayi lebih banyak tidur dan sekaligus melakukan adaptasi dengan alam barunya. Ke dua, fase *Norma Simbolik*, yakni terjadi lima bulan.

26 Sutardjo A. Wiramuhardja, Prof,Dr. psi., *Pengantar Psikologi Abnormal*, Aditama, Bandung, tahun 2007, hlm. 3.

Ke tiga fase *Individuasi*, ialah akhir dari tahap simbolik. Perkembangannya ada padabatas Bayi dengan Ibunya. Mengacu pada pembahasan mengenai ego bayi. Serta kognitifnya. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan bagi kalangan ibu terhadap anak-anaknya. Ibu sebagai orientasi terpusat (*central orientation*). Selain dari kemampuan bawaan bayi dari 9-16 bulan. Anak mulai menampilkan aktifitasnya sebagai manusia yang memiliki ego. Lalu pada usia 15-24 bulan, anak mulai sedikit demi sedikit beraktifitas secara terpisah dari ibunya. Ibu bukan lagi sebagai pusat orientasi. Melainkan sebagai pendamping dan pemberi pelajaran. Pada masa ini anak mulai mencari perhatian dari ibunya. Oleh sebab itu diperlukan pelayanan prima dari ibunya, terutama dalam memberikan asupan pemikiran serta sekecil mungkin harus dapat menghindari hukuman. Sebab kekeliruan pengasuhan pada masa ini sangat berpengaruh bagi perkembangan pemikiran anak setelah memasuki usia dewasa.

Fase ini dikenal sebagai masa pengawasan yang ekstra dari ibu. Sebab kekeliruan asuhan mengakibatkan munculnya berbagai gangguan, seperti dendam, marah, dan lain sebagainya. Sewaktu-waktu muncul gangguan yang terjadi akibat proses pemisahan antara orang tua dan anak, terutama ibu. Oleh sebab itu proses pemisahan fundamental individuasi harus dikondisikan dengan kemampuan berpikir anak. Pengaruh besar pada unsur perasaan serta pencarian identitas. Berikutnya akan memasuki tahap objek *Constancy*, pada fase ini anak sudah mulai memahami bahwa dirinya benar-benar terpisah dari ketergantungan dengan orang tuanya. Apalagi dengan ibunya. Serta sadar bahwa dirinya merupakan individu terpisah, untuk mengarah pada pembentukan internalisasi, serta menunjukkan bahwa dirinya telah terbentuk oleh asuhan ibu selama kebersamaannya. Ibu sendiri memberikan bimbingan serta dukungan terhadap eksistensi dirinya, inilah yang disebut dengan proses internalisasi. Krisis internalisasi menyebabkan munculnya rasa tidak aman, rendah diri serta sering menilai bahwa dirinya banyak kekurangan. Hingga berakibat cepat munculnya frustrasi.

Selanjutnya, muncul teori Relasi Objek (*object Relation*) yang dikemukakan oleh Heinz Kohut. Kohut mempelajari psikoterapi pada tahun 1937 dari Walter Marseilles. Heinz Kohut mengemukakan teorinya mengenai empati. Menurutnya, pada pembahasan psikoanalisis. Empati diasumsikan sebagai pengganti introspeksi. Kemudian, perlu diketahui, bahwa kemajuan jaman akan memicu peradaban baru. Seiring hal di atas, akan memberikan dorongan pada manusia, agar menyalurkan semua insting serta hal-hal yang bernuansa pemuasan harapan. Peradaban baru tersebut terpicu oleh perubahan sikap mental. Inilah yang disebutkan Sigmund Freud dalam asumsinya yang menyatakan bahwa perubahan energi seksual menuju non seksual, bermuara pada konsep sublimasi. Aspek sublimatif inilah memulai peradaban baru dengan meninggalkan peradaban lama. Atau membangun peradaban baru dengan menyempurnakan peradaban lama. Perubahan inilah yang dijadikan wahana terapi psikologis dalam kemanusiaan. Dorongan besar dari libido, dimanfaatkan sebagai upaya mempercepat kemajuan harkat kemanusiaannya.

Kohut juga sempat mengkritisi asumsi Sigmund Freud dalam konsep narsisme. Konsep ini menurut Sigmund Freud dinilai sebagai sesuatu kondisi yang tidak

menguntungkan atau negatif. Akan tetapi padasisi lain Sigmund Freud sempat berharap menyatakan bahwa jiwa narsisme selalu akan ada pada setiap individu. Inilah yang dipandang Kohut sebagai inkonsistensi pemikiran Sigmund Freud. Menurut Kohut, sikap narsisme individu merupakan hal normal. Meskipun demikian sisi negatif tetap mungkin terjadi. Untuk itulah maka solusinya adalah mengubah paradigma tentang sikap narsisme, menjadi sesuatu yang diambil sisi kebaikannya. Sikap narsisme versi Kohut adalah sebagai bentuk percaya diri, mencintai diri hingga mampu mengkoreksi keberadaan dirinya dalam kehidupannya sebagai manusia. ia juga bisa menilai sejauhmana kemampuan diri, di tengah-tengah kehidupan yang heterogen. Kegiatan mencintai objek sebagai bentuk kerja narsisme. Termasuk penekanan narsisme yang sehat menurut pandangan psikologis, seperti gambaran dari orang tua yang sangat bangga dan cinta pada anaknya. Atau karena mendapatkan prestasi yang terapreseasi lingkungan. Pada setiap pemikirannya Kohut lebih mengutamakan penyebab terjadinya perbuahan pada diri. Konsep diri ini akhirnya banyak diadopsi oleh para pemikir setelahnya. Ia juga berpendapat bahwa konsep diri sebagai pola utama dalam perjalanan perkembangan psikologi, melalui pendekatan kepribadian. Jiwa dinilai sebagai kekuatan sempurna, bukan lagi hanya sekedar dorongan seksual sebagaimana diungkap pemikir sebelumnya. Meskipun demikian, sebuah kepuasan adalah bagian dari kebutuhan. Bahkan narsistik juga merupakan gaya hidup yang dibutuhkan manusia. hal ini karena bagian dari bentuk perkembangan kepribadiannya.

Sigmund Freud memahami bahwa pribadi narsistik tidak dapat disembuhkan oleh psikoanalisis. Bahkan ia mengangkat istilah narsistik sendiri dari kata *narcissus*. Ialah salah satu mitologi Yunani yang menggambarkan seseorang yang akibat kesukannya melihat gambar diri di dalam kolam, akhirnya tenggelam. Tetapi Kohut meyakini aspek gangguan narsistik merupakan sesuatu yang dapat disembuhkan melalui pendekatan psikoterapi. Sebab menurut Kohut, meskipun narsisme dinilai sebagai sikap normal. Apabila berlebihan akan menjadi gangguan. Rasa cinta berlebihan mengakibatkan munculnya sikap sombong. Oleh sebab itulah, maka Kohut menyatakan kemungkinan bisa disembuhkan, hingga narsistik bisa kembali pada ambang normal. Pemikiran Kohut memiliki kemiripan dengan Andrew Morrison, yang menyebutkan bahwa narsisme merupakan hal yang normal, apabila dimiliki oleh seseorang sesuai kebutuhan (tidak berlebihan).apalagi saat melakukan hubungan antara individu dengan individu lainnya dalam hubungan masyarakat. berlebihan dalam narsisme merupakan gangguan kepribadian bersifat patologis. Ia memasukkan pada gangguan mental. Yang lebih menekankan aspek perhatian terhadap paradigma yang dibentuk oleh diri, menjadi tidak proporsional.

Selanjutnya adalah teori Psikoanalisis Sosial yang dikemukakan oleh Karen Horney. Meskipun pada awalnya sempat digagas oleh Sigmund Freud, psikoanalisi juga akhirnya dikembangkan oleh penerus-penerusnya. Walaupun Karen Horney adalah pengikut Sigmund Freud, namun ia memiliki hasil pengamatannya yang sangat berbeda dengan gurunya. Apalagi seteleah terpengaruh oleh konsep yang ditawarkan Adler dan Jung. Adler berpaham bahwa psikoterapi sendiri memiliki tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Bahkan memberikan daya pertumbuhan positif,

meskipun sering diganggu oleh daya sosial disekitarnya.²⁷ Horney melakukan inovasi terhadap psikologi kepribadian yang bersifat holistik. Ia membahas tentang spiritual, kultural, kognisi, emosi dan sosial. Semuanya diyakini sebagai kesatuan yang saling menunjang satu sama lainnya. Antara pemikiran Sigmund Freud dan Karen Horney dinilai memiliki perbedaan yang mendasar. Horney mengkritisi paham Freud yang dianggap terlalu menekankan aspek biologik dan mekanistik yang berlebihan. Bahkan hampir sulit untuk menggambarkan tingkah laku. Pada beberapa sisi Horney banyak meminjam teori Sigmund Freud, antara lain mengenai analisisnya tentang mimpi, bahkan memasukkan teori asosiasi bebas. Dilakukan bagi pasien yang sering menjauh dari orang sekitarnya.

Dalam teorinya Karen Horney menyatakan bahwa sejumlah perasaan anak yang terisolasi dan mengalami suasana tertekan, akan berpotensi bermusuhan, sikap eratik, kurang menghargai pendapat orang lain. Menurut Karen Horney, pentingnya tanggungjawab orang tua dalam pengasuhan yang proporsional dan profesional. Horney juga mengemukakan pangkal kecemasan serta permusuhan, adalah berasal dari perasaan takut yang terjadi pada peningkatan bahaya dalam perasaannya. Pada mulanya cemas muncul sebagai awal dari permusuhan. Ditinjau lanjuti dengan sikap mencurigai bahkan hingga terjadi gerakan penyerangan dengan berbagai cara. Alasan mendasar sebagai bentuk antisipasi atau penjagaan diri dari gangguan perasaan. Asumsi lainnya bahwa setiap orang mengalami *creature anxiety*. Teori Horney juga dikenal dengan konsep transferensi²⁸. Meskipun memiliki perbedaan penerapannya. Horney lebih menekankan pada aspek teknik penyingkapan unsur neurotik, sedangkan pada Sigmund Freud dilakukan untuk mengungkap kasus traumatis yang telah terepresi. Sigmund Freud sempat melakukan larangan bagi yang tidak profesional untuk menggunakan psikoanalisis. Dan Horney justru memasukkannya sebagai bentuk aktivasi analisis terhadap diri.

Hal lain yang diperhatikan adalah konflik interpersonal. Perbedaan muatan konflik terjadi dari pertentangan kekuatan yang berhubungan dengan fungsi kemanusiaan. Dan Karen Horney tidak memvonis konflik sebagai bentuk dari dampak neurotik. Karena terdapat perbedaan mendasar antara neurotik dan konflik normal. Secara mendasar, setiap manusia memiliki kemampuan untuk menyelenggarakan konflik horizontal. Sebagai bentuk. Perbedaan mendasar adalah terletak pada tingkat rendah dan tingginya tekanan. Pada individu yang neurotik sangat membutuhkan kasih sayang. Lebih jauhnya cara penerimaan diri. Hal ini berkaitan dengan proses pencarian jati diri. Kadang-kadang pencarian jati diri hingga rela melakukan permusuhan. Ini yang disebut dengan kebutuhan neurotik kasih sayang.

Kebutuhan neurotik lainnya adalah, kebutuhan kawan setia. Biasanya ditandai dengan kecemburuan teman sejatinya diambil orang laen. Atau dalam benaknya selalu terdapat keraguan atas cinta yang abadi. Akhirnya penderita selalu melakukan upaya

27 Matthew H. Olson, B.R.Hergenhahn, *Pengantar Teori-teori Kepribadian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta tahun 2013, hlm. 255.

28 Transferensi ialah sejumlah perasaan yang dirasakan klien terhadap konselor, baik reaksi rasional terhadap kepribadian konselor ataupun proyeksi terhadap tingkah laku awal .konselor.

pendekatan diri dengan memunculkan sikap *over protective*. Umumnya memiliki kebutuhan kedekatan dengan seseorang, baik pasangan, maupun orang terdekat. Dalam pembahasan psikoterapi dibutuhkan adanya pelatihan komunikasi empatik. Rasa ketakutan ditinggalkan, ketakutan berpisah dan lain-lain. Mereka yang terganggu secara neurotik umumnya tidak menonjol pada peringkat pertama. Namun lebih memposisikan pada tahap ke dua. Sering merasa puas dengan hal yang sangat sederhana. Berbeda dengan pandangan agama yang memberikan ajaran agar bersyukur dengan keadaan yang hanya masuk pada peringkat “asal ada”. Tentu saja bagi kalangan neurotik lebih suka untuk hidup membatasi diri dengan kesengsaraan. Perasaannya selalu berharap tidak menjadi beban bagi orang lain. Makanya hidup dengan serba kekurangan.

Adapula jenis neurotik yang selalu menginginkan kekuasaan dan kemanjaan dari orang lain. Mereka melakukan di atas ambang normal (di luar batas). Neurotik lainnya adalah kecenderungan memanfaatkan orang lain untuk kepentingannya sendiri. Dalam pemikirannya kalangan mereka lebih diarahkan pada kemungkinan-kemungkinan orang lain untuk mengikuti segala kehendaknya. bahkan secara terencana, orang yang diharapkan, akan dimanfaatkan sesuai dengan kehendaknya. Kadang-kadang, diperlakukan seperti anak buah atau bawahan. Tidak sedikit yang memposisikan sebagaimana hamba sahaya dalam tradisi bangsa Arab. Kalangan neurotik terhadap gengsi sosial. Umumnya mereka membutuhkan banyak penghargaan. Bahkan beberapa orang mengangkat penghargaan dirinya dengan berbagai cara. Misalnya menceritakan segala yang dia lakukan kepada setiap orang yang dijumpainya, tanpa memperhatikan kebutuhan lawan bicaranya. Di antara mereka memberikan upaya untuk mengatasi kecemasannya dengan cara berperilaku seperti pelopor (orang pertama) yang melakukan. Harapannya adalah agar orang lain banyak memperhatikan dirinya. Pada mulanya banyak dipengaruhi oleh krisis eksistensi. Hal semacam di atas lebih banyak dijumpai pada kalangan politisi atau para pejabat. Termasuk para mantan pejabat yang menderita *post-power syndrome*.

Kebutuhan neurotik lainnya adalah kepentingan kekaguman atas dirinya. Perasaan ingin dikagumi merupakan kepentingan primer kalangan ini. Semakin orang lain menerima sertra mengaguminya, maka akan semakin merasa dirinya telah dihargai serta memiliki keunggulan. Kadang-kadang menempuh cara memuji dirinya, agar orang lain memberikan pengakuan akan keunggulan dirinya. Selain di atas, juga terdapat kebutuhan neurotik terhadap pencapaian diri (prestasi puncak) dan ambisi. Pada kalangan ini segala upaya dipusatkan untuk menunjukkan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menunjukkan prestasi dihadapan mereka yang banyak mengagumi dirinya. Selanjutnya, terdapat kebutuhan neurotik terhadap kemandirian serta kebebasan. Kalangan ini, seringkali melakukan upaya meninggalkan kelompoknya, hanya untuk menunjukkan sisi keberhasilan tanpa dukungan mereka. Hasrat kuat untuk meninggalkan orang lain, sangat kentara. Sehingga setelah berhasil, umumnya mereka merasa ada peningkatan kualitas dirinya. Adapula neurotik akan segala kesempurnaan dirinya. Dalam benaknya segala upaya untuk tidak melakukan kesalahan menjadi orinetasi. Tidak sedikit yang berakhir pada munculnya waswas. Meskipun

demikian, banyak manfaat yang bisa diambil, ialah selalu menggunakan kesempatan untuk melakukan segala kebenaran secara maksimal. Adapun kelemahannya adalah, seringkali tidak menampakkan sisi kelemahannya dihadapan orang lain. Dengan memperhatikan hal di atas, diasumsikan bahwa neurotik, timbul akibat adanya rasa cemas. Selanjutnya mendapatkan hubungan serta telanan dari lingkungan dan eksistensi dirinya. Inilah yang kemudian Horney memperhatikan unsur intrapsikis saat membahas tentang kepribadian. Yakni adanya keterkaitan antara pribadi dengan lingkungan, keyakinan serta bentuk konflik interpersonal. Saat seseorang memasukkan aspek yang bersifat komprehensif dalam dirinya, maka sejalan dengan itu, proses neurotik berjalan memberikan warna. Demikian juga dengan konsep dirinya. Saat hubungan dengan orang lain dianggap memberikan keuntungan bagi pribadi, maka waktu itu pulalah wujud diri berharap memasuki kesempurnaan.

Pada pembahasan mengenai neurotik, dikenal dengan istilah *neurotic ambition* (ambisi neurotik). Sering dijumpai pribadi yang berharap memenangkan pertarungan dalam ajang balas dendam. Akhirnya diasumsikan bahwa kebutuhan kesempurnaan diri adalah orientasi dari perubahan-perubahan serta perkembangan diri. Meskipun demikian Horney memberikan catatan bahwa terdapat neurotik yang tidak puas menerima perubahan ini yang disebut dengan *tyranny of the should* (tirani kebolehan). Berikutnya Horney mengenalkan adanya beberapa macam konsep diri, yakni, Pertama, Diri Rendah, yakni respon jiwa yang selalu melakukan evaluasi negatif, hingga pada akhirnya melakukan upaya menarik diri dari kenyataan. Bahkan hingga memberikan vonis atas dirinya sebagai pribadi yang tidak berharga. Ini yang digadangkan Horney sebagai *desipid real self*. Semakin tinggi evaluasi atasdirinya, maka semakin memuncak pada kurva terendah dalam memahami diri. Situasi ini dikenal sebagai pemicu frustrasi. Ada yang mengasumsikan bahwa konsep diri yang menimbulkan bangak masalah karena tergolong pada konsep diri yang kurang sehat, yakni munculnya perasaan inferioritas, merasa tidak memadai, merasa gagal, merasa tidak berharga, dan sejenisnya.²⁹

Kedua, Diri Nyata, yakni upaya diri untuk selalu memberikan pernyataan sebenarnya atas potensi yang terdapat dalam pribadi seseorang. Individu dapat menunjukkan kemampuan, perkembangan, serta mengevaluasi segala kekurangan. Meskipun pandangan di atas dianggap subjektif, akan tetapi hal ini diakui sebagai bentuk kejujuran diri dalam menyatakannya sebagai pribadi yang memiliki kemampuan serta kekurangan. Horney menyebutnya *Real Self*. Dalam bahasa agama (ilmu tasawuf) disebut dengan jiwa *Rahmaniyah*. Ialah jiwa yang terbentuk dari kemampuan seseorang yang telah mencapai kearifan puncak.

Ke tiga, Diri Ideal, yakni sebuah gerak pandang yang bersifat subjektif, hingga membentuk sebuah daya imajinasi yang kadang-kadang mengkristal menjadi sebuah hayal sempurna, sebagai bentuk pelampiasan perasaan kecewa. Bai kecewa atas perilaku orang lain terhadap dirinya. Ataupun perilaku dirinya yang hampir gagal. Untuk konsep diri ini, Horney menyebutnya *Idea self*. Bagi Horney cukup memahami,

29 Burns, R.B, *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan dan perilaku*, ARCAN, Jakarta, tahun 1993, hlm. 279.

bahwa setiap makhluk telah dilengkapi dengan lingkungan serta segala fasilitas yang ada di dalamnya, hingga tercipta suasana ideal. Meskipun pengaruh negatif selalu akan masuk dalam rangkaian upaya menuju tindakan terbaiknya.

Ke empat adalah Diri Aktual, yakni, bentuk kenyataan diri pribadi yang memiliki kemampuan tanpa banyak pengaruh dari hasil pemikiran orang lain. Originalitasnya membuat sebahagian menyebut sebagai *Creator* (pencipta). Pada tipe ke tiga ini, seseorang dipandang lebih memiliki dunianya dalam bidang pemberdayaan diri. Para pemilik konsep diri ini umumnya lebih mampu memecahkan konflik pada dirinya, serta membangun konsep ideal, yang berusaha membuat ilustrasi kebikan dirinya dibandingkan dengan menilai dirinya rendah. Juga meyakini bahwa diri sendiri mampu untuk menunjukkan keberadaannya secara prestatif. Inilah yang disebut dengan *Actual Self*.

Beberapa indikator yang cenderung mengindikasikan neurotik, diantaranya adalah :

Pertama, adanya kebiasaan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Dampaknya bahwa setiap keburukan selalu akan tertuju pada kesalahan diri. Dalam psikoterapi Islam hal ini justru dijadikan sebagai subjek terapi. Yakni dikenal dengan konsep *muhasabah*. Meskipun sering dipandang kurang baik, neurotik ini, memiliki sisi kebaikan, yakni mampu melakukan koreksi atas kekeliruan yang diperbuat, walaupun sewaktu-waktu dapat berlebihan.

Ke dua, adanya kebiasaan menghinakan dirinya. Keadaan ini berdampak pada perilakunya yang cenderung cemas. Frustrasi sering menjadikan kerangkeng bagi kalangan neurotik. Tidak sedikit yang menunjukkannya dengan menyiksa diri.

Dalam ranah psikoterapi, hal di atas merupakan beberapa unsur yang menjadi pertimbangan dalam melakukan diagnosis serta menentukan sikap dalam melakukan terapi psikologis. Apabila dipadukan dengan aspek psikoterapi religius (berbasis ajaran agama) maka akan lebih lengkap dan berwujud holistik. Karen Horney juga dikenal sebagai pemikir yang mencoba memberikan penentangan sebagai wujud perlawanan atas konsep Psikoanalisis Ortodoks yang dikemukakan Sigmund Freud. Diantaranya ia memulai dengan kritik terhadap konsep neurosis umum dan wanita. Dalam pandangan Karen Horney, psikoanalisis hendaknya bersifat humanitis. Perubahan pandangan atas realitas posisi wanita dalam lingkungan masyarakat, sebagai bentuk upaya meningkatkan citra diri wanita. Teori Sigmund Freud yang menyebutkan bahwa wanita yang tidak mengalami *penis envy*. Teori ini menggambarkan adanya kecemburuan penis saat anak perempuan mengalami perubahan objek cinta. Anak perempuan awalnya mencintai ibunya, kemudian mengalami perkembangan untuk mencintai ayah, berakhir dengan mencintai yang seperti ayah. Ia menyadari hal di atas setelah memasuki wilayah kesadaran bahwa dirinya tidak memiliki penis. Selanjutnya, ia (anak wanita) membandingkan dengan penis kecil yang terdapat dalam vaginanya (klitoris), yang tidak sebesar punya laki-laki. Teori tersebut direduksi, hanya menyangkut organ biologis. Teori ini kemudian dikenal dengan sebutan *Phallogentric*. Karena hanya memfokuskan pembahasan tentang perbedaan wanita dan pria pada struktur penis. Perlawanan terhadap konsep *Phallogentric* juga dilakukan oleh Julia Kristeva yang

menyebutkan bahwa meskipun anak wanita tidak memiliki penis, namun mereka memiliki payudara yang memberikan kesan lebih menarik perhatian. Akan tetapi pandangan lainnya sebagai bentuk perhatian dilontarkan Juliet Mitchel. Ia cenderung memahami bahwa Pandangan Sigmund Freud tidak diarahkan pada penguatan sistem *Patriarki*. Melainkan analisis representasi mental dalam cakupan realitas sosial.

Menyikapi hal di atas, Karen Horney memberikan alur pandangan mengenai psikoanalisis yang membahas tentang wanita, sebagaimana diulas dalam pemikiran Sigmund Freud. Kritiknya memuat bahwa wanita tidak mengalami *penis envy*. Horney memastikan adanya kecemburuan pada posisi pria dalam aspek sosial. Sebab dalam pandangan Horney, perempuan selalu tertekan secara sosial. Melalui pemikiran ini, wanita menjadi menempati posisi yang sama dengan pria, khususnya dalam meraih kedudukan sosial, sebagai pemikir. Selanjutnya, Karen Horney mempopulerkan teori tentang kepribadian serta konsep neurosis yang berbeda dengan asumsi Sigmund Freud. Pandangan Karen Horney perhatiannya mengarah pada aspek lingkungan serta budaya, tidak hanya aspek biologis dalam pembahasan neurosis. Sikap serta keberadaan masa kanak-kanak diasumsikan memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian. Pendapat lainnya yang dikemukakan Horney diantaranya menyatakan bahwa kekurangan cinta kasih pada masa kanak-kanak, menyebabkan munculnya permusuhan terhadap orang tua, berakhir pada kecemasan. Solusi yang dilakukan adalah melakukan interaksi sosial. Hal ini dilakukan sebagai bentuk upaya meringankan beban, melalui cara berhubungan dengan orang-orang yang merasa dipercaya. Refleksi pengalaman hidup seseorang adalah solusi teknis untuk mengatasi segala penderitaan yang dirasakannya. Pilihannya untuk interaksi sosial, dianggap mampu meringankan penderitaan bathin. Hal di atas dikemukakan Horney, sebagai kritik terhadap pandangan yang menyatakan bahwa kepribadian manusia dibentuk oleh insting (naluri). Dengan demikian, perasahan terbuang, terpisah serta krisis kasih sayang dianggap penyebab utama neurosis. Krisis kasih sayang menimbulkan kecemasan yang berujung pada munculnya gangguan-gangguan jiwa berikutnya secara terstruktur. Inilah yang diasumsikan bahwa kepribadian akan berubah karena krisis kasih sayang. Pada dasarnya kebutuhan kasih sayang merupakan insting hewani. Namun saat mengalami krisis dengan berbagai alasan, akan mengakibatkan cepatnya kemunculan neurosis. Hal ini yang dalam bahasa agama disebut "*qaulan ma'rufā*" (ungkapan yang penuh dengan kearifan, atau ungkapan yang sarat dengan pengetahuan). Kebutuhan kasih sayang yang terpenuhi secara maksimal, membangkitkan sikap arif pada seseorang. Dalam hal ini, peranan orang tua terhadap anak-anaknya menjadi sangat penting. Berdasarkan hasil pengamatan Karen Horney, kebanyakan pengalaman traumatis menyebabkan neurosis, serta sudah dipastikan membentuk kepribadian seseorang. Sikap *ikhlās* dari orang tua terhadap anak-anaknya dalam mendidiki serta mengayomi, adalah sebuah kasih sayang yang berdampak besar bagi perkembangan kepribadian. Kepribadian keliru, sebagai akibat kekeliruan dalam memberikan kasih sayang, juga akan berdampak pada lingkungan tempat seseorang yang mengalami neurosis berada. Jadi pergaulan yang kurang baik, yang timbul akibat pergaulan,

adalah dipengaruhi pula oleh kepribadian pada setiap individu yang sama-sama mengalami pengalaman buruk sebelumnya.

Dalam pembahasan psikoterapi Islam (*sufi healing*), dikenal beberapa ungkapan yang diajarkan Allah dalam *al-Qur'an* surat al-Nisa ayat 8-9 yang berbunyi :

وَإِذَا حَضَرَ الْقِسْمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينُ فَأَرْزُقُوهُمْ مِنْهُ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا
وَلِيَحْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

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 mengandung pengetahuan. 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 tegas”.

Qaulan Sadiida (ungkapan yang mengandung ketegasan), ungkapan ini adalah paparan mengenai sebuah kepastian dalam berperilaku dan hukum. Sehingga dalam jiwa seseorang, akan terhindar dari rasa cemas. Ketegasan berupa serangkaian aturan yang dibakukan untuk mengatur dan atau atas dasar kesepakatan bersama untuk mencapai sebuah tatanan yang baik atau nyaman.

Qaulan Ma'rufa, (ungkapan yang di dalam terkandung pengetahuan). Dan *Qaulan Ma'rufa* (ungkapan yang mengandung pengetahuan). Hal tersebut mempertimbangkan bahwa anak merupakan sosok manusia yang belum banyak memiliki pengetahuan. Oleh sebab itu anak-anak bukan harus dihukum, melainkan diberikan penjelasan yang sistematis, agar anak paham tentang yang harus diperbuat. Inilah yang dikenal dengan *amar ma'ruf* dan *nahyi munkar* (menyuruh untuk mendapatkan pengetahuan secara spesifik dan menghindari yang bersifat umum).

.....وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا

Artinya : “Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat”.

Qaulan Tsaqila, diterjemahkan dengan “perkataan yang berat”. Maksudnya bahwa dalam al-Qur'an akan menyajikan beberapa ayat yang terkandung makna-makna luhur dan agung³⁰. Seperti dikemukakan Imam Fakhruddin *al-Razy* dalam tafsirnya. Sebagai bentuk sajian bagi proses pendidikan, bahwa ucapan merupakan sebuah kehormatan atau sebuah keagungan apabila dilontarkan dengan kata-kata yang simbolik, indah, bermakna. Maka kepentingan ungkapan bermakna inilah yang dijadikan sandaran para ahli tasawuf untuk memberikan nasihat kepada umatnya. Inilah yang kemudian dikenal dengan sebutan “ahli hikmah” pada kalangan ulama. Melalui metode dakwah ahli hikmah ungkapan berat itu menjadi ringan diterima umat. Dan kecemasanpun seakan hilang seketika.

30 Fakhruddin al-Razy, *Al-Tafsir al-Kabir li al-Imam Fakhr al-Razy*, Juz 26, Maidani al_jami' al-Azhar, Mesir, t.t, hlm. 173.

Kemudian, kecemasan akibat neurosis, berdampak pula pada dorongan kompulsif. Kesenangan akibat kasih sayang yang tulus akan membentuk serta mengembangkan pola tingkah laku seseorang. Semakin baik mendapatkan kasih sayang, maka akan semakin baik pula dampak yang diterimanya. Perasaan aman, puas dan segala hal yang dianggap sempurna akan dirasakan seseorang setelah mendapatkan perlakuan kasih sayang secara baik dan benar. Tentu kasih sayang ini bukan pendidikan memanjakan. Memanjakan tidak identik dengan kasih sayang. Kegiatan memanjakan adalah kasih sayang semu. Bahkan mengakibatkan tingkat kesombongan atau keangkuhan yang tinggi. Memberikan kasih sayang dibangun dengan suasana hati yang ikhlas dan mempertimbangkan kebutuhan anak. Berikutnya, anak harus diajak dialog untuk secara bersama mempertimbangkan segala tindakan yang akan dilakukan orang tua terhadap anak-anaknya, agar tidak mengalami gagal asuhan. Akibat anak merasakan hilangnya rasa aman di dalam lingkungan keluarga, maka neurosis akan muncul dengan sendirinya. Meskipun pada usia kanak-kanak, hampir tidak dapat menunjukkan secara sadar kepada orang tuanya. Akan tetapi orang tua yang bijak akan memahami bahwa anaknya sedang melakukan tindakan permusuhan terhadap orang tuanya. Bagi kalangan tertentu sikap anak kadang ditampilkan, namun orang tua sering menekan sikap tersebut, sehingga anaknya menyimpan sebagai “bom waktu”, yang suatu saat akan meledak di tengah-tengah kedamaian keluarga. Inilah yang sering disebut dengan perasaan terisolasi dalam keluarga.

Pada hasil penelitiannya, Karen Horney menyatakan bahwa proses mengatasi cemas dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain,

Pertama, adanya kasih sayang. Melalui perasaan ini, seseorang menjadi hilang beban. Bahkan hingga harus mengorbankan apapun. Kasih sayang membuat orang terbuai dan tidak mengingat segala keburukan, yang akan teringat hanya segala kebajikannya.

Kedua, *submissiveness*, melalui cara ini, orang akan mematuhi segala aturan yang telah dibuat dan disepakati, seperti tatanan hukum adat, agama atau peraturan perundang-undangan.

Ketiga, kekuatan penuh (*Power*), seseorang menguasai yang lainnya.

Keempat, pemisahan agar tidak ketergantungan secara emosional dengan orang lain. Karen Horney menyebutnya dengan istilah *withdrawl*. Empat hal di atas, sebahagian orang menyebutnya dengan kebutuhan neurosis.

Empat komponen di atas juga dianggap sebagai bagian dari data yang akan dijadikan alat dalam mengatasi kecemasan seseorang. Bahkan yang lainnya menambahkan dengan beberapa aspek antara lain, kebutuhan kasih sayang, kebutuhan teman akrab, kebutuhan pembatasan ruang lingkup, kebutuhan wilayah dan kekuasaan, kebutuhan penilaian terhadap orang lain, kebutuhan dihargai, kebutuhan diagungkan, kebutuhan prestatif, kebutuhan mandiri serta kebutuhan kesempurnaan. Semua dinyatakan sebagai bahan untuk menyelesaikan keluhan cemas pada diri seseorang. Semakin rendah tingkat pencapaiannya, maka akan semakin tinggi kecemasannya. Meskipun demikian, Karen Horney berasumsi bahwa kecemasan seseorang berawal dari interaksi dengan lingkungan sebagai bentuk interaksi kultural dan konflik-konflik interpersonal yang terjadi pada masa kanak-kanak. Dalam hal ini tidak berarti bahwa

Horney mengesampingkan konflik intrapsikis, akibat dari pengalaman interpersonal. Karen Horney juga memberikan dasar pijakan yang harus diketahui bagi para pemerhati konflik intrapsikis, ialah aspek *Idealized Self Image* dan *Self Hatred*.

Pada *idealized self image*, seseorang akan mengupayakan untuk menciptakan gambaran ideal dalam mengatasi konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri. Menurut Horney, setiap individu yang mengalami krisis kasih sayang pada masa kanak-kanak, akan lebih mudah untuk menggambarkan peta ketidaknyamanan, hingga berbuah pada munculnya rasa tidak aman. Akhirnya, muncul hilangnya rasa percaya diri. Perasaan terasing, kerap kali menjadi pokok perasaannya. Menggiring adanya sikap putus asa. Sikap putus asa dinilai sebagai dosa dalam ajaran Islam. Tentu saja bukan dosa versi keyakinan. Dalam pandangan psikologis, seseorang yang putus asa adalah tidak mengoptimalkan kerja jiwanya. Ini masuk pada penyimpangan fungsi jiwa. Itulah yang dimaksud dengan dosa.

Sedangkan *self hatred*, adalah upaya beranggapan bahwa dirinya berada pada posisi terendah. Akibatnya tidak dapat memenuhi tuntutan ideal. Sebagai kompensasinya, akan melakukan tuntutan pada diri sendiri, meskipun sudah mencapai kesuksesan, bahkan hingga menghinakan dirinya. Sebahagian mengakhiri dengan proses perusakan diri sendiri. Termasuk di dalamnya jenis gangguan *borderline personality disorder*. Bahkan bunuh diripun dilakukannya demi mencapai kebahagiaan. Serta mengakhiri semua tekanan. Semua hal diatas menjadi dasar asumsi, bahwa neurotis akan hadir saat terjadi konflik interpersonal pada masa kanak-kanak. Tidak lagi menyalahkan pada aspek biologis sebagaimana diungkapakn Sigmund Freud dalam psikoanalisisnya.

Berikutnya, pemahaman yang dilontarkan oleh Erich Fromm mengenai psikoanalisis. Ia memberikan acuan tentang sejarah individu sebagai bagian dari analisis kondisi kepribadian. Tinjauan antropologis, menjadi pertimbangan yang berarti bagi analisis kepribadian. Ia juga dikenal sebagai pembahasan tentang keberadaan manusia. pandangannya bahwa manusia sebagai makhluk hidup yang berbeda dengan binatang. Pada manusia telah dilangkapi kesadaran bahwa dirinya adalah manusia yang memiliki perbedaan dengan makhluk lainnya. Dalam pemikiran *Al-Ghazaly* dikenal dengan manusia sebagai binatang yang berakal.

Dalam pendekatan ajaran agama Islam, kesadaran diri dijadikan sebagai sebuah kajian tersendiri, inilah yang disebut dengan *muhasabah* (proses mengenal kondisi diri). Bagi Erich Fromm diyakini bahwa setiap manusia telah menyadari eksistensi dirinya. Meskipun secara sosiologis tertantang oleh keberadaan konsep bawah sadar. Dengan pertimbangan sisi unik manusia, maka ia menyimpulkan bahwa manusia bukan binatang seperti dilansir dalam beberapa konsep psikoterapi Islam. Dalam hal ini menyikapi konsep Ibnu Sina, yang cenderung membahas manusia dalam tatanan kebinatangan, yang disebut dengan *nafs al-hayawaniyah*. Erich Fromm juga berasumsi bahwa kesadaran diri merupakan ciri khas dari manusia. selanjutnya, ia memandang bahwa kecemasan akan terhindar saat seseorang memahami konsep dirinya. Adapun yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian seseorang adalah pemahamannya terhadap aspek budaya, sejarah dan aspek biologis. Walaupun aspek

sosial dipandang sebagai faktor penyebab perubahan pada perkembangan pribadi, namun pandangan Erich Fromm tidak dapat melepaskan perhatian dari aspek biologis, sebab manusia sendiri adalah makhluk biologis. Ia yakin ada sifat manusia yang dibawa dari gen yang menurun. Kemudian ia juga mempercayai bahwa manusia adalah bagian dari alam semesta. Sebagaimana para filsuf yang berbicara tentang filsafat alam dan filsafat manusia. Pada aspek hubungan sosial, Erich Fromm berpandangan, bahwa manusia sebagai species yang selalu saling membutuhkan satu sama lainnya. Dalam karya tulisnya, ia sempat menyatakan bahwa saat manusia merasa kesepian, maka timbulah kecemasan. Pada saat itu pulalah manusia membutuhkan orang lain sebagai teman hidup. Inilah yang disebut dengan *homo socius*. Dalam penyendiriannya, manusia seringkali merasakan adanya perasaan terisolir. Maka perasaan terisolir inilah yang merupakan bagian dari keunikan manusia. bahkan ia sempat berasumsi, bahwa semakin manusia terbiasadengan kebebasan, akan semakin merasakan banyak kesepian, ia menyebutnya *being lonely*. Dalam kondisi ini manusia sering berharap dengan kebebasan dari isolasi diri yang sebenarnya hanyalah sejumlah perasaan yang kulminasinya pada kejenuhan menghadapi situasi. Maka psikoterapi mendudukan dirinya sebagai penyejuk untuk mengatasi segala perasaan kesepian. Yang tidak boleh dilupakan adalah bahwa manusia akan mudah tunduk dengan aturan yang dibuat oleh dirinya. Oleh sebab itu Erich Fromm mengidentifikasi kebutuhan manusia, antara lain kebutuhan fisik meliputi, makan, minum dan sex. Selain itu manusia memiliki kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan eksistensi, kebutuhan memahami, serta kebutuhan kebebasan. Masing-masing kebutuhan selalu berhubungan dengan lingkungan, inilah yang kemudian menjadi bagian dari psikologi sosial. Hubungan manusia seringkali dikaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan pribadi seperti kebutuhan pengakuan, kekuasaan serta ikatak-ikatan. Inilah yang disebut dengan keberakaran (*rootedness*).

Setiap manusia akan dituntut untuk melakukan inovasi dalam segala aspek. Termasuk mengatasi gangguan psikologis. Inilah yang kemudian dimasukkan pada inovasi psikoterapi. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan segala bentuk proses mengatasi persoalan gangguan jiwa. Manusia dituntut juga untuk melakukan pembaharuan dalam penciptaan, yang disebut dengan kreatif. Semua imajinasi kreatif membawa manusia menjadi paripurna, sebagaimana diungkapkan Ibnu Arabi. Saat melakukan pembaharuan, dibutuhkan adanya keterbebasan dari segala bentuk tekanan dan isolasi. Semakin tinggi tingkat tekanan, akan semakin rendah tingkat imajinasi kreatifnya. Itulah sebabnya, pertama kali harus memenuhi kebutuhan identitas diri. Agar manusia mendapat percaya diri dan potensi kemanusiannya. Oleh sebab itu pembentukan *akhlaq al-karimah* (kreatifitas mulia), harus terlebih dahulu meninjau kesehatan psikologis dari para objek.

Erich Fromm memberikan kerangka untuk menyelesaikan problematika sosial dalam cakupan kepribadian. Pertama, disebut kerangka orientasi (*frame of orientation*). Proses menyelesaikan persoalan kehidupan agar masuk pada cakupan hidup bermakna. Maka harus terlebih dahulu memberikan kerangka orientasi. Yang dalam psikologi organisasi disebut dengan *planning* (perencanaan. Di dalamnya tercakup keyakinan mengenai eksistensi hidup serta tingkah laku, yang dapat memenuhi kebutuhan

kesehatan jiwa. Kedua, kerangka kesetiaan (*frame of devotion*). Pada kebutuhan ini, manusia mengharapkan adanya pengabdian dari lingkungan untuk mewujudkan eksistensi dirinya. Ketiga, stimulasi (*stimulation*). Ialah kemampuan memberdayakan otaknya untuk melatih sistem saraf agar mengkinestetis pada aktifasi jiwa. Keempat, adalah efektif (*effectivity*). Pada sektor ini, manusia melatih dirinya untuk melawan perasaan rendah diri atau menganggap dirinya tidak mampu dalam menghadapi segala persoalan.

Erich Fromm juga membahas tentang gangguan kepribadian. Gangguan tersebut sering terjadi saat orang sehat mengalami perubahan akibat beberapa hal yang menekan dirinya. Biasanya yang dapat merubah eksistensi diri adalah segala hal yang terkait dengan krisis perasaan cinta dan dicintai. Selanjutnya, ia menunjukkan tiga jenis gangguan kepribadian berat, yakni :

Pertama, Necrophilia. Pada awalnya diartikan sebagai rasa cinta terhadap kematian. Termasuk di dalamnya penyimpangan seksual. Yakni seseorang yang melakukan hubungan badan dengan mayat. Erich Fromm berasumsi bahwa necrophilia merupakan perasaan tertarik kematiannya. “turunannya” adalah munculnya rasa kebencian yang diakhiri dengan kematian, baik bersandar pada aspek rasis, agama atau sejenisnya. Bahkan jiwa inilayng sering menumbuhkan sikap pribadi yang menjadi teroris. Dengan menghalalkan segala perbuatan, menunjukkan adanya sikap kebencian yang tidak puas sebelum adanya kematian. Lainnya ada yang memberikan perhatian pada mayat. Karena kecintaannya, maka mereka perlakukan mayat seperti layaknya orang yang masih hidup. Beberapa orang malahan terpesona dengan kotornya mayat.

Kedua, Narsisme Ganas. Sikap narsis merupakan hal yang tergolong normal. Akan tetapi saat berlebihan dapat mengakibatkan *hypochondriasis* atau perhatian obsesif. Ditandai dengan kebiasaan lama bercermin yang melakukannya dengan keasyikan dengan tubuhnya. Kemudian, berkembang menjadi muncul perasaan bersalah dalam menyikapi dirinya. Inilah yang disebut Erich Fromm sebagai *Moral Hypochondriasis*.

Ketiga, Incest Simbiosis. Ialah bentuk hasrat alami yang berlebihan. Perhatian seseorang pada ibunya yang melebihi ambang normal. Kondisi relatif normal dianggap tidak terlalu mengganggu pada perjalanan kehidupan. Hal di atas diawali pada masa *Oedipus complex*. Hanya saja sejalan dengan perkembangan masih belum ada perubahan. Dalam pendekatan agama, terjadi pada masa *Jabilyah*. Masa itu ibu menjadi harta waris bagi anak laki-laki pertamanya. Dengan demikian Rasulullah SAW menyebutnya sebagai jaman *jabilyah*. Pemahaman ini tidak sepaham dengan asumsi Sigmund Freud yang menyebutkan bahwa *Oedipus complex* tidak masuk pada aspek perzinahan, melainkan pada hasrat alami masa kanak-kanak karena kekhawatiran perebutan kasih sayang.

Pada pemikiran Erich Fromm, manusia dinilai sebagai makhluk yang bersatu dengan alam, dan tidak memutuskan mata rantai sejarah kehidupannya. Hanya saja saat manusia melakukan migrasi atau menerima perubahan situasi. Maka saat itu pula terjadi konflik pribadi, inilah yang dikenal dengan dilemma. Ialah ketika seseorang mencoba beradaptasi dengan keadaan, namun mengalami kesulitan untuk melakukan penyesuaian tersebut. Erich Fromm berasumsi, bahwa apabila manusia mencoba

memisahkan diri dari alam, atau kurangnya rasa kesadaran, bahwa dirinya bagian dari alam, maka munculah sifat baru sebagai kulminasi dari isolasi.

Bagi manusia kadang-kadang mengalami pertentangan yang tidak berhenti. Pertentangan ini mendorong manusia untuk berperilaku dinamis. Inilah yang kemudian muncul tesa dan antitesa. Kemudian ia juga memandang adanya manusia sebagai jiwa hewani (kebinatangan). Dibuktikan dengan saratnya kebutuhan fisiologik, seperti minum, makan dan sex. Juga manusia sebagai pemilik kebutuhan non fisik, seperti imajinasi, berpikir dan sejuenisnya. Bahkan lebih jauhnya, dalam pendekatan agama, manusia memiliki kebutuhan ruhani sebagai bekal kematian.

Meskipun demikian, sebagaimana manusia justru mengingkari keyakinannya sendiri melalui berbagai pengetahuan yang diudapatnya dari sintesa-sintesa. Namun tetap bermuara pada keyakinan tentang datangnya kematian, serta kehidupan setelah mati. Manusia dalam pandangan Erich Fromm, memiliki perasaan, bahwa dirinya mandiri dalam kesendiriannya. Tetapi manusia kadang-kadang tidak menerima kesendiriannya. Mereka umumnya tetap menyatakan kebutuhan kebersamaan. Meskipun pada dasarnya, kehidupan dilakukan dengan inisiatif sendiri. Hal tersebut sering menjadi dilema bagi manusia. pada saat seperti ini psikoterapi hadir sebagai penyelesaian masalah. Dan psikoterapi agamalah yang dianggap cocok untuk mengatasi dilema yang berkaitan dengan aspek ruhani atau hal-hal yang bersifat keyakinan (*teologis normatif*). Pada kondisi inilah psikoterapi Islam atau *sufi healing* dibutuhkan sebagai ilmu yang mampu memberikan kontribusi terhadap keluhan atau dilema manusia. Erich Fromm memiliki pemikiran sejalan dengan psikoterapi agama, ialah menyatakan bahwa dilema manusia dapat diselesaikan melalui analisis kebutuhan yang berkaitan dengan eksistensi manusia itu sendiri. Antara lain, bahwa manusia harus menerima otoritas dari luar. Sehingga pengaruh luar dalam memberikan kontribusi pemikirannya dapat meringankan beban dirinya. Dengan cara ini akan muncul rasa aman.

Kemudian, adanya upaya penyatuan dengan sesama manusia melalui cinta dan ikatan tanggung jawab. Inilah yang kemudian dibahas Erich Fromm, bahwa manusia secara bertahap akan menghilangkan karakter binatangnya, menuju penyempurnaan. Perkembangannya hanya melalui pendekatan sosial. Maka dalam kajian konseling, Erich Fromm yakin, bahwa setiap pasien atau klien adalah mereka yang sedang mencari kepuasan, serta mengatasi perasaan yang kacau saat penyendirian. Yang demikian adalah proses untuk mendapatkan kesehatan jiwa. oleh sebab itu, setiap terapis diharapkan memberikan pelayanan secara ikhlas, sesuai dengan kebutuhan pasien, tidak sekedar sebagai pekerjaan yang berkaitan dengan manusia. upaya terapis dalam memberikan kenyamanan pada pasien, adalah bentuk konkrit dari memberikan pengalaman pasien, bahwa dirinya tidak sendirian.

Tokoh berikutnya adalah Harry Stack Sullivan. Teorinya mengenalkan bahwa kepribadian merupakan sebuah hipotesis. Dalam pengatannya harus tetap bersama dengan situasi interpersonal. Pada hasil pemikirannya Harry S Sullivan lebih memperhatikan aspek interpersonalnya, bukan lagi sisi personnya. Sebab menurutnya, kejadian yang berkaitan dengan interpersonal lebih banyak dibandingkan dengan intrapsikis. Dalam hal ini ia lebih memperhatikan aspek dinamika yang membentuk

watak manusia. bahkan manusia saat merasakan kecemasan adalah bagian dari kerja dinamika interpersonal, bukan lagi sekedar pengaruh lingkungan. Hal ini dibuktikan dengan mereka yang memiliki ketangguhan mental, saat diguncang oleh keberadaan lingkungan, mereka masih tetap bertahan dalam situasi normal, bila memang kondisi interpersonalnya sudah benar-benar sehat. Harry Stack Sullivan berpandangan bahwa *self system* adalah upaya melakukan pengamanan yang bukan dari kepribadian. Tidak heran jika menimbulkan rasa cemas. Inilah yang kemudian menjadi dasar penolakan Harry terhadap teori yang menyatakan bahwa kepribadian dapat dibentuk pada usia muda. Menurutnya kepribadian dapat berubah sesuai dengan kondisi interpersonal. Sebagai wujud khas dari kehidupan manusia, Harry memandang kepribadian sebagai sesuatu yang memiliki nilai relatif. Interaksi sosial sebagai ciri khas manusia, merupakan ide besar Harry Stack Sullivan, tanpa menolak perhatian terhadap hereditas, sebagai pembentuk kepribadian. Besaran teori tentang kepribadian Sullivan, di antaranya adalah tentang dinamisme, *system self*, proses kognitif dan personifikasi. Pada pembahasan dinamisme, diasumsikan, bahwa pola tingkah laku menjadi ciri khas seseorang. Untuk mencapai kepuasannya, seseorang harus memfungsikan efektor, reseptor serta sistem saraf. Dinamisme juga memenuhi kepuasannya melalui sistem tubuh. Dengan demikian kontribusi fisik pada aspek psikis sangat menunjang.

Sedangkan Personifikasi merupakan gambaran diri yang dibangun berdasar pada pengalaman, baik kecemasan maupun kepuasan. Implikasi masing-masing menjadi keadaan jiwa saat itu. Bila kepuasan mendominasi, maka berimplikasi pada imajinasi kebaikan. sedangkan bila kecemasan yang mendominasi, akan berimplikasi pada imajinasi buruk. Meskipun personifikasi bukan kajian tentang genetika atau keturunan, akan tetapi pengaruh perawatan orang tua sangat menentukan masa depan anak-anaknya. Ibu yang mengasuh serta merawat anaknya dengan cara yang baik, maka akan didapatkan personifikasi baik pula. Itulah sebabnya dalam pandangan ajaran agama Islam, keberadaan ibu menjadi sangat penting. Sampai berimplikasi pada agama yang dianutnya. Ajaran Islam mengutamakan pemilihan dalam mencari pasangan, terutama untuk sosok seorang ibu. Sebab asuhan anak, terdominasi oleh seorang ibu. Ibu dinilai dapat mencetak karakter bagi anak-anaknya. Pengalaman perawatan pada anak dari seorang ibu, menurut Harry Stack Sullivan diawali dari sejak menyusui. Kepuasan anak dalam pelayan ibu saat menyusui, mempengaruhi keadaan anak setelah masa dewasa. Ibu yang cemas saat menyusui akan “menularkan” kecemasan pada anaknya. Kemudian ketika memasuki masa pembedaan diri, maka bayi mulai berinteraksi dengan lingkungannya, dan mendukung terbentuknya personifikasi diri bersama orang lain. Selanjutnya seseorang akan melakukan perbandingan dengan orang lain disekitarnya. Jika terdapat perbedaan dengan dirinya, maka munculah kecemasan baru. Sebagai kompensasi, maka biasanya melakukan tindakan kekerasan pada lingkungan, atau bahkan terhadap orang tuanya sendiri. Tentu saja hal ini bukan kemarahan yang terpicu saat itu. Melainkan dendam lama yang bersarang sebagai luapan ketidakpuasan ketika masa bayi.

Adapun *system self*, ialah pola tingkahlaku yang secara konsisten (*istiqamah*) dalam mempertahankan keamanan interpersonal, melalui cara meminimalisir tingkat

kecemasan. Pada umumnya dilakukan oleh anak usia 12-18 tahun. Pengalaman kognitif dipandang Harry Stack Sullivan sebagai sesuatu yang sangat berpengaruh, hingga beliau mengelompokkan menjadi tiga. *Pertama, prototaxis*. Ialah pengalaman bayi yang terpisah-pisah, baik dalam bentuk penginderaan atau perasaan. *Kedua, prataxis*, ialah pengalaman bayi pada tahun ke dua, saat mulai memahami perbedaan serta persamaan mengenai peristiwa. *Ketiga, syntaxis*, yakni menggunakan alam pikiran yang logis dengan simbol-simbol yang dapat diterima secara objektif. Ini terjadi pada usia 4-10 tahun.

Teori berikutnya tentang Dinamika Kepribadian. Karena manusia dipandang sebagai sistem energi, maka upaya awal yang dilakukan adalah mengurangi ketegangan yang mengakibatkan kecemasan. Menurut Harry S. Sullivan, energi yang terdapat pada manusia bisa berwujud tegangan, kebutuhan dan kelembutan. Pemuasan segala kebutuhan dianggap dapat menurunkan *tension* (ketegangan). Demikian dengan *apathy* (kelesuan) akan timbul saat terjadi kegagalan membuat kepuasana pada *need*.

Searah dengan pandangan di atas, Sullivan berpendapat bahwa cemas dipengaruhi oleh proses pendidikan. Kekeliruan dalam menempatkan posisinya akan berdampak pada kecemasan. Hal ini banyak dilupakan pada para pengelola lembaga pendidikan. Seringkali dalam menyajikan pola pendidikannya bukan membuat siswa menjadi lebih arif serta memahami konsep kehidupan. Melainkan mengarah pada unsur dendam dan kekerasan. Adapun proses pendidikan sepanjang hayat dari keluarga disebutkan sebagai empati. Dalam hal kepribadian, Sullivan memandangnya sebagai serangkaian sistem yang menempatkan sisi aktifitas sebagai fungsi utama. Ia beranggapan, bahwa cara demikian dianggap akan mengurangi tingkat ketegangan. Dan semuanya akan dirasakan oleh setiap tahapan, mulai dari bayi hingga masa dewasa akhir. Ini juga sejalan dengan konsep psikoterapi Islam yang menjadi topik ini dalam surat *al-Muzammil* ayat 1-5, yang berbunyi:

يَتَأْتِيهَا الْمُرْمِلُ فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا تَصَفَّهُـۥٓ أَوْ أَنْقَضَ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدَ عَلَيْهِ وَرَتَّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا إِنَّا سَأَلْنَاكَ عَلَيْكَ قَوْلًا تَقِيلاً إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَظْهًُا وَأَقْوَمُ قِيلاً إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا وَادْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا

Artinya : “Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk kebusyu') dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak). Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan.”

Ayat tersebut akan menunjukkan bahwa bangun diakhir malam merupakan aktifitas yang memberikan kesejukan dan konsentrasi yang baik. Oleh sebab itu dalam psikoterapi religius yang ditawarkan sufi, yang disebut dengan *sufi healing* lebih mengutamakan bimbingan dan terapi ditengah malam. Sebab dengan demikian akan terbangun jiwa yang jernih serta mampu memudahkan untuk mengubah pola kepribadian manusia.

Semua pandangan di atas, merupakan bahan pemahaman bagi para pemerhati psikoterapi. Baik dalam cakupan psikoterapi klinis yang erat kaitan dengan kegiatan medis, maupun psikoterapi agama, yang berhubungan dengan pandangan ahli tasawuf dengan bentuk *sufi healing*.

B. TUJUAN DAN RUANG LINGKUP PSIKOTERAPI

Kata psikoterapi berasal dari “psiko” yang artinya “jiwa” dan kata “terapi” yang artinya “proses penyembuhan”. Istilah ini lahir pada abad pertengahan. Psikoterapi dapat diartikan sebagai upaya perawatan atau pemulihan kondisi jiwa. atau juga sebagai bentuk perawatan yang menggunakan intervensi psikis. Bahkan menggunakan pendekatan psikologik dalam upaya pemulihan pasien yang mengalami gangguan jiwa.

Psikoterapi bertujuan untuk membuat proses penyadaran dari yang dalam keadaan tidak sadar. Hal ini dapat dilakukan menggunakan psikodinamika. Sebahagian menyebutkan bahwa psikoterapi bertujuan untuk merekonstruksi kepribadian yang tidak menguntungkan, menuju perubahan yang lebih baik danj dinamis. Dengan cara menghindari konflik-konflik internal dan eksternal. Persepektif psikoterapi religius adalah, mengembalikan jiwa seseorang pada *fitrah*. *Fitrah* dalam kajian psikoterapi Islam bukan hanya diartikan suci seperti pandangan fiqih. Akan tetapi lebih mengantar seseorang pada derajat kemanusiaan yang hakiki. Hingga terjadi penyadaran penuh bahwa dirinya adalah manusia yang telah dibekali Tuhan dengan berbagai fasilitas ruhani dalam menyelesaikan problematikanya. Dalam pendekatan psikoanalisis, psikoterapi bertujuan untuk membuat keasadaran, serta memberikan bantuan psikis kepada pasien, agar mampu mengembalikan pengalaman baiknya, serta mengurangi konflik, yang menekan hingga dirinya menjadi cemas. Pada praktiknya, psikoterapi diarahkan menuju pekerjaan yang melakukan reparasi emosi, agar terjalin kebajikan dalam jiwa seseorang, serta hubungan baik dengan lingkungan. Baik dengan sesama manusia, maupun dengan alam sekitar. Selain itu juga memberikan haluan agar terjalin komunikasi antara klien atau pasien dengan terapis.

Terapi juga lebih diarahkan pada upaya re-edukasi, resosialisasi dan rehabilitasi terhadap pasiennya. Para terapis disarankan agar selalu menjaga segala rahasia kien atau pasiennya, atas dasar pemeliharaan *'aib*, yang direkomendasi melalui referensi agama. Pemeliharaan serta pemulihan kondisi pasien yang mengalami gangguan jiwa mulai dari yang bersifat ringan hingga berat, menjadi bagian terpenting harus selalu mendapat kajian setiap dekade, bahkan hampir setiap saat. Karena kondisi psikologis seseorang akan mengalami perubahan atau perkembangan sesuai dengan perjalanan waktu. Oleh sebab itu, sesuai dengan kebutuhan terapeutik, terapis dan pasien dapat memilih tindakan pemulihan yang dianggap tepat. Mengacu kepada pengertian

psikoterapi sendiri yang menekankan pada perawatan bagi aspek kejiwaan. Meskipun psikoterapi seringkali dikaburkan dengan pengertian psikologi, psikiatri dan konseling. Namun unsur psikoterapi memiliki ciri khas tersendiri dalam pelayanannya. Ilmu agama sebenarnya termasuk bagian dari psikoterapi. Tergolong psikoterapi religius. Demikian dengan keberadaan para pemimpin agama, merupakan terapis berbasis religi yang menuntun jiwa keyakinan dengan menyertakan Tuhan, bagi mereka yang mendapatkan gangguan krisis ketuhanan. Dan sekaligus memberikan arahan agar dapat mengenal Tuhan, baik secara ontologis, epistemologis dan aksiologis.

Beberapa hal yang harus mendapatkan perhatian agar tidak terkaburkan makna oleh beberapa istilah, antara lain harus memahami dan akrab dengan istilah yang dipergunakan oleh masing-masing, seperti istilah klien dalam konseling, pada psikoterapi disebut pasien. Psikoterapi menangani yang tergolong gangguan serius, sedangkan konseling hanya menangani yang bersifat ringan. Konseling lebih sarat dengan pencegahan, sedangkan psikoterapi lebih terkonsentrasi pada penanganan. Psikoterapi sudah masuk pada ranah medis, sedangkan konseling bukan ranah medis. Pada konseling lebih menghadapi yang memiliki kesadaran baik, sedangkan pada psikoterapi menghadapi yang memiliki unsur kesadaran rendah. Konseling akan berakhir dengan pelatihan serta pendidikan menuju perbaikan. Sedangkan psikoterapi lebih menghantar pada penyembuhan melalui pengobatan. Baik memasukkan unsur komunikasi, farmasi maupun religi. Terapis harus sadar, bahwa psikoterapi adalah fenomena sosial yang mengatur kondisi emosional masyarakat, guna melakukan perubahan, menghilangkan beban psikologis atau menghilangkan gejala gangguan jiwa yang telah terjadi pada pasien atau kliennya. Sehingga pasien atau kliennya mendapatkan perubahan lebih baik dari sebelumnya. Aspek yang dihadapinya adalah tentang kondisi emosi, pola perilaku, perubahan mental, dan sejenisnya. Itulah sebabnya psikoterapi dinilai sebagai upaya mengatasi pola perilaku seseorang yang dianggap mengganggu, atau meningkatkan kinerja jiwa menuju keparipurnaan serta mengubah dan mengurangi beban psikologis seseorang. Sedangkan pada konseling, berusaha meringankan beban pemikiran seseorang dalam menghadapi segala persoalan. Serta memberikan motivasi pada kliennya.

Pada pembahasan psikoterapi religius terutama yang masuk dalam cakupan psikoterapi Islam, kesembuhan, tidak hanya sebatas perubahan kondisi emosi dan kemampuan manusia untuk mengendalikan keadaan. Akan tetapi hingga mereka menemukan cinta sejati dengan Tuhan. Dalam pembahasan *sufi healing*, manusia akan didorong agar memiliki kemampuan bersentuhan dengan *al-Ghaib* (Allah). Dalam hal ini, manusia akan dilatih serta diberikan pembekalan tentang *mahabbatullah* (cinta kepada Allah). Inilah yang yang oleh Maulana Jalaludin Rumi dikenalkan melalui pendekatan seni tarinya. Menurut Rumi, cinta adalah pangkal kearifan serta jiwa mampu mengubah segalanya menjadi lebih spektakuler.³¹

31Dennise Breton and Christoper Largent, *Love Soul & Freedom: Dancing With Rumi on The Mystic Path*, Hazelden Center, Minnesota USA, Tahun 1998, diterjemahkan menjadi *Cinta dan kebebasan di jalan sufi menari bersama Rumi* oleh Rahmani Astuti, tahun 2003, Pustaka Hidayah, 2003, hlm. 42.

C. TEKNIK DASAR PSIKOTERAPI

Teknik dasar psikoterapi dikenal sebagai metode penerapan terapi psikologis. Beberapa pemerhati kesehatan jiwa mencoba menginventarisir cara untuk menghadapi pasien gangguan jiwa. pada dasarnya agar memberikan kenyamanan pada berlangsungnya komunikasi antara terapis dengan kliennya dalam hubungan terapeutik. Sebab telah disepakati, bahwa yang sangat penting dalam hubungan psikologis antara terapis dengan pasiennya, adalah kenyamanan pribadi.

Dalam pendekatan psikoterapi non religius dikenal beberapa jenis terapi, antara lain:

1. Terapi Pasangan (*Couples Therapy*)

Terapi ini digunakan untuk meningkatkan nilai intim pada setiap pasangan. Biasanya ditawarkan berbagai metode pelatihan. Seperti yang telah dilakukan oleh BP4 dilingkungan Kementrian Agama RI. Meskipun sebenarnya baru menjamah kalangan umat satu agama. Belum melakukan secara universal. Dalam pendekatan agama, wujud terapi ini telah dilakukan secara massif di lingkungan pesantren dan para aktifis agama. Umumnya mereka memberikan nasehat perkawinan melalui pendekatan ilmu fiqih yang dinamakan *fiqih al-munakkahat* (fiqih pernikahan). Berbagai pendekatan dikenalkan dalam teori ini, mulai dari nasehat, hingga sikap dari masing-masing pasangan. Adapun tujuan dari teapi ini adalah mempererat hubungan pasangan suami istri agar lebih membaik dari sebelumnya. Diantara hal yang sering menimbulkan konflik adalah karena adanya perbedaan suku, ras, adat, sex dan agama, proteksi yang berlebihan hingga menimbulkan kecemburuan. Bahkan tidak sedikit yang berakhir dengan kekerasan dalam rumah tangga. Terjadi kekerasan fisik dan sejenisnya. Banyak yang melakukan kekeliruan dalam pelaksanaan terapi ini, seharusnya seorang terapis membuka jalan untuk menyedikitkan beban, terkadang jika terapis terbawa emosi kliennya, maka akan dapat memperuncing masalah. Mewujudkan petunjuk dalam *al-Qur'an* yang maksudnya bahwa suami dan istri bagaikan petani dan kebunnya, yang harus aling terpelihara. Bahkan sebuah harapan agama yang tertuang dalam nasihat luhur, bahwa adanya keharusan menjaga diri dan keluarga.

Adapaun sebagai tujuan dari *cauples therapy* ini adalah meningkatkan fungsi masing-masing anggota keluarga, sehingga tidak lagi dapat dinyatakan sebagai keluarga yang konflik. Dalam bahasa agama telah memasuki predikat rumah tangga yang sakinah. Namun perlu diingat pula, bahwa terapi pasangan bukan hanya diarahkan bagi yang telah menikah. Sebab di belahan Eropa, Amerika dan bebertapa Negara lainnya, banyak pasangan yang telah memiliki anak dan seperti layaknya berkeluarga, sementara mereka tidak diikat dengan aturan pernikahan, baik versi Nashrani maupun agama lainnya. Dalam hal ini merujuk pemahaman Glik dan Kessler yang menyatakan bahwa seorang terapis, harus memfasilitasi komunikasi serta mengakomodir sejumlah perasaan kilen untuk disampaikan pada yang bermasalah, dan yang bermasalahpun tidak merasa “digurui” atau

- diperintah, melainkan menerima dengan penuh kesadaran karena pendapat yang disumbangkan terapis memang sangat dibutuhkan serta disadari bahwa permasalahan yang timbul itu karena komunikasi yang keliru. Dalam kehidupan beragama, biasanya peranan pemuka agama sangat sebar dalam bentuk terapi ini.
2. Terapi Kognisi / Kognitif (*Cognitive Therapy*)
Dalam terapi ini, dilakukan sebagai upaya melakukan perubahan perilaku seseorang. Bahkan dalam terapi kognitif ini, terapis berusaha untuk membenahi perilaku yang sangat menyimpang. Terapi kognisi mengasumsikan bahwa perilaku dipengaruhi oleh mental manusia itu sendiri. Sehingga segala produk pola pikirnya akan terkristalisasi melalui sikap seseorang. Maka dari itulah, terapi ini berusaha maksimal merubah mental seseorang untuk selalu berpikir dan mengarah pemikirannya pada yang benar. Agar tidak terulang permasalahan yang menjadi beban pikirannya, teori ini dikenalkan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck. Terapi kognisi bertujuan untuk melakukan pendekatan kognitif, dalam mengubah kesadaran berpikir rasional. Maka banyak digunakan beberapa disiplin, antara lain *Guided Discovery*, *Collaborative Empiricism*, *Neurolinguistik Programming (NLP)*, *Socratic Questioning*, *Rational Emotive Therapy (RET)*, *Cognitive Analytic Therapy (CAT)* dan *Cognitive Shifting*.
 3. Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*)
Terapi ini populer dengan sebutan CBT, sebagai kepanjangan dari *Cognitive Behavioral Therapy*. CBT memberikan kesempatan besar bagi pasien untuk berperan aktif. Makanya beberapa terapis memberikan penugasan secara terarah, guna memutus hal-hal yang dapat menyimpangkan pemikiran pasien. Dalam upaya pengembalian pada kondisi normalnya, diberikan berbagai pekerjaan yang dianggap berkaitan dengan proses penyembuhannya. Terapi ini lebih banyak melakukan diagnose atas pola pikir, pengalaman pada fase kehidupannya dan masalah yang dialami masa sekarang. Inilah yang sering dijadikan unggulan dalam CBT, yakni menyatukan unsur terapi kognisi dan behavioral. Pada terapi ini para terapis hanya akan tertuju pada masalah yang sedang dihadapi, tidak pada keluhan lainnya. Sebelumnya akan dilakukan analisa terstruktur dalam menilai perjalanan hidup seseorang yang mengarah pada masalah yang sedang terjadi. Saran-saran terapi hanya berfungsi sebagai stimulan untuk mendapatkan solusi sendiri dari klien atau pasien. Manfaat yang telah sering didapatkan adalah dari penderita *post traumatic stress disorder*, obsesif kompulsif, depresi, anoreksia serta beberapa gangguan yang dianggap cukup ringan.
 4. Terapi Perilaku (*Behavioral Therapy*)
Terapi tersebut merupakan bentuk pelayanan atau terapi perilaku menggunakan aspek kognitif. Pada terapi tersebut terjadi pengidentifikasian perubahan pikiran atau memberikan alur untuk menentukan pola tingkah laku saat menghadapi dan mencari jalan keluar sebuah masalah. Terutama masalah yang tergolong spesifik. Melalui cara ini, seseorang akan diajak untuk mengurangi beban dengan mengubah pola pikir orang yang bermasalah. Teori Ivan Pavlov memberikan arah bahwa perilaku manusia akan dipengaruhi oleh proses pembelajaran

sepanjang hidup, inilah yang dikenalkan sebagai teori *Classical Conditioning*. Maksudnya adalah, bahwa manusia tidak melakukan tindakan apapun secara otomatis. Ia mencontohkan dengan kasus-kasus fobia. Peristiwa masa lalu merupakan salah satu pembelajaran yang pernah diterima oleh pikirannya, yang tidak dapat dihilangkan dari memorinya.

Pada pemikir lainnya terdapat teori *behavior therapy* yang dikemukakan E.L. Thorndike tentang *operant conditioning*. Ini yang kemudian dalam teori pendidikan berkembang mengenai *reward and punishment*. Dalam bahasa agama disebut dengan *hatsu* (dorongan yang memberikan iming-iming). Jika dalam behavioristik mengedepankan dorongan untuk hasil secara dinyawi, dalam psikoterapi agama memasukan unsur akhirat sebagai bentuk hadiah tertinggi. Dan menghindari hukuman neraka sebagai bentuk yang harus diantisipasi.

ERP (*Exposure and Response Prevention*), *Systematic Desensitization*, *Flooding*, *Observational Learning*, *Contingency Management*, *Behavior Modification* juga dimasukkan ke dalam bagian dari pembahasan *behavior therapy*.

5. Terapi Psikoanalisa (*Psychoanalytic Therapy*). teori ini dicetuskan Sigmund Freud. Pemikiran beliau disandarkan, bahwa perilaku bawah sadar atau ambang sadar memiliki pengaruh besar pada perilaku seseorang. Baik memunculkan masalah, atau bahkan sebagai bentuk penyelesaian masalah. Eksplorasi masalah mempengaruhi cepat atau lambatnya penyelesaian masalah. Ia mengasumsikan bahwa alam bawah sadar merupakan penggerak perilaku manusia. Alam bawah sadar yang dimaksudkan Sigmund Freud adalah jiwa versi dia. Sebab memiliki perbedaan dengan alam bawah sadar versi religius. Maka Sigmund Freud membagi kehidupan jiwa dalam tiga tahap, antara lain:

Preconscious (Prasadar), yakni tingkatan jiwa yang dinyatakan “ingatan siap” (*available memory*). Biasanya berfungsi sebagai jembatan antara sadar dan tidak sadar. Pengalaman yang diabaikan oleh perhatian, akan diarahkan pada sadar atau tidak sadar. Jika sadar dengan cepat menangkap. Maka solusi akan dengan cepat datang dan menekan kemungkinan terjadi konflik internal. Namun bila memasuki wilayah tidak sadar, maka akan timbul konflik internal yang mengakibatkan munculnya gangguan. Berikutnya melahirkan beberapa teknik, yakni, *Asosiasi bebas*, terkandung metode pemulihan jiwa melalui wicara atau bercakap-cakap. Klient atau pasien diberikan kelonggaran untuk menyampaikan sejumlah perasaan dan hal-hal yang detail, bahkan hingga mimpi sekalipun. Sebab mimpi bagi Freud adalah bagian dari bentuk diagnosa. Metode ini lebih banyak mengungkap pengalaman masa lalu guna mengakomodasi penyaluran emosinya. Apalagi yang berkaitan dengan traumatisnya. Inilah yang sering disebut dengan Katarsis. Hipnosisme dipergunakan juga untuk kepentingan ini, manakala terdapat ganjalan klien atau pasien untuk mengungkapkan masalah yang sebenarnya. Peranan trans hipnotis diri dapat dipergunakan sebagai bentuk metode untuk mengatasi proses penyadaran diri. Upaya merasa diri menjadi atau

tidak menjadi yang sedang dipikirkan merupakan bentuk kerja hipnotis³². Berikutnya, *Interpretasi*, ialah berupa penafsiran atas beberapa kejadian, seperti mimpi, analisis resistensi, analisis transparansi. *Analisis Mimpi*, merupakan wujud dari materi yang tidak disadari memasuki wilayah tersamar yang bersifat halusinasi. Kandungannya adalah sejumlah harapan yang tertekan. Yang ditampilkan secara simbolik, baik yang memberikan dorongan maupun larangan atau kebebasan memilih. Selanjutnya, *Analisis dan Interpretasi Resistensi*, analisis ini merupakan bentuk melakukan perlawanan pasien atau klient terhadap ungkapan terapis, sehingga tanpa disadari pasien akan menyatakan masalah yang sebenarnya terjadi. Perlawanan bisa terjadi akibat mempertahankan kecemasan yang sedang dihadapi pasien. Bahkan pasien diharapkan dapat menafsirkan resistensi yang dilakukannya. *Analisis dan Interpretasi Transferensi*, ialah bentuk pengalihan sikap, perasaan dan hayalan klient atau pasien. Biasanya muncul secara otomatis saat melakukan terapeutik. Sesuatu yang tidak sempat terselesaikan di masa lalu, akan terwujud dan mengubah perilaku masa kini. *Transferensi* sendiri berarti pemindahan emosi terpendam. Biasanya terapis mengungkapkan dengan cara memunculkan kerja libido klient atau pasien.

Conscious (sadar), kondisi sadar dalam pandangan Sigmund Freud adalah terjadinya kerja normal pada wilayah pikiran (mental), perasaan, persepsi dan ingatan. Yakni proses penyaringan yang diatur oleh stimulus atau keteladanan dari luar dirinya (*cue-external*).

dan *Unconscious* (tidak sadar). Ini yang oleh Sigmund Freud dianggap paling mendasar dalam membahas mengenai struktur kesadaran. Ketidaksadaran tidak lagi dianggap sebagai abstraksi hipotesis, melainkan hal empiris. Ketidaksadaran yang berisi *isnting* (*gharizah*), *Impuls* (*ilham*) dan *drivers* (*ta'auqli*) telah menjadi bawaan sejak lahir. Hanya saja Sigmund Freud memberikan vonis sebagai gangguan. Namun pada psikoterapi agama, justru yang disebut dengan puncak kearifan. Lalu terjadi ketidak nyambungan antara konsep psikoanalisis S. Freud dengan konsep agama. Tidak sadar/tak sadar atau bawah sadar akan terus berpengaruh selama manusia hidup. Apalagi setelah menerima stimulan yang mengarah pada memperuncingnya masalah. Barulah setelah melihat banyak kasus, ia kembangkan menjadi istilah id, ego dan superego.

6. Terapi Psikodinamika (*Psychodynamic Therapy*). Terapi masih merujuk pada pemikiran Sigmund Freud. Namun di dalamnya telah masuk asumsi-asumsi yang dikemukakan oleh Melanie Klein, Alfred Adler, Carl Gustav Jung dan Otto Rank. Teori ini lebih banyak mengembangkan turunan atau aplikasi dari teori psikodinamika Freud, menjadi psikodinamis. Sigmund Freud mengangkat teori Psikodinamika dibahas menjadi tradisi klinis. Berawal dari pemahaman mengenai manusia sebagai binatang. Hal ini sejalan dengan pemikiran yang kemukakan *al-Ghazaly*, bahwa manusia adalah hewan (tertuang dalam pendekatan ilmu mantiqnya). Demikian juga dengan Ibnu Sina yang

³² Jack Elias, CHT, *Hipnosis & Hipnoterapi Transpersonal / NLP*, Pustaka Pelajar Yogyakarta, tahun 2009, hlm. 4.

menyebutnya sebagai jiwa *anima*, selain *vegetativa*. Dan yang kedua Sigmund Freud juga mengangkat dari pemikirannya mengenai manusia sebagai sistem energi. Inti dari teori Psikodinamika Sigmund Freud adalah kemampuan memahami sumber terjadinya perilaku, baik dalam keadaan sadar, ataupun bawah sadar. Selanjutnya ia kembangkan sebagai Psikoanalisis. Perkembangannya sangat baik karena saat itu masyarakat banyak memandang perubahan serta gangguan tingkah laku adalah penyakit. Pada akhirnya berkembang menjadi beberapa disiplin ilmu, antara lain, Psikoanalisa, Psikoindividual, Psikoanalitis dan munculnya teori neo-Freudianisme.

7. Terapi Interpersonal Dinamis (*Dynamic Interpersonal Therapy*). Dalam teori ini, lebih mengaktifkan hubungan atau komunikasi antara individu dengan alam sekitarnya. Pada terapi ini seseorang lebih banyak diajak untuk melakukan interaksi dengan alam sekitar, guna mendapatkan pengetahuan tentang kondisi dirinya. Selain itu juga, teori ini mengenalkan bahwa manusia sebagai makhluk sosial. Dibuktikan dengan kebutuhan manusia pada kelompok dan alam sekitarnya. Dan mereka melakukan interaksi baik sesama individu maupun kelompok. Kadang-kadang terjadi adanya interaksi antar kelompok sosial. Masing-masing saling mempengaruhi, menjadi sebuah dinamika sosial. Dinamika interpersonal tersebut merupakan kekuatan yang dibangun, bergerak, berkembang baik oleh individu maupun kelompok. Merujuk pemikiran Sigmund Freud yang menekankan aspek perilaku manusia disandarkan pada aspek pikiran dan perasaan, maka didapatkan bahwa manusia memiliki kekuatan ekstra yang dapat dijadikan upaya pengembangan diri, oleh dirinya sendiri, inilah sebabnya memasukkan unsur id, ego dan super ego dipandang sebagai tiga komponen manusia yang saling menunjang dan harus melakukan dinamika. Jika hal ini telah terbentuk, maka manusia melakukan hubungan dengan personal lainnya. Maka kemudian berkembang menjadi dinamika intra personal. Pembahasannya sudah memasukkan kebutuhan manusia dengan lingkungan, baik manusia, hewan, tumbuhan serta mineral. Semua akan saling memberikan energi pada jiwa. Oleh sebab itu pembahasan dinamika ini meliputi dinamika intra personal untuk hal-hal yang berkaitan dengan dinamika dalam diri individu, maupun interpersonal setelah berhubungan dengan individu lainnya atau alam (interpersonal).
8. Terapi Humanistik (*Humanistic Therapy*). Penekanan terapi diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab. Selanjutnya dilakukan upaya pengembangan diri. Sehingga individu menjadi lebih mengerti akan hal-hal yang harus dilakukan, guna menyelesaikan segala persoalan dalam hidupnya. Dasarnya adalah perhatian terhadap keunikan setiap individu dalam mewujudkan jati dirinya. Maka diarahkan pada *Client Centered Therapy*. Psikologi ini lahir atas dasar pandangan kritis terhadap pandangan behavioristik dan psikoanalisa tentang manusia. Itulah sebabnya sering disebut sebagai madzhab gerakan psikologi moderen, secara spesifik mengarah pada ketidak sepakatan dengan behavioristik dianggap sebagai psikologi yang de-humanistik. Kemudian, salah satu tokoh Humanistik terkenal adalah Abraham Maslow. Menurutnya, individu

melakukan/berperilaku hanya untuk mendapatkan kebutuhan hirarkis. Kemudian munculah berbagai kekhawatiran. Namun harus tetap mampu melaksanakan serta mencapainya. Maka upaya dorongan tersebut, tergolong gerakan humanistik. Jika dilakukan sebagai bentuk pemulihan atas kecemasannya, maka dinamakan terapi humanistik. Lainnya yang tidak setuju dengan pemikiran Sigmund Freud adalah Carl Ransom Rogers, terpengaruh teori terapi klinis yang dikemukakan Otto Rank dan John Dewey, ia mengembangkan *Client Centered psychotherapy*. Ia sebut klient, tidak menyebutnya sebagai pasien. Dan ia juga mengenalkan tentang metode pembelajaran kognitif (ke-bermakna-an) dan *experiential* (Pengalaman atau Signifikansi). Setelah itu ia mengembangkan teorinya menjadi teori holistik yang bersifat humanis. Titik berat diarahkan pada person centered. Roger menolak pesimisme. Berikutnya Frederick Perls mengenalkan *Gestalt Therapy*, yakni mengarahkan klient untuk memicu pemikirannya agar mampu lebih pesat lagi dalam pengembangan diri. Untuk itulah ia menampilkan kenyamanan bertindak sebagai pola awalnya. Berbagai permainan yang memberikan efek motivasi, akan dilakukan secara simultan.

9. Terapi Gestalt (*Gestalt Therapy*). Frederick Perls sering disebut sebagai orang pertama yang mengangkat teori ini di Gestal. Ia berpandangan bahwa yang dinamakan individu merupakan kesatuan antara badan, jiwa dan pikiran. Teori ini tidak menggunakan kata akal, sebab belum memasukkan unsur agama dalam pelaksanaannya. Individu dinilai memiliki kesadaran maksimal, dibuktikan adanya sikap kreatif dan perasaan membutuhkan aspek kehormatan. Individu juga memiliki kebutuhan melakukan hubungan antara satu dengan yang lainnya. Inilah yang dinamakan interaksi sosial. Teori ini lebih pantas bila dilakukan secara bersamaan dengan konseling. Sebab pada dasarnya memberikan kesempatan bagi klien untuk menemukan jalan hidupnya sendiri dengan penuh rasa tanggungjawab. Terapi ini juga bertujuan, agar dapat memberikan bantuan kepada klient dalam menghadapi segala macam kenyataan, sehingga klien mampu menemukan kesadaran pribadi, memberikan motivasi untuk pencapaian intergritasnya. Untuk itulah konselor dan terapis yang menangani menggunakan cara di atas, diharapkan mampu mengungkap serta menghilangkan segala hambatan yang tidak diketahui solusinya oleh klien.
10. Terapi Gerakan Menari (*Dancing Therapy*). Terapi ini dalam pendeklatan agama telah dikenalkan oleh Maulana Jalaludin Rumi di Konya. Menari dinilai memberikan kontribusi pada alam pikiran dan jiwa manusia. Sehingga menarik beberapa memori untuk melakukan interaksi dengan fisik, membentuk sikap relaksasi. Kadang-kadang menari mendai bagian terpenting bagi manusia mengekspresikan dirinya. Sejumlah perasaan akan dipusatkan pada kerja pikiran dan gerakan. Bahkan hingga dapat menentukan tinggi rendahnya sebuah gangguan hanya dengan melakukan tarian. Tarian juga diyakni dapat mengubah perasaan menjadi lebih prima. Istilah *Dance Movement Therapy* (MDT) telah dikenal dan dipergunakan sebagai unsur pendukung dari fungsi intelek,

emosional serta motorik tubuh. Maka tarien menjadi perhatian para konselor dan psikolog untuk dijadikan sebagai media terapi, karena diyakini dapat menurunkan kecemasan. Setelah kecemasan itu hilang, maka akan terbuka semua suasana hati dan berdampak pada peningkatan suasana hati (mood). Akhirnya mempengaruhi pada proses kenyamanan dalam berpikir. Sebahagian menggunakannya dalam terapi yang terkena Parkinson, yang umumnya mengalami gangguan berpikir divergen. Melalui tarien akan mengembangkan pola pikir yang memunculkan pola konvergen. Menari juga dipergunakan oleh sebahagian orang sebagai bentuk cara mempertahankan kondisi tubuh, misalnya dimodifikasi menjadi senam aerobik. Secara biologis, menari dilakukan sebagai bentuk upaya menstabilkan saraf simpatetik, kadang bekerja di luar kesadaran manusia. Rangkaian saraf ini mempengaruhi kerja *flight* atau *flight response*, yakni respon yang menentukan sikap seseorang dalam menghadapi masalah. Ada juga yang berpendapat, bahwa menari mampu meningkatkan *self esteem*. Menari sendiri adalah wujud ekspresi seseorang untuk memindahkan sebuah masalah menjadi lebih rileks.

11. Terapi Seni (*Art Therapy*). Dalam terapi ini segala hal yang bernuansa seni, ditampilkan untuk sekedar meringankan penderitaan atau beban pasien atau klien. Melalui pendekatan seni ini, kadar emosi yang tidak stabil dirubah menjadi tertata rapi. Dalam bahasa agama menjadi yang dikasihi Tuhan. Seperti disebutkan dalam al-Qur'an surat *Yusuf*. *Art therapy* juga bermanfaat bagi kepentingan komunikasi. Sebab seringkali individu merasa tertekan atau terhambat penyelesaian masalah, hanya karena kurangnya komunikasi yang baik. Selain berpengaruh pada sikap, juga sangat mempengaruhi pola pikir seseorang. Oleh sebab itu aspek seni merupakan salah satu pendekatan terapi yang sangat dibutuhkan. Terapi ini juga banyak diterapkan pada lingkungan yang sedang dalam keadaan terbebani, seperti lembaga pemasyarakatan, lembaga pendidikan yang menekankan disiplin berat. Atau mereka yang sedang mengidap penyakit kronis. Aspek yang mengandung nilai seni, merupakan sarana bagi perkembangan pola konsentrasi yang sangat tinggi. Sehingga erat kaitannya dengan suasana hati. Jika di atas telah disebutkan, bahwa melalui tarien dapat membuka suasana hati. Maka dalam aspek yang bernilai seni akan membuka berbagai imajinasi serta melatih cara berpikir seseorang dengan menambahkan khazanah imajinasinya tanpa mereka sadari. Pada praktiknya terapi ini lebih banyak mengutamakan hidupnya imajinasi seseorang untuk mengejar target. Seperti seorang pelukis yang menungkan emosinya melalui kanvas dengan variasi warna dan bentuk. Atau seniman ukir yang menggoreskan pahatnya untuk mengejar sebuah desain gambar yang telah disimpan dalam memori otaknya. Demikian dengan seni lainnya.
12. Terapi Musik (*Music Therapy*). Terapi mengaktifkan indera pendengaran. Kadang-kadang dibantu dengan indera penglihatan. Musik sangat berpengaruh pada emosi seseorang. Melalui jenis musik yang disukainya, seseorang dapat didiagnosa secara psikologis. Selain mempengaruhi pada peningkatan mutu

mental seseorang, musik juga dijadikan media relaksasi. Pada kalangan tertentu dipergunakan sebagai alat pengiring ibadat atau ritual. Hal ini dimaksudkan agar memberikan efek konsentrasi pada setiap detak musik dengan penyesuaian pada detak jantung, nafas, atau emosi manusia. Kalangan *thariqat* tertentu dalam ajaran Islam, telah menggunakan musik sebagai pengiring dzikirnya. Dengan maksud agar setiap gerak hati diselaraskan dengan musik, akhirnya terjadi sinergi yang baik serta mampu membangkitkan semangat tanpa ada bosan. Musik juga dilakukan seseorang sebagai pelampiasan emosi, sehingga setelah melakukannya, hati dan jiwa menjadi merasa ada persesuaian. Dampaknya meminimalisir tekanan dalam jiwa yang mengakibatkan terjadinya histeria. Memilih jenis musik yang tepat, akan mempercepat hilangnya keluhan jiwa. Musik juga dinilai mengurangi rasa penat dan membangkitkan emosi tertentu, sehingga muncul semangat untuk berapresiasi setelah mendengarkannya.

13. Terapi Keluarga (*Family / Systemic Therapy*). Keluarga adalah kunci keberhasilan individu, bila benar-benar mampu melakukan manajerial dengan baik. Keberadaan keluarga yang saling mendukung, akan menyebabkan terjadinya kondisi rileks. Berdampak pada terpusatnya pemikiran. Dan diantara mereka terjadi interaksi sosial yang sangat baik. Sehingga satu sama lain saling menunjang. Gangguan jiwa apapun, bila kondisi keluarga dalam keadaan baik, akan dengan mudah diselesaikan kecuali penyakit jiwa. Oleh sebab itu maka peranan keluarga sebagai bagian dari kehidupan, merupakan hal penting. Keberadaannya harus saling mendapatkan manfaat secara psikologis bukan sekedar secara fisik atau materi belaka. Saat pernikahan hanya dinilai sebagai upacara sacral. Tentunya hal ini tidak dapat dengan mudah dirasakan manfaat sebagai penenang bagi jiwa yang memiliki keluarga tersebut. Keberadaan anak, istri serta orang tua, merupakan sebuah kenyamanan tersendiri bagi individu. Standar kesembuhan jiwa bagi orang Indonesia, khususnya orang pulau Jawa adalah, mana kala berkumpul dengan keluarga, meskipun dalam keadaan fisik yang kurang prima. Bahkan sering terjadi saat fisik seseorang dinyatakan tidak sehat. Selanjutnya terjadi pertemuan keluarga, akhirnya orang yang merasakan tidak sehat tersebut, justru tersugesti untuk tetap sehat. Peranan keberadaan keluarga, merupakan hal yang membangun karsa. Semangat seorang ayah untuk bekerja, kebanyakan dipicu oleh keberhasilan anaknya.
14. Terapi Kelompok (*SocialGroup Therapy*). Bentuk dinamika kelompok menjadi sangat penting dalam proses pemulihan. Gerakan ini juga dikenal dengan *social group work*. Terapi ini mengajak para penderita untuk selalu aktif dalam interaksi kelompok. Diskusi, dengan pendapat atau aktifitas yang melibatkan kelompok sering dilakukan demi mendapatkan kekuatan soliditas tim dan sejenisnya. Bagi mereka yang terbiasa dengan kebiasaan sosialisasi yang rendah, akan sangat bermanfaat. Bagi beberapa individu yang sering mendapatkan gangguan susah bergaul, terapi ini sangat direkomendasikan. Semakin seringnya seseorang melakukan diskusi atau melakukan komunikasi sosial, maka akan semakin mendorong untuk bertahan hidup. Serta membangkitkan semangat

yang sangat tinggi. Segala program dan harapan orang lain yang berbicara dengan individu, akan menumbuhkan kreatifitas individu dalam berbagai hal. Apalagi bagi kalangan yang berkarakter ekstrovert. Terapi ini juga memiliki manfaat saat terjadi tukar pikiran satu sama lain atau antar kelompok. Lebih baik lagi saat melakukan pemulihan bagi kelompok masyarakat trauma pasca bencana, atau orang terisolasi karena menderita penyakit yang sama. Terapi ini harus mendapatkan pengawasan yang seksama dari para terapis. Agar tidak terjadi salah kaprah dalam mengejar target dalam penanganan masalah.

15. Terapi Bermain (*Play Therapy*). Pada mulanya bermain hanya dianggap selingan kehidupan. Bahkan sebahagian berpandangan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan tanpa hasil. Padahal dalam bermain sarat dengan pemulihan serta pemeliharaan kondisi jiwa seseorang. Saat seseorang bermain, dimungkinkan terjadi persaingan. Mereka akan mengambil keputusan dengan arif sesuai keadaan dan kualitas pola, pikirnya. Permainan anak-anak, seringkali tanpa disadari telah mendidikan kedewasaan bertindak, disiplin yang tinggi tanpa tekanan, bentuk penyadaran terhadap sesuatu yang telah disepakati dan lain sebagainya. Saat terjadinya peralihan pada permainan digital berupa *game* yang ditawarkan program internet, permainan berubah dengan hanya menangkap satu hal yakni persaingan. Karena saat bermain secara digital, anak hanya melakukan peraihian point dalam bentuk persaingan. Permainan juga dianggap dapat mengurangi masalah atau beban yang diberikan dari masing-masing orang tua mereka. Terapi bermain kini telah menjadi metode terpilih oleh para psikolog, untuk memberikan bimbingan, pengasuhan serta pemulihan kondisi jiwa. Sebab pada kenyataannya, bermain merupakan bentuk ekspresi pikiran dan perasaan sampai menemukan sistem empati. Terapi bermain juga bermanfaat saat melakukan pemulihan trauma pasca bencana. Melalui terapi ini, individu menjadi terarah atau terdiagnosa mengenai gerakan jiwa dan mentalnya. Dapat dilakukan mulai masa anak-anak hingga dewasa, bahkan “lansia”. Sebab terapi ini memberikan kesan mengeluarkan sejumlah perasaan yang tertekan dalam jiwa seseorang. Hingar bingar permainan akan dipengaruhi oleh kondisi jiwa para pemain.
16. Terapi Psikoseksual (*Psychosexual Therapy*). Gangguan disfungsi seksual sering terjadi akibat beberapa hal, diantaranya adalah, adanya himpitan beban pikiran yang sangat berat, antara harapan dan proses yang tidak sejalan, atau akibat kesalahan dalam melakukan manajemen perasaan seseorang. Sebab fungsi seks selalu harus dikaitkan dengan sejumlah perasaan yang mendukung kerja hormon tiroksin, testosteron, adrenalin dan endrogen. Selain itu juga, keharmonisan rumah tangga, akan dipengaruhi oleh perilaku seks masing-masing. Jika sudah mengalami gangguan, maka kenyamanan rumah tangga terganggu. Sering kali terjadi tindakan keliru. Mereka yang mengalami perubahan keharmonisan seks, cepat-cepat mengambil solusi dengan obat-obatan kimia. Padahal kebutuhannya hanya perubahan pandangan mental saja. Akhirnya terjadilah efek samping dari obat-obatan yang mereka konsumsi. Salah satunya adalah disfungsi

- seksual. Gangguan ini seringkali mengganggu kenyamanan hubungan intim. Mulai dari respon seksual yang hilang, ejakulasi dini, rasa sakit saat berhubungan intim (*dyspareunia*), impotensi, atau kehilangan gairah seksual, otot V yang tiba-tiba kaku, disfungsi ereksi, libido seks yang berlebihan dan lain sebagainya. Berbagai metode dilakukan mulai dari pelatihan relaksasi hingga permainan imajinasi, dilakukan agar segera pulih kembali pada kondisi normal.
17. Terapi Realitas (*Reality Therapy*). Terapi ini lebih mengedepankan aspek keadaan masa itu. Untuk mengurangi beban pikiran yang selalu terhantui masa silam atau selalu berorientasi masa datang yang berlebihan. Biasanya terjadi akibat hubungan asmara yang berlebihan, mengakibatkan cinta yang tidak terkerndalikan. Atau trauma pasca bencana yang menghilangkan semua hartanya. Dalam bahasa agama dikenal dengan istilah *qana'ab*. Seseorang diharapkan menumbuhkan sebuah keyakinan bahwa keikutsertaan dalam kehidupan ini sangat dominan. Oleh sebab itu, setiap manusia hendaknya selalu memohon kepada-Nya agar mendapatkan kebahagiaan sejati. Atau juga dapat dilakukan dengan proses pembinaan mental seseorang, sampai menemukan bahwa dalam dirinya masih banyak kekurangan yang harus dilakukan serta dipahami. Jadi segala ketidak berhasilan yang ada, akan dapat diraih, apabila melakukannya dengan bekal pengetahuan serta keterampilan yang maksimal. Dinamika kelompok sering dijadikan metode penerapan terapi ini. Sebab secara tidak langsung akan menghadirkan sikap menerima tentang segala yang terjadi pada dirinya. Jika individu tidak menerima pemulihan dengan terapi kenyataan ini, diprediksi akan melahirkan sikap atau gangguan waham.
 18. Terapi Individu (*individual therapy*). Terapi ini dilakukan secara perorangan,. Dimulai dengan konseling, yang dilanjutkan dengan sejumlah cara untuk mengatasi problematika. Fungsinya adalah mengembalikan kesadaran fungsi diri, melalui berbagai pendekatan. Dalam hal ini sering kali para terapis memasukkan unsur teologis normatif. Meskipun pada beberapa pandangannya menolak teologi sebagai bentuk proses pemulihan jiwa (psikoterapi), namun beberapa kalangan psikolog "Barat" sendiri sering menyertakannya sebagai bentuk motivasi. Pada kalangan agamawan terapi ini telah banyak dilakukan. Seperti adanya proses kesadaran sikap saat seseorang melakukan pertobatan di depan altar Gereja, untuk mengakui segala dosa yang telah dilakukannya. Maka Pastor akan menerima pertobatan tersebut dengan beberapa pesan, untuk itulah sebuah penggenapan jiwa. Atau juga adanya nasihat seorang Ulama kepada umatnya, melalui cara pemanggilan untuk selanjutnya diberikan wejangan-wejangan yang bernuansa agama. Demikian pula penjelasan antara terapis dan klient yang secara berdua mereka melakukan tindakan pengungkapan atas hal-hal yang menjadi hambatan dalam kehidupannya.
 19. Terapi Biologis (*Somatic therapy*). Pada kalangan tertentu ada yang beranggapan bahwa gangguan jiwa adalah penyakit. Untuk itulah, maka pengobatan melalui penggunaan unsur biologis dan kimia, diberikan sebagai bentuk penawar dari penyakit yang masuk ke dalam tubuh seseorang. Beberapa jenis terapi biologis

adalah memberikan intervensi nutrisi, *electric convulsive therapy* (ECT), obat atau medikasi psikofarmaka, bedah otak hingga foto terapi. Sebahagian telah melakukan dengan cara memberikan obat kimia bagi para penderita gangguan mental. Misalnya seseorang yang mengalami gatal-gatal sejenis eksim pada bagian kulitnya. Pada dasarnya penderita merupakan bagian dari penderita psikosomatik. Akibat dari mental yang terlalu banyak dirundung masalah, dan dirinya merasa tidak sanggup untuk mengatasinya. Maka metabolisme tubuh menjadi tidak baik, mengakibatkan beberapa hormon bekerja ekstra dan berharap hormon tidak diproduksi oleh tubuh. Muncullah keluhan di atas kulit. Maka untuk mengatasi sikap mentalnya diperlukan terapi individu, sedangkan untuk gangguan pada kulitnya dibutuhkan sejenis salep. Beberapa temuan baru mengenai suara nafas kucing yang dijadikan terapi dan relaksasi, memelihara salah satu jenis ikan dalam aquarium, memelihara binatang kesayangan menunjukkan perkembangan terapi biologis.

20. Terapi Transeferensi (*Transference Teraphy*). Terapi ini bagian dari pembahasan psikonalisis yang dikemukakan Sigmund Freud. Pada praktiknya, mencoba mengalihkan alam bawah sadar dari satu orang kepada yang lainnya. Hal tersebut dianggap sebagai unggulan dari psikoanalisis S.Freud. Interpretasi perasaan klien diberikan motivasi, agar terdorong untuk menyatakan perasaan negatif atau positif. Yang dianalisa adalah sejumlah gerak tubuh saat melakukan interpretasi. Munculnya cemas, takut, bahagian dan sejenisnya menjadi bahan kajian. Melalui cara bertahap, klien akan dibawa untuk terus mengungkap penyebab munculnya beban psikologis. Cara ini dianggap cukup baik untuk setiap konselor dapat memahami dinamika kepribadian klien. Pada terapi ini, terjadi proses pemecahan masalah yang berkaitan dengan perilaku neurosis klien, agar mudah dipahami oleh konselor. Adapun sisi buruk dari terapi ini, seringkali klien mengalami kesulitan untuk mengenang masa lalu. Beberapa praktisi terapi ini memadukan dengan musik dan menulis. Hingga muncul imajinasi yang digerakan oleh emosinya. Adapula yang menggunakan bahasa tubuh sebagai bagian dari analisa yang dipakai untuk mendiagnosa serta menentukan perubahan sikap atau mental seseorang.
21. Terapi Desentisasi Sistematis. Terapi ini termasuk bagian dari bahasan behavior. Seringkali menyebutnya sebagai tekni menghilangkan tingkah laku. Umumnya berusaha memunculkan bentuk perilaku yang berlawanan dengan perilaku/kebiasaan sebelumnya. Bentuk pengungkapan perasaan melalui tampilan respon yang tidak konsisten. Menjadi bagian terpenting untuk mendiagnosa serta melihat kesiapan untuk berubah. Adapula yang menambahkan dengan relaksasi. Klien akan dilatih pertama kali, agar melakukan pelenturan pada otot-otot tertentu, lalu terapis akan memberikan stimulus yang cukup menantang. Kemudian dinetralkan melalui pendekatan komunikasi verbal konselor atau terapis kepada klien. Kelebihan terapi ini dianggap mampu memberikan pemulihan atas kecemasan dan phobia. Namun tidak setiap orang dapat menerapkan metode ini dengan sempurna. Dibutuhkan kekuatann

imajinasi dan kepriawaian terapis. Desensitisasi³³ sistematis juga dikenal sebagai terapi *caunter conditioning* atau paparan lurus. Jenisnya termasuk terapi perilaku biasanya dipakai untuk mengatasi fobia. Mulai dikembangkan oleh Joseph Wolpe di Afrika Selatan, sekitar dekade 1950. Diawali dengan penelitian tentang kucing yang mengalami ketakutan secara berangsur pulih, akibat pembiasaan. Dikenal tiga tahap terapi ini, ialah penciptaan hirarki dalam merangsang stimulus, relaksasi dan bereaksi mengatasi.

22. Terapi Konseling Diri (*self theory Therapy*). Sebahagian menyebutnya dengan istilah *Client Centered Therapy*. Bentuk psikoterapi *non direct* ini, dikenalkan pertama kali oleh Carl R. Roger. asumsi Roger yang menekankan pada hakekat manusia menjadikan terapi ini sangat dibutuhkan untuk mereka yang mengalami krisis kepribadian karena tekanan. Unsur menghargai klien sangat diperlukan. Partisipasi terapi dan konselor sangat besar pengaruhnya. Sehingga antara klien dan terapis atau konselor terdapat keselarasan dan penghargaan. Landasana pemikiran humanistik menjadi ciri khas terapi ini. Terapi ini merupakan salah satu bentuk terapi perilaku yang sebaiknya dilakukan pada lembaga edukasi. Sehingga hasil dan perkembangannya terukur dan terpantau dengan baik. Terapi perilaku sendiri merupakan proses psikoterapi yang disandarkan pada konsep atau teori belajar. Semua menekankan pada kecakapan klient untuk menentukan hal yang paling penting bagi dirinya. Jika terdapat sepuluh masalah, maka klient dituntut untuk memilih yang akan didahulukan untuk dipecahkan. Penanganan kecemasan adalah lebih tepat menggunakan terapi ini. Hingga dirinya sendiri dapat menemukan proiritas yang akan dipilih menjadi masalah pertama yang akan diantaskan.

D. GANGGUAN

Gangguan adalah segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya perubahan menjadi keadaan yang lebih buruk. Demikian dengan gangguan pada jiwa adalah pola perilaku yang dipandang memiliki hubungan *distress*, hingga menimbulkan disfungsi jiwa dalam kehidupan manusia. Biasanya akibat terganggunya fungsi afektif, yang berakhir dengan terganggunya fungsi jiwa. Adapun gejala yang biasa muncul adalah, adanya perasaan tidak nyaman (*inadequacy*), terganggunya kepribadian seseorang, hingga terganggunya sistem syarat. Dibuktikan melalui luapan emosi yang tidak terkendali. Saat ini sudah ada alat (mesin) yang dianggap mampu mendeteksi gangguan jiwa. Seperti alat tes kebohongan yang telah dipergunakan instansi kepolisian. Gangguan juga merupakan sejumlah perasaan yang dialami klien atau pasien, seakan-akan sikap, perasaan serta kondisi jiwanya menjadi tidak normal (tidak seperti biasanya). Kadang-kadang individu mencoba mengatasi gangguan tanpa memahami tata cara menyelesaikan permasalahan, akhirnya menjadi tambah panjang dan tambah sulit.

³³ Teknik desensitisasi sistematis adalah abagian dari teknik perubahan perilaku berdasar teori atau pendekatan behavioral klasikal. Arah perhatiannya adalah pada perilaku yang nampak, kemudian terapi tingkah laku mendasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju arah yang lebih adaptif.

Tidak sedikit yang tadinya hanya masalah biasa, berakhir dengan cemas serta halusinasi. Dalam hal mengatasi gangguan jiwa sebahagian psikiater memberikan obat-obatan anti psikotik dan anti ansietas. Namun kalangan terapi tertentu hanya memberikan stimulan-stimulan yang dianggap cosok untuk memenuhi target kebutuhan kliennya. Adapula yang menyebut gangguan ini dengan gangguan mental. Ialah segala hal yang mengganggu dan mempengaruhi perubahan emosi, pikiran dan perilaku. Obat sebagai langkah awal untuk sekedar memberikan efek tenang dalam kerja otak yang tidak jelas. Setelah dalam keadaan tenang, maka psikiater atau terapis mulai melakukan gerakan diagnosis untuk ditindak lanjuti dengan terapi apabila diketahui terdapat gangguan menyangkut kerja jiwa dan mental. Dalam kajian agama, gangguan jiwa dikaitkan dengan aspek teologis normatif. Bukan hanya hal yang bersifat empiris normatif. Segala gejala yang muncul akan tergantung pada tingkat tekanan atau beban yang diderita pasien. Ada yang memunculkan luapan emosi nyata dan tidak nyata. Yang tidak nyata seperti terjadi pada pasien yang terkena *delusi* (halusinasi). Dikenal juga sebagai *waham*. Yakni munculnya bayangan yang memberikan kesan pada pikiran seseorang, padahal apa yang dibayangkan itu tidak terjadi sama sekali. Hanya ada pada pikirannya yang telah mengalami imajinasi delusif. Bisa saja mempengaruhi indera individu, seperti mendengar, melihat atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak terjadi. Kadang-kadang mengalami kesedihan dan kecemasan yang berlebihan hingga waktu yang cukup lama. Beberapa kalangan menyalurkan kecemasan ini pada narkotika dan penyalahgunaan obat. Histeria sering terjadi bahkan hingga menampilkan anggota tubuh secara terbuka.

Ada pula yang berakhir dengan gangguan fisik, seperti gangguan pada lambung dan sejenisnya. Inilah yang disebut dengan psikosomatis. Untuk yang menderita *Borderline Personality disorder*, dapat melukai anggota tubuhnya sendiri dengan harapan adanya rasa iba dari lingkungannya. Umumnya mereka yang bermasalah dengan kawan dekatnya sepertri pacar, kekasih, atau pasangan hidupnya. Kalangan agamawan memberikan solusi dengan bentuk ritual tertentu. Seperti *dzikir* atau hal lain yang bernuansa mistisime. Sedangkan psikolog dan kinselor lebih banyak menggunakan pendekatan konseling. Demikian dengan psikiater, lebih menekankan penggunaan obat-obatan sebagai solusi.

Adapun penyebab munculnya gangguan mental atau gangguan jiwa, belum ada pendapat yang tepat. Hanya saja apabila mempertimbangkan gejala yang timbul, dapat ditarik asumsi sementara bahwa kemunculannya disebabkan faktor biologis dan psikologis. Yang disebut dengan gangguan psikologis adalah adanya gagal fungsi sel saraf yang terdapat dalam otak manusia. Baik akibat infeksi virus ataupun faktor bawaan. Kecelakaan yang menyebabkan benturan atau yang mengguncangkan bagian kepala hingga merubah gerakan fungsi otak, dapat memberikan kegagalan perintah otak untuk bekerja secara baik. Demikian pula dengan kekurangan pasokan pada otak bayi oksigen pada saat persalinan. Beberapa psikiater menyatakan bahwa factor keturunan, yang secara genetika menurunkan sifat bawaan, juga mempengaruhi secara psikologis. Berdasar hasil penelitian terbaru, penggunaan Narkotika serta penyalahgunaan obat-obatan hingga menyebabkan mabuk dilakukan berkepanjangan, akan

menyebabkan munculnya gangguan jiwa dan mental. Sedangkan akibat faktor biologis, biasanya dipicu oleh serangkaian peristiwa traumatik, perlakuan orang tua yang tidak layak, gagal asuhan, kehilangan orang yang disayangi secara tiba-tiba, korban *bullying*, adanya kesadaran bahwa dirinya lebih rendah dibanding orang lain, seperti merasa paling miskin dikampungnya. Tidak terbiasa melakukan komunikasi dengan lingkungan, hingga tidak dapat bergaul.

Gangguan mental atau gangguan jiwa hanya akan dapat didiagnosa melalui pendekatan medis. Pemeriksaan secara holistik, membantu memunculkan data diri pasien atau klient. Biasanya diawali dengan pemeriksaan gangguan fisik terlebih dahulu, dengan harapan tidak terjadi kesalahan diagnosis. Adapula psikolog yang mengkategorikan adanya gangguan perilaku. Yang kerap kali dinilai memiliki sifat abnormal. Kalangan Skinnerian menganggap bahwa gangguan perilaku timbul karena penyakit neurofisiologis. Jadi gangguan perilaku bisa diakibatkan juga oleh perkembangan pemikiran yang terjadi konflik dengan keadaan. Atau terjadi konflik internal dalam individu, seperti terjadi saat seseorang mengalami kebingungan antara memilih keyakinan dan hasrat pribadi. Biasanya terjadi pada pasangan dua keyakinan yang berbeda, berkehendak melangsungkan pernikahan. Saat diawali oleh konflik internal seringkali dipicu oleh persepsi individu dan kemampuannya. Hal ini yang menyebabkan harusnya pembenahan konsep diri. Sebab konsep diri juga sangat erta kaitannya dengan hubungan dilingkungan sosialnya.³⁴

E. JENIS GANGGUAN JIWA DAN MENTAL

Kalangan psikolog memberikan gambaran bahwa gangguan jiwa dan mental merupakan hal yang secara klinis dapat mudah ditangkap gejalanya. Antara lain menyebutkan beberapa contoh gangguan jiwa dan mental, seperti bawah ini.

1. Skizofrenia. Keluhan dan delusi yang sangat tinggi menunjukkan kesedihan atau bahkan emosi yang meledak tidak terkendali, berlangsung beberapa lama. Lebih jauh lagi penderita dinyatakan tidak dapat membedakan antara pikirannya sendiri dengan kenyataan yang sedang dialami. Skizofrenia biasanya mulai dapat dilihat gejalanya saat memasuki fase remaja awal hingga dewasa bagi pria, yakni usia antara 15-30 tahun. Sedangkan pada kaum wanita biasanya muncul pada usia 25-30 tahun. Dimulai dengan kebiasaan mengasingkan diri, sensitif, adanya sedikit depresi, insomnia, hilangnya motivasi dan mood yang hampir tidak bagus. Halusinasi merupakan gejala awal. Dirinya seakan mengalami sesuatu yang tidak pernah terjadi. Contohnya seseorang yang melihat adanya hantu berjalan di tengah rumah. Padahal sama sekali tidak ada. Adapula yang ditandai dengan munculnya delusi. Gejala ini dibuktikan dengan munculnya waham. Baik merasakan menjadi sesuatu atau seakan-akan diikuti oleh makhluk halus. Adapula yang melakukan komunikasi tidak dapat dipahami oleh orang sekitarnya. Sebagian melakukan histeria. Bahkan hingga menunjukkan perilaku yang kacau serta sulit diduga. Atau juga diindikasikan sebagai skizofrenia apabila

34 Budi Anna Keliat, Skp, MSc, *Gangguan Konsep Diri*, EGC, Jakarta, tahun 1994, hlm. 2.

terdapat gejala tidak menguntungkan, seperti tidak biasa mepedulikan penampilan diri, padahal sebelumnya cukup perhatian pada dirinya. Seringkali menunjukkan sikap yang apatis, hilangnya keinginan berhubungan intim dengan pasangan, bahkan adapula yang menunjukkan dengan respon emosional yang tidak lazim. Skizofrenia dimasukkan ke dalam kelompok gangguan jiwa yang kronis. Terutama saat pengidapnya mengalami halusinasi. Dinyatakan kronis, karena penderita tidak dapat membedakan antara kenyataan dengan yang ada dalam pikirannya. Penyebab skizofrenia hingga kini belum dapat ditemukan. Hanya saja terdapat beberapa yang penderita yang memiliki keturunan pernah menderita gangguan skizofrenia. Itulah sebabnya para psikiater berasumsi, bahwa skizofrenia merupakan faktor genetik. Atau terjadi kelainan dalam kehamilan, misalnya terinfeksi virus tertentu, atau dilahirkan dari ibu yang menderita diabetes. Kelahiran bayi *premature*, sering disebut-sebut sebagai bagian dari pemicu munculnya skizofrenia. Sebahagian kecil diakibatkan dari tidak seimbangny kadar serotonin dan dopamin yang mengirim sinyal ke otak. Yang paling dominan adalah karena memiliki struktur otak dan fungsinya yang berbeda dengan manusia normal. Baik ventrikel yang berukuran besar, atau lobus temporalis yang lebih kecil. Atau bahkan disebabkan sel otak yang lebih sedikit memiliki konseksinya.

2. Depresi. Gangguan ini dimasukkan pada gangguan suasana jiwa atas perasaan yang dirasakannya. Dalam bahasa agama dikenal dengan suasana *qalbiyah*. Penderita menunjukkan kesedihan berlebihan secara tiba-tiba selama beberapa hari, adapula yang hingga berbulan-bulan. Depresi juga dimasukkan ke dalam gangguan kesehatan mental, yang ditandai dengan munculnya rasa tertekan dan hilangnya imajinasi kreatif dalam pikirannya. Resiko depresi akan terjadi apabila terdapat riwayat keluarga yang terganggu mentalnya. Kebanyakan akibat seringnya meminum alkohol dan penyalahgunaan obat terlarang. Sikap rendah diri, dan merasa tidak bias mandiri, akan terus berada dalam pikirannya. Seseorang dapat mengidap depresi apabila telah diketahui bahwa dirinya mengidap pengakit fisik yang berarti, atau bahkan sulit disembuhkan. Sebahagian diakibatkan trauma. Depresi juga dimasukan ke dalam reaksi normal. Secara klinis depresi hanya berupa perasaan sedih. Namun secara berangsur, sikap tersebut justru berkembang menjadi kesedihann yang berlarut. Sehingga setiap ada kesempatan, maka kesedihan tersebut lewat dalam benaknya. Menjadikan kesedihan itu semakin mendalam. Pada mereka yang terganggunya dengan gangguan depresi mayor (*Major Depressive Disorder/MDD*), umumnya merasa putus asa sepanjang hidup. Sedangkan mereka yang menunjukkan hilangnya respon saat melakukan interaksi sosial, disebut Depresi Katatonik. Atau juga depresi tertentu muncul secara musiman. Datangnya secara periodik, seringkali masyarakat umum menyebutnya jadi-jadian. Ini yang dinamakan *Seasonal Affective Disorder* (gangguan Afektif musiman). Ada depresi yang termasuk peringkat paling ringan dinamakan *dysthymia*. Umumnya penderita masih menunjukkan tanda-tanda normal (tidak menunjukkan bersifat akut. Namun dalam sehari-

harinya tampak kurang bahagia sebagaimana mestinya. Adapula yang termasuk depresi akut, diantaranya bipolar. Pada bipolar sudah menunjukkan adanya perubahan suasana hati (mood). Kadang terjadi dua suasana hati dalam satu periode. Kemudian, apabila penderita depresi mulai memasuki halusinasi delusi atau paranoida, tampak kehilangan kontak dengan kenyataan. Masih ada macam depresi yang lebih unik, yakni depresi pasca melahirkan atau saat hamil. Ini yang dikenal dengan istilah *baby blues*.

3. Cemas. Merupakan gangguan mental yang menimbulkan rasa takut, panik. Kadang-kadang sulit dikendalikan. Cemas ini dikenal dengan sebutan *anxiety*. Cemas sering mempengaruhi aktifitas lainnya. Diawali dengan kekhawatiran yang berlebihan, atau menumpuknya harapan yang sulit dikendalikan dan perencanaan yang gagal. Kadang ditandai dengan sikap sensitif yang menyebabkan mudahnya tersinggung. Kemudian berkembang menjadi munculnya sikap ragu, rasa takut yang menyebabkan dirinya tersiksa oleh perasaannya. Berakhir dengan sulitnya melakukan konsentrasi, apalagi untuk memecahkan persoalan. Termasuk persoalan dirinya. Inilah pentingnya seorang konselor dan terapis. Darei terganggunya sikap mental serta kondisi jiwa berdampak juga pada kondisi fisik, seperti mudah lelah, gangguan pola tidur. Kadang terjadi hingga diare dan munculnya keringat yang berlebihan, padahal tidak memiliki riwayat gangguan pada jantungnya. Apabila terdapat gejala di atas hendaknya segera menghubungi psikiater. Terlebih jika sebelumnya terdapat riwayat *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). Hingga saat ini penyebab pasti tentang munculnya cemas, belum dapat diprediksi dengan tepat. Pada umumnya muncul akibat tekanan psikologis yang berat dirasakan penderita. Namun penderita tidak dapat melakukan perlawanan secara psikologis guna mengantisipasi keadaan yang sedang terjadi. Biasanya dokter menggunakan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5). Adapun upaya penyembuhan biasanya dilakukan dengan cara melakukan terapi perilaku kognitif (CBT). Jika cara ini telah ditempuh namun masih belum membuahkan hasil, biasanya psikiater klinis (tenaga medis) memberikan resep obat kimia sebagai pembantu menenangkan pasien. Pada CBT, pasien akan dikenalkan dengan beberapa metode untuk mengubah pikiran serta sikap mentalnya menuju sikap normal. Secara berkala dan rutin, terapis akan menuntun kliennya untuk mengubah cara pandang klien, hingga terhindar dari rasa cemas. Selanjutnya tenaga medis akan memberikan obat antidepresan, sebagai bentuk upaya meningkatkan serotonin pada otak. Antidepresan tersebut termasuk golongan *selective serotonin reuptake inhibitor* (SSRI). Adapula yang menggunakan *Serotonin and noradrenaline reuptake inhibitor* (SNRI). Beberapa dokter juga merekomendasikan resep penggunaan *Pregabalin*. Biasanya digunakan sebagai obat untuk mengatasi epilepsi. Namun dipergunakan juga dalam mengatasi gangguan kecemasan. Kemudian penggunaan Benzodiazepine juga diberikan bagi mereka yang menderita cemas dengan kategori parah. Namun obat-obatan ini bukan sebagai penyembuh, melainkan hanya sebagai pembantu menciptakan kondisi tenang.

- Intinya, kecemasan hanya dapat disembuhkan oleh dirinya sendiri dengan bantuan orang lain sebagai pemberi stimulant atau penuntun teknik sistematisnya.
4. Bipolar. Gangguan ini ditandai dengan adanya perubahan suasana perasaan yang dalam bahasa agama disebut “hati”. Gejala yang timbul seperti menunjukkan kesedihan yang sangat, dan dalam waktu yang singkat berubah menjadi bahagia yang berlebihan. Perasaan antagonis yang tiba-tiba muncul menyebabkan kesulitan orang-orang disekitarnya untuk memahami. Gangguan Bipolar memiliki ciri khas yakni adanya perubahan emosi secara drastis dalam waktu yang cukup singkat. Perubahan dari sikap mania (sangat senang) dan depresif (sangat buruk), hanya berlangsung dalam waktu yang sangat singkat. Penyebab pasti belum dapat dinyatakan. Namun bipolar merupakan gangguan senyawa alami yang melakukan fungsi otak (*neurotransmitter*). *Neurotransmitter* sendiri mudah dipengaruhi oleh *genetic* (faktor keturunan), lingkungan masyarakat, atau kondisi fisik yang mengalami kurang sempurna. Penanganan bipolar sepenuhnya diserahkan kepada terapis kalangan medis (dokter jiwa/ psikiater). Sedangkan terapis non medis membantu menumbuhkan arah menuju pemikiran yang normal.
 5. Gangguan Pola Tidur. Gangguan ini terdapat tiga kategori, yakni; *Pertama*, susah tidur (*insomnia*). *Kedua*, gangguan kualitas tidur. *Ketiga* gangguan mudah tertidur, inilah yang dikenal dengan sebutan narkolepsi. Saat seseorang merasakan sulit tidur, dipastikan ada pemicunya yang bersifat tekanan terhadap mentalnya. Bagi kalangan kaum *introvert*, gangguan pola tidur sangat mudah dijumpai. Bahkan yang lebih mengerikan adalah saat terjadi gangguan kualitas tidur.

F. KARATERISTIK TERAPIS DAN KONSELOR

Karakteristik konselor merupakan kunci kesuksesan proses konseling. Demikian pula dengan karakteristik yang ditunjukkan terapis, sangat berpengaruh besar bagi percepatan kesembuhan pasien atau kliennya. Kunci kesembuhan ada pada sikap serta kepaiawaian para terapis dan konselor dalam menangani masalah. Beberapa peneliti tentang terapi, melakukan pengamatan bagi para konselor atau terapis yang bersikap ekstrover (terbuka), lebih memberikan hasil yang baik dibandingkan dengan seorang konselor atau terapis yang *introvert*. Sikap asertif juga akan berkatian dengan keberhasilan setiap *treatment*. Karakteristik konselor dan terapis yang lebih mengutamakan ke”Aku”an, lebih banyak memberikan kesan menggurui pada pasien atau kliennya. Dengan demikian maka seringkali bukannya menjadi terjalis suasana keakraban dan saling keterbukaan, melainkan saling menutupi serta enggan untuk menyatakan masalah yang sesungguhnya. Oleh sebab itu, seorang konselor atau terapis, tidak cukup mengandalkan kemampuan akademis atau pengetahuan yang bersifat kognitif. Melainkan memiliki kemampuan bawaan yang dilatih agar lebih menunjukkan bahwa dirinya memiliki keterampilan dalam memberikan pelayanan sepenuh hati.

Seorang terapis dan konselor, harus memiliki penampilan yang meyakinkan bahwa dirinya dianggap mampu memberikan solusi terbaik oleh pasien atau kliennya. Oleh karena itulah, aspek sugesti dalam bertindak serta berpenampilan sangat dipentingkan. Agar tidak terjadi pertanyaan dari benak pasien atau kliennya, tentang kemampuan terapis atau konselornya. Sering kali terjadi beberapa konselor di sekolah (konselor pendidikan), tidak memberikan efek nyaman. Bahkan seakan menjadi orang yang egois hingga arogan, penentu kebijakan, pemarah, akibatnya siswa sebagai anak didik yang seharusnya mendapatkan pelayanan maksimal untuk perubahan dan memberikan alur pada konsep diri siswa, malah menjadi sebaliknya. Segala yang menjadi masalah akan selalu bertambah tingkat kesulutannya, bahkan hingga menimbulkan masalah baru. Sebab banyak sekolah yang memfungsikan konselor sekolah sebagai “preman” bermomok menakutkan, bukan sahabat yang menyenangkan. Harapan positif selalu akan diharapkan para pasien dan klient. Dengan demikian, seorang konselor atau terapis harus mampu membuai hati orang-orang yang akan diajak bicara, serta bersedia mendengar keluhan orang lain dengan sepeenuh hati.

Selain kemampuan menarik simpatik dan empatik dari klient atau pasiennya, para terapis dan konselor juga harus mendapatkan pelatihan atau pendidikan khusus dalam menangani masalah jiwa manusia. Agar tidak terjadi kekakuan dalam bertindak. Atau bahkan terjadi kesalahan dalam mengarahkan pasien atau kliennya. Semua kegiatan konselor dan terapis harus mampu memberikan efek hipnosis terhadap klient atau pasiennya. Sehingga sugesti yang mereka terima, memberikan efek “obat” yang dapat menawar semua masalah. Efektifitas terapeutik akan ditentukan oleh sikap serta karakter yang ditunjukkan oleh terapis atau konselor. Seorang terapis tidak dapat dipaksakan untuk mampu menangani persoalan adat bermaen watak seperti drama. Namun watak dasar harus sudah terbentuk menjadi bawaan. Inilah yang sering disebut dengan kualitas inti terapis dan konselor. Setelah didapatkan bakat dari calon konselor atau terapis, dapat dilanjutkan dengan pelatihan khusus peningkatan kualitasnya.

Para konselor dan terapis harus memiliki bekal jiwa empatik. Karakteristik ini tidak mudah untuk dibentuk. Melainkan sikap bawaan yang dikembangkan dengan sejumlah pelatihan. Empatik merupakan nilai rasa antara terapis dan pasien atau konselor dengan kliennya. Empatik juga sebagai kunci keberhasilan komunikasi terapeutik. Selain membangun komunikasi empati, setiap konselor atau terapis harus memiliki rasa senasib sepenanggungan, guna memberikan pelayanan maksimal, tanpa selalu memperhatikan besarnya penderitaan pasien atau klient. Penanaman rasa hormat terhadap pasien harus selalu tertanam, sehingga terjalin hubungan yang hangat dan harmonis. Melalui cara inilah setiap pasien atau klient akan merasakan kenyamanan. Dengan munculnya perasaan ini, dapat meminimalisir derita yang dialami klient atau pasien.

Selain hal di atas juga dibutuhkan adanya *self actualization* (aktualisasi diri). Abraham Maslow selalku menggunakan istilah ini untuk diperhatikan oleh setiap konselor atau terapis. Sebab hal tersebut adalah kebutuhan manusia tertinggi. Masing-masing manusia memiliki tujuan tertinggi yang berbeda mulai dari yang berorientasi materil, hingga menebar simpatik dan popularitas. Pandangan ini dipopulerkan dalam

pembahasan psikologi humanistik. Demikian juga dalam teori-teori motivasi, beberapa tokoh motivasi, juga merekomendasikan agar *self actualization* tetap dipertahankan sebagai bentuk pelayanan prima. Abraham Maslow juga merujuk pada teori kepribadian Sigmund Freud. Pada akhirnya Abraham Maslow berasumsi bahwa manusia terlahir dengan kebutuhan instingtif, yang mendorong untuk mengembangkan aktualisasi diri. Pada umumnya seseorang akan membutuhkan aktualisasi diri, jika kebutuhan fisik (*jismani*) mereka telah terpenuhi dengan baik. Abraham Maslow mengenalkan adanya urutan kepentingan manusia, antara lain adanya kebutuhan yang berkaitan dengan penunjang kehidupan, seperti oksigen, air, dan sejenisnya. Inilah yang sering disebut dengan kebutuhan fisiologis. Berikutnya manusia memiliki harapan atau kebutuhan keamanan dan perlindungan. Dalam hal ini seseorang berani membayar orang lain selama memberika rasa aman. Diantara manusia yang paling banyak membutuhkan rasa aman adalah mereka penderita neurotik. Kalangan mereka biasanya melakukan usaha apapun untuk mengejar cita-citanya. Akan tetapi saat usaha mereka tidak menemukan keberhasilan yang signifikan, kan terjadi kecemasan *neurotic*, yang populer disebut *basic anxiety*. Ada yang perlu diperhatikan dengan seksama oleh setiap konselor dan terapis, yakni bahwa manusia sangat membutuhkan kehangatan cinta kasih dan rasa memiliki. Seseorang berharap diterima di lingkungan keluarganya dengan rasa aman dan cinta kasih. Kebutuhan cinta, baik dicintai ataupun mencintai merupakan kodrati. Manusia pada umumnya bukan hanya kebutuhan dicintai, namun ada juga kebutuhan mencintai. Baik mencintai sesama manusia ataupun benda dan hewan. Hal ini merupakan bentuk kehidupan jiwa yang normal. Selanjutnya manusia juga mempertahankan kebutuhan cinta dengan berbagai cara mulai dari sayang yang berlebihan hingga kecemburuan yang tidak pandang bulu. Akan tetapi beberapa kalangan yang terganggu jiwanya melakukan tindakan devaluasi cinta. Bahkan mererka menganggap bercinta itu tidak penting. Inilah yang dimasukkan kepada kelompok yang terganggu mentalitasnya. Adapula yang membangun cinta berlebihan, akibatnya apapun akan dilakukan demi cintanya. Hal di atas merupakan perhatian konselor dan terapis untuk meluruskan perasaan ini dengan semestinya. Rasa cinta mereka terhadap apapun mesti diluruskan sesuai dengan aturan kemanusiaan. Yang harus diperhatikan adalah saat cinta mempengaruhi jiwa, setiap kesukaran akan menjadi sangat mudah.

Manusia sebagai makhluk sosial yang selamanya akan selalu bergaul dengan msasyarakat sekitarnya. Pada saat bersamaan, manusia memerlukan penghargaan dari lingkungannya. Abraham Maslow menyebutnya sebagai *self esteem* (kebutuhan diri yang paling tinggi). Sering ditemukan di pedesaan, seseorang hanya diberikan sebatang rokok, cukup membahagiakan, konsekuensinya, dia akan melakukan apapun yang diperintahkan, walaupun harus menmpuh jalan berbahaya bagi dirinya sendiri. Prinsip hidup untuk keselamatan menjadi terabaikan karena terbeli dengan sebuah penghargaan. Maslow mengenalkan istilah reputasi (*reputation*), yakni persepsi tentang gengsi, dalam pembahasan psikologi dikenal dengan istilah *prestige*. Perasaan bahwa dirinya sebagai manusia, yang patut dihargai merupakan dasar pijakan berpikir manusia itu sendiri sebagai makhluk terbaik. Gengsi merupakan kekuatan utama manusia. Maka

apabila gengsi terabaikan, manusia akan mengalami ketersinggungan. Inilah menjadi bibit konflik. Gengsi juga dipicu oleh sejumlah perasaan bahwa dirinya memiliki kelebihan dari manusia lainnya. Oleh sebab itu, maka setiap manusia harus terlebih dahulu digali potensi dirinya, agar saat membnerikan terapi atau melakukan konseling tidak menyinggung perasaan pasien atau kliennya.

Kebutuhan lainnya yang harus diperhatikan oleh konselor atau terapis adalah kebutuhan aktualisasi diri. Di dalamnya termasuk aspek pemenuhan kebutuhan diri (*self fulfillment*). Dalam bahasa agama dikenal dengan pemberdayaan akal bukan sekedar pikiran. Selain hal ini dapat dikembangkan menjadi bagian terpenting dari komunikasi terapeutik, juga dapat dijadikan pendekatan dalam melakukan konseling. Dengan cara demikian, pasien atau kilent akan merasa dirinya sebagai makhluk yang sarat dengan kretifitas tinggi, sehingga saat terjadi tekanan mental, dirinya sendiripun akan mampu mengatsai dengan baik. Karena kerja akalnya. Kebutuhan inipun merupakan kebutuhan tertinggi dalam menilai sebuah kebenaran objektif. Penekannya lebih mengarah pada aspek nilai, bukan penghargaan dalam bentuk materi seperti dalam kebutuhan *prestige*. Para pemikir bidang psikoterapi seperti Carl Roger, Garfield, Calhoun dan Bergin, sama-sama berasumsi bahwa kehormatan manusia adalah segalanya dapat proses terapeutik. Aspek kehangatan dan empatik adalah kunci keberhasilan konselor dan terapis. Pembahasan empatik sendiri tidak hanya, kehangatan yang dibuat-buat dalam sandirwara terapi. Melainkan adanya sikap terapis dan konselor yang mencoba membuka diri untuk memahami yang disampaikan pasien atau klient. Sedangkan dalam rasa hormat, memiliki makna penghargaan yang sangat tinggi bagi pasien atau klient, agar tidak ditempatkan dalam posisi orang sakit atau terganggu jiwanya. Tetapi didudukkan sebagai seseorang yang mengharapakan solusi atau teknis pemecahan masalah. Para terapis atau konselor harus memahami bahwa rencana kesuksesan seseorang yang bermasalah seharusnya mendapatkan dorongan maksimal. Demi kemanusiaan. Dalam rasa hormat terdapat sejumlah solusi dan kenyamanan pasien atau klient menjadi lebih baik.

Terapis atau konselor yang “bersandiwara” dalam melakukan tugasnya, hanya akan memperparah keluhan pasien atau klien. Apalagi saat pasien mengetahui bahwa itu hanya drama belaka. Kontak komunikasi antara terapis atau konselor dengan klient atau pasiennya, dapat menggunakan berbagai cara, selain dengan verbal, juga dapat melengkapinya menggunakan gerak tubuh (*gesture*). Posisi badan dan gerakan merupakan bagian dari etika konselor yang harus diperhatikan. Agar terhindar dari sikap dan menyakitkan pasien sesuai terjemahan pasien itu sendiri. Terlebih lagi bagi pasien atau klient yang sensitif. Untuk menjamin terjalannya komunikasi terapeutik dan mendapatkan hasil yang memuaskan, diperlukan kemampuan karakteristik konkrit. Ialah adanya spesifikasi (kekhususan) yang relevan dengan masalah yang sedang menjadi topik pembicaraan. Dalam hal ini seorang terapis tidak melebarkan masalah, akan tetapi mengerucutkan masalah hingga hilang beban dari pasien atau klient. Adanya larangan eksplorasi perasaan pasien menjadi topik penting bagi seorang terapis. Spesifikasi pertanyaan, diharapkan tidak mempertajam masalah. Upayakan agar pasien atau klient mendapatkan solusi dari terapis, tanpa merasa digurui atau

dipaksakan. Seorang terapis dituntut untuk memiliki keberanian dalam mengungkapkan segala resiko yang dihadapi pasien. Hanya saja harus diatur tentang teknis berkomunikasinya, agar pasien tidak merasa dipaksakan. Inilah yang disebut sebagai metode konfrontatif. Tidak berarti memberikan sanggahan terhadap pasien, melainkan memberikan penjelasan lugas tentang resiko baik atau buruknya keadaan masalah pasien. Terapis yang selalu menjaga jarak dengan pasiennya, lebih banyak tidak berhasil dibandingkan dengan terapis yang mencoba membaur dengan klient atau pasiennya.

Seorang terapis harus mampu memberikan rasa aman, keteguhan hati serta dapat melakukan pilihan metode yang tepat digunakan. Perlu diingat bahwa terapis tidak perlu menceritakan tujuan dari penggunaan metode. Yang paling penting adalah menciptakan rasa nyaman bagi pasien. Perlakuan pemulihan jiwa dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai di alam terbuka hingga melakukan pada tempat tertutup atau bahkan menggunakan isolasi untuk pasien yang sensitif. Atas kepentingan di atas, maka seorang terapis atau konselor, harus mendapatkan pendidikan formal yang mengarah pada kwalifikasinya, menadapatkan pelatihan khusus, memiliki karakteristik yang *fleksible* serta dapat menunjukkan serta memunculkan harapan dari pasien atau klien.

BAB II TERAPI DAN KONSELING

A. PENGERTIAN DAN CAKUPAN TERAPI DAN KONSELING

Terapi diambil dari kata *Therapy* yang artinya adalah pengobatan, dalam bahasa psikoterapi Islam dikenal dengan sebutan *istisyfa*. Terapi juga dinisbatkan pada setiap upaya melakukan pengobatan atau langkah-langkah penyembuhan terhadap suatu kondisi, baik kondisi fisik maupun psikis. Pelaku atau orang yang melakukan terapi disebut terapis. Sedangkan kegiatannya disebut terapeutik. Pada dasarnya terapi merupakan serangkaian upaya pemulihan kondisi, hingga masuk pada kondisi normal atau sehat.

Sedangkan konseling berasal dari bahasa latin *Consilium* artinya “bersama, kebersamaan atau dengan”. Sebahagian menyebutkan berasal dari bahasa Anglo “*Sellan*”, artinya menyerahkan atau menyampaikan”. sedang pada praktiknya, konseling merupakan proses kegiatan atau pekerjaan yang bersifat memberikan layanan mendengar, mendukung, membimbing dan mengarahkan seseorang (individu) yang sedang dalam masalah atau kesulitan. Selanjutnya, jika ternyata terdapat gangguan secara psikologis, maka kegiatan ditingkatkan menjadi terapi. Baik fisioterapi maupun psikoterapi. Pemecahan masalah yang terjadi pada proses konseling, hanya yang bersifat ringan, seperti saran atau hal lain yang tidak mengarah pada bentuk terapi. Oleh sebab itu, kegiatan konseling lebih diarahkan kepada proses hubungan individu antara klien dan konselor untuk mendesain pandangan terhadap suatu masalah yang sedang dihadapi klien.

Sebahagian menyebutkan bahwa konseling merupakan gerakan individu profesional, untuk mengarahkan individu lainnya, agar terhindar dari segala kesulitan. Atau memberikan alur dalam memaknai masalah yang sedang dihadapi. Konseli ini merupakan kegiatan sosial. Maksudnya adalah sejumlah cara atau upaya untuk meningkatkan kerja pikiran agar dapat memahami masalah dengan baik. Berharap mendapatkan solusi yang tadinya tidak sempat terpikirkan oleh klien. Dalam hal ini klien diajarkan cara beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi. Melalui cara ini, seseorang akan lebih mampu mengerti tentang apa yang sedang terjadi dan memberikan kontribusi bagi pemikiran klien, untuk mengembangkan potensi dirinya yang terpendam, saat masalah terjadi. Pada saat terjadi kegiatan konseling, antara konselor dan konseli, harus terbangun kepercayaan atau kesiapan dalam saling memberikan timbal balik, baik masalah, arahan maupun solusi.

Pada konselor pendidikan, gerakan konseling diarahkan kepada cara mengatasi kesulitan dalam proses pembelajaran. Sedangkan pada konselor sosial, lebih mengarahkan pada karir, rumah tangga, pekerjaan dan sejenisnya. Perlu perhatikan bagi para konselor, itu bukan terapis. Jadi pada pelaksanaan kegiatannya sangat berbeda. Konselor lebih diarahkan untuk memberikan haluan, sedangkan terapis lebih mementingkan metode pemulihan kondisi kondisi. Baik kondisi fisik maupun jiwa.

Itulah sebabnya para konselor lebih banyak melakukan wawancara dibandingkan dengan aksi pemulihan atau pelatihan-pelatihan.

Sedangkan terapis lebih banyak membantu pasien atau kliennya untuk terbebas dari segala keluhan. Atau menghilangkan ide atau sejumlah gagasan tidak logis, menuju konsep logis yang diarahkan melalui berbagai metode. Jika konselor hanya memberikan acuan melalui wawancara, maka terapis lebih menuntun atau membawa klien atau pasien menuju alam sadarnya. Sehingga mampu menghilangkan beban serta mengerti akan alur kehidupan yang semestinya dihadapi. Makanya hubungan antara terapis dengan pasien, harus dibangun secara khusus agar terciptanya kehangatan yang membawa pasien pada tingkat kenyamanan. Konselor memberikan alur untuk mendapatkan keputusan, sedangkan terapis dilatih untuk mendapatkan perubahan pada pasien. Jika pada proses konseling, lebih banyak memperhatikan aspek kepuasan klient. Maka dalam terapi lebih mengutamakan kenyamanan serta ketenangan pasien. Pada saat terjadi peristiwa atau kegiatan konseling, konselor memberikan bantuan melalui interpretasi fakta atau data yang didapatkan saat wawancara. Sedangkan terapis melakukan kegiatan sesuai SOP yang telah ditetapkan, dengan mengacu pada aturan kesehatan medis atau terapi alternatif lainnya.

Konseling merupakan sejumlah upaya memberikan bantuan menggunakan metode wawancara, antara konseli dengan konselor. Seorang konselor dapat dilakukan menggunakan tenaga ahli berdasarkan pendidikan yang pernah diikutinya atau siapa saja yang bias memberikan layanan dengan cara yang benar. Hanya saja setiap pelaksanaan kegiatan harus benar-benar terukur dan dapat dilakukan evaluasi. Bagi konselor profesional, segala upayanya akan secara kontinu dilakukan evaluasi keberhasilan komunikasinya, untuk kemudian ditingkatkan menjadi lebih baik. Tidak sekedar mendengarkan secara statis atau terbawa reputasi klien/konselinya. Adapun hubungan antara konseling dan psikoterapi adalah saling memberikan dukungan untuk kemajuan individu yang sedang dihadapi baik sebagai pasien ataupun konseli. Keduanya merupakan usaha yang dilakukan secara professional. Pada kegiatan konseling, lebih diarahkan mengubah cara berpikir klient, inilah yang sering disebut penyehatan mental positif (*Positive mental health*). Atau juga melakukan tindakan pemecahan masalah (*problem Solution*). Pada tarap tertentu konseling juga mengarahkan individu pada proses pengambilan keputusan yang lebih baik (*decision making*). Sedangkan pada psikoterapi lebih banyak melakukan bantuan untuk mengubah perilaku (*behavioral change*). Juga meningkatkan kualitas diri melalui upaya efektifitas pribadi (*personal effectiveness*). Pada keduanya, baik konselor maupun terapis, membutuhkan unsur penunjang keberhasilan, antara lain; keterampilan yang mumpuni karena terlatih, kemampuan bawaan individu konselor atau terapisnya terutama dalam hal komunikasi, mengerti serta menjalankan teori-teori ilmiah sebagai acuan SOP dan didukung peralatan terapi yang sesuai standar. Pada kegiatan konseling tidak dijumpai pelatihan atau *treatmen* yang menunjang pemulihan kondisi jiwa. Sedangkan pada terapi dilakukan sesuai tahapan pemulihan. Konselor akan bertindak sesuai dengan kebutuhan klient. Misalnya saat mengatasi masalah perekonomian, maka konselor sosial harus memberikan dukungan serta layanan motivasi agar bisa mendongkrak para

pemikir bidang ekonomi tergerak jiwanya untuk bangkit. Demikian juga konselor bidang pendidikan, lebih memperhatikan untuk memotivasi belajar siswa di sekolah-sekolah, tidak lagi sebagai “penghukum” siswa. Dalam bidang lain seperti penyuluh narkoba, konselor harus menerima keluhan untuk diproses menuju perbaikan cara berpikir kliennya.

Bagi para terapis, harus menyiapkan sejumlah metode yang telah teruji secara klinis dan uji laboratorium, untuk memberikan dorongan sekaligus pemulihan jiwa secara berangsur. Selanjutnya dievaluasi berdasarkan item-item yang disajikan. Pelatihan mulai yang bersifat individu hingga kelompok, secara simultan diberikan kepada pasien. Demikian juga dengan obat-obatan, mulai dari yang berdosisi rendah hingga yang tertinggi. Bagi pelaku penyalahgunaan obat terlarang, harus dilakukan detoksifikasi oleh dokter, agar menunjang keberhasilan terapi. Baik terapis maupun konselor, seyogyanya memiliki pengetahuan tentang filsafat manusia, selain memahami kondisi kejiwaan normal dan abnormal. Filsafat manusia berguna untuk mencari informasi tentang manusia, mulai dari anatomi, hingga ekstistensi dan esensinya. Dengan memahami hal di atas, maka akan dengan mudah menentukan langkah serta melakukan komunikasi secara tepat dan profesional. Dalam mempelajari filsafat manusia, akan dengan mudah mempelajari sifat dan karakteristik manusia. Bahkan untuk berbasis agama terdapat kosmologi dan kosmogoni, yang keduanya menjadi dasar munculnya pemikiran sains bidang astronomi yang dikaitkan dengan jiwa. Itulah zodiak. Dalam hal ini, bukan hanya berpikir mistik dan non mistik, tetapi mencoba menguak misteri mistik dengan cara pandang sains. Ternyata memiliki sinkronisasi berdasarkan temuan ilmiah. Hanya saja pada beberapa kalangan masih digolongkan pada aspek mistis. Sigmund Freud memberikan argument tentang beberapa sifat manusia yang tidak jauh dengan informasi agama. Bahwa manusia itu umumnya pesimistik. Tindakan pesimis serta mudah cemas dalam menghadapi persoalan, menjadi lahan untuk konselor dan terapis. Bahkan ia juga berpandangan selain pesimistik, juga mekanistik, deterministik dan reduksionistik. Yang demikian merupakan lahan garapan para konselor dan terapis. Pada saat membutuhkan batuan ide dan saran, maka peran konselor yang handal sangat dibutuhkan. Namun pada saat masuk pada fase terapi, peran terapislah yang sangat penting untuk memulihkan kondisi jiwanya. Peranan pemuka atau tokoh agamapun bias menjadi konselor bagi umatnya. Demikian juga mereka dapat berfungsi sebagai terapis bidang spiritual agama. Karena fungsi terapis sendiri untuk membangun hubungan serta membantu melakukan tindakan yang mampu membebaskan klien atau pasien dari himpitan beban psikologisnya.

B. JENIS TERAPI

Terapi mempunyai banyak ragam atau jenis. Satu sama lainnya memiliki sedikit perbedaan berdasarkan hasil penelitian. Oleh sebab itu masing-masing jenis terapi tidak dipandang antagonis, namun memberikan ruang untuk melakukan sesuai dengan kondisi pasien. Bahkan secara tidak langsung Rasulullah SAW telah menerapkan beberapa jenis terapi jiwa kepada sahabatnya. Sehingga terbentuk jiwa shahabat yang

handal, sehat dan dinamis saat itu. Sebagai acuan, penulis akan memadukan antara jenis terapi Islam dengan metode terapi yang ditawarkan psikolog barat. Yakni;

1. TERAPI PSIKOANALISA

Psikoanalisa merupakan dianggap gagasan komprehensif dalam teori psikologi. Pada saat teori tentang fungsionalisme dan strukturalisme, psikoanalisa muncul dengan pendekatan mengangkat teori alam bawah sadar. Karena ketidak sadaran merupakan “sisi gelap” diri manusia. Di dalamnya terkandung pembicaraan mengenai insting, emosi serta membicarakan mengenai pembagian jiwa versi pemikiran Sigmund Freud. Semua dianggap memberikan pengaruh pada kepribadian. Pada dasarnya psikoanalisa hampir mirip dengan ilmu *nafs* dalam tasawuf. Lebih memperhatikan kedalaman alam bawah sadar untuk mendapatkan diri yang sejati. Pada mulanya Sigmund Freud mengembangkan teori ini berdasar pengalamannya sebagai dokter jiwa. Diawali dengan pemahaman Sigmund Freud tentang hipnosis yang disampaikan Charcot dan metode *talking cure* yang dikemukakan Breuer. Juga dilengkapi oleh pengalaman pribadi Sigmund Freud yang menderita beberapa tekanan tentang khawatir menghadapi kematian serta seks yang dianggap tidak semestinya (hambar), ditambah lagi dengan beberapa kali melakukan operasi rahangnya. Maka semakin memberikan kelengkapan pada teori psikoanalisisnya.

Dalam pembahasan psikoanalisa dikenal *Eros-Thanatos*. Sigmund Freud mengemukakan bahwa *Eros* dan *Thanatos* adalah dua jenis insting yang terdapat pada manusia. *Eros* memberikan daya dukung dan dorongan penting bagi manusia. Daya ini dinilai sebagai daya dorong positif, seperti adanya upaya perbaikan kehidupan, pelestarian hidup bagi segenap manusia. *Thanatos* adalah sikap yang mengubah serta mendorong manusia untuk selalu berbuat kejahatan, kematian, merusak diri bahkan hampir semua dorongan keburukan dibahasakan dalam cakupan *thanatos*. Kemudian berkembang menjadi pembahasan tentang libido. Ialah segala hal yang setiap manusia tidak mungkin untuk menolaknya. Libido merupakan hal penting dalam pembahasan insting manusia. Sebab itu adalah kebutuhan kodrati. Dalam bahasa agama merupakan sebuah anugrah Tuhan untuk manusia. Semua mulai dibahasnya dengan pembelajaran mengenai id, ego dan super ego. Id dianggap sebagai sumber energi psikis. Itulah sebabnya dimasukkan pada aspek penting dalam teori kepribadian. Id telah ada sejak manusia dilahirkan, kelengkapannya adalah aspek naluri dan primitif. Hal tersebut adalah perilaku pertama yang dikenal manusia saat lahir. Id juga dipandang sebagai dorongan untuk memenuhi segala keinginannya, yang dibawa dari saat kelahiran. Misalnya saat seseorang merasa lapar, maka secara otomatis mencari makanan dan sejenisnya. Ketegangan akan muncul bilamana dorongan Id tidak sesuai dengan harapannya. Misalnya keinginan makan yang tidak terpenuhi dan sebagainya. Inilah yang akan menjadi gangguan termasuk pemicu unsur cemas. Hal tersebut diselesaikan oleh teori Sigmund Freud dengan konsep citra mental dari objek yang diharapkan. Id juga dipandang sebagai stimulus. Sedangkan ego adalah sering disejajarkan dengan rasio. Yakni struktur ruhani manusia yang bekerja dengan dasar

pertimbangan baik dan buruknya. Ego memiliki tanggungjawab untuk mengatasi realitas.berfungsi saat berada pada pikiran sadar, prasadar atau tidak sadar.

Sadar sendiri diyakini sebagai alam yang memiliki tanda sensoris dan motoris dalam diri manusia. Terganggunanya alam sensoris dan motoris menunjukkan keadaan bawah sadar atau tidak sadar. Kondisi tidak sadar merupakan peristiwa berhentinya penerimaan stimulan dan respon, walalupun pusat saraf dan jantung masih dapat bekerja.³⁵ Selain itu juga bekerja menggunakan prinsip realitas dengan harapan mampu memberikan rasa puas. Pada umumnya ego mencoba melepaskan impuls yang ditinggalkan, karena tidak terjadi pemenuhan melalui proses sekunder. Ego memenuhi kebutuhannya berdasarkan objek yang nyata. Adapun super ego dipandang sebagai komponen akhir dalam tahap pengembangan kepribadian. Di dalamnya mencakup standar internalisasi moral. Super ego memberikan aturan atau haluan nilai dalam kehidupan. Maka super ego dimasukan ke dalam tindakan atau kerja memiliki standar moralitas, seperti bersandar pada norma agama, adat, dan sejenisnya.

Manusia dianggap memiliki insting/naluri ganda yang kadang-kadang bertolak belakang. Eros dan thanatos sebagai wujud cinta dan yang bersifat destruktif. Inilah yang sering disebut dengan kepribadian ganda. Seseorang bias melakukan belaian cinta dengan penuh kasih sayang, tetapi dalam waktu tertentu berubah menjadi pemarah, hingga memukul orang yang dicintainya itu. Bahkan hingga membunuh. Inilah insting destruktif yang dibentuk dalam suatu individu. *Insting thanatos* tidak untuk dihilangkan, melainkan dibina serta disalurkan melalui gerakan fisik yang semi ekstrim atau bahkan ekstrim. Seperti kegiatan olah raga, termasuk olah raga bela diri. Hal ini menunjang terpeliharanya *insting thanatos* dan sekaligus memupuk *insting eros* yang selalu bersama dengan kasih sayang. Berikutnya *dream* (mimpi) dalam pemikiran Sigmund Freud sebagai bentuk pernyataan pesan alam bawah sadar terhadap alam sadar. Terkandung di dalamnya segala harapan, kekhawatiran serta sejumlah gerakan emosi. Mimpi juga dapat muncul sebagai asosiasi pikiran dan kesan. Atau juga sebagai refleksi harapan individu. Saat seseorang bermimpi menyenangkan, itulah harapan yang diinginkannya. Demikian juga apabila seseorang bermimpi buruk, menunjukkan itulah kekhawatirannya. Semua terjadi karena emosi (*syahwat*) yang terdistorsi saat seseorang tidur. Kadang-kadang juga keinginan terdistorsi karena terjadi penolakan sensor. Sebahagian menganggap bahwa mimpi merupakan sejumlah harapan yang dilambangkan (bukan wujud aslinya). Simbolik inilah yang kemudian mengundang pemikiran manusia untuk membuat tafsir mimpi.

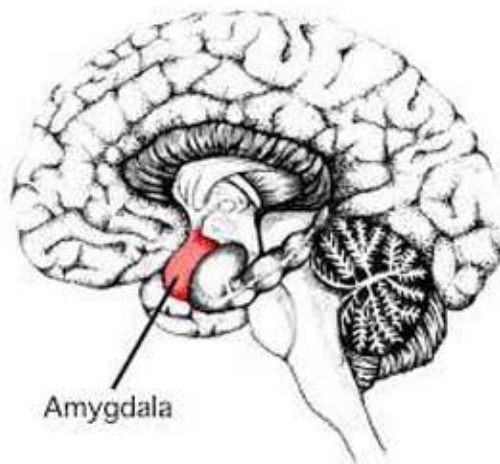
Interprestasi mimpi bagi Sigmund Freud merupakan salah satu unsur diagnosa, untuk menunjukkan seberapa berat beban yang terdapat dalam jiwa seseorang. Simbolisme yang cukup luas dan mendalam, sehingga ia memutuskan agar tidak dengan gegabah menafsirkan mimpi. Pada sudut pandang agama, mimpi sering dikaitkan dengan komunikasi antara seseorang dengan Tuhan. Dan jawaban Tuhan adalah mimpi. Kemudian beberapa syari'at agama Islam muncul dari mimpi beberapa

35 Tri Rusmi Widayatun, *Ilmu Prilaku*, Infomedika, Jakarta, tahun 1999, hlm. 89.

Nabi. Namun pandangan agama akan berbeda dengan pandangan Sigmund Freud mengenai mimpi. Pada pemikirannya Sigmund Freud hanya menerjemahkan mimpi sebatas mengetahui sesuatu yang terjadi dalam jiwanya. Misalnya seseorang bermimpi tentang seks atau organ seksnya, menunjukkan munculnya kedewasaan pada anak-anak, ini yang disebut dengan *symbol Phallic*, ini yang diinterpretasikan sebagai arketipe. Pada saat tertentu Sigmund Freud mengartikan lambang mimpi dengan sesuatu yang mirip. Seperti saat melihat dasi, itu menunjukkan penis, atau sandal sebagai vagina dan kebun sebagai kabahagiaan dan cinta. Meskipun demikian, Sigmund Freud memandang tidak semua mimpi dapat diterjemahkan. Ada jenis mimpi yang sama sekali bukan symbol apapun (tidak mengandung arti). Sebahagian lainnya menyebut sebagai “bunga tidur”. Para agamawan percaya bahwa mimpi inilah yang kemudian akan dijadikan *syari'at*. Seperti peristiwa mimpi Ibrahim ASS saat bermimpi munculnya perintah untuk menyembelih anaknya. Hal tersebut tidak dipicu oleh tekanan pada emosi Ibrahim ASS, melainkan benar-benar dalam keadaan tidak terkait dengan kandungan mimpi.

Pada Psikoanalisisnya Sigmund Freud memandang mimpi bukan sebagai kajian mistis. Ia tidak memasukan mimpi sebagai *ilham*, *wahyu* atau apapun yang berkaitan dengan ajaran keyakinan, apalagi sebagai ramalan masa depan. Keberadaannya hanya sebagai suatu manifestasi harapan, yang berada pada alam bawah sadar, kemudian direpresi pada alam sadar. Semakin harapan itu terlarang, maka akan dengan mudah kemunculan dalam mimpi seseorang. Pendapat lain dikemukakan Calvin, menurutnya mimpi hanya sebagai pemenuhan hasrat individu saja, untuk menghilangkan ketegangan. Ini dilakukan oleh otak ke dalam jiwa manusia. Mimpi merupakan hal yang abstrak. Dalam kajian psikologi dianalisis sebagai pesan yang menginformasikan kondisi jiwa seseorang. Adapula yang memandang mimpi sebagai ungkapan “seni” yang dibangun berdasarkan keinginan seseorang. Akan tetapi karena sifat mimpi yang figuratif, maka kebanyakan mengabaikan keberadaan mimpi. Saat mimpi menunjukkan sebuah fantasi, maka itu adalah cita-cita atau harapannya. Kadang-kadang sebuah mimpi lebih menunjukkan tingkat penderitaan seseorang. Misalnya yang terjadi pada pasien halusinasi. Itulah sebabnya mimpi dipandang memiliki nilai figurasi, yakni mewujudkan hasrat dalam bentuk alam bawah sadar. Atau bernilai kondensasi, ialah penggabungan pikiran dalam imajinasi tunggal. Adapula mimpi yang bernilai pemindahan, yakni memindahkan makna sesungguhnya pada penggambaran melalui bayangan abstrak. Dalam pembahasan psikoseksual, mimpi dimasukan pada analisis kepribadian. Yang sering ditemukan pada pembahasan psikologi anak. Seorang anak yang memasuki masa dewasa awal dengan anak-anak pada masanya akan berbeda dalam kualitas mimpinya. Beberapa kalangan menggunakan teori mimpi yang dimasukan dalam teori Sigmund Freud untuk memberikan tafsiran dan penjelasan segala hal yang terdapat dalam memori, pikiran, motivasi serta keinginannya. Perilaku dalam keadaan bawah sadar menjadikan perwakilan dari naluri agresif serta peran seksual yang ditekan dari kesadaran. Maksudnya adalah, bahwa saat seseorang tidak sempat mengungkapkan pada kondisi sadar, maka mimpi membantu mengungkapkannya pada kondisi bawah sadar.

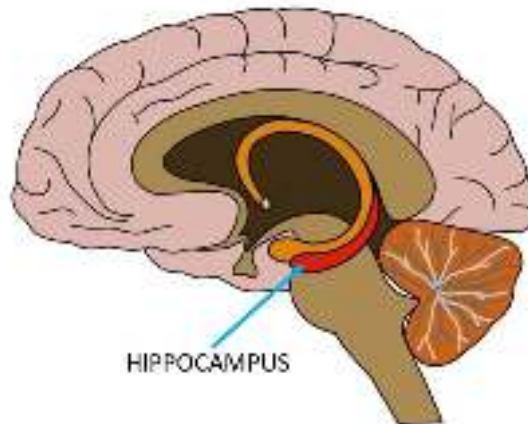
Sigmund Freud memberikan gambaran mengenai mimpi dalam dua komponen, yakni konten manifest (terdiri atas sejumlah gambaran pikiran) dan konten laten (mewakili aspek psikologis). Teori tentang mimpi yang dikemukakan Sigmund Freud dalam teori psikoanalisa yang berkaitan dengan tafsiran mimpi telah memberikan kontribusi besar pada proses diagnosa. Selain itu juga, diantara pengusul tentang teori mimpi adalah J.Allan Hobson dan Robert Mc Clarley. Mereka memahami bahwa aktivasi sirkuit di otak dilakukan saat seseorang tidur. Pada kondisi tersebut amigdala dan hippocampus pada otak manusia dimasuki emosi, memori dan sensasi yang mempengaruhi sistem limbik.



.36

Amigdala berfungsi sebagai alat untuk merespon emosi dan insting (naluri), yang terkait dengan perasaan takut, distress atau berbagai tekanan psikologis. Karena emosi dinilai sebagai penyebab utama munculnya perasaan marah, dan berdampak pada keadaan tubuh. Dalam hal ini yang mendapat giliran memberikan respon adalah amigdala pada otak.

36 <https://www.themarketingis.com/2018/12/08/come-%C3%A8-fatto-il-cervello-emozionale-l-amigdala>.



.37

Hippocampus merupakan sistem limbik, yang terlibat dalam respon emosi serta perilaku. Di antaranya menyangkut reproduksi dan sejenisnya. Dalam hippocampus dilakukan sejumlah pembelajaran dan pengolahan memori untuk jangka panjang, hingga penyimpanannya. Selain itu juga berfungsi sebagai pengolah memori eksplisit (fakta yang secara sadar dilakukan) dan hubungan spasial (memori yang menghubungkan lokasi dengan objek referensi). Pada hippocampus juga tidak memiliki tanggungjawab untuk mengingat segala sesuatu yang bersifat memorial, antara lain mengingat cara berjalan, mengerjakan pekerjaan yang sering dilakukan, hingga mengoperasikan peralatan. Kalangan bengkel kendaraan sangat paham tentang fungsi mur dan boud pada tiap komponen mesin kendaraan, jika mereka menurunkan mesin sebuah mobil. Hafalan mereka tidak lagi seperti hafalan terhadap kalimat-kalimat seperti pada teks peraturan. Sebab hal tersebut telah menjadi tanggungjawab otak kecil.

Selanjutnya, beberapa penyakit yang biasa memberikan pengaruh pada hippocampus antara lain; Alzheimer, yakni adanya penyusutan bentuk dari hippocampus. Perdebatan masih belum selesai antara pendapat yang menyebutkan bahwa hippocampus yang menyusut, lalu menimbulkan stress, atau sebaliknya stress mengakibatkan mengecilnya volume hippocampus hingga dua puluh persen. Selain di atas adapula penyakit Epilepsi (ayan). Berdasarkan hasil penelitian ilmuwan (dokter) yang melakukan pengamatan pada otak manusia setelah meninggal. Maka pada umumnya menunjukkan adanya kerusakan hippocampus, pada setiap penderita epilepsi. Berikutnya adalah *Transient Global Amnesia* (TGA). Ialah seseorang yang kehilangan ingatan secara tiba-tiba. Hanya saja tidak berlangsung lama. Sifatnya sementara, dan kembali mendapatkan ingatannya secara baik. Sebahagian diprediksi akibat kerusakan hippocampus.

37<https://www.neuroscientificallychallenged.com/blog/2014/5/23/know-your-brain-hippocampus>

Hippocampus yang merupakan bagian dari otak manusia yang bekerja cukup intensif. Menjadikan seringnya mengalami gangguan, akibat berbagai persoalan fisik dan energi yang didapatkannya. Sebagaimana diketahui bahwa otak manusia memiliki fungsi organisasi melalui pola konektivitas berbagai sel sarat (neuron)³⁸. Hal tersebut mendorong munculnya disiplin pengetahuan mengenai neurosains.

Dalam keadaan normal, otak manusia mampu menafsirkan aktifitas internal. Melalui sintesis yang dilakukan otak, maka akan menghasilkan mimpi. Memori yang terdapat dalam hippocampus akan mengeluarkan signal dan menjadikan mimpi sebagai interpretasi subjektif yang dihasilkan otak selama tidur. Inilah yang dibahas dalam psikoanalisa Sigmund Freud tentang mimpi. Berbeda dengan pandangan psikologi agama, bahwa mimpi terbagi kepada dua bagian, yakni mimpi yang hanya ilustrasi otak dan mimpi yang mengandung perintah Tuhan. Pandangan ini ditepis kalangan bidang psikoanalisis, karena dinilai terlalu mengada-ada. Hal yang sangat perlu mendapat perhatian adalah, bahwa saat tidur, seseorang akan menghimpun serta melakukan proses terhadap segala informasi. Para pakar bidang mimpi menyebutkan bahwa mimpi hanyalah sebuah kegiatan atau aktifitas atau kegiatan proses informasi yang terjadi pada siang hari atau sebelum tidur.

Kemudian, hal lainnya adalah Agresi. Yakni, serangkaian tindakan baik fisik maupun verbal, yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan menyakiti atau melakukan kerusakan. Kalangan psikolog sosial memandang bahwa agresi mengharapkan objeknya menderita kesakitan. Baik secara fisik ataupun hanya perasaan. Kebanyakan terjadi para perilaku merusak benda-benda disekitarnya. Beberapa jenis agresi akan ditunjukkan mulai yang berbentuk agresi fisik seperti merusak benda, hingga yang termasuk agresi *hostility*, yakni mengekspresikan kebencian kepada orang lain, meskipun hanya dengan kerutan atau tampilan wajah. Penyebab munculnya agresi, dapat melalui beberapa aspek. *Pertama* karena faktor biologis. Pembentukan system neural otak yang mengatur pelaku agresia, akan dipengaruhi oleh gen. Hal ini berhubungan dengan ilmu kimia darah. Maka segala upaya untuk menghambat atau memperkuat sirkuit neural pengontrol agresi sangat berperan penting. *Kedua*, adalah faktor insting (naluri). Dua insting yang telah dikemukakan di atas, yakni *eros* (insting kehidupan) dan *Thanatos* (insting kematian), berpengaruh besar pada agresi. Agresi dipengaruhi *insting thanatos*. *Ketiga*, faktor emosi. Emosi yang tidak baik dinamakan marah. Ialah sejumlah perasaan tidak suka yang menimbulkan sifat agresi pada manusia. *Keempat* adalah faktor frustrasi. Yakni adanya kekurangan dalam kemampuan memenuhi tujuan yang diharapkan. Hal ini memicu terjadinya agresi. *Kelima* adalah faktor *social learning*. Dalam hal ini tauladan menjadi sangat penting. Saat seseorang memiliki idola, saat itu pulalah otak akan dengan cepat memberikan respon untuk menyimpannya dalam memori. Demikian saat seseorang melihat tampilan orang lain yang berbuat kekerasan atau games yang memberikan efek penyerangan, memicu munculnya agresi.

38 Dr. Taruna Ikrar, M.D, M.PHARM, Ph.D, *Ilmu Neurosains Modern*, Pustakla Pelajar, Yogyakarta, tahun 2015, hlm. 16.

Selanjutnya adalah Oedipus Complex, ialah kajian mengenai tahapan psikoseksual yang dikemukakan oleh Sigmund Freud. Pembahasan lebih dipusatkan pada psikoseksual masa anak-anak. Yakni saat seorang anak menyukai orang tuanya secara silang dalam pendekatan ketertarikan hasrat seks. Misalnya anak laki-laki tertarik pada ibunya, demikian sebaliknya anak perempuan pada ayahnya. Seringkali muncul kecemburuan anak terhadap ayahnya, karena berdekatan dengan ibunya. Namun kini berkembang menjadi kasus anak laki-laki yang mencintai wanita berumur melebihi umurnya (lebih tua). Yang benar adalah saat masa perkembangan, seorang anak akan mengalami rasa cinta pertama yang berdasar gerakan hasrat seksual. Awalnya Sigmund Freud bercerita tentang seorang anak yang mencintai ibunya, berkompetisi dengan ayahnya. Pada anak perempuan dikenal istilah *electra complex*. Wujudnya adalah rasa cemburu anak laki-laki pada ayahnya sendiri, karena kedekatan dengan ibunya. Bahkan terkenal dengan legenda dari Yunani, terdapat seorang anak laki-laki yang membunuh ayahnya karena cemburu. Ia jatuh cinta pada ibunya. Sebahagian menyebutnya sebagai mitos Yunani. Cerita ini berakhir dengan penyesalan anak tersebut, dan menimbulkan perasaan bersalah, dikenal dengan istilah *sense of guilt*.

Beberapa kasus terjadi seorang pria dewasa yang menyukai wanita yang lebih tua umurnya. Kemudian hal tersebut disebut-sebut sebagai penderita Oedipus complex. Hanya disandarkan pada kemungkinan adanya hasrat terpendam pada fase perkembangan seksual anak untuk mendapatkan hasrat terhadap ibunya. Akhiornya setelah dewasa ia mengalami konflik emosional. Perlindungan dari salah satu orang tua kadang menjadi penyebab kemunculannya di masa dewasa. Bagi pria dewasa yang terkena sindrom Oedipus Complex³⁹ memiliki tanda khusus berdasarkan hasil penelitian para ahli psikoanalisa, antara lain; Memiliki ketertarikan dengan wanita seumur dengan ibunya, bahkan lebih tua. Munculnya sikap ketergantungan pada orang lain. Beberapa kasus malahan terdapat ketergantungan pada aspek materi. Sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, lebih suka untuk dimanjakan, dipuji-puji atau bahkan seperti mengalami krisis kasih sayang. Tidak jarang suka memamerkan dirinya dalam berbagai aspek, dengan maksud orang lain iba atau memujinya berlebihan.

Namun pada pria Oedipus Complex dianggap memiliki keunikan tersendiri, di antaranya memiliki kebiasaan perhatian terhadap pasangan. Kedekatan dengan sosok seorang ibu membuat memorinya selalu bekerja untuk pasangan. Bagi kalangan wanitanya mungkin merasa nyaman. Tanpa disadari bahwa ia adalah pria Oedipus complex. Pada dasarnya Oedipus complex merupakan kedekatan emosional. Akan tetapi mengandung sisi negatif, yakni ketergantungan yang sangat besar kepada sosok ibu. Secara umum pria Oedipus complex mempunyai beberapa aspek positif, yakni; terdapat ikatan kuat dengan ibunya. Dalam bahasa agama bahkan ini dimasukkan pada sosok manusia terbaik. Akan tetapi dalam sudut pandang psikoanalisa, tidak setiap

³⁹ Pengaruh akibat masa perkembangan anak yang terhambat dengan berbagai hal, hingga menjadi konflik berkepanjangan

orang memiliki ikatan kuat dengan ibu itu baik. Pada satu sisi, akan berdampak baik bagi anak pria tersebut. Sebab secara langsung seorang ibu dapat mengarahkan menuju standar kebajikan versi keyakinannya. Aspek positif lainnya dari pria Oedipus complex adalah mampu memahami perasaan wanita. Bagi kalangan wanita sangat merasa bahagia ketika pria Oedipus complex melakukan banyak pengorbanan demi wanita yang ia sukai. Meskipun hal itu sebenarnya diluar batas kewajaran. Selain itu, pria Oedipus complex sering tampil mandiri dalam sikapnya. Kadang-kadang muncul lebih suka melakukan sesuatu atau berprestasi karya sendiri dibandingkan dengan selalu diberi orang lain. Dengan pertimbangan di atas, maka Sigmund Freud memberikan acuan psikoanalisis sebagai salah satu jenis terapi. Yakni lebih mengurai aspek jiwa dalam. Akan tetapi sangat berbeda dengan jiwa dalam pembahasan ilmu tasawuf yang mengarah pada aspek *soul*, bukan sekedar *Psyche*.

2. TERAPI BEHAVIOR

Berasal dari behaviorisme yang merupakan bagian dari aliran psikologi yang revolusioner. Erat kaitannya dengan filsafat yang secara objektif memandang manusia. Pertama kali dikenalkan oleh John B Watson sekitar tahun 1913. Pendekatan mekanistik dan metrialistik menjadi dasarnya. Di antara penganut paham ini adalah Ivan Pavlov yang menyatakan bahwa pembiasaan kalsikal (*Classical Conditioning*) dianggap sebagai keadaan yang dapat melakukan stimulus netral dalam merangsang respon. Semakin terbiasa dengan sebuah kondisi, maka akan dirasakan ringan dan bukan menjadi beban dalam kehidupannya. Sebahagian m,enyebutnya dengan teori *respondent conditioning* yang dikenalkan pada tahun 1903. 40

Ivan Pavlov merupakan tokoh fisiologi Rusia. Ketertarikannya membuat sejumlah teori mengenai kebiasaan. Behaviorisme juga dipandang sebagai bentuk reaksi terhadap introspeksionisme. Yakni melakukan analisi terhadap jiwa menurut data objektif. Ditambah dengan psikoanalisis yang melakukan gerakan alam bawah sadar. Ia sempat mengamati hubungan antara makanan seekor anjing dengan air liurnya. Anjing yang terbiasa dengan suara tertentu untuk mendapatkan makanan. Menciptakan *image* di otaknya, bahwa suarab tersebut adalah identik dengan pemberian makanan.

Jika psikoanalisis lebih mengedepankan aspek alam bawah sadar, maka behaviorisme memusatkan perhatian pada langkah yang terukur, berupa perilaku yang tampak. Perkembangannya menjadi teori tentang belajar. Paham tersebut berasumsi bahwa selain insting, perilaku itu merupakan hasil belajar. Oleh sebab itu kajian tentang lingkungan sekitar yang diyakini akan dapat memberikan pengaruh pada pola pembelajaran. Ivan Pavlov mengenalkan teori berdasar pendekatan *classical conditioning*. Dan yang lainnya seperti Skinner mengemukakan teori *operant conditioning*. Pada teori *classical conditioning* lebih menekankan keterlibatan stimulus tidak terkondisi, untuk membangkitkan respon berkondisi, yang sebanding dengan respon tak berkondisi. Ivan Pavlov lebih dikenal dengan teori stimulus pada anjing. Maka sering disebut teori

40 Prof.Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd dan Dr.A. Juntika Nurihsan, M.Pd, *Teori Kepribadian*, Remaja Rosdakarya, Bandung, tahun 2007, hlm. 124.

anjing pavlov. Sedangkan pada teori *operant conditioning*, adalah pengkondisian instrumental yang menggunakan unsur *reward* dan *punishment*, sebagai pemicu tingkah laku. Adanya bentuk *reinforcement* (pujian) termasuk salah satu upaya operant conditioning. Dua cara inilah yang kemudian dijadikan terapi bagi perubahan tingkah laku. Bahkan Pavlov tidak hanya diberlakukan bagi manusia. Binatangpun menjadi bagian dari proses pendidikan menggunakan teori behavioristiknya. Bagi Ivan Pavlov, perubahan tingkah laku merupakan upaya maksimal dari proses pendidikan yang benar. Kekeliruan dalam memperlakukan pesertanya didik, akan berakibat fatal bagi masa depan individu.

Beberapa hal yang harus diperhatikan saat memberlakukan terapi behavioristik, anatara lain disarankan melakukan peran aktif dan direktif saat menjalankan berbagai pelatihan. Dalam hal ini terapis dapat bertindak sebagai guru atau fasilitator yang mengarahkan pasien atau kliennya menuju tujuan pendidikan yang diharapkan. Selain itu, terapis harus selalu melakukan evaluasi secara rutin, untuk melihat perkembangan hasil pendidikan yang dilakukan secara kontinu. Dalam hal ini terapis juga kadang-kadang menjadi tauladan bagi peserta didik. Peserta didik yang menjadi klien diusahakan dapat melakukan kerjasama dengan baik, agar terapi menjadi cepat berhasil. Berbagai cara dilakukan untuk memberikan motivasi terhadap klien. Pada saat tertentu klien juga diajak untuk menentukan langkah perbaikan dirinya. Pada praktiknya, terapis akan mengajak klien untuk menjalankan relaksasi. Terutama bagi mereka yang mendapatkan keluhan stress pada kehidupan. Relaksasi dilakukan, dengan harapan munculnya otot yang menggerakkan penunjang sistem mental. Melalui relaksasi ini, akan didapatkan ketenangan serta kenyamanan dalam mengarungi kehidupan. Dengan demikian maka segala pemicu kecemasan akan berkurang. Relaksasi juga dipandang sebagai bentuk kepedulian manusia pada kerja otak, agar senantiasa tetap dalam keadaan “segar”. Kesegaran otak memberikan peluang agar seseorang dapat dengan mudah menangkap sinyal kehidupan terutama saat memecahkan persoalan kehidupan. Relaksasi sering dilakukan oleh para tokoh agama tanpa adanya perintah dari terapis. Umumnya mereka telah mengetahui manfaatnya, sehingga mereka sendiri melakukannya secara berkala dan mandiri. Akan tetapi bagi orang yang baru mengenal upaya relaksasi, maka diperlukan pendampingan dari terapis yang terlatih.

Selain relaksasi, dipandang perlu adanya desensitisasi sistemik. Metode ini digunakan bagi para penderita fobia. Akan tetapi banyak pula yang menerapkan saat terjadi situasi interpersonal, seperti cemas. Kecemasan neurotik, impotensi serta frigiditas seksual juga dapat menggunakan metode terapi di atas. Kemudian, ada yang melakukan latihan asertif, ialah terapi yang menggunakan beberapa jenis permainan. Biasanya dilakukan dalam rangkaian *outbond*. Kegiatan *outdoor* lebih baik digunakan untuk mengejar efek relaksasi. Pada *asertif training* ini klien atau peserta didik menggunakan teknik bermain peran. Maka seringkali dilakukan secara berkelompok. Beberapa kalangan seperti orang-orang yang tidak dapat mengungkapkan perasaan yang menekannya akan difasilitasi, hingga mereka mampu mengungkapkan apa yang sedang mereka rasakan. Pelatihan ini lebih menekankan pesertanya agar mudah

bergaul dan mengatasi keluhannya dengan cara menyampaikannya kepada orang lain (curhat).

Metode lainnya menggunakan *self management program*. Perubahan perilaku dilakukan melalui program penyatuan unsur kognitif. Pada metode ini terapis hanya bertindak sebagai fasilitator. Sepenuhnya klient-lah yang akan memilih tindakan yang harus dilakukan. Metode ini juga dipandang baik untuk penderita fobia. Seperti fobia binatang, dengan menghadirkan orang-orang yang tidak mendapat keluhan fobia. Adapula yang menggunakan metode *modeling* (percontohan), biasanya dilakukan dengan cara observasi. *Modelling methods* memberikan pembelajaran langsung dengan melihat orang lain. Lainnya adalah *self directed behavior*. Terapis lebih mengarahkan klient agar mampu merasakan dan memberikan aspek sublatif, bahwa dirinya membutuhkan kesembuhan atau menyelesaikan masalah. Selain di atas, ada jenis terapi yang disandarkan pada asumsi setiap banyak pengetahuan, akan banyak jalan keluar. Dikemas berdasarkan beberapa pendekatan, yakni *Behavior, affective respon, sensations, images, cognitions, interpersonal relationships and drugs/biology* (BASIC ID). Inilah yang dikenal dengan multi modal terapi.

3. TERAPI HUMANISTIK

Dasar terapi humanistik adalah penekanan setiap individu atas segala keunikannya. Setiap individu terkonsentrasi pada kecenderungan alami, dalam proses pencarian dirinya. Sebahagian menyebutnya sebagai terapi yang berpusat pada *Client Centered Therapy*. Termasuk wilayah terapi eksistensialisme. Dalam hal ini kalangan psikologi klinis memasukan manusia sebagai makhluk yang memiliki pribadi kreatif. Diasumsikan bahwa manusia memiliki keputusan sendiri, tidak akibat pengaruh insting. Pada gerakan mendapatkan potensinya manusia akan selalu berkembang mengembalikan citra humanistiknya. Terapi ini memiliki tujuan menunjukkan serta memberikan kontribusi berupa kondisi untuk memberikan pemahaman maksimal tentang kehidupan manusia serta pertumbuhannya. Atau juga sebagai memberikan perlawanan penghambat aktualisasi potensi diri dalam bentuk menghapusnya. Sebahagian menyebutkan, bahwa terapi humanistik eksistensialis memberikan bantuan pada klient dalam menghilangkan kecemasan. Terapi di atas memberikan kesempatan pada klient untuk bias memberdayakn dirinya dalam proses pencarian kesadaran dirinya, menggunakan kebebasan memilih.

Kemudian, beberapa teknik yang dikenal dalam terapi ini, ialah *Client Centered*. Psikoterapi ini memusatkan perhatian pada memberikan atensi serta memberikan bantuan pada klient untuk mentapkan klient. Pada pelaksanaannya memiliki hubungan antara klient dengan terapis sebagai penghargaan tak bersyarat (*unconditional positif regard*). Dasar lainnya adalah munculnya kepedulian terhadap klien (*Cares about the client*), terapis memberikan kepercayaan kepada klient untuk merubah perilakunya, memberikan ekspresi dan pelayanan empatik. Selain *client centered*, juga menggunakan teknik logoterapi. Yakni terapi eksistensialisme. Dalam hal ini kelengkapan teknik terapi memotivasi klient agar segera mendapatkan makna kemanusiaan dalam kehidupannya. Dalam logoterapi lebih dikenalkan haluan untuk melihat masa lalu,

mengenal masa sekarang dan memprediksi masa yang akan datang, yang bermanfaat bagi dirinya. Terapis mengarahkan agar setiap klient membiasakan *positive thinking*. Berikutnya terapi yang mengarahkan serta memusatkan perhatiannya pada pengalaman dan kesadaran individu terhadap emosi. Inilah yang dikenal dengan terapi gestalt. Para klient diarahkan untuk mengembangkan kesadaran diri saat mereka sedang tidak menerima keberadaan dirinya. Dalam hal ini setiap terapis lebih banyak menyadarkan klient atau pasien, bahwa yang sedang dipungkirinya harus bisa diterima. Memberikan pemahaman mengenai perasaan yang sedang dihadapi adalah cara pandang yang buka dari dirinya sendiri. Terapis memberikan motivasi agar klient bertanggungjawab atas proses pengembalian citra dirinya.

Terapi humanistik eksistensialisme lebih banyak digunakan dalam memberikan motivasi klient yang sedang mengalami krisis percaya diri. Bersifat pembentukan watak pribadi serta memupuk kesehatan nuraninya agar tercipta sikap analisis pada fenomena sosial. Terapi dipandang lebih tepat untuk memberikan motivasi pada klient yang mendapat keluhan bidang karir atau kegagalan rumah tangga. Kelemahannya adalah, memakan waktu yang sangat lama. Terapi ini lebih mementingkan munculnya harga diri dalam pandangan dirinya sendiri. Pandangan holistik kemanusiaan diutamakan untuk membetuk kepercayaan pada potensinya. Pada saat manusia berusaha memenuhi kebutuhan kepuasan dirinya, maka Abraham Maslow mengemukakan teori kebutuhannya, terkandung teori tentang upaya memulihkan suasana kemanusiaan untuk mendapatkan kesadaran aktualisasi diri. Akhirnya Maslow menghubungkan dengan kesehatan mental. Dr.Hj.Zakiah Daradjat memahami kesehatan mental sebagai wujud mental yang terhindar dari segala jenis gangguan kejiwaan. Dan manusianya memiliki kemampuan untuk mengatasi diri serta mampu menyesuaikan dengan masalah yang sedang dihadapi. Makanya, harus diselaraskan dengan fungsi jiwa.⁴¹ Manusia dapat mengaktualisasi dirinya melalui penyadaran atas penerimaan dirinya (sadar potensi) dalam bahasa agama dikenal istilah *qana'ah*. Atau memahami dan menikmati kehidupannya dengan penerimaan maksimal (*tawadhu'*). Bahkan beberapa pengamat tasawuf, mengharapkan adanya penerapan pendidikan spiritual sejak dini. Saat masa kanak-kanak, harus sudah dikenalkan dengan proses penyehatan mental, melalui kegiatan ritual agama, seperti *dzikir* dan *usmah hasanah*.⁴² Manusia juga dinilai sebagai makhluk yang memerlukan pengembangan diri melalui ketergantrungan kepada orang lain. Dengan demikian maka individu yang sombong akan sulit menemukan jalan keluar saat mendapatkan masalah tentang dirinya. Pada akhirnya manusia memiliki kecenderungan untuk menggapai puncak spiritual sesuai ajaran nurani dan keyakinannya.

Pada kajian psikologi klinis, aspek humanistik merupakan pendekatan psikologi sosial yang memberikan alur kesadaran diri. Karena kesadaran diri merupakan inti kehidupan manusia, bahkan kebutuhan esensial bagi manusia. Hal ini disebabkan manusia memiliki keterbatasan serta potensi untuk mengaktualisasi diri sendiri.

41 Dr. Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta tahun 1971, hlm. 9.

42 Khatib Ahmad Santhut, *Menumbuhkan Sikap Sosial, Moral dan Spiritual Anak dalam keluarga muslim.*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, tahun 1998, hlm. 105

Kemudian, manusia juga harus memahami bahwa dalam dirinya, harus menentukan makna dan nilai hidupnya. Agar dengan mudah mendapatkan identitas diri. Sebab pada umumnya seseorang akan mengalami kecemasan setelah merasakan bahwa identitas dirinya rusak, kurang atau bahkan hilang. Itulah salah satu fungsi terapi, yakni mengembalikan kesadaran pada perasaan kerusakan identitas, yang mengakibatkan munculnya gangguan. Untuk selanjutnya mempolakan kembali nilai kehidupan mendatang. Kecemasan menjadi dasar terapis dalam memulihkan suasana jiwa, sampai menemukan motivasi yang tepat dan terarah. Inilah yang dikenal sebagai konsep terapi produktif. Semakin besar tingkat kecemasan, maka akan semakin tinggi pula usaha terapis kepada pasiennya untuk melakukan terapi. Dalam hal ini terapis harus mendampingi dengan penuh keikhlasan dan kejujuran. Sebab terapi bukan manipulasi klien.

Dalam terapi eksistensial humanistik, seorang terapis dituntut memahami harapan pasien atau klien. Hal ini yang memberikan tolok ukur, agar dapat dengan mudah menyikapi individu yang sedang dihadapi. Oleh sebab itu juga para terapis tidak diperkenankan membedakan pelayanan pasien yang memiliki kesamaan hasil diagnosis. Adapun terapi humanistik sendiri bertujuan untuk membantu klien dalam hal menerima kebebasan yang manusiawi. Terapi eksistensial ini mencoba memberikan kenyataan bahwa antara manusia, kebebasan dan tanggungjawab, tidak dapat dipisahkan. Dengan demikian maka hal di atas dijadikan sebagai premis pijakan. Asumsi filosofis menjadi dasar berlangsungnya terapi. Pada psikologi eksistensial-humanistik penekanan lebih diutamakan pada teknik mempengaruhi pasien atau klien dengan berbagai cara agar dengan mudah dipahami pasien. Sehingga dengan mudah pula melakukan perubahan sikap serta perilaku. Pendekatan eksistensial humanistik tentunya tidak bersifat tunggal. Melainkan bekerja secara holistik sistematis. Intinya adalah memberikan haluan agar kesadaran individu menjadi kembali normal. Oleh karena itu, pada praktiknya terapi ini tidak memandang klien dari aspek masalahnya, namun lebih mengamati pengalaman kliennya.

Buhler memberikan acuan agar terapis yang bergerak dalam psikologi humanistik selalu memperhatikan hubungan pribadi antara klien dengan terapis. Para terapis sendiri harus menyadari, bahwa diya bukan lagi pemecah masalah pasien, namun memberikan jalan bagi pasien untuk menemukan jalan keluarnya sendiri. Biasanya diawali dengan memberikan kesempatan pada pasien untuk mengungkapkan segala keluhan serta mengemukakan kecemasan yang dialami. Pada terapi eksistensial humanistik terapis tidak dituntut untuk memberikan teknik yang teratur dengan ketat. Melainkan dengan cara mengikuti keluhan pasien atau klien. Bahkan mengenai resistensi dan tranferensi dapat diterapkan dengan leluasa. Hal di atas merujuk pada asumsi tentang manusia sebagai makhluk yang selalu menolak kecenderungan negatif. Inilah yang sempat dikemukakan Carl Rogers dalam psikologi kepribadiannya. Pemikir bidang psikoterapi lainnya memandang adanya sebuah keharusan dalam terapi humanistik, untuk memberikan wawasan ke depan. Seperti yang diungkap dalam logoterapi. Konsep Frankl tentang kepribadian ini menyepakati pemikiran Sigmund Freud tentang ketidaksadaran. Pada logoterapi lebih mengutamakan perhatian pada

masa yang akan datang. Sedangkan ide Sigmund Freud hanya berbicara masa lalu. Suasana kemitraan tampak terjadi pada logoterapi. Aspek kemanusiaan benar-benar terjaga dengan baik.

Pada logoterapi, klient diberikan motivasi untuk melakukan yang klient sendiri merasakan ketakutan. Seperti pada fobia, bahkan hingga obsesif kompulsif sekalipun. Inilah yang kemudian disebut sebagai teknik terapi *paradoxical intention*. Seperti pada pasien yang mengalami gangguan obsesif kompulsif, pasien atau klien akan didorong untuk melawan perasaan di atas. Teknik berikutnya adalah *dereflection*. Aspek kehidupan yang lebih positif dikemukakan sebagai upaya menjauhi hal terburuk dalam kehidupan mereka. Adapula yang menggunakan teknik *modification of attitudes*. Teknik ini sering digunakan bagi para penderita *noogenic neurosis* dan kecanduan. Peranannya menekan sikap negatif yang sering timbul.

4. TERAPI TRANSPERSONAL

Terapi transpersonal merupakan bagaian dari kerja psikologi transpersonal. Yakni cabang psikologi yang mengintegrasikan faktor sdengan transendensi, menggunakan cara pandang modern. Dinamakan transpersonal, karena membahas tentang kesadaran diri yang telah masuk pada kriteria melebihi batas normal pembahasan mengenai individu. Di dalamnya memaparkan mengenai integrasi pengalaman spiritual. Meskipun bagian dari psikologi, dalam beberapa penelitian dipergunakan fenomenologi. Semakin banyak yang merasakan, maka dinyatakan semakin tinggi validitasnya. Terkait juga dengan peleburan tradisi spiritual dalam pembahasan psikologi moderen. Perbedaan dengan psikoterapi lainnya adalah pengembangan diri untuk mendapatkan nilai yang berhubungan dengan aspek spiritualitas. Adapun tujuannya adalah mencapai peringkat tertinggi dalam posisi ketidaksadaran yang menyebabkan kekuatan spiritual. Dalam prakteknya psikoterapi transpersonal sangat banyak menggunakan metode, di antaranya afirmasi, psikosintesis, visualisasi *dreamwork*, *bodywork*, serta pengolahan pernafasan. Lebih banyak dibahas mengenai pengembaraan diri yang melintasi ego. Beberapa kalangan memasukan fenomena kerasukan dan pengalaman mistik seperti *trans* pada dunia tasawuf yang dilakukan para darwisi. Atau meditasi religius yang menyebabkan terjadinya pemandangan ruhani. Yang oleh Ibnu Sina disebut sebagai akal aktif. Pada awalnya pembahasan ini hanya termasuk pada aspek mitologis. Seiring dengan majunya jaman, penelitian mengenai fenomena di atas dilakukan secara simultan dan kontinu. Akhirnya menemukan corak baru dalam dunia psikologi.

Kontribusi psikologi transpersonal sangat besar bagi studi tentang filsafat manusia dan pembahasan mengenai kolaborasi pemikiran medis berdasar empirisme dengan temuan spiritual yang seakan berbau mistik dan keyakinan. Kontribusinya termasuk memberikan alur pada psikoterapi dan psikiatri. Cakupannya-pun cukup mendalam, hingga psikoterapi religius dimasukkan di dalamnya. Oleh sebab itu banyak pendapat yang membahas tentang kesadaran, potensi diatas ego, transendensi, spiritual, relaksasi, bahkan memasukan aspek mistik yang dikaji melalui pendekatan psikologi.

Kelahiran psikologi transpersonal sendiri, muncul pada pertengahan abad 20, sejalan dengan perkembangan filsafat eksistensialisme dan fenomenologi. Kemudian dipengaruhi oleh masuknya pemikiran agama dan spiritualisme. Sekaligus memberikan alur bagi kelahiran psikologi agama. Yang membahas tentang adanya mental bawaan dan hubungannya dengan kesadaran versi filsafat manusia dalam sudut pandangan ajaran agama. Sangat berbeda dengan behaviorisme, yang menyangkal mengenai adanya mental bawaan, kalangan behaviorisme menggunakan konsep asosiasi ide. Beberapa dekade berikutnya, Wundt melakukan eksperimen terhadap sensasi menggunakan pendekatan strukturalisme. Ini yang dianggap sangat penting dalam pembahasan psikologi. Karena strukturalisme dan fungsionalisme sangat berperan pada perkembangan psikologi di abad 20. Walaupun kemudian tergantikan oleh konsep psikologi Gestalt. Selanjutnya pada akhir tahun 1960an, Barat mulai melakukan asimilasi dengan budaya Timur. Spiritualisme India menjadi perhatian bagi psikologi. Persinggungan antara agama dan filsafat mulai tampak seolah-olah ingin saling memberikan kontribusi. Kehadiran model-model unik seperti Yoga, Meditasi Budhis, Vedanta, tradisi Tao (Taoisme) serta ajaran-ajaran Timur yang kental dengan mistik, dianalisis dalam kerangka psikologi Barat. Maka lahirlah pemikiran psikoterapi transpersonal. Dilengkapi dengan kebangkitan spiritualisme di Barat menambah khazanah bagi kelengkapan psikoterapi barat dan spiritualisme Timur. Beberapa studi tentang tarian mistis (seperti tarian Nayub pada tradisi Tarawangsa di Sumedang), kebiasaan melakukan pengalaman trans dalam meditasi menggeser pemikiran Barat mengenai kebiasaan mengatasi kecemasan dengan menegak minuman memabukkan, morfin dan sebagainya. Beberapa agama dan kepercayaan memasukkan psikoterapi transpersonal dalam kitab suci atau tafsirannya. Jika dalam pendekatan psikoanalisa, pengalaman diri yang terjadi adalah disebabkan trauma masa kecil. Sedangkan dalam psikoterapi transpersonal sudah membahas tentang perubahan jiwa akibat perilaku spiritual yang dilakukan atas dasar religius. Dengan demikian pada masa *new age* di Barat mendesak psikologi transpersonal untuk masuk dalam kajian psikologi. Yang memperkenalkan istilah Transpersonal adalah Carl Gustav Jung. Seorang Jerman yang mengungkap tabir ketidaksadaran kolektif yang diwariskan atau turun temurun, dan memasukkan di dalamnya tentang Tuhan dan pengalaman spiritual orang-orang suci atau yang melakukan komunikasi dengan roh. Termasuk konsep besar tentang relaksasi versi agama dan keyakinan masyarakat. Selanjutnya psikologi transpersonal sendiri dideklarasikan oleh Abraham Maslow tahun 1968. Ia menyebut istilah *transhuman* lebih memusatkan pada aspek kosmos dalam kehidupan manusia. Bagi kalangan ekstrim menghubungkan antara rasi bintang dengan karakteristik manusia, yang dikenal dengan zodiak. Melahirkan kosmogoni dari kosmologi.

Dalam terapi transpersonal, seseorang akan diajak untuk melakukan pemulihan jiwa melalui pendekatan agama, kepercayaan, relaksasi bernuansa mistik dan lain sebagainya. Dalam ajaran Islam dikenal adanya *kblawat*, *tabannuts*, *uzlah* dan sejenisnya hingga mengakibatkan *trans* (Eklstase). Dalam pembahasan tasawuf disebut dengan *fana*. Pada kalangan Budhis dikenal istilah bertapa, meditasi dan sejenisnya, demikian pula dengan kepercayaan yang mentradisi pada kelompok masyarakat adat. Disinyalir

semuanya dapat dijadikan metode yang berdampak pada kesehatan jiwa. Pandangan religius menjadi dasar pijakan terapi tersebut. Hal ini disandarkan pada pandangan, bahwa manusia memiliki dimensi ke-Tuhan-an dan spiritual. Berbeda dengan sebelumnya, yakni kalangan behaviorisme memandang manusia sebagai binatang, dan humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki mental.

Ditinjau dari aspek pembentukan istilah, trans personal sendiri berasal dari kata “*Trans*” yang artinya “di atas” (*beyond*). Dan Personal diartikan sendiri atau diri. Maka didefinisikan sebagai bagian psikologi yang membahas tentang kondisi jiwa yang mengenal diluar diri (maksudnya terdapat unsur magis yang dianggap lebih tinggi derajatnya). Hal tersebut karena pertimbangan psikologi yang hanya terkait empirisme, tidak selamanya cukup untuk melakukan pemulihan jiwa. Dan pada kenyataannya banyak kejadian yang tidak dapat diselesaikan dengan pendekatan behavioristik semata, melainkan, harus dilengkapi dengan keikutsertaan pemahaman di luar itu. Jika pada behavioristik, fenomena kesurupan hanya sebagai bagian dari neurosis atau psikosis, dianggap cukup dengan memberikan obat penenang. Akan tetapi beberapa kejadian justru menunjukkan ketidak mampuan obat penenang untuk menyelesaikan persoalan. Dan ada sebuah kekuatan yang melebihi itu, yakni do’a dan keyakinan tertentu. Inilah yang menjadi bagian untuk memberikan kontribusi pada psikologi moderen. Selanjutnya, ahli psikologi bernama Lajoie dan Saphiro merumuskan psikologi transpersonal berikut metode terapi yang mereka temukan dari sejumlah pelaku (terapis) berbasis agama atau kepercayaan. Kemudian Walsh dan Vaughan mengasumsikan psikologi transpersonal sebagai unsur psikologi yang membahas tentang pengalaman-pengalaman transpersonal, berikut tata cara yang berkaitan di luar batas humanistik. Pendapat lainnya dikemukakan Caplan, Rardin dan Hartelius yang menambahkan istilah psikologi transformasi, bagi psikologi transpersonal setelah melakukan analisis retrospektif.

Pada pelaksanaannya, unsur Tuhan atau Dzat Maha Tinggi selalu mendapat kedudukan terpenting. Pemulihan mental lebih diutamakan untuk terapi ini. Terutama kalangan masyarakat agamis lebih mudah menggunakan pendekatan transpersonal dibandingkan dengan terapi lainnya. Kecuali yang memaksa harus dibantu dengan terapi farmaka. Terapi ini lebih menunjukkan hasil gemilang saat menurunkan kondisi depresi dan cemas. Sebab dikaitkan dengan Sang Maha Kuasa, akhirnya pikiran mereka tidak dapat berkutik lagi dan menerima segala yang terjadi dengan *ikhlas*. Kalangan tertentu sangat diuntungkan dengan adanya metode terapi transpersonal. Sebab sejumlah keyakinan yang telah disimpan dalam otaknya, akan kembali dibalikkan pada diri mereka dengan penuh keyakinan. Jadi tidak menggunakan banyak tenaga untuk menenangkannya. Saat budaya, agama atau tradisi telah hadir dalam kecemasan seseorang, saat itu pulalah individu yang cemas akan cepat kembalikan tenang. Diantara hal yang menguntungkan bagi pasien yang menjalani terapi transpersonal adalah, adanya keyakinan pasien pada alam tak kasat mata atau adanya kekuasaan selain rasio. Namun kekuasaan itu sebagai penentu yang dalam pandangan Plato disebut sebagai *Causa Prima*. Psikoterapi Transpersonal juga mengarahkan pasien/klien menggunakan orientasi awal pasien itu sendiri untuk mendapatkan pemulihan jiwa.

Dengan demikian manfaat dari psikoterapi ini adalah memberikan pencerahan kepribadian berupa pembinaan hubungan antara pasien dengan Dzat yang diyakininya dalam membentuk kepribadian yang sehat. Kearifan yang sempit dipahami, diwujudkan dalam bentuk kegiatan berupa sejenis meditasi atau *dzikir* dan sejenisnya.

Para ahli hikmah yang dikenal kalangan muslim, merupakan bagian dari terapis yang telah banyak menerapkan psikoterapi transpersonal. Penanaman keyakinan yang semakin mendalam disertai adanya penanaman optimisme dalam melakukan aktifitas merupakan ciri khasnya. Lalu mereka bumbui dengan berbagai bacaan atau perilaku sugestif, hingga menambah keyakinan dan mengurangi tingkat kecemasan.

5. TERAPI PSIKOLOGI POSITIF

Psikologi Positif ini pertama kali dikembangkan oleh Seligman, dilakukan saat mengatasi pasien depresi. Disebut positif, maksudnya adalah adanya penguatan emosi positif atau karakter seseorang. Dalam bahasa agama disebut *akhlak*. Peningkatan spek pola pikir diutamakan dalam membangun emosi yang menyertai kehidupannya. Klaim pasien itu sebagai orang yang sedang terganggu jiwanya, itu ditepis dan tidak dilakukan. Anggapan tersebut hanya akan memperparah suasana. Kalangan ini lebih mementingkan kebahagiaan pasien. Pasien dibuat bahagia dengan mewujudkan harapannya atau memberikan dorongan untuk menguatkan meori tentang kebahagiaan yang selalu akan hadir dihadapannya. Sejumlah metode untuk mendorong kehidupan masa depan yang lebih bahagia, akan selalu digaungkan. Peningkatan *skill* menjadi sangat berguna, inilah yang dikenal dengan *inner resorce*. Terapi ini juga memotivasi pasien untuk selalu memiliki penyadaran dengan pandangan positif dalam setiap langkah. Potensi yang ada dalam diri pasien, digali, kemudian dikembangkan menjadi modal utama pemulihan pasien depresi.

Terapi ini juga dikenal dengan sebutan *well being*, karena mendahulukan pemulihan sikap mental seseorang. Peranan para motivator menjadi sangat penting dalam membangun konsep kehidupannya. Teknik psikoterapi positif juga dikembangkan oleh Giovanni Fava. Pada praktiknya memiliki kemiripan dengan teori *cognitive behavioral therapy* (CBT). Biasanya diawali dengan kerja pasien yang menuliskan dan menginventarisir masa depan dalam kehidupannya, kemudian dilakukan pemilihan yang telah dilakukan, sisanya itulah yang diberikan motivasi hingga mendapatkan pencerahan maksimal. Peningkatan serta penguatan karakter dan *sense of meaning* dilakukan secara simultan. Hanya saja terapi ini dinyatakan tidak dapat mengurangi gejala negatif. Biasanya pasien diharuskan untuk mengungkapkan rasa bersyukur atas anugrah Tuhan. Lalu identifikasi kekuatan yang dimiliki pasien, lalu pasien diberikan keleluasaan alternatif pilihan yang lebih akan didahulukan. Pasien tidak diajak untuk menghilangkan rasa cemas, melainkan didorong untuk meraih yang terbaru dalam kehidupan berbekal yang telah ada dalam pikirannya selama ini. Pada setiap pelatihannya, psikoterapi positif selalu memberikan haluan agar pasien mendapat sebuah kepastian bahwa dirinya akan menemukan sesuatu yang lebih positif serta dirinya memiliki mental yang sehat.

Psikoterapi positif juga telah dinilai mengangkat keluhan individu menjadi memiliki rasa penting pengembangan potensi yang telah ada dalam dirinya, hingga menghilangkan depresi yang diderita akibat tidak mendapatkan dorongan mental dari sekelilingnya. Terapi ini juga cocok diterapkan pada kalangan dunia pendidikan. Dengan cara ini para siswa, mahasiswa atau peserta didik akan mendapatkan harapan hidup lebih banyak. Apalagi dibandingkan dengan pemberian *stressing* pada setiap peserta didik dengan hukuman. Sejumlah keterampilan disajikan buat bekal mereka, sehingga metalnya tidak lagi rapuh. Pikiran buruk tentang kehidupan masa datang, menjadi sirna. Karena tergantikan oleh penggalan potensi diri. Maka psikoterapi positif bukan sekedar mengarahkan berpikiran positif, melainkan mampu merubah perilakunya menjadi memiliki kemampuan memberdayakan potensinya menuju hal positif. Kegembiraan dan kepuasan dirasa akan menambah ketenangan. Inilah yang dilakukan para relawan dan terapis dalam menangani korban bencana. Gerakan inipun menyentuh emosi yang pada kenyatannya dapat menjadikan manusia itu manusiawi.

Untuk mendapatkan hasil maksimal, terapi positif mendahulukan survey yang mampu mengukur derajat emosi dan prestasinya. Selanjutnya, mencari aktifitas pilihan untuk dikembangkan. Jadilah mereka yang terpilih menjadi individu yang sehat mental versi psikologi positif. Tes individu untuk kecerdasan sosial dapat dilakukan sebagai bagian dari diagnose. Kemudian ditindaklanjuti dengan sejumlah pelatihan yang menyentuh perencanaan masa depan berbekal potensi yang ada. Akan tetapi tidak berarti bahwa, setiap saat seseorang harus merasakan hidupnya akan baik. Sebab berbahaya bagi pembentukan karakternya. Berakibat sombong dan terlalu optimis mengakibatkan depresi berat, saat tidak tercapai secara optimal. Pembentukan diarahkan agar pasien atau klient memiliki hubungan sosial dengan baik. Dengan tujuan mempunyai rekanan kerja yang nyaman dan mampu memberikan arahan saat terjadi kekeliruan. Kebahagiaan yang ingin dicapai dari terapi ini adalah adanya hubungan sosial yang tepat dan nyaman.

Emosi kita sendiri merupakan hal yang dapat didorong (diberikan motivasi), oleh sebab itu pemberian motivasi bukan sekedar dorongan konsep, melainkan membekali kreatifitas hingga menemukan jalan menuju masa datang yang positif.⁴³ Kadang-kadang terjadi terjadi perselisihan peaham mengenai kecerdasan emosi. Ada asumsi bahwa untuk mengukur kecerdasan emosional seseorang adalah dengan cara memperhatikan seseorang yang sanggup menyimpan gagasan yang berlawanan secara bersamaan. Inilah yang dinilai sebagai individu yang memiliki kecerdasan emosional tertinggi.⁴⁴

6. TERAPI GESTALT

Terapi Gestalt merupakan bentuk terapi eksistensial, yang mengasumsikan bahwa setiap individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri. Pandangan ini dikembangkan oleh Fredrick Perls, antara tahun 1893-1970. Teori tersebut adalah

43 Dr Patricia Patton, EQ Pelayanan sepenuh hati, Delapratasa, Malang, tahun 1998, hlm. 18.

44Robert K. Cooper, Ph.D dan Ayman Sawaf, Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam kepemimpinan dan organisasi, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta tahun 1999, hlm. 6.

kerangka psikologi dengan pendekatan fenomenologis eksistensial, yang menghubungkan dengan lingkungan. Pada awalnya berharap klient memperoleh kesadaran dan perubahan dalam proses pencarian jati diri. Konsep ini juga sangat memperhatikan eksistensi sebagai individu. Dengan demikian para terapis dituntut agar mampu memberikan bantuan pada klien, agar mampu menemukan jati diri seseorang melalui kondisi saat itu. Pada dasarnya Gestalt tidak melakukan interpretasi terhadap kejadian yang ada. Dorongan atau motivasi terhadap klien dilakukan untuk memperluas kesadarannya. Pada terapi ini juga pasien diajak lebih memahami masa kini. Meskipun demikian, teori Gestalt juga mengenalkan pada terapis dan kliennya untuk memahami aspek kesadaran fenomenologis. Kadang kadang dibutuhkan interpretasi kejadian masa lalu. Pengalaman juga menjadi sangat penting diperhatikan. Makanya sebahagia menyebutnya dengan experiential. Dalam hal ini klient dan terapis sama merasakan kasus yang sedang dihadapi.

Terapi ini memiliki landasan filosofis yang mendasari proses kerjanya, yakni: *Pertama*, sudut pandang fenomenologi. Fenomenologi sendiri merupakan disiplin ilmu yang bertujuan menentukan jarak dari pemikiran yang umumnya dilakukan individu. *Kedua*, sudut pandang teori medan (*The field theory perspective*). Terkandung pengungkapan secara menyeluruh, tentang yang sedang dirasakan klien. Pada saat menjalankan sudut pandang ini, tidak ada lagi spekulatif dan interpretatif. *Ketiga*, sudut pandang eksistensial. Yakni metode fenomenologi yang mengarah pada eksistensi individu, serta hubungannya dengan manusia lainnya. Terapi Gestalt sendiri lebih memperhatikan organisme untuk berkembang, menuju sebuah harapan dan tujuan. Akan tetapi pasien atau klient diberikan dorongan agar menemukan jalan keluar sendiri untuk perkembangan serta kesembuhan pasien atau kliennya. Beberapa motivator memberikan arahan, agar para terapis atau konselor tidak memberikan pertanyaan dengan kata “Mengapa..?” sebab di dalamnya terkandung sejumlah memori masa lalu yang sangat dalam dan panjang. Bahkan dianggap mempengaruhi pada semakin buruknya keadaan. Pertanyaan tersebut juga apabila dilontarkan pada orang yang sedang dibutuhkan alasannya, akan dengan mudah melakukan kebohongan, atau alasan yang dibuat-buat. Pertanyaan terbaik dalam menghadapi masalah klien menggunakan terapi gestalt adalah “bagaimana”. Dalam pertanyaan ini terkandung jalan keluar yang akan dikemukakan oleh klient atau pasien. Dengan demikian, maka konselor ataupun terapis, tidak akan terlalu sulit untuk memberikan alur pada pemecahan masalahnya. Pertanyaan tersebut juga menyedikitkan upaya berbohong, bila ditanyakan pada seseorang yang sedang bermasalah. Kalangan psikolog barat banyak menilai terapi Gestalt sebagai bentuk pemberian motivasi dan memiliki daya untuk meningkatkan semangat klien atau pasien. Pasien atau klien juga dituntut untuk memahami hasil penginderaan saat itu.

Saat terapis atau konselor memberikan dorongan pada mental pasien atau klient, sebelumnya harus melakukan penelaahan pada masalah yang sedang dihadapinya, karena tidak menutup kemungkinan masalahnya berawal dari rasa dendam, sakit hati dan sejenisnya, yang seringkali memiliki efek yang sangat panjang. Hal tersebut bukan untuk diungkap secara detail, hanya cukup untuk diketahui dalam memberikan alur

konseling atau terapi. Sebab akan ditarik menjadi bahan kepentingan masa kini dan yang akan datang. Biasanya klient akan mengungkapkan masa lalu sebagai ulasan saja, pengarahannya lebih didorong menuju perbaikan masa depan. Sejalan dengan tujuan dari terapi Gestalt sendiri yakni memberikan jasa bantuan pada individu yang bermasalah atau memiliki kecemasan untuk memunculkan keberanian menghadapi persoalan yang sedang terjadi, tanpa harus lebih banyak mengingat memori yang mengakibatkan masalahnya timbul. Sebab pada umumnya seseorang yang sedang menghadapi masalah itu bukan karena tidak ada jalan keluar, melainkan tidak memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya. Optimalisasi yang harus dilakukan oleh individu bermasalah, dibantu dengan sumbangan pemikiran terapis, akan menghasilkan solusi teknis yang tepat. Sehingga klient atau pasien merasa terdukung dalam pencapaian integritas pribadinya. Dalam hal ini sikap kemandirian pasien tetap harus tumbuh, hingga mampu menghilangkan ketergantungan, atau menjadi parasit bagi individu lainnya.

Pada praktiknya, terapis atau konselor memberikan hubungan sejajar dengan klient atau pasiennya. Mulai dari etika mendudukan identitas hingga penyederhanaan masalah. Dalam ajaran Islam dijumpai perkataan atau panggilan sahabat yang dilakukan Nabi Muhammad SAW kepada umatnya atau murid-muridnya waktu itu. Meskipun teori Gestalt belum lahir, tetapi itu adalah bentuk penyederhanaan masalah. Sehingga antara Nabi dan sahabatnya merasa ada kesejajaran (egaliter)⁴⁵. Dengan demikian, tidak heran jika para sahabat sangat terbuka kepada Nabi SAW, sampai pada penyelesaian masalah yang sangat pribadi sekalipun. Nabi SAW tidak memanggil dengan kata “Murid”, meskipun pada menantu, anak dan mertua. Sebab kata tersebut akan memiliki dampak adanya kesenjangan antara Nabi SAW dengan keluarga dan muridnya. Sedangkan kata “sahabat” sangat dikesani egaliter. Akibatnya mengangkat pengalaman kesadaran dan persepsi dengan baik. Gerald Corey juga memberikan tanggapan, bahwa terapi Gestalt, memberikan kesan hubungan yang efektif antara klient atau pasien dengan terapis atau konselornya.

Pada umumnya teori Gestalt lebih memberikan ruang untuk fokus pada perasaan klient atau pasiennya. Juga memberikan tantangan pada pasien atau klient, untuk mempergunakan potensi dirinya, agar dapat dikembangkan menjadi harapan masa datang. Awali dengan melakukan pelatihan indera dalam menangkap pesan kehidupan. Jangan pernah melupakan perhatian terapis atau konselor pada bahasa tubuh pasien atau klient. Sebab bahasa tubuh memiliki cerita tersendiri yang mengungkapkan secara mendasar tentang pribadi seseorang, inilah yang sering disebut bahasa non verbal. Klient atau pasien juga diajak untuk memperhatikan kenyataan yang ada dalam dirinya. Serta memberikan pilihan sebagai alternatif dalam mengarungi samudra kehidupan di masa yang akan datang. Pengoptimalan para terapis, tidak diarahkan dengan ceramah atau nasehat yang terlalu panjang, melainkan diupayakan agar pasien atau klient sendiri yang mengungkapkan lebih banyak. Setelah

45 Saat itu bangsa Arab lebih mementingkan derajat kasta atau suku. Kedatangan Nabi Muhammad SAW memberikan pencerahan dengan kata “sahabat”, maka sikap arigansi kesukuan ‘Arab menjadi bias, meskipun tidak hilang sama sekali. Sikap egaliter ini juga dilakukan kaum Sunda di wilayah Pasundan. Kasta ningrat atau derajat tertinggi adalah mereka yang berguna bagi umat dan alam. Bukan lagi seperti kenengratan yang dibuat VOC. Yakni dengan menunjukkan kaum “dara biru” sebagai sosok tokoh.

mendapatkan solusi, maka terapis atau konselor memberikan penegasan agar membuat kesadaran pasien atau klient tambah kuat dan yakin.

Adapun pada pelaksanaannya terapi Gestalt memiliki sisi kelemahan dan keunggulannya, yakni:

Keunggulan	Kelemahan
Menarik pengalaman masa lalu pada kenyataan saat ini	Tidak memiliki landasan teori yang jelas dan baku.
Terapis atau konselor, lebih banyak mengamati pesan non verbal yang dilakukan oleh bahasa tubuh pasien atau klient.	Tidak mengutamakan aspek kognisi, sehingga dikesani anti intelektual.
Mengantisipasi keyakinan bahwa kepribadian pasien akan sulit berubah	Lebih banyak mengabaikan tanggungjawab pada orang lain dibandingkan terhadap diri sendiri.
Terapi memberikan dorongan agar pasien atau klien dapat menemukan makna dan menafsirkan segala yang menjadi bebannya, hingga didapat keringanan.	Terapis seperti menyembunyikan kemampuannya untuk memberi jalan keluar, seakan semua dibebankan pada yang sedang menghadapi masalah.
Lebih memberikan efek nyaman dan menggairahkan, karena sikap egaliter yang dibangun antara terapis dan pasien atau antara konselor dengan klien.	Berdasar hasil penelitian banyak klien atau pasien yang merasa terabaikan.

Terapi Gestalt memiliki sifat yang *fleksible*. Jadi dalam penerapannya, setiap terapis atau konselor dapat dengan leluasa untuk melakukan inovasi, sesuai kebutuhan. Sehingga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Bisa dikemas melalui nasihat, permainan ataupun dinamika kelompok. Hal tersebut lebih memudahkan terapis dan konselor untuk menentukan langkah terapi atau bentuk konseling yang sesuai dengan kebutuhan.

7. TERAPI TRANSAKSIONAL

Terapi ini disebut juga terapi analisis transaksional. Yakni kajian psikologi yang memusatkan perhatian pada aspek kepribadian, komunikasi dan relasi manusia. Teori ini mulai diperkenalkan pada tahun 1950 oleh Eric Berne. Pada terapi ini klien atau pasien mengawali kegiatannya dengan pembuatan kontrak mengenai langkah terapi yang akan dilakukan. Memiliki kemiripan dengan terapi gestalt, yakni keputusan berada pada tangan pasien atau klien. Pada kesepakatan tersebut, lebih mengutamakan aspek

kognitif rasional behavioral. Dengan maksud meningkatkan kesadaran, untuk melakukan perubahan pola hidup, sesuai harapan dengan pendekatan atau cara baru yang diyakini berdasar hasil pemberian motivasi terapis. Oleh sebab itulah, maka diasumsikan bahwa terapi ini memiliki tujuan untuk membantu klien atau pasien dalam menentukan langkah baru yang berkaitan dengan perilakunya, dengan harapan memiliki keteraturan pola hidup, serta mengurangi pemikiran yang terlalu melambung tinggi tanpa pertimbangan matang. Pada umumnya dilakukan secara individual. Hanya beberapa ahli psikologi menilai lebih baik jika dilakukan secara berkelompok atau klasikal.

Terapi transaksional juga memberi kesempatan pada masing-masing fase perkembangan untuk menentukan langkahnya sesuai dengan visi yang diharapkan dari masing-masing fase. Perbedaan masing-masing fase, akan terjadi secara pasti, fase kanak-kanak, remaja dan dewasa akan memiliki ego yang berbeda. Pada ego dewasa seringkali dijumpai ego sebagai orang tua. Sehingga tidak dapat melepaskan diri dari sikap otoriterinya. Dengan demikian terapis harus mengarahkan dengan memberikan pemahaman agar mereka mulai memahami, bahwa dirinya bukan orang tuanya dimasa lalu yang memperlakukan dirinya pada masa kecil. Akhirnya jiwa arogansi sebagai orang tua akan dapat ditekan dengan persetujuan klien atau pasien. Lalu, pada sikap kanak-kanak sering dijumpai sikap dirinya sebagai sosok manja dan dilayani. Maka menumbuhkan sikap mandiri sudah harus diberikan penjelasan secara holistik. Oleh sebab itu terapi lebih banyak diarahkan untuk memperhatikan aspek emosional dan masalah-masalah pendidikan. Identifikasi sikap buruk klient atau pasien yang telah dilalui diperlukan hanya sebagai perbaikan. Memiliki kesamaan dengan metode *muhasabah* yang ditawarkan kaum agama.

Pada terapi transaksional, terapis melakukan kontrak dengan tujuan mempersempit ruang tanggungjawab, agar dengan mudah terapis menemukan jalan untuk klient atau pasiennya. Pada terapi transaksional yang menggunakan metode kelompok, memiliki manfaat untuk tetap memperhatikan aspek golongan ego. Mengatasi ego orang tua dengan transaksi pengamatan, ego anak melalui transaksi pengalaman, munculnya sebuah kebersamaan pada yang menggunakan kelompok sebagai teknik terapi dan pada terapi kelompok dapat memainkan peran yang bersifat konfrontatif. Adapun kelemahan dari terapi transaksional adalah terlalu mengabaikan perhatian terhadap aspek emosional. Terapi ini hanya mengacu pada status ego, ialah, sikap ego anak, sikap orang dewasa dan sikap orang tua. Berne sempat mengemukakan bahwa transaksi antar pribadi itu terbagi menjadi tiga jenis, yakni transaksi komplementer. Pada transaksi ini terjadi pertukaran pesan pada dua sikap yang sama, atau dua sikap yang berbeda. Diperlukan adanya pemahaman dari semua pihak, sehingga terjadi komunikasi pribadi yang dewasa. Berikutnya adalah transaksi silang. Ialah terjadi kesalahan memberikan makna pada pesan. Terakhir adalah transaksi tersembunyi. Yakni seseorang yang mengharapkan respon. Akan tetapi, orang yang dimaksud menanggapi dengan respon yang tidak sesuai harapan.

Selanjutnya, terapi menggunakan pendekatan analisis transaksional (*Transactional Analysis/ TA*) merupakan bagian dari bentuk layanan publik yang profesional. Teori ini

juga dipergunakan dalam praktik konseling. Dalam hal ini penerapan otonomi pada teori transaksional disandarkan pada spek kesadaran, spontanitas dan kapasitas. Seperti membuat keputusan baru (*redecide*), dengan harapan mengubah pola kehidupan menjadi lebih baik. Analisis transaksional juga memiliki urgensi yang sangat, dalam hal komunikasi konseling. Pada pelaksanaannya, individu diharuskan untuk memilih arah dan jalan yang tepat untuk menuju pada harapannya sendiri. Dengan demikian peranan konselor atau terapis dalam mengarahkan pasien atau kliennya sangat penting. Terapis atau konselor yang tidak memiliki kecakapan komunikasi, akan menambah buruk kondisi pasien atau klient.

Terapi transaksional juga dapat diterapkan pada kanak-kanak. Sebab fase ini adalah fase yang menentukan arah kehidupan. Meskipun sering dianggap bahwa masa kanak-kanak merupakan masa yang tidak mengandung makna kecuali hanya bermain dan mengikuti perintah orang tuanya. Padahal dalam kehidupan kanak-kanak terdapat daya serap terhadap berbagai situasi yang akan disimpan dalam memori otak, suatu saat akan muncul sebagai trauma dimasa yang akan datang, jika yang diserap itu adalah kejadian buruk. Demikian sebaliknya jika yang diserap itu merupakan kebaikan, akan menjadi suri tauladan di masa yang akan datang. Dalam perjalanan kehidupan, seringkali yang selalu mendapat perhatian untuk diberlakukan terapi transaksional adalah kalangan remaja. Karena remaja dianggap telah memiliki tingkat berpikir dewasa. Padahal, remaja merupakan fase kedua setelah kanak-kanak. Maksudnya, bahwa masa remaja merupakan lanjutan dari yang dirasakan pada masa kanak-kanak. Sebenarnya analisis transaksional juga membantu untuk mengungkap tingkah laku yang bermasalah. Dan hasilnya menentukan sistem komunikasi konseling atau terapeutik yang akan dilakukan pada pasien atau klient. Menggunakan analisis transaksional juga berarti telah menghidupkan komunikasi antara klient dengan konselor, atau antara pasien dengan terapisnya. Selain manfaat di atas, analisis transaksional juga sangat memiliki potensi untuk menggali kepribadian individu.

Komunikasi konseling yang menggunakan teori analisis transaksional, lebih lebih efektif. Sebab sebelum melakukan tindakan apapun, terjadi kesepakatan pembahasan dan orientasi yang menjadi tujuan utama. Dengan demikian informasi yang digali, akan mengarah pada tujuan. Dan langkah terapeutik lebih terfokus pada kesepakatan. Selanjutnya, pada akhirnya, ketika sebuah keputusan digulirkan, pasien atau klient akan dengan mudah menerima keputusan. Karena sebelumnya telah disepakati serta telah dipahami mengenai dampak baik atau buruknya. Pada analisis transaksional, seseorang dituntut untuk lebih dewasa dalam mengambil segala keputusan. Dan dalam ilmu komunikasi disumsikan bahwa segala keputusan adalah cermin kedewasaan seseorang. Manfaat lain dari terapi transaksional adalah, individu didorong untuk menyelesaikan konflik, melalui kedewasaan berpikirnya.

Adapun beberapa hasil pengamatan Berne mengenai penanganan masalah melalui pemantauan sikap ego, adalah bahwa analisis transaksional lebih banyak memperhatikan sikap non verbal, dapat melakukan pengamatan terhadap pasien atau klient saat bergaul dengan orang lain. Melalui cara ini akan dapat jalan baru dalam mengubah sikap dalam mengarungi kehidupan masa datang. Kemudian, karena

seringkali dalam awal transaksional pasien atau klien diajak untuk mengulang memorinya pada masa kecil. Maka melalui cara ini akan dapat diketahui pengaruh yang sangat besar dalam perjalanan kehidupannya. Sedangkan yang dianggap menghambat lajunya keseimbangan ego adalah, kontaminasi (*contamination*) dan Eksklusif (*exclusive*). Perilaku eksklusif ini sering kali dijumpai pada dua individu yang bertentangan, kemudian salah satunya memberikan dorongan untuk tetap dalam posisi konflik, dengan memasukkan hasutan, atau bahkan adanya larangan untuk bersosialisasi dengan yang dimaksud.

Oleh sebab itu, maka teori analisis transaksional dipergunakan untuk menjalankan praktik konselor dan terapeutik, karena di dalamnya terkandung perencanaan yang memasukkan unsur individu maupun kelompok. Kemudian dilakukan pengambilan keputusan awal saat peran masing-masing, baik konselor maupun terapis. Interaksi antar individu dan pengaruhnya yang bersifat timbal balik, memberikan kesan komunikasi yang tepat. Hal ini yang menjadi perhatian dalam teori analisis transaksional, terutama saat memperhatikan komunikasi seseorang yang dipengaruhi oleh *ego state* yang menjadi pilihannya. *Ego state* sendiri berpengaruh saat memutar pengalaman masa kecil seseorang, dan dampaknya pada pilihan hidup. Pada pelaksanaan terapinya, tidak menekankan konselor dan terapis untuk “menggurui”. Melainkan memberi keleluasaan untuk secara bersama-sama meningkatkan kesadaran dan menekankan aspek kognitif.

8. TERAPI KOGNITIF (COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY)

Terapi kognitif atau dikenal dengan sebutan *Cognitive Behavioral Therapy*. Terapi ini mengutamakan memberikan kontribusi dalam melatih cara berpikir atau aspek kognisi. Terapi perilaku ini merupakan prosedur psikoterapi yang dalam melaksanakan fungsinya sebagai cara mengubah pola pikir individu, menuju yang lebih baik dan lebih tetap sesuai dengan mempertimbangan keadaan pasien atau klien saat itu. Melalui cara ini diyakini akan lebih efektif dalam mempengaruhi perasaan pasien atau klien.

Pada umumnya terapi kognisi dilakukan dalam mengatasi fobia, cemas, stress pasca trauma dan sejenisnya. Bahkan hingga gangguan pola makan. Dalam perannya mengatasi korban penyalahgunaan narkoba, terapi ini dianggap memiliki fungsi yang sangat efektif. Beberapa ahli menggunakan terapi kognisi untuk menangani mereka yang memiliki gangguan seksual, *obsesif kompulsif* serta gangguan jiwa yang tidak tertangani dengan obat-obatan. Masih banyak lagi jenis keluhan, seperti konflik komunikasi, perasaan kehilangan, hingga gangguan fisik kronis. Dilakukan secara berkala terjadwal dan bias dilakukan secara privasi ataupun kelompok. Peranan yang paling penting adalah memberikan terapi dalam membantu beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi secara tepat. Terapi ini juga melakukan eksplorasi perasaan dan pengalaman. Terkandung teksin memperbaiki pola pikir yang terdistorsi. Misalnya kasus perceraian yang memberikan kesimpulan bahwa dirinya bukan pasangan yang baik dan tepat. Pembiaran atas kasus ini akan mengakibatkan emosi serta perilaku menyimpang. Oleh sebab itu terapi kognisi membantu mengembalikan

arah pola pikir tersebut menjadi kembali normal. Dan masalah itu dianggap sebagai sebuah jalan kehidupan, bukan lagi sebagai kesalahan.

Terapi kognisi dapat dilakukan bagi mereka yang mengalami depresi, fobia, gangguan bipolar, gangguan kecemasan, gangguan makan, gangguan pola tidur, kecanduan, tidak percaya diri dan penyalahgunaan Narkoba. Secara teknis, pasien atau klient diajak berpartisipasi sepanjang proses dan di luar pertemuan terapeutik.

Pada awalnya, dilakukan identifikasi keluhan pasien secara tidak langsung. Data yang harus diperoleh minimal adalah mengetahui jenis gangguan, masalah yang tengah dihadapi, tingkat kesulitan, masa merasakan keluhan, tingkat stress pasien, menyiapkan catatan sebagai rekam medis. Pelaksanaan terapi biasanya berlangsung 60 menit, setiap sesi. Bila pasien merasa nyaman, maka dapat ditambah durasinya. Dapat pula ditambahkan dengan iringan instrumen musik yang sangat mengharukan. Musik tanpa lagu ini memberikan dampak pada proses pemutaran memori.

Terapi kognitif juga merupakan jenis terapi untuk pemulihan masalah kesehatan mental. Kadang-kadang dipergunakan untuk melakukan pemulihan gangguan fisik, seperti mengatasi *irritable bowel sindrom* (IBS). Yakni gangguan pada sistem pencernaan dalam jangka panjang. Seringnya kambuh menyebabkan seseorang menjadi selalu dihantui kecemasan. Penyakit ini terjadi pada usus besar. Akan tetapi secara psikologis memiliki korelasi dengan metabolisma tubuh. IBS ditandai dengan diare dan konstipasi. Kemunculannya sangat mengganggu fisik dan psikis seseorang. Erat kaitannya dengan gangguan pada saraf usus. Kebanyakan penderita IBS kambuh saat mengalami gangguan *somatoform*, depresi dan cemas. Atau bahkan sebahagian mengamati bahwa IBS terjadi saat wanita dalam masa menstruasi atau menjelang menstruasi. Penyebabnya adalah pengaruh hormon estrogen Hal tersebut karena berhubungan dengan gangguan mental. Atas dasar inilah kognitif terapi dilakukan bagi penderita IBS. Upaya meminimalisir stress menyebabkan berkurangnya keluhan IBS. Melalui terapi kognisi, terapis mengubah pikiran, perasaan, sensasi fisik serta tindakan yang erat kaitannya perubahan metabolisme tubuh dan mengubah pola mental. Melalui terapi kognisi juga mengubah gangguan emosi dan pikiran.

Terapi kognitif lebih fokus mencari solusi dengan cara melatih ketajaman berpikir sistematis dan realistis. Pada praktiknya tidak mendramatisir seperti dilakukan motivator menggunakan cara mengubah perasaan. Terapi ini menyajikan perubahan cara pandang individu menjadi penentu kehidupan masa datang. Berbagai pelatihan dilakukan secara bervariasi seperti halnya terapi sebelumnya, ragam dan bentuk pelatihan akan ditentukan sesuai dengan kebutuhan. Terapis akan menentukan sesuai tujuan yang diharapkan, melalui praktik-praktik kebiasaan positif. Yang demikian sering dilakukan oleh para tokoh agama saat memberikan nasihat kepada umatnya. Respon dari klient atau pasien akan menentukan berlanjutnya mekanisme terapi. Sebab keberhasilan terapi ini akan dilihat dari respon pasien atau klient.

Untuk itulah evaluasi terapi ini dilakukan secara terjadwal dan lebih ketat. Sebab dalam dibutuhkan untuk menentukan langkah berikutnya. Kejujuran pasien atau klient juga sangat menentukan langkah terapeutik. Inilah sisi kelemahan terapi kognitif. Berbeda halnya dengan penderita fobia. Para penderita fobia tidak dapat

menyembunyikan rasa takutnya sesuai dengan golongan fobianya. Jika untuk beberapa jenis keluhan dimungkinkan pasien melakukan ketidak jujur, maka untuk fobia sangat sulit. Sebab keterpanggilan batinnya lebih kuat. Penderita fobia ini dinilai sebagai individu yang memiliki pola pikir tidak sehat. Dapat dipastikan penderita akan mengalami cemas. Pada umumnya mereka juga menolak munculnya pandangan buruk dari orang lain sekitarnya. Namun kekuatan rasa takut melebihi harapannya. Akhirnya menunjukkan rasa cemasnya dengan melakukan gerak tubuh secara reflex. Seseorang yang merasa takut dengan binatang, tidak segan-segan ia akan menyerang orang sekitarnya yang memberikan rasa tidak aman bagi dirinya.

Mengatasi hal diatas, sikap seorang terapis atau konselor harus menunjukkan sebuah keyakinan bahwa terapis tidak memiliki kecemasan yang sama dengan pasien. Dan harus diketahui, bahwa terapis mampu menghilangkan rasa takut seperti yang dialami pasien. Selanjutnya pasien dapat meniru hal-hal yang dilakukan terapis di hadapan pasien dalam cakupan terapeutik. Para terapis dalam menerapkan terapi kognisi kepada penderita fobia, harus melakukan identifikasi pikiran penderita, sekaligus memberikan komentar atau interpretasi terhadap peristiwa yang ada. Selain itu juga harus memotivasi pasien agar selalu menanamkan pikiran objektif. Kemudian menempatkan pelatihan secara bertahap untuk melakukan hal yang membuat penderita itu merasa cemas. Terapi kognitif yang digabung dengan terapi perilaku, dianggap dapat mengatasi fobia. Oleh sebab itu, proses terapeutik, selalu harus ada sesi mencoba. Dimaksudkan agar secara berangsur dapat mengurangi kecemasannya. Tidak disarankan menggunakan hipnoterapi untuk penderita fobia. Cukup menggunakan pembiasaan setelah mendapat pengetahuan tentang sesuatu yang membuat dia cemas.

9. LOGOTERAPI

Istilah logoterapi dikemukakan oleh Viktor E Frankl. Logoterapi merupakan upaya yang mendorong klient atau pasien agar mengetahui serta menerima dirinya secara menyeluruh (totalitas). Dalam pembahasan logoterapi lebih mengarahkan agar manusia memahami bahwa hidupnya sangat bermakna dan memiliki banyak potensi yang dapat dikembangkan. Logoterapi merupakan pembahasan turunan dari teori kepribadian. Perubahan menjadi manusia yang terpenuhi segala keinginan merupakan konsep ideal. Yang harus diturunkan menjadi perilaku yang sederhana. Perubahan perasaan dari *meaningless* kepada *meaningful life*,⁴⁶ telah menjadi keharusan dalam logoterapi. Seseorang akan dilatih dan diberikan pemahaman agar dirinya memiliki kesadaran bermakna. Karena diyakini dirinya bermakna, adalah modal dasar keberhasilan logoterapi. Pada awalnya logoterapi merupakan gabungan psikodinamika, eksistensialisme dan behaviorisme. Dipandang dari aspek bahasa, kata “logoterapi” sendiri adalah gabungan dari dua kata, yakni *logo* atau *logos* dalam bahasa Yunani yang berarti makna. Atau juga diartikan sebagai ruhani. Dan terapi berasal dari *therapy* dalam bahasa Inggris yang artinya upaya melakukan penyembuhan atau meringankan beban. Maka logoterapi dapat diartikan sebagai upaya menyembuhkan atau meringankan

46 H.D. Bastaman, *Logoterapi, Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*, Rajawali Pers, Jakarta, tahun 2007, hlm. 79.

beban psikologis individu dengan cara menemukan makna hidup. Dengan demikian, pasien harus sampai menemukan jati dirinya dalam mengarungi kehidupan. Inilah yang disebut sebagai makna hidup. Pasien harus sadar akan logo yang terdapat dalam setiap relung hati manusia.

Menimbang arti “logo“ dalam bahasa Yunani yang bermakna ruhani, maka logoterapi merupakan upaya yang menggunakan pendekatan ruhani sebagai salah satu objek kajiannya. Menempatkan aspek falsafah kehidupan manusia, yang tidak bias menafikan dimensi ruhani atau spiritualiti. Akan tetapi tidak mengaitkan dengan agama. Namun aspek ruhani secara kemanusiaan dalam pembahasan filsafat manusia. Bukan kemanusiaan dalam pendekatan filsafat agama. Sebahagian mengklaim sebagai ajaran sekuler. Terlepas dari diakui sekuler atau tidak, logoterapi adalah salah satu bentuk terapi yang dilakukan berdasar spiritualitas.

Pada dasarnya logoterapi memiliki pijakan dasar yakni keyakinan bahwa manusia memiliki unsur Jasad, Jiwa dan Roh. Senada dengan konsep *ilmu al-nafs* dalam Islam, yang menyatukan unsur *ruhani*, *jismani* dan *nafsan*. Yang dimaksudkan sebagai unsur spiritual dalam logoterapi adalah seperti tingkat humor, hasrat dan sejenisnya. Maka dari itu, logoterapi menampilkan aspek kesenangan dalam mengatasi berbagai persoalan. Akan tetapi sangat berbeda dengan dasar psikoanalisa Sigmund Freud. Lama logoterapi tidak diorientasikan pada kenikmatan, namun lebih menekankan kenyamanan yang membangun hidup bermakna. Seperti yang diungkap Joseph B. Fabry. Hal tersebut juga menjadi tujuan dari kemunculan logoterapi, ialah menciptakan suasana kehidupan yang bermakna, serta mampu meralisasikan potensi. Pada logo terapi terkandung nilai terapeutik dan psikohigienik.

Para terapis disarankan memberikan motivasi kepada pasiennya atau kliennya, agar memberikan wawasan tentang sosok manusia yang dianggap memiliki tujuan hidup. Baik menurut sudut pandang sosial maupun agama. Hal unik tersebut adalah tanggung jawab manusia. Sehingga setiap individu harus mencapainya dengan sungguh-sungguh dan sepenuh hati. Segala bentuk penyelesaian tugas harus dilaksanakan dengan perencanaan yang jelas. Penting juga terapis menjelaskan bahwa kehidupan manusia memiliki limit waktu yang sangat pendek. Oleh sebab itu hendaknya setiap individu melakukan kegiatan berpacu dengan waktu. Kematian yang nyaman adalah saatnya seseorang telah menunaikan segala tanggung jawab kemanusiaannya.

Kadang-kadang seseorang merasakan hidupnya tidak bermakna. Hal ini karena antara waktu dengan pekerjaan sebagai wujud tanggung jawabnya tidak seimbang. Maka kehadiran logoterapi tidak untuk menyikapi penderitaan akibat kecilnya jumlah tanggungjawab. Melainkan memberikan haluan agar segera mampu melakukan manajerial dan menata kehidupan yang lebih bermakna. Victor E Frankl sendiri menawarkan logoterapi sebagai cara untuk memaknai hidup dalam segala situasi. Bahkan hingga menjelang kematianpun jadi perhatiannya. Ada saatnya seseorang mengalami perasaan hidup memiliki kekurangan dalam nilai hidup atau merasa bahwa hidupnya tidak bermakna. Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *noögenicneurosis*. Indikasinya adalah selama hidupnya selalu merasa hampa, tanpa tujuan yang jelas,

kadang semerawut yang akhirnya hanya bisa marah-marah dengan objek yang tidak jelas. Ini adalah kondisi kekosongan spiritual yang dikenal dengan sebutan *existential vacuum*. Dengan demikian maka Victor E Frankl, memberikan pemahaman bahwa setiap individu memerlukan aspek spiritualitas yang tidak dibatasi dengan banyak materi. Melainkan sisi kesenangan yang muncul akibat terpenuhinya harapan batin. Ini adalah salah satu kebutuhan hakekat kemanusiaan. Sangat sulit dinyatakan dalam bentuk konsep, namun sudah terkonsep secara batin. Itulah sebabnya lebih mengutamakan pendekatan fenomenologi. Alasan-alasan pengamalan serta perasaan menjadi topik kajian. Hal ini tidak dapat dinyatakan dengan ilustrasi materil, juga tidak dapat direduksikan, meskipun pada dasarnya aspek spiritual-pun sangat dipengaruhi oleh unsur materil.

Kebutuhan dasar lainnya bagi manusia adalah aspek kebebasan. Dalam hal ini spiritual tidak dapat memberikan perintah memaksa pada aspek non spiritual. Maksudnya, bahwa kebebasan di atas merupakan aspek biologis yang membantu keberlangsungan hidup manusia, dari tinjauan psikologis. Keterhambatan dalam kebebasan akan berpengaruh pada perkembangan potensi individu. Kadang memasuki kondisi yang neurotis. Bahkan memberikan dampak pada segala gerak sendi kehidupan.

Victor E Frankl memberikan pemahaman juga bahwa manusia membutuhkan tanggung jawab. Ia menjelaskan bahwa manusia tidak dapat melepaskan tanggung jawabn, meskipun telah menjalankan kehidupan bebasnya. Konsekuensi logis tetap harus diterima secara hubungan timbal balik. Bahkan sebagai indikator manusia sehat secara psikologis adalah melakukan tanggungjawab secara moralitas dan sosial. Sebahagian menyatakan bahwa faktor kekuatan dalam usia yang panjang adaah karena faktor kenyamanan dalam melakukan tanggung jawab sebagai timbal balik dari kebebasan dan kenyamanan spiritualitas. Oleh sebab itu sisi kemauan merupakan unsur penting dalam logoterapi. Karena menurut Frankl, kemauan yang tinggi merupakan kondisi yang sangat menunjang kekuatan besar pada diri manusia secara utuh. Indikator di atas berbeda dengan indikator kesehatan jiwa dalam bahasan *sufi healing*.

Adapun sebagai landasan logoterapi untuk melayani manusia hingga menemukan kenyanama masa depan adalah melalui pemahaman tentang hal-hal yang saling berpengaruh, antara lain adalah kebebasan bersikap dan kerkehendak (*freedom of will*). Sangkalan terhadap konsep pendekatan psikiatri yang menyebutkan adanya naluri biologis sebagai pemengaruh keadaan individu. Frankl mengasumsikan bahwa kondisi luar individu sangat mempengaruhi keadaan. Dan individu bebas memilih sektor yang akan diambil pengaruhnya. Pada dasarnya manusia akan menentukan secara sadar mengenai sikap yang harus dilakukan terkait lingkungan. Hanya karena bebera aspek mereka melakukannya dengan menonjolkan sisi kompensasi. Selain, kebebasan, juga manusia membutuhkan kehendak bermakna dalam, hidupnya (*Will to Meaning*). Eksistensi manusia selalu diutamakan saat individu mulai merasakan adanya kejanggalan dalam menjalani kehidupan. Apabila seseorang menjalankan upaya mengatasi dirinya dengan baik, maka secara otomatis akan lebih cepat dalam

menggapai tujuannya. Untuk itulah logoterapi hadir sebagai motivator yang mengarahkan masa depan.

Manusia juga sangat merindukan makna dalam kehidupan, bukannya sekedar berjuang untuk bermakna, namun harus menemukan makna kehidupan (*meaning of life*) itu sendiri. Keputusan untuk menyatakan sebuah makna dalam kehidupan tentu tidak didapat dengan mudah melainkan harus secara bertahap melakukan pencarian dengan diberikan motivasi yang tepat. Beberapa kalangan merasakan penderitaan kehilangan makna hidup, bukan akibat konflik psikologis dalam individu (*noögenic neurosis*). Kekosongan eksistensial ini sering menjangkit pada orang-orang yang sempat menduduki jabatan tertentu, kemudian terjatuh kedudukannya. Gambaran jiwa inilah yang terjadi. Pribadi unik itu kadang memunculkan *post power syndrome*. Sebelum terjadi gejala *post power syndrome* seharusnya lebih cepat mendapatkan penanganan menggunakan pendekatan logoterapi. Untuk mempercepat menemukan solusi bagi rencana hidup yang hilang. Atau juga terjadi pada individu yang selama hidupnya belum mengalami kesuksesan. Kegagalan yang secara terus menerus akan menimbulkan putus asa.

Noögenic neurosis, diasumsikan akibat dari kehilangan naluri alamiah seseorang yang berkaitan dengan alam, atau juga merasa aturan hidup yang dijalaninya mengekang kebebasan dirinya. Akan tetapi bila aturan kehidupan seperti undang-undang, aturan adat, aturan agama dan sejenisnya yang dengan hal itu dapat memberikan kenyamanan, maka secara otomatis akan menghilangkan *noögenic neurosis*. Logoterapi memberikan alur melalui proses berkarya, mengeksplorasi pengalaman yang dirasakan baik dan mengatasi penderitaan dengan keyakinan dan pengetahuan. Ditambah dengan perjuangan untuk mendapatkan kesenangan dalam menghadapi masalah tanpa mengabaikan solusi, lebih baik dilakukan.

10. TERAPI MEDITASI

Meditasi merupakan proses istirahatnya tubuh dengan cara menahan beberapa gerakan dan beberapa saat untuk membantu melakukan stabilisasi tekanan darah manusia. Terkandung makna pelatihan pikiran agar terfokus pada pandangan batin yang jernih. Dengan target munculnya ketenangan spiritual. Seringkali dimanfaatkan untuk memberikan kenyamanan dalam meredakan gejala kelelahan, hingga meningkatkan metabolisme tubuh yang berdampak pada proses mengatasi kecanduan obat terlarang, gangguan tidur dan suasana hati yang mengalami stress. Kalangan agamawan, banyak mempergunakan metode ini sebagai cara relaksasi. Tradisi menahan gerakan selama beberapa menit ini telah lama dilakukan pada masa silam. Hanya saja kebanyakan dikaitkan dengan kekuatan supranatural. Sekalipun dengan melakukannya akan muncul energi yang dahsyat dan luar biasa. Padahal secara sains, memang benar energi itu adanya, sebagai dampak dari ketenangan jiwa dan stabilnya metabolisme tubuh, bukan karena aspek mistis.

Meditasi ini secara bebas dapat dilakukan oleh berbagai kalangan. Pada praktiknya ada yang menggunakan bantuan peralatan, ada pula yang tidak. Pada prinsipnya, seseorang melakukan kegiatan ini dengan penuh ketenangan dan berusaha

menahan badan dari gerakan selama beberapa menit dengan penuh kenyamanan (tidak terburu-buru). Kebiasaan yang dilakukan ratusan tahun yang lalu ini berdampak pada kesehatan mental. Melalui meditasi, tubuh memberikan respon pada kondisi stress, melalui pelepasan hormon epinefrin dan norepinefrin. Dua hormon ini biasanya memacu jantung untuk berdetak yang menyebabkan meningkatnya tekanan pada darah. Melalui meditasi inilah kerja jantung dinormalkan kembali dengan detak yang sempurna. Selain berdampak pada aspek fisik, maka beberapa pemerhati menyatakan adanya hubungan dengan proses berkurang bahkan hilangnya stress akibat dari bertumpuknya pikiran negatif. Beberapa penelitian menyatakan bahwa gelombang *gamma* pada otak diaktifasi secara baik menggunakan cara meditasi. Inilah yang diduga sebagai pembangkit energi positif dalam jiwa. Dalam kajian agama Islam dikenal dengan kondisi *tumaninah*. Dalam ajaran Budha kegiatan ini telah dilakukan oleh para Bikhsu berwujud Yoga.

Meditasi merupakan sebuah metode yang menghubungkan antara emosi dengan gerakan fisik seseorang terutama pernafasan. Ketenangan menjadi orientasi pertamanya. Dalam ketenangan tersebut diyakini akan berpengaruh pada sikap mental seseorang. Saat seseorang melakukan relaksasi dengan meditasi, maka terjadi *ekaggata*, yakni kemandirian batin pada objek yang kuat.⁴⁷

Meditasi juga berpengaruh pada stabilitas emosi seseorang. Bagi para penderita depresi dan cemas, meditasi merupakan cara terapi lanjutan yang tepat. Peningkatan kesadaran diri merupakan pangkal pengelolaan stress yang memicu emosi negatif. Beberapa hasil penelitian membuktikan adanya meditasi sebagai solusi untuk penderita insomnia. Terutama yang ingin tidur nyenyak tanpa obat. Meditasi juga meningkatkan konsentrasi. Maka pada pelatihannya individu akan diarahkan untuk mengarahkan perhatiannya pada pendengaran, penglihatan serta perabaan dengan bantuan model-model yang disajikan terapis. Sedangkan meditasi lainnya lebih memperhatikan aspek pengendalian pikiran, perasaan dan sejenisnya. Dengan dua cara ini, akan diperoleh ketajaman spiritual yang memunculkan sikap bijaksana. Saat berlangsungnya meditasi, seseorang harus melepaskan diri dari pikiran yang menghantui perasaannya. Melalui gerakan nafas yang teratur, konsentrasi dipusatkan pada keluar dan masuknya nafas. Mengendalikan pikiran tidak berarti menghilangkan semua beban. Namun menyimpan beban untuk sementara waktu, dengan fokus pada gerakan. Saat pernafasan diatur dengan petunjuk terapis, maka saat itu pula oksigen yang masuk ke paru-paru pun akan teratur pula. Secara bersamaan pengaturan nafas dilakukan dengan posisi duduk tenang. Upayakan menghindari gangguan gerakan yang ada di sekitar tempat meditasi. Gerakan dilakukan dengan cara yang tenang dan lembut. Bagi sebahagian memberlakukan gerakan menutup dan membuka mata. Hal ini untuk menghindari adanya gangguan lingkungan serta mengatur hubungan fisik dengan perasaan.

Beberapa peneliti mengemukakan bahwa meditasi sangat besar pengaruhnya pada kesehatan pencernaan. Maka dalam ajaran Islam meditasi dilakukan dengan variasi gerak menahan tubuh saat melaksanakan ibadah shalat. Jadi pada saat seseorang

47 Ven Ajahn Chah, *Meditasi jalan menuju kebebasan*, Karaniya, Jakarta, tahun 1995, hlm. 3.

melaksanakan shalat, relaksasi melalui meditasi telah masuk di dalamnya. Bagi kalangan umat Budha, meditasi dilakukan selama beberapa jam menahan posisi badan dan mengatur nafas dan konsentrasi mereka. Kesadaran penuh (*mindfulness*) merupakan target yang dikejar para pelaku meditasi. Melalui ketenangan inilah seseorang kan selalu merasa bahagia, bukan aspek materil. Akan tetapi sejumlah perasaan, dan membangun suasana hati (*mood*) yang tepat. Kunci utama dari terapi menggunakan meditasi adalah kemampuan terapis dalam membimbing serta mengarahkan pernafasan pasiennya. Dikenal dengan sebutan *pranayama*. Cara ini dilakukan sebagai metode pelepasan energi. Pernafasan melalui hidung dan mulut, merupakan cara awal meditasi. Ritme akan diatur sesuai dengan kekuatan masing-masing. Beberapa jenis meditasi menggunakan kekuatan pikiran. Bahkan kalangan tertentu melakukan interaksi dengan dirinya sendiri melalui meditasi. Adapula yang melakukan meditasi hingga memisahkan antara tubuh dengan aspek ruhaninya. Pantaslah jika meditasi dapat memberikan pengaruh pada kesehatan mental. Sebab pada meditasi ini terkandung pelatihan ketenangan pikiran dan tubuh secara bersamaan. Terapi ini juga dinilai mengurangi stress. Kadar hormon kortisol akan meningkat saat seseorang mengalami stress. Sekaligus melepaskan sitokin. Sitokin sendiri merupakan produk tubuh yang biasanya mengganggu pola tidur, peningkatan tekanan darah, yang kemudian akan memberikan peluang untuk mudahnya terkena penyakit, karena kelemahan mental akan menyebabkan kelemahan fisik juga. Maka melalui meditasi, hal tersebut akan tertekan kemunculannya.

Meditasi juga memberikan dampak pada pasien yang terkena depresi. Efek nyaman telah dirasakan para pasien. Dibuktikan dengan hasil beberapa penelitian yang menunjukkan empat puluh persen pasien depresi dapat mengendalikan emosinya melalui pelatihan meditasi. Selain depresi juga memberikan kontribusi positif bagi penderita gangguan tidur. Bagi orang tertentu menggunakan obat tidur bias berdampak buruk bagi kondisi tubuh pasien. Maka keberadaan meditasi sebagai bentuk pengobatan dengan pendekatan psikologi, memberikan manfaat yang lebih memuaskan. Selain mengatasi depresi dan insomnia, meditasi dipakai untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, gagal fokus, penguatan daya ingat. Hal ini dilakukan para penderita demensia.

11. TERAPI FORGIVENESS

Permohonan maaf persepektif agama merupakan cara terampuh untuk menyelesaikan segala masalah antar manusia yang kerap kali menjadikan pemicu stress dan depresi bila terjadi berkepanjangan. Permohonan maaf merupakan proses menetralkan keadaan emosi seseorang. Pada tingkat tertentu masalah yang terjadi tidak dapat ditekan dengan hipnoterapi. Sebab sutau saat ketika terjadi pemicu yang lebih besar, kondisi akan kembali seperti saat bermasalah. Maka upaya para psikolog dan sufi sama-sama tertuju pada terapi memaafkan sebagai solusi. Dalam ajaran Islam, maaf merupakan sebuah pelepas dari segala unek-unek atau kedendaman. Bahkan hingga hukuman mati bias terhindar hanya karena keluarga korban memaafkannya.

Rupanya psikolog telah melakukan banyak penelitian mengenai memaafkan, sebagai bentuk pelebur kecemasan, dendam dan stress.

Forgiveness terapi biasanya dilakukan secara mandiri. Terapis hanya memberikan tekniknya saja. Atau menjelaskan keberadaan maaf dalam kesehatan jiwa dan mental manusia. Rutinitas terapi sangat berpengaruh pada kesembuhan pribadinya. Demikian juga dengan niat yang tulus akan berdampak pada keberhasilan terapi ini. Sebagai bentuk control keberhasilan dari terapi di atas. Ada yang menggunakan media atau alat bantu seperti alat tulis dan sejenisnya. Namun pada umumnya, mereka melakukan konsentrasi dan penuruan emosi saat sebelum tidur. Kemudian ia mencoba memaafkan semua yang terjadi pada dirinya. Segala kekecewaan dibiarkan menjadi masalah yang kecil. Untuk yang menggunakan media tulis, biasanya menuliskan masalah yang sedang dihadapi. Terutama yang membuat dirinya tersakiti. Lalu memberikan tindakan atas tulisan tersebut, seperti dibakar dan dikubur, dengan tujuan menghilangkan segala masalah dan memaafkannya. Atau menggunakan cara tiup balon. Masih banyak simulasi yang dapat dilakukan dalam membantu kesuksesan terapi tersebut.

Forgiveness terapi akan lebih tepat jika dikaitkan dengan pemahaman keagamaan. Hubungan antara dirinya dengan Tuhan yang menjadi Sang Pemaaf bagi kesalahan hamba-Nya menjadikan individu bermasalah memiliki keinginan menanggalkan bebannya. Pada dasarnya *forgiveness* terapi merupakan cara menghapus dendam serta luka hati sendiri. Semakin sering seseorang melakukan hal tersebut akan semakin membuat nyaman batin seseorang. *Forgiveness* terapi bukan memaafkan pada dunia nyata, melainkan pada ilustrasi diri. Jika dilakukan pada dunia nyata tentu akan lebih baik lagi. Sebahagian psikolog mempunyai asumsi bahwa memaafkan dapat menurunkan kadar energi buruk yang terdapat dalam kehidupan manusia. Secara otomatis mengalirkan energi positif yang ada dalam tubuh manusia itu sendiri oleh dirinya.

Kalangan agamawan menilai bahwa jika seseorang mengalami kesulitan untuk memaafkan, maka secara langsung telah memberikan tekan pada kondisi jiwanya dengan memunculkan sikap dendam dan kebencian. Dua sikap ini sangat menguras energi tubuh. Tidak sedikit pelakunya akan menderita gangguan jantung dan paru. Karena kegagalan metabolisme. Memaafkan sendiri adalah proses pelepasan beban yang dirasakan sakit dalam perasaan seseorang. Juga merupakan *state of mind* yang banyak melibatkan pikiran, perasaan dan emosi.

Pada dasarnya kegiatan memaafkan merupakan perilaku luhur yang menghapus segala yang ada dalam pikirannya tentang keburukan orang lain kepadanya. Mengubahnya menjadi bentuk simpati, empati dan mencintai sepenuh hati. Semakin banyak melakukan marah dan menyimpan kesalahan orang lain dalam hatinya, akan semakin rentan dengan gangguan sesak nafas, tekan darah yang tidak stabil, mudah sakit kepala hingga gangguan pencernaan. Dan seringkali terjadi hambatan mental pada tingkat tertentu (*mental block*).

C. JENIS KONSELING

Konseling memiliki beberapa jenis, antara lain;

1. Konseling Pendidikan.

Pada dunia pendidikan konselor sangat penting, selain sebagai guru dan pengarah kepribadian murid, juga berfungsi sebagai pemberi jalan keluar dalam mengatasi masalah siswa. Layanan bimbingan sekolah tidak dapat diserahkan kepada orang yang tidak memiliki kapasitas sebagai konselor. Sebab kesalahan dalam langkah konseling mengakibatkan hal fatal bagi siswa dalam lembaga pendidikan tersebut. Dan sekaligus konselor pendidikan memiliki tanggungjawab atas kelangsungan sistem pendidikan yang sedang berjalan. Konselor pendidikan harus juga memahami akan visi dan misi lembaga pendidikan tempat konselor tersebut berdinasi. Umumnya konselor pendidikan diambil dari guru BK (Bimbingan dan Konseling). Hanya saja beberapa guru BK justru seakan-akan beralih fungsi menjadi hakim (pemutus hukuman) di lingkungan sekolah. Tidak sedikit hukuman dijatuhkan oleh guru BK terhadap para siswanya, karena siswa tidak mentaati aturan sekolah. Padahal; tugas mereka adalah memberikan arahan agar para siswa memahami pentingnya aturan dalam dunia pendidikan. Momok menakutkan dari guru BK sering terjadi di kalangan siswa, yang seharusnya tidak terjadi. Seyogyanya guru BK menjadi wakil dari orang tua mereka saat mereka mengadakan masalah, yang disinyalir menghambat berlangsungnya pendidikan. Peranan guru BK adalah memberikan motivasi serta arahan agar peserta didik yang sedang mengalami gangguan dalam menjalani pendidikan, menjadi hilang. Bahkan menumbuhkan semangat baru untuk belajar.

Pendidikan sendiri adalah proses transformasi pengetahuan antar manusia dan cara manusia dalam mengembangkan potensi dirinya menuju sebuah harkat dan martabat kemanusiaan yang sempurna. Dunia pendidikan juga merupakan wahana melakukan pelatihan serta pembekalan tentang etika, moral dan tata cara hidup di masa yang akan datang. Dengan demikian kebutuhan pengarah dan pemberi solusi dalam segala kesulitan manusia dalam menjalani pendidikan menjadi sangat penting. Untuk itulah diperlukan adanya guru BK (Bimbingan dan Konseling). Para guru BK ini dituntut mampu memberikan pengajaran sekaligus menjadi motivator dalam bidang pendidikan.

Oleh sebab itu konseling pendidikan diarahkan agar memiliki keterampilan serta kemampuan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengatasi persoalan kehidupan bidang pendidikan. Segala bentuk kesulitan yang berkaitan, mulai dari kesulitan menghadapi proses pembelajaran hingga hambatan-hambatan yang mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar (KBM), harus diperhatikan. Kadang-kadang siswa tidak dapat belajar dengan baik karena beberapa faktor di antaranya adalah adanya tekanan keluarga, *bullying* (perundungan) dari sesama siswa atau kakak tingkatnya, bahkan

adanya tekanan dari guru atau pengajar, yang menyebabkan hilangnya semangat atau konsentrasi belajar.

Perhatian tentang emosi siswa juga menjadi bagian dari pengawasan guru BK. Perkembangan emosi individu yang mengalami masalah tidak dapat disamakan dengan siswa normal pada umumnya. Hal lain yang harus dioptimalkan adalah membangun karakter yang baik pada siswa. Sebab pada akhirnya siswa memerlukan kemampuan adaptasi dengan lingkungan yang heterogen. Tanpa karakter positif, siswa tidak akan memiliki sikap arif. Konseling pendidikan juga membantu adaptasi siswa dalam cakupan pembelajaran. Selain itu juga berfungsi mediasi yang dilakukan oleh seorang guru, dalam proses perbaikan kondisi kejiwaan siswanya. Dengan cara demikian akan tercapai hubungan kondusif antara objek (konseli) dengan sumber masalah.

2. Konseling Vokasional

Sebahagian menyebutnya dengan konseling karir. Sebab peranannya dalam membantu menyelesaikan masalah bagi para karyawan. Atau juga dibutuhkan untuk pertimbangan penempatan karyawan/tenaga kerja. Bahkan peranannya memberikan pelayan bagi karyawan yang bermasalah dengan atasannya. Atau memberikan saran pada pejabat tertentu, karena jabatannya baru. Pada kalangan masyarakat industri peranan konselor vokasional sangat diperlukan, agar tercapainya peningkatan mutu karyawan dan capaian target perusahaan. Tidak sedikit menemukan karyawan yang mengalami kemunduran etos kerja. Maka konselor vokasional harus maju untuk memberikan motivasi serta menunjukkan kewajiban tanggungjawab atas keberlangsungan perusahaan.

3. Konseling Keluarga

Keluarga adalah sekumpulan manusia yang memiliki ikatan batin berupa pertalian darah, perkawinan atau hubungan keturunan. Selain itu juga kekeluargaan dapat terjadi karena adopsi dan pengakuan. Saat mereka melakukan interaksi sosial, maka sebuah keluarga dinyatakan harmonis apabila tidak mempunyai kendala berarti. Pada umumnya sebuah keluarga dibangun dengan keberadaan suami, istri dan anak. Ini yang disebut dengan keluarga kecil. Kemudian, jika di dalamnya terdapat mertua, adik atau kaka ipar dan sebagainya sering dikategorikan keluarga besar. Pada intinya sebuah keluarga dibangun oleh suami dan istri. Hubungan yang menunjukkan interaksi baik, memberikan kesan rumah tangga yang harmonis. Dalam bahasa agama disebut sebagai rumah tangga yang *sakinah, mawaddah* dan *rahmah*. Dalam kajian psikologi, jiwa keluarga dibangun dari perasaan cinta dan kasih sayang. Tanpa dasar ini, keluarga menjadi penuh kepalsuan dan sandiwara. Apalagi jika telah turut campur salah satu keluarga, baik pihak suami maupun pihak istri. Kerap kali rumah tangga tidak dapat diselamatkan bila salah satu pihak keluarga turut campur dalam mengatur perjalanan rumah tangga. Kondisi rumah tangga yang carut marut akan berpengaruh

pada pola asuh (*parenting*). Yang berakhir dengan pembentukan karakter anak. Kekeliruan pola asuh, mengakibatkan hal yang sangat fatal bagi perkembangan anak. Dan kembali menambah kemelut keluarga.. Pengendalian emosional perlu mendapatkan peringkat tertinggi dibandingkan dengan yang lainnya. Pengendalian emosi merupakan pangkal keberhasilan membina rumah tangga Adapun dampak kekeliruan rumah tangga sangat bervariasi sesuai dengan objek yang terkena sebagai korban. Jika yang menjadi penyebab adalah suami, maka korbannya pasti istrinya. Demikian sebaliknya. Apabila yang menjadi korban adalah anaknya, maka sudah jelas subjek pelaku adalah orang tuanya, baik ayah, ibu atau keduanya. Sebaliknya apabila korban adalah orang tua, maka pelaku sudah pasti anaknya. Tinggal mengidentifikasi, jenis perlakuan apa yang berpengaruh pada masing-masing lini. Pada kondisi sedang tidak stabil, dibutuhkan seorang atau satu kelompok yang memiliki kepedulian besar pada keadaan orang lain dengan maksud bukan mencampuri urusan pribadi atau rumah tangga orang lain hingga menjadi muncul keberpihakan. Sebaiknya konselor keluarga berdiri di tengah-tengah, tanpa mengabaikan salah satu pihak. Dalam kaitannya dengan hukum perkawinan, BP4 telah membangun rancangan untuk tetap menciptakan keluarga yang *sakinah, mawaddah* dan *rahmah*. Para konselor keluarga membuka peluang untuk memberikan pelayanan menerima keluhan. Bukan untuk diadvokasi secara hukum. Akan tetapi memberikan upaya membuka alur jalan kehidupan yang lebih baik. Konselor keluarga hanya mendengarkan keluhan kemudian menjelaskan kedudukan hukum maupun dampak sosial dan psikologis. Pada dasarnya lebih diarahkan untuk memahami tanggungjawab masing-masing dalam keluarga. Yang perlu diwaspadai adalah masalah keluarga yang terjadi antara pasangan muda yang belum siap serta belum paham tentang kekeluargaan. Bahkan ada yang terjadi akibat kehamilan di luar nikah, kemudian dinikahkan secara paksa, tanpa mengindahkan kesiapan pembinaan rumah tangga dan anaknya kelak. Hal ini perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak. Konselor keluarga tidak berhak memberikan vonis seperti hakim pada salah satu pihak bermasalah. Namun lebih ditekankan agar memberikan pertimbangan psikologis serta aspek keberlangsungan rumah tangga dengan benar. Kadang-kadang poligami sering dituduh sebagai salah satu penyebab keretakan rumah tangga. Tentu hal ini harus mendapat perbaikan paradigma. Sebab kadang-kadang masalah tidak dimulai dari pelaku poligami ataupun para istrinya, melainkan adanya turut campur orang lain yang menghembuskan angin busuk pada salah satu istrinya. Padahal jika saja tanpa turut campur orang lain, masalah akan selesai oleh suaminya. Sebab semua akan berpusat pada manajemen suaminya. Bukan terletak pada saran orang sekelilingnya yang tidak sedikit menjerumuskan pada kegagalan, dan orang tersebut tidak bertanggung jawab setelah rumah tangga tersebut hancur. Sebagai kelengkapan dalam konseling keluarga, terutama para

konselor agama, diharuskan memahami etika serta petunjuk berumah tangga yang benar menurut pandangan ajaran agama. Yang perlu ditegaskan adalah, bahwa rumah tangga adalah kelompok terkecil dari masyarakat yang memiliki otoritas, saat terjadi ijab kabul pernikahan, semua keluarga asalnya menjadi terputus dengan terbentuknya keluarga baru. Keterkaitan antara ayah dan ibu sebelumnya menjadi terputus akibat ijab kabul. Dengan demikian para mempelailah yang merintis keluarga baru. Istri adalah sepenuhnya tanggungjawab suaminya. Disimbolkan dengan adanya mahar dalam pernikahan Islam diberikan oleh laki-laki kepada wanita. Cara terumit seringkali diselesaikan dengan perceraian. Bukan dengan mencari jalan yang lebih halus. Maka keberadaan konselor perkawinan, menjadi ujung tombak dalam keutuhan keluarga dalam masyarakat. Serta mereka dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Bila terjadi krisis referensi, maka upaya *referral* kepada yang lebih mampu lebih baik daripada dipaksakan ditangani secara tidak profesional. Selanjutnya para konselor keluarga harus memberikan keluasaan terhadap kliennya untuk menentukan jalan keluar terlebih dahulu. Jika tidak ditemukan sumbangan referensi dapat dilakukan. Namun tidak melakukan secara penekanan atau keharusan. Konselor hanya sebagai fasilitator.

4. Konseling Agama

Agama merupakan hal penting dalam kehidupan sebagai hamba Tuhan. Agama apapun harus memberikan Kenyamanan bagi pemeluknya untuk melaksanakan ajaran dengan tenang, damai dan nyaman. *Religion counseling*, dimanfaatkan dalam mengatasi masalah yang erat kaitannya dengan pelaksanaan dan keberagaman masyarakat. Termasuk di dalamnya mengatasi kebimbangan untuk memilih aliran dan lain sebagainya. Atau juga memberikan haluan tentang agama tanpa mengajarkan ajaran agama. Sebab mengajarkan agama bukan kewenangan konselor. Konselor diperkenankan hingga penguatan keberagaman atau motivasi beragama. Demikian pula, tidak untuk saling mempengaruhi antar agama atau menjadikan kesempatan untuk mengajak orang lain pada keyakinan konselor. Sebab belum tentu harapan konseli, seperti demikian.

5. Konseling Rehabilitasi

Konseling ini lebih mengutamakan aspek membantu klient yang mengalami kondisi cacat secara fisik, mental, terdapat gangguan pada aspek kognisi, emosi dan perkembangannya. Konseling ini juga merupakan proses yang secara sistematis diatur, sehingga tidak mengakibatkan adanya masalah perasaan baru yang timbul akibat konselor yang kurang memahami aspek psikologis mereka. Biasanya diarahkan bagi yang mendapatkan hambatan dalam bidang karier, kesulitan hidup mandiri (ketergantungan) dan sejenisnya. Konseling ini juga berupa arahan menggunakan pendekatan proses pemahaman terhadap rehabilitasi sosial. Dengan harapan mengembalikan fungsi sosial individu atau memberikan haluan agar individu

memiliki orientasi yang jelas serta terarah menuju masa depan yang lebih baik. Krisis percaya diri yang sering ditemukan pada saat melakukan konseling rehabilitasi. Atau memang konseling ini juga berfungsi untuk memberikan arahan agar memiliki sikap mandiri, terutama bagi kalangan individu yang memiliki cacat secara fisik. Kecerdasan konselor sangat dituntut untuk memberikan sejumlah pandangan mengenai diri klient, untuk dengan segera menemukan solusi agar tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan dalam keadaan cacat secara fisik ataupun mental. Dalam hal ini para konselor di sekolah luar biasa sudah banyak melakukannya dengan baik. Akan tetapi bagi para penderita cacat fisik yang kebetulan mengikuti pendidikan di sekolah umum (non SLB), belum banyak dilakukan. Kadang-kadang konselor mengabaikan orang cacat secara psikologis. Tentu saja peranan konselor sekolah (konselor bidang pendidikan) bukan hal mudah. Sebab ditantang segala kemampuannya untuk melayani semua siswa, dengan keadaan berbagai karakter dan sifat pribadinya. Meskipun demikian, tidak boleh mendiskriminasi orang-orang yang mengalami cacat fisik atau ada sedikit ketidak normalan mental. Konseling ini juga mengarahkan kalangan penderita cacat fisik untuk dapat berinteraksi dengan sesama penyandang, atau dengan orang yang normal. Dalam prosesnya melibatkan komunikasi yang baik, memberikan arah serta tujuan bagi klient, tidak mengabaikan intervensi sosial, vokasional, psikologi dan behavioral. Oleh sebab itu para konselornya dituntut untuk mampu memberikan pelayanan dengan sejumlah pengetahuan mengenai psikologi orang cacat fisik dan mental. Sering ditemukan juga adanya sikap minder dalam mendapatkan pekerjaan yang layak bagi mereka. Dalam kondisi ini klien umumnya mengalami kecemasan. Yang jika dibiarkan akan menjadi kecemasan permanen (berlangsung lama). Maka keberadaan konselor rehabilitasi adalah untuk memangkas kecemasan permanen, menjadi sikap percaya diri dan mandiri dalam memperjuangkan kariernya. Adapun sasaran konseling ini adalah :

- a. Para penyandang hambatan fisik karena adanya kesempitan melakukan tindakan.
- b. Mengalami cacat sensoriknya, seperti kurang berfungsinya panca indra. Terutama indera lihat dan dengar.
- c. Mengalami hambatan perkembangan emosi dan pemikirannya untuk menggapai harapan.
- d. Pasien rawat inap yang mengalami gangguan penyakit kronis atau penyakit yang seumur hidup sulit disembuhkan, seperti kanker atas vonis dokter, atau penderita HIV.
- e. Para pekerja yang tidak memahami tujuan pekerjaannya. Termasuk karyawan baru atau karyawan lama yang menduduki suatu jabatan.
- f. Penyandang masalah kesejahteraan sosial.
- g. Para penghuni Lembaga Pemasarakatan.

- h. Peserta Didik.
- i. Anggota keluarga yang berkebutuhan khusus.

Adapun fase akhir dari konseling ini, diharapkan klient memiliki perubahan perilaku, mampu beradaptasi, mandiri dan menyadari bahwa cacat dan kondisi kesejahtraan sosial yang buruk, bukan merupakan hambatan hidup. Melainkan tantangan untuk mendapatkan tujuan hidup mereka. Dengan demikian, mereka akan mampu memperbaiki kualitas hidupnya menjadi bertambah baik. Diawali dengan melakukan kajian kebutuhan klien, para konselor harus merencanakan program secara bertahap, bertingkat dan berlanjut. Bila ditemukan ada hal yang menyangkut kebutuhan terapi, maka harus mendahulukan terapi. Kemudian ditindak lanjuti dengan arahan. Untuk itu diperlukan beberapa strategi antara lain adalah adanya *intervensi psikodinamic* (mengarahkan agar klien mendapatkan arahan pada aspek penerimaan kondisi fisiknya, hingga mendapatkan konsep diri yang baik). *Coping Skill Training* (memberikan arahan agar memiliki kecerdasan dalam memilih keterampilan yang tepat, dengan pertimbangan kebutuhan serta mampu mengatasi tuntutan yang tidak logis). *Supportive Group and Family Teratment* (lebih diarahkan untuk melatih aspek emosi dan mengubah persepsi, serta menyajikan pelatihan bagi kebutuhan masa depan, guna menghadapi keberagaman dalam bermasyarakat). Pada dasarnya semua aspek yang berkaitan dengan pemulihan kondisi jiwa bagi para penyandang masalah dalam kehidupan bermasyarakat, baik akibat adanya kemampuan mental yang sangat terbatas, ataupun keadaan fisik yang tidak dapat optimal. Dapat menggunakan pelayanan berbentuk *institutional based rehabilitation*, ialah pelayanan rehabilitasi, yang menempatkan para penyandang masalah, pada sebuah institusi. Atau menggunakan *extra institutional based rehabilitation*, yakni menempatkan para penyandang masalah di tengah keluarga atau kelompok masyarakat. Bahkan dapat juga menggunakan *community based rehabilitation*, ialah membangkitkan potensi masyarakat, melalui cara membangkitkan kesadarannya.

6. Konseling Individu

Dinamakan konseling individual karena antara konselor dan klient melakukan pertemuan langsung bernuansa *rapport*. Biasanya lebih banyak dilakukan pada konselor pendidikan seperti di sekolah-sekolah atau lembaga pendidikan militer. Konselor memberikan bantuan atau layanan untuk dapat melakukan antisipasi terhadap masalah yang sedang dihadapi. Pembahasan mendasar dilakukan antara konselor dengan konseli hingga menyangkut masalah privasinya, hingga melakukan upaya pengentasan masalah. Klient diupayakan menemukan jalan keluarnya sendiri. Adapun tujuan dari pelaksanaannya adalah memberikan peluang guna klien mengemukakan segala bentuk hambatan atau masalah yang sedang dihadapi. Selanjutnya meringankan beban yang diderita klient. Baik melalui cara membantu dalam

menumbuhkan serta mengembangkan kondisi emosi seseorang, hingga dapat melakukan interaksi dengan masyarakat secara baik. Hal di atas bertujuan untuk memberikan pelayanan maksimal terhadap klient, dalam proses pencarian makna hidup. Sedangkan dalam bentuk pencegahannya, konselor memberikan bantuan untuk mengarahkan klient agar terhindar dari kekhawatiran klient itu sendiri dalam mengarungi kehidupan. Pada aspek perbaikannya, klient dibantu hingga mendapatkan jalan terbaik guna menghindari kecemasan yang akan terjadi bila konseli menemukan masalah. Sebaiknya semua bentuk terapi dan konseling yang hendak disampaikan kepada klient, terlebih dahulu dilakukan uji validitas, sehingga menemukan formula yang tepat untuk disajikan. Inilah fungsi laboratorium konseling dan psikoterapi. Di dalamnya akan melakukan tes dan uji kelayakan untuk selanjutnya diterapkan dalam berbagai persoalan. Adapun hal mendasar dalam konseling individual adalah, memberikan kesempatan pada klien untuk mengemukakan masalah yang dianggap menjadi beban dalam hidupnya. Kemudian konselor memberikan komentar dan memberikan langkah-langkah untuk mendapatkan solusi, serta menghilangkan perasaan yang menghambat perjalanan kehidupan klient. Juga meningkatkan potensi individu yang telah dimilikinya. Yang perlu mendapat perhatian adalah bahwa konseling individu memiliki fungsi pengentasan. Masing-masing konselor individu harus menjaga azas konseling individu yakni, sukarela, menjaga kerahasiaan klient, keputusan merupakan hasil pemikiran konseli, keahlian dan dapat diterima oleh masyarakat tempat klient hidup. Pada praktiknya, konseling ini dilakukan secara bertahap, antara lain, *introduction* (merupakan tahap awal, yang dikenal dengan tahap pengantar,. Konselor membuka wacana tentang kehidupan dan memberikan kesempatan bagi klient untuk memaparkan segala bentuk hambatan kehidupannya. Pada fase ini konselor harus menampilkan suasana hangat, tidak menyalahkan kondisi klient, memberikan kesan bahwa klient akan termotivasi dengan segala saran konselor), *investigation* (yakni penjajagan untuk menginventarisir masalah yang terjadi secara individu terhadap klien. Pada fase ini konleor mulai membuka persoalan yang dihadapi klien.), *interpretation* (tahap ini segala keluhan klient ditafsirkan dengan berbagai kemungkinan. Hasilnya adalah realita yang harus dihadapi, segala bentuk diagnosis dan prognosis harus memberikan manfaat bagi klien), *intervention* (pada fase ini klien akan dilakukan pembinaan secara singkat, hingga menemukan cara terbaik menurut sudut pandang klient dengan arahan konselor). Acuan pembinaan adalah pengentasan masalah. Kesuksesn konselor biasanya tergantung pada fase ini. Sebab menentukan jalan menuju penyelesaian sebuah masalah dengan baik dan tepat) dan *inspection* (fase terakhir ini menentukan solusi yang tepat, yakni melalui cara penilaian yang dilakukan oleh klien maupun konselor. Penilaian lebih ditujukan pada proses perolehan informasi dan pemahaman yang valid dalam menyelesaikan persoalan. Arah konseling individual adalah

mengembangkan kesehatan mental klient, hingga menemukan makna hidup. Selanjutnya, beberapa teknik dasar dalam konseling individu adalah, konselor yang menghampiri klient (*attending*). Sejumlah upaya untuk meningkatkan harga diri klient melalui cara-cara yang memberikan suasana nyaman klient harus dibangun secara baik di awal pertemuan. Sikap empati harus dibangun dalam hubungan empati (hubungan yang berusaha memahami perasaan, pikiran dan keinginan klient). Selain di atas juga diharuskan memperhatikan refleksi perasaan (yakni keterampilan untuk dapat melakukan pengamatan terhadap klient, baik verbal maupun non verbal. Kemudian refleksi pikiran, (yakni teknik memantulkan ide pemikiran klient). Dan refleksi pengalaman (yakni memberikan sumbangan pengalaman konselor atau bahkan memantulkan pengalaman klient dengan sejumlah teknik perbaikan mental). Berikutnya adalah eksplorasi (yakni teknik mengungkap perasaan klient, hingga terbuka sikap batin yang merasa terbebani dengan masalah yang sedang dihadapi. Melalui cara ini klient tidak lagi merasa sungkan untuk menyatakan masalah sesungguhnya).

7. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bagian dari jenis konseling ditinjau dari aspek jumlahnya. Selain konseling pribadi, maka yang lainnya adalah konseling kelompok. Bila konseling individu merupakan pelayanan konselor terhadap seorang klient. Sedangkan konseling kelompok adalah seorang konselor, dihadapkan pada beberapa orang konseli. Karena adanya kesamaan masalah atau kesamaan dalam beberapa aspek, maka dibentuklah sebuah kelompok. Terdapat banyak manfaat dalam konseling kelompok, yakni di antara anggota kelompok dimungkinkan adanya sumbangan pemikiran yang membawa pencerahan, atau memberikan *feedback* yang meringankan konseli lainnya. *Counseling group* merupakan konseling yang memanfaatkan prinsip dinamika kelompok. Dari beberapa kelompoknya ada yang lebih menekankan penguatan hubungan antara konselor dengan beberapa klient saja. Adapula yang memfokuskan pada pemikiran serta tingkah laku, lainnya fokus pada ragam terapi, bagi yang memerlukan. Pada dasarnya memberikan wawasan, pemahaman serta motivasi bagi klien secara bersama-sama dan bekerjasama antara konselor dengan klient lainnya dalam sebuah kelompok atau antar kelompok. Turunnya dapat diwujudkan dalam bentuk bimbingan kelompok, atau kelompok bermain. Semua dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, mulai dari balita hingga orang dewasa.

8. Konseling Psikoanalisis

Konseling ini lebih memperhatikan aspek analisis resistensi. Teori behavioral menjadi bagian penting dalam pelaksanaan konseling ini. Terutama kognitif behavioristik. Selama ini tetap menggunakan konsep-konsep Sigmund Freud dalam pelaksanaannya. Meskipun pada praktiknya dilakukan inovasi sesuai pemahaman konselor. Mengacu pada makna konseling sebagai metode penyelesaian masalah yang mencakup pengembangan diri seseorang. Dan

mengacu pada pendapat Gibson yang lebih memperhatikan aspek tolong menolong, yang diawali dengan proses tatap muka. Untuk saat ini mungkin terjadi inovasi menggunakan media sosial. Konseling ini menggunakan pendekatan pemahaman terhadap kondisi mental. Diarahkan menolong individu guna mendapatkan penyesuaian diri sendiri, dalam pola membentuk struktur kepribadian klient melalui pemahaman akan pengalaman-pengalaman masa lalu. Dalam hal ini, konselor berfungsi sebagai penganalisis. Usahakan agar klient tidak mengenal konselor terlebih dahulu. Pelaksanaannya konseling psikoanalisis memperhatikan beberapa teknik, diantaranya adalah teknik Asosiasi Bebas. Ialah teknik konseling yang mencoba mengikis pikiran masa kini untuk mengungkap pengalaman masa silam, sekaligus menghilangkan katarsis. Selain itu juga menggunakan analisis mimpi. Mimpi merupakan wahana pelampiasan memori yang tidak sempat terungkap pada saat alam sadar. Maka pada saat tidur, ego menjadi lemah, hingga memudahkan munculnya pesan-pesan yang terjadi dalam alam bawah sadar. Segala ekspresinya akan muncul berdasar keinginan individu. Berikutnya, interpretasi, ialah yang mengungkap selain yang telah dimunculkan dalam analisis mimpi dan asosiasi bebas. Konselor dapat mengemukakan tafsirannya dari analisis mimpi atau yang lainnya. Hingga klient memahami makna dan mengakui problem yang tersimpan dalam benaknya. Selanjutnya dilakukan analisis resistensi, yakni menciptakan upaya penolakan konselor terhadap pengakuan pasien / klient, guna mendapatkan makna problem yang sedang dihadapi ini benar-benar objektif. Terakhir adalah menggunakan teknik analisis transferensi, yakni upaya mengalihkan perasaan masa lalu, ke masa sekarang. Usahakan sifat netral konselor tetap dipertahankan.

D. MENTAL ILLNESS

Istilah *Mental illness* sering diterjemahkan dengan “kondisi mental yang tidak semestinya”. Yakni hakikat dari emosi manusia yang menjadi pemengaruh atau bersifat memberikan kontribusi pada aktifitas manusia. Diantaranya adalah ketahanan emosi saat menghadapi persoalan, kematangan psikologis, sistem dan cara berpikir, hingga kemampuan manusia dalam melakukan komunikasi. *Mental illness* sendiri disebut sebagai keadaan mental saat seseorang menghadapi tekanan. Pengaruh lingkungan ada keadaan yang menekan membuatnya seperti tidak berdaya, itulah *mental illness*. Hal di atas sangat mempengaruhi sistem kerja tubuh pikiran dan emosi. Perjuangan menghadapi ini, dalam bahasa agama sering disebut dengan *jihad (jihad al-nafs)*. Sebuah hadits menjelaskan bahwa sepulang Rasulullah SAW bertempur melawan musuh yang kuat, masih menyatakan bahwa kelak akan berjihad yang lebih besar lagi, ialah *Jihadu al-Nafs*. Inilah perjuangan menghadapi *mental illness*. Para ahli memasukkannya dalam gangguan mental. Kemudian, beberapa kalangan mengidentifikasi gejala yang sering muncul pada penderita *mental illness*. Antara lain;

1. Kesulitan melakukan konsentrasi. Pemusatan pikiran sangat penting dalam setiap langkah manusia. Dalam bahasa agama dikenal dengan istilah *Kbussyu'*. Terutama saat menjalankan tugasnya sebagai pemakmur bumi. Saat menghadapi sebuah personalan yang dinilai cukup besar untuk dirinya. Maka semua pikiran menjadi buyar. Susah dipusatkan pada satu subjek. Hal ini sering terjadi pada mereka yang terkena gangguan fisik (sakit) yang belum ditemukan obat penawarnya. Atau mereka yang menghadapi persoalan terkait keselamatann jiwa.
2. Perasaan bersalah yang berlebihan. Sering kali dijumpai seseorang yang menyalahkan dirinya sendiri tanpa berpikir sebuah solusi. Penyesalan yang sangat tidak diharapkan oleh agama. Inilah yang disebut sebagai putus asa dari rahmat Allah. Seperti dilansir dalam al-Qur'an, mengenai larangan putus asa dari Rahmat Allah tersebut. Akan tetapi disyaratkan untuk melakukan pertaubatan atau kembali mendesain ulang pola hidup dan kehidupannya. Meskipun dalam syarat *taubat* disarankan adanya penyesalan. Tetapi tidak berarti harus berlebihan. Cukup sebagai cermin dalam memprogram prilaku yang akan datang lebih baik lagi.
3. Kecemasan yang muncul di luar kewajaran. Sebagai akibat dari munculnya kecemasan ini seseorang menjadi hilang kebahagiaan. Seolah-olah semua Cuma kesulitan. Perasaan ini sering kali memicu terjadinya bunuh diri. Pada sebahagian orang biasanya meraka ketakutan yang tidak berdasar, seperti melihat seorang polisi yang mondar-mandir depan rumah, padahal tidak ada dalam kenyataannya. Hal itu karena dia pernah melakukan kesalahan fatal, seperti membunuh, memperkosa dan sejenisnya. Sehingga dirinya merasa terancam bahaya. Dan bahaya yang dibayangkan tersebut diwujudkan dalam halusinasinya. Kadang delusif menghantuinya secara bertubi-tubi. Beberapa kalangan mencoba mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.
4. Menghindari keramaian. Prilaku ini bukan menghindari secara wajar. Namun merupakan kulminasi dari halusinansi yang tinggi, yang mengharuskan dirinya menjauh dari kebisingan mental. Sebab kadang-kadang juga memunculkan perasaan yang berubah-ubah. Pada tingkat tertentu, dapat ditandai dengan menghindar dari apa yang sebelumnya mereka sukai. Misalnya penggemar burung yang tiba-tiba melepaskan burung-burungnya tanpa alasan.
5. Kesulitan memahami keadaan. Akibat berikutnya dari kesulitan memahami kondisi yang terjadi, maka munculah kelelahan psikis yang diikuti dengan kelelahan secara fisik dan gejala insomnia. Semua hanya akibat otak dan jiwa tidak searah dalam mengendalikan fisiknya. Akhirnya secara umum tidak dapat menanggulangi perasaan yang menekan jiwanya. Kadang-kadang mengalami *obsessive compulsive disorder*, atau mengalami *post traumatic stress disorder*. Pada tingkat tertentu, seringkali dijumpai gangguan *mood*. Yang demikian termasuk pada gangguan emosi. Ditunjukkan dengan munculnya perubahan-perubahan situasi emosi. Para ahli mengidentifikasi gangguan *mood* antara lain; *depresi mayor* (ditandai dengan hilangnya rasa menikmati kesukaan semula), *bipolar* (eforia mania dengan depresi silih berganti secara bersamaan dalam selang waktu yang

- singkat), *persisten* atau *dysthymia*, *seasonal affective disorder* (gangguan akibat kurangnya sinar matahari pada cuaca dingin).
6. Melakukan kompensasi. Kompensasi ini dilakukan bisa dengan mencari perhatian yang seakan-akan dapat melepaskan segala macam stress yang mengganggu pikirannya. Akan tetapi malahan menambah beban jiwa dan mentalnya. Misalnya melakukan kekerasan pada orang lain, mengkonsumsi alkohol atau Narkoba berbagai jenis dan varian. Mengkonsumsi alkohol dan narkoba yang tidak sesuai dengan aturan menyebabkan jaringan saraf pada otak manusia terganggu, bahkan bisa terjadi tidak berfungsi sama sekali. Narkoba dan alkohol pada tingkat tertentu dapat merusak *neurotransmitter*. *Neurotransmitter* adalah senyawa kimia otak yang berfungsi membawa sinyal saraf ke seluruh tubuh. Bila gelombangnya tidak berfungsi atau terganggu, bahkan hingga tidak berfungsi menyebabkan terjadinya *mental illness*. Penderitanya mengalami gangguan emosi dan lebih banyak memandang orang lain menciptakan masalah bagi dirinya. Kemudian disikapi dengan kemarahan yang tidak berdasar. Akhirnya terjadi ledakan-ledakan emosi, bias berbentuk depresi, eforia, histeria, atau secara bersamaan dalam selang beberapa waktu. Bagi ibu yang sedang mengandung mengkonsumsi alkohol atau narkoba berpengaruh pada terpaparnya zat kimia berbahaya bagi janin, yang menyebabkan munculnya *mental illness* di kemudian hari.
 7. Menurunnya hasrat seks. Saat mental mengalami keguncangan, maka beberapa hormon tidak dibentuk oleh kerja otak, yang menyebabkan hasrat seks menurun.
 8. Pola makan yang tidak jelas. Pola makan yang rutin waktu serta takarannya, berubah menjadi tidak nafsu makan atau bahkan melakukannya secara berlebihan, yang pelaku sendiri tidak dapat menyadari kejadiannya.
 9. Munculnya perasaan fisik yang tidak jelas penyebabnya. Seperti seseorang tiba-tiba merasakan pundaknya terasa sakit dan pegal. Padahal bukan sehabis kerja keras. Atau punggung terasa tidak nyaman. Kemudian kebiasaan masyarakat justru menuduh adanya keikutsertaan makhluk halus atau sejenisnya. Padahal itu merupakan psikosomatik yang diakibatkan *mental illness*. Hal tersebut dapat diterjemahkan sebagai beban yang harus dipikul oleh orang tersebut sangat berat.
 10. Terjadinya perilaku diluar kebiasaan. Seperti pergi ke jalan raya tanpa busana, atau berteriak-teriak histris. Dan sejenisnya.

Para pakar di bidang psikologi mencoba mengidentifikasi, bahwa *mental illness* terjadi karena pengaruh genetik dan lingkungan. Faktor genetik sering ditemukan dalam beberapa kasus tentang *mental illness*. Gangguan mental yang terjadi pada diri seseorang akan menurun pada generasi selanjutnya, meskipun tidak dapat dipastikan kepada keturunan atau anaknya secara spesifik. Namun pada umumnya faktor ini dinyatakan dapat menimbulkan *mental illness*. Kemudian lingkungan sebagai tempat penderita *mental illness*, seringkali mendukung untuk terjadinya. Misalnya antara konsep hidup yang didapatkannya, tidak sesuai dengan kenyataan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan masyarakat pedesaan lebih aman dari gangguan *mental illness*

dibandingkan dengan masyarakat perkotaan yang didominasi kaum urban. Setiap kali kecemasan akan muncul, masyarakat pedesaan memiliki kebiasaan saling mengingatkan dan menghibur dengan komunikasi verbal, yang tidak dijumpai pada masyarakat perkotaan. Umumnya masyarakat perkotaan hanya mengandalkan pikirannya sendiri dan tempat hiburan yang mendukung munculnya *mental illness*. Tidak selamanya klub malam dapat memberikan efek *refreshing*. Kadang-kadang tanpa disadari telah masuk pada jebakan *mental illness*. Beberapa catatan menunjukkan bahwa gangguan *anxiety disorder* (gangguan kecemasan, kepanikan (*panic disorder*) sampai *agoraphobia*/takut sulit), *attention deficit* (perasaan rendah diri), (*borderline personality disorder*, *mood disorder*, *generalized disorder* (kekhawatiran yang terus menerus), hingga *fight and flight* menjadi pemandangan biasa terjadi pada masyarakat perkotaan.

Penanganan *mental illness* harus menggunakan pendekatan psikoterapi. Baik psikoterapi medis ataupun psikoterapi religius. Pada psikoterapi disajikan metode komunikasi yang membuat klien merasa tidak sedang dalam penanganan. Bahkan hingga merasakan adanya kenyamanan. Interaksi yang antara klien dan terapis menjadi sangat penting dilakukan. Komunikasi verbal masih menjadi unggulan dalam terapi bagi penderita *mental illness*. Pada umumnya curhat pasien merupakan pertanda kesembuhan sudah diambang pintu. Metode interaktif hingga kini masih dinyatakan paling efektif disamping obat-obatan kimia. Obat-obatan hanya dapat diberikan oleh dokter ahli jiwa.

Mental illness juga berdampak pada aspek sosial. Mulai dari penatalaksanaan, hingga penanganan intensif di lingkungan masyarakat. Agar tidak terjadi pelecehan terhadap penderita *mental illness*. Sebahagian masyarakat menilai seseorang yang mengalami *mental illness* merupakan orang gila. Oleh sebab itu sering dijauhi dan diasingkan. Padahal mereka sangat membutuhkan pelayanan maksimal. Beberapa Negara melakukan penelitian untuk mencari solusi mengenai perhatian untuk penderita *mental illness*.

Sebagai wujud perhatiannya, para ahli merumuskan tentang proses kesehatan mental. Ternyata sangat berpengaruh besar bagi perubahan perilaku seseorang. Apalagi yang sedang terkena gangguan mental. Teori kesehatan mental sangat beragam. Hal di atas dilakukan atas dasar pertimbangan bahwa, jika penanganan stress tidak dikelola dengan baik, akan mengakibatkan gangguan mental. Dan gangguan ini mengubah perilaku seseorang menjadi sosok yang “baru”. Yang paling sering dijumpai adalah gangguan pada ibu pasca melahirkan yang disebut dengan *post partum depression*.

Kalangan psikiater lebih memilih psikoterapi sebagai jalan terbaik dalam melakukan penanganan orang dalam gangguan mental. Meskipun beberapa dokter masih menggunakan bantuan obat kimia sebagai pelengkap terapi. Terutama bagi mereka yang membantu perubahan pada senyawa otak. Antara lain menggunakan anti depresan. Sebahagian menggunakan terapi elektrokonvulsif sebagai media stimulasi kepada otak. Bagi mereka yang terkena dampak dari obat terlarang, maka kelengkapan ditambah dengan bantuan gelombang *elektro magnetic* yang disentuhkan pada bagian sarat menuju otak. Sedangkan bagi mereka yang tidak memerlukan bantuan zat kimia,

cukup dengan melakukan pemrograman diri sendiri dan dapat menggunakan metode pemrograman saraf yang dikenal dengan *Neurolingustik Programing* (NLP).

Kemudian, dalam kehidupan sehari-hari sering mendengar sebutan untuk orang dalam gangguan mental sering disebut juga ODGJ (orang dalam gangguan jiwa), meskipun sadar bahwa jiwa dan mental tidaklah sama. Para penderita sering mendapat perlakuan kasar, karena karakteristiknya yang membuat orang menjadi kesal. Pemasangan kerap kali dijumpai. Namun itu bukan solusi. Tidak selamanya gangguan mental akibat kecelakaan yang menyebabkan cedera fisik, walaupun termasuk salah satu penyebab gangguan mental adalah akibat cedera kepala, yang menyebabkan gangguan pada otak. Namun ada dua hal yang perlu diperhatikan sebagai pemicu munculnya gangguan mental, yakni aspek psikologis dan aspek biologis. Pada aspek psikologis, gangguan mental sering muncul akibat terjadinya tindakan kekerasan, perundungan, pelecehan seksual, kehilangan sosok figur, susah untuk mengemukakan ide atau pandangan, bahkan hingga marahpun sangat sulit untuk dilakukan saat orang lain memperdayanya. Sedangkan tinjauan biologis, antara lain kekuarangan nutrisi pada sel saraf otak. Kekuarangan zat kimia yang dibutuhkan otak menyebabkan terhambatnya transmisi saraf dari otak ke seluruh tubuh atau sebaliknya, yang menyebabkan terjadinya kegagalan sistem. Selain itu juga terganggunya fungsi sel saraf di otak. Kelainan bawaan juga mempengaruhi timbulnya gangguan mental. Dapat juga dipicu karena masuknya sejenis bakteri *streptococcus* yang menginfeksi saraf di otak. Selain hal di atas, juga ada yang akibat pengaruh narkotika serta penggunaan obat kimia yang melebihi aturan.

Pada dasarnya ODGJ bukanlah kaum buangan. Namun mereka adalah manusia yang masih memiliki harapan sembuh. Meskipun catatan menunjukkan kecilnya jumlah kesembuhan pada penderita ODGJ, namun masi ada Kuasa Tuhan yang memungkinkan terjadi pemulihan kembali. Bila selalu mengandalkan obat kimia. Tentunya dapat disimpulkan, bahwa mereka tidak dapat disembuhkan. Tetapi apabila menggunakan paradigma agama, pasti memasukan keikutsertaan Tuhan di dalamnya, yang mustahil untuk tidak dapat melakukan kesembuhan pada seseorang yang telah divonis tidak akan sembuh. Sebab Dial ah yang memiliki penyakit dan obatnya.

BAB III ANTARA SUFI HEALING DAN PSIKOTERAPI BARAT

Pada beberapa dekade ilmuwan seola-olah membedakan antara metode pemulihan jiwa dalam pandangan sufi dan psikolog barat. Para sufi menggunakan pendekatan agama sebagai dasar pijakan. Sedangkan psikolog barat lebih banyak menggunakan hasil penelitian dan pengamatan di lapangan dalam pandangan empiris, yang dijadikan objek pembahasan. Hal di atas seakan-akan terjadi benturan pembahasan, terutama ketika menguak hal yang dianggap tergolong mistis. Mistisisme hasil pemikiran muslim seakan-akan hanya memberikan kontribusi hanya pada kaum muslimin. Sedangkan, hasil penelitian psikolog Barat seakan berlaku secara universal. Kaum agamawanpun dapat meyakinkannya.

Perbedaan ini hanya dapat dikompromikan apabila pembahasan dilakukan secara universal. Maksudnya bahwa harus dilakukan perpaduan pembahasan, tidak lagi dibenturkan dengan kepercayaan atau keyakinan. Namun dikompromikan secara sains (dibahas secara bersama-sama).

A. PENGERTIAN DAN CAKUPAN

Istilah *sufi healing* diambil dari bahasa Inggris, yang maknanya adalah “penyembuhan melalui pendekatan sufistik”. Disebut menggunakan sufistik adalah, karena merujuk pada literatur-literatur tasawuf, dalam mistisisme Islam. Hal di atas berlaku untuk tindakan pencegahan ataupun pengobatan. Beberapa di antaranya menggunakan praktik-praktik yang dianggap tidak relevan dengan khazanah sains moderen. Tetapi kadang juga dijumpai memiliki kesamaan hasil. Hanya sains moderen baru membuka secara ilmiah pada dekade terakhir.

Di Indonesia *sufi healing* dimasukkan ke dalam pengobatan alternatif. Kadang-kadang istilah alternatif digunakan sebagai pengobatan yang bukan pokok atau berdasar hasil analisa medis. Tetapi berdasar pada kebiasaan adat (seperti jamu) atau kebiasaan ajaran kepercayaan seperti *dzikir* dan do’a. Yang demikian, karena kebanyakan metode *sufi healing* tidak dijelaskan secara saintifik, sehingga hasilnya menjadi bentuk karya ilmiah. Berbagai penelitian tentang metode tasawuf, banyak menggunakan pendekatan fenomenologi. Karena sifatnya mengungkap pengalaman mistik atau temuan-temuan spiritual, akhirnya dianggap sebagai sesuatu yang berbenturan dengan teori psikoanalisa dan ide-ide Sigmund Freud. Tentu saja, bukan sebuah keharusan juga untuk mengakui semua hasil penelitian barat tentang mistisisme dan mistik. Hanya saja, semua bantahan terhadap teori yang mengesampingkan teori tasawuf mengenai pemulihan jiwa dan pemeliharaanya, memerlukan hasil karya ilmiah yang lebih saintifik. Meskipun terkesan dipaksakan, namun itu harus dilakukan untuk sekedar memberikan alur pengetahuan tentang mistik kepada kalangan yang menganut paham empirisme.

Sebenarnya praktik penyembuhan, pemulihan serta pemeliharaan jiwa menggunakan pendekatan sufistik, merujuk pada perilaku para Nabi dan Rasul. Mulai kebiasaan Nabi Adam ASS hingga Nabi Muhammad SAW. Kalaupun ditemukan

sepertinya ada yang menyimpang dari *syari'at*, itu biasanya merupakan hasil *ijtihad* setelah melalui penelitian. Atau setelah dilakukan kolaborasi antara nilai sufistik dengan kesehatan moderen. Atau sebenarnya bukan menyimpang dari *syari'at*, namun lebih menekankan aspek kebutuhan mendesak, sehingga masuk pada wilayah darurat dan sejenisnya.

Pada dasarnya *sufi healing* disajikan untuk memberikan layanan perawatan tentang jiwa, melalui jalan ilmu tasawuf. Oleh sebab itu, maka istilah jiwanya pun harus dimaknai dengan pendekatan ilmu tasawuf pula. Tidak bias memahami jiwa dengan pendekatan psikologi barat, kemudian dilayani dengan menggunakan dasar ilmu *nafs* dalam ajaran Islam. Meskipun demikian beberapa kalangan non muslim juga banyak menggunakan praktik psikoterapi sufistik (*sufi healing*) ini. Sebagai pemanfaat, mereka hanya melakukan atas dasar kebutuhan kesembuhan, bukan atas dasar peningkatan keyakinan terhadap Tuhan.

Sufi healing juga dipergunakan untuk memulihkan gangguan fisik. Selain gangguan jiwa. Biasanya menggunakan makanan dan minuman seperti telah dicontohkan dalam al-Qur'an untuk menyembuhkan kecemasan atas jiwa Nabi Musa ASS saat menghadapi Fir'aun. Nabi Musa ASS yang secara fisik lebih pendek dibandingkan Fir'aun, kemudian dalam sehari-hari diberikan makan dan minum oleh Fir'aun, maka Nabi Musa ASS sempat merasakan minder. Untuk itulah ia dibina oleh Tuhan dengan kunjungan ke bukit Tursina menunaikan *kehalwat* dan mempelajari tentang sepuluh perintah Tuhan.

Hal lain yang berkaitan dengan pentembuhan gangguan fisik, dicontohkan oleh Nabi Daud ASS saat membawa pasukannya untuk menyerang Jalut (Gholiat), saat itu mereka mengalami kelelahan fisik karena berjalan yang cukup jauh. Lalu mereka menemukan sungai yang airnya jernih, membuat pasukan merasa gembira, karena akan menghilangkan rasa hausnya dengan meneguk air sungai. Akan tetapi Nabi Daud ASS, malah menginstruksikan untuk meneguk air hanya satu tegukan yang ada pada telapak tangannya saja. Secara sains hari ini telah banyak yang membahas. Namun literatur tasawuf hanya memberikan alurnya saja tanpa penjelasan sains. Sehingga metode ini terlupakan.

Sufi healing diajarkan secara turun temurun dari para Nabi kepada para shahabatnya, kemudian ulama *ablu al-akhlaq*, ulama tasawuf dan *fuqaha*. Bagi fuqaha umumnya tidak banyak mengupas aspek esensinya, melainkan hanya menyelenggarakan atau mengerjakan dalam tinjauan eksistensinya saja. Seperti tentang *wudhu*, *fuqaha* umumnya hanya menjelaskan praktik, pembatalan dan keabsahan. Adapun manfaatnya akan dibahas dalam ilmu tasawuf melalui *sufi healing*. Sempat ada yang mencoba menuliskan melalui sebuah karya, ialah *Syaikh* Hakim Mu'inudin Chisty dari India, dengan judul *The Book of Sufi Healing*.

Istilah *sufi healing* sendiri berasal dari bahasa Inggris, yakni dari kata *sufi* dan *healing* yang artinya "membuat utuh, memulihkan kesehatan atau mengembalikan pada posisi normal". Sufi sendiri berkontotasi sebagai seseorang yang tengah asyik dengan hubungan batin dengan Tuhan. Berbagai rasa dituangkan dalam kegiatannya, mulai dari cinta (*hub*), Kerinduan (*Uns*) hingga kenyamanan atau keasyikan (*Iyyq*). Oleh sebab

itu, *sufi healing* dipilih oleh kalangan ahli ilmu *nafs* sebagai salah satu cara yang dianggap layak untuk dijadikan metode pemeliharaan jiwa, mulai dari perawatan hingga pemulihannya. Hal tersebut berdasar pada bahwa *sufi healing* bukan sekedar kegiatan kuratif. Melainkan hingga melakukan penyucian jiwa. Tindakan penyucian jiwa tidak ditemukan dalam terapi psikologi barat. Bahkan sebahagian menafikannya dengan alasan menarik pada aspek halusinasi.

Sufi healing mencakup aspek kesembuhan hingga kesempurnaan jiwa menuju kesucian ruhani, dengan cara meningkatkan kinerja *al-nafs, ruh* dan *al-qalb*, sehingga memperkuat *'aqidah* seseorang dalam hubungannya dengan Allah *'Azza wa Jalla*. Jadi sangat keliru jika ada pandangan bahwa tasawuf tidak berkaitan dengan ketauhidan. Justru pemusatan *tauhidullah* melalui tasawuf-lah tepatnya. Dengan demikian maka keberadaan *sufi healing* menjadi penting dalam proses pemulihan kondisi jiwa umat Islam.

Sebahagian memandang *sufi healing* sebagai bentuk luapan emosi individu yang sedang cemas. Kemudian mencari haluan hidup juga tidak menemukan, maka sebagai pelarian mereka lakukan cara-cara yang mistis dan tidak masuk dalam perhitungan rasio dan logika. Pandangan ini sangat keliru. Justru melalui pendekatan sufistik seseorang akan lebih memahami kondisi dirinya saat itu, dalam pandangan Tuhan. Pada dasarnya *sufi healing* bukan sekedar memberikan ramuan atau kalimat-kalimat yang dianggap sebagai mantera kesembuhan, melainkan juga ada beberapa pelatihan sufistik yang cukup membutuhkan waktu serta pembimbing (*mursyid*) yang tepat pula. Misalnya berlatih *shabar, ikhlash, tawakkal, taqarrub* dan sejenisnya. Sebab konsep-konsep di atas bukan sekedar pemahaman *fiqhi* saja. Melainkan butuh tafsiran serta turunan pengetahuan yang memadai guna menjadikan konsep tersebut “membumi”.

Adapun harapan dari *sufi healing* sendiri adalah mampu memberikan kontribusi pelayanan kepada umat dengan pengobatan atau pelatihan-pelatihan ruhani (*riyadhab*), menggunakan pendekatan perasaan (*dzaufiq*), agar dengan cepat dapat meningkatkan kerja *ruhani, nafsani* dan *qalb* yang berdampak pada pemulihan *jasmani*. Melalui cara ini pulalah kondisi spiritual seseorang akan membaik, bahkan hingga masuk pada derajat *al-Insan al-Kamil* (manusia sempurna).ialah manusia sempurna dalam pandangan ajaran agama Islam. Seperti dikemukakan oleh Al-Jily dalam konsep yang menyebutkan bahwa manusia sempurna merupakan acuan hidup, sebagaimana mentauladani Rasulullah SAW. Pada hakekatnya kesempurnaan manusia adalah saat terjadi kemanunggalan dengan *Rububiyah* Tuhan. Yakni saat semua kebajikan berasama dengan dirinya.⁴⁸ Kebersamaan antara keutaman lahir dan batin inilah yang akan menggiring manusia menjadi sosok yang arif dan hidup nyaman sebagai pengabdian Tuhan. *Sufi Healing* berorientasi pada penyembuhan fisik, mental dan jiwa. Tujuan akhirnya individu harus dapat menjalankan tugas rutinnnya menjadi hamba Tuhan.

Sufi healing menuntun manusia untuk dapat memberdayakan dirinya sendiri dengan bantuan Tuhan. Manusia harus menemukan dirinya dengan cara memberikan tugas-tugas pada batinnya, agar segera dapat menangkap sinyal *ilabiyah*. Adapun vibrasi

48 Abdu al-Karim Ibrahim Al-Jily, *Syaikh, Al-Insan al-Kamil fii ma'rifati amakbiri wa al-awaili*, Al-Maktabah al-taufiqiyah, t.t, hlm, 9.

ilabiyah inilah yang akan memberikan kesan positif pada diri manusia. Sehingga seseorang akan terhindar dari segala perilaku menyimpang dari tradisi kemanusiaan. Oleh karena itu, *sufi healing* menyajikan beberapa pelatihan yang dianggap dapat bersentuhan dengan ruhani individu, antara lain; pelatihan menggunakan cara meditasi. Cara ini menuntut pelaku untuk meningkatkan konsentrasi yang tinggi. Mulai dari bercermin pada diri sendiri, memahami karakter diri, hingga mengetahui kondisi diri saat ini. Cara di atas diprediksi dapat mengendalikan kondisi emosi seseorang.. Seseorang akan melakukannya secara berulang-ulang hingga muncul perasaan tenang dan nyaman. Kalangan tertentu memberikan tambahan dengan bacaan-bacaan yang dianggap dapat mengalihkan sugesti agar emosi terkendali dengan baik. Bacaan tersebut dikenal dengan *wirid* dan do'a. keadaan seperti ini bukan hanya memberikan efek sugesti bagi pengamalnya, namun memberikan keyakinan pada kandungan do'anya, serta mengaktifasi gelombang *ilabiyahnya*, agar dapat menangkap vibrasi *ilabiyah* (*ilham* atau *wahyu*) secara sempurna. Inilah yang dilakukan para nabi untuk tetap mensucikan dirinya. Tidak mustahil bila para Nabi, mimpinya saja adalah sebuah kebenaran.

Do'a sendiri menunjukkan adanya hubungan antara seseorang dengan Tuhannya. Bahkan memanggil-Nya dengan cara yang beradab sesuai aturan. Dengan demikian maka munculah *wirid* menggunakan panggilan nama-nama Tuhan. Do'a juga berdampak pada objek yang terkena pesan do'a tersebut. Inilah yang menjadi dasar para Nabi melakukan do'a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan, hingga kegiatan yang bersifat umum seperti makan, minum, dan buang hajat. Sayangnya belum ada satu penelitianpun yang secara ilmiah membahas tentang efektifitas do'a dalam kehidupan manusia, tinjauan sains moderen. Wajar, apabila do'a dianggap serbagiao "opbat penenang" bagi manusia yang sedang gelisah. Karena para ilmuwan muslim belum tuntas dalam melakukan uji coba serta pengamatan do'a dalam kaitannya dengan kehidupan manusia di muka bumi. Sehingga terbukti pentingnya do'a dalam setiap saat. Tidak hanya berupa konsep ideal yang tidak dipahami umat.

Dalam praktiknya *sufi healing* juga menyajikan metode *dzikir*. *Dzikir* sendiri berarti mengingat. Kegiatan ini adalah intisari dari *mahabbatullah*(cinta Tuhan). Jika seseorang telah cinta dengan Tuhannya, ia akan terhindar dari segala hal yang berkaitan dengan penyimpangan tugasnya. Pemahaman *harfiyah*, *dzikir* diartikan mengingat dan menyebut. Dua arti *dzikir* ini mengindikasikan, bahwa jiwa seseorang merasakan cinta pada sesuatu maka akan selalu melakukan pengingatan dan penyebutan. Sebutan yang berulang kali tentang sesuatu, menunjukkan adanya rasa suka atau cinta. Demikian pula dengan "ingat" yang secara terus menerus pun menunjukkan adanya perasaan cinta. Para sufi melakukan ini untuk Allah, maka Rabi'ah al-Adawiyah menyebutnya dengan *Mahabbatullah*. Jika *shalat* dilaksanakan dengan penuh cinta Tuhan, itulah yang disebut *shalat* sebagai *dzikir*.

Kemudian rasa cinta Tuhan akan berimplementasi pada kehidupan sehari-hari. Kehidupan yang terikat oleh cinta Tuhan, menjadikan segala yang terjadi selalu baik sangka dengan Tuhan. Bahkan segala bentuk kegiatannya akan termotivasi rasa cinta Tuhan. Ini lebih baik daripada hanya diberikan motivasi yang mengajak bersemangat

menggebu-gebu untuk menggapai tujuan. Apalagi hanya ditampilkan dengan bentuk hura-hura. Memperbaiki kondisi jiwa dengan menumbuhkan cinta Tuhan akan lebih efektif. Hanya saja memerlukan proses tepat dalam meyakinkan tentang Tuhan itu sendiri. Sebab ada gangguan jiwa yang menyebabkan munculnya krisis kepercayaan pada Tuhan.

Beberapa pemahamam bidang tasawuf di era moderen, mencoba melakukan penelitian tentang *dzikir*. Hasilnya adalah bahwa *dzikir* memiliki kekuatan gelombang elektromagnetik yang sangat dahsyat. Sama halnya dengan do'a yang sempat diteliti oleh Dr. Masaru Emoto dari Jepang. Menurutnya ungkapan kata-kata mempengaruhi kristal air, termasuk ungkapan doa.⁴⁹ Ungkapan kalimat dan aspek rasa membangun kekuatan yang terkonsentrasi membangkitkan gelombang elektromagnetik, hingga mempengaruhi pada keadaan fisik. Kalangan ahli *thariqat al-Rifa'iyah* melantunkan *dzikir* disertai dengan pertunjukan seni debus, ini menunjukkan adanya kekuatan besar yang terjadi antara cinta Tuhan, *dzikir*, yakin dan gelombang yang ditimbulkan oleh suara yang dikeluarkan sebagai wujud cinta Tuhan dan *Fana*. Bahkan do'a juga diyakini sebagai bentuk pelatihan keseimbangan resonansi magnet. Yakni pelatihan ruhani yang dilakukan untuk memperkuat medan elektromagnetik. Fenomena debus *Rifa'yah* bukan sihir, sebab dilakukan bukan oleh kalangan kafir. Mealinkan kalangan *ahlu al-thariqah* (mereka mereka para sufi yang *fana*). Meskipun demikian, do'a dan *dzikir*, baru dapat diyakini dengan perantaran doktrin. Bukan akibat hasil penelitian sains.

Ada pula sufi yang menggunakan pelatihan rasa sebagai unggulannya. Para *salik* diajak untuk melakukan peduli lingkungan. Diberikan ajaran mengenai pentingnya menjaga dan melestarikan lingkungan hidup. Hal ini dilakukan agar *salik* memiliki rasa tanggungjawab, bahwa bumi dan segala isinya adalah tanggungjawab manusia. Dengan demikian, tidak akan melakukan hal-hal yang menyebabkan kerusakan di muka bumi. Inilah yang terilhami oleh ayat tentang *khalifatullah fii al-ardh* (wakil Allah di muka bumi).

Selain itu juga beberapa sufi memberikan arahan pada spek visualisasi. Ibnu Arabi mengajarkan tentang imajinasi positif. Dengan harapan munculnya kepedulian terhadap alam serta memahami eksistensi dirinya di hadapan Tuhan dan sesama makhluk. Melalui cara ini akan menekan tingkat depresi, sebab cara di atas memiliki manfaat untuk meningkatkan ekspresi. Oleh sebab itulah, maka para sufi sangat dekat dengan aspek seni serta karya lainnya yang lebih banyak mengasah perasaan. Bentuk imajinasi kreatif lainnya adalah ungkapan perasaan melalui tarian. Tarian pada kalangan sufi sangat populer apalagi saat menguak tabir pemikiran Maulana Jalaludin Rumi. Baginya tarian merupakan ungkapan cinta Tuhan sekaligus bermanfaat untuk mengaktifkan kerja *nafs* yang memerlukan stimulan. Bagi sebahagian sufi tarian memberikan efek pada ruhani khususnya *qalb*. Maka menari berarti memberikan fasilitas positif untuk jiwa melakukan apreseasi dan ungkapan perasaan.

Menari juga diyakini sebagai cara untuk membangkitkan medan energi. Beberapa masyarakat adat dan sufi di Mesir telah melakukan tarian untuk pengobatan. Bagi yang

49 Masaru Emoto, *The True Power of Water*, MQ Publishing, Bandung tahun2007, hlm. 113.

menderita gangguan kecemasana, tarian dapat mengurangi beban psikologis yang menyimpannya. Adapun medan energi dimaksud adalah dampak yang ditimbulkan oleh pekerjaan halus yang secara kontinu “menggesek“ beberapa anatomi ruhani manusia, akhirnya membentuk sebuah kekuatan besar yang oleh Mulla Shadra disebut dengan *al-Qunwah*. Bahknan kebersamaan dalam mengeluarkan energi ruhani ini oleh Mulla Shadra disebut *kulluhu al-Qunwah*. Energi yang terdapat dalam fisik atau *jismaniyah* seseorang adalah wujud konkrit dari adanya gerakan spiritual. Menari adalah saat ini sudah menjadi kebutuhan ruhani manusia. Tidak dapat dinafikan manusia itu suka menari. Hanya saja setiap tarian memiliki dampak energi yang ditimbulkan. Sama dengan senam, tarian akan membangkitkan hal yang tak terlihat, namun dapat dirasakan akibatnya, seperti spektrum warna pada aura. Yang demikian akan besar pengaruhnya pada sistem kekebalan tubuh manusia. Bahkan diyakini memberikan dampak juga pada ruhani. Inilah yang kemudian mengilhami para sufi untuk melakukan tarian yang sekiranya dapat menambah aura manusia lebih baik lagi. Aura sendiri memberikan pengaruh pada pembentukan serta kinerja biokimia yang terdapat dalam tubuh manusia. Akhirnya tarian diakui psikolog barat sebagai hal yang dapat mempengaruhi perbaikan jiwa manusia. Dan sufi melengkapi psikologi barat dengan temuannya. Akhirnya antara temuan barat dengan sufi saling melengkapi.

Dengan demikian, *sufi healing* lebih tepat untuk dijadikan sebagai pelengkap dari terapi lainnya. Sebab memiliki orientasi berbeda dengan terapi yang ditawarkan psikolog barat pada umumnya. *Sufi healing* lebih mengedepankan kepentingan Tuhan. Sehingga semua kesembuhan adalah atas dasar kewajiban, karena dirinya harus dalam kondisi sempurna saat melakukan pengabdian kepada Tuhan. Buka lagi hanya untuk mendapatkan kesenangan secara personal. *Sufi healing* membangun ruhani menuju *insan al-kamil* (manusia paripurna). Bukan lagi hanya sekedar sebagai terapi jiwa dan mental, melainkan memasukan aspek *qalb* sebagai objek terapi. Tidaklah keliru apabila disebutkan bahwa *sufi healing* menggunakan metode *dzikir*, doa, meditasi, konsentrasi, visualisasi, resonansi magnetis, pernafasan, proses kesadaran, makanan dan minuman yang bertujuan membentuk manusia yang mengenal Tuhan menggunakan *ruhani* yang sehat dan *nafsani* yang sempurna. Tujuan utamanya adalah dapat menjadi *‘abdi* Allah.

Pada umumnya penyembuhan melalui jalan sufi ini banyak yang belum diteliti secara ilmiah. Namun selama hasilnya menunjukkan positif, banyak yang menggunakannya dalam kehidupan manusia. Apalagi saat sebuah mantera (*ruqyah*) ditujukan pada yang sakit secara fisik. Tentu saja sulit untuk dapat dipercaya, bahwa dampaknya sangat dahsyat. Hanya saja terdapat beberapa hal yang mempengaruhi keberhasilannya, antara lain; aspek keyakinan dan kepastian pengetahuan. Hanya karena pernah dilakukan oleh orang-orang suci dan yang dianggap suci, maka sufi melakukannya tidak lagi atas dasar penelitian ilmiah. Akan tetapi berdasar kepada *ilham* atau wahyu Allah *‘Azza wa Jalla* yang diturunkan pada Nabi-nabi-Nya. Misalnya saat seseorang membacakan salah satu do’a untuk mengobati sakit kepala. Hal tersebut belum ada penelitian seksama yang menghasilkan kepastian pengetahuan. Akan tetapi karena Nabi Muhammad SAW melakukannya dan diyakini bahwa itu adalah bersumber dari Allah sebagai Tuhan yang memiliki penyakit dan obat. Mereka lakukan

dengan dasar ibadah. Tidak berarti bahwa *sufi healing* menutup untuk dilakukan penelitian sains dan ilmiah.

Sufi healing juga memberikan alur penyembuhan *nafsani*, guna mendapatkan kesembuhan spiritual. Baik berupa perbaikan sikap *nafsani* maupun perubahan aspek *jismani* melalui cara-cara yang bervariasi, mulai yang bersifat ilmiah serta dapat diuji klinis, hingga yang masih bersifat mistis (tidak jelas). Mungkin saja dalam proses rasionalisasi, bias dilakukan. Akan tetapi belum didapatkan secara general seperti penyembuhan klinis versi psikolog barat. Apalagi jika diukur dengan menggunakan logika, yang terukur dengan kepastian hukum seperti $2+2=4$, atau adanya rasa senang saat dipuji. Atau ukuran rasional yang menekankan hukum alam sebagai sandaran akal sehat. Seperti seseorang yang dibakar akan hangus dan mati. Kadang-kadang beberapa *thariqah* menerapkan keyakinan pada Allah, bagi mereka yang mengalami krisis keyakinan akan Tuhan dan ke-Maha Kuasa-an-Nya, dengan menabrak aspek rasional. Seperti tampilan seni debus pada penganut *thariqat al-rifa'iyah*. (*kutub al-Rifa'i*) Mereka membakar diri namun tidak hangus, menyayat tubuh namun sembuh dengan hitungan detik atau menit sudah sembuh kembali. Semua dilakukan untuk memberikan kesembuhan bagi para saliknya dari gangguan krisis keyakinan pada Yang Maha Kuasa (Allah '*Azza wa Jalla*). Hasil yang didapatkan adalah munculnya sifat *syaja'ah* (berani melakukan, karena dia yakni hal tersebut benar).

Hal lain yang tunjukkan para sufi untuk menyembuhkan pasien atau melakukan teraputiknya menggunakan bacaan-bacaan adalah pada *ruqyah*, pengobatan dengan al-Qur'an. Bahkan beberapa kalangan menggunakan beberapa ayat al-Qur'an sebagai bacaan yang dikhususkan untuk memberikan efek sembuh dan ketenangan pada jiwa. Kelompok ini merujuk surat *Yunus* ayat 57, berbunyi;

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : "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."

Diperkuat dengan hadits Rasulullah SAW yang menerangkan bahwa telah datang Abi Sa'id *al-Khudri* mengeluhkan perasaan yang tidak karuan (galau). Maka kemudian Nabi SAW memerintahkan agar membaca al-Qur'an tepatnya surat *Yunus* ayat 57 dan *al-Insyirah* tiga kali.⁵⁰ Proses penyembuhan inilah yang banyak dikembangkan oleh para sufi dalam cakupan *sufi healing*. Jika melirik ayat di atas, maka surat *Yunus* mengisyaratkan, bahwa bukan hanya penyakit fisik yang dapat disembuhkan dengan al-Qur'an. Namun juga segala gangguan yang bersifat batiniah. Di dalamnya tercakup gangguan mental dan *qalb*.

Lebih banyak lagi saat para sufi mengajarkan serta menuntun para muridnya untuk melakukan ritual-ritual yang bersifat "kerahiban". Seperti mengajarkan do'a pagi, do'a siang, do'a malam, serta do'a-do'a lainnya yang dianggap pernah dilakukan oleh

50 Muhammad 'Izzat Muhammad Arif, *Alij Nafsaka bi al-Qur'an*, Muassasah Nasyru wa al-Tauzu'u, Surabaya, tahun 1993, hlm. 48.

Rasulullah SAW. Seorang ulama menuliskannya dalam sebuah kitab yang berjudul *Min 'amali al-yaum wa al-lailah*.

Masih banyak keunikan cara pandang sufi yang berkaitan dengan penyembuhan. Memperhatikan aspek historis tentang kebiasaan orang Yunani kuno yang memiliki keyakinan adanya peristiwa kerasukan makhluk halus sejenis jin. Bahkan keyakinan ini hampir tersebar diseluruh pelosok dunia, termasuk Indonesia. *Sufi healing* menampilkan cara mistis untuk menyembuhkannya. Berbagai bacaan dan perilaku ritual sufi dilakukannya untuk “mengusir“ makhluk pengganggu tersebut. bahkan dilakukan bukan hanya oleh satu agama. Para pemuka agama non muslim melakukan proses penyembuhan melalui pendekatan mistis juga. Demikian dengan kalangan muslim. Para sufi melakukan penyembuhan melalui *ruqyah* yang merupakan do'a-do'a khusus untuk mengatasi peristiwa tersebut. Hasilnya lebih banyak memuaskan. Tentu akan berbeda dengan pandangan psikolog barat. Lebih unik lagi saat para sufi mengurai tentang fenomena dampak santet atau sihir. Gejala dan peristiwanya mengalami kesamaan dengan gangguan jiwa yang biasa dialami sebahagian orang. Antara delusif akibat santet dengan delusif hasil diagnosa psikolog barat memiliki kesamaan. Hanya para sufi membedakan antara seseorang yang terganggu jiwanya akibat sihir dengan akibat tekanan psikologis biasa.

Beberapa sufi menggunakan tulisan yang dianggap mengandung energi. Dalam bahasa daerah disebut dengan jimat. Tulisan tersebut merupakan hasil akhir dari serangkaian racikan “obat“ menggunakan energi menulis dan huruf yang ditulis. Sejumlah huruf dan bentuk yang dituliskannya, diyakini memiliki kekuatan magis. Hingga kini belum ada penelitian seksama mengenai ini. Baru dapat dirasakan hasilnya. Secara epistemologis, doa sufi yang menggunakan *thalasim/ wafaq* ini merupakan kulminasi dari pembelajaran ilmu astronomi, yang mengaitkan jiwa manusia dengan makrokosmos. Teori yang telah ada sejak jaman Nabi Idris ASS atau di Yunani dinamakan Hermes sebagai dewa pengetahuan ini, di jarkan secara turun temurun. Akan tetapi di beberapa pondok pesantren justru diajarkan sebagai bekal para santri kelak setelah menjadi tokoh agama di lingkungan masyarakat.



Masing-masing *thalasim* diperlakukan berbeda satu sama lain. Mulai cara pembuatan hingga teknis mempergunakannya. Ada yang dicampur air kemudian diminum, ada pula yang cukup dibawa oleh yang bersangkutan dan lain-lain. Hal di atas merupakan hasil akhir dari percobaan para sufi untuk melakukan pengobatan dengan perantaraan ilmu astronomi. Keyakinan bahwa huruf ‘Arab mengandung makna dan gelombang pada msing-masing huruf. Itulah yang dilambangkan dengan indeks-indeks. Hal tersebut juga sangat berkaitan dengan angka-angka jumlah hitungan

bacaan atau wirid-wirid tertentu. Untuk menguaknya harus mempelajari *ilmu al-huruf al-hijaiyah* yang susunannya A, BA, Ja, Dun.⁵¹ Bukan yang A, Ba, Ta, Tsa.

ا	ب	ج	د	ح	و	ز	هـ	ط	ي
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ك	ل	م	ن	س	ع	ف	ص	ق	ر
20	30	40	50	60	70	80	90	100	200

ش	ت	ث	خ	ذ	ض	ظ	غ
300	400	500	600	700	800	900	1000

Selanjutnya *sufi healing* juga populer dengan sebutan psikoterapi Islam. Dikarenakan termasuk sebagai terapi yang secara khusus dirancang serta dipopulerkan di tengah-tengah kaum muslimin. sebahagian menyebutnya dengan serangkaian proses pemulihan atau penyembuhan terhadap gangguan jiwa dan mental seseorang, menggunakan pendekatan ajaran agama atau mengikuti perilaku terapi yang dilakukan oleh para Nabi, ditambah dengan hasil *ijtihad* dan *ilham* yang ditangkap oleh ruhani para sufi. Bahkan hingga aspek preventif sebagai bentuk kepedulian para sufi terhadap pemeliharaan kondisi jiwa manusia. Terpi sufistik ini dikenal juga sebagai ragam terapi yang mengambil sumber rujukan dari al-Qur'an. Umumnya menurunkan *grand theory* yang terdapat di dalamnya, untuk dapat dilaksanakan sebagai pelayanan Tuhan terhadap makhluk-Nya.

Pada praktiknya psikoterapi Islam adalah *sufi healing*. Hanya saja seringkali ditambah dengan beberapa metode terapi barat yang dianggap tidak bertentangan dengan ajaran agama Islam. Atau secara teori memberikan kontribusi pada nilai-nilai ke-Islam-an. Seperti terapi perilaku kognitif, yang didalamnya terkandung upaya mengubah pola pikir dan respon. Maka dalam *sufi healing* dikenal dengan pembinaan akhlaq dan *riyadhab* ruhani. Keduanya sama-sama dalam upaya mengatasi gangguan mental, gangguan kecemasan bahkan insomnia. Jika dalam psikoterapi barat ditambahkan dengan obat-obat kimia, seperti *antidepresan*, *antipsikotik* dan *mood stabilizer*, sebagai bagian dari psikofarmaka. Maka dalam terapi sufistik, jiwa seseorang akan terlebih dahulu diberikan doktrin ruhani yang mengikat hubungan antara diri pasien dengan Tuhan. Beberapa sufi mengajak untuk melakukan rekreasi alam bawah sadar melalui pendekatan ilmu-ilmu kebatinan dalam tasawuf. Mereka akan dikenalkan dengan berbagai alam serta fungsi dan tujuan Tuhan menciptakannya. Kemudian,

51 Huruf-huruf tersebut adalah yang pertama kali diwahyukan Tuhan kepada nabi Idris ASS di Yunani. Oleh sebab itulah nabi Idris ASS dikrenal orang Yunani sebagai Dewa Pengetahuan dengan sebutannya Hermes. Dalam bahasa 'Arab dijuluki nabi pengajar atau yang mengajarkan "Idris". Huruf tersebut merupakan rahasia kehidupan manusia yang dikenalkan melalui pengetahuan mistis (wahyu), untuk memberikan fasilitas tentang segala hal terkait jiwa manusia dan nama-nama yang melekat dengannya. Tidak mengherankan apabila beberapa ulama merumuskan nama dan karakternya melalui indeks pada huruf-huruf di atas.

istilah yang dipakaipun seringkali dijumpai lebih banyak menggunakan bahasa ‘Arab. Hal tersebut karena bahasa ‘Arab telah menjadi bahasa agama dalam ajaran agama Islam. Istilah upaya pengobatannya pun menggunakan istilah *istisyfa*.

Psikoterapi Islam atau *sufi healing* menyajikan *riyadhab* (pelatihan ruhani) yang didahulukan adalah merubah gaya hidup. Perubahan ini sangat mempengaruhi kehidupan selanjutnya dari individu. Dari perbaikan perilaku dalam gaya hidup, merupakan pengatur sistem mental. Berpengaruh terbesar pada metabolisme tubuh manusia. Tidak sedikit penderita gangguan fisik, hanya diakibatkan oleh pengaturan pola pikir yang keliru. Akhirnya penderita mengalami psikosomatik. Lebih jauh lagi Nabi Muhammad SAW menasehati agar tidak memakan barang-brang yang diharamkan berdasar *syari’at*. Sebab yang memakannya diancam dengan bergejolaknya *Jahannam* dalam perut mereka. Ini merupakan *grand theory* yang perlu diturunkan secara saintifik. Agar tidak lagi terjebak dengan halusinasi baru tentang *Jahannam*. Pada hadits lain Nabi SAW menyatakan bahwa perut merupakan pangkal segala penyakit. Oleh sebab itu, sufi mengatur tata pola makan dan minum, yang diprediksi akan membinasakan kerja jiwa yang baik. Atau membangkitkan penyakit serta gangguan mental dan jiwa. Bagi mereka yang terkena gangguan pola tidur, sufi menyarankan agar memperbanyak sayur dan buah-buahan, olah raga secara rutin serta mengatur dan berlatih konsentrasi secara terarah dan terawasi. Meditasi yang di dalamnya terkandung do’a dan *dzikir* diperlukan sebagai teknis awal.

Pada terapi barat, penderita gangguan mental berat dimasukkan dalam rumah sakit atau *medical centre*. Sedangkan kebanyakan para sufi justru melakukan karantina dengan cara membaurkan secara sosiologis antara sufi dengan penderita. Umumnya mereka tidak dipasung atau dimasukan dalam sel. Melainkan secara bebas melakukan gerakan bermasyarakat. Namun pada kenyataannya banyak hasil yang sama dalam kesuksesannya.

Beberapa kasus yang ditangani melalui psikoterapi Islam atau *sufi healing*, lebih mengarahkan dari pangkal jiwa dalamnya. Tidak sekedar mengobati dari aspek indrawinya saja. Seperti penderita komplikasi gangguan mental, yang seringkali menyebabkan komplikasi serius pada aspek fisik dan kondisi emosi. Gangguan mental yang dibiarkan memicu munculnya gangguan mental susulan. Akhirnya terjadilah komposisi jiwa yang tidak jelas. Akhirnya seseorang bisa merasakan hidup tidak bahagia, sulit melakukan sosialisasi, bentrokan dengan keluarga, mencelakakan orang lain hingga menjerumuskan diri pada penyalahgunaan obat terlarang. Gangguan mental tersebut jika dibiarkan, akan mempengaruhi kerja organ fisik seseorang. Para sufi menyelesaikan masing-masing gangguan tidak selamanya menggunakan obat-obat kimia. Akan tetapi biasanya menggunakan terapi nasehat, yang dikombinasikan dengan pemberian obat-obat berbasis herbal dan pijatan relaksasi. Sebagai wahana perbaikan hubungan dengan Dzat Suci yang menciptakan kesehatan dan penyakit. Maka pasien diajak untuk selalu berdo’a kepada Allah. Inilah yang menjadi ciri khas terapi sufistik.

Terapi sufistik juga memiliki kesamaan dengan beberapa pendapat psikolog barat. Antara lain tentang proses penyembuhan *supportif*, yakni proses perawatan jiwa agar memperkuat pertahanan diri, dalam psikologi sufistik dikenalkan dorongan-

dorongan untuk mendapatkan sebuah kebahagiaan tanpa melahirkan rasa cemas. Beberapa ayat dalam al-Qur'an memberikan motivasi tersebut guna meningkatkan pertahanan diri umatnya. Pengaruhnya sangat besar pada perkembangan kepribadian seseorang. Wolberg menyebutnya sebagai *supportive therapy*. Selain memperkuat pertahanan harga diri, juga diyakini mampu mengendalikan emosi. Sehingga emosi yang muncul adalah yang telah memiliki bobot nilai kebaikan. Dan berakhir dengan proses penyesuaian diri. Yakni saat seseorang mampu melakukan adaptasi dengan lingkungan dan masyarakat yang ada. Dalam hal ini peranan pembimbing atau *murysid* sangat dibutuhkan dengan sejumlah keahliannya. Pembimbing juga harus dapat mengubah keadaan lingkungan dalam proses pemulihan jiwa. Klien atau pasien tidak diperlakukan sebagaimana doktrin fiqih, yang secara langsung memberikan vonis benar dan salah. Saat pemulihan, penekanan seperti ini tidak diperlukan. Yang dibutuhkan adalah mengalirnya ungkapan hati baik berupa kata-kata maupun perilaku, untuk menjelaskan mengenai minat dan kehendak pasien.

Selain bimbingan, juga diperlukan aspek sugesti. Karena dampaknya sangat besar bagi yang sedang mengalami masalah. Rendahnya nilai sugesti akan berakibat gagalnya bimbingan. Dalam hal ini peranan masyarakat sekitar atau kelompok tertentu sangat penting untuk menerapkan sugesti terhadap pasien. Melalui cara ini pasien akan dengan mudah memahami tentang hal-hal yang sedang diharapkan oleh terapis. Terapis tetap harus mengusahakan adanya peribahan dan penyesuaian terhadap keadaan pasien. Kadang-kadang dibutuhkan wawancara dan beberapa pertanyaan sebagai bentuk evaluasi.

Adapun peranan terbesar dari para terapis berbasis tasawuf ini, memberikan kontribusi keyakinan dalam diri seseorang. Sehingga mampu memaknai hakekat ajaran agama Islam secara utuh. Melalui pembinaan jiwa dalam cakupan *sufi healing* umat akan dibawa untuk tunduk dihadapan Tuhan. Sikap keterikatan absolut di hadapan Allah selalu menjadi orientasi. Ini yang membedakan dengan psikoterapi barat. Dalam psikoterapi Islam, keberadaan jiwa sebagai anatomi immateri, merupakan daya pendorong serta pengembang potensi kemanusiaan. Akal menjadi sandaran penyadaran, sedangkan rasio dan logika hanya sebagai pengimbang saja.

Semua mengacu pada fungsi agama itu sendiri, diantaranya adalah *qillatu al-taklif* (penyedikitan beban), *'admu al-keharaj* (hilangnya kesukaran) dan *Istislam* (kepasrahan pada Tuhan). *Murysid* wajib mengarahkan umat hingga menemukan *fitbrah*. Pengendalian jiwa hingga menemukan hakikat keimanan dan keislaman yang sempurna menjadi orientasi penting dalam proses *tazkiyat al-nafs*. Konsep *tazkiyat al-Nafs* sendiri diangkat dari sejumlah seruan Tuhan dalam al-Qur'an untuk selalu mensucikan jiwa. Bahkan Sa'id Hawa merujuk firman Allah dalam surat *al-Baqarah* ayat 129 yang berbunyi :

رَبَّنَا وَأَبْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya : “Ya Tuhan kami, utuslah untuk mereka seseorang Rasul dari kalangan mereka, yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat Engkau, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab dan Al-Hikmah serta mensucikan mereka. Sesungguhnya Engkanlah yang Maha Kuasa lagi Maha Bijaksana”.

Pendapatnya menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW diutus ke dunia selain untuk menyempurnakan akhlaq, juga mengajarkan tentang petunjuk hidup dan melakukan penyucian jiwa.⁵² Rujukan lainnya adalah pada surat *al-Baqaraah* ayat 151, berbunyi;

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Artinya : “Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat Kami kepadamu) Kami telah mengutus kepadamu Rasul diantara kamu yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kamu dan mensucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Al Kitab dan Al-Hikmah⁵³, serta mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui.”

Surat *al-Naziat* ayat 18-19, berbunyi;

أَذْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى فَقُلْ هَلْ لَكَ إِلَى أَنْ تَزَكَّى

Artinya : "Pergilah kamu kepada Fir'aun, sesungguhnya dia telah melampaui batas, dan katakanlah (kepada Fir'aun): "Adakah keinginan bagimu untuk membersihkan diri (dari kesesatan)".

Surat *al-Lail* ayat 17-18

وَسَيُجَنَّبُهَا الْأَتْقَى الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّى

Artinya : “Dan kelak akan dijauhkan orang yang paling takwa dari neraka itu, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah) untuk membersihkannya”.

Surat *al-Syams* ayat 9-10

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya : “sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”

Konsep *taẓkiyat al-nafs*, digulirkan saat manusia mulai mengalami kehampaan spiritualitasnya. Seiring lajunya jaman moderen, semua pekerjaan diserahkan kepada

52 Sa'id Hawa, *Al-Mustakhlash fi Taẓkiyat al-Nafs*, Darr al-Salam, Kairo, Mesir, tahun 2014, hlm. 3.

53 Abi Muhammad Sahal bin Abdillaj al-Tustary, al-Imam, *Tafsir al-Tustary*, Darr al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, Lebanon, tahun, 2007, hlm. 43, merujuk pendapat al-Suddy menjelaskan bahwa yang dimaksud al-Hikmah dalam ayat di atas adalah *Nubunwah*.

mesin, maka hubungan antar manusia menjadi renggang dan jiwa masing-masing tidak diaktifkan. Sehingga beberapa kerja *nafs* menjadi terhenti. Di antaranya adalah kearifan, kebersamaan, memahami dengan sepenuh hati. Yang terjadi adalah “hitam-putih”. Semua kekeliruan diadukan ke ranah hukum, dengan harapan pelaku yang tidak sesuai dengan kehendaknya mendapat hukuman yang berat. Tanpa disadari bahwa hukuman bukan penyelesaian dalam mengatasi problem spiritualitas. Banyak terjadi setelah seseorang menjalani hukuman, malahan menjadi tambah berat pelanggaran yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa hukuman bukan sebagai satu-satunya solusi mengatasi masalah di masyarakat. Hukuman dapat dilakukan apabila sebelum dan setelah menjalaninya mendapatkan pembinaan yang bertahap, bertingkat dan berlanjut.

Dr. Mahmud *al-Sibstany* memandang adanya keterkaitan antara makanan yang dikonsumsi fisik terhadap keadaan jiwa seseorang⁵⁴. Oleh sebab itu, nilai halal secara langsung memberikan pengaruh besar bagi kesucian jiwa. Dengan demikian, maka konsep kesucian jiwa bukan hanya berupa konsep *bathiniyah*. Namun adapula pengaruh *lahiriyah* yang secara langsung terhadap aspek *bathiniyah*.

Jiwa yang suci juga merupakan harapan setiap kaum mukminin. Umumnya mereka tertarik dengan panggilan Tuhan bagi yang memiliki jiwa yang tenang (*muthmainnah*). Jiwa ini identik dengan jiwa yang sudah suci. Dan jalan menuju Allah telah tampak. Saat manusia menyadari bahwa alam dunia merupakan alam pengembaraan. Dan setiap manusia adalah *musafir* dalam perjalanan menuju Tuhan.⁵⁵ Akan tetapi kemajuan jaman yang disebut dengan modernisasi dan alam modern memberikan peluang untuk jiwa semakin keruh kondisinya. Disialir berdampak pada keadaan jiwa. Bahkan tata cara penyucian jiwa hampir hilang, padahal mereka sedang membutuhkannya, seperti *dzikir* dan do'a. bahkan sebahagian memandang *dzikir* sebagai penyetuh jiwa dan fisik manusia.⁵⁶

Adapun dampak modernisasi yang berpengaruh pada krisis spiritualitas agama terutama, harus diselesaikan oleh kepedulian agamawan atau para tokoh agama (Kyai, *Ustadz*, *Mu'allim*, Tuan Guru dan sejenisnya). Dengan demikian keberadaan para tokoh agama ini juga tidak boleh tergerus arus modernisasi namun perlu selalu menyikapi perkembangan modernisasi, agar tidak berdampak buruk bagi umat. Secara otomatis akan melibatkan lembaga-lembaga pendidikan calon pembimbing agama, diantaranya pondok pesantren, perguruan agama Islam, termasuk keberadaan perguruan tinggi yang berhaluan *dakwah al-Islamiyah*.

Mempertimbangkan hal di atas, keberadaan psikoterapi Islam atau *sufi healing* ini sangat besar. Peranannya bukan hal yang ringan. Sebab harus mampu berimbang dengan perkembangan jaman. Upaya *taribiyah* (uji coba) semua metode tentang *tazkiyat al-nafs* perlu diintensifkan. Dan harus selaras dengan kebutuhan serta pemahaman manusia saat itu. Bila tidak dipahami, tidak sedikit akan ditolak atau hanya dipandang sebagai upaya mistis yang tidak berdasar serta tidak berarti sama sekali. Akhirnya

54 Mahmud al-Sibstany, Dr, *Dirasat fii 'Ilmi al-Nafs*, Juz 2, Darr al-Balaghah, Beiorut, Lebanon, tahun 1991, hlm. 240.

55 Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah, *Al-Fawa'id*, diterjemahkan oleh Dzulhikmah menjadi *Terapi Mensucikan Jiwa*, Qisthi Press, Jakarta, tahun 2012, hlm. 354.

56 Saifudin Aman H., *Quantum Zikir*, Al-Mawardi Prima, Jakarta, tahun 2008, hlm. 181.

menemukan kegagalan. Meskipun memasuki era moderen dengan metode yang moderen juga, psikoterapi Islam harus tetap hadir, dengan visi *ilabiyah*. *Ruh* pensucian jiwa di tengah era moderen harus menjadi *trend topic*.

Era modern juga dihiasi dengan sifat-sifat *hasud, takabbur*, dengki, fitnah dan sebagainya. Ini dilakukan semata karena perebutan lahan harapan, baik itu jabatan, kedudukan di masyarakat, kebutuhan makan dan minum, kebutuhan hiburan dan lain-lain. Berbagai kebutuhan harus dipenuhi secara kompetitif. Akhirnya tidak dijumpai sifat saling memenuhi kebutuhan, saling menghargai, saling menghormati dan lain-lain. Dalam kondisi seperti ini, suasana psikoterapi harus menyajikan sesuatu yang memadai, inilah fungsi kelahiran mata kuliah inovasi psikoterapi pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Dengan harapan setiap mahasiswa mampu menemukan berbagai metode yang searah dengan harapaman manusia saat itu, juga tidak keluar dari harapan awal, yakni menjadi pengabdian Allah dengan nurani yang berbasis *ilabiyah*.

Jika ditinjau dari struktur metode psikoterapi, psikoterapi Islam (*sufi beraling*) masuk pada terapi religius. Sejalan dengan terapi psikoanalisis, terapi behavioristik, terapi kognitif, terapi humanistik, terapi integratif dan terapi kelompok. Ini adalah kesempatan besar untuk memberikan bukti bahwa ajaran agama Islam memiliki ragam terapi yang cukup universal. Jika pada terapi psikoanalisa, Sigmund Freud menitik beratkan pada keadaan bawah sadar, maka dalam terapi sufistik, dibahas sejumlah keadaan bawah sadar. Bahkan hingga kondisi yang sulit dibedakan antara gangguan jiwa dengan bukan. Ialah skizofrenia dengan *fana*. Kondisi ini memiliki gelombang yang sama, namun secara epistemologis memiliki proses yang berbeda. Hanya diketahui oleh orang-orang yang mendalami ilmu tasawuf. Psikologi barat tidak menjelaskan mengenai keadaan *fana*. Demikian pula dengan terapi behavioristik yang fokus pembahasan pada perubahan perilaku. Dalam psikoterapi Islam atau *sufi healing* dibahas dalam ilmu akhlaq. Menyangkut pada turunan filsafat etika. Pada terapi humanistik, sufi memberikan perhatian dengan teori mengenai *fitrah* dan *insan kamil*. Demikian pula dengan terapi intergratif yang menggabungkan pengobatan dengan pemulihan kondisi jiwa. Seperti aspek sugesti yang dilakukan pada pasien penderita penyakit berat. Misalnya antara obat-obatan kimia dengan pemberian obat herbal bagi pasien penderita kanker. Dalam psikologi sufistik yang dikemas dalam *sufi healing*, menjelaskan kosep perpaduan terapi farmaka, herbal, doa (meditasi) dan doktrin. Maka munculah istilah *riyadhab* (pelatihan ruhani) yang merujuk pada kejadian Nabi Musa ASS sebelum menghadapi Fir'aun. Jika pada pemahaman psikologi barat, terapi integrasi hanya mengintegrasikan pengobatan kimia, sugesti dan herbal. Dalam psikologi sufistik lebih memperhatikan aspek *nafsani* pasien. Yakni dengan mengungkap teori agama tentang kondisi jiwa pasien. Selanjutnya, terapi keluarga atau terapi kelompok. Dalam ajaran Islam sudah tidak asing lagi dengan konsep "berjamaah". Konsep tersebut diterapkan dalam bentuk terapi *nafsani* umat.

Oleh sebab itu terapi agama terutama *sufi healing* ini telah memperhatikan seluruh aspek terapi barat. Bukan terapi barat yang di-Islamisasi, namun terapi dalam Islam telah dilakukan sebelum istilah terapi muncul di barat. Saat agama melakukan perbaikan akhlaq sebagai *grand theory* dari etika dan moralitas, maka ajaran Islam

melakukan perbaikan kondisi jiwa ‘Arab waktu jaman Nabi Muhammad SAW dan dilanjutkan oleh para sufi di berbagai belahan dunia.

Hal yang sangat membedakan antara psikoterapi “Barat” dan Islam adalah dasar pijakan serta orientasi kesembuhannya. Islam meyakini bahwa jiwa harus sehat dan suci. Sebab kesehatan akan memberikan kesan kepada jasad, dan kesucian berdampak pada aspek ruhani. Kesehatan jiwa juga memberikan kontribusi pada gerak anggota tubuh, keadaan fisik pasien dan sejenisnya. Sedangkan kesucian jiwa memberikan kontribusi pada aspek ruhani, seperti sikap arif, *mukasyafah* (ketersingkapannya ruhani), kemunculan *ikhlash*, *shabar*, *tawakkal* dan *tawadhu*.

Ditinjau dari metodologi, psikoterapi Islam atau *sufi healing*, lebih mementingkan metode yang berkaitan dengan kebiasaan-kebiasaan para Nabi atau orang-orang *shalih* pada masanya. Walaupun sama-sama merupakan proses penyembuhan, namun pada era moderen, psikoterapi sufistik ini dimasukkan ke dalam pengobatan alternatif. Pada psikoterapi barat tidak memasukkan unsur pemahaman *ilham*, *wahyu* dan sejenisnya. Pada psikoterapi sufistik, pembahasan kesadaran, memasukkan aspek *wahyu*, *ilham*, fenomena *barzakhy* dan lain-lain. Sedangkan pada pembahasan psikoterapi barat hanya memasukan teori kesadaran dalam psikoanalisisnya Sigmund Freud. Seperti saat menyikapi mimpi. Dalam pembahasan psikoanalisa Sigmund Freud memabahasanya dalam dua fase yakni sebelum tidur dan ketika tidur. Jika sebelum tidur sempat mengalami hal buruk, maka saat tidur rekaman alam bawah sadar akan mengulanginya dan menjadikan mimpi. Kemudian, apabila saat seseorang tidur, lalu mengalami hal buruk kadang-kadang masuk dalam alam bawah sadarnya, sehingga keadaan waktu itu, menjadi bagian dari mimpinya. Adapun dalam Islam mimpi dapat alat ukur dan sumber hukum. Karena tidur tertentu diyakini sebagai anugrah yang datang dari Tuhan, seperti mimpi yang terjadi pada para Nabi atau orang shalih. Sehingga dengan mimpinya menjadi sebuah tuntunan atau dapat diterjemahkan untuk masa datang. Seperti kejadian mimpi Nabi Yusuf ASS, Fir’aun, Nabi Ibrahim bahkan Nabi Muhammad SAW. Jadi mimpi dalam pendekatan psikoterapi sufistik, tidak sekedar putaran dari sejumlah rekaman bawah sadar, melainkan juga akibat dari kesucian jiwa.

Dalam psikoterapi barat tidak dijumpai istilah mensucikan jiwa. Sedangkan dalam *sufi healing*, kesucian jiwa merupakan orientasi pemeliharaan jiwa manusia dalam ajaran Islam. Penyembuhan merupakan awal dari proses penanganan terhadap gangguan jiwa. Selanjutnya akan tindak lanjuti dengan bimbingan ruhani yang mengarahkan jiwa pada *mukasyafatu al-hijab* (ketersingkapannya *hijab* yang menghalangi *nur ilahiyah*). Cahaya Tuhan hanya akan ditangkap oleh *ruh* yang tidak tercemari oleh kemaksiatan baik maksiat lahir maupun bathin (*fakhsya* dan *munkar*). Maksiat sendiri bukan sekedar pelanggaran hukum *syar’i*. namun kekeliruan dalam penatalaksanaan jiwa merupakan inti dari kemaksiatan yang sangat besar. Dampaknya dirasakan oleh *jasad*, mental dan jiwa.

Berkaitan dengan istilah psikoterapi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari tentang upaya menolong klient atau pasien yang mengalami masalah jiwa. Maka dalam ajaran Islam pembahasannya tidak sekedar permasalahan yang untuk mengetahui gejalanya, diperlukan pengamatan seksama. Dan tidak ada keterkaitan dengan aspek

ke-Tuhan-an. Sedangkan dalam *sufi healing* juga dibahas mengenai tata cara mengatasi seseorang yang mengalami krisis kepercayaan terhadap Tuhan, kemusyrikan dan sejenisnya. Apabila dinilai, maka psikoterapi religius khususnya psikoterapi sufistik memerlukan perlakuan yang jauh berbeda dengan psikoterapi barat. Meskipun arah awalnya sama, yakni upaya membebaskan bebana pasien dari masalah jiwa yang mengganggu perjalanan hidupnya. Pada psikoterapi Islam dilanjutkan dengan upaya mensucikan jiwa, agar dapat mengenal serta menggapai pemahaman tentang kehendak Tuhan.

Dalam *sufi healing* tidak sekedar memberikan motivasi agar klient bersemangat untuk menjalani hidup, mengembangkan potensi, serta semua yang berkaitan dengan behavioristik, kognitif dan emosional. Akan tetapi memberikan proses bertahap menjadi hamba Tuhan yang benar-benar sesuai dengan harapan Tuhan itu sendiri. Proses pengenalan inilah yang hanya bisa dicapai dengan proses penyucian jiwa (*taẓkiyatu al-nafs*). Sehingga semua terarah dalam tatalaksana pendidikan para pengabdian Tuhan.

Adapun hubungan dengan serangkaian teori mengenai psikoanalisa Sigmund Freud, diantaranya tentang analisis transferensi, asosiasi bebas, analisis resistensi, analisis mimpi dan sejenisnya, tidak dikaitkan dengan keberadaan Tuhan. Sedangkan dalam psikoterapi Islam atau *sufi healing*, justru semuanya dilakukan agar lebih cepat seseorang mengenal Tuhan sehingga dengan cepat pula seseorang dapat melakukan pengabdian secara sempurna. Dalam proses pengendalian emosi, psikoterapi barat tidak mengenal adanya *mababbatullah*, doktri *fana*, *insan kamil* dan lain-lain. Sebab hal itu sudah masuk pada ranah tersulit bagi psikoterapi barat. Psikoterapi Islam mengangkat sumber dari kitab suci dan perilaku para Nabi sebelumnya. Sebagai ciri khas dari *sufi healing* adalah memiliki orientasi *teologis normatif* bukan hanya *empiris normatif*. Proses terapi dititikberatkan pada mengajarkan konsep-konsep agama secara universal dan paripurna untuk konsumsi jiwa. Agar perjalanan menuju Tuhan berjalan dengan lancar. Jika diterapkan secara maksimal, *sufi healing* akan lebih lengkap dibandingkan psikoterapi barat.

Sufi healing atau psikoterapi Islam menyajikan berbagai terapi, ditambah dengan motivasi untuk menjadi pengabdian Tuhan. Di dalamnya dilakukan perbaikan kondisi keimanan, sikap agamis dan proses berpikir sistematis, sebagai bukti pemberdayaan mental yang tepat. Sehingga individu menjadi sosok pribadi harapan (terhindar dari segala masalah atau beban, termasuk menjadi pengabdian Allah yang digolongkan *shalihim*). Sedangkan psikoterapi barat hanya menyajikan percakapan dan observasi lapangan, berdasar fakta empiris, tanpa muatan agama atau keyakinan. Maksudnya bahwa tindakan penyembuhan jiwa versi barat dapat dilakukan oleh siapapun tanpa membedakan ajaran agama, kepercayaan atau keyakinan pribadi. Sedangkan pada *sufi healing* lebih memperhatikan kondisi kejiwaan satu agama, yaitu ajaran agama Islam. Hanya saja apabila dirasakan tidak memberatkan kalangan non muslim dapat mengikuti penyehatan dan pemulihan jiwa menggunakan pendekatan *sufi healing*. Akan tetapi pada tahap penyucian jiwa kalangan non muslim tidak dapat mengikutinya. Sebab berkaitan dengan disiplin jiwa menurut pandangan ajaran Islam. Bagi umat

Islam sangat diuntungkan dengan multi fungsi psikoterapi Islam atau *sufi healing*. Hal tersebut karena psikoterapi mempunyai sasaran yang hanya memberikan kesembuhan pada pasien. Sedangkan *sufi healing* selain menyembuhkan pasien juga dilanjutkan dengan kegiatan menuntun ke jalan yang benar.

B. JIWA DAN GANGGUANNYA PERSPEKTIF TASAWUF

1. Jiwa

Jiwa adalah terjemahan dari kata *Nafs* dalam bahasa ‘Arab. Ilmu *Nafs* sendiri, Cakupannya tidak hanya yang dibahas dalam psikologi barat, namun lebih detail, dengan pendalaman tentang spiritual agamis, yang berdasar pada terma-terma agama atau keyakinan. Oleh sebab itu dalam *ilmu al-Nafs* diajarkan beberapa metode tentang konsep penyucian, bukan hanya penyembuhan. Jiwa juga dinilai sebagai hal yang tidak kasat mata dan tidak bisa dilepaskan dari anatomi ruhani manusia. Ia memiliki kemampuan yang dapat menyesuaikan dengan lingkungan dan jasadnya.

Jiwa berada dalam tubuh semenjak terjadi *zygote*. Pandangan yang mengatakan bahwa jiwa masuk ke dalam tubuh setelah empat bulan adalah keliru. Sedangkan ruh masuk dalam janin setelah beusia empat bulan dalam kandungan ibunya. Bahkan *nafs* sudah mulai memiliki nilai saat sperma keluar dari penis seorang pria, dan sel telur saat mulai perpindahan tempat saat terjadi kematangan. Sebagai bukti bahwa *nafs* telah ada sejak saat itu adalah, banyaknya penelitian yang menyatakan bawa saat *zygote* telah merasakan kenyamanan atau ketidak nyamanan embrio. Akibat dari *nafs* dan jasad bersatu, maka terjadilah wujud lainnya. Termasuk aktifasi beberapa organ ruhani, sepertri akal, *qalb* dan lain-lain.

Kalangan Platonis membagi jiwa dalam tiga stasiun, yakni *al-Nafs al-‘Aqliyah* berpusat di kepala, *al-Nafs al-Ghadbiyah* berpusat di *qalb*, dan *al-Nafs al-Syahwaniyah* berpusat di perut.⁵⁷ Oleh sebab itu, *nafs* difungsikan sesuai dengan harapan *jisim*. Jika difungsikan untuk berpikir, maka *nafs* yang dipergunakan adalah *nafs* yang berada pada otak manusia, inilah yang sering dijuluki dengan akal. Bila memfungsikannya untuk kepentingan kenyamanan, maka *qalb* harus mendapatkan perhatian secara serius. Demikian pula jika kebutuhan *syahwaniyah*, harus terpenuhinya kebutuhan biologis seperti makan, minum dan seks. Kekuatan *nafs* memiliki wilayah tersendiri, antar lain *idrakiyah* meliputi pengembangan akal serta pengamatannya untuk mendapatkan serta mencapai predikat pintar atau bodoh. *Wijdaniyah*, ialah yang memberikan kesan adil kenyamanan, hilangnya ancaman, terhindarnya dari kecemasan dan sejenisnya. Dan *Nuz‘iyah*, ialah penerimaan sifat marah serta menutupinya, kehendak bilogis serta solusinya dan semua hal yang bersifat *basyariyah* (manusia secara fisis). Kalangan Platonis memberikan asumsi bahwa antara *jisim* dengan *nafs* merupakan dua *jauhar* yang memiliki dua wilayah serta kemampuan. Kemudian menguatkan dengan konsepnya yang menyatakan bahwa *nafs* adalah *jauhar ruby*. Yang mampu mendatangkan *ilmu al-Mitsal*. Namun melalui perantaran *nafs*, manusia memiliki kemampuan untuk

57 Kamil Muhammad Mahmud ‘Uwaidhah, *Ilmu al-Nafs*, Darr Kutub al-Ilmiyyah, Beirut-Lebanon, tahun 1996, hlm. 16.

mengungkap segala kesalahan dan kebenaran dirinya. Inilah yang kemudian dijadikan sandaran konseling dan psikoterapi yang menerapkan klient atau pasien yang lebih aktif menemukan solusinya. Selain itu juga *nafs* memiliki kekuatan untuk menembus kondisi metafisis, seperti *ma'rifat*, *shalih*, *bikmah*, yang diperleh dengan cara melakukan penjernihan serta pembersihan *nafs* (jiwa). Yang demikian menjadi awal pemikiran mengenai konsep *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa). Sebab orientasi dari *tazkiyat al-nafs* adalah muncul kondisi *faidhu al-ilahy*, yang terbit dari relung jiwa, menunjukkan adanya kecintaan dengan alam *mitsal*. Sedangkan *ikhlah* merupakan proses pembebasan dari belenggu yang bersifat *alamiyah*. Keduanya merupakan unsur metafisis yang memberikan kekuatan *ilahiyyah* pada saat seseorang melakukan penyucian jiwa.

Abu Nashir *al-Farabi* memandang sebagai kesatuan *accident*. Dengan demikian maka substansi antara jiwa dengan jasad memiliki perbedaan. Perbaikan serta kerusakannya dianggap tidak saling mengganggu. Kerusakan pada jiwa tidak selamanya mempengaruhi kerusakan pada *jasad*. Demikian juga sebaliknya. Hal ini dapat dibuktikan dengan kekuatan jiwa seorang prajurit yang tengah tertembak musuh, tetapi masih dalam keadaan hidup. Jiwa dia tetap menggelora dengan perjuangannya meskipun fisiknya telah lemah, bahkan hampir menuju kematian. Pandangan ini sangat berbeda dengan pemahaman Aristoteles, yang menyebutkan bahwa antara *jisim* dengan jiwa merupakan *jauhar* yang tidak terpisahkan.⁵⁸ Dan sangat tidak mungkin jiwa akan bisa terbebas dari *jisim*. Bahkan ia menafikan terjadinya pemisahan antara *nafs* dengan badan, kecuali harus digantikan dengan *jisim*.

Pada asumsinya, Abu Nashir *al-Farabi* juga melakukan pemilahan antara *khalidab* dengan *fana'*. Ia menyatakan bahwa *fana'* selalu berkonitasi dengan *nafs al-jabilah* (jiwa kebodohan). Yakni tidak mencapai kesempurnaan karena belum menanggalkan keterikatan materi. Yang demikian akan mengalami kehancuran seiring dengan hancurnya *jasad*. Sedangkan *khalidab* berkonotasi kebaikan dan kebenaran. Merupakan jiwa abadi. Sebahagian menyebutnya Dia adalah kondisi *Rububiyah* Tuhan.

Antara *jisim* dengan *nafs* memiliki konstruk yang berbeda, namun berada dalam satu wadah yang namanya *jasad*. *Jasad* juga dipengaruhi oleh materi yang senantiasa tumbuh atau berkurang, ialah *badan*. Antara badan dengan jiwa dapat berpisah total bila mengalami *fana'*. Sapertri terjadi saat sufi melakukan komunikasi transenden. ketika seorang sufi melakukan trans, maka secara otomatis kondisi *unity* (penyatuan/*tajalli*) terjadi yang menyebabkan hilangnya fungsi *badan*. Semua didominasi kerja *nafs* menggunakan *jisim*. Badan hanya sebagai fasilitas dari *jisim* yang telah “menjasad”. Maka untuk Ibnu Sina kondisi *fana'* dipandang sebagai bentuk kesempurnaan manusia yang mampu memberdayakan *jasad* dengan *nafs*-nya. Memperkuat pandangannya tentang hakekat manusia adalah jiwanya. Jiwa dipandang sebagai aspek yang bernilai konsisten saat terjadi *harakatu al-wujud* (perubahan wujud).

Jiwa juga sebagai fasilitas yang dapat difungsikan untuk mengetahui keberadaan Tuhan. Persepektif ilmu Tauhid, Tuhan itu harus tunggal. Maka untuk menguak

58 Kamil Muhammad Mahmud 'Uwaidhah, *Ilmu al-Nafs*, Darr Kutub al-Ilmiyyah, Beirut-Lebanon, tahun 1996, hlm. 18.

misteri ketunggalan Tuhan harus melakukan pembinaan atas jiwa. Perubahan posisi jiwa terburuk harus naik menjadi terbaik. Sehingga mampu menggerakkan *jismani* dalam menggapai *ma'rifatullah*. Perbedaan mendasar dengan *jismani* hewan adalah pada kemampuan mekanikanya. Hewan akan tergantung pada aspek mekanika (alat). Sedangkan manusia akan tergantung pada *nafs* nya. Ketersingkapan atas dimensi ke-Tuhan-an itulah yang disebut dengan *mukasyafah*. Para sufi memberdayakan jiwanya hingga mencapai kondisi *mukasyafah*. Tidak heran, jika pandangan serta konsepnya memberikan sebuah kebenaran versinya. Mungkin kalangan tertentu tidak dapat menerimanya. Dengan alasan tidak rasional.

Penguatan tentang jiwa yang memiliki keunikan, diperkuat dengan konsep Muhammad Iqbal yang menyandarkan teorinya pada pembahasan mengenai *Khudi*. Itulah teori mengenai kepribadian manusia yang mampu membangun cipta dan karsa manusia itu sendiri. Berpijak pada teori tentang *Khilafah* (kekhalfahan) versi Iqbal. Tiada lain adalah sebagai (*kehalifah*/orang kedua/yang ada dibelakang) wakil Tuhan di muka bumi. Bukan sebagai pemimpin sebuah Negara atau kelompok sebahagian manusia. Namun manusia itu sendiri berkedudukan sebagai *kehalifah*. Kemampuan jiwa memimpin semua anatomi dirinya merupakan awal dari bukti *kekhalfahannya*. Alam sebagai sesuatu yang dibaratkan lautan, maka *jismani* sebagai perahu dan jiwa sebagai pengendalinya. Teori ini diperhatikan betul oleh Iqbal. Pandangan Plato mengilhami Iqbal untuk melakukan pembinaan *nafsani* menuju citra *akhlaq al-Karimah*. Iqbal juga menyajikan teori tentang *Insan al-Kamil* yang berbeda dengan konsep *al-Jilly*. Ia lebih menekankan pembinaan akhlaq dan moralitas. Perubahan perilaku secara fisik dinilai sangat mempengaruhi kerja *nafs* seseorang.

Konsep Iqbal mengenai pembahasan tentang ruhani manusia, banyak diilhami oleh pemikiran Ali Syari'ati (pemikiran muslim Iran yang bermadzhab *Syi'ah Imamiyah*) mengenai konsep *Rasikhun* (kecerdasan). Menurut Ali Syari'ati, manusia dibedakan atas tiga kelompok, yakni kelompok ilmuwan yang lebih menitikberatkan perhatiannya pada fakta. Namun memiliki keterbatasan dalam menilai realitas eksternal. Kemudian kelompok filosof, yang lebih terkonsentrasi pada mencari yang umumnya belum terkuak oleh pengetahuan yang ada. Bahkan mereka menguji hal-hal yang bersifat ideal, agar bisa masuk pada dataran substansi. Filosof umumnya terlibat dalam konsepnya. Inilah yang disebut dengan *judgement de valuer*. Sedangkan kelompok intelektual adalah mereka yang berusaha terlibat dalam konsepnya. Sekaligus juga mendalami serta melakukan inovasi terhadap temuan-temuan dan konsep yang telah dianggap mapan sebelumnya, tetapi belum memiliki kekuatan fakta serta belum dapat dirasakan manfaatnya.

Meskipun Iqbal berlatar belakang penyair, namun perhatian terhadap dunia filsafat mengantarkannya ke lingkungan filosof. Pemikiran yang berlatar belakang kajian ilmu sosial dan politik, Iqbal mengemas pembinaan terhadap jiwa dengan orientasi *akhlaq al-Karimah*. pemikiran yang sama dilakukan antara Iqbal, Ali Syari'ati dan *Ayatullah* Murtadha Mutahari. Julukan sebagai arsitek revolusi Islam di Iran. Dua *syuhada* Iran yang pemikirannya memberikan *ilham* besar bagi Iqbal adalah teori tentang kecerdasan berpikir itu dipengaruhi oleh *nafs*. Sedangkan kepintaran itu hanya dimiliki

oleh *jasad* yang dilakukan otak saja. Inilah yang menyebabkan Iqbal mengemukakan pendapatnya mengenai aktualisasi diri berdasar surat *al-Thin* ayat 4-6 yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ

Artinya : “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.*”

Ayat di atas serasi kaitannya dengan teori Iqbal yang memberikan motivasi untuk beriman dan beramal *shalih*.⁵⁹ Iqbal juga memberikan argumentasi mengenai sifat malas yang ada pada manusia. Menyebabkan tidak berkembangnya potensi kemanusiaan yang ada. Inilah yang menjadi sandaran Iqbal dalam melakukan perbaikan serta penyucian atas jiwa manusia. Hanya saja konsep Iqbal tentang penyucian ini adalah dengan memberdayakan jiwa menjadi sosok anatomi *fitrah*, yang mampu membuka alam metafisika berujung dengan kondisi *Akblaq al-Karimah*.

Beberapa kalangan memandang bahwa jiwa merupakan anatomi *ruhaniyat* yang memiliki sifat buas dan keburukan. Berbeda dengan akal, yang selalu mewarnai kebaikan dalam kehidupan manusia. Sifat keburukannya adalah implikasi dari eksistensi saat awal penciptaan manusia. Dan kemunculan ilmu jiwa-pun merujuk pada perilaku pertama Adam ASS. Adam ASS memiliki sifat yang dikategorikan *wijdany* dan *idraky*. Yang dinamakan *wijdany* seperti kehendak, perbuatan dan sejenisnya sedangkan yang tergolong *idraky* ialah berpikir, mengingat, melupakan dan lain-lain.⁶⁰ *Idraky* lebih banyak menggunakan organ otak yang kemudian dibuktikan dengan perbuatannya, sedangkan *wijdany* menggunakan organ otak saja. Dua potensi ini kadang-kadang digiring oleh *qalb* untuk berbuat kebaikan atau keburukan. Namun untuk saat tertentu, *qalb* tidak melakukan tindakan apapun, sehingga manusia itu menjadi tidak ada perilaku yang dikerjakan.

Manusia juga dinilai sebagai makhluk yang memiliki potensi baik. Hanya saja pada saat tertentu, malahan seakan-akan membunuh karakter baik itu dan menggantikannya dengan sifat tidak terpuji. Perubahan ini dimasukkan ke dalam gangguan *syaithaniyah*. Sedangkan keadaan awal yang cenderung memiliki potensi kebaikan disebut dengan *hanif*. Ini juga termasuk yang diisyaratkan dalam surat *al-Thin* di atas. Bahwa manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya ciptaan. Namun ia bisa saja jatuh ke jurang keburukan yang sangat dalam. Dalam ayat di atas terdapat kekecualian yakni bagi mereka yang beriman dan beramal *shaleh*. Ini menunjukkan bahwa iman sebagai kendali mental dan amal *shaleh* sebagai wujud kepedulian terhadap diri dan lingkungan.

59Amal shalih menurut pandangan Iqbal, bukan terjebak dengan ritual. Melainkan keparipurnaan jiwa saat menghadapi segala kemungkinan.

60Mahmud al-Sibstany, *Dirasat fii Ilmi al-Nafsi al-Islamy*, Darr al-Balaghah, Beirut, Lebanon, tahun 1991, hlm. 7.

Iman manusia yang diharapkan dalam kaitannya dengan jiwa adalah munculnya sebuah perubahan dari pengaruh doktrin. Sebagaimana dikemukakan oleh Syaikh Abdu al-Qadir *al-Jailani* yang artinya : “Iman adalah memahami dengan sesuatu yang tersembunyi dan dalam, dilakukan dengan perilaku, bertambahnya kepatuhan, berkurangnya pengingkaran, semakin menguatnya ilmu, semakin melemahnya kebodohan serta bersama ketetapan Tuhan yang telah diterima (*syukur*)”.⁶¹ Iman sendiri hanya dapat dilakukan oleh jiwa *mutmainnah* (jiwa yang tenang dan penuh kenyamanan). Semua bermuara pada iman setelah melampaui *yaqin*. Baik ilmu *al-yaqin* ataupun *‘ainul-yaqin*. *Haaqu al-yaqin* merupakan peringkat terakhir jiwa dalam menggapai iman (derajat keimanan). *Al-Jily* memandang keberadaan jiwa sebagai bentuk *rububiyah* Tuhan yang membentuk kekuatan pada semua *kehalifah* Tuhan. Khalifah Tuhan berasal dari Tuhan itu sendiri. Sehingga konsep *rububiyah* dalam ajaran Islam akan menggiring pada kepercayaan *wahdat al-wujud*. Menurut *al-Jily* bahwa setiap *asma’* Tuhan dalam wujud *Rububiyah*, merupakan wujud *musytarakah* antara Tuhan dan makhluk-Nya. Seperti melihat, bagi Tuhan merupakan penglihatan jiwa makhluk-Nya juga.⁶² Jadi tidak lagi ditafsirkan sebagai sesuatu yang sama dengan Tuhan. Memang sesungguhnya itu adalah hal yang sama dengan Tuhan, karena bagian dari Tuhan. Yang demikian adalah unsur *rububiyah* Tuhan. Oleh sebab itu *nafs* merupakan media untuk mengaktifasi *rububiyah* Tuhan yang ada pada manusia.

Dalam kajian ilmu tasawuf, jiwa memiliki peranan penting dalam melakukan *musyabah*. Tercakup di dalamnya adalah kegiatan *mukasyafah*, *mulaqiyah*, dan *muwajahah*. *Mukasyafah* adalah terbukanya jiwa untuk melakukan pandangan spiritual secara simultan dan adanya keterbukaan jiwa untuk menangkap sinyal *ilabiyah*, baik *‘ainiyah* maupun *sirriyah*. *Mulaqiyah* adalah serangkaian peristiwa pertemuan langsung, yang terjadi antara jiwa manusia dengan Tuhannya. *Muwajahah* adalah serangkaian peristiwa, saat *nafs* melakukan interaksi atau komunikasi dengan Tuhannya. Karena pada umumnya manusia itu lalai akan hakikat kemanusiaannya, maka rangkaian peristiwa itu menjadi terlewatkan dan tidak biasa dilakukan oleh segenap umat Islam. Akhirnya umat tidak merasa penting dan berdampak pada pemeliharaan jiwa (*nafs*). Karena tidak mengenal dengan rangkaian peristiwa perjalanan spiritual di atas. Bahkan jika ada yang mengalaminya cukup dinilai sebagai seseorang yang sedang berhalusinasi. Akhirnya derajat manusia menjadi jatuh ke jurangan yang nista. Untuk dapat bangkit kembali diperlukan sebuah upaya spiritual yang disebut dengan *talqin*. Dilanjutkan dengan berbagai pelatihan ruhani (*riyadhab*) untuk melakukan *tazkiyatun al-nafs* (penyucian jiwa). Bahkan dalam pemikiran Iqbal membahas, hingga terjadi aktualisasi diri, menempuh berbagai jalan guna mendapatkan kesadaran *nafs*.

Banyak ayat al-Qur’an, menurut Iqbal, menjadi pengingat bagi segenap manusia, agar selalu melakukan pembinaan atas *nafs*. Dan memberikan kesan bahwa Tuhan dalam *rububiyah*nya adalah kelapangan bumi dan diri manusia itu sendiri. Sehingga manusia dapat melakukan aktualisasi dirinya. Realisasi diri yang ditawarkan Iqbal

61 Abdu al-Qadir al-Jailany, Syaikh, *Al-Ghunya li al-Thalibi thariqati al-Haqiqi fii al-akhlai wa al-tasawwufi wa al-adabi al-Islamiyah*, darr al-Fikr, Beirut, t.t, hlm. Juz.1 hlm. 62.

62 Abdu al-Karim Ibrahim al-Jily, *Al-Ansan al-Kamil, fii ma’rijati al-awakiri wa al-awaili*, Al-Maktabah al-Taufiqiyah, t.t, hlm, 57.

menunjukkan bahwa Tuhan telah memberikan potensi bagi manusia untuk selalu memfungsikan *nafs*(jiwa) sesuai peruntukannya. Saat manusia melakukan penyempurnaan dirinya, maka itulah yang dinamakan *Insan Kamil*.

Dengan demikian, *insan kamil* bukan sekadar konsep Iqbal, akan tetapi seharusnya menjadikan konsep ini sebagai pola hidup umat Islam. Sebab melalui predikat *insane al-kamil*, berarti telah mengaktifasi *nafs* (jiwa)nya. Dan mereka yang telah memperhatikan jiwanya sendiri adalah manusia yang memahami eksistensi Tuhannya. Inilah intisari dari pernyataan,

من عرف نفسه فقد عرف ربه

Artinya : “Barang siapa telah mengenal *nafs* (jiwa)nya, maka (yaqin) telah mengenal Tuhannya”. Oleh sebab itu, setiap manusia yang melakukan perhatian terhadap jiwanya sendiri, mulai dari mengenal hingga melakukan pemeliharaan serta menyucikannya. Maka dia termasuk manusia sempurna yang sederajat dengan para Nabi. Derajat *insan al-kamil* merupakan jembatan menuju pengenalan *Dzat al-Kamal*.

Pada Ibnu Sina (Abdullah bin Sina), memahami jiwa dimulai dari pemahaman filsafatnya. Karena filsafat merupakan merupakan alat untuk meletakkan atau mendudukan persoalan. Termasuk menetapkan realitas sesuatu. Pada pandangan praktisnya jiwa dijadikan sebagai objek yang disempurnakan. Sedangkan pada dataran teoretis, hanya menjelaskan bahwa teori filsafatnya sebagai legitimasi mengenai eksistensi jiwa. Jiwa dipahami sebagai stasiun untuk pengetahuan dan perasaan. Direalisasikan dalam bentuk perilaku yang cenderung melaksanakan kebenaran.

Ibnu Sina memandang jiwa sebagai *vital principle*, yang bersumber dari elemen primer di bawah benda langit. Hal tersebut diinterpretasikan sebagai mikrokosmos. Dan karena eksistensinya sebagai mikrokosmos, maka konsekuensinya jiwa akan tertarik oleh gaya kosmik yang besar (makrokosmos). Bahkan termasuk di dalamnya jiwa yang selain manusia, yakni *nafs al-Nabatiyah* dan *nafs al-Hayawaniyah*. Pemikiran beliau juga diilhami oleh pemikiran Aristoteles.

Pernyataan Ibnu Sina yang menyebutkan bahwa upaya perenungan diri, adalah bagian dari manusia mendapatkan kesadaran atas keberadaan dirinya. Dalam ilmu akhlaq dikenal dengan istilah *muhasabah*. Ia juga memandang bahwa sewaktu-waktu jiwa memisah dari *jasad*. Sebagai wujud ke-aku-an. Terutama saat seseorang mendapatkan tekanan mental. Inilah yang saat seseorang terkenan depresi akan tampak meracau. Alam bawah sadar mengemuka tanpa disadari *jasad*. Adapula kerja jiwa yang selalu bersama dengan *jasad*. Dalam posisi sadar, seseorang mampu mengendalikan *jasad* dan jiwanya secara bersamaan. Inilah manusia yang mendapat predikat manusia sempurna. *Nafs al-Insaniyah* diberdayakan secara maksimal dengan menghidupkan akal aktif dan akal pasifnya. Ibnu Sina sempat mengemukakan beberapa argumen tentang eksistensi dan substansi jiwa. Antara lain argumen psikofisik, yang membuktikan sebuah gerakan yang mendapat dorongan faktor luar dan gerakan tidak terpaksa. Argument lainnya adalah tentang fenomena psikologis, yang disandarkan pada pembicaraan mengenai hakekat manusia. Dibuktikan saat seseorang

mengadukan masalah kepada orang lain, maka akan mendapatkan kenyamanan setelah dia mengemukakan unek-uneknya. Dengan demikian sudah dapat dipastikan bahwa yang berkonsultasi itu bukan *jasad*, melainkan jiwa. Kemudian pada argumen kontinuitas, Ibnu Sina memandang bahwa jiwa tidak melakukan perubahan sebagaimana *jasad*. Saat umur bertambah, kondisi tubuh menjadi tua, dan beberapa bagian menjadi keriput, sebahagian gigi tanggal, keadaan mata mulai mempengaruhi pandangan dan sejenisnya. Namun jiwa seseorang tidak pernah menyusut. Hanya saja jasad sebagai unsur pendukung jiwa, telah mengurangi kemampuannya.

Jiwa sebagai wujud *bathini* yang bersifat imateri, berada dalam tubuh yang bersifat materi. Sebagai pengendalinya adalah akal dan wujud spiritnya adalah *ruh*. Ibnu Sina memandang bahwa *nafs* lebih dahulu dewasa, barulah *jasad*. Bahkan saat seseorang dilahirkan, telah memiliki kedewasaannya secara penuh. Karena *jasad* masih dalam keadaan lemah (belum stabil) dan belum memiliki kekuatan maksimal, maka tubuh tidak mampu melakukan tindakan kedewasaannya. Demikian pula dengan keadaan otak yang belum maksimal dalam kekuatannya, maka ia tidak dapat memikirkan apapun, sebagai bukti kreatifitasnya. Ibnu Sina berasumsi bahwa jiwa memiliki substansi yang independent. Jiwa dipandang bukan sebagai bentuk tubuh, melainkan jiwa memiliki hubungan mistis dengan badan. Hubungan inilah yang kemudian dianggap rentan mendapatkan gangguan. Dan bagi para sufi telah banyak memformulakan dan antisipasi terhadap kemungkinan munculnya gangguan pada jiwa saat mengaitkan dengan keadaan *jasad*. Studi metafisik ini hanya dapat digapai melalui pendekatan sufistik. Sebab didalamnya telah memadukan alam pikir dan alam rasa. Saat inilah jiwa mampu mempengaruhi akal.

2. Fungsi jiwa

Jiwa yang diprediksi memiliki banyak fungsi. Masing-masing saling berkaitan. Sebahagian mengidentifikasi fungsi jiwa yang mudah untuk dikenali. Antara lain;

- a. Inti hidup. Jiwa dipahami sebagai kekuatan yang dapat menjadikan kehidupan bagi jasad. Saat jasad melemah, maka jiwa tidak sebanding, akhirnya terjadi semangat juang yang tinggi, tetapi badan dalam keadaan lemah. Kemudian saat jasad semakin tidak kuat untuk menanggung kerja jiwa, terjadilah kematian. Saat jiwa dan jasad saling menunjang, terjadilah gerak yang sesuai keinginannya.
- b. Pemilah. Yakni sebagai potensi yang mampu melakukan pemilahan antara unsur rasional dengan irasional. Saat jiwa melakukan pilihan rasional, maka berfungsi sebagai perasa benar dan salah, atau perasaan bahagian dan sengsara. Sedangkan saat irasional berfungsi, maka jiwa akan menyentuh intuisi.
- c. Pemuncul kreatifitas. Kreatifitas muncul akibat adanya keinginan yang sungguh-sungguh. Sejumlah keinginan yang muncul adalah produk jiwa yang aktif. Inilah yang disebut imajinasi kreatif. Plato memahaminya sebagai wujud immaterial yang ada sejak alam praserisoris belum tercipta. Manusia memiliki nilai apabila mempunyai sertra mengaktivasi ruh dan jiwanya. *Jasad* menjadi tidak terlalu menjadi perhatian besarnya. *Ruh* dan jiwa mengambil posisi sebagai pemicu logika dan rasio, jika ditempatkan di bagian kepala. Sedangkan jika disimpan dalam rasa,

akan menimbulkan kehendak dan kreatifitas. Oleh sebab itu, jiwa dipandang sebagai pemicu kreatif apabila diletakan sebagai perasa. Sejalan dengan trikotomi Plato, istilah *nafs* dan *ruh* tersebar puluhan kali dalam al-Qur'an. Bahkan sebahagian menyebutnya *ruh* berasal dari bagian (pecahan) Tuhan, yang memancar pada setiap makhluk. Saat *ruh* memancar dihantar oleh energi yang bernama *nafs*. Itulah jiwa sebagai pemicu kreatif. Namun sebahagian justru memandang jiwa datang setelah *ruh* aktif. *Nafs* yang memiliki sifat reseptif, akan mengkinestetis pada jasad. Oleh sebab itu, jasad seringkali dipengaruhi oleh kerja *nafs*. Dengan demikian kegagalan *nafs* dalam melakukan aktivisasi, akan berdampak pada kegagalan tubuh dalam melakukan perilaku. Kedamaian akan terasa apabila adanya keseimbangan antara *ruh*, *nafs* dan jasad. Al-Ghazali memandang bahwa keberadaan jiwa diumpamakan sebagai kota yang harus diperlakukan secara benar oleh *aqal* dan *qalb*. *Ruh* sebagai spirit kehidupan memiliki peran memberikan dorongan kuat atas kedua komponen manusia itu.

- d. Berpikir. *Nafs* bergerak sejalan dengan *qalb*. Berdasar al-Qur'an bahwa *qalb* memiliki fungsi untuk berpikir. Maka keberadaan *nafs* menjadi sangat penting dalam mengisi relung kosong yang terdapat dalam *qalb* agar pemikirannya cukup berkualitas. Atau memiliki bobot pikiran yang diharapkan sesuai dengan kehendak jiwa itu sendiri. Kerja logika dan rasio mulai dilakukan saat *nafs* menjadi energi berpikir. Dengan demikian kerja *nafs* saat berpikir tidak bisa melepaskan diri dari kerja akal, untuk mendapatkan hasil yang tepat dan gemilang.
- e. Merasakan. Perasaan merupakan sebuah luapan emosional yang diwujudkan dengan sejumlah sikap. Hal tersebut memberikan wadah bagi masuknya sejumlah harapan. Apabila harapan tidak sebanding dengan kenyataan, maka akan terjadi gangguan. Gangguan inilah yang sering disebut dengan gangguan *nafs* (jiwa).
- f. Sadar. Sadar adalah sebuah peristiwa yang menghasilkan ketengan. Kenyaman inilah yang dilakukan *nafs al-Muthmainnah*. Kesadaran juga merupakan pangkal dari sejumlah aktifitas manusia. Kesadaran dapat memberikan efek sugesti kepada dirinya sendiri. Terutama saat bagian anatomi lainnya menghadapi gangguan. Maka peranan jiwa adalah memberikan kesadaran penuh agar paham tentang hal yang sedang dihadapi. Proses kesadaran harus bersamaan dengan kehadiran pengetahuan (*al-Ilmu*). Sebab pada umumnya kesadaran dapat dibentuk setelah mempertimbangkan pengetahuan yang masuk dalam akalnya.
- g. Kepedulian. Kepedulian muncul dari sikap empati seseorang. Yang karena kearifannya ia dapat melakukan tindakan memperhatikan hal-hal yang terdapat di sekitarnya. Kemudian disikapi secara arif. Dengan demikian, keberadaannya menjadi jelas bahwa jiwa sangat berkaitan dengan kondisi kesadaran dan tingkat kearifan. Seorang yang peduli, tidak menampilkan sikap konsumtif belaka. Melainkan munculnya sikap kritis untuk dapat menciptakan keberlangsungannya, dengan dasar tanggungjawab pada generasi setelahnya. Rasa kepedulian juga mewariskan tingginya nilai kemanusiaan. Sebab akan mendorong sebuah kesadaran yang tinggi akan tugas dan tanggungjawab sebagai wakil Tuhan di muka bumi, yang sudah sewajarnya memelihara tanggungjawab dalam pengaturan

keadaan di muka bumi itu sendiri, seperti pelestarian lingkungan, perbaikan fasilitas kemanusiaan. Meningkatkan kepedulian terhadap hewan dan tumbuhan, dan lain-lain.

- h. Adaptif. Jiwa dalam tubuh manusia memiliki fungsi untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan tempat mereka berada. Kalangan tertentu mengumpamakan jiwa seperti air yang selalu menempati bejana yang ditempatinya. Kegagalan adaptasi merupakan gangguan ringan pada jiwa. Oleh sebab itu maka proses pengetahuan serta pembiasaan menjadi pilihan untuk melatih jiwa agar selalau terarah secara benar. Kadang-kadang kecemasan timbul akibat kurangnya kemampuan adaptasi. Keadaan ini akan dapat pulih kembali, manakala ada orang lain yang memandunya untuk kembali ke posisi awal.
- i. Pembeda dengan makhluk lain. Maksudnya adalah, jiwa manusia memiliki perbedaan dengan makhluk lainnya seperti tumbuhan dan hewan. Tumbuhan dan hewan tidak memiliki *nafs insaniyah*. Sedangkan manusia memiliki *nafs al-nabatiyah* dan *nafs al-hayawaniyah*. Ini merupakan kelengkapan jiwa yang terdapat pada manusia.

3. Gangguan jiwa

Gangguan adalah keadaan yang tidak seharusnya terjadi, hanya karena terdapat faktor luar yang datang, mempengaruhi kondisi tersebut, maka keadaannya disebut “terganggu“ prosesnya disebut “gangguan“. Demikian dengan keadaan jiwa yang normal atau original berasal dari Tuhan adalah suci dan sehat. Namun akibat beberapa hal yang masuk ke dalam jiwa tersebut dan mempengaruhi keadaan sehingga menimbulkan perubahan dari seharusnya. Adapula yang disebut dengan gangguan mental, ialah adanya penyakit atau peristiwa yang menyebabkan perubahan pola pikir seseorang. Yang demikian akan memberikan pengaruh pada jiwa. Sedangkan gangguan jiwa sendiri adalah sindrom yang secara psikologis memiliki hubungan dengan kondisi jiwa, sehingga memunculkan perubahan perilaku yang berbeda dengan situasi normal. Dalam bahasa agama, gangguan jiwa merupakan masuknya unsur *syaitani* ke dalam *nafs* yang suci, mengakibatkan timbulnya perubahan perilaku dan tingkat kearifan manusia. Hingga terjadinya ketertutupan ruhani dalam berhubungan dengan Tuhan.

Pada dasarnya gangguan merupakan proses terjadinya perubahan fungsi afektif, yang otomatis akan mempengaruhi kondisi psikologis. Bila tidak segera disikapi dengan cara yang tepat akan menimbulkan gangguan berkelanjutan yang dikenal dengan sebutan akut. Biasanya dipicu oleh peristiwa traumatis, seperti terjadi pada pasien ASD (*Acute Stress Disorder*).

Jiwa merasa terganggu bila terdapat beberapa indikasi, antara lain;

- a. Munculnya perasaan tidak aman (*insecurity*) dan tidak nyaman (*inadequacy*). Jika seseorang telah merasakan dalam dirinya selalu tidak aman, padahal lingkungan sudah cukup aman. Menunjukkan adanya gangguan yang berefek pada kerja sistem berpikir, yang selalu menunjukkan gejala berbahaya. Sinyal jiwa mulai terganggu akibat berbagai aspek. Pada umumnya pasien merasakan setelah

- dirinya melakukan kekeliruan secara hukum. Misalnya membunuh atau melakukan hal sejenis yang dampaknya kepada orang lain atau lingkungan.
- b. Kegagalan konsep diri. Peristiwa ini sering kali terjadi akibat manusia itu sendiri tidak memahami tentang konsep diri yang sesungguhnya. Lontaran kata/ujaran seperti “aku punya harga diri“, banyak yang tidak paham, bentuk atau jenis penghargaan yang harus diberikan atas diri. Oleh sebab itu, banyak orang yang melakukan kejahatan, namun apabila kejahatan itu dipublikasikan, ia merasa harga dirinya dijatuhkan. Tanpa disadari dirinya telah mempublikasikannya dengan sengaja. Konsep diri juga dipengaruhi oleh manajemen pikiran yang berdampak ada suasana hati dan melahirkan klaim terhadap dirinya sendiri. Kekeliruan pada manajemen pikiran berakibat fatal bagi kelangsungan kepribadian seseorang. Pengendalian suasana hati diprediksi akan mampu melahirkan kenyamanan hidup. Dan konsep diri yang gagal adalah saat meraka tidak membuat penatalaksanaan dalam mensikapi suasana hati. Kadang-kadang manusia cenderung mengalami distorsi tanpa perhitungan⁶³. Melalui manajemen pikiran, suasana hati dapat dibentuk mengantisipasi kegagalan konsep diri.
 - c. Perubahan dalam komunikasi dengan lingkungan. Kemunculan perubahan dapat diprediksi sebagai bentuk jiwa yang sedang terganggu. Seorang pemerhati jiwa harus cukup perhatian dengan keadaan ini, sebab akan berdampak pada situasi lainnya. Seseorang yang biasa melakukan aktifitas, secara tiba-tiba menjadi pendiam, menunjukkan terjadi “pukulan“ secara psikologis. Yang kemudian harus segera disikapi melalui berbagai pendekatan.
 - d. Perubahan emosi. Emosi adalah oragan *bathini* yang sangat dibutuhkan *jasad*. Kekeliruan menatalaksananya akan mengakibatkan keburukan kerja emosi. Emosi yang baik dapat dipergunakan untuk membangun karsa. Rasa ke-aku-an yang keliru mengakibatkan penderitaan bagi pelakunya. Makanya disebut dengan gangguan emosi. Untuk itulah, seseorang harus mampu mengenal emosi sendiri agar terhindar dari gangguan emosi. Emosi sendiri terdiri dari emosi yang menyedihkan dan menyenangkan. Sayangnya yang populer dimasyarakat adalah emosi menyedihkan. Luapannya berbentuk marah, sakit hati dan sejenisnya. Sedangkan yang bersifat menyenangkan seringkali terabaikan. Padahal emosi ini telah menjadi prilaku sehari-hari. Emosi menyenangkan hanya akan dapat dirasakan ketika seseorang mengaktivasi “indra menyenangkan”⁶⁴. Sensasi menyenangkan ini akan terasa nyaman apabila disentuh. Dalam bahasa agama sering dimasukan metode *mubasabah* sebagai wahana melatih emosi. Agar kemudian seseorang dapat memahami kebaikan Tuhan kepada makhluk-Nya, dan saat seseorang melakukan *syukur*, emosi menyenangkan tersentuh dengan sendirinya. Maka orang bersyukur akan lebih menyenangkan disbanding dengan orang yang menyesali.

⁶³ Aaron T Beck, M.D, Prof, Psikiatri, *Mind over mood: change How you feel by changing the way you think*, diterjemahkan menjadi *Manajemen Pikiran* oleh Yosep Bambang Margono, PT. Mizan Pustaka, Bandung tahun 2004, hlm. 39.

⁶⁴ Paul Ekman, *Pedoman Membaca Emosi orang*, Think, Yogyakarta, tahun 2003, hlm. 299.

- e. Adanya gangguan pada sistem saraf (*Thorpe*). Gangguan ini dapat diakibatkan kondisi tidak normal bawaan lahir, atau akibat terjadi sebuah kecelakaan yang mengakibatkan terganggunya sistem saraf. Gangguan ini mengharuskan pasien untuk menggunakan psikofarmaka⁶⁵. Sebab tidak akan dapat diselesaikan hanya melalui pelatihan atau sekedar nasihat.
- f. Perubahan kepribadian. Segala bentuk perubahan kepribadian menjadi bagian dari diagnosa. Dan menunjukkan adanya gangguan pada jiwa, hingga sekecil apapun. Meskipun pada dasarnya kepribadian relatif konstan⁶⁶. Namun seringkali akibat adanya perubahan fisik, seperti gangguan pada kerja otak akibat kecelakaan, mengkonsumsi narkoba atau sejenisnya. Ditambah dengan faktor lingkungan yang mendorong perubahan sikap, seperti gejolak politik, keamanan dan lain-lain. Atau bahkan dipicu oleh keadaan diri sendiri yang sejak awal telah terindikasi adanya kepribadian menyimpang. Hal di atas tidak menutup kemungkinan munculnya perubahan kepribadian. Tingkat penyesuaian diri yang terganggu, sehingga muncul perilaku imitasi. Respon individu yang mengalami perubahan dapat memberikan pengaruh juga pada manusia disekitarnya. Jadi akibat seseorang yang mengalami gangguan kepribadian, disinyalir dapat membentuk kepribadian orang lain pula yang melakukan interaksi dengan mereka. Jika orang tersebut tidak membatasi dengan cara berpikir normal. Dalam pembahasan ajaran agama, dikenal dengan sebutan *istiqamah*. Istilah ini merupakan upaya preventif dalam mengatasi gangguan perubahan kepribadian. *Istiqamah* tidak akan sukses, apabila tidak disertai pemahaman terhadap konsep *musyabahah*. diantaranya keyakinan selama hidupnya diawasi Tuhan. Sebagai turunan dari teori *muraqabah*, maka keyakinan akan pengawasan⁶⁷ Tuhan selama hidup akan mempersempit gerak perubahan kepribadian akibat respon individu terhadap lingkungan.
- g. Kesulitan mengakses gelombang *ilabiyah*. Ini merupakan keadaan yang tidak disentuh oleh medis. Sebab wilayahnya termasuk pada bahasa ilmu tasawuf. Pendekatan medis tidak mampu melakukan deteksi terhadap kesehatan ruhani, untuk sementara. Lain persoalan apabila dikemudian hari terdapat temuan sains yang mengukur kedalaman ruhani, hingga mampu mendeteksi kesucian jiwa. Akan tetapi saat seseorang tidak mampu mengakses vibrasi *ilabiyah*, maka menurut pandangan sufi, sudah jelas jiwanya sedang mengalami gangguan.
- Bagi kalangan medis dan psikolog, semua jenis gangguan dapat diukur dengan berbagai cara terukur. Ada yang menggunakan gelombang elektromagnetik, adapula yang menggunakan tes MMPI (*Minnesota Multifase Personality Inventory*). Tes ini banyak melakukan pertanyaan, yang bertujuan untuk mengetahui kepribadian pasien. Diantaranya tes gangguan seks, kebohongan, depresi dan gangguan kepribadian. Sedangkan untuk mengukur ke dalam ruhani atau gelombang *ilabiyah* yang terserap

65 Prof.Dr.dr.H. Dadang Hawari, Psikiater, *Dimensi Religi dalam praktek Psikiatri dan Psikologi*, FKUI, Jakarta, tahun 2002, hlm. 207.

66 Prof.Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd, Teori Kepribadian, remaja Rosdakarya, Bandung, tahun 2007, hlm. 11.

67 Wajihudin Alantaqi, Waspadai Ragam Penyakit Ruhani di Tempat Kerja, Najah, Yogyakarta, tahun 2012, hlm. 17.

dalam jiwa seseorang, masih belum tercipta alat khusus produk sains. Jika alat pengukur jiwa secara empiris telah tercipta dan banyak ragamnya, maka untuk mengukur kesucian jiwa, hingga buku ini disusun, masih belum terwujud. Oleh sebab itu pendekatan mistis masih dilakukan. Dengan jalan ruhani, keberadaan ruhani seseorang akan diketahui. Jalan sufistik ini dikenalkan dalam ilmu *sufi healing*.

C. TEKNIK DASAR SUFI HEALING

Sufi Healing merupakan istilah baru yang dikembangkan pada beberapa perguruan tinggi yang membahas tentang Ilmu Tasawuf. Keterkaitan dengan disiplin ilmu tasawuf adalah, Karena *sufi healing* telah tercakup di dalam teknik membangun jiwa serta pensuciannya perspektif ajaran agama Islam. Adapun inti dari pokok bahasannya adalah segala hal yang berkaitan dengan proses pemulihan jiwa atau penyembuhan menggunakan cara-cara yang dilakukan para sufi terdahulu, menggunakan pandangan *teologis normatif* dan *empiris normatif*. Juga memasukkan unsur mistikisme dalam mistisismenya. *Sufi healing* bukan berbasis klenis seperti disangka sebahagiaian orang. Akan tetapi menyertakan keberadaan Tuhan dalam setiap langkah terapi.

Secara teknis, *sufi healing* dikemas dengan berbagai wadah, antara lain menggunakan pelatihan-pelatihan *jismani* dan *ruhani*, penggunaan obat-obat yang tidak instan (diambil dari tumbuhan atau binatang secara original, tidak diproses dan dicampur dengan bahan kimia sintetis). Selain itu juga melakukan peningkatan kualitas ibadah serta pengenalan terhadap Tuhan. Ini menjadi ciri khas dari *sufi healing* dibandingkan dengan penyembuhan jiwa menurut sudut pandang psikolog barat, yang hanya mengandalkan upaya empiris. Selain itu juga banyak menggunakan obat-obatan yang mengandung bahan kimia sintetis seperti obat penenang sistem saraf dan sejenisnya. Dalam *sufi healing*, ketenangan akan didapat setelah mereka memahami eksistensi Tuhan. Dengan demikian *sufi healing* tidak dapat melepaskan diri dari pembahasan ilmu tauhid. Apabila ada yang memandang *sufi healing* sebagai kumpulan *istisyfa* yang banyak mengandung *khurafat* dan *bid'ah*, sangatlah keliru.

1. Jiwa yang sehat

Sehat dalam sudut pandang *sufi healing* sangat berbeda dengan standar psikolog atau psikiater “Barat“. Pada kalangan psikolog barat lebih mementingkan standar kesehatan *lahiriyah* seperti mampu berkomunikasi dengan baik, munculnya semangat hidup, tidak menunjukkan sikap cemas dan sejenisnya. Sedangkan dalam *sufi healing* dimasukkan adanya kenyamanan bersama Tuhan, adanya pertemuan dengan Allah dan *haqiqat al-Muhammadiyah*, adanya tanggungjawab sebagai *kebalifatullah* di muka bumi. Ditambah dengan kriteria kesucian jiwa. Meskipun belum ditemukan standar baku mengenai kesucian jiwa. *Sufi Healing* menuntun untuk menciptakan suasana *bathin* yang suci, merujuk perintah Allah dalam al-Qur'an serta beberapa perilaku para Nabi.

Selain indikator kesehatan jiwa menurut pandangan psikolog, masih terdapat beberapa indikator kesehatan jiwa menurut sufi, yang sering tidak dimasukkan ke dalam kategori sehat menurut psikolog dan psikiater, adalah;

- ❖ Mampu mengenal diri sendiri dengan segala problematika dan alternatif solusi dalam menghadapi segala masalah. Dalam hal ini jiwa orang sehat telah memiliki imun terhadap segala pengaruh buruk yang datang dari manapun. Mengenal dirinya, berarti akan mengenal Tuhannya.
- ❖ Jiwa selalu berada pada kondisi *ma'shum* (terpelihara) mulai dari sanitasi lingkungannya hingga sikap yang ditimbulkan oleh jiwa. *Ma'shum*-nya para Nabi, bukan bawaan sejak lahir. Akan tetapi sejak mereka dini telah melakukan pemeliharaan dan sehat jiwanya. Mereka selalu memeliharanya agar tidak terkontaminasi lingkungan yang buruk atau berdampak buruk pada jiwanya. Beberapa Nabi melakukan *kehlawat* (penyendirian) hanya untuk menjaga kesehatan jiwanya agar tidak terperdaya oleh hasrat *syaithani*. Kondisi *ma'shum* inilah yang membuat para Nabi mudah melakukan komunikasi dengan Tuhan. Sebab secara otomatis Tuhan akan menjadi *dhabir* bagi para pemelihara jiwa.
- ❖ Selalu menerima suplemen *bathini* yang mampu menjaga keadaan dalam kondisi *muthmainnah* (jiwa yang damai dan tenang). Suplemen tersebut didapatkan dari dampak pelatihan-pelatihan ruhani yang dikenal dengan sebutan *riyadhab*. *Riyadhab* tersebut meningkatkan keadaan jiwa dengan kekuatan imunitasnya dari segala rintangan problem yang menjerumuskan dirinya ke jurang kekufuran. Para sufi membangun imunitas ini dengan *dzikir*, do'a dan lain-lain.
- ❖ Memiliki kemampuan terbukanya *hijab* antara alam manusia dengan alam-alam sekitarnya. Saat seseorang selalu memelihara sanitasi jiwa. Maka secara otomatis *hijab insaniyah* akan terbuka. Hingga dapat menangkap segala sinyal *ilabiyah* yang berupa vibrasi ruhani, yang hanya dapat ditangkap oleh mereka yang selalu menyucikan dirinya. Inilah yang disebut kebahagiaan sejati. Seperti terlansir dalam surat *al-Mu'minun* ayat pertama. Melalui hal di atas para sufi mampu membuka tabir penghalang hingga dapat menerjemahkan bahasa alam ke dalam bahasa manusia. Seperti terjadi pada saat Rasulullah SAW menerjemahkan bahasa alam ke dalam bahasa 'Arab.
- ❖ Munculnya pengetahuan *ilabiyah* (kemampuan melakukan deteksi) bahwa *ilham* yang muncul benar-benar dari Allah. Seperti terjadi pada ibunya Nabi Musa ASS atau Isma'il saat kecil. Dalam hal ini bukan sekedar keyakinan tanpa pengetahuan. Mereka paham bahwa segala bisikannya berasal dari Tuhan. Semua dilakukan karena telah menempuh *riyadhab* ruhani. Seseorang tidak dapat menyatakan dirinya mendapat *wahyu* atau *ilham* dari Allah, jika tidak pernah melalui pelatihan ruhani yang secara khusus mampu membuka komunikasi transenden.
- ❖ Kemampuan menembus *hijab* antara dirinya dengan Allah. Fenomena ini yang dianggap paling spektakuler dan terindah. Sebab jika sudah memasuki fase ini, manusia hanya dapat bergantung pada Allah. Kekhawatiran mereka bukan lagi pada aspek duniawi. Namun lebih kepada sangat cintanya mereka pada Tuhan.

Iniilah yang kemudian disebut 'ulama.⁶⁸ Ialah mereka yang hanya takut kepada Allah dan sekaligus menjadi pewaris para Nabi dalam hal ruhaninya.

- ❖ Ketersingkapan tentang *haqiqat al-Muhammadiyah*. Pada kondisi tertentu setelah seseorang menjauhi segala bentuk maksiat dan selalu bertambah ketaatannya, Allah akan menganugrahkan pemandangan ruhani yang sangat indah ialah bertemu dengan *hadhirat* Rasulullah SAW secara langsung dan utuh (*yaqdzab*). Hal tersebut telah banyak terjadi pada kalangan sufi. Penafian selalu muncul dari kalangan pemikir agama yang cenderung empirisme.

2. Kaitan dengan disiplin ilmu lain

Sufi healing atau dikenal dengan psikoterapi Islam, memiliki keterkaitan dengan disiplin ilmu lainnya. Terutama saat menjalankan teknik-teknik atau metode terapinya. Misalnya saat melakukan perawatan terhadap penderita gangguan krisis keyakinan terhadap Tuhan. Ilmu tauhid memegang peranan penting, bukan hanya ilmu kalam sebagai bagian dari filsafat ketuhanannya. Demikian pula ketika seseorang mengalami kemalasan beribadah, selain disiplin ilmu kesehatan fisik, juga dibutuhkan penjelasan menggunakan pendekatan ilmu sosial dan ilmu akhlaq. Terutama untuk menjelaskan tentang konsep tanggungjawab dalam ajaran Islam dan studi kemanusiaan.

Disiplin ilmu fiqh juga cukup berperan dalam pelaksanaannya. Sebab kebanyakan menggunakan pendekatan fiqhi, seperti *shalat, shaum, shadaqah, dzikir* dan sejenisnya. Pada dasarnya ilmu tentang pemulihan jiwa telah banyak dibahas dalam ilmu tasawuf. Namun, dalam pelaksanaannya terdapat hubungan erat (*istimdad*) dengan beberapa disiplin ilmu lainnya. Untuk memperjelas kedudukan *sufi healing* dalam ilmu-ilmu ke-Islam-an, maka lihat table di bawah ini.

No.	Disiplin Ilmu	Keterkaitan
1.	Ilmu Tauhid	Dalam ilmu tauhid, seseorang akan diarahkan untuk memahami tentang ke-Esa-an Allah. Serta menciptakan suasana keyakinan penuh mengenai keberadaannya. Melalui psikoterapi Islam atau <i>Sufi Healing</i> , pasien atau klient akan diarahkan, supaya terhindar dari krisis keyakinan pada Tuhan, menggunakan berbagai metode.
2.	Ilmu Fiqih	Ilmu fiqh banyak mengajarkan tentang tata cara ibadah dengan benar (sesuai dengan contoh para Nabi). Psikoterapi Islam akan memberikan

68 'Ulama bukan lagi serbagai gelar dari manusia untuk manusia. Melainkan penghargaan Allah kepada manusia pilihan yang telah berbakti kepada-Nya tanpa pamrih, sebagaimana dilakukan para Nabi dan Rasul. 'Ulama juga bukan waris dari keturunan. Melainkan waris dari pengetahuan ruhani yang tajam. Sekalipun keuturan Nabi atau Wali, belum dapat dipastikan sebagai 'ulama. 'ulama bukan lagi sebutan untuk tokoh agama, tetapi penghargaan tertinggi dari Allah, bagi para pengamal agama yang penuh dengan *mababbah* dan *ikhlash*.

		dorongan serta menggunakan pendekatan ilmu fiqih dalam pembinaan serta pendidikan atas jiwa. Bahkan secara timbal balik, psikoterapi Islam akan mendukung serta memberikan motivasi dalam pelaksanaan fiqih. Selain itu juga beberapa bentuk ibadah seperti <i>shalat</i> dan sejenisnya yang bernuansa meditasi, disajikan sebagai salah satu bentuk pemulihan kondisi jiwa bahkan hingga penyuciannya. Demikian juga dengan pelaksanaan ibadah lainnya seperti <i>shaum</i> , <i>zakat</i> , <i>hajji</i> , <i>nikah</i> , <i>shadaqah</i> dan lain sebagainya. Semua diarahkan untuk memelihara kondisi jiwa agar tetap dalam keadaan <i>mutbainnah</i> .
3.	Ilmu Hadits	Ilmu hadits dijadikan rujukan bagi beberapa jenis pengobatan atau <i>istisyfa</i> . Sebab dalam <i>hadist</i> banyak dimuat tentang makanan, minuman, tata cara yang erat kaitannya dengan kesehatan jiwa. Terutama <i>hadits</i> yang mencatat cara Rasulullah dan para Nabi sebelumnya dalam memelihara kesehatan jiwa. Terlepas dari statusnya sebagai hadits <i>shahih</i> atau <i>dhaiif</i> . Sebab sufi memandang kesahahihan itu juga hasil rekayasa keilmuan sebagai temuan penelitian yang bersifat <i>dzanni</i> . Pada umumnya para sufi lebih mengutamakan <i>hadits qudsi</i> , kemudian <i>hadits nabawi</i> .
4.	Ilmu al-Qur'an	Melalui ilmu-ilmu al-Qur'an, mulai dari ilmu <i>qiraat</i> , hingga ilmu tafsir, memberikan acuan untuk <i>sufi healing</i> dalam menjelaskan tata cara melayani manusia. Bahkan secara langsung ilmu tentang nghmah sangat dibutuhkan bagi <i>istisyfa</i> yang menggunakan pendengaran dan <i>tilawat al-Qur'an</i> .
5.	Ilmu Thariqat	Ketika <i>thariqat</i> dipandang sebagai disiplin ilmu dan kelembagaan tasawuf, maka psikoterapi Islam tidak dapat melepaskan diri dari disiplin tersebut. Ilmu <i>thariqat</i> akan menuntun manusia ke jalan Tuhan, berdasarkan serangkaian aturan organisasi <i>thariqat</i> masing-masing. Dan aturan tersebut adalah perjalanan muassisnya dalam menempuh perjalanan ruhani "menuju" Tuhan.. Fenomena <i>fana'</i> , keyakinan persepektif <i>thariqat</i> dan beberapa

		bacaan diyakini <i>ablu al-Thartiqat</i> sebagai bagian dari pemeliharaan jiwa manusia.
	Ilmu Seni	Seni merupakan pangkal dari pengolahan jiwa. Sebab jiwa merupakan organ ruhani yang halus, maka keberadaan seni menjadikan jalan pintas menuju perbaikan jiwa. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa seni musik yang menyebabkan <i>trans</i> (fana/ekstase). Bahkan beberapa lantunan <i>dzikir</i> yang membawa pendengaran kita menjadi sebuah musik, tidak luput dari kajian <i>sufi healing</i> dan psikoterrapi Islam.
7.	Ilmu Akhlaq	Filsafat Etika dalam Islam menyajikan ilmu akhlaq. Yakni ilmu yang memberikan kontribusi pada bentuk motivasi yang berdasar <i>teologis normatif</i> . Bukan sekadar mengatur hubungan manusia dengan manusia. Namun memberikan formula untuk manusia secara bertahan menunjukkan kreatifitas mulia (<i>akhlaq al-karimah</i>). Wujud sufi yang super kreatif inilah yang menjadikan landasan berpijak bagi psikoterapi Islam atau <i>sufi healing</i> .
8.	Ilmu Du'a	<i>Du'a</i> seringkali menjadi bagian terpenting dalam proses penyembuhan. Oleh sebab itu, maka keberdaannya selalu tidak akan terpisahkan Dari kegiatan <i>sufi healing</i> atau psikoterapi Islam. Perlu diketahui juga, bahwa <i>du'a</i> memiliki epistemologi tersendiri. Dan makna luas dari <i>du'a</i> , menjadikan khazanah sufi healing dalam menermukan formula untuk melakukan kegiatan pemeliharaan serta penyembuhan jiwa.
9.	Ilmu Kesehatan	Karena psikologi dan <i>sufi healing</i> adalah bagian dari ilmu kesehatan, maka sangat erat kaitannya dengan pemahaman tentang anatomi tubuh manusia, terutama yang sangat berkaitan dengan perubahan mental atau kondisi psikologis seseorang. Bahkan hingga beberapa pengetahuan mengenai obat, baik berbahan campuran zat kimia ataupun komposisi penggunaan tumbuhan atau hewan secara langsung.

10.	Ilmu Komunikasi	Ilmu komunikasi menjadi faktor pendukung keberhasilan hubungan terapeutik. Hubungan dan proses penatalaksanaan antara terapis dengan pasiennya sangat ditentukan oleh sistem komunikasi yang dibangun. Termasuk di dalamnya tentang penggunaan motivasi dan pengungkapan gagasan yang hendak disampaikan pada pasien. Atau cara konselor dan terapis dalam mengatasi pasien atau klient menggunakan komunikasi yang efektif.
11.	Ilmu Dakwah	Karena kebenaran merupakan sebuah tuntunan dari Tuhan, dan tidak dapat tergapai, kecuali dengan jiwa yang sehat. Maka keberadaan <i>sufi healing</i> dan psikoterapi Islam merupakan bentuk dakwah <i>bi al-bal</i> .

3. Perlakuan Sufi healing

Sufi healing dilakukan sebagai bentuk kepedulian para sufi terhadap keadaan jiwa. Mulai dari pemulihan hingga pemeliharannya. Akhir-akhir ini banyak dijumpai pengobatan alternatif yang mengedepankan sisi agama sebagai dasar pijakan. Namun tidak semua masuk dalam cakupan *sufi healing*. Sebahagian hanya masuk pada ilmu kesehatan biasa. Beberapa di antaranya penggunaan herbal, susu, madu dan sejenisnya yang dianggap mampu memberikan efek penyembuhan pada kondisi fisik belaka. Pada masa Rasulullah SAW masih hidup, proses penyembuhan baik fisik maupun spiritual ditangani oleh Nabi secara langsung. Hasilnya masa itu menciptakan suasana harmonis dan tertampak keshalehan spiritual dan sosial yang terintegrasi. Kemudian sepeninggalnya, tidak semua shahabat dapat mempertahankan tradisi kearifan Rasulullah SAW di atas. Lingkungan dan kekuasaan mulai menggerus hasil pendidikan Rasul selama bertahun-tahun. Inilah yang kemudian oleh beberapa kalangan di masukan ke dalam salah satu pemicu datangnya gangguan jiwa dan mental. Gerakan politik tidak selamanya menguntungkan pada kesucian jiwa. Akhirnya para sufi berinisiatif untuk mengembalikan metode penyehatan jiwa dan mental seperti yang terjadi pada masa Rasulullah SAW dan para Nabi sebelumnya masih hidup. Kearifan inilah yang dijadikan acuan dasar bagi terciptanya metode *sufi healing*. Pertama kali terminologi fiqih masuk dalam pembiasaan ritual sufi. Kemudian dilakukan pendalaman pemahaman mengenai esensi ritual dalam ajaran Islam. Sebab pada sepeninggal Rasulullah SAW tidak banyak yang menjelaskan esensi dari semua ritual

dalam ajaran Islam. Sebagian kalangan sufi memasukkan tasawuf dalam ajaran *Ihsan*,⁶⁹ selain Iman dan Islam. Untuk itulah para sufi membagi kegiatan *sufi healing* sebagai berikut;

a. Pemeliharaan Jiwa

Kegiatan pemeliharaan jiwa meliputi penempatan posisi jiwa agar tetap dalam keadaan stabil dan berada pada wilayah *fithrah*. Sehingga keberadaannya menjadi *ma'shum* (terjaga dari segala kekeliruan perilaku). Adapun kegiatan pemeliharaan adalah perlakuan seseorang terhadap jiwa yang sudah atau dalam keadaan sehat (normal). Para sufi memberikan acuan agar jiwa tidak terpengaruh oleh faktor lingkungan yang buruk, maka umumnya memberikan cara untuk melakukan pengasingan diri, melakukan hubungan erat antara guru dan murid, berusaha meningkatkan kualitas diri, hingga dianggap pantas menyandang predikat wakil Tuhan di muka bumi.

Pada saat para sufi melakukan pengasingan diri, mereka mengacu pada perintah Allah untuk para nabi sebelumnya, seperti Nabi Musa ASS yang melakukan *khalwat* di gunung Tursina. Prilaku pengasingan diri ini disebut *khalwat*. Para penganutnya menyebut sebagai kaum *Hahet*, sebagai terjemahan dari bahasa 'Arab "*Khalwati*".⁷⁰ bahkan termasuk sempat dilakukan oleh Rasulullah SAW semasa sebelum menjadi nabi di gua Hira. Berangkat dari rasa peduli lingkungan yang sudah tergolong kaum *jahiliyah*, Muhammad bin Abdullah merasa penting untuk mencari solusi dengan cara mengasingkan diri dari hiruk pikuk kegaduhan suasana Makkah. Kegiatan ini disebut *khalwat*. Sedangkan kegiatan terjdwalnya adalah *tabannuts*.⁷¹ *Tabannuts* adalah sebuah perilaku ibadah yang berulang-ulang, dengan maksud memelihara jiwa dari segala kekotorannya.

Kblawat merupakan hijrah *ilabiyah*. Ibnu Hajar *al-Asqalany* memandang bahwa saat Muhammad bin Abdullah merasakan banyak kejanggalan pada tradisi kaum Quraisy di Makkah, maka berhijrah menuju Allah dengan *kblawat* di Gua Hira, hingga disempurnakan dengan turunnya wahyu.⁷² Kegiatan tersebut dinilai sebagai bentuk pemeliharaan diri dari pengaruh buruk lingkungan, selain mencari pencerahan untuk mendapatkan solusi dalam menata masyarakat waktu itu. Perihal serupa dilakukan Nabi Ibrahim ASS saat pra kenabiannya di dalam gua. Sebahagian menyebut bahwa Nabi Ibrahim ASS sedang mencari Tuhan. Sungguh tidak seburuk itu. Ayat yang mnjelaskan tentang Ibrahim ASS menyebut bintang, rembulan dan matahari sebagai Tuhan adalah bagian dari cara penyampaian al-Qur'an, untuk menjelaskan serta mempertegas eksistensi Tuhan yang akan disampaikan, yakni Allah '*Azqa wa Jalla*. Demikian juga terjadi pada ibunya Nabi Musa ASS yang bukan hanya bersembunyi dalam goa untuk menyelematkan kelahirannya. Akan tetapi ia berharap adanya *wahyu/ilham* dari Tuhan untuk menyelamatkan bayinya. Maka untuk memohon solusinya, ibu Nabi Musa ASS tidak meminta bantuan manusia. Melainkan langsung

69 Amin Syukur, Prof.Dr.H.M, *Sufi Healing*, Erlangga, Jakarta, tahun 2012, hlm. 5.

70 Robert Frager, Ph.D, *Psikologi Sufi*, Zaman, Jakarta, tahun 2014, hlm. 239.

71 Muhammad bin Isma'il al-Bukhary, *Shahih al-Bukhary*, juz 1, Toha Putra, Semarang, t.t, hlm. 6.

72 Ibnu hajar al-Asqalany, *Fathu al-Bari*, juz 1, Darr al-Fikr, Beirut, t.t, hlm. 11.

memohon bantuan Allah, inilah bentuk upaya pemeliharaan jiwa ibu Nabi Musa ASS dari pengaruh kemusyrikan serta ketergantungan pada makhluk Allah. Dalam pandangannya makhluk Allah hanyalah teman berbakti kepada Tuhan. Hal lain dinyatakan dengan ucapan Nabi Yusuf ASS yang artinya “ *Tubanku..penjara lebih aku sukai.....*” ungkapan ini bukan menunjukkan frustrasi Nabi Yusuf ASS dari menyeru kepada umat. Akan tetapi dia bisa lebih mampu mengendalikan serta memelihara jiwanya. Sebab tantangan di luar penjara sangat mempengaruhi gerakan jiwa manusia. Ia seorang Nabi yang selalu harus memelihara dari segala bentuk kekeliruan (*ma'shum*). Namun saat ini mungkin penjara bukan lagi tempat yang layak untuk memelihara diri, sebab tidak sedikit justru segala bentuk kekeliruan berada dalam penjara. Pada era moderen ini, teknik pemeliharaan jiwa akan disesuaikan dengan situasi di lingkungan masing-masing. Mungkin saja *mibrab* kembali menjadi tepat teraman untuk memelihara jiwa seperti dilakukan Siti Maryam.

Pada dasarnya segala bentuk upaya pemeliharaan jiwa menyangkut semua aspek yang dapat menggelincirkan jiwa yang telah masuk pada predikat *kamilah*, *radhiyah*, *mardhiyyah* dan *muthma'innah*, ke pada jiwa yang tergolong *ammarah*, *lawwamah* dan *mulhamah*. Pemeliharaan tersebut harus secara bertahap, bertingkat dan berlanjut. Tidak dilakukan secara sekaligus dengan tidak disertai kegiatan berkelanjutan.

Pemeliharaan jiwa juga lebih diarahkan pada pembentukan diri hingga mencapai derajat *al-insan al-kamil* (manusia sempurna). Beberapa pandangan mengacu pada perbaikan sistem pendidikan. Sebab sistem pendidikan merupakan gerakan yang dipercaya dapat memberkan kontribusi positif pada perkembangan serta pemeliharaan jiwa manusia. Hal di atas sejalan dengan prinsip pendidikan dalam ajaran Islam. Diantara banyak pendapat tentang prinsip pendidikan Islam, beberapa hal yang dapat dikategorikan berkaitan dengan perkembangan psikologis dan upaya pemeliharaan jiwa peserta didik ialah;

Pertama, prinsip motivasi⁷³ dan menyenangkan. Segala upaya melakukan pendidikan dalam Islam harus selalu mengedepankan motivasi. Sehingga setiap peserta didik akan merasa betah dan nyaman dalam proses pendidikan. Hal ini merupakan upaya menanamkan jiwa yang senantiasa aktif terdidik atau selalu berada dalam pengawasan dan pembenahan diri. Pada umumnya *mursyid thariqat* selalu memberikan pelayanan ini terhadap para *salik* atau pengikut *thariqatnya*. Sejalan dengan surat *al-Zumar* ayat 53. Dan hadits Nabi yang berbunyi :

إِنَّ مِنْ أَحَبِّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ إِدْخَالَ السَّرُورِ عَلَى قَلْبِ الْمُؤْمِنِ

Artinya : “*Sesungguhnya diantara perbuatan yang disukai Allah (adalah) memasukan(menciptakan) rasa gembira dalam hati yang beriman*”.

Kedua, pendistribusian pengetahuan (wawasan). Sejalan dengan firman Allah dalam al-Qur'an surat *al-Nabl* ayat 125 yang berbunyi :

73 Omar Mohammad Al-Touny Al-Syaibany, Prof.Dr., *Falsafah Pendidikan Islam*, Bulan Bintang, Jakarta, t,t, hlm. 595.

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

Artinya : “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”.

Ketiga, perubahan menuju yang terbaik. Perubahan merupakan inti dari pendidikan Islam. Pada hakekanya perubahan dilakukan oleh jiwa yang banyak dipengaruhi oleh lingkungan. Perbaikan tersebut antara lain, kemampuan menjadi manusia yang pemaaf. Bahkan jiwa *rifqah* (lemah lembut) menjadi kebutuhan pendidikan untuk mendapatkan mutu lulusan yang baik. Hal ini sejalan dengan sabda nabi SAW yang berbunyi :

من اقر عين مؤمن اقر الله عينه يوم القيامة

Artinya : “Barangsiapa yang memberikan ketenangan kepada hati orang orang beriman, Allah akan menenangkan hatinya pada hari qiyamat”.

Merubah sikap dengan cara kelembutan merupakan hal yang sangat efektif. Meskipun masih banyak pemahaman keliru mengenai kekerasan yang dapat mengubah perilaku. Kekerasan berfungsi untuk mempertegas kelembutan. Sehingga muncul pemahaman baru mengenai konsep hidup seseorang.

إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ وَلَا يَنْزِعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ

Artinya : “Sesungguhnya kelembutan apabila diletakkan pada sesuatu akan menjadi biasannya. Dan apabila meninggalkan sesuatu itu ia akan menjadi buruk”.

Dalil di atas menunjukkan sebuah perubahan baik menggunakan proses kelembutan dan penciptaan suasana nyaman atau tenang. Nabi memberikan contoh saat melakukan dakwah dan mendapat penolakan dari umatnya di Thaif. Doa beliau yang sangat agung menunjukkan kearifannya yang sangat tinggi. Inilah kelembutan Rasulullah SAW. Sedangkan kekerasan yang beliau tunjukkan kepada orang kafir, bukan berupa kekerasan yang ditunjukkan dengan amarah yang tinggi, namun merupakan derajat emosi yang menunjukkan sebuah pengetahuan menuju kebenaran dari kaumnya yang secara batin mengalami ketertutupan.

Sesuai dengan surat *al-A'raf* ayat 199,

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Artinya : “Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.”

Maksud dari berpaling dari orang bodoh adalah bentuk *kinayah* atau sindiran akan pentingnya kecerdasan dan harus hilangnya kebodohan dengan pendidikan yang kontinu. Bukannya orang bodoh harus ditinggalkan dalam kebodohnya.

Pada surat *al-Syu'ara* ayat 215,

وَأَخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan rendahkanlah dirimu terhadap orang-orang yang mengikutimu, yaitu orang-orang yang beriman”.

Ayat tersebut memperkuat perbaikan nilai etika terhadap orang-orang yang telah bersama. Sebab sudah jelas mereka dalam keadaan mengikuti kita. Inilah sebabnya Rasulullah SAW menyebut orang terdekatnya dengan sebutan *shahabat*. Bukan lagi murid.

surat *Ali Imran* ayat 134

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

Artinya : “Ialah orang-orang yang menafkahkan, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan kebenciannya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.

Ayat tersebut memberikan isyarat bahwa sikap memaafkan merupakan tindakan terbaik. Dan merupakan pemeliharaan jiwa agar tetap dalam kondisi *muthmainnah* (tenang dan nyaman).

Pada surat *al-Hujurat* ayat 11 disebutkan,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah satu kaum merendahkan kaum yang lain, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan wanita 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 dzalim”.

Ayat-ayat di atas adalah panduan untuk selalu memelihara kondisi jiwa agar tetap dalam koridor kebenaran, tanpa melakukan penganiayaan baik kepada orang lain, maupun kepada diri sendiri.

Keempat, kontinuitas. Prinsip ini menunjukkan bahwa pemeliharaan jiwa dibutuhkan pendamping yang handal dan tauladan bagi yang dibimbingnya. Peranan *murysid* dalam sebuah *thariqat* menunjukkan kepedulian *ablu al-tabriqat* dalam pemeliharaan kondisi jiwa *saliknya*. Pada umumnya keberadaan *murysid*, guru sufi atau guru *thariqat* selalu mendampingi lahir batin. sehingga bukan hanya perilaku fisiknya yang jadi objek pemantauan, keadaan batinnyapun tidak luput dri pengawasan. Guru sufi secara kontinu mengawasi serta melakukan bimbingan terhadap murid-muridnya. Selama murid tersebut berada dalam cakupan kepemimpinannya.

b. Penyehatan Jiwa

Melakukan upaya pemulihan saat jiwa tergantung dengan berbagai hal yang merubah kondisi jiwa menjadi lebih buruk. Penyehatan jiwa sangat penting bagi perkembangan mental dan fisik. Sebab saat jiwa dalam keadaan tidak sehat, mental akan menjadi terbawa dalam kondisi tidak baik. Demikian pula keadaan fisik yang cenderung mengikuti pola kesehatan jiwa. Penyehatan jiwa perspektif sufi healing bukan lagi sekedar jiwa dalam keadaan dapat memahami keadaan normal. Melainkan jiwa harus dapat merasakan sebuah kenyamanan bersama Tuhan. Ini yang dikenal dengan jiwa *mutbmainnah*.

Dalam mensikapi upaya penyehatan jiwa, setiap manusia harus memahami standar dan indikator manusia sehat jiwanya menurut pandangan ajaran Islam. Dimaksudkan agar tidak tertukan atau terpengaruhi oleh pemahaman mengenai kesehatan jiwa dalam sudut pandangan psikologi barat. penyehatan sendiri merupakan sebuah upaya untuk melakukan pemulihan kondisi, saat jiwa sedang terganggu fungsinya karena beberapa pengaruh. mulai dari terdampak keluhan ringan hingga berat. Ukuran terberat adalah adanya krisis kepercayaan terhadap Tuhan dalam cakupan psikoterrapi Islam atau *sufi healing*. Sedangkan dalam kajian psikologi barat, gangguan jiwa terberat adalah skizofrenia. Hal ini mengacu pada *National Institut of Mental Health*. Kemudian disusul dengan *bipolar disorder*, psikopat, dan lain sebagainya.

Adapun upaya pemulihannya, tentu sangat berbeda antara penanganan menggunakan pendekatan medis dengan sufi. Para ahli medis lebih mengutamakan aspek obat kimia untuk menciptakan kondisi yang mudah diatur. Akan tetapi kalangan sufi justru melibatkan doa dan ritual agama sebagai bagian terpenting. Para sufi meyakini bahwa penyakit dan obat akan datang dari Tuhan. Oleh sebab itu, tidak bisa melepaskan diri dari aspek teologis dalam menangani jiwa. Sepertihalnya proses penanganan kesepian dalam psikiatri klinis. Kesepian sendiri dapat mempengaruhi kepribadian seseorang.⁷⁴ Seringkali kesepian memicu respon baik positif maupun negatif. Bagi kalangan yang memiliki kehampaan teologis akan lebih banyak pada respon negatifnya, seperti kecanduan obat terlarang dan alkohol, anoreksia, kesedihan yang tidak jelas, anti sosial, serta berharap datangnya kematian. Dalam pendekatan sufistik penanganan kesepian dapat melalui berbagai cara menurut tradisi *thariqat* masing masing atau temun spiritual para sufi yang lebih spesifik. Hingga dirinya adalah temannya pula dalam penyendiriannya, ia sedang berdua dengan Tuhan. Malahan penyedirian merupakan cara sufi untuk memelihara jiwa dari segala gangguan lingkungan. Apalagi di era moderen. Bagi kaum sufi, obat-obatan terlarang dalam mengatasi kesepian bukan solusi. Melainkan pemicu masalah baru. Sufi mengarahkan agar proses pemeliharaan jiwa ini diarahkan pada unsur *teologis normatif*.

Seringkali dijumpai di era moderen ini seseorang yang hampir frustrasi akibat PHK atau sulit menjacri pekerjaan yang tepat dengan harapannya. Trentu saja bukan sesuatu yang mudah apabila hal ini terjadi pada remaja yang telah berumah tangga. Pergulatan pemikiran antara harapan dan keadaan sangat membuatnya stress berat.

74 Jean B. Rosenbaum, M.D, *Psikiatri Praktis pedoman dasar kesehatan psikologi*, Nuansa, Bandung, tahun 2012, hlm. 265.

Psikiatri memberikan acuan agar setiap saat mengidentifikasi kemampuan diri selain harapan bekerja. Dalam bahasa sufi dikenal dengan *muhasabah*. Hal ini diharapkan munculnya ide baru yang akan datang setelah melakukan perenungan psikologis atau renungan sufistik.

Bukan hanya pada tingkat remaja dan dewasa saja, anak-anakpun sering mengalami kesepian yang mengganggu perkembangan psikologisnya. Beberapa pandangan mengemukakan cara mengatasi kesepian pada anak. Secara psikiatri dan sufi sepakat agar memberikan efek nyaman bagi anak-anak adalah memberikan hiburan dengan ceritera (dongeng /hikayat, kisah, riwayat) dan sejenisnya yang memberikan tauladan bagi anak itu sendiri selain sebagai hiburan yang mengasah jiwa serta pikiran anak agar mendapatkan imajinasi kreatif. Hal lain yang dapat dilakukan bagi anak-anak adalah mengajak rekreasi dalam sebulan satu kali. Mulai rekreasi yang bersifat bebas hingga rekreasi yang sarat dengan aspek ruhani.

c. Penyucian Jiwa

Penyucian jiwa sangat berbeda dengan penyehatan jiwa. Jika pada penyehatan jiwa, seseorang yang telah terkena gangguan, kemudian dipulihkan agar dapat kembali dapat beraktivitas secara normal. Namun pada penyucian jiwa lebih diarahkan pada pembinaan lanjutan bagi mereka yang telah sehat jiwanya, untuk mendapatkan pencerahan batin dan memiliki kemampuan menggapai derajat suci secara teologis. Bukan sekedar sembuh secara psikis. Berujung pada melakukan tindakan penyelarasan jiwa manusia dengan jiwa ke-Tuhan-an (*nafs al-Rahmaniyah*). Melalui ini manusia akan mampu berinteraksi dengan Tuhan secara langsung. Sebagaimana telah dilakukan oleh para Nabi, Rasul dan Wali.

Manusia suci adalah mereka yang telah mendapatkan kembali *fitrah*(derajat kemanusiaan sebagai bagian dari unsur ke-Tuhan-an)nya. Pada aspek penyucian jiwa tidak dapat melepaskan dari dua persoalan, ialah penyembuhan jiwa dari segala hal yang dikategorikan maksiat perspektif hukum, dan melakukan ritual-ritual untuk menggapai cinta Ilahi (*mahabbatullah*), karena umumnya mereka telah mendapatkan pertemuan spiritual dengan Sang Pencipta. Sebahagian sufi mempoluperkan dengan konsep *wahdat al-wujud*. Dengan demikian konsep ini berimbas juga pada konsep *wahdat al-adyan*. Dampak yang ditimbulkan adalah hilangnya kemaksiatan dalam diri karena diri adalah bagian dari wujud *Rububiyah* Tuhan.

Berbagai cara disuguhkan sufi sebagai menu untuk mencapai kesucian jiwa. Namun sekelompok orang menilai sebagai sesuatu yang berlebihan. Sungguh.. ini adalah bentuk provokasi negatif bagi kalangan umat Islam yang memiliki kehendak melakukan tindakan kesucian jiwa. Mereka anggap bahwa tindakan mensucikan jiwa sebagai tindakan *bid'ah*, tidak mengikuti *sunnah*. Ini adalah bentuk pendidikan keliru dalam perspektif sufi. Mereka meninggalkan tradisi sufi beralih pada tradisi rasioanal yang berujung hitung-hitungan matematis. Tanpa disadari telah terjebak pada kesulitan mengasai dirinya sendiri akibat ketidak bersamaan dengan Tuhan. Menolak *sunnah* para Nabi dengan menunjukkan *sunnah* mereka sendiri...inilah yang sangat mengganggu kesucian jiwa. Pada abad modern sering dijumpai orang yang mengaku telah

mengamalkan *sunnah*. Padahal yang mereka amalkan bukan *sunnah* para Nabi, melainkan *sunnah* mereka sendiri (*sunnah* artinya perjalanan kehidupan /tradisi).

4. Target Sufi Healing

Sebagai sarana dan metode pemulihan serta pemeliharaan *nafs* (jiwa), *sufi healing* memberikan alur untuk dapat menyembuhkan jiwa dari segala bentuk gangguan sebagaimana yang ditawarkan Barat. Ditambah dengan segala upaya untuk menciptakan suasana *bathin* yang suci. Inilah yang sering disebut dengan konsep *tazkiyatu al-Nafs* (penyucian jiwa). Oleh sebab itu *sufi healing* mempunyai target dari melakukan pemulihan terhadap segala gangguan jiwa hingga terjadi penyuciannya. Masing-masing memiliki kriteria tersendiri. Pemulihan jiwa adalah upaya mengembalikan jiwa pada situasi normal. Sedangkan penyucian adalah memperlakukan jiwa hingga memiliki kemampuan spiritual yang menggapai aspek *ilahiyah*. Muaranya adalah sikap *arif* dan *irfani*. Untuk itulah *sufi healing* memiliki harapan sebagai berikut;

- ❖ Menciptakan suasana jiwa yang tenang, sehat dan nyaman. Suasana inilah yang dikategorikan jiwa yang taqwa. Yang telah memiliki jiwa *muthmainnah*. Oleh sebab itu Allah memanggil mereka untuk segera menghadapNya. Seperti disebutkan dalam surat *al-Fajr* ayat 27-30.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Artinya : “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 surga-Ku.”

- ❖ Mengenal Tuhannya secara teori dan praktik. Hadits yang artinya “barang siapa mengenal jiwanya maka telah mengenal Tuhannya” merupakan acuan untuk mendapatkan pengetahuan ke-Tuhan-an. Imam Muhammad bin Idris *al-Syafi'i*, yang dikenal dengan *imam* besar *mujtahid* fiqh, memberikan argumen tentang pengetahuan Tuhan, ialah bahwa telah menjadi sebuah kewajiban bagi *mukallaf* untuk menjadikan pengetahuan tentang *ma'rifatullah* sebagai perintah dan melaksanakannya. Sebagai manusia *mu'min* tidak layak mengetahui Tuhan hanya dengan *dzanny*, *taqlid* dan hanya mengetahui sifat-sifatnya saja.⁷⁵ Hal tersebut isyarat bagi para sufi untuk selalu mencari Tuhan hingga *ma'rifat*. *Imam al-Syafi'i*, memberikan teori dalam perspektif fiqh, yang sering dipandang sebagai bentuk turunan ilmu yang mengacu pada sapek rasional Aristotelian.
- ❖ Memberikan pemahaman secara keilmuan tentang keberadaan Tuhan di hadapan makhluk-Nya. Pemahaman mengenai eksistensi Tuhan, secara teori telah banyak dibahas dalam pembelajaran tentang sifat Tuhan. Pendalamannya akan diturunkan dalam bentuk pratik-praktik para sufi.
- ❖ Menciptakan sosok *insan al-kamil* (manusia sempurna), dengan mentauladani para Nabi, Rasul, Wali dan Ulama. Sebutan *insan al-kamil* dipopulerkan al-Jilly

75 Abi Abdilah Muhammad bin Idris al-Syafi'i, *Al-Kaukab al-Azhar Syarhu Fiqhu al-Akbar*, darr al-Fikr, Beirut, t.t, hlm 7.

dalam karyanya berjudul *Al-Insan al-Kamil*. Pada dasarnya wujud manusia sempurna adalah manusia yang memiliki kemampuan seperti para Nabi dan Rasul. Karena sosok merekalah acuan hidup kaum muslimin. Hanya saja mereka dibekali *wahyu syar'i*. sedangkan umat hanya wajib mengikuti jejak dan prilakunya. Kesempurnaan akan tampak pada sikap dan kearifan seseorang yang mendekati derajat nilai ke-Nabi-an. Seperti para wali dan Ulama. Karena ulama sebagai pewaris para Nabi dalam keshalehannya. Maka 'Ulama menjadi contoh terdekat kepada umat dalam hal "*yakhsya illa Allah min 'ibadibi*".

- ❖ Meningkatkan derajat pengabdian kepada Tuhan sebagai tugas dirinya di muka bumi. Manusia sebagai pengabdian Tuhan, tidak berarti sebagai "kuli" yang selalu mengharapkan upah, meskipun upah secara pasti akan Allah berikan kepada mereka yang berbakti sesuai dengan kerjanya. Pada intinya *sufi healing* mendidikan manusia untuk selalu melakukan pekerjaan tanpa pamrih. Namun dengan tulus dan cinta. Sesuai dengan surat *al-Bayyinah* ayat 5-7 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 أُولَئِكَ هُمْ شَرُّ الْبَرِيَّةِ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ

Artinya : "Dan tidaklah mereka diperintahkan, kecuali supaya menyembah Allah dengan mukhlis 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 Jabannam; mereka kekal di dalamnya. Mereka itu adalah seburuk-buruk makhluk. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk.

Ayat di atas memberikan acuan pada setiap sufi, agar selalu melakukan kegiatan pengabdian tanpa tergiur iming-iming, meskipun pahala dari Tuhan sudah akan didapatkannya.

- ❖ Mewujudkan sosok *khalifatullah fi al-ardh* (*khalifah*/ wakil Tuhan di muka bumi). Mengacu pada surat *al-Baqarah* ayat 30 yang berbunyi :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya : "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi". Mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbeeh dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui".

Ayat ini tidak menunjukkan kata “*kehalifan*” untuk kepemimpinan politis. Melainkan sosok yang sanggup mewakili Tuhan di muka bumi. Yakni *wujud Rubiyah*-Nya. Manusia sebagai sosok pemakmur bumi dibekali tanggungjawab keilmuan, perasaan dan akal. Yang demikian menjadi wilayah kajian *sufi healing* untuk selalu melakukan pendidikan terhadap manusia agar mampu menciptakan kenyamanan di muka bumi.

Bab IV

Penutup

Setelah memperhatikan gagasan para psikolog dan sufi terdahulu, ternyata proses pemulihan serta pemeliharaan jiwa memiliki banyak ragamnya. Antara psikolog barat dan sufi menjadi perhatian utama dalam buku ini. Dengan harapan, para pembaca dapat menelaah antara beberapa metode yang disajikan psikolog barat, timur dan Islam, sebagai perbandingan dan khazanah pengetahuan dalam bidang penatalaksanaan jiwa dalam tubuh manusia.

A. Simpulan

Akhirnya penulis menyimpulkan, bahwa jiwa sebagai organ *bathini* pada manusia, yang seringklali diabaikan penatalaksannya. Melalui psikoterapi Islam dan *sufi healing*, didapatlah formula yang sekiranya mampu memelihara serta melakukan penyehatan dan penyucian jiwa.

Kemudian, apabila seseorang menghendaki ada pemahaman tentang jiwa secara universal, harus melakukan perbandingan atau memadukan melalui pendekatan menyeluruh tentang jiwa. Dan pemahaman holistik akan menunjukkan keberadaan jiwa secara utuh.

B. Saran

Penulis berharap, para pembaca mampu mengenali serta melakukan kritik membangun untuk penyempurnaan buku ini pada masa yang akan datang. Ketika buku ini berada di tangan mahasiswa, maka dapat dijadikan buku dasar dalam pengantar psikoterapi dan *sufi healing*, pada jurusan yang menyajikan mata kuliah pengantar psikoterapi dan *sufi healing*. Agar lebih mendalam lagi seyogyanya pembaca segera mendapatkan buku tentang Sufi healing yang saya tulis setelah buku ini. Terimakasih atas perhatiannya, semoga berkah *amin*.

Daftar Pustaka

- Aaron T Beck, M.D, Prof, Psikiatri, *Mind over mood: change How you feel by changing the way you think*, diterjemahkan menjadi *Manajemen Pikiran* oleh Yosep Bambang Margono, PT. Mizan Pustaka, Bandung tahun 2004.
- Abdu al-Qadir al-Jailany, Syaikh, *Al-Ghunyah li al-Thalibi thariqati al-Haqqi fii al-akhlaqi wa al-tashawwufi wa al-adabi al-Islamiyah*, darr al-Fikr, Beirut, t.t, hlm. Juz.1.
- Abdu al-Karim Ibrahim al-Jily, *Al-Insan al-Kamil, fii ma'rifati al-awakhiri wa al-awaili*, Al-Maktabah al-Taufiqiyah, t.t, hlm.
- Abdurrozaq. Prof.Dr.H. M.A, *wawancara tentang konsep Rububiyah dalam ajaran Islam*, tanggal 11 Januari 2016.
- Abi Abdillah Muhammad bin Idris al-Syafi'i, *Al-Kaukab al-Azhar Syarhu Fiqhu al-Akbar*, darr al-Fikr, Beirut, t.t.
- Abi Muhammad Sahal bin Abdillah *al-Tustary, al-Imam, Tafsir al-Tustary*, Darr al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, Lebanon, tahun, 2007.
- Amin Syukur, Prof.Dr.H.M, *Sufi Healing*, Erlangga, Jakarta, tahun 2012, hlm. 5.
- Abdu al-Karim Ibrahim Al-Jily, *Syaikh, Al-Insan al-Kamil fii ma'rifati awakhiri wa al-awaili*, Al-Maktabah al-taufiqiyah, t.t.
- Bastaman H.D., *Logoterapi, Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*, Rajawali Pers, Jakarta, tahun 2007.
- Budi Anna Keliat, S.Kp. M.Sc, *Gangguan Konsep Diri*, EGC, Jakarta tahun 1992.
- Dadang Hawari Prof.Dr.dr.H., Psikiater, *Dimensi Religi dalam praktek Psikiatri dan Psikologi*, FKUI, Jakarta, tahun 2002.
- Dennise Breton and Christoper Largent, *Love Soul & Freedom: Dancing With Rumi on The Mystic Path*, Hazelden Center, Minnesota USA, Tahun 1998, diterjemahkan menjadi *Cinta dan kebebasan di jalan sufi menari bersama Rumi* oleh Rahmani Astuti, Pustaka Hidayah, tahun 2003.
- Fakhruddin al-Razy, *Al-Tafsir al-Kabir li al-Imam Fakbru al-Razy*, Juz 26, Maidani al_jami' al-Azhar, Mesir, t.t.
- Ibnu Kamil Basya, *Al-Isya'irat al-Maturidiyah*, Darr al-Dakhain, Beirut, Lebanon, tahun 2015.
- Ibnu al-Qayyim *al-Jauziyah, Al-Fawaid*, diterjemahkan oleh Dzulhikmah menjadi *Terapi Mensucikan Jima*, Qisthi Press, Jakarta, tahun 2012.
- Ibnu Hajar *al-Asqalany, Fathu al-Bari*, juz 1, Darr al-Fikr, Beirut, t.t.
- Jalaludin Rakhmat, M.Sc, *Psikologi Komunikasi*, tahun 1986.
- Jack Elias, CHT, *Hipnosis & Hipnoterapi Transperssonal / NLP*, Pustaka Pelajar Yogyakarta, tahun2009.
- Jean B. Rosenbaum, M.D, *Psikiatri Praktris pedoman dasar kesehatan psikologi*, Nuansa, Bandung, tahun 2012.
- Juhaya S. Praja Prof.Dr., *Aliran-aliran Filsafat & Etika*, Prenada Media, Jakarta, tahun 2003.
- Kamil Muhammad Mahmud 'Uwaidhah, *Ilmu al-Nafs*, Darr Kutub al-Ilmiyyah, Beirut-Lebanon, tahun 1996.

- Karen Amstrong, *The great transformation awa sejarah Tuban*, Mizan,. Bandung, tahun 2013.
- Khatib Ahmad Santhut, *Menumbuhkan Sikap Sosial, Moral dan Spiritual Anak dalam keluarga muslim.*, Pustaka Pelajar , Yogyakarta, tahun 1998.
- Mahmud al-Sibistany, *Dirasat fii Ilmi al-Nafsi al-Islamy*, Darr al-Balaghah, Beirut, Lebanon, tahun 1991.
- Masaru Emoto, *The True Power of Water*, MQ Publishing, Bandung tahun 2007.
- Matthew H. Olson, B.R.Hergenhahn, *Pengantar Teori-teori Kepribadian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta tahun 2013.
- Mircea Eliade, *Sakral dan Profan*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, tahun 2002
- Muhammad bin Isma'il al-Bukhary, *Shahih al-Bukhary*, juz 1, Toha Putra, Semarang.
- Muhammad 'Izzat Muhammad Arif, Abi al-Fidai, *Alij Nafsaka bi al-Qur'an*, Muassasah Nasyru wa al-Tauzi'u, Surabaya, tahun 1993.
- Omar Mohammad Al-Touny Al-Syaibany, Prof.Dr., *Falsafah Pendidikan Islam*, Bulan Bintang, Jakarta, t.t.
- Patricia Patton Dr, *EQ Pelayanan sepenuh hati*, Delapratasa, Malang, tahun 1998
- Paul Ekman, *Pedoman Membaca Emosi orang*, Think, Yogyakarta, tahun 2003.
- Rachmat Djatnika Dr. H., *Sistem Ethika Islami (Akhlak Mulia)*, Pustaka Islam, Surabaya, tahun 1985.
- Robert K. Cooper, Ph.D dan Ayman Sawaf, *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam kepemimpinan dan organisasi*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta tahun 1999.
- Robert Frager, Ph.D, *Psikologi Sufi.* Zaman, Jakarta, tahun 2014.
- Syamsu Yusuf LN, Prof.Dr. M.Pd dan Dr.A. Juntika Nurihsan, M.Pd, *Teori Kepribadian*, Remaja Rosdakarya, Bandung, tahun 2007.
- Sa'id Hawa, *Al-Mustakblash fii Tazkiyat al-Nafs*, Darr al-Salam, Kairo, Mesir, tahun 2014.
- Saifudin Aman H., *Quantum Zikir*, Al-Mawardi Prima, Jakarta, tahun 2008.
- Seyyed Hossein Nasr, *Pengenalan Doktrin Kosmologi Islam*, Dewan Bahasa dan Kementrian Pendidikan Malaysia, Kuala Lumpur, tahun 1993.
- Sukanto MM, *Nafsiologi*, Integrita Press, Jakarta, t.t.
- Sutardjo A. Wiramuhardja, Prof, Dr.psi., *Pengantar Psikologi Abnormal*, Aditama, Bandung, tahun 2007.
- Stephen Palmer, *Konseling san Psikoterapi*, sub *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* karya Colin Feltham, Pustaka Pelajar Yogyakarta, tahun 2011.
- Syamsu al-Din Abi 'Abdillah ibnu al-Qayyim *al-Jauziyah*, *Al-Ruh*, Darr al-Fikr, Beirut, Lebanon, t.t.
- Syamsu Yusuf LN, Prof.Dr M.Pd, *Teori Kepribadian*, Remaja Rosdakarya, Bandung tahun 2007
- Syarif M.M, *Iqbal tentang Tuban dan Keindahan*, Mizan, Bandung, tahun 1993.
- Taruna Ikrar, Dr. M.D, M.PHARM, Ph.D, *Ilmu Neurosanis Moderen*, Pustakla Pelajar, Yogyakarta, tahun 2015.
- Tri Rusmi Widayatun, *Ilmu Prilaku*, Infomedika, Jakarta, tahun 1999.

Ven Ajahn Chah, *Meditasi jalan menuju kebebasan*, Karaniya,, Jakarta, tahun 1995.

Wajihudin Alantaqi, *Waspada! Ragam Penyakit Ruhani di Tempat Kerja*, Najah, Yogyakarta, tahun 2012.

Zakariyya bin Muhammad al-Anshary, *Nataiju al-Afaru al-Qudsiyyatu*, Darr Kutub al-Ilmiyyah, Beirut, Lebanon, tahun 2007.

Zakiah Daradjat Dr., *Islam dan Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta tahun 1971.

<https://www.themarketingis.com/2018/12/08/come-%C3%A8-fatto-il-cervello-emozionale-l-amigdala>.

<https://www.neuroscientificallychallenged.com/blog/2014/5/23/know-your-brain-hippocampus>

Illustrations of.com #1300902.