



Triyani Pujiastuti, S.Sos.I, MA, SI

Penelitian Kluster Penerbitan Buku Ajar Psikoterapi Islam

PENELITIAN KLUSTER PENERBITAN BUKU AJAR PSIKOTERAPI ISLAM

Triyani Pujiastuti, S.Sos.I.MA.Si

**Penerbit :
CV. Elsi Pro**

PENELITIAN KLUSTER PENERBITAN BUKU AJAR PSIKOTERAPI ISLAM

Triyani Pujiastuti, S.Sos.I.MA.Si

Diterbitkan oleh : CV. ELSI PRO

Jl Perjuangan By Pass Cirebon No Hp 081320380713

Email : chiplukan@yahoo.com

Editor	:
Desain cover & layout	: Khayatun Nufus
Percetakan	: CV. ELSI PRO
Cetakan Pertama	: Desember 2019
	200 Halaman

ISBN

Hak Cipta dilindungi Undang- undang

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

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii

BAB I PENGERTIAN PSIKOTERAPI ISLAM

A. Pengertian Psikoterapi Islam	1
B. Psikoterapi Islam sebagai Psikoterapi Keagamaan	3

BAB II HUBUNGAN AGAMA DAN PSIKOTERAPI

A. Polarisasi Pendapat tentang Penanganan Gangguan Kejiwaan	19
B. Agama sebagai Psikoterapi	20
C. Agama sebagai Sumber Psikopatologi	31

BAB III PSIKOPATOLOGI DALAM PSIKOLOGI BARAT DAN PSIKOLOGI ISLAM

A. Psikopatologi dalam Psikologi Barat	37
B. Psikopatologi dalam Psikologi Islam	41

BAB IV METODE PSIKOTERAPI BARAT

A. Psikoanalisa	55
B. Terapi Person Centered	59
C. Terapi Existensial	60
D. Terapi Gestalt	61
E. Terapi Behavioral	62
F. Terapi Rasional Emotif Behavior	65
G. Terapi Analisis Transaksional	66

BAB V METODE PSIKOTERAPI ISLAM

A. Shalat	68
B. Puasa	98
C. Zakat	111
D. Haji	112
E. Kesabaran	115
F. Dzikir	117
G. Taubat	134

BAB VI ASAS DAN PRINSIP PSIKOTERAPI ISLAM

A. Asas Psikoterapi Islam	137
B. Prinsip Psikoterapi Islam	141

BAB VII KODE ETIK PSIKOTERAPI ISLAM

A. Pengertian Kode Etik	144
B. Kode Etik psikoterapi Islam	144

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENGERTIAN PSIKOTERAPI ISLAM

A. Pengertian Psikoterapi Islam

Dalam perspektif bahasa kata psikoterapi berasal dari kata "*psyche*" dan "*therapy*". *Psyche* mempunyai arti antara lain :¹

1. Jiwa dan hati.
2. Dalam mitologi Yunani, *psyche* adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis dan kupu-kupu simbol keabadian.
3. Ruh, akal dan diri.
4. Menurut Freud, merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis, terdiri dari bagian sadar (*Conscious*) dan bagian tidak sadar (*Unconscious*)
5. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan "*nafs*" dengan bentuk jamaknya "*anfus*" atau "*nufus*". Ia memiliki beberapa arti, diantaranya : jiwa, ruh, darah, jasad, orang, diri dan sendiri.
6. Dari beberapa arti secara etimologis tersebut, dapat difahami , bahwa *psyche* atau *nafs* adalah bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniah dan paling tidak lebih banyak menyinggung sisi yang dalam dari eksistensi manusia, ketimbang fisik atau jasmaniahnya.

¹ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004), 225.

Adapun kata “*therapy*” (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata *therapy* sepadan dengan شفى - يشفى - سفاء yang berasal dari الشفاء yang artinya menyembuhkan.²

Secara istilah, Lewis R. Wolberg mengemukakan bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan : (1) menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.³

James P. Chaplin membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknis khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi dengan guru atau teman.⁴

² M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, 227.

³ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, 228.

⁴ James P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta : Rajawali, 1999), 407.

Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Definisi ini dikemukakan oleh Rita L. Atkinson.⁵ David A. Statt mengemukakan bahwa psikoterapi adalah penggunaan teknik psikologis untuk mengobati gangguan psikologis. Empat bentuk utama dari psikoterapi (berdasarkan empat pendekatan teoritis utama untuk psikologi) adalah perilaku, kognitif, humanistik, dan psikoanalisis.⁶

Kemudian Antony Bateman dkk, menyatakan psikoterapi pada dasarnya adalah sebuah percakapan yang melibatkan mendengarkan dan berbicara dengan mereka yang berada dalam kesulitan dengan tujuan membantu mereka memahami dan mengatasi keadaan yang dihadapi. Percakapan psikoterapi hanya dapat terjadi dengan sukses dalam konteks hubungan saling percaya sehingga proses eksplorasi, pemahaman, dan resolusi masalah dapat berkembang. Pengalaman yang terjadi dipahami sebagai sebuah pengalaman akan rasa aman, yang pada gilirannya akan memfasilitasi eksplorasi mental, yang merupakan fokus utama semua psikoterapi.⁷

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky psikoterapi (*psychotherapy*) ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan teknik khusus

⁵ Rita L. Atkinson, dkk, *Introduction to Psychology* (Virginia: University of Virginia/ Harcourt Bracc Javanovich, 1990), 20.

⁶ David A. Statt, *A Student's Dictionary of Psychology* (New York: Psychology Press, 2003), 129.

⁷ Antony Bateman, et.all., *Introduction to Psychotherapy: an Outline of Psychodynamic Principles and Practice* (New York: Routledge, 2010), h. xvii.

pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Saw.⁸

Psikoterapi sekarang tidak hanya ditekankan untuk usaha-usaha kuratif tapi juga untuk usaha-usaha preventif. Jadi psikoterapi tidak hanya diperuntukkan bagi orang-orang "sakit" tetapi psikoterapi semakin dihargai sebagai alat eksplorasi diri untuk membantu orang-orang yang "normal" dalam merealisasikan segenap potensinya secara penuh.⁹

B. Psikoterapi Islam Sebagai Bagian Psikoterapi Keagamaan

Psikoterapi berangkat dari suatu kenyataan bahwa manusia sebagai makhluk sosial sangat tergantung dan membutuhkan pertolongan dari orang lain agar dapat melangsungkan kehidupan. Manusia pada setiap saat selalu dalam proses berubah dan diubah. Dalam kondisi tertentu, manusia harus berubah dan menyesuaikan diri dan berada dalam keadaan seimbang dengan lingkungan hidupnya. Lingkungan yang mendasar adalah lingkungan rumah, lingkungan keluarga. Apabila salah satu dari anggota keluarga

⁸ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik*, 228.

⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (Belmont: Thompson Brooks/ Cole, 2009), 5.

bermasalah, yang dalam terapi keluarga¹⁰ dikenal sebagai *identified patient*, maka seluruh keluarga akan mengalami keguncangan dan acap kali membutuhkan bantuan dari ahli psikoterapi untuk membantunya.¹¹

Pengetahuan tentang psikoterapi sangat berguna untuk *pertama*, membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi¹² dan kesulitan penyesuaian diri, serta memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah dalam kehidupan jiwanya. *Kedua*, membantu penderita dalam mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi. *Ketiga*, membantu penderita dalam menemukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan terapinya. Diakui atau tidak, banyak seseorang yang sebenarnya telah mengidap penyakit jiwa, namun ia tidak sadar akan sakitnya bahkan ia tidak mengerti dan memahami bagaimana seharusnya yang diperbuat.¹³

¹⁰ Terapi keluarga dan konseling krisis keluarga adalah cara-cara untuk menolong keluarga memperbaiki nilai-nilai dan prioritasnya yang selama ini tidak berfungsi dan berkembang dengan sepenuhnya. Howard John Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counselling Resources for The Ministry of Healing and Growth* (Nashville: Abydon Press, 1984), 298.

¹¹ Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004), 402.

¹² Psikopatologi telah didefinisikan sebagai studi tentang gangguan mental. Definisi kerja psikopatologi melibatkan gangguan, penyimpangan, dan kesusahan. Theodore J. Chamberlain dan Christopher Alan Hall, *Realized Religion: Research on The Relationship Between Religion and Health* (Pennsylvania: Templeton Foundation Press, 2000), 85.

¹³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 208-209.

Manusia memang tidak mungkin terbebas dari stres.¹⁴ Namun, stres kehidupan yang demikian menekan akan memaksa seseorang melakukan kegiatan apa saja agar terjamin kehidupan pribadi dan keluarga. Garis batas antara yang baik, yang boleh, dan yang tidak baik, yang tidak boleh menjadi tidak jelas. Kendali rasional menjadi kian menipis dan dominasi gejala emosi semakin tampak. Frustrasi¹⁵ dialami oleh banyak orang dalam kaitannya dengan mandulnya aktualisasi diri, pengangguran, penghasilan yang jauh di bawah standar serta kebutuhan pokok yang mencekik. Semuanya sangat mudah memancing munculnya gangguan psikis, hambatan kepribadian, serta berbagai keluhan yang benar-benar sakit fisik-organik (*somatisasi*) atau keluhan fisik yang sebenarnya semu (*somatoform*).¹⁶

Ciri umum dari psikoterapi adalah memberikan kepada pasien suatu perasaan akan harapan. Pasien

¹⁴ Hans Selye (*father of stress*) mengatakan bahwa stres bukan sesuatu yang harus dihindari dan memang tidak dapat dihindari karena hidup menciptakan beberapa permintaan untuk mempertahankan energi kehidupan. Manusia baru akan terbebas dari stres setelah meninggal. Hans Selye mengartikan stres sebagai respon tubuh yang spesifik untuk setiap tuntutan. Sedangkan Richard Lazarus mendefinisikan stres sebagai kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang merasakan tuntutan yang melebihi batas kemampuan personal dan sosial yang mampu dimobilisasi. Lihat Goerge Fink, *Stress Consequences* (San Diego: Academic Press, 2010), v.

¹⁵ Frustrasi adalah suatu keadaan psikis yang mendasari terjadinya ketidakstabilan emosi, gangguan perilaku serius dan mendorong berbagai mekanisme pertahanan. David P. Ausubel, *Theory and Problems of Adolescent Development* (New York: Writers Club Press/Univers, Inc., 2002), 554.

¹⁶ Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, 402-403.

pada umumnya memasuki terapi dengan harapan memperoleh bantuan untuk mengatasi masalahnya. Terapis yang bertanggung jawab tidak menjanjikan hasil atau menjamin kesembuhan, melainkan dia menanamkan harapan-harapan positif yang membantu pasien mengarahkan tingkah laku adaptif.¹⁷

Walau demikian, disadari sepenuhnya bahwa psikoterapi sebagai ilmu yang dikembangkan dalam budaya barat sangat mungkin dalam mengkonstruksi batang tubuh keilmuannya (*body of knowledge*) berdasarkan pada nilai-nilai, pola pikir atau paham masyarakat yang sekularistik.¹⁸

¹⁷ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 338.

¹⁸ Kata sekular berasal dari bahas Latin *saeculum* yang salah satu artinya adalah temporal atau keduniaan (*worldly*). Bisa juga ia berarti tidak sakral atau religius. Dengan demikian, sekularisasi yang terjadi berarti penduniaan dari hal-hal yang tadinya dipandang sakral menjadi *profane*, yang tadinya religius menjadi tidak religius. Ilmu sekuler mengaku diri sebagai objek, *value free* bebas dari kepentingan lainnya. Tetapi, ternyata bahwa ilmu telah melampaui dirinya sendiri. Ilmu yang semula adalah ciptaan manusia telah menjadi petunjuk kehidupan. Sekularisme muncul karena klaim yang berlebih-lebihan dari ilmu. Dunia yang sekuler diramalkan oleh ilmu sebagai masa depan manusia. Kalau dulu antroposentrisme dan diferensiasi terbatas dalam ilmu dan perilaku, sekarang ini sekularisme telah menjadi aliran pemikiran menggantikan keyakinan agama. Seluruh kehidupan diyakini akan menjadi sekuler bahkan agama akan lenyap atau hanya menjadi spiritualitas dan menjadi kesadaran kosmis. Sekularisme adalah eskatologi manusia modern. Kuntowijoyo, *Islam Sebagai Ilmu, Epistemologi, Metodologi dan Etika* (Jakarta: Teraju, 2004), 54. Sekularisasi terjadi tidak hanya pada psikologi, tapi juga ilmu-ilmu yang lain seperti astrofisika yang membahas materi, biologi yang membahas kehidupan dan sosiologi yang membahas budaya. Sekularisasi yang terjadi pada bidang astronomi dan fisika (astrofisika) dapat dilihat dari pandangan Pierre de Laplace (w. 1825), seorang astronon Perancis yang hidup sezaman dengan

Psikolog beraliran sekularisme ateisme¹⁹ menganggap agama tidak lebih sebagai sebuah khayalan

Napoleon. Setelah menyimak dan mempelajari fisika Newton, maka Laplace mengembangkan fisika Newton ini dalam tataran yang lebih luas, yaitu tata surya. Laplace dalam bukunya *Celestial Mechanistic* membuktikan bahwa hukum mekanik Newton termasuk hukum grafitasinya berlaku bukan hanya di lingkungan bumi, tempat Newton mengkonsentrasikan penelitiannya, tetapi juga dalam tata surya yang pada saat itu dipandang sebagai langit atau alam semesta. Menyadari betapa alam semesta pada dasarnya diatur oleh sebuah hukum yang niscaya yang disebut hukum alam mekanik, maka ia merasa tidak perlu memberikan penjelasan religius terhadap fenomena alam yang begitu menakjubkan. Sekularisasi dalam bidang biologi dapat dilihat dari teori evolusi Darwin yang telah menggunakan pendekatan mekanistik terhadap makhluk biologi. Menurut Darwin bahwa terjadinya atau terciptanya spesies-spesies hewan tidak karena campur tangan ghaib dari luar yang biasa kita sebut Tuhan, tetapi semata-mata karena adanya keinginan untuk *survive* atau bertahan hidup akibat seleksi alamiah. Akibatnya Darwin berkesimpulan bahwa bukan Tuhan yang menciptakan spesies-spesies hewan tetapi hukum seleksi alam. Sekularisasi dalam bidang Sosiologi dapat dilihat dari dua orang sosiolog modern Auguste Comte (w. 1857) dan Emile Durkheim. Menurut Comte, masyarakat telah berkembang dari yang bersifat mistis-religius menjadi metafisis-spekulatif. Pandangan-pandangan metafisis dan religius dipandang telah ketinggalan zaman (*out of date*) dan harus ditinggalkan dalam penjelasan-penjelasan ilmiah. Menurut Durkheim, agama tidak lain daripada proyeksi nilai-nilai sosial yang disesuaikan dan memiliki sifat transenden, dan Tuhan baginya tidak lain daripada simbolisasi atau personifikasi dari masyarakat itu sendiri. Mulyadi Kartanegara, belum diterbitkan, *Hand Out Mata Kuliah Transpersonal Psikologi: Psikologi dan Sufisme*. 12-21.

¹⁹Pengertian "ateisme" sangat bermacam-macam. Dalam konteks Indonesia, "ateisme" sering dikaitkan dengan komunisme, walaupun sesungguhnya penganut ateisme, atau lebih tepatnya, mereka yang mengaku sebagai ateis tidak terbatas hanya kepada komunis. Komunisme menjadi amat penting sebagai gerakan ateis karena sistem doktrinnya yang lengkap dan rapi, serta gerakannya yang mendunia. Dasar ateisme adalah faham yang mengingkari adanya Tuhan sebagai wujud yang mutlak, Maha Tinggi, dan transendental. Bagi kaum ateis yang ada bukan Tuhan, tetapi alam kebendaan dan kehidupan pun

dari orang-orang yang frustrasi dan kalah dalam bersaing dalam perjuangan politik dan ekonomi. Agama adalah jalan pelarian dari kekalahan. Untuk menghibur pemeluknya, agama membuat proyeksi sebuah harapan dan bayangan surga di masa depan agar hidup tetap *survive*. Lebih jauh lagi dikatakan, agama akhirnya menjadi sumber masalah, bukannya bagian dari solusi.²⁰

Sebagai contoh psikolog beraliran sekularisme ateisme adalah John B. Watson²¹ yang merupakan tokoh behaviorisme²². Watson tidak mengakui adanya konsep

terbatas hanya di dunia. Lihat Nurcholis Madjid, *Islam Agama Peradaban* (Jakarta: Paramadina, 2000), 120-121.

²⁰ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Beragama* (Jakarta: Hikmah/PT Mizan Publika, 2006), 37.

²¹ John Broadus Watson memperoleh gelar M.A di Furman University, dan gelar Ph.D. pada University of Chicago, di mana dia tinggal di sana selaku instruktur, kemudian pindah ke Hopkins University pada tahun 1908 sampai tahun 1920. Karyanya yang penting selama periode ini adalah *Psychology as the Behaviorist Views it* di dalam *Psychological Review* (1913). Dalam tulisannya tersebut ia mengumumkan program psikologi behavioristiknya. Hasil karyanya yang berupa buku adalah *Behavior: An Introduction to Comparative Psychology* (1914), *Psychology from the Standpoint of a Behaviorist* (1919), *Behaviorism* (1925), dan *Psychological Care of The Infant and Child* (1928). J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 535-536.

²² Behavioristik merupakan orientasi teoritis yang didasarkan pada premis bahwa psikologi ilmiah harus berdasarkan studi tingkah laku yang teramati (*observeable behavior*). Teori ini telah berkembang sejak 1913, yaitu ketika John B. Watson mempublikasikan artikel yang cukup berpengaruh. Dalam artikel tersebut, Watson mengemukakan bahwa psikologi harus meninggalkan fokus kajian yang terkait dengan proses mental, dan mengalihkan fokus kajiannya kepada tingkah laku yang tampak (*overt behavior*). Dia beralasan bahwa psikologi tidak dapat meneliti proses mental secara ilmiah, sebab proses tersebut bersifat pribadi dan tidak dapat diamati oleh publik. Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 123.

ke-Tuhanan. Baginya terjadinya perilaku itu semata-mata berdasarkan ganjaran dan hukuman, atau stimulus-respon yang sifatnya mekanistik sehingga meniadakan faktor internal yang mendorong seseorang untuk berperilaku. Watson begitu yakin bahwa penentu kehidupan manusia adalah faktor-faktor eksternal yang mengenai manusia. Dan faktor eksternal itu sama sekali bukan Tuhan karena Tuhan tidak masuk dalam konsep Watson.²³ Begitu juga menurut Freud²⁴ tokoh psikoanalisis²⁵ yang memandang orang yang beragama,

²³Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 73-74. Lihat Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, 123. Lihat juga Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, 73-74.

²⁴ Sigmund Freud seorang neurolog Wina, pendiri psikoanalisis (1856-1939 M). Freud mencapai gelar dokter pada Universitas Wina tahun 1881, lalu merencanakan karir spesialis dalam neurologi. Karena kekurangan sarana, dia meninggalkan minat-minat penelitian bagi karir klinis. Minatnya kemudian pada bidang yang kemudian menjadi psikoanalisis berkembang sewaktu periode kerja sama dengan Josef Breure di tahun 1884, yang berkesudahan dengan menghasilkan penulisan *Studies in Hysteria*, *The Interpretation of Dreams* (1900 M), *Three Contribution of The Theory of Sex* (1905 M), dan *General Introduction to Psychoanalysis* (1916 M) yakni sebuah buku yang berisikan teori perkembangan libido dan ketidaksadaran. Pada tahun-tahun berikutnya pandangan Freud semakin luas, seperti yang diungkapkan dalam beberapa judul karyanya di kemudian hari seperti *Beyond the Pleasure Principle* (1920 M), *The Future of Illusion* (1928 M), *Civilization and Its Discontent* (1930 M). Lebih lengkap baca Helen Walmer Puner, *Sigmund Freud: His Life and Mind* (New Jersey: Transaction Publisher, 1992).

²⁵ Psikoanalisa menurut sejarahnya memiliki tiga makna berbeda. *Pertama*, ia merupakan suatu sistem psikologi dari Sigmund Freud yang secara khusus menekankan peran alam bawah sadar serta kekuatan-kekuatan dinamis dalam pengaturan fungsi psikis; *kedua*, ia merupakan bentuk terapi terutama sekali yang menggunakan asosiasi bebas serta berpijak pada analisa transferensi dan resistensi, *ketiga*, seringkali ia

yang percaya kepada Allah dan menyembah-Nya, sebagai orang yang mempunyai gangguan jiwa (neurotik).

Freud menemukan persamaan antara perbuatan obsesi,²⁶ kompulsi,²⁷ dan upacara-upacara agama, sehingga seseorang yang menderita gangguan jiwa dan gejala *compulsive behavior*, misalnya terpaksa mengulangi perbuatan atau kata-kata tertentu yang tidak ada gunanya, kendatipun menurut logika dan kesadarannya ia tidak menginginkan terjadinya hal seperti itu.²⁸

dipergunakan untuk membedakan antara pendekatan Freudian dari pendekatan Neo-Freudian dalam bidang psikoanalisa yang sesuai. Reuben Fine, "Psychoanalysis" dalam *Current Psychotherapies*, ed. Reymond J. Corsini dan Dany Weddy, 1-34. (Itasca: F.E. Peacock Publishers, 1973), 1.

²⁶ Obsesi adalah idea-idea atau emosi-emosi yang terus menerus melekat dalam fikiran/ hati seseorang dan tak mau hilang. Sesungguhnya individu yang bersangkutan secara sadar selalu berusaha untuk menghilangkannya. Biasanya idea-idea tersebut tidak menyenangkan, tidak rasionil, tetapi tidak bisa dibendung atau dlenyapkan. Lihat R. T. Rubin dan B. J. Carroll, "Obsessive-Compulsive Disorder," dalam *Stress Consequenses*, ed. Goerge Fink, 106-112. (San Diego: Academic Press, 2010), 106

²⁷ Kompulsi adalah tendens atau impuls yang tidak tertahankan atau tidak bisa dicegah untuk melakukannya. Tendensi keinginan ini tidak bisa dikontrol dan dikendalikan, serta bertentangan dengan kemauan sadar, sewaktu melakukannya. Karakteristik dari kompulsi adalah jika si penderita melakukan perbuatan tersebut, ia dapat merasakan satu kesenangan atau kepuasan. Jika tidak melakukannya atau menekannya, akan timbul rasa tidak senang, berdosa, bersalah atau tidak puas, dia akan menjadi bingung dan panik. R. T. Rubin dan B. J. Carroll, "Obsessive-Compulsive Disorder," dalam *Stress Consequenses*, ed. Goerge Fink, 106-112. (San Diego: Academic Press, 2010), 106.

²⁸ Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006), 81.

Dari penganalisaannya, terbukti bahwa perbuatan seperti itu menunaikan suatu fungsi jiwa yaitu mengurangi rasa berdosa yang tidak disadari, yang berhubungan dengan keinginan dan percobaan seksuil yang ditekan. Di lain pihak, upacara-upacara agama yang terlihat sebagai tindakan-tindakan remeh dan tidak berarti itu, juga menunaikan fungsinya, yaitu pemikiran terhadap dosa yang disangka, dan meringankan kepedihan dalam jiwa yang disebabkan oleh super ego.²⁹ Dari itu Freud mengambil kesimpulan bahwa *compulsion* dan *obsession* adalah agama tertentu, yang telah rusak. Sedang agama adalah gangguan jiwa (*compulsion* dan *obsession*) yang umum.³⁰

American Psychological Assosiation (APA) mengemukakan bahwa agama bukan merupakan inti perilaku manusia melainkan merupakan salah satu cara manusia dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya (*coping behavior*). Sebagai sarana penyesuaian diri agama dapat memberi hasil positif dan negatif. Hasil positif dari agama adalah secara psikologik memberi makna hidup, memperjelas tujuan hidup dan memberikan perasaan bahagia karena hidup lebih berarti. Secara sosiologik menjadi lebih intim, dekat dan akrab dengan keluarga, kelompok dan masyarakat dan karenanya timbul perasaan terlindungi dan saling memiliki. Hasil positif agama yang lain adalah

²⁹ Theodore J. Chamberlain dan Christopher Alan Hall, *Realized Religion: Research on The Relationship Between Religion and Health* (Pennsylvania: Templeton Foundation Press, 2000), 9-10.

³⁰ Erich Fromm, *Psychoanalysis and Religion* (New York: Vail-Ballou Press, 1977), 11.

menemukan identitas diri, menemukan kelemahan dan kelebihan-kelebihan diri dalam usahanya untuk mencapai Tuhan. Hasil yang negatif adalah depresi,³¹ kehilangan kepercayaan diri, agresif³² atau mengembangkan halusinasi³³ atau delusi³⁴ mengenai agama.³⁵

³¹ Depresi pada orang yang normal merupakan keadaan kemurungan (kesedihan, kepatahan semangat) yang ditandai dengan perasaan tidak pas, menurunnya kegiatan, dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang. Pada kasus patologis, merupakan ketidakmauan ekstrim untuk mereaksi terhadap perangsang, disertai menurunnya nilai diri, delusi ketidakpastian, tidak mampu dan putus asa. Lihat Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006), 57.

³² Agresi adalah kemarahan yang meluap-luap. Dan orang melakukan serangan secara kasar dengan jalan yang tidak wajar karena orang selalu gagal dalam usahanya, reaksinya sangat primitif, berupa kemarahan dan luapan emosi kemarahan yang meledak-ledak. Kadang-kadang disertai perilaku kegilaan, tindakan sadis, dan usaha membunuh orang. Kartini Kartono dan Jenny Andini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 57.

³³ Halusinasi adalah persepsi yang tidak sesuai dengan kenyataan. Misalnya mendengar suara Tuhan, melihat cahaya surga, melihat gundukan tanah sebagai harimau dan sebagainya. Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 225.

³⁴ Delusi atau waham adalah gejala-gejala yang diyakininya sendiri sebagai realitas, tetapi sesungguhnya jauh dari nyata. Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006), 57. Waham bisa berbagai macam jenisnya seperti waham kebesaran misalnya merasa dirinya nabi (sehingga kerjanya setiap hari berkhotbah terus) atau jenderal (memakai seragam dengan bintang-bintang dari tutup botol) dan sebagainya. Bisa juga merupakan waham kejaran misalnya selalu ketakutan karena merasa dikejar-kejar PKI, atau merasa seakan-akan semua orang mau membunuh dia. Bisa juga berupa waham lain seperti merasa dirinya botol dan sebagainya. Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, 225.

³⁵ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 243.

Menurut Uthman Najati, baru-baru ini muncul beberapa kecenderungan diantara para psikolog yang menyerukan pentingnya agama dalam kesehatan jiwa dan mengobati sakit jiwa. Mereka berpendapat bahwa dalam keimanan kepada Allah, terdapat kekuatan luar biasa yang memberi orang beragama kekuatan spiritual yang membantunya dalam menanggung kesulitan-kesulitan hidup dan menghindarkannya dari kegelisahan yang menimpa kebanyakan orang yang hidup di zaman modern ini. Yakni zaman yang dikuasai kehidupan material dan dominasi oleh persaingan keras untuk memperoleh materi.³⁶

Sebagaimana pendapat dari William James, seorang psikolog Amerika. Dia mengatakan bahwa tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya dia berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.³⁷

³⁶ M. Uthman Najati, *Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs* (Kairo: Dar al-Shurūq, 1992), 268.

³⁷ M. Uthman Najati, *Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs*, 269.

Psikolog lain yang mendukung hal tersebut adalah Carl Gustaf Jung³⁸, dari Swiss. Dia menyatakan bahwa selama tiga puluh tahun yang lalu, pribadi-pribadi dari berbagai bangsa di dunia telah melakukan konseling dengannya dan dia pun telah banyak menyembuhkan para penderita gangguan jiwa. Semua pasien yang pernah diobatinya yang usianya di atas tiga puluh lima tahun memiliki problem yang bersumberkan pada kebutuhan akan agama. Pasien tersebut baru sembuh setelah mereka kembali pada wawasan agama.³⁹

Moh. Soleh menyatakan bahwa agama tidak identik dengan konseling⁴⁰ dan psikoterapi. Namun demikian ajaran Islam mempunyai peranan penting dan

³⁸ Carl Gustav Jung lahir pada tanggal 26 Juli 1875 di Kesswyl, suatu kota di kawasan Lake Constance di Canton Thurgau, Swiss. Ayahnya adalah seorang pendeta pada Gereja Reformasi Swiss. Jung belajar di Universitas Basel dalam ilmu kedokteran. Carl Gustav Jung sangat terkesan dengan ide-ide Freud yang dibacanya dari buku yang berjudul *Interpretation of Dream*. Tetapi Jung kemudian memiliki pandangan yang berbeda dengan Freud tentang panseksualismenya Freud. Jung lalu menyusun teori psikoanalisis dan metode psikoterapinya sendiri yang selanjutnya terkenal dengan psikologi analitik. Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, 71-72.

³⁹ Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of Soul* (London: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1966), 264.

⁴⁰ Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu *concilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti menyerahkan atau menyampaikan. Secara terminologis konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1999), 99-105.

daya penyembuhan terhadap gangguan mental.⁴¹ Tabiat jiwa adalah mengenal Allah SWT dan senantiasa ingin mendekat kepada Allah SWT. Melupakan Allah berarti penyimpangan dari tabiatnya. Dan ini menjadi gangguan jiwa (psikis). Melalaikan Allah bisa terjadi pada manusia, jika daya-daya yang tinggi, yaitu akal tidak efektif dan lemah dalam mengendalikan nafsu shahwat dan amarah sehingga shahwat dan amarahnya menguasai akal.⁴²

Alexis Carrel, salah seorang ahli bedah Perancis (1873-1941) dan peraih Nobel dalam bidang kedokteran, menulis dalam bukunya *Pray* (doa), tentang pengalaman-pengalamannya dalam mengobati pasien. Tulisannya, "Banyak di antara mereka yang memperoleh kesembuhan dengan jalan berdoa." Menurutny, doa adalah "suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena pada saat itu, jiwa manusia terbang menuju Tuhannya."⁴³

⁴¹Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat* (Jakarta: Mizan Publika, 2008), 64.

⁴²Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat*, 78. Pada nurani manusia terdapat cahaya yang senantiasa ingin menatap Yang Mahacahaya (Tuhan) karena dalam kontak dan kedekatan antara nurani dan Tuhan itulah muncul kedamaian dan kebahagiaan yang paling prima. Dahaga dan kerinduan mendekati Tuhan ini bukanlah hasil rekayasa pendidikan (kultur) melainkan merupakan fitrah (natur). Komaruddin Hidayat, *Psikologi Ibadah: Menyibak Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi* (Jakarta: Serambi, 2008), 13. Fitrah merupakan kelanjutan dan perjanjian primordial antara Tuhan dan ruh manusia sehingga ruh manusia dijiwai oleh sesuatu yang disebut dengan kesadaran tentang Yang Mutlak dan Mahasuci (*Trancendent, Munazzah*), yang merupakan asal dan tujuan semua yang ada di atas alam ini. Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat*, 40.

⁴³ M. Quaish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a* (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 181. Dadang Hawari juga mengemukakan

Penelitian yang dilakukan oleh Cancellaro, Larson dan Wilson terhadap pasien-pasien NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif) dan jiwa Skizofrenia⁴⁴ menyatakan bahwa komitmen agamanya tidak ada atau kurang. Dalam penelitian tersebut diperoleh data bahwa terapi medik-psikiatrik yang diberikan tidak memperoleh hasil yang optimal bila tanpa disertai terapi keagamaan (terapi psikoreligius), yaitu dengan do'a dan dhikir (selain diberikan terapi medik-psikiatrik), maka hasilnya jauh lebih baik.⁴⁵

bahwa do'a dan dhikir dari sudut ilmu kedokteran jiwa/ kesehatan jiwa merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi dari psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan do'a dan dhikir mengandung unsur spiritual kerohanian/ keagamaan/ ke-Tuhan-an yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada diri seseorang yang sedang sakit; yang pada gilirannya kekebalan (imunitas) tubuh meningkat, sehingga mempercepat proses penyembuhan. Dadang Hawari, *Do'a dan Dhikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis* (Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa, 2003), xi.

⁴⁴ Skizofrenia adalah sekelompok kondisi yang masuk dalam psikosis atau kegilaan. Pada penderita ini terjadi kerusakan fungsi yang serius, keyakinan atau pengalaman yang aneh dan emosional yang tidak pas. sehingga terjadi disintegrasi pribadi dan kepecahan pribadi. Tingkah laku emosionalnya dan intelektualnya menjadi ambigious (majemuk) serta mengalami gangguan serius dan mengalami regresi atau dementia total. Dia melarikan diri dari kenyataan hidup dan berdiam dalam dunia fantasinya, perasaannya selalu tidak cocok dan mengalami gangguan intelektual yang berat sehingga pikirannya melompat-lompat tanpa arah. Lihat Kate Lowenthal, *Religion, Culture and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006), 22.

⁴⁵ Cancellaro, Larson dan Wilson, "Religious Commitmen un TheTreatment of Alcoholic, Drug Addict and Scizhoprenia," *Journal of Chronic Disease* (1982) seperti yang ada dalam Dadang Hawari, *Do'a dan Dhikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, 8-9. Dua studi yang dilakukan oleh ilmuwan Lindenthal (1970) dan Star (1971) menunjukkan bahwa mereka (penduduk) yang (beribadah, berdo'a dan berdhikir) resiko mengalami stres jauh lebih kecil dari pada mereka yang tidak religius

Peranan agama juga begitu dirasakan dengan terapi yang dilakukan oleh Abah Anom⁴⁶ di Pondok Inabah Pesantren Suryalaya terhadap pecandu narkoba⁴⁷ dan kenakalan remaja,⁴⁸ di mana dalam proses terapinya Abah Anom menggunakan dhikir. Selama lebih dari dua

dalam kehidupan sehari-harinya. Lindenthal, Star, "Religious Commitmen Reduce Psychological Distress," *Journal of Cronic Disease* (1971) seperti dikutip Dadang Hawari, *Do'a dan Dhikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, 8.

⁴⁶ Nama aslinya adalah KH. A. Shohibulwafa Tajul Arifin. Gelar Abah Anom adalah dari bahasa Sunda yang berarti bapak/ kyai muda, dianugerahkan kepada beliau ketika masih usia muda. Beliau lahir pada tanggal 1 Januari 1915 di Suryalaya, Jawa Barat. Putra kelima dari Abah Sepuh (Syaiikh Abdullah bin Nur Muhammad) pendiri Pondok Pesantren Suryalaya. Dari ibu yang bernama Hj. Juhriyah. Lihat Sri Mulyati, "Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah: Tarekat Temuan Tokoh Indonesia Asli," dalam *Mengenal dan Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, ed. Sri Mulyati, 253-289. (Jakarta: Kencana, 2005), 275. Lihat juga [Http://www.suryalaya.org/riwayat1.html](http://www.suryalaya.org/riwayat1.html) Tanggal akses 8 Maret 2009.

⁴⁷ Seperti diketahui, narkoba dan minuman yang mengandung alkohol mempunyai dampak terhadap sistem syaraf manusia yang menimbulkan berbagai perasaan. Sebagian dari narkoba itu meningkatkan gairah, semangat dan keberanian, sebagian lagi menimbulkan perasaan mengantuk, yang lain bisa menyebabkan rasa tenang dan nikmat sehingga bisa melupakan segala kesulitan. Oleh karena efek-efek itulah beberapa remaja menyalahgunakan narkoba dan alkohol. Padahal sifat narkoba dan alkohol itu antara lain menimbulkan ketergantungan (kecanduan) pada pemakainya. Makin sering ia memakai narkoba atau minum-minuman beralkohol, makin besar ketergantungannya sehingga pada suatu saat tidak bisa melepaskan diri lagi. Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, 216-217.

⁴⁸ Sarlito Wirawan Sarwono menyatakan bahwa memberikan definisi remaja tidaklah mudah, apakah hanya periode transisi antara anak-anak ke masa dewasa, atau masa belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah tersinggung dan sebagainya. Sarlito memaparkan batasan remaja dari segi hukum, perkembangan fisik, WHO (*World Health Organization*), Sosial-Psikologis, dan definisi remaja untuk masyarakat Indonesia. Lebih lengkap lihat Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, 2-16.

puluh tahun Pondok Inabah⁴⁹ berdiri telah berhasil menyembuhkan kurang lebih sembilan ribu anak muda yang kecanduan obat terlarang tersebut.⁵⁰

Menurut Sri Rahayu (relawan narkoba Sibolangit Center, Medan) yang dimuat dalam harian analisa Medan, menyatakan bahwa dari kasus narkoba yang mencapai 3,2 juta orang di Indonesia lebih dari 60 persen dilakukan anak-anak dan remaja.⁵¹ Hal ini juga dipaparkan oleh ketua Yayasan Cinta Anak Bangsa (YCAB), Veronica Colondam bahwa jumlah pengguna narkoba terbesar adalah kelompok umur 15- 24 tahun.⁵²

⁴⁹ *Inābah* adalah istilah yang berasal dari bahasa Arab, *anāba; yunību* yang berarti kembali. Istilah ini digunakan pula dalam Al-Qur'an yakni dalam surat Luqman (31) ayat ke-15; surat al-Shura (42) ayat ke-10. Dalam literatur kajian ilmu tasawuf Islam dikenalkan pula istilah *Inābah* yang berarti kembali kepada Allah; maksudnya mengembalikan orang dari perilaku yang selalu menentang kehendak Allah atau maksiat, kepada perilaku yang sesuai dengan kehendak Allah atau berperilaku ta'at. Abah anom menggunakan nama inabah menjadi metode bagi program rehabilitasi pecandu Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya serta konsep perawatan remaja yang nakal dalam berbagai bentuk penyakit kerohanian. Anang Syah, *Inabah; Metode Penyadaran Korban Penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya) di Inabah I Pondok Pesantren Suryalaya* (Bandung: Wahana Karya Grafika, 2000), 81.

⁵⁰ Lihat Sri Mulyati, *Tasawuf Nusantara: Rangkaian Mutiara Sufi Terkemuka* (Jakarta: Kencana, 2006), 217. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Juhaya S. Praja, dalam tahun 1981-1989, 93,1% dari 5.845 anak bina yang mengikuti program inabah dapat dikembalikan ke keadaan semula dan dapat kembali hidup di masyarakat dengan normal. lihat juga [Http://www.suryalaya.org/inabah.html](http://www.suryalaya.org/inabah.html) Tanggal akses 8 Maret 2009.

⁵¹ [Http://www.analisadaily.com](http://www.analisadaily.com) Tanggal akses 8 Maret 2009.

⁵² [Http://cristianpost.co.id/society/](http://cristianpost.co.id/society/) Tanggal akses 8 Maret 2009.

Hasil Survey Nasional Penyalahgunaan dan Pengedaran Gelap Narkoba yang diselenggarakan oleh BNN bekerjasama dengan Pusat Penelitian “Pranata Pembangunan”, Universitas Indonesia, terhadap sampel 13.710 orang siswa SLTP, SLTA dan Perguruan Tinggi di 30 Kota Propinsi seluruh Indonesia menunjukkan bahwa 3,9% dari siswa tersebut mengaku melakukan penyalahgunaan narkoba dalam setahun terakhir.⁵³

Ali Yafie dalam bukunya mengungkapkan bahwa para penderita kecanduan narkotika diberikan terapi yang bermacam-macam kadang tidak berhasil sehingga akhirnya dilakukan pendekatan keagamaan. Hal

⁵³ BNN, *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja* (Jakarta: BNN, 2004), 59. Hasil survei pencegahan Pemberantasan Penyalahgunaan Peredaran Gelap Narkoba Badan Narkotika Nasional 2007 menyatakan setiap hari 40 orang meninggal dunia akibat narkoba. Lebih dari 22.000 kasus penyalahgunaan narkoba terjadi di tingkat SMA, 6.000 kasus di tingkat SMP, dan 3.000 kasus di SD. [Http://cristianpost.co.id/society](http://cristianpost.co.id/society) Tanggal akses 8 Maret 2009. Hasil survei Yayasan Cinta Anak Bangsa menyatakan bahwa 70% siswa SMP dan SMU di 12 kota besar pernah mendapatkan tawaran narkoba dari temannya sendiri. Walhasil, jumlah pelajar pengguna narkoba di Indonesia, berdasarkan data BNN tahun 2006 tercatat sebanyak 83.000 pelajar. [Http://maulanusantara.files.wordpress.com/2008/08/poster-anti-narkoba_juara-10.jpg](http://maulanusantara.files.wordpress.com/2008/08/poster-anti-narkoba_juara-10.jpg) Tanggal akses 8 Maret 2009. Fakta bahwa remaja adalah korban terbesar penyalahgunaan narkoba diperkuat oleh data dari 6 Panti Rehabilitasi Sosial Korban NAPZA (PRSKN) yang berada di bawah binaan Departemen Sosial. Data ini menyebutkan bahwa dalam periode antara tahun 1995 dan 1999, korban penyalahgunaan narkotika, psikotropika dan minuman keras memperlihatkan kelompok umur 17-20 tahun berjumlah 55,28% kelompok umur 21-24 tahun berjumlah 28,61% dan kelompok umur 14-16 tahun berjumlah 12,44% dengan latar belakang pendidikan pelajar SLTA sebesar 48,61% dan pelajar SLTP 25,85% seperti yang ada dalam Irham Hadiansyah, *Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah dalam Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah* (Jakarta: Departemen Agama, 2003), 87.

ini dikonferensikan di Canberra pada tahun 1980 dengan tema *The Role of Religion in The Prevention of Drug Addiction*. Pada kelompok-kelompok terkena narkotik, alkohol dan zat adiktif itu, sejak dini komitmen agamanya lemah. Hal ini diteliti antara kelompok yang kuat komitmen agamanya dengan yang tidak kuat komitmen agamanya. Kesimpulannya, remaja-remaja yang sejak dini komitmen agamanya lemah memiliki resiko terkena NAPZA empat kali lebih besar, dibandingkan dengan anak-anak remaja yang sejak dini komitmen agamanya kuat.⁵⁴

Metodologi Abah Anom didasarkan pada pengalaman spiritual beliau sebagai seorang sufi⁵⁵ dan kepercayaannya bahwa dhikrullah mengandung pencahayaan/ penerangan, karakter khusus dan rahasia yang dapat mengobati muslim yang mempercayainya.⁵⁶

Menurut Muhammad Ajmal (Guru Besar Psikologi Universitas Punjab), manusia sebagai makhluk "*multi-bio-psiko-spiritual*" (ruh, hati, akal dan jiwa) tidak bisa diketahui secara utuh kecuali dengan kaca mata

⁵⁴ Ali Yafie dkk, *Sakit Menguatkan Iman* (Jakarta: Gema Insani Press, 1997), 55-56.

⁵⁵ Para sufi, kata Wilcox sering disebut orang-orang gnostik yakni orang-orang yang tahu, orang-orang yang tahu tentang Tuhan. Tuhan sebagaimana kita yakini adalah Maha Sumber Ilmu dan Kebenaran. Para sufi menggunakan panca indera untuk mendapatkan pengetahuan, namun untuk mendapatkan kebenaran yang hakiki mereka mengandalkan hati dan jiwa yang bersih. Lynn Wilcox, *Sufism and Psychology* (Chicago: Abjad, 1995), 10.

⁵⁶ Harapandi Dahri, *Meluruskan Pemikiran Tasawuf: Upaya Mengembalikan Tasawuf Berdasarkan al-Qur'an dan al-Sunnah* (Jakarta: Pustaka Irfani, 2007), 253.

spiritual. Alasannya, *only the like knows the like*, hanya kaca mata spiritual saja yang bisa mengenal hal-hal spiritual. Lintasan pikiran bisa terungkap oleh orang-orang yang memiliki “mata batin”. Sehingga psikoterapi modern yang mendasarkan pada teori kepribadian (psikologi) yang dangkal, yakni tidak menyelami hakikat manusia sampai ke akar terdalamnya (seperti ruh dan hati); maka konsep “penyembuhan” yang dihasilkannya pun tidak final dan tuntas. Penyembuhan sekadar diartikan sebagai hilangnya suatu simptom⁵⁷ atau sindrom⁵⁸. Untuk penyembuhan yang final dan tuntas, maka menurut Ajmal psikologi sufilah sebagai alternatif. Hanya psikologi sufilah yang akan berhasil mengobati penyakit jiwa dan menjadi sebuah psikoterapi yang ampuh (*effective*). Dalilnya, karena hanya teori kepribadian sufi saja yang bisa sampai menyelami sisi terdalam ruhani manusia.⁵⁹

⁵⁷ Simptom atau gejala adalah setiap kelainan fungsi, penampilan, atau sensasi, yang dialami oleh pasien, yang dapat menunjukkan adanya penyakit.

⁵⁸ Sindrom adalah sebuah kumpulan tanda dan gejala yang cenderung terjadi bersama-sama dan yang mencerminkan adanya penyakit tertentu atau kemungkinan peningkatan pengembangan penyakit.

⁵⁹Cecep Ramli Bihar Anwar, “Relung-relung Tercerahkan: Perspektif Psikologi Sufi,” dalam *Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*, ed. Cecep Ramli Bihar Anwar, 7-14. (Jakarta: IIMAN dan HIKMAH, 2002), 9.

BAB II

HUBUNGAN AGAMA DAN P[SIKOTERAPI

A. Polarisasi Pendapat tentang Usaha Penanggulangan Gangguan Kejiwaan

Sebelum perang dunia kedua, literatur dalam bidang agama dan psikoterapi boleh dikatakan belum muncul. Pada tahun-tahun berikutnya mulai berkembang keinginan untuk memadukan agama dan psikoterapi. Namun demikian pemaduan tersebut belum berhasil dikarenakan perbedaan pendapat tentang fungsi psikoterapis dan fungsi agamawan dalam usaha penanggulangan gangguan jiwa.⁶⁰

Pattison⁶¹ membuat lima kategori polarisasi pendapat di kalangan mereka yang terlibat dalam psikoterapi. Pendapat pertama dianut oleh kelompok yang dinamakan "*spiritual reductionist*", yang beranggapan bahwa gangguan jiwa adalah disebabkan dosa⁶² kepada Tuhan; usaha untuk menyembuhkan gangguan jiwa adalah penyerahan diri secara total kepada Tuhan. Menurut kelompok ini terjadinya

⁶⁰Heny Narendrany Hidayati dan Andri Yuliantoro, *Psikologi Agama* (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press, 2007), 182.

⁶¹ E. Mansell Pattison seperti dikutip Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 94-95.

⁶² Dosa adalah apa yang dapat membimbangkan hatimu dan engkau merasa benci apabila perbuatan itu diketahui oleh orang lain. H.R. Muslim dan Ahmad dari al-Nawas ibn Sim'an al-Ans}ari.

gangguan jiwa yang melanda manusia modern⁶³ disebabkan oleh kehidupan sekularistik yang memisahkan sama sekali peranan agama di dalam kehidupan manusia. Kelompok ini menolak sama sekali ilmu sekular seperti psikologi yang didasarkan pada konsep yang sangat sekularistik yang mengabaikan peranan agama.

Kelompok kedua disebut Pattison dengan "*material reductionis*". Kelompok ini beranggapan bahwa agama tidak memiliki relevansi dalam proses penyembuhan gangguan jiwa. Kelompok ini sangat ateis yang menolak kehadiran agama dan relevansi agama dalam psikoterapi. Kelompok ketiga disebut "*alternativist*". Menurut kelompok ini gangguan kejiwaan bersifat psikologik, bukan karena dosa kepada Tuhan. Tetapi psikoterapis maupun agamawan dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan.

Kelompok keempat disebut "*dualist*". Menurut kelompok ini gangguan jiwa adalah problem yang sifatnya psikologik dan problem agama. Seseorang yang

⁶³Manusia Modern idealnya adalah manusia yang berfikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupan manusia. Tetapi ketidak berdayaan manusia bermain dalam pentas peradaban modern yang terus melaju tanpa dapat dihentikan itu menyebabkan sebagian besar manusia modern itu terperangkap dalam situasi yang menurut istilah Rollo May disebut sebagai "manusia dalam kerangkeng". Satu istilah yang menggambarkan salah satu derita manusia modern. Manusia modern seperti itu adalah manusia yang sudah kehilangan makna, manusia kosong, *The Hollow Man*. Ia resah setiap kali harus mengambil keputusan, ia tidak tahu apa yang diinginkan dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan. Lihat Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 25-27.

memiliki keahlian apakah dia psikoterapis atau pemuka agama dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan. Kelompok kelima disebut "*specialist*". Di mata kelompok ini gangguan jiwa dapat bersifat psikologik dan keagamaan. Siapa penyembuh gangguan tergantung dari sifatnya. Kalau bersifat psikologis maka psikoterapislah yang menyembuhkan, sedangkan kalau bersifat konflik agama maka agamawanlah yang harus menyembuhkan.

B. Agama Sebagai Psikoterapi

Pemisahan ke dalam lima kelompok seperti yang dilakukan oleh Pattison dalam kenyataannya tidak mudah. Banyak psikolog yang mengajukan pendapatnya tentang peranan agama dan kesehatan mental, tetapi sulit untuk dimasukkan ke dalam kelompok yang mana.

Dalam dunia psikologi, orang yang dianggap sebagai peletak dasar adanya relasi antara agama dan psikoterapi adalah William James (1842-1910 M) dengan karyanya yang fenomenal "*The Varieties Of Religious Experience*". James⁶⁴ mengatakan bahwa tidak ragu lagi terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang tidak boleh tidak harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup ini. Selanjutnya dia berkata bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Apabila manusia menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, cita-cita dan keinginan manusia akan tercapai. Manusia

⁶⁴ William James adalah seorang dokter, psikolog dan filosof. Dia adalah pendiri Psikologi Experimental Amerika dan pelopor dalam penelitian psikis, experimental psikoterapeutik dan Psikologi Agama.

yang benar-benar religius akan terlindung dari keresahan, selalu terjaga keseimbangannya dan selalu siap untuk menghadapi segala malapetaka yang terjadi.⁶⁵

Jung, seorang tokoh psikoanalisis tetapi berbeda pandangan mengenai agama dengan Freud mengemukakan tentang relasi agama dan psikoterapi dalam bukunya *Modern Man in Search of Soul*. Ia menunjukkan bukti bahwa penyakit pasien yang berusia 35 tahun ke atas baru dapat disembuhkan bila mereka dapat menemukan jalan keluar melalui penemuan kembali keimanannya sesuai dengan ajaran agama yang dianut.⁶⁶

Carrel (1873-1941M), salah seorang ahli bedah Perancis dan peraih Nobel dalam bidang kedokteran menulis dalam bukunya *Pray* (doa), tentang pengalaman-pengalamannya dalam mengobati pasien. Tulisannya, "banyak di antara mereka yang memperoleh kesembuhan dengan jalan berdoa." Menurutnya, doa adalah "suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena pada saat itu, jiwa manusia terbang menuju Tuhannya."⁶⁷

Koenig seorang profesor Psikiatri & Kedokteran dan direktur Program Religion, Aging and Mental Health

⁶⁵ M. 'Uthmān Najātī, *Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs* (Kairo: Dar al-Shurūq, 1992), 269.

⁶⁶ Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of Soul* (London: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1966), 264.

⁶⁷ Alexis Carrel seperti dikutip dalam M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a* (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 181.

di Duke University menyatakan bahwa iman yang kuat dan aktif dalam komunitas religius membantu mencegah atau mengurangi depresi, kecemasan, tekanan darah tinggi, stroke, serangan jantung, kanker, dan dapat menambah umur.⁶⁸ Koenig berpendapat bahwa agama itu baik untuk kesehatan manusia. Jadi agama bukanlah patologis. Agama kadang hanya dijadikan sebagai alat untuk membenarkan atau melaksanakan kecenderungan patologis.⁶⁹

Sehubungan dengan agama yang dijadikan sebagai alat untuk membenarkan atau melaksanakan kecenderungan patologis, Allport mengembangkan konsep keagamaan ekstrinsik dan intrinsik yang berdasar pada apa artinya iman bagi individu hubungannya dengan motivasi dan kedewasaan. Orientasi ekstrinsik mengacu pada apa untungnya agama bagi saya. "*utilitarianisme*." Jadi religiusitas ekstrinsik menyimpulkan bahwa agama sebagai cara untuk mencapai status, kekuasaan, pengaruh atau penerimaan sosial. Sedangkan individu dengan motivasi intrinsik melakukan agama mereka sebagai tujuan hidup dalam diri selain sebagai *utilitarian* atau pertimbangan instrumental.⁷⁰

Pada tahun 1989 Crawford, Handal, dan Wiener meneliti hubungan antara agama dan kesehatan mental.

⁶⁸ Harold Koenig, *Is Religion Good for your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health* (New York: Haword Pastoral Press, 1997), 119.

⁶⁹ Harold Koenig, *Is Religion Good for your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health*, 110.

⁷⁰ Theodore J. Chamberlain dan Christopher A. Hall, *Realized Religion* (Pennsylvania: Templeton Foundation Press, 2000), 89.

Hasil temuan mereka menunjukkan bahwa agama tidak berbahaya bagi kesehatan mental, bahkan subjek dengan tingkat keagamaan tinggi lebih tidak tertekan, yang tampak dari penyesuaian psikologis lebih baik dibandingkan subjek dengan tingkat keagamaan menengah atau rendah. Penelitian William dan rekan juga menemukan bahwa agama adalah strategi *coping* yang efektif dalam menyesuaikan diri dengan tekanan kehidupan. Worthington dan rekan melakukan *review* sepuluh tahun penelitian yang berkaitan dengan agama dan proses psikoterapi. Mereka menyimpulkan bahwa agama tidak berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental. Sebaliknya mereka percaya bahwa tampaknya ada hubungan yang positif antara agama dan kesehatan mental secara keseluruhan.⁷¹

Emmons menyatakan bahwa agama selalu menjadi sumber pengalaman emosional yang mendalam.⁷² Pengalaman ibadah menghasilkan perasaan seperti harapan, pengampunan, katarsis, dan cinta dimana ilmu pengetahuan telah memberitahu bahwa hal tersebut mempengaruhi fisiologis⁷³ dan psikologis yaitu meningkatkan kesehatan dan menghilangkan kesusahan.⁷⁴

⁷¹ Theodore J. Chamberlain dan Christopher A. Hall, *Realized Religion*, 87.

⁷² Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005), 237.

⁷³ Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection* (New York: John Wiley & Son, Inc., 2001), 81.

⁷⁴ Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection*, 75.

Silberman mengemukakan tiga hal di mana agama dan spiritualitas mempengaruhi emosi. *Pertama*, agama menentukan emosi dan tingkat intensitas. Sebagai contoh, dalam Yudaisme, mendorong orang untuk mengasihi Tuhan dengan segenap hati mereka dan untuk melayani Tuhan dengan sukacita. *Kedua*, keyakinan tentang tabiat dan sifat-sifat Tuhan mungkin membangkitkan emosi tertentu. Sebagai contoh, sebuah keyakinan tentang pribadi Tuhan yang penuh kasih mungkin memiliki dampak positif pada kesetabilan emosional, sementara keyakinan tentang siksa Tuhan yang kejam mungkin memiliki efek sebaliknya.⁷⁵ *Ketiga*, agama menawarkan kesempatan untuk mengalami pengalaman emosi yang kuat dan unik berupa kedekatan dengan sesuatu yang suci.⁷⁶

Mengenai masalah intensitas, Ben-Ze'ev berhipotesis bahwa agama mempengaruhi intensitas emosi dalam tiga cara. *Pertama*, sistem keyakinan agama mempengaruhi kebermaknaan yang melekat pada peristiwa-peristiwa. Untuk tingkat di mana orang-

⁷⁵ Scwab dan Peterson menyatakan bahwa mempersepsikan Tuhan murka cenderung berkorelasi dengan kesepian sedangkan ketika memandang Tuhan itu mendukung dan peduli maka berkorelasi dengan kurangnya kesepian. Benson dan Spilka juga melihat hubungan antara citra Tuhan dan harga diri. Mereka menemukan bahwa harga diri terkait positif dengan *image* Allah yang mengasihi dan berkorelasi negatif dengan *image* Allah yang jelek. Theodore J. Chamberlain dan Christopher A. Hall, *Realized Religion*, 87.

⁷⁶I. Silberman, "Spiritual Role Modeling: The Teaching of Meaning Systems," *The International Journal for The Psychology of Religion* 13: 175-195 seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005), 237.

orang merasakan pengaruh *ilahi* pada kejadian sehari-hari, peristiwa ini akan dianggap lebih bermakna dan karenanya mampu menghasilkan emosi lebih kuat daripada peristiwa biasa. *Kedua*, menurut Ben-Ze'ev, orang yang beragama dan orang-orang tidak beragama berbeda dalam persepsi mereka mengenai isu-isu yang penting untuk peristiwa kehidupan. Karena keyakinan bahwa kejadian-kejadian itu berarti niat dan kehendak Tuhan, individu yang beragama lebih bisa menerima peristiwa kehidupan dibanding yang tidak beragama.⁷⁷ *Ketiga* adalah masalah pengendalian. orang yang beragama, menurut Ben-Ze'ev, biasanya berkeyakinan bahwa Tuhan mengarahkan dan mengontrol kejadian sehari-hari. Pengendalian pribadi secara positif terkait dengan intensitas emosional; intensitas emosional individu beragama akan lebih rendah dari pada individu yang tidak beragama.⁷⁸

Kemampuan agama untuk mempengaruhi emosi juga dipengaruhi oleh emosi-emosi suci yang ada dalam agama yaitu *pertama* syukur. McCullough dkk, menyatakan emosi positif dari syukur memiliki tiga fungsi moral yaitu berfungsi sebagai barometer moral,

⁷⁷ Hubungan manusia dengan Tuhan mempengaruhi bagaimana seseorang bersama dengan orang lain, bagaimana menanggapi stres, bagaimana berurusan dengan peristiwa sehari-hari, dan bagaimana menilai diri sendiri. Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection*, 91.

⁷⁸ Ben Ze'ev, "The Subtlety of The Emotion" (New York: Cambridge University Press, 2002), seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005), 237.

motivator moral dan meningkatkan moral.⁷⁹ *Kedua*, kekaguman dan penghormatan. Robert menggambarkan kekaguman sebagai kepekaan terhadap kebesaran, disertai oleh rasa gembira oleh objek keagungan dan hormat sebagai tanggapan subjektif terhadap sesuatu yang sangat baik dengan sebuah cara pribadi (moral atau spiritual), tetapi secara kualitatif di atas diri.⁸⁰ Beberapa tokoh setuju bahwa emosi kekaguman dan hormat adalah pusat untuk pengalaman religius. Inti dari ibadah agama, bagi Otto adalah perasaan dominan keagungan dan misteri dalam kehadiran suci.⁸¹

Ketiga, harapan. Penelitian tentang harapan telah berkembang selama sepuluh tahun terakhir, dengan studi menunjukkan berbagai harapan itu berefek positif pada kesehatan mental dan fisik. Dalam penelitian terkini, konsep tentang harapan sering dihubungkan dengan *term* tujuan, dimana harapan diperlukan dalam pengajaran tujuan, dianggap jalan menuju tujuan-tujuan, dan motivasi untuk mencapai tujuan.⁸² Beberapa kelompok agama memiliki komitmen agama yang

⁷⁹ McCullough, dkk, "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin*, no. 127 (2001): 249-266, seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005), 239.

⁸⁰ R.C. Robert, *Emotion: An Essay in Aid of Moral Psychology* (New York: Cambridge University Press, 2003), 268.

⁸¹ Rudolf Otto, *The Idea of The Holy* (London: Oxford University Press, 1958), 213.

⁸² Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005), 242.

semakin kuat yang umumnya memiliki harapan dan optimisme yang penuh. Misalnya Yahudi, Kristen dan muslim fundamentalis lebih optimis dari Yahudi reformis dan Unitarian. Yang terakhir lebih liberal dan cenderung lebih depresi.⁸³

Keempat, pengampunan.⁸⁴ Pengampunan adalah teknik berbasis agama yang telah terbukti ampuh dalam mengatur emosi negatif. Pargament menyatakan bahwa *pertama*, agama meminjamkan makna rohani dengan tindakan memaafkan, dan *kedua*, agama menawarkan model peran dan metode nyata untuk memfasilitasi pengampunan.⁸⁵ Witvliet dkk. menemukan bahwa ketika peserta membayangkan memaafkan terhadap orang-orang yang telah menyinggung mereka, mereka mengalami pengurangan rasa marah, sedih dan perasaan negatif lain secara signifikan, dibandingkan dengan saat mereka berlatih pelanggaran atau memelihara dendam.⁸⁶ Mc Cullough dan Worthington

⁸³ Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006), 130.

⁸⁴ Mencari pengampunan Tuhan adalah sebuah keasyikan religius bagi individu-individu dari berbagai keyakinan agama dan budaya. Selain itu, sejauh mana Tuhan dipandang kasih sayang dan memaafkan adalah didasari oleh pencitraan seseorang kepada Tuhan. Michael E. Mc Cullough dkk, "Religion and Forgiveness," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 394-411. (New York: The Guilford Press, 2005), 403.

⁸⁵ K. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guild Press, 1997), seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005), 243.

⁸⁶ Witvliet et. all, "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Psychology, and Health," *Psychological Science*,

menyatakan bahwa agama menjadi sumber pengampunan. Individu yang terlibat dalam agama mungkin merasa lebih kuat dibanding yang lain, bahwa mereka harus mengampuni, bagaimana faktor lain seperti apakah pelanggar meminta maaf atau apakah efek pelanggaran itu kuat, akan mempengaruhi kemungkinan pengampunan.⁸⁷ Pengampunan juga telah terbukti sukses dalam mengurangi depresi, kecemasan dan kesedihan⁸⁸ dan depresi dan kecemasan dalam korban perzinahan.⁸⁹

Kelima, kesadaran. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa kesadaran memiliki hubungan langsung dengan kesejahteraan. Sebagai contoh, Brown dan Ryan, melaporkan hasil penelitiannya terhadap pasien kanker stadium awal dengan menggunakan instrumen yang disebut MAAS (The Mindful Attention Awareness Scale) untuk mengukur tingkat kesadaran.

no. 12: 117-123 seperti dikutip oleh Alex H.S & Carl E. Thorsen, *Forgiveness, Unforgiveness, Health and Disease*, 323 [Http://www.chce.research.va.gov/does/pdf/.../2005_harris_Thorsen_HF.pdf](http://www.chce.research.va.gov/does/pdf/.../2005_harris_Thorsen_HF.pdf) Tanggal akses 7 Agustus 2009.

⁸⁷ Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health*, 134.

⁸⁸ Coyle and Enright, "Forgiveness Intervention with Post-Abortion Men," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65: 1042-1046. Seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005), 244.

⁸⁹ Freedman & Enright, "Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64: 983-992. Seperti dikutip oleh Jennie G. Noll, "Forgiveness in People Experiencing Trauma," dalam *Handbook of Forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr., 363-377. (New York: Roudledge Taylor & Francis Group, 2005), 369.

Hasilnya adalah orang-orang dengan tingkat kesadaran yang lebih besar, menunjukkan penurunan lebih besar dalam gangguan *mood* dan stres.

Jeff Levin mengungkapkan bahwa apakah orang-orang religius dan spiritual tidak sakit? Tentu saja tidak. Orang beragama pasti sakit dan meninggal kemudian orang yang non religius banyak yang hidup lama dan sehat. Tapi rata-rata keterlibatan agama dan spiritualitas berhubungan dengan tingkat penyakit yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Dalam bahasa epidemiologi, ini berarti bahwa agama dan spiritualitas yang aktif merupakan faktor pelindung seperti diet yang sehat dan olahraga yang teratur. Namun banyak orang yang makan dengan baik dan olahraga secara teratur mati dengan tiba-tiba pada usia dini dan banyak orang yang merokok, minum-minum, dan makan dengan buruk hidup lama dan sejahtera.⁹⁰

Tidak semua orang yang berafiliasi agama mengikuti semua pedoman yang terkait dengan kesehatan iman mereka. Orang-orang yang melaporkan identitas keagamaan lebih cenderung mengikuti kaidah-kaidah agama dari pada orang-orang yang tidak melaporkan afiliasi agamanya. Orang-orang yang berafiliasi dan berkomitmen agama juga memiliki komitmen terhadap kesehatan. Doktrin-doktrin agama mendorong perilaku sehat yang mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan fisik dan emosional serta

⁹⁰ Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection*, 8.

kesejahteraan secara keseluruhan.⁹¹ Temuan dari studi epidemiologi menunjukkan bahwa perilaku tidak sehat berhubungan dengan tingkat penyakit dan kematian yang lebih tinggi. Temuan ini membentuk hubungan antara afiliasi keagamaan dan kesehatan serta mendorong kesimpulan bahwa keterlibatan agama harus dipertimbangkan sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat. Koneksi antara afiliasi agama dan perilaku sehat setidaknya pada prinsipnya sudah jelas. Tidak ada agama yang mendorong kemalasan, pergaulan bebas, mabuk, narkoba, dan obesitas. Hanya individu saja yang tidak selalu mengikuti kaidah-kaidah agama.⁹²

Theodore J. Chamberlain dan Christopher A. Hall, dalam buku mereka *Realized Religion* yang menyatakan alasan-alasan mengapa agama baik untuk kesehatan yaitu *pertama*, agama memberikan ajaran moral tertentu yang melarang atau mengharamkan perbuatan yang tidak baik untuk pribadi seperti Kristen maupun Islam memerintahkan umatnya untuk menghindari alkohol, obat-obatan (narkoba), dan hubungan bebas di luar nikah. Ajaran ini menjaga kesehatan fisik, sosial, dan interpersonal. Menjauhkan diri dari alkohol dan narkoba menghindarkan dari kecanduan. Praktik seksual yang dilakukan hanya dalam ikatan pernikahan menghindarkan diri dari penyakit

⁹¹ Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection*, 33.

⁹² Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection*, 34.

seksual menular sehingga memiliki resiko yang lebih rendah untuk penyakit HIV dan AIDS.⁹³

Kedua, agama memberikan dukungan sosial yang diberikan oleh keanggotaan gereja dan kehadiran di gereja yang bermanfaat untuk membangun jaringan. *Ketiga*, agama menyediakan orang-orang dengan tujuan,⁹⁴ makna⁹⁵ dan kerangka berfikir⁹⁶ dalam

⁹³ Theodore J. Chamberlain dan Christopher A. Hall, *Realized Religion*, 17-18.

⁹⁴ Agama merupakan pusat dari tujuan hidup banyak orang, Memberikan mereka motivasi utama dan tujuan utama untuk hidup maupun resep dan panduan untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Tujuan akhir dapat termasuk menghubungkan dengan atau mengikuti suci; menjalani kehidupan yang penuh kebajikan, pengampunan, atau mementingkan orang lain; mencapai pencerahan; mencari keselamatan; mengetahui Tuhan atau mengalami transendensi. Cristal L. Park, "Religion and Meaning," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 293-314. (New York: The Guilford Press, 2005), 300.

⁹⁵ Makna hidup dapat dianggap sebagai dasar untuk memahami sifat manusia karena mencakup banyak konstruk psikologis yang sangat mendalam dan mengacu pada inti eksistensi manusia, seperti tujuan, kepercayaan, kesejahteraan dan kepuasan, dan pandangan hidup. Seperti sistem makna lain, agama berpengaruh pada kepercayaan, tujuan, dan emosi. I. Silberman, "Religion as a Meaning System: Implications for The New Millenium," *Journal of Social Issues* 61(2005): 4. Seperti dikutip oleh Cristal L. Park, "Religion and Meaning," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 293-314. (New York: The Guilford Press, 2005), 295. Dalam bukunya *Meaning of Life*, Baumeister mengungkapkan panjang lebar sifat makna yang luas, menjelaskan bagaimana hal itu memungkinkan orang untuk meramalkan dan mengendalikan pribadi dan lingkungan sosial, dan dalam proses mengubah pengalaman manusia. Baumeister, R.F., *Meaning of Life* (New York: Guildford Press, 1991), 357-358.

⁹⁶ Aspek keagamaan dari keyakinan global dapat menjadi pusat untuk seseorang melihat pengalaman sehari-hari. Baumeister mencatat

menjalani kehidupan. *Keempat*, agama memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan keagamaan seperti mengapa ada kejahatan dan penyakit, apa yang terjadi ketika meninggal.⁹⁷ Agama juga memberikan hiburan untuk kecemasan serta efektif untuk menghadapi tekanan hidup manusia. Kesimpulannya bahwa agama baik untuk kesehatan karena mendorong gaya hidup sehat, menentang memanjakan diri dan merusak diri sendiri, mendorong perilaku moral, menyediakan dukungan sosial dan sistem nilai etika, membentuk sebuah kerangka interpretatif untuk memahami kompleksitas dan keberadaan manusia serta mendukung pertumbuhan rohani yang pada umumnya membantu orang-orang yang beriman dalam mengatasi tekanan dan perubahan dalam hidup.⁹⁸

bahwa penganut agama menawarkan satu set doktrin tentang alam dan kenyataan supranatural yang memungkinkan orang untuk pemahaman yang lebih luas. Agama menjamin bahwa apapun yang terjadi pada individu, tak peduli seberapa baik atau buruk, akan masuk akal. Jadi agama menyediakan sebuah kerangka kerja untuk pemahaman, memahami dan mengevaluasi kegiatan sehari-hari, mengalami kegiatan sehari-hari itu sebagai bagian dari pola yang lebih luas. Baumeister, R.F., *Meaning of Life*, 184.

⁹⁷ Sistem kepercayaan agama dapat menyediakan individu dengan kerangka makna yang komprehensif dan terpadu yang memungkinkan mereka untuk menjelaskan peristiwa-peristiwa di dunia dalam cara-cara yang sangat memuaskan. kerangka makna ini sangat penting dalam penafsiran dan menanggapi aspek yang paling menantang kehidupan, seperti penderitaan, kematian, tragedi dan ketidakadilan. Cristal L. Park, "Religion and Meaning," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 293-314. (New York: The Guilford Press, 2005), 300.

⁹⁸ Theodore J. Chamberlain dan Christopher A. Hall, *Realized Religion*, 18-19.

Berbagai pendapat tentang hubungan positif agama dan psikoterapi ini tampaknya dapat terangkum oleh pendapat P. Scott Richard dan Allen E. Bergin yang menyatakan bahwa *pertama*, Keyakinan agama dan afiliasi memberikan seseorang akan rasa aman dan menurunkan kecemasan. *Kedua*, Keyakinan agama dapat memberikan tujuan dan makna hidup yang memungkinkan interpretasi rasional dari masalah kehidupan dan kematian. *Ketiga*, keyakinan agama menghasilkan emosi positif seperti harapan, iman, dan optimisme. *Keempat*, afiliasi agama dan jaringan/komunitas memberikan rasa memiliki, keluarga dan dukungan sosial. *Kelima*, banyak keyakinan agama yang mengarah pada gaya hidup sehat.⁹⁹

C. Agama Sebagai Sumber Psikopatologi

Nama yang paling sering disebut untuk menyatakan hubungan antara agama dan psikopatologi adalah Sigmund S. Freud (1859-1939 M) seorang tokoh Psikoanalisa. Dalam pandangan Freud, agama adalah neurosis yang terjadi ketika orang membutuhkan figur ayah yang mengawasi dan melindungi mereka. Agama adalah irasional dan tidak sehat, Karena itu, orang-orang akan lebih baik jika mereka dapat menerima pandangan ilmiah dunia yang menolak agama dan gagasan-gagasan yang tidak realistis.¹⁰⁰

⁹⁹ P. Scott Richard dan Allen E. Bergin, *Spiritual Strategy for Counselling and Psychotherapy* (Washington DC: American Psychological Association, 2006), 135-136.

¹⁰⁰ Sigmund Freud, "Religion is an Illusion Produced by Psychological Projection," dalam *Enduring Issues in Religion*, ed. John Lyden, 39-44. (San Diego: Greenhaven Press, Inc., 1995), 39.

Freud melihat agama sebagai ilusi yang tidak bisa dibuktikan. Dan dia percaya bahwa ketika pengetahuan ilmiah meningkat, maka kebutuhan manusia untuk dogma agama akan berkurang. Agama akhirnya akan digantikan oleh ilmu pengetahuan karena tidak ada lagi kebutuhan untuk agama.¹⁰¹

Freud menemukan persamaan antara perbuatan obsesi, kompulsi dan upacara-upacara agama, sehingga seseorang yang menderita gangguan jiwa dan gejala *compulsive behavior*, misalnya terpaksa mengulangi perbuatan atau kata-kata tertentu yang tidak ada gunanya, kendatipun menurut logika dan kesadarannya ia tidak menginginkan terjadinya hal seperti itu.¹⁰²

Dari penganalisaannya, terbukti bahwa perbuatan seperti itu menunaikan suatu fungsi jiwa yaitu mengurangi rasa berdosa yang tidak disadari, yang berhubungan dengan keinginan dan percobaan seksuil yang ditekan. Di lain pihak, upacara-upacara agama yang terlihat sebagai tindakan-tindakan remeh dan tidak berarti itu, juga menunaikan fungsinya, yaitu pemikiran terhadap dosa yang disangka, dan meringankan kepedihan dalam jiwa yang disebabkan oleh super ego.¹⁰³ Dari itu Freud mengambil kesimpulan bahwa

¹⁰¹ Theodore J. Chamberlain dan Christopher Alan Hall, *Realized Religion: Research on The Relationship Between Religion and Health*, 21.

¹⁰² Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006), 81.

¹⁰³ Theodore J. Chamberlain dan Christopher Alan Hall, *Realized Religion: Research on The Relationship Between Religion and Health*, 9-10.

compulsion dan *obsession* adalah agama tertentu, yang telah rusak. Sedang agama adalah gangguan jiwa (*compulsion* dan *obsession*) yang umum.¹⁰⁴ yang memandang orang yang beragama, yang percaya kepada Allah dan menyembah-Nya, sebagai orang yang mempunyai gangguan jiwa (neurotik).

Freud menyebutkan persamaan antara tindakan kompulsif dan ritual keagamaan yaitu *pertama*, bahwa dilema moral akan muncul ketika tindakan tersebut diabaikan, *kedua*, dilakukan dengan cara yang sungguh-sungguh (hati-hati), *ketika*, fakta bahwa tindakan tersebut mengisolasi mereka dari kegiatan sehari-hari, dan *keempat*, fakta bahwa tindakan tersebut tidak bisa berhenti.¹⁰⁵

Sharkey dan Malony menyimpulkan bahwa afiliasi keagamaan tidak memiliki efek yang jelas terhadap kesehatan mental. Sharkey dan Malony mengemukakan hal ini dengan merujuk kepada pendapat Ellis yang menyatakan bahwa agama berkorelasi negatif dengan kesehatan mental atau agama dan psikopatologi memiliki keterkaitan yang positif. Menurut Ellis religiusitas dalam banyak hal setara dengan pemikiran irasional dan gangguan emosional.¹⁰⁶

¹⁰⁴ Erich Fromm, *Psychoanalysis and Religion* (New York: Vail-Ballou Press, 1977), 11.

¹⁰⁵ Joseph Pieper dan Marianus Van Uden, *Religion and Coping in Mental Health Care* (New York: Rodopi BV., 2005), 37.

¹⁰⁶ Theodore J. Chamberlain dan Christopher Alan Hall, *Realized Religion: Research on The Relationship Between Religion and Health*, 94. Menurut Ellis agama menanamkan rasa tidak berharga pada orang yang berdosa. Dan konsep dosa ini merupakan penyebab terjadinya gangguan

Miller dan Kelley menyatakan bahwa beberapa konfigurasi agama dapat mengobarkan ekspresi psikopatologis atau bahkan memberikan kontribusi kepada etiologi.¹⁰⁷ Seperti memperburuk rasa bersalah dan khawatir melalui ritual yang berlebihan, selain itu pengalaman mistis keagamaan sering susah dibedakan dari perilaku psikotik atau halusinasi.¹⁰⁸

Argumen bahwa agama dapat memberikan kontribusi pada psikotik adalah diungkapkan oleh Yorston. Dia menyatakan bahwa perubahan neuro-biologis terkait dengan praktik meditasi dapat berkontribusi pada terjadinya mania. Wilson juga mencapai kesimpulan yang sama, bahwa agama dapat menjadi pemicu beberapa gangguan afektif (*mood*).¹⁰⁹ Sebuah studi oleh Getz, Fleck, Strakowski membandingkan pasien psikis yang aktif beragama dan yang tidak. Hasilnya, delusi agama lebih mungkin terjadi

neurotik. Lihat Charles H. Hackney, "Religion and Mental Health: What Do You Mean When You Say Religion? What Do You Mean When You Say Mental Health?," dalam *Religion and Psychiatry Beyond Boundaries*, ed. Peter Vergahen, Herman M. Van Praag, Juan Josa(c) Lopez-Lbor, John Cox, dan Driss Moussaoui, 343-360. (New York: John Wiley & Son, Inc., 2010), 344-345.

¹⁰⁷Etiologi berasal dari bahasa Yunani, *aitiologia*. *Aitia* artinya penyebab/ alasan. Etiologi adalah studi tentang mengapa sesuatu hal terjadi atau bahkan alasan dibalik cara bertindak. Biasanya digunakan dalam bidang filsafat, fisika, psikologi, pemerintahan, kedokteran, teologi dan biologi yang merujuk pada penyebab berbagai fenomena.

¹⁰⁸ Lisa Miller dan Brien S. Kelley, "Relationship of Religiosity and Spirituality with Mental Health and Psychopathology," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 460-478. (New York: The Guilford Press, 2005), 464.

¹⁰⁹ Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health*, 50.

diantara pasien yang aktif beragama dibandingkan dengan yang tidak aktif beragama.¹¹⁰ Bhugra berpendapat bahwa minoritas ras dan agama cenderung mengarah pada gangguan emosional atau psikis.¹¹¹

Loewenthal menyebutkan bukti bahwa faktor agama dapat menjadi penyebab gangguan mental yaitu: *pertama*, agama membuat orang merasa bersalah, dan menyebabkan gangguan kecemasan termasuk di dalamnya gangguan obsesif kompulsif. *Kedua*, beberapa agama mendorong pengalaman paranormal seperti melihat dari visi, mendengar suara-suara dan pengalaman lain yang palsu dimana ini dapat menyebabkan kerusakan jiwa. *Ketiga*, agama mungkin mensahkan berbagai bentuk kekerasan demi menegakkan aturan agama dan hal ini memiliki efek kejiwaan seperti depresi, disosiasi, dan gangguan stres pasca trauma.¹¹²

Exline dan Rose menyatakan bahwa agama dan spiritualitas memberikan sumber potensial untuk kenyamanan, petunjuk dan makna bagi banyak orang, tetapi agama juga dapat menjadi sumber ketegangan dan kesusahan. Seseorang kadang merasa marah kepada Tuhan atau merasa tidak diampuni oleh Tuhan. Yang tentunya ini bisa menjadi sumber psikopatologis bagi seseorang.¹¹³

¹¹⁰ Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health*, 20.

¹¹¹ Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health*, 22.

¹¹² Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health*, 140.

¹¹³ Julie Juola Exline dan Ephraim Rose, "Religious and Spiritual Struggles," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and*

Griffith menyatakan bahwa setiap agama menyediakan cara untuk menghadapi, bertahan dan untuk keluar dari penderitaan hidup. Tetapi ada beberapa cara untuk melepaskan penderitaan yang mendorong perilaku keagamaan yang tidak diinginkan seperti menarik diri dari hal-hal keduniaan untuk mengurangi penderitaan, kekerasan terhadap diri seperti yang dilakukan pertapa atau kekerasan yang dilakukan terhadap orang lain dengan fanatisme agama. Hal ini sering dilakukan dengan harapan mendapat nikmat Allah melalui ketaatan dan pengorbanan.¹¹⁴

Bahasa dan keyakinan agama menurut Griffith juga bisa digunakan untuk melakukan pencucian otak. Pemimpin agama dapat menggunakan metafora agama atau berbicara dengan otoritas kitab suci untuk berkomunikasi bahwa Allah telah dipermalukan, bahwa di luar kelompok itu mengancam atau loyalitas terhadap klan agama sendiri membutuhkan adanya tindakan. Kultus-kultus dan kelompok agama fundamentalis sering mencari stigmatisasi dengan *mainstream* budaya. Ketika sebuah kelompok agama ingin menjaga batas yang kaku dengan dunia sekuler luar, maka stigma adalah mekanisme yang efisien untuk menghasilkan hal tersebut.¹¹⁵ Agresi, pemaksaan, stigmatisasi, dan eksploitasi yang didorong oleh agama-agama telah

Spirituality, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 315- 330. (New York: The Guilford Press, 2005), 315.

¹¹⁴ James L. Griffith, *Religion That Heals, Religion that Harms A Guide for Clinical Practice* (New York: The Guildford Press, 2010), 19.

¹¹⁵ James L. Griffith, *Religion That Heals, Religion that Harms A Guide for Clinical Practice*, 164-164.

menghasilkan beberapa bencana moral dan kemanusiaan terbesar yaitu penderitaan. *Justifikasi* ideologi agama telah membantu pembersihan etnis, rasisme, dan hierarki sosial yang kasar untuk berkembang.

Agama kadang-kadang memotivasi tindakan bunuh diri. Ketika pasien menderita depresi atau mania, setidaknya menurut Griffith ada 5 hal yang dapat menyebabkan pasien melakukan bunuh diri yaitu: *pertama*, Tuhan memanggil saya pulang. Seorang pasien bisa percaya bahwa penderitaan ini akan berakhir ketika ia bergabung dengan Tuhan di surga. Motivasi ini paling ampuh jika pasien percaya bahwa Tuhan telah menyiapkan tempat untuknya oleh karena itu Tuhan memanggilnya. *Kedua*, kematian hanyalah sebuah batas untuk kehidupan yang lebih baik. Kematian dipandang sebagai pintu untuk eksistensi, ideal, non materi dan rohani. *Ketiga*, *self-eksekusi*. Seorang pasien depresi dapat menyimpulkan bahwa kematian adalah hukuman yang wajar bagi dosa-dosa, kegagalan dan kekurangan. *Keempat*, bunuh diri adalah wajar ketika seseorang telah ditinggalkan oleh Tuhan. Pasien percaya bahwa Tuhan telah berpaling darinya karena dosa yang ia lakukan. *Kelima*, misi Allah membutuhkan pengorbanan hidup seseorang. Memilih untuk mati dalam misi Allah adalah suatu tema yang konstan dalam tindakan bunuh diri oleh teroris agama baik itu Hindu, Kristen, Islam atau fundamentalis agama.¹¹⁶

¹¹⁶ James L. Griffith, *Religion That Heals, Religion that Harms A Guide for Clinical Practice*, 204.

BAB III

PSIKOPATOLOGI DALAM PSIKOLOGI BARAT DAN PSIKOLOGI ISLAM

A. Psikopatologi dalam Psikologi Barat

Dalam kajian psikopatologi, setidaknya terdapat tiga asumsi¹¹⁷ yaitu *pertama*, asumsi yang dikembangkan oleh psikoanalisa dengan tokohnya Sigmund S. Freud. Menurut asumsi ini pada dasarnya jiwa manusia itu sakit kecuali dalam kondisi tertentu dia dinyatakan sehat. Jiwa manusia dilahirkan dalam kondisi jahat, buruk, bersifat negatif atau merusak. Agar berkembang kearah positif, maka jiwa manusia memerlukan bantuan yang bersifat impersonal dan mengarahkan.

Kedua, asumsi yang dikembangkan oleh psikobehavioristik dengan tokohnya B. F. Skinner. Asumsi kedua ini menyatakan bahwa jiwa manusia dilahirkan dalam kondisi netral, seperti kertas putih. Lingkunganlah yang menentukan arah perkembangan dan pertumbuhan jiwa tersebut. Asumsi kedua ini lebih bersifat netral dan dikenal sebagai asumsi yang deterministik. *Ketiga*, asumsi yang dikembangkan oleh psikohumanistik. Asumsi ini berpendapat bahwa jiwa manusia dilahirkan dalam kondisi sadar, bebas, bertanggung jawab yang dibimbing oleh daya-daya positif yang berasal dari dirinya sendiri kearah

¹¹⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 165-166. Lihat juga Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 151-152.

pengembangan seluruh potensi manusiawinya secara penuh. Asumsi ketiga ini bersifat optimistik.

Dalam dunia kesehatan mental saat ini yang paling banyak digunakan untuk menggolongkan pola perilaku abnormal adalah *Diagnostic and Statistic Manual of Disorder (DSM)*. *DSM* ini merupakan pengembangan dan perluasan dari karya Emil Kraepelin, orang yang dianggap sebagai teoritikus modern pertama yang mengembangkan model penggolongan yang komperhensif berdasarkan pada karakteristik-karakteristik pembeda atau simtom yang dikaitkan dengan pola perilaku abnormal. *DSM* menggolongkan pola perilaku abnormal sebagai gangguan mental atas dasar criteria diagnostik yang spesifik. *DSM*¹¹⁸ pertama kali diperkenalkan pada tahun 1952. Versi terakhir *DSM*, diterbitkan pada tahun 2000 oleh American Psychiatric Assosiation, adalah *DSM-IV-TR (Text Revision)* revisi teks dari edisi *DSM IV* (APA, 2000). *DSM* tidak menganut suatu teori perilaku abnormal tertentu.¹¹⁹

Kategori diagnostik utama dalam *DSM IV* dibagi menjadi 10 jenis gangguan mental yaitu demensia, gangguan penyalahgunaan alkohol, gangguan penyalahgunaan obat, gangguan skizofrenia, gangguan *mood*, gangguan kecemasan dan somatoform, gangguan kepribadian, gangguan seksual dan identitas gender,

¹¹⁸ Lihat Leigh Anne Faul dan Alan M. Gross, "Diagnosis and Classification," dalam *Comprehensive Hanbook of Personality and Psychopathology*, ed. Robert J. Amerma, 3-15. (New Jersey, John Wiley & Son, Inc., 2006), 4-5.

¹¹⁹ Jefrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* terj.(Jakarta: Erlangga, 2005), 67-68.

gangguan makan dan tidur, dan gangguan penyesuaian.¹²⁰

Dalam DSM IV ada yang disebut dengan sindrom Terkait Budaya di mana muncul hanya pada satu budaya atau pada beberapa budaya saja. Kenyataan bahwa suatu bentuk perilaku abnormal tumbuh subur pada beberapa budaya tetapi tidak pada beberapa budaya yang lain, menunjukkan bahwa budaya dan lingkungan sosial mempunyai pengaruh penting pada pengembangan perilaku abnormal. Sindrom terkait budaya mungkin merefleksikan bentuk yang dilebih-lebihkan dari pola kepercayaan dan cerita takhayul rakyat di dalam budaya tertentu.¹²¹

Dalam psikologi modern, psikopatologi secara garis besar dibagi ke dalam dua bagian yaitu neurosis (gangguan jiwa) dan psikosis (sakit jiwa).¹²² Neurosis adalah sekelompok reaksi psikis ditandai secara khas oleh unsur kecemasan, yang tidak sadar diekspresikan dengan menggunakan mekanisme pertahanan diri/

¹²⁰ Anne Farmer, Peter McGuffin, dan Julie Williams, *Measuring Psychopathology* (New York: Oxford University Press, 2002), 48.

¹²¹ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, 71.

¹²² Perbedaan antara neurosis dan psikosis adalah orang-orang yang terkena neurosis masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya orang yang terkena psikosis tidak. Disamping itu orang yang terkena neurosis kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya. Sedangkan orang yang terkena psikosis, kepribadiannya dari segala segi (tanggapan, perasaan, emosi dan dorongan-dorongannya) sangat terganggu, tidak ada integritas dan ia hidup jauh dari alam kenyataan. Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1995), 33.

defence mechanism.¹²³ Sedangkan psikosis adalah bentuk disorder mental atau kekalutan jiwa yang dicirikan dengan adanya disintegrasi kepribadian dan terputusnya hubungan dirinya dengan realitas.¹²⁴

Bentuk-bentuk neurosis adalah *pertama, neurasthenia* yaitu gangguan jiwa yang ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan mental yang kronis walaupun tidak ditemukan sebab-sebab fisik. *Kedua, Histeria* yaitu gangguan jiwa yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, represi, disasosiasi, dan sugestibilitas. *Ketiga, psychasthenia* yaitu gangguan jiwa yang bersifat paksaan yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal.¹²⁵

¹²³Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 94.

¹²⁴Kartini Kartono, *Psikologi abnormal* (Bandung: Alumni, 1995), 115.

¹²⁵Penyebab *neurasthenia* adalah emosi yang lama dan mendalam, terlalu lama menyimpan dan menekan perasaan, adanya pertentangan batin, kecemasan, terhalangnya keinginan dan kebutuhan, sering melakukan onani/ masturbasi. Sururin, Ilmu Jiwa Agama, 154. Gejala histeria ada yang berhubungan dengan fisik dan mental. Yang berhubungan dengan fisik seperti lumpuh histeria, *cramp hysteria*, kejang histeria, gemetar histeria (*tremors*), *hysterical anaroxi*, kebutaan, hilangnya indera perasa. Gejala yang berhubungan dengan mental seperti hilang ingatan, kepribadian kembar, mengelana secara tidak sadar, *somnambulisme* (jalan-jalan sedang tidur). Bentuk-bentuk gejala ini *pertama*, Phobia yaitu rasa takut yang tidak masuk akal atau yang ditakuti tidak seimbang dengan ketakutannya. *Kedua*, Obsesi. *Ketiga*, kompulsi seperti kleptomania, *fetitisme*, gagap berbicara, *tics* (gerak-gerak muka), ngompol, kepribadian psikopati, keabnormalan seksuil (onani, homo seksuil, *curiosity*, *exhibitionism*, *sadism*, *masokhisme*, dan *sadomasokhisme*).

Psikosis dibagi ke dalam dua golongan yaitu *Pertama, Organic psychose* (psikosa organik) yang disebabkan oleh faktor-faktor fisik dan faktor-faktor intern, yang mengakibatkan si penderita mengalami kakalutan mental, *maladjustment* dan inkompenten (tidak berdaya) secara sosial. Pada umumnya penyakit ini disebabkan oleh gangguan pada otak serta fungsi jaringan-jaringan otak. Hal ini mengakibatkan berkurang/ rusaknya fungsi-fungsi pengenalan, ingatan, intelektual, perasaan dan kemauan. Beratnya gangguan dan kekalutan mental tersebut tergantung pada parahnya kerusakan organ pada otak.¹²⁶

Psikosa organik terdiri dari *Drug Psychosis* (psikosa akibat obat-obat bius seperti ganja, mariyuana, cocain, barbiturate/ obat-obat tidur, amfetamin, candu, morfin dan heroin) dan *Toxic Psychosis* (psikosa yang diakibatkan oleh keracunan) meliputi *alkoholisme* (pengkonsumsi alkohol yang menyebabkan keracunan alkohol), psikosa alkoholik¹²⁷ (alkoholisme berat terjadi pada peminum-peminum kelas berat), *Korsakow's Psychosis*¹²⁸ (disebabkan oleh keracunan alkohol atau kekurangan makan secara akut dan kronis).

¹²⁶Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal*, 116.

¹²⁷Para penderita ini biasanya mengalami *delirium tremens* dengan ciri-ciri *pertama*, mengalami *motor tremens* gerak-gerak yang gemeteran pada otot-otot khususnya muka, lidah dan jari. *Kedua*, diikuti dengan macam-macam halusinasi *ketiga*, ada gangguan tidak dapat tidur *keempat*, Orientasinya makin berkurang. Ada tendensi untuk bunuh diri dan membunuh orang lain.

¹²⁸Para penderita selalu mengalami kebingungan dan kekacauan mental. Cepat sekali pikun dan kehilangan orientasi. Si penderita mengalami kehilangan ingatan terhadap semua peristiwa yang terjadi

Kedua, *Functional Psychose* (Psikosa Fungsional). Pada penderita ini terjadi disorder mental secara fungsional, non organik sifatnya sehingga terjadi perpecahan pribadi. Disintegrasi kepribadian ini diikuti oleh *maladjustment* sosial yang berat. Yang termasuk dalam kelompok psikosa fungsional adalah *Scyzhoprenia*, *Psychosa Manis* (depresif), dan *Psychosa Paranoia*¹²⁹.

B. Psikopatologi dalam Psikologi Islam

Dalam psikologi Islam, walaupun menggunakan asumsi yang ketiga dalam membangun psikopatologinya, namun tidak terlepas dari paradigma teosentris (Allah sentris). Tuhan memberikan jiwa manusia yang memiliki kecenderungan sehat, baik dan suci. Kesehatan jiwa manusia tidak hanya alami dan fitri, tetapi diatur oleh Tuhan. Sehingga psikopatologi dalam Islam tidak hanya

sebelum dia sakit. Kemudian timbul kecenderungan untuk merancau dan bicara tanpa arti.

¹²⁹Sebab-sebab scyzhoprenia adalah (a) sebab organik yaitu ada perubahan dari struktur sistem syaraf sentral (b) Tipe pribadi yang *Scyzhothym* (kepecahan pribadi dan pikiran yang kacau) atau jasmaniah yang *asthenis* (tidak berdaya) mempunyai kecenderungan Scyzhoprenia. *Psychosa Manis* (depresif) merupakan kekalutan mental yang serius yang berbentuk gangguan emosional ekstrim, yaitu terus menerus bergerak antara gembira ria, tertawa-tawa sampai dengan rasa depresif atau putus asa. Simptom-simptomnya adalah suka menyanyi-nyanyi dan mengeluarkan kata-kata kotor, sangat tidak sabaran, tidak mengenal larangan-larangan dan adat, ada disorientasi terhadap tempat, ruang, tempat dan waktu, emosinya pendek dan meledak-ledak, suka melakukan serangan-serangan dan membunuh sendiri atau orang lain, dan banyak menangis. Paranoia adalah gangguan mental yang sangat serius dicirikan dengan timbulnya delusi-delusi yang disistimulisir dan dihinggapai banyak *idea fixed* (suatu ide yang dipegang teguh sekali dan biasanya tidak rasional). Pada umumnya penderita menganggap dirinya superior dan memiliki bakat yang luar biasa, merasa memiliki bakat ketuhanan atau kenabian.

disebabkan oleh gangguan syaraf atau kejiwaan alamiah saja melainkan disebabkan juga oleh penyelewengan terhadap aturan-aturan Tuhan. Oleh Karena itu teori psikopatologi dalam Psikologi Islam lebih memfokuskan pada perilaku spiritual dan religius.

Psikopatologi dalam Islam dibagi dalam dua hal yaitu duniawi dan ukhrawi. Psikopatologi yang duniawi adalah gejala-gejala atau penyakit kejiwaan seperti yang telah dirumuskan oleh psikologi modern. Sedangkan psikopatologi ukhrawi adalah penyakit akibat penyimpangan terhadap norma-norma atau nilai-nilai moral, spiritual dan agama.¹³⁰

Dalam perspektif spiritual dan religius (Islam), ada beberapa tokoh yang mengemukakan tentang psikopatologi. Seperti al-Ghazālî, Ibn Miskawaih, dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah. Dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, al-Ghazali menyebut akhlak yang buruk adalah penyakit hati dan penyakit jiwa.¹³¹ Ibnu Miskawaih dalam *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tatḥhīr al-A'rāq* mengatakan bahwa jenis-jenis penyakit jiwa adalah kebalikan dari empat kebajikan (kearifan, kesederhanaan, keberanian, dan keadilan).¹³²

¹³⁰ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), 353.

¹³¹ Hanya saja ia adalah penyakit yang menggerus kehidupan jasmani. Tetapi adakah penyakit yang tidak berefek pada kehidupan jasmani. Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, juz III (Beirut: Dar al-Fikr, 1991), 53. Seperti dikutip Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 175.

¹³² Ibnu Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tatḥhīr al-A'rāq* (Bairūt: al-Maktabah al-Misriyyah, 1961), 185.

Sedangkan Ibnu Qayyim al-Jauziyah membagi membagi kalbu ke dalam tiga bagian yaitu (1) kalbu *s}ah}ih* (jiwa yang sehat), yaitu kalbu yang hidup, bersih dan selamat sehingga ia terbebas dari belenggu hawa nafsu dan dapat melakukan ibadah/ perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya. (2) kalbu *ma}it* (jiwa yang mati) yaitu kalbu yang tidak mengenal Tuhan, meninggalkan ibadah, perbuatannya hanya menuruti syahwat sehingga menimbulkan kebencian dan kemurkaan Tuhan. (3) kalbu *mar}id}* (jiwa yang sakit) yaitu kalbu yang hidup tetapi memiliki penyakit kejiwaan.¹³³

Dari ketiga pendapat tokoh tadi, dapat disimpulkan bahwa akhlak yang tercela adalah psikopatologi. Sebab akhlak yang tercela mengakibatkan adanya dosa dan orang yang berbuat dosa hidupnya selalu sedih, resah, gelisah, bimbang dan dihinggapai rasa bersalah.

Penyakit jiwa menurut al-Ghazālī beragam bentuknya antara lain *al-riyā'* (pamer), *al-jidl* (debat yang tidak berarti), *al-khusumāt* (selalu bermusuhan), *al-kidb* (dusta), *al-ghībāt* (mencari kesalahan orang lain), *al-namīmāt* (adu domba), *al-ghad}ab* (pemarah), *al-hasud* (penghasut), *h}ubb al-dunya* (materialistik), *al-bakhīl* (pelit), *al-kibr* (sobong), dan *al-ghurūr* (menipu).¹³⁴

Ibnu Qayyim al-Jauziah mengemukakan lima hal yang menyebabkan psikopatologi yaitu banyak

¹³³Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Ighāṣah al-Laḥfān*, juz I (Kairo: Dar al-Fikr, 1939), 7-15.

¹³⁴ Abu Hamid Muhammad al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, juz III, 68.

campur tangan dan dengan urusan orang lain sehingga menyebabkan perselisihan dan perpecahan, berangan-angan pada sesuatu yang tidak mungkin terjadi sehingga menimbulkan kejahatan dan bisikan jahat, bergantung pada selain Allah sehingga dirinya tidak memiliki kebebasan dan kemerdekaan, makan yang berlebihan sehingga menimbulkan kemalasan beribadah, terakhir banyak tidur sehingga mengurangi *tafakkur* dan *tadakkur*.¹³⁵

Ibnu Miskawaih mengemukakan delapan bagian dari penyakit jiwa yaitu sembrono dan pengecut yang merupakan kebalikan dari pemberani, jangak dan frigid yang merupakan kebalikan dari sederhana, bodoh dan tolol yang merupakan kebalikan dari arif kemudian lalim dan watak budak sebagai kebalikan dari adil. Di bawah jenis-jenis penyakit jiwa ini masih terdapat lagi jenis-jenis lain yang tak terbatas jumlahnya.¹³⁶

Dalam al-Quran dan hadis banyak disebutkan tentang tentang jenis-jenis psikopatologi dalam Islam. Abdul Mujib dan Jusuf Muzdakir¹³⁷ mengemukakan enam belas jenis psikopatologi tersebut yaitu *pertama*, *shirk*, arti harfiahnya adalah menyekutukan Allah. Secara psikologis bermakna kepercayaan, sikap dan perilaku

¹³⁵ Ibnu Qayyim al-Jauziah, *al-Salīkīn baina Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'īn*, Juz I (Kairo: Dar al-Fikr, 1992), 453-459.

¹³⁶ Ibnu Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlaq wa Tatḥīr al-A'rāq*, 185.

¹³⁷ Lihat Abdul Mujib dan Jusuf Muzdakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, 195-206. Lihat juga Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami* (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), 37-59.

mendua atau lebih terhadap masalah-masalah yang sangat fundamental dalam kehidupan manusia.¹³⁸

Kedua, pengingkaran (*kufur*) yaitu sikap dan perilaku yang tertutup (*al-sirr*) dan mengingkari terhadap sesuatu yang sebenarnya. Apabila ia terjangkit pada orang-orang mukmin seperti kufur nikmat, maka tergolong psikopatologi. Tapi jika terjadi pada orang kafir seperti *kufur* terhadap ke-Tuhanan Allah, maka jiwanya tergolong mati bukan hanya sakit. *Ketiga*, bermuka dua (*nifaq*) yaitu menampakkan sesuatu yang dipandang baik oleh orang lain padahal di dalam hatinya tersembunyi kebusukan, keburukan dan kebobrokan.¹³⁹

Keempat, *riyā'* yaitu melakukan suatu perbuatan karena pamrih, pamer atau cari muka di depan orang lain. *Kelima*, marah (*ghadab*) yang menunjukkan tingkat kelabilan kejiwaan seseorang sebab ia tidak mampu mengendalikan amarahnya. Ketika marah berkobar maka kesadaran nuraninya terhalangi yang kemudian mendatangkan sakit hati yang berat. *Keenam*, lupa (*ghaflah* atau *nisyan*) yaitu sengaja

¹³⁸Penyakit shirik yang menyerang orang-orang mukmin digolongkan dalam psikopatologi karena pelakunya tidak mampu mengintegrasikan kepribadiannya. Shirik yang menjangkiti orang kafir tidak hanya menyebabkan psikopatologi, tapi menyebabkan matinya kalbu.

¹³⁹Jenis-jenis kufur yang dianggap sebagai psikopatologis adalah: (a) *kufur bi Allāh* yaitu mengingkari akan ke-Tuhanan Allah SWT. (b) *Kufur bi risālah Muhammad* yaitu mengingkari kerasulan Nabi Muhammad SAW. (c) *kufur bi ni'mat* yaitu mengingkari ni'mat Allah SWT. Nifak termasuk karakter orang munafik yang tergolong psikopatologi. Ia merupakan akumulasi dari berbagai konflik batin dan penyakit mental. Penderitanya tidak mampu menerima kenyataan sehingga ia berdusta jika berbicara, mengingkari jika berjanji dan berkhianat bila dipercaya.

menghilangkan atau tidak memperhatikan sesuatu yang seharusnya menjadi bagian yang tak terpisahkan dari esensi kehidupannya.¹⁴⁰

Ketujuh, mengikuti bisikan setan (was-was). Was-was merupakan bisikan halus dari setan yang mengajak seseorang untuk berbuat maksiat dan dosa yang pada akhirnya dapat merusak citra diri (*self image*) dan harga diri (*self esteem*)-nya. *Kedelapan*, putus asa atau putus harapan (*al-ya'is wa qunūt*). Putus asa berarti hilangnya gairah, semangat, sinergi, dan motivasi hidup setelah seseorang tidak berhasil menggapai sesuatu yang diinginkan. *Kesembilan*, rakus (*t}amaʾ*) yaitu penyakit jiwa yang selalu merasa kurang terhadap apa yang dimiliki, meskipun apa yang dimiliki itu telah memenuhi standar kehidupan.¹⁴¹

¹⁴⁰Secara spiritual *riyāʾ* merupakan psikopatologis karena ia telah menyalahi perjanjian dengan Tuhannya untuk beribadah sedangkan secara psikologis *riyāʾ* merupakan psikopatologis karena pelakunya hanya melakukan sesuatu untuk mencari muka tanpa memperhatikan produktivitas dan kualitas amaliahnya. Marah sama dengan orang yang berpenyakit paranoid yang secara keliru mempersepsikan orang lain sebagai pengancam, padahal sebenarnya ia tidak ingin berbuat jahat. Karena itu ia mengambil skap bermusuhan dengan orang lain agar ego dirinya tidak terusik. Kelupaan yang termasuk psikopatologi dalam Islam adalah kelupaan yang disengaja terhadap sesuatu keyakinan, nilai-nilai hidup yang mendasar dan pandangan hidupnya. Dalam al-Qurʾan bentuknya adalah lupa untuk mengingat Allah dan mendustakan ayat-ayat Allah setelah ia beriman.

¹⁴¹Manusia yang mengikuti bisikan setan boleh jadi dapat menggairahkan hidup untuk sementara waktu, tetapi akan mengalami kehancuran di masa yang akan datang. Karena itu mengikuti bisikan setan tergolong psikopatologi bagi manusia. Putus asa dianggap sebagai psikopatologis karena ia menafikan potensi hakiki manusiawi, tidak mempercayai takdir dan sunnah Allah, dan merasa putus asa terhadap rahmat dan karunia-Nya. Orang yang rakus dikatakan sebagai orang yang

Kesepuluh, tertipu (*ghurūr*) yaitu percaya atau meyakini sesuatu yang tidak hakiki dan tidak substantif. *Kesebelas*, membanggakan diri (*ujub*) dan sombong (*takabbur*) merupakan sikap congkak, sombong dan menganggap besar diri sendiri tanpa dibarengi kemampuan yang memadai, sehingga merasa dirinya besar, padahal keadaan sebenarnya kecil. *Keduabelas*, iri dengki (*h}asud* dan *h}iqid*). *H}asud* adalah iri hati terhadap nikmat dan karunia yang dimiliki oleh orang lain. Sedangkan *h}iqid* adalah kedengkian pada orang lain dan berusaha agar orang yang dibenci tidak mendapatkan kesempatan dalam meraih kesejahteraan dan kenikmatan. *Ketigabelas*, *ghībāh* (menceritakan keburukan orang lain) dan adu domba (*al-namimah*).¹⁴²

Keempatbelas, cinta dunia (*h}ubb al-dunya*), pelit (*al-bakhi*) dan berlebih-lebihan atau menghambur-hamburkan harta benda (*al-israf* atau *al-tadbir*). Cinta dunia maksudnya menjadikan dunia dan isinya sebagai tujuan akhir hidup dan bukan sebagai sarana hidup. *Kelimabelas*, memiliki keinginan yang tidak mungkin

berpenyakit sebab ia tidak dapat menguasai diri bahkan tidak memiliki kebebasan hidup. Manusia seharusnya mengendalikan garta benda, namun karena kerasukannya, justru ia dibelenggu dan diperbudak oleh harta bendanya sendiri.

¹⁴²Penyakit ghurur berjangkit pada jiwa manusia disebabkan oleh janji-janji setan sehingga membangkitkan angan-angan kosong manusia, keinginan kepada pertolongan Allah, tipu daya kesenangan dunia yang hanya sementara. Sombong dianggap sebagai penyakit sebab pelakunya tidak menyadari akan kekurangannya dan memaksa diri untuk memasang harga diri (*self esteem*) yang tinggi. Ghibbah dianggap sebagai penyakit sebab penderitanya tidak mampu mengadakan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya.

terpenuhi (*al-tamanni*)¹⁴³ *Keenambelas*, picik atau penakut (*al-Jubn*) yaitu sikap dan perilaku yang tidak berani menghadapi kenyataan yang sesungguhnya. Ciri-ciri penderitanya adalah apabila dihadapkan pada masalah maka ia berfikir dampak negatifnya dulu, tanpa mempertimbangkan tingkat kemaslahatannya.

Setidaknya ada tiga perspektif psikologi dalam tradisi ilmiah Islam yaitu perspektif religius (skriptual), filosofis dan sufistik. Dari ketiga perspektif psikologi itu menghasilkan corak psikoterapi yang berbeda-beda walaupun pada intinya psikoterapi yang dilakukan itu tetap berlandaskan pada al-Quran dan hadis, hanya pendekatan atau cara-cara penerapannya yang berbeda.

Dalam psikologi religius (skriptual),¹⁴⁴ psikoterapi yang dikembangkan berdasarkan al-Quran dan hadis. Menurut M. 'Uthmān Najātī, ada 6 macam metode psikoterapi dalam al-Quran dan hadis yaitu: *Pertama*, keimanan. Pengkajian terhadap sejarah agama-agama, khususnya sejarah agama Islam, membekali kita berbagai bukti tentang keberhasilan iman kepada Allah

¹⁴³Cinta dunia tergolong psikopatologi sebab penderitanya tidak sadar akan tujuan hidup yang hakiki. Ciri-ciri penyakit ini adalah penderitanya memiliki sikap dan perilaku materialisme, hedonisme dan egoisme. Tamanni dianggap sebagai psikopatologi karena penderitanya tenggelam dalam dunia khayal yang tidak realistis. Ia berkeinginan sesuatu tapi tanpa dibarengi dengan aktivitas yang nyata sehingga kehidupannya tidak kreatif dan produktif.

¹⁴⁴ Psikologi religius adalah teori-teori psikologis yang dikembangkan oleh sarjana Muslim dari perspektif agama-khususnya al-Quran dan hadis- sehingga biasa disebut dengan perspektif skriptual. Dalam perspektif ini para sarjana hampir secara eksklusif memanfaatkan al-Quran dan hadis, khususnya istilah yang terkandung di dalamnya.

dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit, merealisasikan perasaan aman dan tenteram, dan menjaganya dari berbagai keresahan dan penyakit jiwa yang kadang-kadang ditimbulkan olehnya.¹⁴⁵ Mengenai rasa aman dan tenteram yang ditimbulkan keimanan kepada Allah dalam jiwa seseorang mukmin dikemukakan oleh al-Quran dalam surat al-An'ām: 82¹⁴⁶, surat al-Ra'd: 28, dan surat al-Taghabūn: 11.

Kedua, ketakwaan. Keimanan kepada Allah dibarengi dengan ketaqwaan kepada-Nya. Takwa berarti menjaga diri dari amarah dan adhab Allah, dengan menjauhi tindakan maksiat dan melaksanakan tata aturan yang telah digariskan dalam al-Quran dan dijelaskan oleh Rasulullah SAW. Dengan demikian ketakwaan mengantarkan pada kematangan kepribadian, keutuhan, keseimbangannya, dan mendorong manusia untuk mengembangkan dirinya menuju kesempurnaan manusiawi.

Ketiga, berbagai ibadah. Sesungguhnya menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah, seperti shalat, zakat, puasa ataupun haji, mampu membersihkan jiwa, sebagaimana firman Allah surat al-Zumār: 22¹⁴⁷

¹⁴⁵ Perlu dikemukakan bahwa terapi biasanya dilakukan setelah seseorang tertimpa sakit jiwa, sementara keimanan kepada Allah, apabila ia ditanamkan pada jiwa sejak masa kecil, akan memberi manusia pelindung dan penangkal dari berbagai penyakit jiwa. M. 'Uthman Najātī, *Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs*, 270-271.

¹⁴⁶Artinya: "Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (shirik), mereka itulah orang-orang yang mendapat keamanan dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."

¹⁴⁷ Artinya: "Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari

Keempat, kesabaran. Al-Quran juga menyeru orang-orang yang beriman untuk berhiaskan dengan kesabaran. Ini karena ia mempunyai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan, memperbaharui tenaganya dalam menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan serta bencana dan cobaan masa, dan membangkitkan kemampuannya dalam melanjutkan perjuangan demi menegakkan kalimat Allah.¹⁴⁸ *Kelima*, taubat. Al-Quran membekali kita dengan suatu metode yang unik dan berhasil dalam menyembuhkan perasaan berdosa, yaitu metode taubat.¹⁴⁹ Seperti dalam firman Allah surat al-Zumār: 53.¹⁵⁰

Keenam, *dhikir*. Sesungguhnya dengan konsisten untuk beribadah kepada Allah, mengingat-Nya,

Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membantu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata.”

¹⁴⁸ Seperti yang ada dalam al-Quran surat al-Baqarah: 45 yaitu “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus”.

¹⁴⁹ Sebab, taubat kepada Allah akan membuat diampuninya berbagai dosa dan menguatkan dalam diri manusia harapan akan ridʿa Allah, sehingga ini akan meredakan segala kegelisahannya. Kemudian lagi, taubat biasanya mendorong manusia untuk memperbaiki dirinya dan meluruskannya, sehingga tidak lagi terjerumus dalam kesalahan dan maksiat. Ini akan membuat meningkatnya penghargaan dan kepercayaan terhadap diri sendiri, penerimaan diri, dan menimbulkan perasaan tenang dalam jiwa. M. 'Uthmān Najātī, *Al-Qurʿān wa 'Ilm al-Nafs*, 303.

¹⁵⁰ Artinya: “Katakanlah hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

bersyukur kepada-Nya disetiap waktunya, memohon ampunan-Nya dan berdo'a kepada-Nya, akan makin mendekatkan manusia kepada tuhan-Nya.¹⁵¹ Hal ini sesuai dengan firman-Nya surat al-Ra'd ayat 28.

Ada tiga macam metode psikoterapi sufistik yaitu: *Pertama, takhalli*. *Takhalli* secara etimologi berasal dari kata kerja *khalla* yang berarti mengosongkan, menghentikan, mencegah lepas atau bebas. Jadi *takhalli* bermakna pengosongan (*tafarrugh*), penghentian, pencegahan, pelepasan (*tabarru'*) atau pembebasan. Dalam arti terminologi *takhalli* adalah metode pengosongan diri dari bekas-bekas kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah *ta'ala* dengan jalan melakukan pertaubatan yang sesungguhnya (*nasūh*).

Berangkat dari paradigma sufisme, Allah adalah Yang Maha Suci, maka agar dapat berada dekat atau bersama-sama dengan-Nya haruslah yang suci pula. Minyak tidak dapat menyatu dengan air, demikian halnya dengan jiwa manusia yang kotor tidak mungkin bisa bersama dengan Allah. Maka langkah awal yang harus dilakukan adalah mengosongkan diri atau membebaskan diri dari rasa ketergantungan terhadap kenikmatan materi dan keasyikan kehidupan duniawi, yang disebut

¹⁵¹ Pada saat itulah manusia akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya hingga makin kuatlah harapannya dalam menggapai ampunan-Nya. Juga akan semakin kuat tertanam dalam hatinya keridhaan dan kelapangan hati, dan ia pun akan selalu merasakan adanya ketenangan dan kelegaan.

¹⁵² M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), 259.

zuhd, duniawi¹⁵³. Untuk dapat tercapai sikap “*zuhd*”, menurut sufisme adalah dengan cara menekan dan bila mungkin mengunci mati “*nafs al-ammārah*”. Sebab, “*nafs al-ammārah*” adalah sumber segala ketidakbaikan, merupakan daya pendorong kerusakan, sehingga ia menjadi penghalang utama bagi kedekatan (*taqarrūb*) dengan Allah.¹⁵⁴

Kedua, tah}alli. Tah}alli secara etimologi adalah bentukan dari kata kerja *h}alla* yang berarti menghias, membuat dekorasi, atau membuat manis. Jadi *tah}alli* bermakna penghiasan (*tazayyun*). Sedangkan dalam arti terminologi *tah}alli* adalah pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji serta mulia.¹⁵⁵

¹⁵³ Seberapa jauh sikap “*zuhd* duniawi” ternyata terdapat perbedaan penafsiran dalam sufisme, ada yang moderat dan ada yang ekstrim. Aliran moderat berpendapat, bahwa “*zuhd* duniawi” adalah sebatas tidak sampai lupa terhadap tujuan hakiki dari hidupnya, tidak perlu meninggalkan kehidupan duniawi secara total. Persoalan kehidupan sosial kemasyarakatan tetap dapat digeluti secara aktif, asal jangan mengurangi perhatian terhadap tujuan akhir kehidupan. Demikian juga halnya dengan masalah “hawa nafsu”, tidak harus dikunci mati, tetapi sudah cukup apabila dapat dikendalikan melalui disiplin kehidupan. Oleh karena itu, manusia harus bersikap hati-hati (*wara’*) dalam menjalani hidup dan kehidupan duniawi dalam memanfaatkan karunia Allah. Berbeda dengan aturan sufisme bersikap ekstrim dalam “*zuhd* duniawi” berpendapat, bahwa kehidupan duniawi ini benar-benar menjadi penghalang bagi perjalanan spiritual menuju Tuhan. Oleh karena itu, “*nafs*” yang selalu cenderung pada kenikmatan hidup duniawi, dimatikan agar perjalanan *taqarrub ila Allah* tidak terganggu. Qamar Kailani, *Fi al-Tas}awwuf al-Islām* (Kairo: Dar al-Ma’arif, 1969), 27.

¹⁵⁴ A. Rivay Siregar, *Tasawuf; Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufism* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 245.

¹⁵⁵ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam; Penerapan Metode Sufistik*, 262.

Dengan selesainya proses pembersihan diri dari cengkraman “hawa nafsu”, maka tahap berikutnya adalah pengisian kembali jiwa yang bersih itu dengan sifat-sifat terpuji. Kebiasaan lama yang telah ditinggalkan, diganti dengan kebiasaan baru yang baik melalui latihan yang berkesinambungan, sehingga terciptanya kepribadian baru. Salah satu cara paling disuka para sufi dalam rangka *tah}allli* ini adalah melalui *dhikir* yang disebut al-Ghazālī sebagai “pelarutan *qalb* dengan selalu mengingat Allah”¹⁵⁶.

Dari serangkaian latihan yang dilakukan secara sungguh-sungguh pada dua tahap terdahulu, diharapkan jiwa seseorang telah terbebas dari pengaruh “*nafs al-ammārah*” dan telah mengisi “*nafs al-lawwāmah*” dengan sifat-sifat kesempurnaan, sehingga orang itu telah berada setidaknya diambang gerbang “*nafs mut}mainnah*”. *Ketiga, Tajalli* adalah tahap penghalusan dan penyuburan rasa ketuhanan melalui pendalaman spiritual dengan pendekatan esoterik. Untuk tujuan itu diperlukan pemeliharaan kontak langsung dengan Allah secara terus menerus, sehingga segala perhatian dan aktivitas diorientasikan untuk mencapai tujuan tadi. Oleh karena itu salah satu yang sangat dianjurkan sufisme adalah *dhikrul maut*, selalu ingat kematian. Orang yang selalu ingat secara sadar akan kematian, niscaya ia tidak akan mudah bergeser dari prinsip hidup yang diyakininya.¹⁵⁷

¹⁵⁶Al-Ghazālī, *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, juz III, 18.

¹⁵⁷A. Rivay Siregar, *Tasawuf; Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme*, 247.

Sebagai wakil dari psikoterapi filosofis adalah psikoterapi yang dikemukakan oleh Ibn Miskawaih.¹⁵⁸ Dalam bukunya *Tahdhīb al-Akhlāq*, Ibn Miskawaih memaparkan tentang psikoterapi dalam menerapi penyakit jiwa. Menurutnya psikoterapi bagi penyakit hati adalah dengan melakukan kebajikan yang merupakan lawan dari penyakit jiwa tersebut.¹⁵⁹

Ibn Miskawaih menyebutkan empat contoh penyakit jiwa dan terapi bagi penyakit jiwa tersebut. Empat penyakit hati tersebut adalah *pertama*, marah. Banyak hal yang menjadi penyebab marah yaitu sombong, cecok, meminta dengan sangat, bercanda, berolok-olok, mengejek, berkhianat, berbuat salah dan mencari hal-hal yang membawa kemasyhuran dan yang membuat manusia saling bersaing dan iri. Nafsu untuk membalas dendam merupakan puncak dari penyebab marah.¹⁶⁰ Terapi bagi penyakit marah ini adalah dengan mengerti dan menerapkan sikap adil, karena penyakit ini merupakan bentuk kelaliman.¹⁶¹

Kedua, takut. Ketakutan yang berlebihan merupakan salah satu penyakit jiwa. Takut timbul akibat merasa bakal terjadi sesuatu yang buruk dan bahaya.

¹⁵⁸ Dalam sejarah pemikiran Islam, Ibn Miskawaih dikenal sebagai intelektual Muslim pertama di bidang falsafat akhlak. Nama lengkapnya adalah Ahmad ibn Muhammad ibn Ya'kub ibn Miskawaih. Akan tetapi ada orang yang menyebut namanya dengan ibn Maskawaih dan ada pula yang hanya menyebut dengan nama Maskawaih atau Miskawaih. Lebih lengkap lihat Suwito, *Filsafat Pendidikan Akhlak Ibnu Miskawaih* (Yogyakarta: Belukar, 2004), 67-70.

¹⁵⁹ Ibn Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tat{hīr al-A'rāq*, 228.

¹⁶⁰ Ibn Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tat{hīr al-A'rāq*, 211.

¹⁶¹ Ibn Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tat{hīr al-A'rāq*, 213.

Padahal merasa bakal terjadi (antisipasi) berkaitan dengan kejadian-kejadian yang akan datang. Oleh karena itu terapinya yaitu dengan membuang jauh-jauh kekhawatiran pada keburukan yang belum tentu terjadi dan menanamkan keyakinan yang baik dan harapan yang kuat dalam hidup.¹⁶²

Ketiga, takut mati. Takut akan kematian hanya mengahantui orang yang tidak tahu apa mati; atau orang yang tidak tahu ke mana sebetulnya jiwanya itu akan pergi nanti; atau orang yang salah menduga bahwa tubuhnya dan jiwanya akan hancur sehancur-hancurnya dan akan lenyap tanpa bekas, dan bahwa dunia akan kekal, seperti yang selama ini diduga oleh orang yang tidak tahu bahwa jiwa itu kekal dan tidak tahu akhirat; atau orang yang menduga bahwa dalam kematian ada penderitaan yang sangat menyakitkan, yang tidak sama dengan penderitaan yang pernah dialaminya, yang menjadi penyebab kemusnahannya; atau orang yang yakin ada siksa yang bakal menimpanya setelah mati; atau orang yang bingung, tak tahu apa yang akan dihadapinya setelah mati; atau orang yang sayang harta sehingga sedih kalau hartanya itu akan ditinggalkannya.¹⁶³

¹⁶² Adapun hal yang menakutkan yang diakibatkan pilihan buruk kita atau dosa, maka kita harus mengekang diri untuk tidak mengulangi perbuatan itu dengan meninggalkan semua perbuatan keji yang kita cemasakan konsekuensinya dan dengan tidak melakukan perbuatan yang berbahaya. Adapun takut pada hal-hal yang sifatnya sudah pasti terjadi seperti usia tua dan segala aspeknya, obatnya berupa menyadari bahwa manusia pasti akan tua dan mengantisipasi dan tidak takut akan hal-hal ini. Ibn Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tatʿhīr al-Aʿrāq*, 215.

¹⁶³ Ibn Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tatʿhīr al-Aʿrāq*, 217.

Dengan demikian, orang yang takut mati karena alasan tersebut berarti dia belum tahu apa yang seharusnya dia takuti, berarti dia takut pada sesuatu yang perlu ditakuti. Obat untuk tidak tahu adalah tahu. Kalau begitu, hanya kearifanlah yang membebaskan kita dari penderitaan dan dugaan salah ini, yang merupakan akibat dari ketidaktahuan.¹⁶⁴

Keempat, sedih hati.¹⁶⁵ Biang keladinya adalah karena kita serakah pada harta benda, haus pada nafsu-nafsu badani, lalu merasa rugi kalau salah satu dari itu semua hilang atau gagal kita peroleh. Kalau saja dia tahu siapa dirinya, dan tahu bahwa apa saja yang ada di alam menjadi dan hancur ini tidak kekal, dan kekal itu hanyalah alam pikiran, niscaya dia tidak akan lagi menambakan hal mustahil itu dan tidak tidak lagi mencarinya. Kalau dia tidak mendambakannya lagi, maka dia tidak akan bersedih lagi. Dia akan mengarahkan upayanya kepada tujuan-tujuan suci dan hanya mencari kebaikan-kebaikan kekal saja.¹⁶⁶

¹⁶⁴ Ibn Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tat{ḥīr al-A'rāq*, 221.

¹⁶⁵ Kesedihan adalah derita jiwa yang timbul akibat hilangnya sesuatu yang kita cintai atau karena kita gagal mendapatkan yang apa yang kita cari.

¹⁶⁶ Ibn Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tat{ḥīr al-A'rāq*, 224.

BAB IV

METODE PSIKOTERAPI BARAT

A. Psikoanalisa

Psikoanalisa merupakan aliran yang terpenting dalam psikoterapi. Ia memiliki sistem teoritik yang terkaya, kompleks, dan alat klinis yang canggih.¹⁶⁷ Aliran ini dipelopori oleh seorang dokter psikiatri yaitu Sigmund Freud pada tahun 1896. Menurut aliran ini, manusia pada dasarnya adalah pesimistik, deterministik, mekanistik dan reduksionistik. Manusia dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan irasional, motivasi-motivasi tak sadar, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan biologis dan naluriah, dan oleh peristiwa psikoseksual yang terjadi selama lima tahun pertama dari kehidupan.¹⁶⁸

Freud membagi struktur kepribadian ke dalam tiga komponen, yaitu *id*, *ego* dan *super ego*. *Id* merupakan komponen kepribadian yang primitif, instinktif (berusaha memenuhi kepuasan instink) dan

¹⁶⁷ Roger Horrocks, *Foundations of Psychotherapy: an Introduction to Individual Therapy* (New York: Palgrave Macmillan, 2005), 12.

¹⁶⁸ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (Belmont: Thompson Brooks/ Cole, 2009), 61. Pandangan bahwa manusia bersifat pesimistik terlihat dari pendapat Freud yang menyatakan bahwa pengalaman masa kecil sangat berpengaruh atau menentukan kepribadian masa dewasa sehingga manusia dipandang tidak berdaya untuk mengubah nasibnya sendiri. Pandangan bahwa manusia bersifat mekanistik dan reduksionistik terlihat pada pendapat Freud yang menyatakan bahwa kepribadian manusia terbentuk berdasarkan cara-cara yang ditempuh untuk mengatasi dorongan-dorongan seksualnya. Ini menunjukkan bahwa dorongan yang lain dari individu kurang diperhatikan.

rahim tempat *ego* dan *super ego* berkembang. *Id* berorientasi pada prinsip kesenangan (*pleasure principle*) atau prinsip reduksi ketegangan. *Ego* adalah sistem kepribadian yang terorganisasi, rasional, dan berorientasi kepada prinsip realitas (*reality Principle*). Peranan utama *ego* adalah sebagai mediator antara *id* dengan kondisi lingkungan atau dunia luar yang diharapkan. Super ego merupakan komponen moral kepribadian yang terkait dengan standar atau norma masyarakat mengenai baik buruk, benar dan salah.¹⁶⁹

Masalah-masalah psikologis bagi Psikoanalisa berakar pada pengalaman-pengalaman awal masa kanak-kanak dan konflik-konflik tak sadar.¹⁷⁰ Oleh karena itu tujuan dari terapi ini adalah untuk membentuk kembali struktur kepribadian klien dengan jalan mengembalikan hal-hal yang tak disadari menjadi sadar kembali. Proses terapi dititik beratkan pada usaha terapis agar klien dapat menghayati, memahami dan mengenal pengalaman-pengalaman masa kecilnya terutama antara umur 2-5 tahun. Pengalaman-pengalaman tersebut ditata, didiskusikan, dianalisis dan ditafsirkan dengan tujuan agar kepribadian klien dapat direkonstruksi kembali. Jadi yang menjadi penekanan terapi ini adalah aspek afektif sebagai pokok pangkal munculnya ketaksadaran manusia.¹⁷¹ Peran terapis dalam proses psikoterapi adalah berusaha agar klien mendapat

¹⁶⁹ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 41-44.

¹⁷⁰ Roger Horrocks, *Foundations of Psychotherapy*, 12.

¹⁷¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2007), 61.

wawasan terhadap permasalahannya dengan mengalami kembali dan kemudian menyelesaikan pengalaman-pengalaman masa lalunya yang belum terselesaikan.¹⁷²

Teknik-teknik terapi yang digunakan dalam Psikoanalisa antara lain: asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis transferensi, analisis resistensi, dan interpretasi. Asosiasi bebas merupakan teknik utama terapi psikoanalisa. Asosiasi bebas adalah suatu metode pemanggilan kembali pengalaman-pengalaman masa lampau dan pelepasan emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi-situasi traumatik di masa lampau yang dikenal dengan katarsis. Katarsis mendorong klien untuk menyalurkan sejumlah perasaan yang terpendam dan karenanya mendorong bagi pencapaian pemahaman. Cara khas yang dilakukan adalah klien berbaring di atas dipan dan terapis duduk di belakangnya sehingga tidak mengalihkan perhatian klien pada saat asosiasinya mengalir bebas.¹⁷³

Analisis mimpi sering merupakan metode psikoterapi yang sangat berhasil. Dengan mengikuti contoh Breuer, Freud melihat bahwa dalam mimpi-mimpi yang dilaporkan pasiennya terdapat petunjuk-petunjuk mengenai bahan-bahan penting yang tidak disadari. Freud menyebut mimpi jalan yang sangat baik menuju ketaksadaran karena *ego* tidak efisien dalam mempertahankan dirinya terhadap konflik-konflik tak sadar selama tidur, maka konflik-konflik ini bisa

¹⁷² Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling* (Jakarta: UI Press, 2008), 17.

¹⁷³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 74.

terungkap dalam bentuk mimpi-mimpi. Menurut Freud, mimpi dapat ditafsirkan dalam dua tingkat. Pada tingkat permukaan terdapat isi manifes atau kejadian aktual dari mimpi. Pada tingkat yang lebih dalam, mimpi-mimpi dapat ditafsirkan menurut isi laten atau makna yang tersembunyi.¹⁷⁴

Transferensi adalah respons klien terhadap seorang terapis, seakan-akan terapis adalah orang signifikan di alam kehidupan klien yang lalu, biasanya tokoh orang tua. Terapis atau analis mendorong transferensi ini dan menginterpretasikan perasaan-perasaan positif dan negatif yang diekspresikan. Pelepasan perasaan ini bersifat terapeutik, merupakan katarsis emosional. Tetapi, nilai sesungguhnya berasal dari terapis tentang transferensi yang terjadi.¹⁷⁵

Resistensi adalah sesuatu yang melawan kelangsungan terapi dan mencegah klien mengemukakan bahan-bahan yang tak disadari. Freud melihat resistensi sebagai dinamika tak sadar yang digunakan klien sebagai pertahanan terhadap kecemasan. Penafsiran atas resistensi oleh analis ditujukan untuk membantu klien agar menyadari alasan-alasan yang ada di balik resistensi sehingga dia bisa menanganinya. Resistensi bukan hanya sesuatu yang harus diatasi karena merupakan perwujudan dari pendekatan defensive klien yang biasa dalam kehidupan sehari-hari, tapi juga harus dilihat sebagai alat bertahan

¹⁷⁴ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 347.

¹⁷⁵ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, 23-24. Lihat juga Silvie K. Schafira, *Choosing Counseling or Psychotherapy Training* (London : Roudledge, 2000), 40-41.

terhadap kecemasan yang akan menghambat kemampuan klien untuk mengalami kehidupan yang lebih memuaskan.¹⁷⁶

Interpretasi adalah prosedur dasar yang digunakan dalam asosiasi bebas, analisis mimpi, dan analisis transferensi. Prosedurnya terdiri dari atas penetapan analisis, penjelasan, dan bahkan mengajar klien tentang makna perilaku yang dimanifestasikan dalam mimpi, asosiasi bebas, resistensi dan hubungan terapeutik itu sendiri. Fungsi interpretasi adalah membiarkan ego untuk mencerna materi baru dan mempercepat proses penyadaran hal-hal yang tersembunyi. Interpretasi mengarahkan tilikan dan hal-hal yang tak disadari klien.¹⁷⁷

B. Terapi Person Centered

Person Centered Therapy merupakan bagian dari pendekatan humanistik.¹⁷⁸ Carl R. Rogers adalah tokoh dari terapi ini. Pandangan Person Centered terhadap sifat manusia menolak kecenderungan-

¹⁷⁶ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 78.

¹⁷⁷ Moh. Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 47.

¹⁷⁸ Dalam pendekatan humanistik klien dianggap mampu untuk mengambil keputusan, perasaan dan sikap sendiri. Klien dibantu untuk menemukan dan mengembangkan potensi dan sumber daya lewat eksplorasi pilihan-pilihan. Selain itu juga membantu klien menyadari hambatan-hambatan dari pilihannya tersebut. Peran terapis adalah mendukung klien untuk mengeksplorasi pilihan yang kreatif dan membuat perubahan yang realistis yang ingin dibuat. Silvie K. Schafira, *Choosing Counseling or Psychotherapy Training* (London : Roudledge, 2000), 50.

kecenderungan negatif dasar. Rogers memandang manusia sebagai tersosialisasi dan bergerak ke depan, berjuang untuk dapat berfungsi secara maksimal, serta memiliki kebaikan yang positif pada intinya yang terdalam. Pandangan yang positif terhadap manusia ini memiliki implikasi yang berarti bagi praktek Terapi Person Centered. Pandangan filosofis bahwa individu memiliki kesanggupan yang inheren untuk menjauhi *maladjustment* menuju keadaan psikologis yang sehat, terapis meletakkan tanggung jawab terapi pada klien. Model Person Centered menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mengetahui apa yang terbaik dan memandang klien sebagai manusia pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu Terapi Person Centered berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat putusan-putusan.¹⁷⁹

Tujuan dari terapi ini adalah menciptakan iklim yang kondusif bagi usaha membantu klien untuk menjadi seorang pribadi yang berfungsi penuh. Untuk mencapai tujuan ini terapis perlu mengusahakan agar klien bisa memahami hal-hal yang ada di balik topeng yang dikenakannya sebagai pertahanan terhadap ancaman yang dihadapi. Sandiwara yang dimainkan oleh klien menghambatnya untuk tampil secara utuh di hadapan orang lain, dalam usahanya menipu orang lain dan menjadi asing untuk dirinya sendiri.¹⁸⁰

¹⁷⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 165-166.

¹⁸⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 170.

Peran terapis bersifat holistik, berakar pada cara mereka berada dan sikap-sikap mereka, bukan pada teknik-teknik yang dirancang agar klien melakukan sesuatu. Penelitian menunjukkan bahwa sikap-sikap terapislah yang memfasilitasi perubahan pada klien dan bukan pengetahuan, teori, dan teknik-teknik yang mereka miliki. Terapis menggunakan dirinya sebagai instrument perubahan. Fungsi mereka adalah untuk menciptakan iklim terapeutik yang membantu klien untuk tumbuh.¹⁸¹

Untuk terapis Person Centered, kualitas hubungan jauh lebih penting dari pada teknik. Rogers percaya bahwa ada tiga kondisi yang perlu dan sudah cukup untuk terapi, yaitu empati, *positive regard* (*acceptance*), dan *congruence*. Empati adalah kemampuan terapis untuk merasakan bersama dengan klien dan menyampaikan pemahaman ini kembali kepada mereka. *Positive Regard* yang dikenal juga sebagai akseptansi adalah *genuine caring* yang mendalam untuk klien sebagai pribadi. Kongruensi adalah kondisi transparan dalam hubungan terapeutik dengan tidak memakai topeng atau pulasan-pulasan.¹⁸²

C. Terapi Existential

Manusia dalam pandangan terapi eksistensial adalah memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang

¹⁸¹ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, 26.

¹⁸² Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, 27. Lihat juga Sarah Hamlyn, "An Hystorical Overview of Psychotherapy," dalam *A Short Introductions to Psychotherapy*, ed. Cristine Lister, 3-31. (London: Sage Publications Ltd., 2007), 25-26.

memungkinkan manusia mampu berfikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu pada diri seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kebebasan memilih dan bertindak disertai tanggung jawab. Para eksistensialis menekankan bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya. Para eksistensial juga berpendapat bahwa manusia itu unik dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan makna bagi kehidupan.¹⁸³

Terapi Eksistensial bertujuan agar klien mengalami keberadaan secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. Pada intinya tujuan terapi ini adalah untuk meluaskan kesadaran diri klien dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihan hidupnya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Tugas utama terapis adalah berusaha memahami klien sebagai ada-dalam-dunia. Dalam terapi Eksistensial klien mampu mengalami secara subjektif persepsi-persepsi tentang dunianya. Tidak seperti pendekatan terapi lainnya, Terapi Eksistensial tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa diambil dari beberapa pendekatan terapi lainnya.¹⁸⁴

¹⁸³ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 139.

¹⁸⁴ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 148.

D. Terapi Gestalt

Terapi ini dikembangkan oleh Frederick S. Pearl. Pandangan Gestalt tentang manusia berakar pada filsafat eksistensial dan fenomenologis. Ia menekankan pada konsep-konsep perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Salah satu sumbangan utama terapi gestalt adalah penekanannya pada di sini dan sekarang. Berfokus pada masa lampau dianggap sebagai suatu cara untuk menghindari tindakan mengalami saat sekarang sepenuhnya.¹⁸⁵

Konsep lain dari terapi gestalt adalah *unfinished business* dan *avoidance*. Yang tercakup dalam *unfinished business* adalah emosi-emosi, peristiwa-peristiwa, ingatan-ingatan, yang terlambat dinyatakan oleh individu yang bersangkutan. *Avoidance* atau penghindaran adalah segala cara yang digunakan seseorang untuk melarikan diri dari *unfinished business*. Bentuk-bentuk *Avoidance* antara lain phobia, melarikan diri, mengganti terapis, mengubah pasangan.¹⁸⁶

Tugas terapis adalah membantu klien dalam melaksanakan peralihan dukungan eksternal kepada dukungan internal dengan menentukan letak jalan buntu. Jalan buntu adalah titik tempat individu

¹⁸⁵ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 198. Lihat juga Sarah Hamlyn, "An Hystorical Overview of Psychotherapy," dalam *A Short Introductions to Psychotherapy*, ed. Cristine Lister, 3-31. (London: Sage Publications Ltd., 2007), 26.

¹⁸⁶ Moh. Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 76.

menghindari mengalami perasaan-perasaan yang mengancam karena dia merasa tidak nyaman.¹⁸⁷

E. Terapi Behavioral

Dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses terapi merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalah. Perilaku yang dapat diamati merupakan suatu kepedulian dari terapis sebagai kriteria pengukuran keberhasilan terapi. Terapi behavioral berusaha menerapkan metode dan prosedur eksperimental ke dalam praktek klinis. Hal yang paling mendasar dari terapi behavioral adalah prinsip penguatan (*reinforcement*) sebagai suatu kreasi dalam upaya memperkuat atau mendukung suatu perilaku yang dikehendaki. Manusia menurut terapi behavioral bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol terbatas, hidup dalam alam deterministik, dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya, dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan

¹⁸⁷ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 205.

oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.¹⁸⁸

Tujuan terapi behaviorial adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.¹⁸⁹ Peran terapis dalam terapi behaviorial bersikap aktif dalam sesi-sesi terapi. Klien belajar menghilangkan atau belajar bertingkah laku tertentu. Dalam proses ini, terapis berfungsi sebagai konsultan, guru, penasehat, pemberi dukungan dan fasilitator, ia juga bisa memberi instruksi atau mensupervisi orang-orang pendukung yang ada di lingkungan klien yang membantu dalam proses perubahan tersebut. Beberapa ahli yang menyikapi pembelajaran sosial-kognitif menekankan bahwa orang memperoleh pengetahuan dan tingkah laku baru dengan cara mengamati orang lain dan berbagai macam kejadian tanpa mereka sendiri harus melakukan tingkah laku tersebut dan tanpa konsekuensi langsung kepada diri mereka (*modeling*). Tipe belajar ini tidak memerlukan partisipasi aktif.¹⁹⁰

Teknik-teknik terapi behaviorial antara lain desentisasi sistematis, terapi implosif dan *flooding*, pelatihan asertivitas, terapi aversi, dan *token economy*. Desentisasi sistematis dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon terhadap

¹⁸⁸ Moh. Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 29-30.

¹⁸⁹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, 70.

¹⁹⁰ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, 29.

kecemasan dapat dieliminasi dengan menemukan respon yang antagonistik. Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang dipasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi. Teknik desentisasi sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi.¹⁹¹

Terapi Implosif mencakup mendesentisasi klien dengan cara meminta klien membayangkan suatu situasi penimbul anxietas yang bisa berakibat parah tetapi klien tidak diajarkan untuk rileks terlebih dahulu seperti dalam desentisasi sistematis. *Flooding* lebih ringan sifatnya karena situasi penimbul anxietas yang dibayangkan tidak menimbulkan konsekuensi yang parah.¹⁹²

Pelatihan asertivitas merupakan teknik dalam terapi behavior yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Dalam latihan asertif konselor berusaha memberikan keberanian kepada klien dalam mengatasi kesulitan terhadap orang lain. latihan asertif ini misalnya untuk membantu klien yang tidak bisa menyatakan kemarahannya, mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya, mereka yang tidak bisa mengatakan tidak, mereka yang sukar menyatakan cinta dan respon positif lainnya, dan mereka yang merasakan

¹⁹¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, 71.

¹⁹² Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, 31.

tidak punya hak untuk menyatakan pendapat dan pikirannya.¹⁹³

Terapi aversi melibatkan pengasosiasian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa hukuman dengan kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual. Kendali aversi bisa melibatkan penarikan pemerkuat positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman.¹⁹⁴ Dalam *Token economy* tingkah laku yang layak bisa diperkuat dengan perkuatan-perkuatan yang bisa diraba (tanda-tanda seperti kepingan logam) yang nantinya bisa ditukar dengan objek-objek atau hak istimewa yang diinginkan.¹⁹⁵

F. Terapi Rational Emotif Behavior

Tokoh teori ini adalah Albert Ellis. Ellis memandang bahwa manusia itu bersifat rasional dan juga irasional. Masalah-masalah emosional terletak pada berfikir yang tidak logis. Banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada *self talk* atau omong diri atau internalisasi kalimat-kalimat, yaitu orang

¹⁹³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, 72-73.

¹⁹⁴ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 256.

¹⁹⁵ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 258.

menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif.¹⁹⁶

Terapi rational emotif behavior bertujuan untuk *pertama* memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. *Kedua*, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seperti benci, marah, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, sebagai akibat berfikir yang irasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.¹⁹⁷

Terapis dalam rational emotif behavior bersifat aktif dan direktif. Mereka adalah instruktur yang mengajarkan dan membetulkan kognisi klien. Menentang keyakinan yang sudah berakar mendalam memerlukan lebih daripada sekadar logika. Perlu repetisi konsisten. Karena itu terapis harus mendengarkan dengan hati-hati pernyataan-pernyataan klien yang tidak logis atau salah dan menantang keyakinan ini. seorang terapis rational emotif behavior therapy harus memiliki ciri-ciri pandai, berpengetahuan luas, empatik, menaruh respek, konkret, ilmiah, berminat membantu orang lain, dan dia sendiri menggunakan rational emotif behavior therapy.¹⁹⁸ Teknik-teknik yang digunakan dalam rational

¹⁹⁶ Moh. Surya, *Teori-teori Konseling*, 15-16.

¹⁹⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, 76.

¹⁹⁸ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, 33.

emotif behavior bersifat kognitif, afektif dan behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien.

G. Terapi Analisis Transaksional

Analisis transaksional adalah psikoterapi transaksional yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok digunakan dalam terapi kelompok. Analisis transaksional berbeda dengan sebagian besar terapi lain dalam arti ia adalah suatu terapi kontraktual dan desisional. Analisis transaksional melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien, yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses terapi. Analisis transaksional juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh klien dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. Analisis transaksional berasumsi bahwa orang-orang bisa belajar mempercayai dirinya sendiri, berfikir dan memutuskan untuk dirinya sendiri, dan mengungkapkan perasaan-perasaannya.¹⁹⁹

Perilaku manusia ditentukan oleh pengalaman kanak-kanak, akan tetapi dapat berubah. Manusia hidup dalam jagad raya yang terbuka dan berkembang yang tidak banyak diketahui, akan tetapi dapat dijelajahi oleh individu dengan membebaskan diri dari masa lalu. Dengan berfikir manusia dapat merencanakan masa depan dan dapat memperkirakan kemungkinan-kemungkinan.²⁰⁰

¹⁹⁹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 161.

²⁰⁰ Moh. Surya, *Teori-teori Konseling*, 58.

Kepribadian terdiri atas tiga *ego state* yang dapat berpindah dari satu keadaan ke keadaan lainnya. Ketiga *ego state* itu adalah *ego* orang tua, *ego* orang dewasa dan *ego* anak. *Ego* orang tua adalah bagian kepribadian yang merupakan introyeksi dari orang tua. *Ego* orang tua berisi perintah-perintah harus dan semestinya. *Ego* orang dewasa adalah bagian objektif dari kepribadian yang mengetahui apa yang sedang terjadi. Berdasarkan informasi yang tersedia *ego* dewasa menghasilkan pemecahan yang paling baik bagi masalah tertentu. *Ego* anak berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan, dan tindakan-tindakan spontan.²⁰¹

Tujuan terapi adalah membantu klien dalam memprogram pribadinya agar dapat membuat *ego state* berfungsi pada saat yang tepat. Tetapi Analisis transaksional membuat orang dapat menganalisis transaksi dirinya sendiri. Klien dibantu untuk menjadi bebas dalam berbuat, bermain, dan menjadi orang mandiri dalam memilih apa yang mereka inginkan. Di samping itu klien dibantu untuk mengkaji keputusan yang telah dibuat dan membuat keputusan baru berdasarkan kesadaran.²⁰² Peran terapis sebagai seorang guru, nara sumber, pelatih, dengan penekanan kuat pada keterlibatan. Dalam praktek Analisis transaksional, teknik-teknik berasal dari berbagai sumber terutama dari terapi gestalt.

²⁰¹ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*, 162.

²⁰² Moh. Surya, *Teori-teori Konseling*, 59.

BAB V

METODE PSIKOTERAPI ISLAM

A. Shalat

Terminologi salat²⁰³ mengisyaratkan bahwa di dalamnya terkandung adanya hubungan antara manusia dengan Tuhannya. Dalam salat manusia berdiri dengan *khushū*²⁰⁴ dan tunduk kepada Allah, penciptanya dan pencipta alam semesta. Sebagian ulama menyatakan bahwa *khushū'* dalam salat adalah rasa takut jangan sampai salat yang dilakukan ditolak. Rasa takut itu

²⁰³ Salat diambil dari kata "*s}lāt*" atau penghubung, karena ia merupakan perekat langsung antara hamba dan Tuhannya. Salat dilaksanakan dengan tujuan untuk mengagungkan (nama) Allah dan menunjukkan rasa syukur kepada-Nya, serta untuk memanjatkan do'a kepada-Nya memohon kasih sayang dan ampunan-Nya, sehingga seorang muslim mampu memetik kebajikan yang dilakukannya, baik di dunia maupun di akhirat. M. Mahmud Abdullah, *The Power of Shalat*, terj. Sari Narulita, (Depok: IIMaN, 2006), 31.

²⁰⁴ Secara kebahasaan, kata *khushū'* diartikan dengan tunduk, rendah hati, takluk, dan mendekat, baik tunduk hati maupun badan. *Khushū'* jika dikaitkan dengan suara berarti diam dan jika dihubungkan dengan pandangan mata, berarti rendah. Menurut pengertian shariat tunduk itu ada kalanya dalam hati atau dengan badan, seperti diam atau keduanya. *Khushū'* berarti jiwa raga tunduk dan penuh taat dalam mengerjakan salat di hadapan Allah SWT. Raga tenang dan dan merunduk karena merasa rendah di hadapan Allah SWT. Semua ini bisa dilakukan jika yang bersangkutan merasa di bawah pengawasan-Nya. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk menunjang husu'nya salat yaitu *pertama*, ketika salat hendaklah merenungkan bahwa ia sedang berdiri di hadapan Allah yang Maha Kuasa, Maha mengetahui apa yang tersimpan di dalam pikiran dan hatinya. *Kedua*, menghayati makna apa yang sedang dibaca. *Ketiga*, memasukkan arti tersebut ke dalam hati. *Keempat*, tidak tergesa-gesa dalam ucapan dan amalan salat. *Kelima*, menundukkan muka ke tempat sujud. *Keenam*, menjauhkan dari segala hal yang dapat mengusik ketenangan hati. M. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: Hikmah/ PT Mizan Publika, 2006), 94 dan 97.

bercampur dengan kesigapan dan kerendahan hati. Imam al-Razi menulis bahwa apabila seseorang sedang melaksanakan salat maka terbukalah tabir antara dia dengan Tuhan, tetapi begitu dia menoleh, tabir itu pun tertutup. Betapapun demikian, kiranya diingat bahwa *khushū'* itu bertingkat-tingkat, tetapi intinya adalah upaya sungguh-sungguh menghadirkan kebesaran Allah dalam benak serta kepatuhan dan penghormatan kepada-Nya.²⁰⁵

Salat merupakan ibadah yang istimewa dalam agama Islam, baik dilihat dari perintah yang diterima oleh Muhammad secara langsung dari Allah maupun dimensi-dimensi yang lain. Menurut al-Shiddieqie, seluruh ibadah *fard* selain salat diperintahkan Allah kepada Jibril untuk disampaikan kepada Muhammad. Hanya perintah salat ini, Jibril diperintahkan untuk menjemput Muhammad menghadap Allah.²⁰⁶

Sebelum melakukan salat, kaum muslimin diwajibkan untuk ber*wud*²⁰⁷. Sebelumnya juga kaum

²⁰⁵ M. Quaish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikr dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 47.

²⁰⁶ Ahsin W. al-Khafidz, *Fikih Kesehatan*, 104.

²⁰⁷ Kata *wud* berasal dari kata *wad'a'* yang mempunyai arti kebersihan, dan dalam terminologi hukum Islam hal ini berarti membersihkan beberapa bagian tubuh sebelum mengerjakan ibadah salat. Seperti yang dijelaskan dalam Q.S. al-Māidah/ 5: 6 yaitu: "wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan salat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kaki sampai dengan kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak

muslimin harus membersihkan dirinya dari segala kotoran yang melekat pada tubuhnya baik *istinja'* dengan air atau *istijmar* dengan batu ataupun hal lainnya yang diperbolehkan, maupun dengan mandi bagi orang yang berh}adas besar.

Wud}u' disamping sebagai persiapan salat bukan sekedar membersihkan tubuh dari kotoran tetapi membersihkan jiwa dari kotoran. Tampak jelas bagaimana *wud}u'* dengan air lima kali sehari dengan waktu-waktu yang telah ditentukan hingga hal itu menjadi rutinitas harian, telah banyak membantu meregangkan otot-otot tubuh dan menurunkan ketegangan tubuh dan jiwa. Karena manfaat inilah maka Rasulullah mewasiatkan orang yang sedang dilanda amarah agar meredakan kemarahannya dengan berwud{u'.²⁰⁸

Jika dilihat dari sudut pandang kesehatan, *wud}u* memiliki beberapa manfaat yaitu dari sisi *higienitas*/ kebersihan, *massage*, dan hidroterapi seperti yang sudah dijelaskan dalam mandi taubat di atas. Sisi *higienitas wud}u'* bisa diperoleh dengan dibersihkannya anggota-anggota tubuh lima kali sehari sehingga anggota-anggota tubuh itu menjadi bersih dan terbebas

hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

²⁰⁸ Nabi bersabda: “sesungguhnya marah itu dari setan, dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api, maka apabila seseorang di antara kamu marah hendaklah berwud}u, sesungguhnya api itu hanya dapat dipadamkan dengan air. (H.R. Abu Dawud).

dari bibit-bibit penyakit.²⁰⁹ Seperti *pertama*, mencuci tangan. Tangan merupakan organ tubuh yang paling mudah memindahkan penyakit. Penyakit akan mudah berpindah dari orang sakit kepada orang yang sehat, atau akan berpindah ketika mengambil makanan, atau setelah ia pergi dari tempat kotor (WC). Sebagian dari bakteri akan berpindah melalui tangan ke mulutnya setelah buang hajat apabila tangannya tidak dicuci dengan baik, terutama adalah cacing kremi yang hidup di sekitar anus, kemudian telur-telurnya juga berpindah dari sarangnya dan bersembunyi di bawah kuku-kuku tangan. Diantara jenis penyakit yang pindah melalui tangan adalah *typhoid*, disentri, dan gastritis.²¹⁰

²⁰⁹ Hal ini dijelaskan dalam sebuah hadis yaitu Amr bin Anbasah bertanya kepada Rasulullah SAW. ia berkata: bagaimana cara berwudhu? Rasulullah SAW. bersabda: "apabila seorang mukmin berwudhu' dan ia berkumur keluarlah kotoran-kotoran dari mulutnya, dan apabila ia memasukkan air ke dalam hidung maka keluarlah kotoran-kotoran dari hidungnya, dan apabila ia membasuh muka maka keluarlah kotoran-kotoran dari kedua tepi matanya, dan apabila ia membasuh kedua tangannya maka keluarlah kotoran-kotoran dari kedua tangannya sehingga keluar juga (kotoran) dari bawah kuku-kukunya, dan apabila mengusap kepalanya maka keluarlah kotoran-kotoran dari kepalanya bahkan juga dari kedua telinganya, dan apabila membasuh kedua kakinya maka keluarlah kotoran-kotoran dari kedua kakinya sehingga bahkan keluar juga dari bawah kuku-kukunya, kemudian dalam kondisi demikian ia pergi ke mesjid dan salat." (H.R. al-Nasa'i).

²¹⁰ Ahsin W. al-Khafidz, *Fikih Kesehatan*, 74-75. *Typoid* atau *typhus* adalah penyakit infeksius akut yang ditandai oleh panas tinggi, erupsi kulit dan sakit kepala hebat. Penyakit ini biasanya terdapat pada masa perang, bencana kelaparan atau bencana alam lainnya dan penularannya terjadi melalui turnas, kutu, atau pinjal. Sue Hinchliff, *Kamus Keperawatan*, terj. Andry Hartono (Jakarta: FGC, 1997), 448. Disentri disebabkan oleh sejenis basil yang membuat penderita terus-menerus buang air besar yang terkadang bercampur darah. Sifat basil disentri bisa menular. Penyakit ini menyerang selaput lendir usus dan mudah menular. Ada dua jenis disentri yaitu disentri basil yang

Kedua, berkumur²¹¹. Menurut Plinius, seorang bakteriolog bahwa air bekas cuci mulut atau berkumur terdapat tidak kurang dari 40 miliar bibit penyakit. Sehingga dengan berkumur atau menyikat gigi atau bersiwak sejumlah besar penyakit berbahaya dapat dihindarkan.²¹² Penghargaan Nabi terhadap sikat gigi demikian tingginya sehingga dalam keadaan bagaimana pun beliau tidak pernah lupa mempergunakannya. Bahkan pada saat terakhir hidup beliau, Nabi menyempatkan menggunakan sikat gigi. Telah menjadi kebiasaan Nabi semasa hidupnya, jika bangun tengah malam untuk melakukan salat *tahajjud* beliau membersihkan mulut dan gigi dengan sikat gigi.²¹³

Menurut kesehatan, menggosok gigi sesudah makan merupakan perbuatan yang sangat bagus karena *pertama*, bisa membersihkan makanan yang tertinggal pada gigi dan membersihkan dari kerak gigi. *Kedua*, Dapat mempertahankan struktur gigi. Kurang lebih

disebabkan oleh *basil shinga kruse* dan disentri *amubawi* yang disebabkan oleh protozoa disentri. Redaksi AgroMedia, *273 Ramuan Tradisional untuk Mengatasi Aneka Penyakit* (Jakarta: AgroMedia, 2008), 81. Gastritis atau penyakit maag adalah radang mukosa lambung disebabkan kelebihan asam lambung dengan gejala nyeri serta panas pada ulu hati dan dada, mual, muntah, dan kembung. Srianza Aziz dkk., *Kembali Sehat Dengan Obat* (Jakarta Pustaka Populer Obor, 2004), 50.

²¹¹ Sesungguhnya Nabi SAW. bersabda: "apabila kamu ber *wud}u'* hendaklah berkumur-kumur. " (H.R. Ibnu Majah).

²¹² Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007), 67.

²¹³ Dari Abu Hurairah r.a., ia berkata: Rasulullah SAW. bersabda: "andaikan aku tidak khawatir memberatkan pada umatku (atau pada orang-orang) pasti aku perintahkan (wajibkan) atas mereka bersiwak setiap akan salat." (H.R at-Tirmidhi).

setelah satu jam setelah makan seharusnya membersihkannya dengan menggosok gigi, sebab jika lebih dari satu jam akan menjadi asam, dan bakteri suka kepada gigi yang asam. Artinya keasaman gigi mudah sekali mengundang bakteri. Bakteri sangat mudah merusak gigi. *Ketiga*, menghilangkan bau mulut, menguatkan gusi, menghilangkan lendir dan mengharumkan nafas. *Keempat*, dalam hubungannya dengan aspek sosial, bersiwak atau menyikat gigi sangat mempengaruhi terhadap harga diri seseorang. Ketika gigi bersih, nafas segar maka seseorang akan merasa lebih percaya diri dan orang-orang di sekitarnya pun akan merasa senang.²¹⁴

Ketiga, membersihkan hidung (*istinshaq*).²¹⁵ Sekelompok peneliti dari Fakultas Kedokteran di Iskandariyah Mesir bekerja sama dengan kelompok peneliti kesehatan dan obat-obatan pada Lembaga Penelitian Ilmiah dan Teknologi melakukan penelitian untuk mengungkap hubungan dan aktivitas ber*wudʿu* dilihat dari kesehatan. Mereka berhasil mengungkapkan bahwa hidung bagian dalam yang tidak dibasuh air pada umumnya berwarna pucat, berminyak serta penuh dengan debu dan kotoran. Sedangkan pintu hidung yang tampak bagian luar berwarna cerah dan terdapat bulu hidung padanya. Bulu hidung umumnya rentan

²¹⁴ Ahsin W. al-Khafidz, *Fikih Kesehatan*, 79-80.

²¹⁵ Dalam yoga juga ada praktek mencuci saluran-pernafasan yaitu dalam *yoga kriya* (praktik pembersihan diri) yang disebut dengan "*jalaneti*". Caranya dilakukan dengan menghirup air ke satu lubang hidung sehingga ia mengalir ke sinus dan keluar dari lubang hidung lainnya. Karima Burns, dkk., *Shalat an Amazing Easy Yoga* (Depok: IIMaN, 2008), 58.

dihinggapi oleh debu dan kotoran. Kaum muslimin yang disiplin melakukan *wud}u* memiliki langit-langit hidung yang bersih, terbebas dari debu, dan kotoran serta indah dipandang. Bahkan bulu hidung pun bersih dan terbebas dari kotoran yang melekat padanya.²¹⁶

Dengan demikian penelitian ini mampu menunjukkan sisi lain dari rahasia *istinshaq*²¹⁷ sebagaimana yang dianjurkan Rasulullah pada umatnya. Sesungguhnya *istinshaq* adalah cara terbaik untuk membersihkan hidung secara rutin. Karena umumnya setelah beberapa jam dibersihkan, hidung akan kembali lagi terkontaminasi dengan berbagai kemungkinan datangnya bakteri.

Keempat, membasuh muka. Melakukan pembasuhan wajah, secara tidak langsung telah melakukan terapi kosmetik yang bermanfaat untuk meniadakan kerutan-kerutan pada wajah. Jaringan-jaringan otot dan kulit pada wajah memiliki susunan yang sangat rapat. Ini berarti bahwa bagian-bagian yang sangat aktif pada wajah seperti ujung-ujung mata, dahi,

²¹⁶ Pemeriksaan pada hidung mereka yang tidak melaksanakan salat menunjukkan adanya kumpulan bakteri dan mikroba yang beraneka ragam dalam jumlah yang cukup banyak. Sedangkan pada mereka yang disiplin melakukan *wud}u* tidak didapati kumpulan bakteri maupun mikroba. Hidung mereka bersih dan sedikit sekali dari mereka yang didapati bakteri kecil yang masih bertahan hidup pada hidung mereka dan pada umunya bakteri itu akan segera hilang ketika mereka mempelajari cara membersihkan hidung yang benar. M. Mahmud Abdullah, *The Power of Shalat*, terj. Sari Narulita, (Depok: IIMan, 2006), 52-54.

²¹⁷ *Istinshaq* adalah membersihkan lubang hidung dengan cara menyedot air dari lubang hidung kemudian menyemburkannya kembali.

dan daerah sekitar dagu sampai leher merupakan daerah mudah berkerut. Membasuh wajah juga bisa meniadakan jerawat yang disebabkan sekresi hormon, gangguan keseimbangan vitamin, gangguan organ-organ pencernaan atau sistem pernafasan, kulit yang terlalu berminyak, infeksi bakteri, infeksi kosmetik, dan sebagainya.²¹⁸

Kelima, membasuh lengan. Dengan membasuh lengan tiga kali setiap wud}u maka kebersihan lengan kita bisa terjaga. *Keenam*, menyeka rambut dan membersihkan telinga. Rambut ibarat tanaman, kalau tanahnya subur, tumbuhan pun akan terlihat segar. Sama halnya dengan rambut, air membantu rambut untuk melepaskan kerak dan kotoran yang menghambat penyerapan oksigen untuk perkembangan rambut itu sendiri.

Daun telinga merupakan bagian tubuh manusia yang berfungsi seperti corong. Daun telinga memantulkan berbagai gelombang suara dengan amat tepat. Melihat struktur dan bentuk telinga, dapat dilihat betapa sempurna cara kerja daun telinga dalam memantulkan gelombang suara, sehingga membran telinga yang berada di dalamnya dapat bergetar dan langsung menyampaikan pada sistem syaraf otak. Fungsi dari pembersihan daun telinga dengan air adalah akan membantu menghilangkan kerak-kerak akibat debu atau apa pun yang menempel. Dengan demikian, kelenturan kulit pelapis daun telinga akan terjaga dari kerak yang

²¹⁸ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 72 dan 75.

bisa menghambat penyampaian gelombang suara dari luar.

Ketujuh, membasuh kaki. Kaki juga rentan sekali terkena kotoran yang bisa membawa bibit-bibit penyakit. Oleh karena itu ketika membasuh kaki di sunnatkan untuk menyela jari-jari kaki karena dikhawatirkan juga bibit-ibit penyakit bersembunyi di sela-sela jari kaki.²¹⁹

Kemudian dari sisi *massage therapy* yaitu terapi dengan pijatan-pijatan refleksi pada bagian-bagian tertentu di muka, tangan dan kaki.²²⁰ Pijatan ini selain dapat memiliki makna relaksasi dengan mengendorkan otot atau urat syaraf, juga untuk melancarkan aliran darah yang pada akhirnya dapat berfungsi sebagai perawatan wajah dan tubuh secara keseluruhan. Sebab

²¹⁹ Rasulullah bersabda: “apabila kalian ber*wud}u*’, maka sela-selakanlah di antara jari-jari kedua tangan dan kaki.”

²²⁰ Secara fisiologis, wajah memiliki otot persyarafan yang mengontrol gerakan wajah serta sensasi-sensasi seperti, nyeri, dingin, panas, dan nikmat. Semua syaraf ini termasuk dalam sistem syaraf trigeminal yang terletak pada sisi-sisi wajah. Sistem syaraf ini memiliki tiga cabang, satu menuju dahi, satu dari pipi ke rahang atas, dan satu lagi menuju rahang bawah. Persyarafan wajah berbeda dengan sistem persyarafan kulit pada bagian tubuh yang lain karena wajah memiliki sistem syaraf yang lebih peka. Struktur anatomi dan sistem syaraf sebagian besar berlabuh di lapisan-lapisan kulit di kedua tangan. Jika diandaikan, struktur itu dengan sistem instalasi listrik, maka lapisan-lapisan di seputar tangan ibarat sakelar yang ditekan untuk menyalakan lampu. Kaki merupakan penopang utama tubuh. Terdapat banyak sekali sistem syaraf yang menyebar. Pada telapak kaki, sela-sela jari kaki, mata kaki, dan bagian-bagian punggung kaki, tersusun titik syaraf yang dapat menormalkan kembali aliran darah yang terhubung ke organ-organ internal manusia. Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 62, 72 dan 85-86.

dalam teknik pijat refleksi tangan dan kaki merupakan pusat tusukan.²²¹ Oleh karena itu ketika ber*wud}{u'* sebaiknya tidak hanya membasuh atau membasahi anggota *wud}{u'*, tapi juga dengan menggosok-gosoknya agar efek *massage*-nya bisa diperoleh.

Salat sebagai ibadah yang sangat istimewa dalam Islam, ternyata memiliki banyak fungsi terapeutik bagi manusia. Artinya selain merupakan ibadah kepada Allah salat juga bisa dijadikan sebagai terapi yang sangat baik untuk kesehatan. Secara garis besar fungsi terapeutik salat akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu dari segi waktu salat, gerakan salat dan bacaan dalam salat. Dari segi waktu salat bisa dilihat bahwa salat-salat *fard}{u* itu telah ditentukan dan dituntunkan waktunya²²²

²²¹ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, 267.

²²² Tentang waktu-waktu salat dijelaskan oleh Allah dalam Q.S. al-Nisa'/ 4: 103 yaitu:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَرُغُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْفُورًا

Artinya: "Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman."

Q.S. al-Isra'/ 17: 78 yaitu:

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْءَانَ الْفَجْرِ إِنَّ الْفَجْرَ كَانَ مَشْهُودًا

Artinya: "Dirikanlah shalat dari sesudah matahari tergelincir sampai gelap malam dan (dirikanlah pula shalat) subuh. Sesungguhnya shalat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)."

Q.S. T}āhā/ 20: 130 yaitu:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

oleh rasulullah sesuai dengan perintah Allah SWT. yang diterima ketika *mi'raj*.²²³ Sekilas mungkin terlihat kalau pembagian salat *fard* dalam waktu-waktu tertentu itu tidak memiliki keistimewaan, tetapi kalau ditelaah lebih mendalam ternyata dalam waktu-waktu salat itu terkandung makna terapi dimana waktu-waktu itu sangat sesuai dengan sistem sirkulasi yang sangat penting untuk tubuh.

Waktu pelaksanaan salat subuh adalah sejak terbit fajar sampai hampir terbit matahari. Udara subuh yang segar, sejuk, nyaman dan bersih itu akan terhirup olehnya. Udara segar yang bersih itu sangat dibutuhkan untuk kesehatan tubuh terutama paru-paru dan para ahli kesehatan menyatakan bahwa banyak zat yang amat baik bagi kesehatan tubuh terdapat pada waktu subuh

Artinya: "Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbiḥlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbiḥ pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang."

²²³ Disaat Nabi Muhammad dalam keadaan yang amat sangat tertekan melihat umatnya menderita karena tekanan lawan, beliau berdo'a pada Tuhan untuk memperoleh kekuatan dan keteguhan hati. Maka terjadilah peristiwa *isra' mi'raj*. Salah satu pengalaman batin yang amat berharga yang ingin dibagi-bagikan oleh Nabi Muhammad pada kita adalah sebuah ajaran dan metodologi pembebasan diri berupa salat. Jika salat dilaksanakan dengan serius, terlebih salat malam, maka seseorang akan terbebas dan jeratan objek-objek kecintaan dunia yang serba sementara, karena dengan salat kesadaran dan orientasi hidup seseorang menjadi lebih tinggi, holistik, dan kepribadiannya terbentuk sehingga mudah membedakan antara objek perburuan dunia yang bersifat instrumental dan fundamental. Komaruddin Hidayat, *Psikologi Ibadah: Menyibak Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2008), 110.

itu.²²⁴ Diantaranya adalah gas ozon yang prosentasenya sangat tinggi dan akan berkurang sedikit demi sedikit seiring dengan terbitnya matahari. Dampak dan manfaat gas ozon adalah mampu memberikan pengaruh positif pada sistem syaraf, daya emosi serta mampu menjadi aktifasi otot dan pikiran. Bahkan pemandangan indah yang sangat mengagumkan di pagi hari mampu mencetak suatu perasaan baru bagi siapa saja yang mengamatinya. Dia akan merasakan kebahagiaan dan kesenangan seakan dia hidup dalam dunia baru yang penuh dengan kejernihan hati, kegembiraan, dan kelapangan.²²⁵

Waktu salat zuhur adalah sejak tergelincirnya matahari dari tengah-tengah langit hingga bayangan benda sama panjang dengan benda itu. Pada waktu tengah hari itu kita mengalami puncak aktifitas. yang bisa menimbulkan rasa penat dan jika diabaikan akan mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan. Maka tepatlah jika pada waktu itu kita beristirahat menenangkan semua organ dan otot yang mengalami masa puncak aktivitas. Dengan melakukan salat pada waktu itu sebagai sebuah bentuk relaksasi, panas jantung yang berlebihan akibat aktivitas sehari-hari bisa menjadi normal kembali. Tubuh kita yang penat dan pikiran yang sumpek akan tersegarkan kembali dan siap melanjutkan aktivitas.²²⁶ Waktu pelaksanaan salat zuhur

²²⁴ Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Jakarta: CV Ruhama, 1995), 28.

²²⁵ Lihat M. Mahmud Abdullah, *The Power Of Shalat*, 112-117.

²²⁶ Setiap kali Rasulullah merasakan sesak karena suatu permasalahan, beliau bersabda: 'lapangkanlah diri kami wahai Bilal!'

ini sangat sesuai dengan kaidah ilmu kesehatan Cina yang berpendapat bahwa berdasarkan sirkulasi *chi*,²²⁷ waktu yang tepat untuk melakukan terapi organ jantung adalah pada jam 11.00 sampai jam 13.00.²²⁸

Pada waktu siang hari, kemampuan jasmani manusia untuk bekerja memang tidak sekuat pada pagi hari. Kesegaran jasmani telah menurun, kemampuan berfikir agak berkurang sebaliknya emosi mudah terangsang. Oleh Karena itu manusia diwajibkan kembali salat dan menghadap kepada Allah, untuk memohon ampun, berdo'a dan mengadukan serta mengungkapkan perasaan yang tidak menyenangkan. Setelah itu manusia dapat meneruskan pekerjaannya kembali atau istirahat dengan tenang, sambil mengendorkan syaraf-syaraf dan otot-otot yang telah bekerja sepanjang hari.²²⁹

maksudnya Rasulullah SAW. memerintahkan Bilal agar mengumandangkan azan hingga beliau dan para sahabatnya dapat melakukan salat dan bermunajat kepada Allah serta menenangkan hati melalui dhikir kepada-Nya.

²²⁷ *Chi* secara harfiah adalah energi, tenaga, kekuatan. *Chi* secara lebih luas merupakan bentuk energi atau kekuatan alam yang mengisi seluruh semesta raya. Di Cina, *chi* didefinisikan sebagai segala tipe energi yang mampu memancarkan tenaga dan kekuatan. Energi ini bisa berupa aliran listrik, magnet, panas, atau cahaya. Peredaran *chi* di dalam tubuh kita sebenarnya berupa medan listrik yang disebut dengan bioelektrik, dan tubuh kita merupakan medan elektromagnetik yang hidup. Medan ini dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, aktivitas, makanan yang dikonsumsi, kualitas udara yang dihirup, gaya hidup, energi alam di sekitar kita, dan juga energi non alamiah yang dihasilkan ilmu pengetahuan. Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 29-31.

²²⁸ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 159-162.

²²⁹ Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, 32.

Memasuki waktu magrib, suhu lingkungan dan aktivitas kita mulai menurun. Dengan melakukan gerakan-gerakan salat, tubuh akan menyesuaikan diri dengan hawa disekitar dan ini akan membuat energi panas dalam tubuh selalu terjaga agar tetap seimbang. Pada waktu isya, dimulailah penurunan kerja organ internal yang telah digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Tubuh memasuki masa istirahat, terutama kerja jaringan otot yang digunakan untuk gerak dan berfikir. Waktu isya bisa disebut sebagai masa pendinginan keseluruhan organ dan syaraf. Proses pengistirahatan tubuh kemudian disempurnakan dengan tidur pada malam hari.

Ternyata dalam pembagian waktu salat dalam lima waktu itu juga memiliki hikmah yang sangat menakjubkan dan memberikan bukti ilmiah bahwa setiap apa yang diperintahkan Allah tentu memiliki hikmah untuk kebaikan makhluknya. Dengan salat dilakukan dalam lima waktu berarti telah menjaga *kontinuitas* atau kelestarian pengaruh salat yang terdapat dalam gerakan-gerakan salat, sehingga pengaruh gerakan salat dapat berlangsung terus-menerus. Sebab, apabila dilaksanakan dalam satu waktu atau sekali dalam sehari, maka pengaruhnya akan hilang sebelum hari berikutnya sehingga *kontinuitas* pengaruhnya tidak bisa tercapai.²³⁰

Dengan melakukan salat tepat pada waktunya akan membentuk pribadi yang disiplin²³¹ waktu,

²³⁰ Lihat Jalal Muhammad Syafi'i, *The Power of Shalat*, 13

²³¹ Disiplin melakukan salat setiap waktunya plus salat malam berdampak pada banyaknya perubahan gerak otot dan hal ini mampu membangkitkan semangat baru pada tubuh, mengikis timbunan lemak di sekitar perut dan paha, memperkuat otot dan bahkan memperlambat

beraktivitas sesuai dengan jam yang ditentukan, tidak terlambat, apalagi mengurangi jam kerja. Salah satu indikator kesuksesan individu dalam bekerja adalah disiplin waktu, sehingga efektivitas dan efisiensi dalam satu institusi berjalan dengan baik.²³²

Selanjutnya dari segi gerakan salat. Secara umum salat adalah gerakan-gerakan yang dilakukan sesuai dengan tuntunan yang telah dicontohkan Rasulullah SAW.²³³ Kalau ditelaah, salat terdiri dari gerakan-gerakan yang melibatkan berbagai bagian tubuh.²³⁴ Untuk mengetahui efek dari gerakan-gerakan ini terhadap kesehatan tubuh, kita harus memperhatikan

efek-efek penuaan pada tubuh. Bahkan konsistensi salat pun mampu menjaga bentuk ideal tubuh dan gerakannya serta mempercepat munculnya vitalitas tubuh secara non stop 24 jam setiap harinya. Beberapa tahun terakhir tersebar penyakit *desk* dikalangan penduduk Perancis dengan persentase 18 dari 20 orang, yang disebabkan karena mereka duduk dalam waktu yang cukup lama di perpustakaan. Para dokter Perancis menganalisis kasus ini dan mereka menyimpulkan bahwa salat dalam ajaran Islam adalah solusi terbaik untuk terapi dan menyembuhkan penyakit dan penyakit patah tulang. M. Mahmud Abdullah, *Mukjizat Gerak dan Bacaan Shalat serta Aplikasi Khusyu'*, 45-46.

²³² Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 68.

²³³ Rasulullah bersabda: "Salatlah kalian seperti kalian melihat aku salat." (H.R. Bukhari, Muslim dan Abu Dawud).

²³⁴ Mahmud Ahmad Najib mengatakan bahwa gerakan-gerakan salat yang dilakukan secara teratur dan terus menerus, akan membuat persendian lentur, tidak kaku, tulang menjadi kokoh, tulang punggung tidak bengkok. Juga dapat melancarkan peredaran darah yang dapat mencegah kekakuan dan penyumbatan pembuluh darah. Ini akan menghindarkan adanya gangguan peredaran darah ke jantung, yang sering mengakibatkan kematian. Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat: Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Hikmah/PT Mizan Publika, 2008), 265.

setiap gerakan itu dan apa hubungannya dengan sistem organ anatomi tubuh. Gerakan-gerakan salat itu seperti berdiri tegak, *takbiratul ih}ram*, *ruku'*, *i'tidal*, sujud, *iftirashi* (duduk diantara dua sujud), *tahiyat* awal (*tashahud* awal), *tahiyat* akhir (*tashahud* akhir), dan salam.

Pertama, berdiri tegak menghadap kiblat.²³⁵ Ketika seseorang dalam posisi berdiri tegak, tubuh terasa dibebaskan dari beban karena pembagian beban yang sama pada kedua kaki. Punggung lurus sehingga akan memperbaiki postur. Pikiran dikendalikan oleh akal budi. Pandangan dipertajam dengan memfokuskan pada lantai tempat sujud. Otot-otot punggung bagian atas dan bawah dilemaskan. Pusat otak bagian atas dan bawah dipadukan membentuk suatu kesatuan tujuan.²³⁶

²³⁵ Dengan berdiri menghadap kiblat akan membentuk satu kepribadian yang memiliki wawasan dan orientasi hidup yang menyatu pada satu kiblat, yakni ka'bah. Ka'bah merupakan titik sentral orientasi kehidupan manusia, sehingga apabila individu tidak menghadap padanya berarti dalam hidupnya terjadi disorientasi yang nantinya akan tersesat ke dalam lembah kenistaan. Ka'bah adalah bangunan segi empat yang sudut-sudutnya kokoh dan saling menopang satu dengan yang lain. itulah citra diri (*self image*) yang menjunjung tinggi persatuan dan kesatuan. Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, 267.

²³⁶ Mengarahkan pandangan ke lantai ketika salat mengandung nilai filosofis untuk hidup yaitu *pertama*, ketika seseorang dalam puncak kejayaannya atau berada dalam puncak prestasi yang tinggi, tidak boleh sombong dengan membangga-banggakan kekayaan yang melimpah, atau kedudukan dan jabatan tinggi yang mereka miliki. Tetapi harus memikirkan pula bahwa semua tidaklah kekal. Perjalanan karier dalam kehidupan hanya sebentar. Suatu saat pasti akan datang masa pensiun. *Kedua*, mengarahkan pandangan ke lantai merupakan simbol bahwa suatu ketika semua makhluk akan kembali ke tanah, yakni masuk ke dalam liang lahat untuk menghadap kepada *ilahi rabbi*. Karenanya melalui cara seperti ini akan menjadi salah satu resep yang ampuh untuk

Peran penting posisi berdiri tegak ini dapat dilihat dari fakta bahwa posisi ini menjadi dasar yang tidak bisa ditinggalkan dalam begitu banyak sistem pengolahan tubuh seperti kemiliteran, yoga²³⁷ (dikenal dengan *tadasana*/ posisi gunung)²³⁸, dan hampir semua aliran bela diri memperhatikan posisi ini sebagai kuda-kuda dasar.

*Kedua, takbiratul ih}ram*²³⁹. Pada saat *takbiratul ih}ram*, tangan diangkat sampai kedua telapak

mengatasi apa yang dinamakan *post power syndrome*. Ahsin W. al-Khafidz, *Fikih Kesehatan*, h. 107-108. Ketika Mata melihat ke tempat sujud menjadikan kepala agak menunduk ke depan, membuat tulang leher pada bagian sendi atas mengalami peregangannya yang ringan. Ini berguna untuk merilekskan otot yang berhubungan dengan dengan sistem syaraf parasimpatetik otak yang merupakan pangkal dari keseluruhan sistem syaraf yang menyebar di seluruh bagian tubuh manusia, atau bisa dikatakan sebagai jalur akhir menuju muara sistem syaraf yaitu otak. Pada bagian tulang leher tersebut ada juga pembuluh darah yang disebut sebagai pembuluh pengatur. Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 93.

²³⁷ Yoga disebut-sebut sebagai salah satu sistem tertua untuk mengembangkan diri mencakup tubuh, pikiran dan spirit. Oleh Jurnal *Royal Society of Medicine*, kini yoga menjadi salah satu tren kesehatan yang tumbuh paling pesat. Ia memang sudah terkenal sejak berabad-abad lampau karena kekuatan menyembuhkan dari berbagai gerakannya. Yoga terdiri dari sejumlah asana atau pose tubuh, yang dilakukan oleh seseorang sampai waktu yang diinginkan sambil membaca mantra atau menghirup nafas berirama. Karima Burns, dkk, *Shalat an Amazing Easy Yoga*, terj. Cecep Romli (Depok: IIMan, 2008), 9.

²³⁸ Posisi gunung (*tadasana*) dalam yoga telah terbukti dapat memperbaiki perawakan tubuh, keseimbangan dan kesadaran diri. Pose ini juga menormalkan tekanan darah dan nafas, karenanya memberikan banyak keuntungan bagi penderita asma dan jantung. Karima Burns, dkk., *Shalat an Amazing Easy Yoga*, 17.

²³⁹ Dalam istilah *takbiratul ih}ram* terkandung maksud bahwa sesudah mengucapkan takbir, pikiran dilarang (tidak boleh) terpacar ke mana-mana, kecuali semata-mata karena Allah SWT. Abdullah bin Umar

tangan sejajar dengan telinga dan lengan bagian atas dibuka melebar. Ini merupakan gerak persendian yang secara umum memfungsikan otot-otot pada bagian lengan yang berkontraksi dengan otot-otot pada bagian pundak, leher, dan tulang belikat. Gerakan ini juga menimbulkan tarikan ringan pada otot-otot dan rongga-rongga dada yang berfungsi untuk pernafasan.²⁴⁰

Setelah takbir, kedua tangan dilipatkan di depan dada sedemikian rupa sehingga telapak tangan kanan berada di atas pergelangan tangan kiri.²⁴¹ Menurut para ulama ini adalah salah satu cara untuk mendapatkan *kekhushū'an* dalam salat. Sebenarnya dari posisi tangan²⁴² seperti itu ada dua manfaat yang diperoleh yaitu (1) meletakkan dua tangan di dada,

berkata, ketika memulai takbir salat, Rasulullah selalu mengangkat tangan sejajar dengan pundaknya. Begitu juga ketika Rasulullah SAW. bangun dari ruku' seraya membaca *sami'allahu liman hamidah rabbana lakal h}amdu*. Tetapi, beliau tidak mengangkat tangan (saat akan) sujud.' (H.R. Bukhari).

²⁴⁰ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 97.

²⁴¹ Ada beberapa riwayat yang menjelaskan tentang posisi tangan setelah takbir diantaranya dari Halb ath-Tha'i berkata: "Aku melihat Nabi SAW. meletakkan tangan kanan di atas tangan kirinya, tepat di depan persendian dada." (H.R. Ahmad). Dari Wa'il bin Hajar berkata: "aku salat bersama Nabi SAW. beliau meletakkan tangan kanan di atas tangan kirinya, tepat di atas dada." (H.R. Ibnu Huzaimah).

²⁴² Dalam hal meletakkan tangan ada beberapa versi, yaitu versi Abu Hanifah yang memfatwakan meletakkan kedua tangan itu dapat di atas pusar. Versi kedua, Fatwa Imam Maliki yang menganjurkan untuk tidak meletakkan kedua tangan di atas dada, tapi dibiarkan menjuntai. Dan yang ketiga, versi Imam Shafi'i yang memfatwakan meletakkan kedua tangan di atas dada. Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat: Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, 210.

tepatnya antara pusar dan tulang rusuk, adalah posisi paling baik bagi lengan dilihat dari anatomi tubuh. Buktinya kalau seseorang mengalami patah lengan maka lengannya akan digip dan diletakkan di dada antara pusar dan tulang rusuk. (2) meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri berarti mempertahankan kesejajaran kedua pundak. Ketika memposisikan dua tangan seperti ini, maka lengan berada pada posisi sudut yang sama. Pundak juga pasti berada pada sudut yang sama. Sehingga posisi tangan seperti ini dapat menghalangi timbulnya efek pembengkokan pada tulang punggung.²⁴³

Ketiga, ruku'. Gerak *ruku'* pada hakikatnya adalah merupakan peregangan otot punggung dengan ditopang kedua tangan pada lutut.²⁴⁴ Dengan gerakan ini sepenuhnya melonggarkan otot punggung bagian bawah, paha dan betis. Darah dipompa ke batang tubuh bagian atas. Melonggarkan otot-otot perut, abdomen dan ginjal. Dengan melakukan *ruku'* maka tulang punggung (*vertebrae*) akan tetap dalam kondisi yang baik, karena persendian di antara badan-badan ruas tulang belakang (*corpus vertebrae*) tetap tinggal lembut dan lentur. Hal ini akan memudahkan atau menghindari kesulitan persalinan bagi ibu hamil. Gerakan ini dapat pula

²⁴³ Jalal Muhammad Shafi'i, *The Power of Shalat*, 77.

²⁴⁴ Abu Humaid menceritakan bahwa *ruku'* Nabi SAW. adalah lurus, kepala beliau tidak terlalu ke bawah maupun ke atas, dan beliau meletakkan tangan di kedua lutut, seakan-akan tangan beliau menggenggam keduanya. (H.R. Nasa'i).

menghindarkan atau menyembuhkan penyakit keretakan atau membengkoknya tulang punggung. (*scoliose*).²⁴⁵

*Keempat, i'tidal.*²⁴⁶ *I'tidal* merupakan perubahan posisi dari *ruku'* untuk kembali berdiri sesaat sebelum melakukan sujud. Ketika berdiri dari *ruku'* darah segar bergerak naik ke batang tubuh pada postur tubuh sebelumnya kembali ke keadaan semula dengan membawa toksin. Tubuh santai kembali dan melepaskan ketegangan.

*Kelima, sujud.*²⁴⁷ Ketika bersujud, letak kepala yang turun membantu proses peredaran darah yang membawa oksigen ke dalam otak, sehingga menyediakan kebutuhan-kebutuhan otak untuk bisa berfungsi secara maksimal. Secara singkat, otak membutuhkan oksigen yang dibawa oleh darah untuk membuat darah yang kotor menjadi bersih kembali. Hal ini amat penting karena otak merupakan muara dari semua sistem syaraf yang ada di seluruh bagian tubuh. Efek yang ditimbulkan oleh posisi sujud

²⁴⁵ Ahsin W. al-Khafidz, *Fikih Kesehatan*, 109-110.

²⁴⁶ Abu Humaid menceritakan bagaimana Rasulullah SAW. melakukan *i'tidal*. Kata Abu Humaid, "Ketika bangun dari *ruku'*, Rasulullah SAW. berdiri tegak hingga tulang punggung beliau kembali ke posisi semula. (H.R. Bukhari dan Muslim).

²⁴⁷ Sujud adalah salah satu bentuk ibadah paling luhur yang menggambarkan sebuah sikap patuh, tunduk, dan berserah diri kepada Allah SWT. Allah menyebutnya sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. "Sujudlah dan dekatlah dirimu kepada Tuhan." (Q.S. al-'Alaq/96: 19). Ayat ini diperkuat oleh hadis Rasulullah SAW. "saat-saat paling dekat seorang hamba dengan Tuhannya adalah saat sujud. Maka, perbanyaklah berdo'a ketika sujud." (H.R. Muslim).

adalah pikiran menjadi jernih dan dapat berfikir dengan tenang.²⁴⁸

Melaksanakan sikap sujud²⁴⁹ menyebabkan otot-otot menjadi lebih besar dan kuat terutama otot-otot dada sehingga paru-paru bisa berkembang dengan baik dan dapat menghisap udara dengan baik. Bagi perempuan dengan berkembangnya otot-otot dada maka akan menyebabkan kelenjar-kelenjar susu menjadi lebih besar dan lebar sehingga produksi air susu akan menjadi lebih banyak. Selain otot-otot dada, dengan sikap sujud juga akan menguatkan otot-otot perut. Dengan otot perut yang kuat maka akan mempermudah dalam proses pembuangan najis (BAB). Bagi perempuan, ini juga bermanfaat untuk melancarkan percepatan kelahiran bayi. Demikian juga setelah melahirkan, dengan otot-otot perut yang berkembang kuat dan besar akan mengembalikan dan mempertahankan organ perut pada tempatnya.²⁵⁰

²⁴⁸ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 124.

²⁴⁹ Sebuah organisasi yoga Internasional, 3HO, telah mengadopsi gerakan sujud dalam salat, mereka menyebutnya sebagai "yoga ringan" (*easy yoga*). *Easy yoga* ini dilakukan untuk merangsang "*apana*" yakni energi pembersih tubuh. Cara melakukannya adalah dengan duduk bertelekan tumit. Turunkan kening ke lantai di depan lutut. Letakkan kepal tangan di samping telinga. Angkat bokong setinggi mungkin, sambil tetap meletakkan kening di lantai. Nafaslah panjang dan dalam-dalam melalui hidung. Terus lanjutkan selama 1-3 menit dan lalu relaksilah. Karima Burns, dkk., *Shalat an Amazing Easy Yoga*, 17.

²⁵⁰ Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 125-127.

Keenam, iftirashi (duduk dinatara dua sujud). Apabila sujud dapat menambah suplai darah ke otak, duduk setelah sujud dapat mengalirkan darah dari kepala ke jantung. Kembalinya darah dari kepala ini menjadi semacam pencucian kepala dan otak karena darah membawa sisa-sisa proses kimiawi dan pembakaran sari makanan serta zat asam akibat pengerahan pikiran. Dengan demikian, pikiran kembali segar dan siap melakukan aktivitas berpikir lagi. Selain itu, pembersihan otak dari sisa-sisa proses pembakaran dapat memperbaiki kerja otak sehingga vitalitas tubuh semakin baik.²⁵¹

Ketujuh, tashahud awal. Posisi duduk pada *tashahud* awal sama dengan posisi duduk *iftirashi*, yang membedakan adalah karena waktunya yang lebih lama. Tekanan dan pijitan pada beberapa bagian tubuh terutama pada kaki dan pantat yang lebih lama semakin meningkatkan manfaat dari posisi ini.

Kedelapan, tashahud akhir. Posisi duduk ini sangat baik untuk kesehatan pria dan wanita karena dengan posisi duduk ini akan memberikan pijatan pada daerah *perineum* (daerah penutup dasar panggul atau bagian tubuh di depan lubang pelepasan). Dengan posisi duduk ini bagi perempuan bisa menghindarkan dari penyakit wasir yang biasanya diderita oleh perempuan hamil yang disebabkan oleh tekanan kepala bayi. Kemudian bisa juga mencegah varises²⁵² pada paha dan

²⁵¹ Jalal Muhammad Shafi'i, *The Power of Shalat*, 145.

²⁵² Ada tujuh hal yang bisa memicu varises yaitu *pertama*, faktor keturunan. Varises biasanya terjadi saat dewasa akibat perubahan hormon dan bertambahnya berat badan. Varises yang terjadi di usia

betis. Sedangkan bagi laki-laki akan memberikan kesehatan pada organ reproduksinya seperti mempermudah pembuangan air kecil, menghindarkan kelenjar alat kelamin mengeras dan membesar (*hypertrophia prostatae*), memperlancar aliran mani serta membuat zakar menjadi lebih keras dan kencang.²⁵³

Kesembilan, salam.²⁵⁴ Dengan menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri bisa menguatkan otot-otot

muda, kemungkinan besar disebabkan faktor keturunan. *Kedua*, kehamilan. Meningkatnya hormon progesteron dan bertambahnya berat badan saat hamil menyebabkan kaki semakin terbebani, akibatnya aliran darah dari kaki, tungkai, pangkal paha dan perut bagian bawah pun terhambat. *Ketiga*, kurang gerak. Gaya hidup perkotaan yang kurang gerak, menyebabkan otot sekitar pembuluh darah vena tidak mampu memompa darah secara maksimal. *Keempat*, merokok. Kandungan zat berbahaya dalam rokok membuat pembuluh darah menjadi kaku dan terjadi penyempitan, sehingga dinding pembuluh tidak elastis lagi. *Kelima*, terlalu banyak berdiri. Berdiri terlalu lama membuat kaki terlalu berat menahan tubuh dan memperparah beban kerja pembuluh vena dalam mengalirkan darah. Bila profesi mengharuskan banyak berdiri, usahakan untuk tidak berdiri dengan posisi statis (diam), tapi tetap bergerak. Misalnya berjalan di tempat, agar otot tungkai dapat terus bekerja memompa darah ke jantung. *Keenam*, menderita kolesterol tinggi dan kencing manis. *Kedua* jenis penyakit ini berhubungan erat dengan masalah peredaran darah. Kelainan pembuluh darah dan kegemukan yang memicu terjadinya varises. *Ketujuh*, memakai sepatu hak tinggi. Hak sepatu yang terlalu tinggi membuat gerak otot tumit yang berfungsi membantu kerja otot pembuluh darah menjadi tidak maksimal. <http://www.resep.web.id/kesehatan/varises> Tanggal akses 28 November 2010.

²⁵³Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 138-139.

²⁵⁴ Dalam yoga, setiap sesi praktik yoga biasanya diakhiri, sebelum relaksasi final, dengan memutar seluruh tulang belakang secara seksama ke sebelah kanan dan kiri. Ini membantu menyeimbangkan tulang belakang dari pose-pose yang telah dilakukannya dan menjaga semuanya jadi tetap seimbang. Dengan cara yang hampir sama, salat

leher dan tengkuk. Gerakan ini bermanfaat antara lain untuk mencegah penyakit kepala yaitu tengkuk kaku. Dengan berkontraksinya otot-otot kepala, sirkulasi darah menjadi lebih baik. Hal ini menyebabkan keluarnya zat-zat racun yang terdapat di dalam otot-otot kepala yang menyebabkan perasaan capek, kaku, dan linu di bagian kepala. Disamping itu berkat kontraksi otot-otot itu dihasilkan energi panas dan zat-zat yang diperlukan untuk rehabilitasi dan perbaikan jaringan-jaringan yang rusak.²⁵⁵

Dari berbagai gerakan salat beserta manfaatnya di atas maka bisa dilihat bahwa gerakan-gerakan tersebut seperti gerakan olah raga yang sangat baik untuk kondisi fisik seseorang yang juga berpengaruh pada kondisi psikisnya. Kontraksi otot, tekanan, dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan salat merupakan suatu proses relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses terapi gangguan jiwa. Dengan gerakan-gerakan otot pada *training* relaksasi dapat mengurangi kecemasan.²⁵⁶ Sehingga salat memang

diakhiri dengan mengucapkan salam sambil menolehkan kepala ke sebelah kanan dan kemudian ke sebelah kiri. Gerakan salam ini melatih tulang tengkuk dan barangkali beberapa tulang dada. Juga berguna untuk menjaga leher tetap lentur. Karima Burns, dkk., *Shalat an Amazing Easy Yoga*, 52.

²⁵⁵Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, 141.

²⁵⁶ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 98.

terbukti secara ilmiah bisa dijadikan sebagai terapi terhadap kecemasan.

Relaksasi dalam salat tidak hanya dicapai dengan gerak-gerak otot, tetapi dalam salat yang dilakukan secara *t}uma'ninah* juga merupakan bentuk relaksasi. Hampir semua rukun salat disyaratkan untuk melakukan *t}uma'ninah*, dengan berhenti sejenak. *T}uma'ninah* selain untuk kesempurnaan pelaksanaan suatu kewajiban, juga sebagai isyarat agar individu senantiasa menikmati dan merasakan ketenangan dalam setiap momen kehidupannya. Sehingga dari *t}uma'ninah* ini diharapkan individu diharapkan mengalami ketenangan dan kedamaian dan bisa menghilangkan kecemasan yang dialami.²⁵⁷

Latihan relaksasi dalam salat ini seperti teknik yang ada dalam terapi behavioral yaitu teknik desentisisasi sistematis. Bedanya dalam desentisisasi sistematis, klien disuruh untuk membayangkan hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Sedangkan dalam salat kita diperintahkan untuk berkonsentrasi kepada sang Khalik.

Kemampuan salat untuk menghilangkan kecemasan diperoleh dari salat yang dilakukan secara *khushū*²⁵⁸. Dengan melakukan salat secara *khushū*

²⁵⁷ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, 273.

²⁵⁸ Allah berfirman dalam Surat al-Mu'minūn/ 23: 1-2 yaitu:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خُشِعُونَ

maka konsentrasi manusia bisa menyatu dan tidak bercabang-cabang. Konsentrasi dalam salat ini seperti konsentrasi yang diperoleh melalui teknik meditasi, dimana teknik meditasi ini telah terbukti bisa mengurangi kecemasan.²⁵⁹ Salat yang *khushū'* ini ditopang oleh adanya niat dalam salat. Niat dalam salat memberikan *auto-sugesti* atau *self hypnosis*, dimana dengan kehadiran hati yang ditopang oleh pengulangan ucapan dan gerakan yang ritmis membuat individu terbimbing untuk meyakini atau berbuat sesuatu. Sehingga salat yang dilakukan benar-benar melibatkan fisik dan psikis kita.

Aktivitas salat yang dijalankan dengan sungguh-sungguh dan benar, dengan *khushū'* dan hadir hati akan membawa diri kita kepada realitas spiritual yang lebih dalam, sehingga terjadi proses penjernihan hati (*purification*), makin jelas kesadaran (*high level of consciousness*) atau ma'rifat kita kepada Allah akan menimbulkan rasa kedamaian dan kebebasan, rasa cinta

Artinya: "Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang *khushū'* dalam salatnya."

²⁵⁹ Kecemasan adalah gangguan dalam alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas-batas normal. Orang yang mengalami kecemasan mempunyai resiko relatif (*estimated relative risk*) 13,8 terlibat penyalahgunaan/ketergantungan NAZA dibandingkan dengan orang tanpa kecemasan. Dadang Hawari, *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif)*, 79-80.

kasih dan bahagia. Inilah nilai terapeutik yang amat besar.²⁶⁰

Cerita Sayyidina Ali bin Abi Thalib yang tertusuk anak panah dalam salah satu peperangan, yang panahnya dicabut di saat dia sedang melaksanakan salat bisa menjadi sebuah contoh. Ali mengatakan bahwa ia tidak merasakan sakit disaat anak panah itu dicabut. Hasil penemuan ilmiah di bidang fisiologi yang disebut dengan "*gate system theory*" ternyata mendukung kebenaran peristiwa tersebut. Dalam *gate system theory* dikatakan bahwa rangsangan rasa sakit dapat dihambat datangnya ke otak dengan adanya proses perangsangan lain yang dalam kasus Sayidina Ali adalah *kekhusū'annya* dalam salat. Konsentrasi dalam salat itu merangsang sistem syaraf lain yang akan menutup terbawanya rangsangan sakit tersebut ke otak.²⁶¹

Sebuah penelitian di barat menganjurkan muridnya untuk membatasi pikirannya hanya fokus pada permasalahan tertentu dalam waktu 5 hingga 15 menit, dengan tidak mengalihkan matanya ke kanan atau ke kiri. Hal ini serupa dengan memfokuskan pikiran dalam salat. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa membatasi pikiran mampu menguatkan keinginan dan dengan kuatnya keinginan dan latihan yang konsisten, maka seseorang akan mampu menjaga kekuatan dalam dirinya

²⁶⁰ Arif Wibisono Adi, *Psikologi Transpersonal Kasus Sholat*, Makalah: Disampaikan pada Seminar Nasional Psikologi Islami dengan Tema "Sholat: Psikoterapi Penjernih Hati" pada Sabtu, 9 November 2002 di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

²⁶¹ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, 99.

hingga dia tidak mudah tergelincir dalam nafsu sesat dan dia kelak akan mampu menjadi bagian yang solid dalam masyarakat.²⁶² Begitu pula salat yang dilakukan dengan hadirnya hati dan *kekhusū'an* sesungguhnya hal itu mampu menepis keinginan untuk berbuat kemungkaran.²⁶³

Selanjutnya dari segi bacaan salat juga terdapat beberapa fungsi terapeutik yang dimiliki oleh salat. salat mengandung do'a yang dapat membebaskan manusia dari penyakit batin.²⁶⁴ Seseorang yang memiliki problem berat biasanya memerlukan orang lain (seperti orang tua atau teman dekat) untuk dijadikan pelampiasan dan curahan hatinya. Hal itu dapat dilakukan dengan cara menceritakan segala keluhan, menangis, atau mendekap di pelukannya. Orang yang membaca do'a iftitah dalam salat sebenarnya telah

²⁶² M. Mahmud Abdullah, *Mukjizat Gerak dan Bacaan Shalat serta Aplikasi Khushū'*, 170.

²⁶³ Sebagaimana dijelaskan Allah dalam Surat al-Ankabut/ 29: 45
أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: "Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu al-Kitab (al-Quran) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan."

²⁶⁴ Benson menyatakan bahwa do'a secara fisiologis dan psikologis menguntungkan. Hal ini ditopang oleh penelitian yang menunjukkan bahwa iman dapat menurunkan kecemasan, tekanan darah, dan depresi dan bahkan iman bisa mencegah penggunaan obat-obatan, alkohol, dan tembakau. Benson & Star, *Timeless Healing, The Power and Biology of Belief* (New York: Scribner, 1996), 196.

melakukan *chatarsis*²⁶⁵ *illahi*. Ia diibaratkan pasien yang mengadukan semua keluhannya kepada Maha Psikiater (Allah)-nya. Tentunya pengaduan itu dapat mengurangi keluhannya, seperti, menguranginya keluhan seseorang setelah ia menceritakan masalahnya kepada orang tua atau teman dekatnya. Bahkan tingkat keampuhan *chatarsis illahi* lebih dalam dan manjur dari pada sekedar *chatarsis insani*, sebab sifatnya multi dimensi yang mampu menembus pada wilayah transenden dan alam hakikat.²⁶⁶

Teknik *chatarsis* yang dilakukan dalam salat ini dipandang sebagai *chatarsis ilahiyah* yang sangat efektif dan efisien. Selain mampu menembus alam spiritual dan transenden yang tersembunyi dalam di dalam jiwa seseorang, juga tanpa menggunakan prosedur yang berbelit-belit dan dapat dilakukan siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Setiap keluhan akan didengar dan

²⁶⁵ Katarsis adalah pelepasan emosi-emosi yang terpendam. Proses katarsis ini sangat penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah-masalah emosional. Pada umumnya, orang yang sedang menghadapi situasi yang menyedihkan, mengecewakan, menjengkelkan, seringkali tidak mau mengungkapkannya kepada orang lain. mereka lebih suka memendam dalam hatinya atau berusaha untuk melupakannya. Dalam kenyataannya, makin dipendam dan diusahakan melupakannya, makin muncul berbagai macam gangguan fisik dan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan berbagai bentuk penyakit psikologis. Arief Ichwanie AS, "Berbagai Pandangan dan Berita Tentang TQN Pondok Pesantren Suryalaya," dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah: Sejarah, Asal-Usul, dan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 225-254. (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiah, 1990), 225.

²⁶⁶ Lihat Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 231-232. Lihat juga M. Uthman Najati, *Al-Qur'ān wa 'ilm al-Nafs*, 288-289.

dikabulkan kesembuhannya tanpa mempertimbangkan berat ringannya keluhan tersebut sebab janji Allah adalah mengabulkan setiap do'a.²⁶⁷

Teknik *chatarsis* ini seperti *chatarsis* yang dilakukan dalam teknik asosiasi bebas dalam Terapi Psikoanalisis. Dalam Asosiasi bebas klien diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dipikirannya, tetapi seringkali pada pertemuan-pertemuan pertama terapi teknik asosiasi bebas ini belum berhasil karena ada hal-hal yang masih ditutupi oleh klien. Sedangkan dalam salat kita melakukan *chatarsis* ini dengan suka rela karena kita sedang melakukan permohonan dengan sepenuh hati kepada Allah tanpa ada yang ditutup-tutupi. Sehingga ketuntasan dari *chatarsis ilahiyah* akan lebih mudah didapat tanpa membutuhkan sesi-sesi terapi yang panjang.

Bacaan dalam salat selain sebagai do'a yang berfungsi untuk *chatarsis ilahiyah* juga memiliki aspek *auto-sugesti* pada seseorang. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut.²⁶⁸ Contohnya adalah dalam *lafadh Allāhu akbar*. Jika seseorang mengucapkan *Allāhu akbar* berarti seseorang itu

²⁶⁷ Allah berfirman dalam Surat al-Ghafir/ 40: 60 yaitu:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".

²⁶⁸ Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, 99.

mengatakan kepada dirinya bahwa dia kuat dengan bantuan Allah dan dengan lafaz ini juga seseorang tersebut menanamkan keimanannya. *Lafadh Allāhu akbar* juga mampu menginspirasi bagi orang yang beriman untuk selalu tunduk dan patuh kepada Allah SWT. dan tidak sombong kepada sesamanya. *lafadh Allāhu akbar* juga mampu menumbuhkan kekuatan, keberanian, dan pertahanan diri manusia. Siapa yang mengucapkannya maka tidak akan pernah takut kepada siapa pun kecuali Allah SWT.

Contoh lain adalah dalam bacaan al-Fātih}ah. Bacaan al-Fātih}ah ini memberikan sugesti kepada seseorang bahwa dirinya tidak sendiri. Ada Allah yang akan selalu menyayanginya, memberikan petunjuk dan memberikan pertolongan kepadanya. Sehingga seseorang menjadi lebih kuat dalam hidupnya. Dalam bacaan al-Fātih}ah itu terkandung komunikasi *ilahiyah* antara hamba dan Tuhannya.²⁶⁹

²⁶⁹ Sabda Nabi dalam hadis qudsi: Allah berfirman: "aku berbagi salat antara diri-Ku dan hamba-Ku dalam dua bagian. Bagian hamba-Ku adalah apa saja yang diminta. Jika seseorang hamba mengucapkan (*alḥamd li Allah rabb al-ālamīn*), Allah menjawab: Hamba-Ku telah memuja pada-Ku. Apabila ia mengucapkan (*al-Rahmān al-Rahīm*), Allah menjawab: Hamba-Ku telah memuja pada-Ku. Apabila ia mengucapkan (*māliki yaum al-dīn*), Allah menjawab: hamba-Ku menyanjung-Ku dan berserah diri pada-Ku. Jika ia mengucapkan (*īyyāka naʿbudu wa īyyāka nastaʿīn*) Allah menjawab: pada sesi terdapat bagian-Ku dan hamba-Ku, sedangkan bagian hamba-Ku adalah apa saja yang diminta. Apabila ia mengucapkan (*ih}dīnā al-s}īrāt} al-mustaqīm s}īrāt} alladhīna anʿamta ʿalaihim ghair al-maghd}ūb ʿalaihim wa la al-d}āllīn*) Allah menjawab: inilah bagian hamba-Ku dan bagi hamba-Ku adalah apa saja yang diminta. (H.R. Muslim dan Abu Hurairah).

Dari segi hipnotis, yang menjadi landasan dasar teknik terapi sakit jiwa, ucapan/ do'a merupakan "*auto sugesti*", yang dapat mendorong kepada orang yang mengucapkan untuk berbuat sebagaimana yang dikatakan. Bila do'a itu diucapkan dan dipanjatkan dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa dan badan. Menurut Robert H. Tahouless, do'a sebagai teknik penyembuhan gangguan mental, dapat dilakukan dalam berbagai kondisi yang terbukti membantu efektivitasnya dalam mengubah mental seseorang.²⁷⁰

Aspek *auto sugesti* dalam salat ini seperti konsep *self talk* dalam Terapi Rasional emotif behavior. Masalah-masalah emosional dalam Terapi Rasional emotif behavior terletak pada berfikir yang tidak logis. Banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada *self talk* atau omong diri atau internalisasi kalimat-kalimat, yaitu orang menyatakan kepada dirinya sendiri tentang pikiran dan emosi yang bersifat negatif. Jadi *self talk* yang bersifat negatif ini yang akan dihilangkan dalam Terapi Rasional Emotif behavior.

Di Kota Panama, Amerika Serikat Asosiasi Ilmu Kedokteran Islami meneliti pengaruh penyembuhan (penyakit) melalui Al-Qur'an yang di baca atau dibacakan. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat elektronik. Dari alat itu dikontrol dan didata perubahan psikis yang terjadi pada diri objek yang terdiam selama mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan

²⁷⁰ Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat: Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Hikmah/PT Mizan Publika, 2008), 267.

selama mereka membacanya. Hasilnya adalah Al-Qur'an mampu menjadi penenang dengan kadar keberhasilan 97% yang dibuktikan dengan rendahnya ketegangan syaraf tubuh selama proses percobaan berlangsung. Dalam salat juga dibaca ayat-ayat Al-Qur'an sehingga terbukti bahwa salat bisa menghasilkan ketenangan bagi seseorang.²⁷¹

Disamping itu semua, salat jama'ah juga mempunyai dampak terapeutik yang signifikan. Sebab, dengan seringnya seseorang pergi ke mesjid untuk melakukan salat jama'ah, akan memberikan kesempatan baginya untuk berkenalan dengan para tetangganya dan individu-individu lainnya yang tinggal di kawasan di mana ia bertempat tinggal. Ini membantunya dalam berinteraksi dengan orang lain dalam membentuk hubungan-hubungan sosial yang sehat dan hubungan persahabatan antar mereka. Hubungan sosial dan hubungan persahabatan dapat membantu mengembangkan kepribadian seseorang dan kematangan emosionalnya.²⁷² Dalam Psikologi biasanya kebersamaan ini didapat dari proses terapi kelompok (*group therapy*).²⁷³ Jadi dengan kebersamaan yang

²⁷¹ M. Mahmud Abdullah, *Mukjizat Gerak dan Bacaan Shalat serta Aplikasi Khushu'*, 177.

²⁷² M. Uthman Najati, *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, 290.

²⁷³ Yalom seperti dikutip John McLeod mengidentifikasi faktor kuratif atau terapeutik dalam kelompok. Setidaknya ada 12 faktor yaitu kepaduan kelompok, terbentuknya harapan, *universalitas*, katarsis, *altruisme*, bimbingan, membuka diri, umpan balik, pemahaman diri, identifikasi, *family re-enactment*, dan kesadaran esensial. John McLeod, *An Introduction to Counselling*, 502.

dihasilkan dari salat berjama'ah, berarti salat berjama'ah juga memiliki efek terapi kelompok.

Jeff Levin menyatakan bahwa partisipasi aktif dalam agama dapat menjadi sumber dukungan yang pada gilirannya membantu dalam memahami dan menghadapi efek stres serta mendorong kesejahteraan. Penelitian Ellison memberikan dukungan di mana keterlibatan aktif dalam agama membantu membentuk ikatan sosial dan memberikan dukungan sosial. Jema'at gereja memiliki jaringan sosial yang lebih besar di luar anggota keluarga, memiliki kontak yang lebih banyak dengan anggota jaringan sosial mereka, menerima lebih beragam dukungan sosial apakah berwujud bantuan (keuangan, saran, transportasi) atau emosional. Jemaat gereja juga membentuk hubungan tanpa memandang usia, jenis kelamin, etnis atau status perkawinan.²⁷⁴

Menurut Mujib,²⁷⁵ salat berjama'ah memiliki beberapa manfaat bagi pembentukan kepribadian yaitu *pertama*, kepribadian yang senang berorganisasi yang mana setiap tindak tanduknya terorganisasi dengan baik. Berjama'ah menunjukkan sikap persatuan, kebersamaan, saling cinta kasih, sapa menyapa, toleransi, dan tolong menolong yang pada akhirnya akan membentuk *team building* yang kokoh. *Kedua*, kepribadian yang tunduk dan patuh terhadap komando pemimpin (imam), sehingga pola hidupnya teratur, sistematis, terkontrol,

²⁷⁴ Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection* (New York: John Wiley & Son, Inc., 2001), 60-61.

²⁷⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, 276-277.

dan terbimbing yang didasarkan pada sikap saling percaya dan gotong royong.

Ketiga, kepribadian yang memiliki keserasian, keselarasan dan keharmonisan antara pemimpin dan rakyat, baik dari aspek nada suara maupun gerakan. *Keempat*, kepribadian yang apabila terjadi pergantian pemimpin maka tidak berarti melupakan jasa pemimpin yang sebelumnya. Pergantian pemimpin (imam) karena batal (meninggal atau pergantian antarwaktu), maka makmum yang tepat dibelakangnya akan meneruskan program yang belum terlaksana. *Kelima*, kepribadian yang selalu taat kepada pemimpin yang telah dipilih berdasarkan kompetensinya. *Keenam*, kepribadian yang mau meluruskan pemimpin yang salah dan sebaliknya pemimpin yang mau diperingatkan oleh penganutnya jika melakukan kesalahan.²⁷⁶

Dari salat-salat sunnah yang dilakukan baik *rawatib* maupun *nawafil*, juga memiliki fungsi terapeutik yang signifikan. Misalnya, salat *rawatib*. Salat *rawatib* yang dilakukan baik sebelum maupun sesudah salat wajib mempunyai manfaat untuk memperkuat mental, dan menambah kesehatannya, karena pendekatan kepada Allah lebih ditingkatkan dengan kesadaran dan

²⁷⁶ Meskipun pemimpin diangkat dari orang pilihan, tetapi sebagai manusia biasa, boleh jadi ia melakukan kesalahan. Kesalahan tidak boleh dibiarkan, sehingga komunitas itu senantiasa dalam jurang kesalahan. Peringatan kepada pemimpin yang baik dengan bacaan *subhāna Allāh* (maha suci Allah), satu peringatan yang didasarkan pada nilai ubudiyah, bukan menghujat atau memfitnahnya. Hujatan dan fitnah kepada pemimpin mengakibatkan pembunuhan karakter. Oleh karena peringatan itu bermotivasi baik maka pemimpin dengan hati yang ikhlas menerimanya.

kemauan untuk lebih banyak memperoleh kesempatan untuk menentramkan batin.²⁷⁷

salat *tahajjud*.²⁷⁸ Penelitian Moh. Soleh²⁷⁹ mengenai pengaruh salat *tahajjud* terhadap respons ketahanan tubuh memberikan bukti bahwa salat *tahajjud* benar-benar memiliki fungsi terapeutik yang besar terhadap individu. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa salat *tahajjud* yang dilakukan secara ikhlas selain bernilai ibadah juga sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif dan *coping*.²⁸⁰

²⁷⁷Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, 42.

²⁷⁸ Perintah salat *tahajjud* terdapat dalam Q.S. al-Muzammil ayat 1-10. Ketika itu Rasulullah SAW. sedang mengalami kegelisahan hati yang mendalam yang disebabkan oleh: *pertama*, banyaknya tugas dakwah yang kala itu beliau bawa, yang membutuhkan kekuatan jiwa, dan *kedua*, hebatnya tekanan musuh (orang-orang kafir Quraisy) yang sedang beliau hadapi. Kedua hal inilah yang menjadikan beliau – secara manusiawi – dirundung oleh berbagai kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan. Sehingga dengan turunnya S. al-Muzammil tersebut menawarkan solusi untuk menghilangkan perasaan negatif itu. Lihat Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat: Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, 251-252.

²⁷⁹ Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Hikmah/ Mizan Publika, 2006), 147.

²⁸⁰ *Coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif maupun perubahan sikap, untuk mengatasi dan mengendalikan kondisi yang dimiliki sebagai *stressor*. Jika seseorang dapat menghayati makna kata-kata dalam salat, orang tersebut dimungkinkan dapat mengendalikan berbagai kondisi yang ia hadapi, termasuk musibah yang menimpa dirinya. Sehingga salat *tahajjud* yang dilakukannya dapat mengefektifkan *coping*. Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, 141. Joseph Pieper dan Marianus Van Uden mendefinisikan *coping* sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk menguasai, mentoleransi, atau mengurangi tekanan dan konflik internal dan eksternal di antara mereka. Joseph Pieper dan

yang efektif. Dan emosional positif dapat menghindarkan reaksi stres.²⁸¹

Salat *istih}arah* jika ditinjau dari segi kejiwaan maka ia merupakan terapi bagi gangguan kejiwaan yang disebut dengan konflik jiwa. Konflik jiwa ada yang bersifat ringan, hanya merupakan keragu-raguan atau kebimbangan dangkal, yang segera berakhir apabila telah diambil keputusan. Akan tetapi ada juga kebimbangan yang agak berat karena harus memilih antara dua hal yang bertentangan misalnya antara yang satu ingin dicapai dan yang satu ingin dihindari. Apabila yang diinginkan dapat tercapai, maka yang tidak diinginkan terjadi.²⁸²

Salat *tasbih}* yang dilakukan untuk pertama kalinya mungkin akan terasa berat, namun bagi orang yang sedang mengalami suatu keadaan yang menggoncangkan jiwa, dengan memperbanyak dhikir, kegoncangan jiwa itu akan mereda dan berubah menjadi

Marianus Van Uden, *Religion and Coping* (New York: Rodopsi BV, 2005), 12.

²⁸¹ Selye seperti yang dikutip Moh. Soleh mengemukakan tiga fase mekanisme terjadinya stres yang dikenal dengan istilah *General Adaptation Syndrom* (GAS), yaitu *pertama*, fase peringatan (*alarm stage*). Pada fase ini sistem syaraf pusat dibangkitkan dan pertahanan tubuh dimobilisasi. Stres terjadi jika individu terus-menerus mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan, misalnya lari atau bertempur. *Kedua*, fase perlawanan atau adaptasi (*the stage of resistance or adaptation*), tahap ini memobilisasi untuk menentukan keputusan. *Ketiga*, tahap kelelahan (*stage exhaustion*), suatu tahap stres berkelanjutan yang menyebabkan terganggunya homeostatis. Tahap *exhaustion* ini diyakini menandai mulainya penyakit tertentu yang disebut penyakit adaptasi. Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, 32 dan 34.

²⁸² Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, 51.

tenang, sedangkan salat *tasbih*} itu terkumpul di dalamnya sejumlah besar *tasbih*{ atau dhikir. Karena itu salat *tasbih*} yang dapat dilakukan dengan baik, akan dapat dirasakan manfaat kejiwaannya, yang akan menambah makna bagi hidup.²⁸³

B. Puasa

Puasa secara etimologi berarti menahan (*al-imsāk*) terhadap sesuatu, baik yang bersifat materi maupun non-materi. Menurut istilah puasa adalah menahan diri di waktu siang dari segala yang membatalkan yang dilakukan (makan, minum, dan hubungan seksual) dengan niat dimulai terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa juga berarti menahan (*al-imsāk*) diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Dengan demikian, puasa terbagi dua macam²⁸⁴; *pertama*, puasa fisik yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan seks dari segala macam makanan, minuman, atau bersetubuh yang diharamkan (bukan miliknya atau bukan pada tempatnya); *kedua*, puasa psikis, yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat, seperti menahan marah, sombong, dusta, serakah, sumpah palsu dan

²⁸³ Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, 66.

²⁸⁴ Pembagian puasa ini dapat dilihat dari hadis berikut: " wahai golongan pemuda, barang siapa di antara kamu telah mempunyai modal (lahir dan batin untuk menikah), maka hendaklah menikah. Sesungguhnya perkawinan itu dapat menjaga pandangan mata dan menjaga kehormatan. Maka barang siapa yang tidak kuasa, hendaklah berpuasa karena puasa itu dapat menjadi obat." (H.R. al-Bukhari dan Muslim dari Abd Allah). Dalam Q.S. al-Nazi'at ayat 40 juga disebutkan bahwa: " Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya."

sebagainya.²⁸⁵ Seperti ibadah yang lain, puasa menurut Abah Anom juga merupakan sarana untuk berdhikir.²⁸⁶

Manusia memiliki dua potensi yang saling berlawanan dan tarik-menarik, yaitu potensi baik dengan daya kalbu dan potensi buruk dengan daya nafsu. Agar daya nafsu tidak berkembang maka diperlukan aturan pertahanannya. Salah satu pertahanan yang baik adalah dengan puasa, terutama puasa wajib di bulan ramadan. Puasa bukan saja perilaku umat Muhammad, tetapi juga perilaku umat-umat sebelumnya.²⁸⁷ Hampir semua agama memiliki konsep tentang puasa, meskipun caranya berbeda-beda.

²⁸⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), 281. Lihat juga Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 234. Puasa juga diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan. *Pertama, s}aum umum* (puasa awam) yaitu kegiatan puasa yang mengutamakan menahan diri dari sesuatu yang masuk melalui mulut, telinga, mata hidung, kelamin dan dubur. *Kedua, s}aum khowas* (khusus) adalah kegiatan puasa yang telah mampu menjaga segenap anggota tubuh dari segala mkasiat. *Ketiga, s}aum khowasil khowas* yaitu puasa dengan menjaga hati dari lupa kepada Allah SWT. M. Abdul Gaos Saefulloh Maslul, *Lautan Tanpa Tepi* (Bandung: Wahana Karya Grafika, 2006), 99.

²⁸⁶ Ahmad Shohibulwafa Tajul Arifin, "Miftāh} al-S}udūr," dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah: Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 261-324. (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah/ IAILM, 1990), 307.

²⁸⁷ Dalam Q.S. al-Baqarah/ 2: 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

Umat Nabi Musa dan Nabi Isa telah menerima kewajiban berpuasa sebulan ramadan, namun mereka melakukan perubahan. Pendeta-pendeta di kalangan mereka menambahkan puasa sepuluh hari sehingga menjadi empat puluh hari. Suatu ketika salah seorang pendeta jatuh sakit. Mereka lalu bernadhar, "jika Allah menyembuhkan dia, kami akan menambah puasa sepuluh hari lagi." Sesudah dia sembuh, mereka menepati nadharnya menambahkan puasa sepuluh hari lagi sehingga menjadi lima puluh hari. Berpuasa lima puluh hari ini lalu dirasa terlampau berat bagi mereka bila jatuh pada musim panas. Mereka menderita karenanya. Kemudian mereka pindahkan puasa itu ke musim semi.²⁸⁸

Nabi Musa diperintahkan melakukan puasa empat puluh hari terlebih dahulu sebagai syarat sebelum menerima Taurat.²⁸⁹ Pemimpin bani Israel ini melakukan puasa dari tanggal 1 bulan Dhulqa'dah sampai tanggal 10 bulan Dhulhijjah. Taurat diterima Nabi Musa bersamaan pada hari raya kurban (idul adha). Puasa

²⁸⁸ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 45.

²⁸⁹ Q.S. al-A'raf /7: 142:
وَوَعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَمْنَاهَا بِعَشْرِ فَنَّمَ مَبِثَّتْ رَبِّيَ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً وَقَالَ مُوسَى لِأَخِيهِ هَارُونَ
أَخْلَفْنِي فِي قَوْمِي وَأَصْلِحْ وَلَا تَتَّبِعْ سَبِيلَ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: "Dan telah Kami janjikan kepada Musa (memberikan Taurat) sesudah berlalu waktu tiga puluh malam, dan Kami sempurnakan jumlah malam itu dengan sepuluh (malam lagi), maka sempurnalah waktu yang telah ditentukan Tuhannya empat puluh malam. Dan berkata Musa kepada saudaranya yaitu Harun: "Gantikanlah aku dalam (memimpin) kaumku, dan perbaikilah, dan janganlah kamu mengikuti jalan orang-orang yang membuat kerusakan".

empat puluh hari ini lalu dilakukan oleh rohaniawan di antara orang-orang Yahudi sampai kini.²⁹⁰

Mengenai puasa orang Yahudi ada keterangan yang menjelaskan bahwa mereka (orang Yahudi) sudah tidak mau lagi menjalankan puasa ramadan. Mereka hanya berpuasa satu hari saja dalam setahun, yaitu pada hari ashura (tanggal 10 Muharram). Mereka meyakini hari itu sebagai hari diselamatkannya Nabi Musa dan kaum yang setia bersamanya dari tenggelam. Pada saat yang sama, Fir'aun dan bala tentaranya tenggelam ditelan lautan.²⁹¹

Bangsa-bangsa primitif yang tidak terjangkau oleh dakwah tiga agama besar (Yahudi, Nasrani, dan Islam) ternyata melakukan puasa.²⁹² Bangsa Mesir Kuno misalnya, biasanya melakukan puasa pada hari-hari besar mereka, sebagaimana kebiasaan para tokoh dan dukun bangsa Mesir melakukan puasa tujuh hari sampai enam minggu setiap tahunnya. Bangsa Cina melakukan puasa pada hari-hari besar mereka dan pada hari-hari tertentu yang dianggap sebagai hari malapetaka. Mereka berpuasa ketika ada anggota keluarganya yang meninggal. Sebagian orang cina yang tinggal di Tibet, bahkan berpantang makan selama 24 jam terus-

²⁹⁰ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 45.

²⁹¹ Rashad Fuad al-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, terj. Mahfud Hidayat Lukman dan Ahmad Fairuzi (Jakarta: Hikmah/Mizan Publika, 2004), 45.

²⁹² Lihat Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 46-47.

menerus, tanpa berhenti sampai tidak mau menelan ludahnya sendiri.²⁹³ Bangsa Yunani mengambil tradisi puasa dari bangsa Mesir Kuno. Mereka berpuasa pada sebelum musim bunga dan sebelum masa panen. Sebagian mereka berpuasa beberapa hari berturut-turut sebelum berangkat ke medan perang supaya memperoleh kemenangan. Bangsa Romawi dan Persia juga demikian.

Dalam agama Hindu, pengikut Brahma melakukan puasa selama 24 hari setahun atau 40 hari berturut-turut disertai dengan bacaan-bacaan kitab suci mereka. Pengikut Wisnu sangat berlebihan dalam puasanya. Ada yang tidur di atas paku menyiksa diri, berdiri terus tidak duduk, dan bahkan ada yang bergelimbungan di bawah terik matahari. Para biksu agama Budha di Vietnam melakukan puasa sebagai protes terhadap orang atau bangsa lain yang dianggap berlaku tidak adil kepada mereka. Konon Mahatma Ghandi berpuasa selama 21 hari demi persahabatan dan persatuan antara umat Hindu dan Islam di India. Dalam

²⁹³ Dalam ajaran Islam tidak didapati model puasa secara *wishal*, yaitu melakukan puasa sepanjang hari lalu diteruskan puasa keesokan harinya atau esok lusa dan seterusnya tanpa diselingi berbuka. Dalam Islam perintah puasa tidak dimaksudkan sebagai upaya penyengsaraan terhadap manusia, melainkan untuk kebaikan manusia itu sendiri. Bukti-bukti tersebut dapat dilihat dari adanya anjuran atau perintah agar orang yang berpuasa segera mempercepat berbuka puasa, dan agar mengakhirkan bersahur. Mempercepat berbuka oleh Rasulullah disunnahkan dengan minum atau makan- makanan yang mengandung zat gula seperti kurma dengan tujuan agar kondisi fisik segera pulih kembali. Sedangkan anjuran mengakhirkan sahur, diharapkan beban ibadah puasa tidak akan memberatkan kerja fisik karena ada persiapan atau bekal. Lihat Nurcholish Madjid, *30 Sajian Ruhani; Renungan di Bulan Ramadhan* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 58.

masyarakat Jawa Kuno, tradisi puasa sangat terkenal. Misalnya puasa mutih, ngrowot atau brakah,²⁹⁴ pati geni²⁹⁵ dan juga puasa ngalong.²⁹⁶

Terlepas dari sekian banyak tujuan dan latar belakang umat-umat dan bangsa-bangsa terdahulu berpuasa, tampaknya puasa merupakan ajaran universal. Puasa seperti kebutuhan naluri, bahkan kebutuhan fitrah manusia. Tradisi puasa didapati telah ada sejak lama bahkan sejarahnya sangat tua setua umur manusia itu sendiri. Hanya saja dalam Islam konsep dan juklaknya lebih konkret dan lebih elegan, sementara puasa mereka ketentuannya tidak baku sehingga sering diubah-ubah oleh ulah tangan jahil sesuai situasi dan kondisi.²⁹⁷

²⁹⁴ Puasa ngrowot atau brakah adalah puasa dengan cara menghindari makan nasi putih dan umumnya hanya makan dedaunan, ketela, atau jagung.

²⁹⁵ Puasa pati geni adalah puasa dengan cara berdiam diri di dalam ruangan yang gelap gulita, tidak makan dan minum, dan dilakukan selama tiga hari tiga malam. Puasa pati geni yang biasanya menjadi prasyarat utama untuk mendapatkan kesaktian atau kekebalan, atau model puasa *wishal* (terus menerus tanpa berbuka) lainnya dalam Islam dilarang karena melawan *nature* kita dan menyengsakan tubuh kita. Ibadah puasa dapat menumbuhkan kepekaan dan kesiapan spiritual dan itu menjadi momen atau saat yang kondusif untuk menerima hal-hal yang supranatural atau kegaiban. Lihat Nurcholish Madjid, *30 Sajjan Ruhani; Renungan di Bulan Ramadhan* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), 238.

²⁹⁶ Puasa ngalong adalah tidak makan dan minum dengan menggelantungkan diri pada batang pepohonan di alam bebas.

²⁹⁷ Pada ayat tentang perintah puasa yaitu Q.S. Al-Baqarah ayat 183 digunakan kata "*kutiba*" yang berarti "diwajibkan" atau "ditetapkan". Sehingga ukuran puasa bukan ditetapkan atau dibuat sendiri oleh manusia, melainkan harus datang dari Allah SWT. yang mewajibkan puasa itu. Dengan kata yang lain, ketetapan ibadah puasa adalah *taufiqi*

Para ahli fisika telah berhasil mengungkapkan bahwa bukan hanya manusia yang berpuasa, tetapi hampir semua makhluk hidup juga melakukan puasa. Bentuk puasanya pun beragam, sekalipun stok makanan melimpah di hadapannya. Burung berpuasa saat terjadi pergantian bulu baru yang lebih indah dari sebelumnya. Setelah itu ia menjalani masa perkawinan yang ditandai dengan dimulainya kicauan merdu yang dimilikinya. Serangga juga berpuasa dengan cara tidak makan pada saat ia sedang mengalami masa berkembang biak. Begitu juga dengan berbagai jenis ikan. Ada yang berpuasa dengan tidak makan, ada yang melakukannya dengan mengubur diri di dalam lumpur atau di dasar sungai untuk beberapa lamanya tanpa makan sedikitpun.²⁹⁸

Beruang putih betina yang berbadan besar juga melakukan puasa sepanjang musim dingin dengan cara mengubur dirinya di bawah gumpalan salju yang tebal. Pada saat itulah beruang betina bisa melahirkan

(semata-mata berasal dari Allah SWT.) manusia tidak boleh turut campur di dalamnya. Mereka hanya diwajibkan untuk taat dan patuh menjalankan ibadah itu. Lihat Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 54.

²⁹⁸ Ikan salmon menahan dirinya di dalam sungai sampai bertelur. Ia berusaha melawan deras arus air yang menghempasnya untuk bertelur. Yang mengagumkan pada saat itu adalah bahwa ikan tersebut dapat menempuh perjalanan berat sejauh 1500 kilo meter dalam keadaan berpuasa. Fenomena ini mencengangkan para ahli zoologi. Menurut mereka, puasa telah membantu ikan salmon mengatasi gelembung lemak yang membuat tubuhnya membesar. Saat berpuasa itulah tubuh ikan salmon menjadi lebih ringan, lincah, dan gesit, sehingga dapat terhindar dari jala-jala para nelayan yang selalu mengincarnya selama dalam perjalanan yang melelahkan itu. Rashad Fuad al-Sayyid, *Puasa Sebagai Penyembuhan Berbagai Penyakit*, 20-21 dan 29.

beruang-beruang kecil yang menikmati susu induknya selama keduanya berada di dalam persembunyiannya. Lain lagi dengan ular laut yang berpuasa dua kali selama hidupnya. Setelah melahirkan anaknya biasanya ia mengalami banyak hal yang ditemuinya di dasar laut. Kala itu, terjadi peristiwa yang aneh. Ia membantingkan dirinya sampai giginya rontok. Berikutnya ia juga berpuasa selama delapan bulan lengkap. Binatang-binatang seperti ular, katak, kadal dan penyu terus-menerus tidur selama musim dingin. Binatang-binatang itu masuk dalam batok tempurungnya untuk bersembunyi dan berpuasa.²⁹⁹

Unta adalah jenis hewan yang aneh. Ia dapat menjelajahi gurun pasir yang gersang tanpa air, tanpa makanan, dan tanpa henti. Ia telah membuat lemaknya sebagai gudang energi yang dapat membantunya melangsungkan perjalanan yang melelahkan itu. Begitu pula dengan kepompong kupu-kupu. Ia terus berpuasa sampai ia berubah menjadi kupu-kupu yang indah. Anjing laut jantan selalu berpuasa selama ia menggauli betina pasangannya yang jumlahnya banyak itu. Bahkan puasanya dilakukan dalam waktu yang cukup lama hingga beberapa minggu. Sungguh suatu pekerjaan yang melelahkan.³⁰⁰

Semua itu menegaskan kepada kita bahwa tidak hanya manusia yang berpuasa. Hal itu jelas

²⁹⁹ Rashad Fuad al-Sayyid, *Puasa Sebagai Penyembuhan Berbagai Penyakit*, 29-31.

³⁰⁰ Rashad Fuad al-Sayyid, *Puasa Sebagai Penyembuhan Berbagai Penyakit*, 32-33.

menunjukkan nilai penting ibadah puasa dan dampak yang luas pada kehidupan makhluk hidup. Mereka berpuasa agar dapat melanjutkan aktivitasnya dan dapat mengganti sel-selnya yang rapuh dengan sel-selnya yang baru, puasa juga menunjukkan besarnya hubungan masing-masing makhluk dengan lingkungannya.

Ada tiga aspek menurut Komaruddin Hidayat yang bisa diamati sebagai buah dari puasa, yaitu kesehatan fisik dan mental serta kesalehan sosial. Ketiganya bisa diamati dengan pendekatan medis dan psikologis, apakah efek puasa bagi seseorang. Berbagai kajian ilmiah menunjukkan dampak puasa amat positif bagi kesehatan dan pembinaan mental.³⁰¹

Menurut sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah,³⁰² bahwa puasa adalah zakatnya³⁰³ tubuh. Sehingga jika tubuh telah dizakati dengan puasa maka akan menjadi sehat, bersih, bagus, subur, berseri-seri, dan indah, karena puasa meningkatkan daya serap makanan, menyeimbangkan kadar asam³⁰⁴ dan basa³⁰⁵

³⁰¹ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Ibadah: Menyibah Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi* (Jakarta: Serambi, 2008), 112.

³⁰² Hadis itu berbunyi : "Segala sesuatu ada zakatnya dan zakat tubuh adalah puasa" (H.R. Ibnu Majah).

³⁰³ Zakat menurut bahasa berarti "suci, subur, berkah, bagus, terpuji, meningkat, dan berkembang." Sesuai dengan arti ini maka segala sesuatu yang telah dikeluarkan zakatnya akan menjadi suci, subur, berkah, bagus, terpuji, berkembang, dan meningkat.

³⁰⁴ Asam menurut teori pengionan adalah senyawa kimia yang apabila dilarutkan dalam air akan membebaskan ion-ion hidrogen. Ion-ion hidrogen ini dapat diganti oleh logam-logam atau gugus basa, atau dapat bereaksi dengan basa membentuk garam dan air. A. Hadiyana Pujaatmaka, *Kamus Kimia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 52.

dalam tubuh, meningkatkan fungsi organ reproduksi, meremajakan sel-sel tubuh, dan membuat kulit lebih bersih dan berseri.

Berdasarkan ilmu gizi, orang umumnya hanya dapat menyerap gizi sebanyak 35 % dari gizi makanan yang dikonsumsi. Dengan berpuasa, penyerapan gizi dapat meningkat hingga 85%. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut: sebelum diserap makanan harus mengalami proses perubahan dari padat menjadi komponen-komponen yang amat halus. Perubahan-perubahan tersebut dapat terjadi di dalam alat-alat pencernaan. Seperti diketahui, pada waktu puasa alat pencernaan beristirahat selama kurang lebih enam jam. Dengan beristirahat, alat-alat pencernaan menjadi lebih giat dalam mereduksi dan menyerap makanan yang dikonsumsi. Logikanya, bila efisiensi pencernaan bertambah, daya serap tubuh terhadap gizi menguat.³⁰⁶

Menurut ilmu tubuh, perbandingan zat kimia yang bersifat alkali³⁰⁷ dan bersifat asam di dalam tubuh manusia harus seimbang. Dengan menjalani puasa, zat-zat yang bersifat asam di dalam darah akan dapat dikurangi dan dijaga agar sifat-sifat alkalinya tetap lemah sehingga tercapai keseimbangan antara keduanya.

³⁰⁵ Basa adalah senyawa yang cenderung untuk menyumbangkan sepasang elektron untuk digunakan bersama-sama; basa cenderung untuk menerima proton. A. Hadiyana Pujaatmaka, *Kamus Kimia*, 101.

³⁰⁶ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 112.

³⁰⁷ Alkali adalah bahan kimia bernatrium seperti dijumpai dalam larutan pemasak sulfat; natrium hidroksida, natrium sulfida, natrium sulfit, juga digunakan untuk merujuk natrium hidroksida dan larutannya. A. Hadiyana Pujaatmaka, *Kamus Kimia*, 25.

Sedangkan pada saat tidak berpuasa, keseimbangan tersebut dapat tercapai jika makan dan minum yang dikonsumsi sesuai dengan perbandingan yang seimbang. Dan ini cukup sulit. Peningkatan fungsi organ reproduksi erat kaitannya dengan peremajaan (regenerasi) sel yang mendatangkan perubahan pada sel-sel urogenitalis dan jaringan-jaringan organ reproduksi wanita. Terjadi perubahan metabolik pada saat menjalankan puasa, terutama yang dilangsungkan lewat kelenjar endokrin. Kelenjar endokrin indung telur menghasilkan lebih banyak estrogen dan progesteron. Kadar estrogen dan progesteron yang tinggi itu dapat meningkatkan fungsi organ reproduksi, yang berarti meningkatkan kesuburan.³⁰⁸

Organ-organ tubuh terdiri atas jaringan-jaringan yang merupakan kumpulan dari sel-sel sejenis. Ada berbagai sel dalam tubuh manusia, seperti sel darah, sel tulang, sel saraf, sel otot dan sel lemak. Sel-sel tersebut mempunyai bentuk yang beragam, dari yang berbentuk bulat, bercabang, pipih, hingga bentuk-bentuk lainnya. Ketika menjalani puasa, organ-organ tubuh dalam keadaan rileks sehingga sel-sel tersebut memperoleh kesempatan untuk memperbaiki diri. Sel-sel baru terbentuk pada lapisan dalam kemudian mendesak sel-sel yang sudah tua ini segera mati pada saat mencapai permukaan, dan kemudian mengelupas.³⁰⁹

³⁰⁸ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 112-113.

³⁰⁹ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 113.

Setiap saat tubuh mengalami metabolisme energi, yaitu peristiwa perubahan dari energi yang terkandung dalam zat gizi menjadi energi potensial dalam tubuh. Sisanya akan disimpan di dalam tubuh, sel ginjal, sel kulit, dan pelupuk mata, serta dalam bentuk lemak dan glikogen. Cadangan gizi inilah yang sewaktu-waktu akan dibakar menjadi energi jika tubuh tidak mendapat suplai pangan dari luar. Ketika berpuasa, cadangan energi yang tersimpan dalam organ-organ tubuh dikeluarkan sehingga melegakan pernafasan organ-organ tubuh serta sel penyimpanan. Peristiwa ini lazim disebut peremajaan sel. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan bila orang yang sering berpuasa, kulitnya akan lebih segar dan lembut.³¹⁰

Menurut hasil penelitian di Universitas Osaka Jepang tahun 1930, setelah memasuki hari ke-7 berpuasa, jumlah sel darah putih dalam darah orang-orang yang berpuasa meningkat. Pada minggu pertama (hari ke-1 sampai ke-6) berpuasa, tidak ditemukan pertumbuhan sel darah putih. Namun pada hari ke-7 sampai ke-10, penambahan jumlah sel darah putih ini semakin pesat sekali. Penambahan jumlah sel darah putih ini secara otomatis meningkatkan kekebalan tubuh. Sel-sel darah putih ini berfungsi melawan peradangan yang ada dalam tubuh sehingga banyak penyakit radang yang dapat disembuhkan dengan berpuasa seperti radang tenggorokan, radang hidung, radang amandel,

³¹⁰ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 113-114.

radang lambung yang kronis, radang usus kronis, dan radang persendian.³¹¹

Adanya percobaan psikologi yang membuktikan bahwa berpuasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak berpuasa.³¹²

Puasa juga memiliki banyak manfaat kejiwaan seperti puasa mengurangi tekanan jiwa, puasa memupuk solidaritas sosial, puasa melatih pengendalian diri, puasa meningkatkan kesehatan emosional, puasa menajamkan mata hati dan intuisi dan masih banyak lagi manfaat puasa bagi psikis.

Salah satu hikmah puasa adalah melatih dengan sengaja tidak memenuhi kebutuhan jasmani pada waktu yang biasa. Jika orang yang berpuasa karena Allah merenungkan pengalaman tidak terpenuhinya kebutuhan pokok sehari-hari, ia akan menemukan pelajaran dan latihan menghadapi kesulitan. Hasil latihan dapat dimanfaatkan untuk menghadapi kesulitan hidup yang selama ini tidak mampu dihadapi. Apabila kemampuan menghadapi dorongan dan kebutuhan pokok jasmani berhasil diraih dalam berpuasa selama satu bulan, maka seharusnya secara berangsur-angsur ia dapat melatih diri untuk menghadapi

³¹¹ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 116.

³¹² Djamaluddin Ancok dan Fuad Nasori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, 58.

kebutuhan pokok kejiwaan dan sosial yang selama ini tidak dapat diatasinya.³¹³

Puasa juga menumbuhkan sikap sosial yang sehat. Dengan berpuasa, seseorang akan merasakan penderitaan orang-orang miskin yang kadang-kadang tidak makan seharian.³¹⁴ Sehingga dengan berpuasa akan mengembangkan rasa syukur dan empati kepada orang-orang yang kesusahan. Anjuran mau membantu fakir-miskin, diantaranya dengan mengeluarkan zakat fitrah³¹⁵ dan mal. Selain itu juga melakukan amalan-amalan sosial lain seperti memberikan makanan untuk berbuka. Dengan hal ini manusia dilatih agar dapat meminimalisasi sikap bakhil dan individualis dalam dirinya sehingga dia mau berbagi dengan orang lain, walaupun kesukaan terhadap harta benda hakikatnya adalah naluri.³¹⁶

³¹³ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 210.

³¹⁴ Ahsin W. al-Khafidz, *Fikih Kesehatan*, 287-288.

³¹⁵ Ide dasar zakat fitrah adalah mengajarkan orang beriman bahwa ibadah puasa tidak hanya berdimensi sangat pribadi seperti dalam hadis qudsi, " ibadah puasa adalah untuk-Ku, maka Aku (Allah) yang akan member balasannya." Namun juga kemudian ada keharusan mengeluarkan zakat fitri yang berfungsi sebagai prasyarat menyempurnakan puasa. Di sini, fungsi dan kedudukan zakat fitrah dengan sendirinya paralel dengan salam dalam salat. Salat dinyatakan tidak sah kalau tidak melakukan salam, begitu pula dengan puasa yang tidak dianggap sah bila tidak diiringi dengan membayar zakat fitrah. Ini sekadar sebuah analogi dengan melihat ide dasarnya. Nurcholish Madjid, *30 Sajian Ruhani; Renungan di Bulan Ramadhan*, 250.

³¹⁶ Lihat Nurcholish Madjid, *30 Sajian Ruhani; Renungan di Bulan Ramadhan*, 81.

Puasa merupakan latihan untuk mengendalikan dan mengatasi hawa nafsu selama sebulan penuh setiap tahunnya. Hal ini akan mengajari manusia untuk mempunyai kehendak yang kuat dan kemauan yang teguh, tidak hanya dalam mengendalikan hawa nafsu saja, tetapi juga dalam tingkah laku umumnya dalam kehidupan. Puasa juga merupakan pendidikan bagi sanubari manusia, di mana dengan puasa itu manusia menjadi selalu konsisten dengan tingkah laku yang baik dan terpercaya, dengan kendali hati sanubarinya sendiri tanpa membutuhkan pengawasan dari siapa pun.³¹⁷

Aktivitas puasa sangat efektif dalam upaya melatih sikap meredam marah. Marah berasal dari nafsu yang dibimbing setan. Setan masuk ke dalam tubuh manusia melalui aliran darah. Dalam kondisi berpuasa, tubuh lemah akibat menahan haus dan lapar. Kondisi ini akan menjadikan kekuatan dan energi setan turut melemah. Oleh karena itu, sering dikatakan bahwa puasa adalah perisai (*junnah*). Termasuk perisai dari gangguan marah yang disebabkan oleh nafsu setan.³¹⁸

Dengan menjalankan puasa, orang yang beriman akan dapat meningkatkan derajat keimanan dan ketakwaannya karena jiwanya semakin bertambah sugestif, responsif dan bertambah dekat secara ruh}aniah dengan Allah SWT. Kondisi yang demikian

³¹⁷ M. Uthman Najati, *Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs*, 296. Lihat juga Hanna Jumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 2005), 184-185.

³¹⁸ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, 228-229.

itulah yang akan dapat memudahkan datang dan masuknya hidayah Allah SWT. ke dalam jiwa seseorang.³¹⁹

Alan Cott mengemukakan penelitian yang dilakukan oleh Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga Psikiatri Moskow (The Moscow Psychiatric Institute), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu ia menerapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama 30 hari. Dia mengadakan eksperimen dengan membagi subyek menjadi dua kelompok yang sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan sementara kelompok kedua diperintahkan berpuasa selama 30 hari. Dua kelompok tersebut diikuti perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen itu diperoleh hasil yang sangat baik, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medik ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien untuk tidak kambuh kembali setelah 6 tahun kemudian ternyata sangat tinggi. Lebih dari separuh pasien tetap sehat.³²⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Alan Cott terhadap pasien gangguan jiwa di rumah sakit Grace Square, New York juga menemukan hasil yang sejalan.

³¹⁹ Lihat Nurcholish Madjid, *30 Sajian Ruhani; Renungan di Bulan Ramadhan*, 238.

³²⁰ Alan Cott, *Fasting as a Way of Life* (New York: Bantam Books, 1977), 74-75.

Pasien sakit jiwa ternyata bisa sembuh dengan diterapi puasa.³²¹ Tetapi puasa dalam pengertian Cott masih boleh untuk minum air.

Puasa yang intinya menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya berisi pelajaran kedisiplinan untuk membentuk individu yang lebih baik. Hal ini seperti tujuan dalam terapi behavioral yang menekankan kepada perubahan tingkah laku klien. Dengan berpuasa manusia belajar untuk makan tepat pada waktunya yaitu pada saat sahur dan berbuka. Selain itu dengan berpuasa juga belajar untuk menahan tingkah laku yang negatif sehingga lama kelamaan itu akan menjadi kebiasaan dan terbentuklah tingkah laku yang lebih baik.

C. Zakat

Zakat berasal dari bentukan kata *zaka* yang berarti suci, baik, berkah, tumbuh, berkembang. Menurut terminologi syariat (istilah), zakat adalah nama bagi sejumlah harta yang telah mencapai syarat tertentu yang diwajibkan oleh Allah untuk dikeluarkan dan diberikan kepada yang berhak menerimanya dengan persyaratan tertentu pula. Kaitan antara makna bahasa dan istilah ini berkaitan erat sekali, yaitu bahwa setiap harta yang sudah dikeluarkan zakatnya akan menjadi suci, bersih, baik, berkembang.³²²

Kewajiban zakat, yang diwajibkan atas kaum muslimin dengan mengeluarkan sejumlah harta tertentu dari hartanya setiap tahunnya untuk dinafkahkan bagi

³²¹ Alan Cott, *Fasting as a Way of Life*, 76-77.

³²² Didin Hafidhuddin, *Panduan Praktis Tentang Zakat Infak Sedekah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1998), 13.

kaum miskin, tidak lain merupakan latihan bagi seorang muslim untuk membelas kasihi orang-orang miskin dan mengulurkan tangan dan bantuan kepada mereka guna memenuhi kebutuhan mereka. Selain itu, zakat juga menguatkan pada diri seorang muslim perasaan partisipasi intuitif dengan kaum muslim, membangkitkan perasaan tanggung jawab atas diri mereka, dan mendorongnya untuk membahagiakan dan menyenangkan mereka. Lebih jauh lagi, zakat mengajari seseorang muslim untuk mencintai orang lain dan membebaskan diri dari egoisme, cinta diri, kekikiran, dan ketamakan.³²³

Zakat mempunyai hikmah yang signifikan bagi muzakki dan mustahiq, yaitu mensyukuri karunia ilahi, menumbuhkan subur harta dan pahala serta membersihkan diri dari sifat-sifat bakhil, loba, dengki, dan iri. Melindungi masyarakat dari bahaya kemiskinan dan akibat kemelaratan. Mewujudkan solidaritas dan kasih sayang sesama manusia. Manifestasi hidup saling tolong menolong dalam kebaikan dan taqwa. Mengurangi kefakiran yang merupakan masalah sosial. Membina dan mengembangkan kestabilan sosial. Juga sebagai salah satu jalan mewujudkan keadilan sosial.³²⁴

D. Haji

Asal mula arti haji menurut lughah atau arti bahasa (etimologi) adalah "*al-qashdu*" atau "menyengaja". Sedangkan arti haji dilihat dari segi istilah (*terminology*) berarti bersengaja mendatangi Baitullah

³²³ M. Uthman Najati, *Al-Qur'ān wa 'ilm al-Nafs*, 295.

³²⁴ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2011),

(ka'bah) untuk melakukan beberapa amal ibadah dengan tata cara yang tertentu dan dilaksanakan pada waktu tertentu pula, menurut syarat-syarat yang ditentukan oleh syara', semata-mata mencari ridho Allah.³²⁵

Adapun umrah menurut bahasa bermakna 'ziarah'. Sedangkan menurut syara' umrah ialah menziarahi ka'bah, melakukan tawaf di sekelilingnya, bersa'i antara Shafa dan Marwah dan mencukur atau menggunting rambut dengan cara tertentu dan dapat dilaksanakan setiap waktu.

Allah SWT telah menjadikan baitullah suatu tempat yang dituju manusia pada setiap tahun. Allah SWT berfirman :

وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى ۖ
وَعَهْدُنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ
السُّجُودِ

Artinya: "Dan (ingatlah), ketika Kami menjadikan rumah itu (Baitullah) tempat berkumpul bagi manusia dan tempat yang aman. Dan jadikanlah sebahagian maqam Ibrahim tempat shalat. Dan telah Kami perintahkan kepada Ibrahim dan Ismail: "Bersihkanlah rumah-Ku untuk orang-orang yang thawaf, yang i'tikaf, yang ruku' dan yang sujud". (Al-Baqarah:125)

³²⁵Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung : PT. Sinar Baru Algensindo, 2001), 87.

Baitullah adalah suatu tempat yang didatangi manusia pada setiap tahun. Lazimnya mereka yang sudah pernah mengunjungi Baitullah, timbul keinginannya untuk kembali lagi yang kedua kalinya. Maka makna *Hajjul baiti* menurut syara' ialah : mengunjungi baitullah dengan sifat yang tertentu, di waktu yang tertentu, disertai dengan perbuatan-perbuatan yang tertentu pula.

Para ulama telah mengkhususkan kalimat *haji* untuk mengunjungi ka'bah, untuk menyelesaikan manasik haji. Ada beberapa hikmah yang dapat diambil dari pelaksanaan haji, baik dari aspek waktu maupun pelaksanaannya. Di antara hikmah-hikmahnya adalah sebagai berikut :

1. Dalam pelaksanaan ihram, manusia dilatih untuk dapat mengendalikan hawa nafsu, khususnya syahwat, perbuatan-perbuatan dosa, dan hal-hal yang menyenangkan dirinya (*hedonis*).
2. Dalam pelaksanaan thawaf, ka'bah merupakan simbol monoteisme (tauhid). Melakukan thawaf disekeliling ka'bah merupakan simbol bahwa segala usaha kegiatan hidup manusia didunia ini tidak akan pernah lepas dari pengawasan dan kekuasaan Allah. Dengan dzikir ketika thawaf yang disertai penghayatan yang mendalam, diharapkan akan tertanam dalam jiwa orang yang membacanya kesadaran bahwa manusia itu sangat lemah. Di sini orang akan menganggap bahwa manusia tidak layak berlaku sombong dan angkuh.
3. Ibadah sa'i antara Shafa dan Marwah mengingatkan sejarah perjuangan Siti Hajar ketika mencari air. Ini mengisyaratkan bahwa orang yang haji diharapkan

- memiliki etos kerja tinggi, tidak boleh berpangku tangan, mengharap rezeki datang dari langit.
4. Wukuf di arafah bisa disebut sebagai malam perenungan. Arafah sendiri berarti pengalaman. Maksudnya, orang yang melakukan haji dan umrah diharapkan dapat mengenal jati dirinya, menyadari segala kesalahannya dan bertekad untuk tidak mengulangnya.
 5. Melempar jumrah terkait erat dengan kisah ibrahim ketika melempar setan. Hal ini dimaksudkan agar orang yang melakukan haji dan umrah memiliki tekad dan semangat untuk tidak terbujuk rayuan setan yang merusak dunia ini.
 6. Bermalam di mina dan muzdalifah dan diistilahkan malam istirahat dari rangkaian ibadah haji. Disini orang dapat memulihkan kondisi yang sangat lelah. Ini sebagai isyarat bahwa manusia memerlukan waktu istirahat dalam hidup ; tidak selamanya bekerja sampai tidak ingat menjaga kondisi badan.
 7. Dalam tahallul terkadang ajaran agar manusia mampu mengendalikan sifat pembawaannya. Tahallul diibaratkan sebagai lampu hijau yang mengisyaratkan kendaraan boleh berjalan kembali setelah untuk sementara diharuskan berhenti.
 8. Khusus untuk ibadah umrah, ibadah ini memberi kesempatan yang sangat leluasa kepada kaum muslimin untuk mengunjungi ka'bah karena waktunya tidak ditentukan.³²⁶

³²⁶Karman, *Materi Pendidikan Agama Islam*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001), hal 76

Selain hikmah dari masing-masing rukun haji, ada beberapa manfaat psikhis dari haji yang diungkapkan Utsman Najati yaitu:³²⁷

1. Kunjungan seorang muslim ke tanah suci yang merupakan tempat turunnya wahyu dan berbagai tempat penting dalam sejarah Islam memberikan energi ruhaniah yang besar kepada jama'ah haji sehingga menghilangkan dirinya dari keruwetan dan problem kehidupan dan memberinya perasaan tenang, damai dan bahagia. Selain itu sugerti yang ada dalam diri jama'ah haji ketika berada di rumah Allah pasti juga akan memberikan kekuatan tersendiri secara psikhis karena dia merasa dekat dengan Tuhan dan do'a-do'anya akan lebih mudah diijabah Allah.
2. Haji merupakan latihan untuk menahan derita dan kesulitan. Karena rukun dalam ibadah haji banyak melibatkan aktivitas-aktivitas fisik yang tentunya membutuhkan ketahanan tidak hanya fisik tapi juga secara psikhis dalam melakukannya.
3. Ibadah haji memberikan pelajaran tentang persamaan kedudukan antara sesama manusia, karena ketika menjalankan ibadah haji, semua jama'ah haji menggunakan pakaian yang sama tidak ada perbedaan antara yang kaya dan miskin. Mereka berkumpul di tempat yang sama untuk beribadah kepada Allah. Hal ini tentunya juga akan mempererat persaudaraan umat Islam.
4. Haji juga merupakan sarana untuk berlatih mengendalikan dan menguasai nafsu dan dorongannya. Sebab orang yang sedang menunaikan

³²⁷ M. Uthman Najati, *Al-Qur'ān wa 'ilm al-Nafs*, 295-296.

ibadah haji tidak boleh bertengkar, bersetubuh, bermusuhan, berkata yang tidak baik, melakukan maksiat dan melakukan hal yang melanggar aturan Allah.

E. Kesabaran

Kata *As-shabru* dalam bahasa arab berarti *al-habsu* (belenggu) atau *al-ma'u* (larangan), jika ada yang mengatakan ana ash-shabir (saya seorang penyabar) artinya saya membelenggu nafsuku atau saya melarang nafsuku.³²⁸

Dalam al-Qur'an kata sabar disebut sampai 90 kali. Abu Thalib al-Makky, mengutip pernyataan beberapa ulama: "adakah yang lebih utama daripad sabar, Allah telah menyebutkannya di dalam kitab-Nya lebih dari 90 tempat. Kami tidak mengetahui sesuatu yang disebutkan Allah sebanyak ini kecuali sabar."³²⁹

Al-Qur'an juga menyeru orang-orang yang beriman untuk berhiaskan dengan kesabaran. Ini karena ia mempunyai berbagai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan, memperbarui tenaganya dalam menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan serta bencana dan cobaan masa, dan membangkitkan kemampuannya dalam melanjutkan perjuangan demi menegakkan kalimah Allah. Seorang yang sabar tidaklah menjadi terlalu sedih sewaktu ia tertimpa cobaan. Pun ia tidak menjadi lemah

³²⁸ Amru Muhammad Khalid, *Sabar dan Santun Karakter Mukmin Sejati*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003), 6.

³²⁹ Yusuf al-Qardhawi, *Sabar Sifat Orang Beriman*, Penerjemah Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, (Jakarta: Robbani Press, 2003), 10.

atau ambruk ketika bencana atau malapetaka masa. Allah telah menganjurkannya untuk bersabar dan memberitahu kepadanya bahwa apa yang menimpanya dalam kehidupan ini tidak lain adalah cobaan dari Allah, agar ia tahu siapakah di antara manusia yang termasuk orang-orang yang sabar.³³⁰

Kesabaran yang sempurna adalah kesabaran yang diuji, baik ujian dalam bentuk nikmat maupun kesengsaraan. Apabila kesabaran telah diuji maka Allah akan menjadikan sikap sabar sebagai anugerah bagi kemaslahatan seorang muslim dengan memberikan nikmat kebahagiaan, ketenangan, batin serta mempermudah perolehan rizki yang halal dan baik. Manifestasi kesabaran hanya diterima oleh orang-orang yang sabar dalam ketaatan dan keteladanan serta mematuhi perintah Allah dan Rasul-Nya.³³¹

F. Dzikir

Secara bahasa dhikir berasal dari ungkapan bahasa Arab *dhikr* yang berarti mengingat, menyebut, dan mengenang.³³² Adapun dhikir yang dimaksud dalam amaliah agama adalah mengingat atau menyebut nama

³³⁰ M. Uthman Najati, *Al-Qur'ān wa 'ilm al-Nafs*, 287-288.

³³¹ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, 151.

³³² Kata dhikir juga digunakan untuk mengungkapkan lawan kata dari sikap lalai, ucapan dan mengingat dengan lidah, kesan dalam pikiran yang sukar dihilangkan, ungkapan khusus yang dipancarkan Tuhan ke dalam hati seperti yang terdapat dalam salat dan wirid, kesadaran akan perbuatan seseorang, mengingat dengan hati, menjaga, ketaatan dan imbalan, salat wajib, ungkapan, hadis, Al-Qur'an, pengetahuan, kemuliaan, rasa syukur, salat jum'at, dan salat malam. Javad Nurbakhsy, *In the Paradise of the Sufis* (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1979), 44.

Allah.³³³ Para ulama yang berkecimpung dalam bidang olah jiwa mengingatkan bahwa dhikir kepada Allah, secara garis besar dapat dipahami dalam pengertian sempit dan dapat dipahami dalam pengertian luas. Yang dalam pengertian sempit adalah yang dilakukan dengan lidah saja. Dhikir dengan lidah ini adalah menyebut-nyebut Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya, seperti mengucapkan *tasbīh*}, *tah}mīd*, *tahlīl*, *takbīr*, *h}auqalah*, dan lain-lain. Bisa juga pengucapan lidah disertai dengan kehadiran kalbu, yakni membaca kalimat-kalimat tersebut disertai dengan kesadaran hati tentang kebesaran Allah yang dilukiskan oleh kandungan makna kata yang disebut-sebut itu. Sedangkan dhikir secara luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah di mana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk; kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apa pun

³³³ Kesadaran merasa berhubungan dengan Tuhan itulah yang disebut dhikir. Secara sederhana dhikir memang bisa difahami sebagai pekerjaan selalu menyebut nama Allah, ada yang dengan hitungan sebelas, tiga puluh tiga, sembilan puluh sembilan bahkan ada yang ribuan. Untuk memudahkan menghitung digunakanlah alat berupa tasbih. Tetapi dhikir yang sebenarnya bukanlah itu. Dhikir adalah kesadaran selalu berhubungan dengan Allah, sehingga dhikir adalah aktivitas mental bukan aktivitas mulut. Meski demikian kita dapat memahami bahwa dhikir dalam bentuk aktivitas mulut adalah permulaan dari dhikir sebagai aktivitas mental. Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 124. Menurut Choer Affandi, makna dhikir adalah ingat. Ingat bahwa kita adalah makhluk ciptaan Allah, ingat bahwa kita adalah makhluk yang tidak berdaya dan tidak mampu berbuat apa-apa. Kita dapat hidup karena dihidupkan Allah dan dapat bergerak karena digerakkan oleh Allah. Choer Affandi, *Lā Tahzan; Innallāha Ma'anā Tenteram Bersama Allah di Setiap Tempat dan Waktu* (Bandung: Mizania/ Mizan Pustaka, 2008), 93.

di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat.³³⁴

Frager mengemukakan empat makna dasar dari dhikir yaitu *pertama*, dhikir adalah perjuangan konstan untuk selalu mengingat Tuhan. Dalam pengertian ini ia lawan dari kealpaan. *Kedua*, dhikir adalah pengulangan do'a-do'a atau nama-nama Tuhan. Ini adalah dhikir lisan. *Ketiga*, dhikir berarti kondisi batiniah sementara yang di dalamnya kepekaan terhadap Tuhan dan rasa takut terhadap-Nya meliputi diri kita. Ini adalah dhikir hati. *Keempat*, dhikir adalah kondisi batiniah yang stabil, di dalamnya do'a dan kehati-hatian menjadi hal yang menetap. Kita telah mencapai kondisi dhikir batiniah yang konstan. Ini adalah dhikir jiwa.³³⁵

Sedangkan Al-T}abat}abai dalam *al-Mizan Tafsir al-Qur'an* menyebutkan dua makna yang terkandung dalam lafad dhikir yaitu *pertama*, kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya. *Kedua*, hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang.³³⁶

Dhikir, ingat Allah merupakan praktik sekaligus keadaan esoterik. Sebagai keadaan esoterik, dhikir mengandung paradoks: sekalipun dhikir berarti "ingat" tetapi pengalaman puncak yang dituju praktik dhikir

³³⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a* (Ciputat: Lentera Hati, 2006), 11-12, 14.

³³⁵ Robert Frager, *Heart, self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* (Wheaton/USA: theological Publishing House, 1999), 161.

³³⁶ Seperti dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 236.

merupakan pengalaman lupa segalanya kecuali Allah. Dalam keadaan segenap perhatian tercurah kepada menyebut nama Allah, segalanya hilang dari orbit persepsi dan imajinasi. Seluruh perhatian sang sufi tercurah kepada ketiadaan yang meliputi segalanya.³³⁷

Dhikir dalam ranah psikologi merupakan bentuk dari meditasi transendental. Meditasi adalah memfokuskan pikiran menuju status kesadaran yang membawa nuansa ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan. Meditasi berasal dari bahasa Inggris "*meditation*" yang diucapkan dalam bahasa Indonesia menjadi meditasi, atau juga memiliki pengertian *focus conciouness on one thing*, atau upaya pemusatan secara serius kepada objek tertentu. Dalam istilah yoga disebut *dhyana*, dalam tradisi Cina disebut *siu lian*, sedangkan dalam bahasa Sansekerta disebut *Samadhi* (semedi). Dalam pengertian Islam (tasawuf), istilah meditasi juga identik dengan *tafakkur*/ dhikir/ *tawajjuh*, dan para sufi ada yang menyatakan dengan istilah *muraqabah*.³³⁸

Meditasi Transendental dikembangkan dan mulai marak di Amerika Serikat pada tahun 1959, yang dikenalkan oleh Maharishi Mahesh. Pada awalnya, meditasi yang dipelajari dan dikembangkan oleh orang-

³³⁷ Sara Sviri, *The Taste of Hidden Things: Images on the Sufi Path* (California: The Golden Sufi Center, 1997), 125. Menurut kaum sufi dhikir merupakan perhatian total dan sepenuhnya kepada Allah, dengan mengabaikan segala sesuatu selain –Nya. Javad Nurbakhsy, *In the Paradise of the Sufis* (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1979), 45.

³³⁸ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir* (Jakarta: Sri Gunting/ PT Raja Grafindo Persada, 2008), 10-11.

orang Amerika dari meditasi Maharishi Mahesh ini dilakukan dengan pengucapan mantra, di mana meditasi ini masih cenderung menjadi tradisi religious India, yang saat melakukannya mengucapkan mantra-mantra suci atau suara-suara yang membuat santai dan damai seperti *Ieng* dan *Om*. Dhikir sendiri bagi umat Islam merupakan pemusatan tertinggi, dalam konteks psikologi adalah suatu bentuk usaha seorang umat mencapai tingkat ketenangan tertinggi yang terbungkus dalam kepasrahan³³⁹ pada sang *Ilahi*, di mana bagi seorang muslim diwujudkan dalam bentuk laku dhikir seperti membaca Al-Qur'an, bersahadat, salawat, *tasbih*, *tahmid* dan banyak lagi yang semuanya itu telah ada dalam laku dhikir seorang muslim yang secara harfiah sama seperti yang dilakukan pada aktivitas meditasi transendental.³⁴⁰

Ada tiga macam adab berdhikir yaitu *pertama*, adab sebelum berdhikir yaitu taubat yang benar, mandi atau *wudhu'* setiap kali hendak berdhikir dan memakai wewangian, tidak berbicara sewaktu dhikir, ketika mulai berdhikir hendaknya ingat akan dorongan dan kesungguhan shaikhnya supaya shaikh menyertainya di dalam berdhikir, dan ia harus merasa bahwa pengambilan dari shaikhnya identik dengan pengambilan

³³⁹ Pasrah dapat dideskripsikan sebagai sebuah sikap penyerahan total kepada objek transenden yaitu Allah SWT. Dengan sikap ini apa pun yang terjadi dalam diri diterima tanpa *reserve*, sehingga sangat efektif untuk menimbulkan sikap pasif di mana sikap pasif merupakan sikap dalam relaksasi. Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 88.

³⁴⁰ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 38-39.

dari Rasulullah sebab shaikh adalah orang yang menjadi perantara antara dia dengan Rasulullah.³⁴¹

Kedua, adab sewaktu berdhikir yaitu duduk di tempat yang suci dan duduk seperti dalam *tashahud awwal*, meletakkan kedua tangan di atas kedua paha menghadap kiblat jika berdhikir sendiri dan melingkar jika berjama'ah, mewangikan ruangan dengan wewangian yang enak dan baik, pakaiannya harus terbuat dari barang yang halal, mencari tempat yang tidak terlalu terang, memejamkan mata, melakukan *rabit}ah* kepada guru ketika berdhikir, bersikap benar dalam berdhikir sehingga sama baginya antara sembunyi-sembunyi dan terang-terangan, ikhlas dan mensucikan amal dari segala yang mencampurinya, memilih lafadh dhikir dengan *lā ilāha illā Allāh*, menghadirkan makna dhikir di dalam hati, dan mengosongkan hati ketika berdhikir dari segala *maujud* selain ucapan *lā ilāha illā Allāh*. *Ketiga*, adab setelah berdhikir yaitu berdiam diri tidak berbicara setelah tenang dan *khushū* serta hadirnya hati bersama yang menanamkan dhikir di hatinya, menarik nafasnya kira-kira tiga kali sampai tujuh kali tarikan atau lebih banyak sehingga ruh dhikir menjalar ke seluruh tubuh, dan tidak minum air dingin setelah berdhikir sebab dhikir menyebabkan panas terbakar dan darah berjalan dengan cepat sedangkan minum air bisa memadamkan panas tadi.³⁴²

³⁴¹ Cecep Alba, *Cahaya Tasawuf* (Bandung: Wahana Karya Grafika, 2009), 94.

³⁴² Cecep Alba, *Cahaya Tasawuf*, 94-96.

Prinsip dhikir adalah kelezatan dan kenikmatan. Bila *khushū* linangan air mata, hati terbakar, dan jiwa tenggelam (dalam dhikir), itulah tanda-tanda *al-fath*} (Allah membuka hatimu) selama pendhikir berdhikir, ia mendapatkan hal-hal yang aneh, asing, rahasia-rahasia agung, dan kualitas yang agung.³⁴³

Do'a merupakan bagian dari dhikir. Ia adalah permohonan. Setiap dhikir kendati dalam reaksinya tidak terdapat permohonan, tetapi kerendahan hati dan rasa butuh kepada Allah yang selalu menghiasi pendhikir, menjadikan dhikir mengandung do'a.³⁴⁴ Contohnya adalah ketika Nabi Yunus AS. Ditelan oleh ikan dan berada dalam perutnya yang gelap gulita. Dalam perut ikan itu Nabi Yunus *bertahlil, bertasbih}}* dan mengakui kesalahan. Akhirnya Allah menyelamatkan Nabi Yunus walaupun ia tidak memohon. *Tasbih}}* itulah yang berperan memenuhi harapan yang beliau tidak cetuskan.³⁴⁵

³⁴³ Ahmad Shohibul Wafa Tajul 'Arifin, "Miftāh} al-S}udūr," dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah: Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 261-324. (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarokiyah/ IAILM, 1990), 316.

³⁴⁴ Do'a adalah cara yang sangat ampuh untuk meningkatkan hubungan perasaan seseorang, baik secara horizontal dengan memperluas ikatan solidaritas dalam sebuah komunitas keagamaan maupun secara vertikal menghubungkan orang-orang yang berdo'a kepada Allah. Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection* (New York: John Wiley & Son, Inc., 2001), 82-83.

³⁴⁵ Dhikir yang Nabi Yunus lafalkan adalah *lā ilāha illā anta subh}ānaka innī kuntu min al-z}ālimīn* artinya tidak ada Tuhan (yang wajib disembah serta penguasa dan pengendali alam raya) kecuali

Do'a pada mulanya berarti permintaan yang ditujukan kepada siapa yang dinilai oleh si peminta mempunyai kedudukan dan kemampuan yang melebihi kedudukan dan kemampuannya. Karena itu, ia bukan permintaan yang ditujukan kepada siapa yang setingkat dengan si pemohon, konteksnya berbeda dengan perintah. Sebab, walaupun perintah pada hakekatnya merupakan permintaan, tetapi ia ditujukan kepada siapa yang kedudukannya lebih rendah dari yang meminta. Do'a dalam istilah agamawan adalah permohonan hamba kepada Tuhan agar memperoleh anugerah pemeliharaan dan pertolongan, baik buat pemohon maupun pihak lain.³⁴⁶

Christopher G. Ellison dan Robert Joseph Taylor menyatakan bahwa orang berdo'a untuk menangani krisis-krisis pribadi dengan berbagai alasan seperti berdo'a untuk membantu memenuhi kebutuhan yang berhubungan dengan masalah pribadi seperti keuangan, hukum, atau konflik dengan orang lain, berdo'a untuk

Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang z{alim Q.S. al-Anbiya'/ 21: 87:

وَدَا الْاَلُوْنُ اِذْ ذَهَبَ مُغَضِبًا فَظَنَّ اَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادٰى فِي الظُّلُمٰتِ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّٰلِمِيْنَ

Artinya: Dan (ingatlah kisah) Z}un Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), Maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, Sesungguhnya Aku adalah termasuk orang-orang yang z{alim."

³⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a* (Ciputat: Lentera Hati, 2006), 176-177.

menghilangkan kesedihan dan berdo'a untuk penyembuhan.³⁴⁷

Do'a menurut Nabi Muhammad adalah *muh}} al-'ibādah*, yakni saripati ibadah (H.R al-Tirmidhi melalui Anas bin Malik). Dalam riwayat lain disebutkan bahwa do'a adalah ibadah (H.R al-Tirmidhi dan Abu Daud melalui al-Nu'man bin Bashir).³⁴⁸ Ini karena setiap ibadah mengandung permohonan, sedang permohonan yang sebenarnya adalah yang tulus ditujukan kepada Allah SWT. Setelah mengakui keesaan-Nya.³⁴⁹

Do'a dan dhikir dari sudut ilmu kedokteran jiwa/ kesehatan jiwa merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi dari psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan do'a dan dhikir mengandung unsur spiritual kerohanian/ keagamaan/ ke-Tuhanan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada diri seseorang yang sedang sakit; yang pada gilirannya kekebalan (imunitas) tubuh meningkat, sehingga mempercepat proses penyembuhan.³⁵⁰

³⁴⁷ Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection*, 76-77.

³⁴⁸ Do'a adalah bagian dari sebagian besar hidup kita. Ini adalah komponen ibadah yang terorganisir, lintas agama dan denominasi agama, dan mencerminkan serta dimotivasi oleh perasaan dan pengalaman yang sangat pribadi. Do'a apakah dilakukan secara bersama atau pribadi sering digunakan untuk mengekspresikan tujuan. Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection* (New York: John Wiley & Son, Inc., 2001), 76.

³⁴⁹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'ān tentang Dhikir dan Do'a*, 188.

³⁵⁰ Dadang Hawari, *Do'a dan Dhikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, xi

Michael M. McCullough, secara komperhensif menerbitkan penelitian tentang manfaat do'a bagi kesehatan. Ia menguraikan efek fisiologis dan psikologis dari do'a bagi kesehatan. Menurutnya do'a dapat memfasilitasi perubahan perasaan yang mengarah pada keadaan damai dan tenang selama berdo'a dan memperluas ke daerah lain dalam kehidupan. Ia menambahkan bahwa manfaat emosional ini meningkatkan *neuroimmunological*, *kardiovaskuler*, dan perubahan elektrik otak yakni perubahan fisiologis yang mendukung kesehatan.³⁵¹

Sesungguhnya dengan konsisten untuk beribadah kepada Allah, mengingat-Nya, dan bersyukur kepada-Nya, akan makin mendekatkan manusia kepada Tuhannya. Pada saat itulah manusia akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya hingga makin kuatlah harapannya dalam menggapai ampunan-Nya. Juga akan kuat tertanam dalam hatinya keridjaan dan kelapangan hati, dan ia pun akan selalu merasakan adanya ketenangan dan kelegaan.

Rasulullah SAW. mengajarkan kepada para sahabatnya berbagai macam do'a untuk mengobati kesedihan, penderitaan, dan kegelisahan melalui do'a. Dalam do'a yang diajarkan oleh Nabi SAW. tersebut, mereka (para sahabat) meyakini bahwa doa merupakan obat penawar.

³⁵¹ Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection*, 90. Lihat juga David J. Carter dan Anahita Rashidi, "Theoretical Model Of Psychotherapy: Eastern Asian-Islamic Women with Mental Illness," dalam *Health Care for Women International*, 399-413. (London: Roudledge, 2010), 406.

Alexis Carrel, salah seorang ahli bedah Perancis (1873-1941) dan peraih Nobel dalam bidang kedokteran, menulis dalam bukunya *Pray* (do'a), tentang pengalaman-pengalamannya dalam mengobati pasien. Tulisannya, "Banyak di antara mereka yang memperoleh kesembuhan dengan jalan berdoa." Menurutnya, doa adalah "suatu gejala keagamaan yang paling agung bagi manusia, karena pada saat itu, jiwa manusia terbang menuju Tuhannya."³⁵² Ferraro dan Albrecht-Jensen menyimpulkan bahwa orang-orang yang berdoa dan berpartisipasi aktif dalam agama memiliki kesehatan yang lebih baik.³⁵³

Do'a merupakan salah satu sarana ibadah dan mengingat Allah bahkan ia merupakan otak dari semua ibadah yang ada. Sesungguhnya dalam do'a ada kelapangan dan penawar bagi segala keraguan, keresahan, dan bencana. Karena itu sesungguhnya seseorang yang berdoa berharap agar Allah mengabulkan doanya itu.

Melalui riset ilmuwan Barat tahun 60-an, meditasi atau kegiatan dhikir bagi seorang muslim sangat berpengaruh pada kesehatan dan psikologi seseorang yang sering melatih meditasinya atau istiqamah berdhikir dalam menjalankan ibadah. Bahkan dhikir mampu memberikan dampak positif terhadap produktivitas kerja dan kinerja seseorang sehingga dapat

³⁵² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Doa*, 181.

³⁵³ Ralph W. Hood, Peter C. Hill, dan Bernard Spilka, *The Psychology of Religion: an Empirical Approach* (New York: The Guildford Press, 2009), 74.

meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) serta menjadikan manusia yang bermanfaat antar sesama dan menjadi makhluk yang selalu bersyukur.³⁵⁴ Benson seperti dikutip Moh. Soleh menunjukkan bahwa ternyata mantra-mantra atau dalam Islam dhikir yakni formula tertentu yang dibaca berulang-ulang mempunyai efek menyembuhkan berbagai penyakit khususnya tekanan darah tinggi dan dan penyakit jantung.³⁵⁵

Dampak positif yang dirasakan dalam meditasi dhikir secara fisik diungkapkan oleh Mashekiku/ Rizki Joko Sukmono yaitu *pertama*, paru-paru. Dengan berdhikir akan terjadi fenomena fisiologis di mana akan membuka lebih banyak ruangan yang bisa dipakai dalam paru-paru sehingga kapasitas total akan meningkat dan melatih otot-otot disekeliling paru-paru untuk bekerja dengan baik. Mekanisme pernafasan yang terjadi menyebabkan jumlah oksigen³⁵⁶ yang diterima oleh tubuh berkurang sehingga pembentukan sel darah merah berlangsung lebih cepat yang berdampak pada meningkatnya daya tahan tubuh. *Kedua*, pembuluh darah. Pada saat berdhikir terjadi pelebaran pembuluh darah sehingga sari-sari makanan dan oksigen dapat disebarkan ke seluruh tubuh dengan lebih cepat. *Ketiga*,

³⁵⁴ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 14.

³⁵⁵ Moh. Sholeh, *Bertobat Sambil Berobat: Rahasia Ibadah untuk Mencegah dan Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, 6.

³⁵⁶ Oksigen adalah satu-satunya zat yang dibutuhkan manusia yang tidak dapat ditimbun dalam tubuh, sehingga kebutuhannya harus dipenuhi pada saat itu juga. Lambatnya aliran oksigen selama beberapa menit saja, sudah dapat menyebabkan tamatnya riwayat hidup seseorang (mati). Oleh karena itu, setiap manusia harus pintar mengambil dan memanfaatkan oksigen.

pencernaan. Berdhikir akan mempengaruhi relaksasi pada organ-organ sistem pencernaan makanan. Pernafasan perut secara tidak langsung mengolahragakan organ dalam perut. Dengan terciptanya suasana fokus konsentrasi dan pernafasan yang teratur, memperlancar aliran darah dan kerja organ semua jaringan perut sehingga penyerapan zat makanan dan distribusinya akan semakin baik. Pernafasan yang teratur dan konsentrasi akan memberikan pengaruh menenangkan dan mengurangi asam lambung yang berlebihan serta penyakit yang ditimbulkannya.³⁵⁷

Keempat, otot. Mulai dari ujung kaki sampai ujung rambut akan merasakan kelelahan pada otot dengan posisi duduk saat berdhikir, yang secara tidak langsung akan melatih otot-otot berkembang lebih baik sehingga jaringan otot menjadi lebih padat. *Kelima*, jantung. Dengan penahanan nafas³⁵⁸ atau pengaturan nafas selama berdhikir, pembuluh darah memberikan jalan pintas dalam jaringan otot guna melatih otot jantung agar bekerja lebih baik walaupun dalam keadaan miskin oksigen. Pada suatu percobaan, orang yang sering melakukan dhikir diuji pada sistem kardiovaskuler dengan alat ECG (*Electro Cardiograph*) menunjukkan penurunan denyut jantungnya. Untuk itu, aktivitas

³⁵⁷ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 46.

³⁵⁸ Selama menahan nafas saat berdhikir, terjadi *hypoxic anerobic*, yaitu terlatihnya sel-sel tubuh agar tetap tegar dan dapat berfungsi dengan normal meskipun dalam kondisi kekurangan oksigen. Oleh karena itu, fungsi sel tubuh dengan sendirinya menjadi lebih baik jika oksigen dapat diperoleh dalam jumlah yang normal. Artinya dalam kondisi oksigen yang normal, tingkat kesehatan akan menjadi lebih baik.

berdhikir sangat baik untuk mereka penderita penyakit jantung.³⁵⁹

Keenam, otak. Selama berdhikir otak dipenuhi oksigen dan membawa efek positif pada otak yaitu otak dilatih supaya tidak mudah lelah jika dipakai berfikir atau belajar. Sel-sel otak menjadi lebih tahan dan dilatih tetap tegar menjalankan fungsinya walaupun dalam keadaan minim oksigen. Keseimbangan otak akan dilatih sehingga tidak mudah diserang mual, pusing seperti mabuk kendaraan. Pada suatu percobaan, otak orang yang sering melakukan dhikir diuji dengan alat yang bernama EEG (*Electro Encephalograf*) dan menunjukkan adanya peningkatan gelombang alfa atau gelombang yang terdapat pada kondisi tubuh rileks. Terciptanya kenyamanan jiwa yang dihasilkan dari berdhikir sangat berpengaruh pada kesehatan fisik, terutama pada peningkatan hormon hipotalamus dan bitotuari, hormon anti stres³⁶⁰ yang dihasilkan otak yang akan berdampak pada kesehatan mental. Begitu pula adanya peningkatan hormon endorphen, hormon seperti morfin³⁶¹ yang

³⁵⁹ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 15 dan 17.

³⁶⁰ Stres merupakan fakta hidup. Tetapi cara kita menghadapi stres menentukan kemampuan kita untuk mengatasi stres. Stiap individu berbeda-beda responnya atas stres yang dideritanya tergantung dari faktor psikologis yang menjadi sumbernya, seperti bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stres tersebut.

³⁶¹ Dampak psikis penggunaan morfin adalah menimbulkan rasa gembira, dampak antidepressant, merasa rileks, mengantuk, tertidur dan mimpi yang indah, menjelang tidur, kesadaran menjadi kabur, menimbulkan gangguan konsentrasi pikiran/ sulit berpikir, dan apatis/ acuh tak acuh. BNN, *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja*, 25. Lihat juga Dadang Hawari, *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif)*, 42-45.

membuat diri menjadi merasa nyaman sehingga tercapai kenyamanan dan ketenangan dalam keseimbangan mental dan spiritual.³⁶²

Ketujuh, sel. Puasa oksigen yang dilakukan pada saat menahan nafas atau mengatur nafas secara halus selama berdhikir sangat berfungsi dalam penyembuhan penyakit contohnya sel ganas yang menyerang pada penderita kanker di mana makanan pokok sel kanker adalah oksigen. Sehingga dengan puasa oksigen ruang hidup sel ganas itu akan dipersempit dan akhirnya akan mati dengan sendirinya. *Kedelapan*, Imun.³⁶³ Kegiatan pemusatan pikiran dalam membentuk *kekhushū'an* berdhikir akan membawa dampak ketenangan jiwa yang stabil dan berpengaruh pada pengeluaran hormon antara lain ACTH (*Adreno Cartico Tropic Hormon*) dan Cortisol, yang pada kadar tertentu memacu sistem kekebalan tubuh untuk menghasilkan Immunoglobulin yang berperan dalam pertahanan tubuh terhadap bakteri, virus, dan sel-sel tumor.³⁶⁴

Adapun beberapa klasifikasi dimensi psikologis yang dapat dirasakan nyata dalam menjalankan dhikir yang konsisten adalah *pertama*, pemecahan masalah.

³⁶² Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 18.

³⁶³ Sistem kekebalan (*immune system*) adalah sistem pertahanan tubuh melawan penyakit. Perlawanan terhadap penyakit ini dilakukan dengan berbagai cara. Tubuh secara konstan melakukan misi untuk mencari dan membunuh mikroba. Berjuta sel darah putih (*leukocytes*) adalah pasukan sistem kekebalan tubuh dalam peperangan mikroskopis ini. Leukosit secara sistematis menyelubungi dan membunuh *pathogen* seperti bakteri, virus, dan jamur.

³⁶⁴ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 19.

Bukan berarti dengan berdhikir orang tidak memiliki masalah, realitanya tidak demikian. Tetapi dengan berdhikir akan timbul kepasrahan kepada Tuhan sehingga seseorang menjadi lebih kuat dan lebih tahan dalam menghadapi masalah dan akan menyikapi masalah dengan sebaik-baiknya. *Kedua*, katarsis.³⁶⁵ Dalam berdhikir, unsur katarsis ini sangat banyak ditemui. Ketika berdhikir sering kali seseorang akan merasa terbuka pintu hatinya sehingga segala sesuatu yang selama ini dipendam sendiri, seakan-akan memperoleh jalan keluar. Kemudian, mereka mengungkapkan dan mencurahkan kepada Tuhan. Ungkapan itu biasanya tidak berupa kata-kata, melainkan dalam ekspresi tangis, kesadaran, dan kesabaran. Setelah mengungkapkan perasaan itu dalam membersihkan pikiran di tengah-tengah dhikir, mereka merasa lega dan terlepas dari tekanan-tekanan jiwa yang selama ini menghimpitnya. Fungsi katarsis juga terjadi dalam dhikir jahar. Pada umumnya orang yang mempunyai ganjalan dalam hati ingin mengeluarkannya sekalipun dengan berteriak. Dengan dhikir jahar, teriakan itu terarah dan ganjalan atau pikiran yang mengganggu bisa hilang.

³⁶⁵ Dalam konseling psikologis, biasanya seorang konselor hanya berperan sebagai media katarsis atau penampung segala macam keluhan klien yang mengungkapkan segala macam perasaan, emosi, atau pikiran-pikiran yang menggangukannya. Setelah itu, klien akan merasa lebih ringan akan beban yang dipikulnya. Apalagi kalau klien sampai menangis. Konselor biasanya akan membiarkannya terus menangis sampai puas dan lega. Sebab dengan menangis akan tersalurkan emosi yang mencekam dirinya. Arief Ichwanie AS, "Berbagai Pandangan dan Berita Tantang TQN Pondok Pesantren Suryalaya," dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah: Sejarah, Asal-usul, daan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 223-254. (Tasikmalaya: IAILM, 1990), 226.

Ketiga, menghadapi kecemasan. Kecemasan merupakan suatu kondisi kejiwaan yang hampir selalu dirasakan setiap orang. Hal ini sering muncul terutama ketika seseorang menghadapi persoalan berat dan situasi yang menegangkan, sehingga timbul kegelisahan, kepanikan, kebingungan, ketidaktentraman, dan sebagainya. Dengan dhikir seseorang menjadi lebih tenang dan kecemasan ini masih bisa dikendalikan dengan penepisan tekanan pada diri.³⁶⁶ *Keempat*, pemahaman/ *insight*.³⁶⁷ *Insight* yang berhubungan dengan pemecahan masalah sering terjadi ketika orang sedang melakukan amaliah dhikir. Sebelum berdhikir biasanya kita masih memiliki pikiran yang kotor, sehingga dapat mengganggu untuk berfikir jernih. Ketika berdhikir, pikiran-pikiran yang mengganggu itu hilang lalu timbullah ide yang baru. *Insight* yang diperoleh dari dhikir ini seperti tujuan dari terapi-terapi eksistensial yang bertujuan untuk memperluas kesadaran klien tentang dirinya dan bisa memecahkan masalahnya.

Kelima, individuasi. Pada waktu melakukan dhikir sambil memuji-muji nama Tuhan, seseorang memerangi dirinya sendiri, nafsu, dan keakuannya yang menghalangi untuk mencapai dirinya sendiri yang sejati

³⁶⁶ Q.S. al-Ra'd/ 13: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

³⁶⁷ *Insight* merukan kesadaran atau pemahaman seseorang tentang suatu hal yang terjadi secara tiba-tiba. Kesadaran ini dapat berupa pemahaman tentang sesuatu dalam diri sendiri, terhadap problem yang sedang dihadapi atau yang berkaitan dengan pemahaman intelektual. Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 59-61.

dan mencapai Tuhan.³⁶⁸ *Keenam*, makna hidup. Tokoh yang banyak membahas tentang makna hidup adalah seorang psikolog Austria, Viktor Frankl dengan logoterapinya. Menurut Frankl, pada dasarnya manusia selalu menginginkan hidupnya selalu bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial (frustrasi karena tidak bisa memenuhi keinginannya kepada makna). Di kehidupan modern ini menurut Frankl banyak orang mengalami *Mr/ Mrs. Executive Disease*. Yaitu penyakit yang menghinggapi kaum eksekutif dan pekerja profesional, karena mereka gagal menemukan makna hidup, mereka menemukan kompensasi dengan membenamkan diri dalam pekerjaan atau lari kepada alkohol,³⁶⁹ obat bius,

³⁶⁸ Individuasi adalah konsep yang dikemukakan oleh Carl Gustav Jung. Istilah ini digunakan untuk menggambarkan proses seseorang menemukan "dirinya yang sejati" (*self*). Menurut Jung, untuk mencapai taraf individuasi, seseorang harus menyadari unsur-unsur ketidaksadaran yang ada dalam dirinya sendiri, baik berupa keinginan, harapan, dorongan-dorongan hawa nafsu. Dalam proses individuasi, unsur-unsur ketidaksadaran itu harus berada di bawah kontrol kesadaran seseorang dan dipadukan secara harmonis dengan realitas. Yang lebih penting lagi, orang harus melampaui rasa keakuan (*egoisme*) untuk bisa menemukan dirinya yang sejati. Untuk mencapai tujuan itu diperlukan suatu perjuangan spiritual dengan melakukan disiplin spiritual yang terus menerus.

³⁶⁹ Penyalahgunaan/ ketergantungan NAPZA jenis alkohol dapat menimbulkan Gangguan Mental Organik yaitu gangguan dalam berfikir, berperasaan dan berperilaku. Gangguan Mental Organik ini disebabkan oleh reaksi langsung alkohol pada neurotransmitter sel-sel syaraf pusat (otak). Karena sifat adiktifnya maka orang yang meminumnya lama-kelamaan tanpa disadari akan menambah takaran/ dosis sampai pada dosis keracunan (*intoksikasi*) atau mabuk. Gangguan Mental Organik ditandai dengan *pertama*, terdapat perubahan perilaku seperti perkelahian, tindak kekerasan, ketidakmampuan menilai realitas dan

seks dan judi.³⁷⁰ Dengan berdhikir, seseorang tidak akan mengalami kekosongan batin. Ia tahu tujuan hidup dan kehidupannya yaitu untuk mencari *ridʿa ilahi*.

Ketujuh, kesadaran lain (*Altered States of Consciousness/ ASC*). Kesadaran lain adalah suatu kesadaran yang berubah atau berbeda dengan kesadaran orang dalam keadaan normal. Sebenarnya masalah kesadaran yang berbeda dengan orang normal ini sudah dibicarakan dalam psikologi. Namun, pada umumnya hanya menaruh perhatian pada kesadaran abnormal yaitu kesadaran orang-orang yang mengalami gangguan jiwa. Sedangkan kesadaran yang supernormal yaitu kesadaran yang dimiliki oleh orang-orang yang memiliki wawasan spiritual atau memiliki tingkat kerohanian yang tinggi jarang dibicarakan. Padahal keduanya berbeda. Kesadaran abnormal pada umumnya bersifat negatif sedangkan kesadaran supernormal bersifat positif seperti yang ditemui dalam berdhikir. Dalam psikologi transpersonal³⁷¹ disebutkan bahwa

gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan (perilaku maladaptif). *Kedua*, terdapat gejala fisiologis seperti cadel, gangguan koordinasi, cara jalan tidak mantap, mata jereng, dan muka merah. *Ketiga* gejala psikologis seperti perubahan perasaan (*afek/ mood*) misalnya euforia dan disforia, mudah marah dan tersinggung, banyak bicara, dan hendaya atau gangguan perhatian/ konsentrasi. Dadang Hawari, Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif) (Jakarta: FKUI, 2006), 52-53.

³⁷⁰ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 62-63.

³⁷¹ Beberapa asumsi dasar Psikologi Transpersonal adalah *pertama*, hakekat keberadaan manusia itu spiritual. *Kedua*, kesadaran bersifat multidimensional. Kesadaran yang normal dan biasa pada kebanyakan manusia hanyalah bagian luar dari kesadaran. Masih ada tingkat-tingkat kesadaran yang lebih dalam lainnya. *Ketiga*, manusia mempunyai dorongan yang wajar ke arah perjuangan spiritual yang

fungsi kesadaran lain yang positif adalah untuk penyembuhan, timbulnya pengetahuan dan pemahaman baru serta mempunyai fungsi sosial dan itu banyak ditemui dalam nuansa keindahan berdhikir.³⁷²

Kemudian perlu dipahami juga bahwa dhikir bersama dapat memperkuat tekad dan membantu seseorang untuk bersemangat dalam melakukan kesalehan dan ketakwaan. Seorang mukmin yang lemah akan bersemangat kembali disebabkan oleh kehadiran kawan-kawannya dalam berdhikir. Dhikir bersama dalam psikologi modern hampir sama dengan psikoterapi bersama. Bahwa metode psikoterapi bersama didasarkan

diekspresikan sebagai pencarian akan "*wholeness*" melalui kesadaran individual, sosial, dan transenden. *Keempat*, bersentuhan dengan sumber yang lebih dalam dari kebijaksanaan dan tuntunan di dalam diri manusia, memungkinkan dan membantu ke arah pertumbuhannya. *Kelima*, menyatukan kehendak kesadaran seseorang dengan aspirasi dorongan spiritual merupakan superkordinat dari nilai kesehatan. *Keenam*, ASC (*Altered State of Consciousness*) merupakan suatu cara untuk mengakses pengalaman transpersonal dan dapat juga menjadi suatu bantuan untuk penyembuhan dan pertumbuhan. *Ketujuh*, kehidupan dan perbuatan manusia sarat dengan makna. Membuka psikis manusia ke arah transformasi merupakan landasan spiritual bagi pengobatan. *Kedelapan*, konteks transpersonal menentukan bagaimana klien itu dipandang. Pendekatan transpersonal memandang klien seperti juga terapisnya, sebagai seorang yang selalu tumbuh berkembang dan selalu mencari kawan. Hubungan klien dan terapis menjadi lebih berpusat pada hati (*heart centered*) dalam praktek psikoterapinya. Cortright, *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy* (New York: State University of New York Press, 1997), 16-21.

³⁷² Ciri-ciri pengalaman ASC antara lain *pertama*, adanya perubahan dalam fungsi kognitif/ pikiran. *Kedua*, perubahan dalam suasana hati. *ketiga*, perubahan dalam persepsi atau cara memandang dunia luar. *Keempat*, perubahan dalam persepsi atau kesadaran diri. *Kelima*, perubahan perasaan tentang waktu. *Keenam*, perubahan fungsi panca indera. Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, 63-64.

pada pengabaian atas emosi³⁷³ kelompok sebagai suatu keseluruhan dengan menegaskan bahwa individu ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup sebenarnya tidaklah sendirian, tetapi orang lain pun menghadapi hal yang sama. Oleh karena itu, ia akan siap menghadapi kesulitan tersebut karena ia tahu bahwa hal yang sama dihadapi pula oleh orang lain bahkan orang lain boleh jadi telah lebih dahulu menghadapinya. Adapun psikoterapi sufistik dengan media dhikir tidak sekadar didasarkan pada upaya pemuasan jiwa dan penyibukannya pada segala macam kecenderungan dan keinginannya, seperti yang dilakukan dalam psikoterapi modern, tetapi juga memperhatikan upaya penjinakan, penataan, penjagaan, dan pengawasan jiwa agar melangkah di jalan Allah SWT.

G. Taubat

Diantara obat penawar yang paling manjur untuk menyembuhkan perasaan berdosa adalah bertaubat³⁷⁴. Allah SWT. berjanji memaafkan kepada

³⁷³ Dari segi etimologi emosi berasal dari akar kata bahasa Latin "movere" yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambah dengan awalan "e" untuk memberi arti bergerak menjauh. Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi. Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), 16 dan 18.

³⁷⁴ Menurut sufi, yang menyebabkan manusia jauh dari Allah adalah karena dosa, sebab dosa adalah sesuatu yang kotor, sedangkan Allah Maha Suci dan menyukai yang suci. Oleh karena itu apabila seseorang ingin mendekatkan diri kepada-Nya atau ingin melihat-Nya, maka ia harus membersihkan dirinya dari segala dosa dengan jalan

orang yang mau bertaubat sekalipun dosa yang ditanggung orang yang bertaubat tersebut sangat banyak.³⁷⁵ Bertaubat dapat menumbuhkan suatu harapan selamat dari siksa dan kemenangan meraih ampunan³⁷⁶ dan keridhaan Allah SWT. Taubat dapat menghilangkan perasaan berdosa yang menjadi sebab utama timbulnya kegelisahan dan berbagai bentuk penyakit kejiwaan.

bertaubat dalam pengertian yang sebenarnya. Dalam mengartikan taubat, para sufi berbeda pendapat, tetapi secara garis besarnya dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu: *pertama*, taubat dalam pengertian meninggalkan segala kemaksiatan dan melakukan kebajikan secara terus. *Kedua*, taubat adalah keluar dari kejahatan dan memasuki kebaikan karena takut pada murka Allah. *Ketiga*, taubat adalah terus menerus bertaubat walaupun sudah tidak pernah lagi berbuat dosa, yang disebut taubat *'aladdawam* atau taubat abadi. Namun, menurut al Misri taubat itu ada dua macam, yaitu taubat orang-orang awam, ialah taubat dari salah dan dosa, dan taubat *khawas*, yaitu taubat dari kelalaian dan kealpaan. Ibrahim Basuni, *Nasaah al-Tasawuf al-Islam*, seperti dikutip oleh A. Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 116.

³⁷⁵ Mc Cullough & Wortington menyatakan bahwa agama menjadi sumber pengampunan. Mereka menyatakan bahwa agama dan pengampunan memiliki hubungan secara empiris dan adanya kemungkinan dampaknya bagi kesehatan mental. Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006), 134.

³⁷⁶ Pengampunan dikonsepsikan sebagai emosi yang berfokus pada *coping strategy*. Di mana bisa menghambat stres dan mengurangi respon psikologi yang merugikan. Kesehatan adalah hasilnya. Efek pengampunan tidak hanya pada indikator kardiovaskuler tetapi juga mengidentifikasi modifikasi reaksi otak yang diinginkan. Jadi pengampunan adalah bantuan/ *support* individu dan sosial yang penting untuk mendukung hubungan agama dan kesehatan. Pengampunan memiliki fungsi yang sama dengan psikoterapi. Ralph W. Hood, Peter C. Hill, dan Bernard Spilka, *The Psychology of Religion: an Empirical Approach* (New York: The Guildford Press, 2009), 74.

Taubat adalah kembali dan menyesali serta berjanji tidak melakukan perbuatan maksiat dan dosa lagi. Berdasarkan pengertian tersebut, taubat sebenarnya menjadi prinsip dan prasyarat bagi penyembuhan penyakit, baik fisik maupun psikis. Artinya, untuk menuju kondisi sehat, seseorang harus (*taba*) pada fitrah asal dan berusaha tidak mengulangi perbuatan yang menyebabkan penyakit tersebut seperti AIDS disebabkan *free sex* dan kecanduan narkoba, psikosomatik disebabkan iri hati, dengki, sombong, dan riya; Jika pasien yang telah sembuh dengan menggunakan prinsip “taubat” maka jangan coba-coba untuk mengulangi lagi, sebab hal itu akan mengakibatkan penyakit yang sulit disembuhkan.³⁷⁷

Dalam bahasa Arab, kata taubat diambil dari huruf *tā'*, *wāwu*, dan *bā'*, yang menunjukkan pada arti pulang (*al-rujū'*) dan kembali (*al-'audah*). Kata taubat berarti kembali kepada Tuhan dengan penuh penyesalan karena dosa atau pelanggaran yang sengaja dilakukan.³⁷⁸

Taubat yang diperintahkan kepada orang-orang mukmin adalah taubat *nasūh* }ā³⁷⁹. Para ulama berselisih

³⁷⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 241.

³⁷⁸ Mahmoud Ayoub, “Repentance in The Islamic Tradition” dalam *Repentance: a Comparative Perspective*, ed. Amitai Elzioni, 96-122. (Mary Land: Rowman& Littlefield, 1997), 97.

³⁷⁹ Allah SWT. berfirman dalam surat al-Tahrīm/ 66: 8

pendapat mengenai hakikat dari pengertian taubat *nasūh}ā*, bahkan Imam al-Qurt}ubi menyebutkan dalam tafsirnya bahwa ada dua puluh tiga pendapat mengenai hal tersebut. Akan tetapi, semua perbedaan itu hanya mengarah pada satu pengertian, sekalipun memiliki perbedaan dalam pengungkapannya.³⁸⁰

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُم سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَآغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan *nasūh}ā* (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan *Rabbmu* akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam *jannah* yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan nabi dan orang-orang mukmin yang bersama Dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah Kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu."

³⁸⁰ Perbedaan pendapat itu seperti (1) Ibn Jarir, Ibn Kathir, dan Ibn al-Qayyim meriwayatkan bahwa Umar, Ibn Mas'ud, dan Ubay bin Ka'ab berkata, "taubat *nasūh}ā* itu adalah ketika seseorang bertaubat dari dosanya, dan kemudian ia tidak mengulanginya lagi, seperti halnya air susu sapi tidak kembali ke teteknya." (2) Imam Ahmad meriwayatkan bahwa Ibn Mas'ud berkata, taubat dari dosa itu adalah seseorang bertaubat dari dosa tersebut, dan ia tidak kembali melakukannya," (3) Hasan al-Bisri berkata, "Taubat itu adalah ketika seorang hamba menyesali dosanya yang telah lalu, dan ia bertekad untuk tidak mengulanginya." (4) Al-Kalabi berkata, "taubat itu adalah seseorang beristighfar dengan lisannya, menyesal dengan hatinya, dan mencegah dengan fisiknya." (5) Sa'id ibn al-Musayyab juga berkata, " taubat *nasūh}ā* itu adalah ketika kalian menasehati diri kalian sendiri untuk tidak berbuat dosa." (6) Muhammad ibn Ka'ab al-Qurt}ubi berkata, "taubat *nasūh}ā* itu mencakup empat makna: beristighfar dengan lisan, meninggalkan dengan badan, bertekad untuk tidak mengulangi lagi dengan hati dan menjauhkan diri dari teman yang buruk ahlaknya. Yusuf Qard}awi, *Kitab Petunjuk Taubat*, terj. Irfan Maulana Hakim (Bandung:

Taubat memiliki tiga syarat yaitu menyesali (an-nadam) menjauhi (al-iqla') dan membela diri (al-I'tidzar). Hakikat taubat adalah menyesali perbuatan yang telah dilakukannya pada masa lalu, menjauhinya pada masa sekarang dan bertekad tidak mengulangnya pada masa yang akan datang. Taubat tidak akan terwujud tanda rasa penyesalan. Jika tidak menyesali perbuatan jelek yang dilakukan berarti rida terhadap tersebut. Taubat juga harus meninggalkan perbuatan jelek karena tidak mungkin atau mustahil bertaubat jika masih berlumuran dosa. Kemudian, taubat juga akan menjadi sempurna ketika seseorang meninggalkan pembelaan diri. Maksudnya meninggalkan pembelaan diri adalah mengakui perbuatan jelek tersebut.³⁸¹

Diantara tanda-tanda diterima dan sahnya taubat adalah setelah taubat seseorang menjadi lebih baik dari sebelumnya dan rasa takut kepada Allah masih selalu menyertai. Seseorang sudah bisa melepaskan,

Mizania, 2008), 62-63. Imam al-Sya'rani secara khusus menentukan taubat *nasūh}ā* dengan "kesadaran jiwa yang sesungguhnya dan tidak merasakan kenikmatan lagi jika berpikir melakukan perbuatan dosa, walaupun di dalam bawah sadar (alam mimpi). Jika seseorang dalam mimpinya masih merasakan kenikmatan berbuat dosa maka hal itu sebagai pertanda taubatnya belum *nasūh}ā*. Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, 242. Sedangkan menurut Ibnu Abbas r.a. taubat *nasūh}ā* adalah penyesalan dalam hati, permohonan ampun dengan lisan, meninggalkan dengan anggota badan dan berniat tidak akan mengulangi lagi. Amsal Bakhtiar, "Tarekat Qadiriyyah: Pelopor Aliran-Aliran Tarekat di Dunia," dalam *Refleksi; Jurnal Kajian Agama dan Filsafat vol. VI*, no. I (2004): 11.

³⁸¹ Mutawalli Sya'rawi, *Kenikmatan Taubat; Pintu Menuju Kebahagiaan dan Surga*, terj. Jumadi Sunardi, (Jakarta: QultumMedia, 2006), 6.

menjauhkan, dan menghentikan dosa tersebut dari hati dengan penuh penyesalan dan ketakutan.³⁸²

³⁸² Mutawalli Sya'rawi, *Kenikmatan Taubat; Pintu Menuju Kebahagiaan dan Surga*, terj. Jumadi Sunardi, (Jakarta: QultumMedia, 2006), 13-14.

BAB VI

ASAS DAN PRINSIP PSIKOTERAPI ISLAM

A. Asas Psikoterapi Islam

Menurut Zakiah Daradjat, ada 8 asas yang harus dipedomani oleh psikoterapis dalam proses psikoterapi yaitu asas orang mukmin itu bersaudara, asas mawas diri, asas iman teguh, ibadah taat dan berbakti kepada orang tua, asas amar ma'ruf nahi munkar, asas ibadah kepada Allah, asas sadar akan kekuarangan diri, asas taqwa dan jujur, ada asas pelaksanaan ibadah dengan ikhlas.³⁸³

1. Asas Orang Mukmin Bersaudara

Setiap psikoterapis Islam hendaknya menyadari bahwa orang mukmin itu bersaudara, yang berarti bahwa ia perlu mengingatkan tentang ketentuan Allah yang mendukung terciptanya rasa persaudaraan dan menjauhi perilaku yang merusak persaudaraan. Dalam Surat al-Hujarat/ 49: 10

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya: "Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat."

2. Asas Mawas Diri

Mawas diri adalah selalu sadar bahwa yang dituntut dari dirinya adalah berusaha sebaik-baiknya dan berdo'a kepada Allah Swt., agar diberi Allah keberkahan dalam tugasnya membantu orang

³⁸³ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 85-118.

mengatasi kesulitannya. Serta ingat bahwa keberhasilannya tidak terletak pada kecakapan dan kemampuannya saja akan tetapi juga kepada rida dan pertolongan Allah. Hal ini terdapat dalam Q.S al-Baqarah/2: 214

مَٰمٌ حَسِبْتُمْ أَن تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُم مَّثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِن قَبْلِكُمْ مَّسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: "Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat."

3. Asas Iman Teguh, Ibadah taat dan Berbakti kepada Orang Tua

Asas yang ketiga adalah kepribadian mukmin yang Islami yaitu beriman kepada Allah dengan teguh, taat beribadah dan berbakti kepada orang tua. Seperti tertuang dalam Q.S. Al-Nisa/ 4: 36

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya: "Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. Dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin,

tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu Sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.”

4. Asas Amar Ma’ruf Nahi Munkar

Asas ini menghendaki seorang psikoterapis memiliki kemauan dan kemampuan untuk mengajak orang berbuat kebaikan (*ma’ruf*) dan menghindari serta mencegah orang melanggar larangan Allah tentang hal-hal yang munkar. Firman Allah Q.S Ali Imran/ 3: 110

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: “Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma’ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik.”

5. Asas Ibadah kepada Allah

Maksud asas ini adalah bahwa setiap usaha yang dilakukan psikoterapis untuk membantu individu atau kelompok orang sebagai amal ikhlas karena Allah. Berharap Allah memberkahi usaha tersebut sehingga hasil bantuan itu tergantung kepada izin Allah. Tugas psikoterapis hanya mengarahkan dengan sebaik-baiknya. Firman Allah Q.S. Al-Zariyat/ 51: 55-56

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنفَعُ الْمُؤْمِنِينَ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: "Dan tetaplah memberi peringatan, karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman. Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.

6. Asas Sadar akan Kekurangan Diri

Psikoterapis harus menyadari bahwa disamping kebaikan yang diberikan Allah, manusia mempunyai kelemahan atau kekurangan yaitu kesombongan dan ketidaksadaran akan adanya kekurangan pada diri manusia yang akan mengurangi kualitas hasil yang dicapainya karena sombong adalah salah satu kelemahan manusia, yaitu ketidakmampuannya mengenali kelemahan dirinya. Artinya bahwa kemampuan akalnya tidak dimanfaatkan secara optimal.

Q.S al-Rahman/ 55: 33-34

يَمْعَشَرُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ فَأَنْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَنِ فَيَأْيِ ءَالَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

Artinya: "Hai jama'ah jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, maka lintasilah, kamu tidak dapat menembusnya kecuali dengan kekuatan. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?"

7. Asas Taqwa dan Jujur

Kepribadian taqwa dan jujur sangat penting dalam proses psikoterapi Islam karena berkaitan dengan kepercayaan klien kepada

psikoterapis. Tanpa kepercayaan ini klien tidak akan mungkin menceritakan permasalahannya kepada psikoterapis. Orang yang jujur pasti akan selalu berkata benar. Q.S. Al-Ahzab/ 33: 70-72

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَفُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar, niscaya Allah memperbaiki bagimu amalan-amalanmu dan mengampuni bagimu dosa-dosamu. Dan barangsiapa mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapat kemenangan yang besar. Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu amat zalim dan amat bodoh."

8. Asas Pelaksanaan Ibadah dengan Ikhlas

Dalam Surat al-Bayyinah/ 98: 5 Allah menjelaskan:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya: "Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat

dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus.”

B. Prinsip Psikoterapi Islam

Dalam menjalankan proses psikoterapi Islam, ada 7 prinsip menurut Zakiah Dardjat yang harus dipegang oleh psikoterapis yaitu:

1. Prinsip Tauhid

Dalam rangka pemberian bantuan kepada klien, hendaknya psikoterapis mampu membangkitkan potensi tauhid pada diri klien. Dalam hal ini peranan psikoterapis semakin penting untuk membantu klien ke jalan yang lurus. Oleh karena itu psikoterapis harus membantu klien untuk menjaga dan mengawal agar imannya jangan sampai rusak.³⁸⁴

2. Prinsip Tawakal

Tawakal adalah berserah diri kepada Allah. Psikoterapis hendaknya dalam proses bantuannya membawa klien kepada ajaran Islam dan berserah diri (tawakal) kepada Allah.³⁸⁵

3. Prinsip Syukur

Prinsip ini menghendaki psikoterapis berusaha agar terbentuk rasa syukur pada jiwa klien, yang akan membawa klien keada ketentraman batin dan akhirnya akan memantulkan dalam akhlak yang terpuji yang mewarnai sikap hidupnya sehari-hari.³⁸⁶

4. Prinsip Sabar

Sabar dapat menjauhkan perasaan cemas, gelisah dan frustrasi. Bahkan sebaliknya akan

³⁸⁴ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 129.

³⁸⁵ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 132.

³⁸⁶ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 135.

membawa pada ketentraman batin. Oleh karena itu dalam proses psikoterapi Islam, psikoterapis harus senantiasa mengingatkan klien untuk selalu bersabar dalam menghadapi permasalahan hidupnya.³⁸⁷

5. Prinsip Taubatan Nasuha

Merasa diri bersalah merupakan salah satu penyebab gangguan kejiwaan. Psikoterapis dalam proses bantuannya hendaknya membantu klien untuk melakukan taubat nasuha atau taubat yang sebenar-benarnya agar klien terbebas dari rasa bersalahnya itu.³⁸⁸

6. Prinsip Hidayah Allah

Proses Psikoterapi Islam hendaknya dapat membangkitkan semangat klien untuk selalu memohon hidayah dari Allah. Karena bantuan yang diberikan psikoterapis dengan keahliannya itu tidak menjamin keberhasilan, karena ketentuan atau ketetapan akan keberhasilan itu adalah hak Allah.³⁸⁹

7. Prinsip Zikrullah

Psikoterapis hendaknya selalu membawa klien untuk ingat kepada Allah dalam keadaan apapun dan bagaimanapun,. Dalam kesusahan klien harus mengingat Allah Yang Maha Menolong, Maha Penyayang, Maha Kuasa sehingga klien akan mendapatkan ketenangan. Sedangkan ketika klien sedang mendapat rahmat dan kesenangan, maka klien mengingat Allah dan mengucapkan syukur yang

³⁸⁷ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 136.

³⁸⁸ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 137.

³⁸⁹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 138.

menjadikan klien tidak sombong dan melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah.³⁹⁰

³⁹⁰ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 139.

BAB VII

KODE ETIK PSIKOTERAPI ISLAM

A. Pengertian Kode Etik

Etika berasal dari bahasa Yunani *Ethos* yaitu watak kesusilaan atau kebiasaan. Secara umum etika berkaitan dengan perkataan moral yang merupakan istilah dari bahasa latin "MOS" dalam bentuk jamaknya ialah "Mores" yaitu kebiasaan atau cara hidup seseorang dengan melakukan perbuatan yang baik dan menghindari beberapa hal tindakan yang buruk. Pengertian antara etika dan moral cenderung sama, tapi berbeda dalam peristiwa sehari-hari, sebab moralitas lebih cenderung pada penilaian perbuatan yang dilakukan, tapi etika merupakan sebuah pengkajian dalam sistem nilai yang berlaku. Sedangkan etika dalam bahasa Arab ialah akhlak, yaitu perilaku seseorang dengan budi pekerti.³⁹¹

Kode etik profesi merupakan suatu tatanan etika yang telah disepakati oleh suatu kelompok masyarakat tertentu. Kode etik umumnya termasuk dalam norma sosial, namun bila ada kode etik yang memiliki sanksi yang agak berat maka masuk dalam kategori norma hukum.

Kode Etik juga dapat diartikan sebagai pola aturan, tata cara, tanda, pedoman etis dalam melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan. Kode etik merupakan pola aturan atau tata cara sebagai pedoman berperilaku dan berbudaya. Tujuan kode etik agar profesionalisme memberikan jasa sebaik-baiknya kepada pemakai jasa

³⁹¹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 121..

atau nasabahnya. Adanya kode etik akan melindungi perbuatan yang tidak profesional.

B. Kode Etik Psikoterapi Islam

Hubungan antara klien dengan terapis adalah hal yang penting. Klien membocorkan banyak informasi pribadinya pada terapis. Karena pada saat itu seorang terapis memiliki kekuasaan yang besar pada klien, hal yang penting bahwa standar etika yang tinggi harus dipenuhi dalam praktek psikoterapi.

Ada dua kode etik dalam psikoterapi Islam yaitu kode etik yang berkaitan dengan psikoterapis dan kode etik yang berkaitan dengan proses psikoterapi.³⁹²

1. Kode Etik yang Berkaitan dengan Psikoterapis
 - a. Memiliki pengetahuan dan keterampilan di bidang psikoterapi dan agama Islam
 - b. Memiliki sifat ikhlas dan jujur
 - c. Memiliki sifat keteladanan (*uswatun hasanah*)
2. Kode Etik yang Berkaitan dengan Proses Psikoterapi
 - a. Psikoterapis Islam menghargai harkat dan martabat klien sebagai manusia makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna
 - b. Menjaga amanah (rahasia) klien
 - c. Menjaga nilai ukhuwah Islamiyah
 - d. Pelaksanaan psikoterapi Islam harus sesuai dengan ketentuan Islam (syari'at)
 - e. Proses psikoterapi Islam didasarkan atas prinsip amar ma'ruf nahi munkar
 - f. Sedapat mungkin klien laki-laki/ perempuan dibantu oleh psikoterapis yang sejenis

³⁹² Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, 121-128.

DAFTAR PUSTAKA

M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004).

James P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono (Jakarta : Rajawali, 1999).

Rita L. Atkinson, dkk, *Introduction to Psychology* (Virginia: University of Virginia/ Harcourc Bracc Javanovich, 1990).

David A. Statt, *A Student's Dictionary of Psychology* (New York: Psychology Press, 2003).

Antony Bateman, et.all., *Introduction to Psychotherapy: an Outline of Psychodynamic Principles and Practice* (New York: Routledge, 2010).

Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (Belmont: Thompson Brooks/ Cole, 2009).

Howard John Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counselling Resources for The Ministry of Healing and Growth* (Nashville: Abydon Press, 1984).

Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Usia lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2004).

Theodore J. Chamberlain dan Christopher Alan Hall, *Realized Religion: Research on The Relationship Between Religion and Health* (Pennsylvania: Templeton Foundation Press, 2000).

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002).

Goerge Fink, *Stress Consequenses* (San Diego: Academic Press, 2010), v.

David P. Ausubel, *Theory and Problems of Adolescent Development* (New York: Writers Club Press/Univers, Inc., 2002).

Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

Kuntowijoyo, *Islam Sebagai Ilmu, Epistemologi, Metodologi dan Etika* (Jakarta: Teraju, 2004).

Nurcholis Madjid, *Islam Agama Peradaban* (Jakarta: Paramadina, 2000).

Komaruddin Hidayat, *Psikologi Beragama* (Jakarta: Hikmah/PT Mizan Publika, 2006).

J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006).

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).

Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

Helen Walmer Puner, *Sigmund Freud: His Life and Mind* (New Jersey: Transaction Publisher, 1992).

¹ Reuben Fine, "Psychoanalysis" dalam *Current Psychotherapies*, ed. Reymond J. Corsini dan Dany Weddy, 1-34. (Itasca: F.E. Peacock Publishers, 1973).

R. T. Rubin dan B. J. Carroll, "Obsessive-Compulsive Disorder," dalam *Stress Consequenses*, ed. Goerge Fink, 106-112. (San Diego: Academic Press, 2010)

Kate Loewenthal, *Religion, Culture, and Mental Health* (New York: Cambridge University Press, 2006).

Erich Fromm, *Psychoanalysis and Religion* (New York: Vail-Ballou Press, 1977).

Kartini Kartono dan Jenny Andini, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989).

Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008).

Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2005).

Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of Soul* (London: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1966).

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1999).

Moh. Soleh, *Bertobat Sambil Berobat* (Jakarta: Mizan Publika, 2008).

Komaruddin Hidayat, *Psikologi Ibadah: Menyibak Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi* (Jakarta: Serambi, 2008).

M. Quaish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a* (Jakarta: Lentera Hati, 2006).

Dadang Hawari, *Do'a dan Dhikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis* (Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa, 2003).

Sri Mulyati, "Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah: Tarekat Temuan Tokoh Indonesia Asli," dalam *Mengenai dan Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah di Indonesia*, ed. Sri Mulyati, 253-289. (Jakarta: Kencana, 2005).

[Http://www.suryalaya.org/riwayat1.html](http://www.suryalaya.org/riwayat1.html) Tanggal akses 8 Maret 2009.

Anang Syah, *Inabah; Metode Penyadaran Korban Penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya) di Inabah I Pondok Pesantren Suryalaya* (Bandung: Wahana Karya Grafika, 2000).

Sri Mulyati, *Tasawuf Nusantara: Rangkaian Mutiara Sufi Terkemuka* (Jakarta: Kencana, 2006).

[Http://www.analisadaily.com](http://www.analisadaily.com) Tanggal akses 8 Maret 2009.

[Http://cristianpost.co.id/society/](http://cristianpost.co.id/society/) Tanggal akses 8 Maret 2009.

BNN, *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja* (Jakarta: BNN, 2004).

[Http://maulanusantara.files.wordpress.com/2008/08/poster-anti-narkoba_juara-10.jpg](http://maulanusantara.files.wordpress.com/2008/08/poster-anti-narkoba_juara-10.jpg) Tanggal akses 8 Maret 2009.

Irham Hadiansyah, *Upaya Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah dalam Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba di Sekolah* (Jakarta: Departemen Agama, 2003).

Ali Yafie dkk, *Sakit Memperkuat Iman* (Jakarta: Gema Insani Press, 1997).

Lynn Wilcox, *Sufism and Psychology* (Chicago: Abjad, 1995).

Harapandi Dahri, *Meluruskan Pemikiran Tasawuf: Upaya Mengembalikan Tasawuf Berdasarkan al-Qur'an dan al-Sunnah* (Jakarta: Pustaka Irfani, 2007).

Cecep Ramli Bihar Anwar, "Relung-relung Tercerahkan: Perspektif Psikologi Sufi," dalam *Menyinari Relung-Relung Ruhani; Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*, ed. Cecep Ramli Bihar Anwar, 7-14. (Jakarta: IIMAN dan HIKMAH, 2002).

Heny Narendrany Hidayati dan Andri Yuliantoro, *Psikologi Agama* (Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press, 2007).

Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001).

M. 'Uthmān Najātī, *Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs* (Kairo: Dar al-Shurūq, 1992).

Carl Gustav Jung, *Modern Man in Search of Soul* (London: Routledge & Kegan Paul, Ltd., 1966).

M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a* (Jakarta: Lentera Hati, 2006).

Harold Koenig, *Is Religion Good for your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health* (New York: Haword Pastoral Press, 1997).

Theodore J. Chamberlain dan Christopher A. Hall, *Realized Religion* (Pennsylvania: Templeton Foundation Press, 2000).

Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005).

Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection* (New York: John Wiley & Son, Inc., 2001).

Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005).

Ben Ze'ev, "The Subtlety of The Emotion" (New York: Cambridge University Press, 2002), seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005).

McCullough, dkk, "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psichological Bulletin*, no. 127 (2001): 249-266, seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005).

¹R.C. Robert, *Emotion: An Essay in Aid of Moral Psychology* (New York: Cambrigde University Press, 2003).

¹ Rudolf Otto, *The Idea of The Holy* (London: Oxford University Press, 1958).

Michael E. Mc Cullough dkk, "Religion and Forgiveness," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 394-411. (New York: The Guilford Press, 2005).

K. I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: Guild Press, 1997), seperti dikutip oleh

Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005).

Witvliet et. al, "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Psychology, and Health," *Psychological Science*, no. 12: 117-123 seperti dikutip oleh Alex H.S & Carl E. Thorsen, *Forgiveness, Unforgiveness, Health and Disease*, 323
[Http://www.chce.research.va.gov/does/pdf/.../2005_harris_T_horsen_HF.pdf](http://www.chce.research.va.gov/does/pdf/.../2005_harris_T_horsen_HF.pdf) Tanggal akses 7 Agustus 2009.

Coyle and Enright, "Forgiveness Intervention with Post-Abortion Men," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65: 1042-1046. Seperti dikutip oleh Robert A. Emmons, "Emotion and religion," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 235-252. (New York: The Guilford Press, 2005).

Freedman & Enright, "Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64: 983-992. Seperti dikutip oleh Jennie G. Noll, "Forgiveness in People Experiencing Trauma," dalam *Handbook of Forgiveness*, ed. Everett L. Worthington, Jr., 363-377. (New York: Roudledge Taylor & Francis Group, 2005).

Cristal L. Park, "Religion and Meaning," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 293-314. (New York: The Guilford Press, 2005).

Baumeister, R.F., *Meaning of Life* (New York: Guildford Press, 1991).

P. Scott Richard dan Allen E. Bergin, *Spiritual Strategy for Counselling and Psychotherapy* (Washington DC: American Psychological Association, 2006).

Sigmund Freud, "Religion is an Illusion Produced by Psychological Projection," dalam *Enduring Issues in Religion*, ed. John Lyden, 39-44. (San Diego: Greenhaven Press, Inc., 1995).

Erich Fromm, *Psychoanalysis and Religion* (New York: Vail-Ballou Press, 1977).

Joseph Pieper dan Marianus Van Uden, *Religion and Coping in Mental Health Care* (New York: Rodopi BV., 2005).

Charles H. Hackney, "Religion and Mental Health: What Do You Mean When You Say Religion? What Do You Mean When You Say Mental Health?," dalam *Religion and Psychiatry Beyond Boundaries*, ed. Peter Vergahen, Herman M. Van Praag, Juan Josa(c) Lopez-Lbor, John Cox, dan Driss Moussaoui, 343-360. (New York: John Wiley & Son, Inc., 2010).

Lisa Miller dan Brien S. Kelley, "Relationship of Religiosity and Spirituality with Mental Health and Psychopathology," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan Crystal L. Park, 460-478. (New York: The Guilford Press, 2005).

Julie Juola Exline dan Ephraim Rose, "Religious and Spiritual Struggles," dalam *Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*, ed. Raymond F. Paloutzian dan

Crystal L. Park, 315- 330. (New York: The Guilford Press, 2005).

James L. Griffith, *Religion That Heals, Religion that Harms A Guide for Clinical Practice* (New York: The Guildford Press, 2010).

Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004).

Leigh Anne Faul dan Alan M. Gross, "Diagnosis and Classification," dalam *Comprehensive Hanbook of Personality and Psychopathology*, ed. Robert J. Amerma, 3-15. (New Jersey, John Wiley & Son, Inc., 2006).

Jefrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal* terj.(Jakarta: Erlangga, 2005).

Anne Farmer, Peter McGuffin, dan Julie Williams, *Measuring Psychopathology* (New York: Oxford University Press, 2002).

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1995).

Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989).

Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006).

Ibnu Miskawaih, *Tahdhīb al-Akhlāq wa Tat{hīr al-A'rāq* (Bairūt: al-Maktabah al-Misriyyah, 1961).

Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Ighāṣah al-Lahfān*, juz I (Kairo: Dar al-Fikr, 1939).

Ibnu Qayyim al-Jauziah, *al-Salīkīn baina Manāzil Iyyāka Naʿbudu wa Iyyāka Nastaʿīn*, Juz I (Kairo: Dar al-Fikr, 1992).

Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islami* (Jakarta: Bulan Bintang, 2002).

Qamar Kailani, *Fi al-Tas}awwuf al-Islām* (Kairo: Dar al-Maʿarif, 1969).

A. Rivay Siregar, *Tasawuf; Dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufism* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002).

Suwito, *Filsafat Pendidikan Akhlak Ibnu Miskawaih* (Yogyakarta: Belukar, 2004).

Roger Horrocks, *Foundations of Psychotherapy: an Introduction to Individual Therapy* (New York: Palgrave Macmillan, 2005).

Gerald Corey, *Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy* (Belmont: Thompson Brooks/ Cole, 2009).

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007).

Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2007).

Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling* (Jakarta: UI Press, 2008).

Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Kanisius, 2006).

Silvie K. Schafira, *Choosing Counseling or Psychotherapy Training* (London : Roudledge, 2000).

Moh. Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003).

Sarah Hamlyn, "An Hystorical Overview of Psychotherapy," dalam *A Short Introductions to Psychotherapy*, ed. Cristine Lister, 3-31. (London: Sage Publications Ltd., 2007).

M. Mahmud Abdullah, *The Power of Shalat*, terj. Sari Narulita, (Depok: IIMaN, 2006).

M. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: Hikmah/ PT Mizan Publika, 2006).

M. Quaish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006).

Sue Hinchliff, *Kamus Keperawatan*, terj. Andry Hartono (Jakarta: FGC, 1997).

Redaksi AgroMedia, *273 Ramuan Tradisional untuk Mengatasi Aneka Penyakit* (Jakarta: AgroMedia, 2008).

Sriana Aziz dkk., *Kembali Sehat Dengan Obat* (Jakarta Pustaka Populer Obor, 2004).

Lukman Hakim Saktiawan, *Keajaiban Shalat Menurut Ilmu Kesehatan Cina*, (Bandung: Mizania, 2007).

Karima Burns, dkk., *Shalat an Amazing Easy Yoga* (Depok: IIMaN, 2008).

M. Mahmud Abdullah, *The Power of Shalat*, terj. Sari Narulita, (Depok: IIMan, 2006).

Komaruddin Hidayat, *Psikologi Ibadah: Menyibak Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2008).

Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Jakarta: CV Ruhama, 1995).

<http://www.resep.web.id/kesehatan/varises> Tanggal akses 28 November 2010.

Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

Arif Wibisono Adi, *Psikologi Transpersonal Kasus Sholat*, Makalah: Disampaikan pada Seminar Nasional Psikologi Islami dengan Tema "Sholat: Psikoterapi Penjernih Hati" pada Sabtu, 9 November 2002 di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Benson & Star, *Timeless Healing, The Power and Biology of Belief* (New York: Scribner, 1996).

Arief Ichwanie AS, "Berbagai Pandangan dan Berita Tentang TQN Pondok Pesantren Suryalaya," dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah: Sejarah, Asal-Usul, dan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 225-254. (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarakiah, 1990).

Jeff Levin, *God, Faith, and Health Exploring The Spirituality-Healing Connection* (New York: John Wiley & Son, Inc., 2001).

Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit* (Jakarta: Hikmah/ Mizan Publika, 2006).

Joseph Pieper dan Marianus Van Uden, *Religion and Coping* (New York: Rodopsi BV, 2005).

M. Abdul Gaos Saefulloh Maslul, *Lautan Tanpa Tepi* (Bandung: Wahana Karya Grafika, 2006).

Ahmad Shohibulwafa Tajul Arifin, "Miftāḥ} al-S}udūr," dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah: Sejarah, Asal-usul, dan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 261-324. (Tasikmalaya: Institut Agama Islam Latifah Mubarokiyah/ IAILM, 1990).

Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003).

Rashad Fuad al-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, terj. Mahfud Hidayat Lukman dan Ahmad Fairuzi (Jakarta: Hikmah/Mizan Publika, 2004).

Nurcholish Madjid, *30 Sajian Ruhani; Renungan di Bulan Ramadhan* (Bandung: Mizan Pustaka, 2007).

Komaruddin Hidayat, *Psikologi Ibadah: Menyibah Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi* (Jakarta: Serambi, 2008).

A. Hadiyana Pujaatmaka, *Kamus Kimia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002).

Hanna Jumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 2005).

Alan Cott, *Fasting as a Way of Life* (New York: Bantam Books, 1977).

Didin Hafidhuddin, *Panduan Praktis Tentang Zakat Infak Sedekah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1998).

Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2011), 103.

Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung : PT. Sinar Baru Algensindo, 2001).

Karman, *Materi Pendidikan Agama Islam*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001).

Amru Muhammad Khalid, *Sabar dan Santun Karakter Mukmin Sejati*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2003).

Yusuf al-Qardhawi, *Sabar Sifat Orang Beriman*, Penerjemah Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, (Jakarta: Robbani Press, 2003).

Javad Nurbakhsy, *In the Paradise of the Sufis* (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1979).

Choer Affandi, *Lā Tahzan; Innallāha Ma'anā Tenteram Bersama Allah di Setiap Tempat dan Waktu* (Bandung: Mizania/ Mizan Pustaka, 2008).

M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Dhikir dan Do'a* (Ciputat: Lentera Hati, 2006).

Robert Frager, *Heart, self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony* (Wheaton/USA: theological Publishing House, 1999).

Sara Sviri, *The Taste of Hidden Things: Images on the Sufi Path* (California: The Golden Sufi Center, 1997), 125. Menurut kaum sufi dhikir merupakan perhatian total dan sepenuhnya kepada Allah, dengan mengabaikan segala sesuatu selain –Nya. Javad Nurbakhsy, *In the Paradise of the Sufis* (New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications, 1979).

Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir* (Jakarta: Sri Gunting/ PT Raja Grafindo Persada, 2008).

Ralph W. Hood, Peter C. Hill, dan Bernard Spilka, *The Psychology of Religion: an Empirical Approach* (New York: The Guildford Press, 2009).

BNN, *Pedoman Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Bagi Remaja*, 25. Lihat juga Dadang Hawari, *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif)*.

Arief Ichwanie AS, "Berbagai Pandangan dan Berita Tantang TQN Pondok Pesantren Suryalaya," dalam *Thoriqot Qodiriyyah Naqsabandiyyah: Sejarah, Asal-usul, daan Perkembangannya*, ed. Harun Nasution, 223-254. (Tasikmalaya: IAILM, 1990).

Dadang Hawari, *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif)* (Jakarta: FKUI, 2006).

Cortright, *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy* (New York: State University of New York Press, 1997).

M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006).

A. Rivay Siregar, *Tasawuf dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002).

Ralph W. Hood, Peter C. Hill, dan Bernard Spilka, *The Psychology of Religion: an Empirical Approach* (New York: The Guildford Press, 2009).

Mahmoud Ayoub, "Repentance in The Islamic Tradition" dalam *Repentance: a Comparative Perspective*, ed.

Amitai Elzioni, 96-122. (Mary Land: Rowman& Littlefield, 1997).

Amsal Bakhtiar, "Tarekat Qadiriyyah: Pelopor Aliran-Aliran Tarekat di Dunia,"dalam *Refleksi; Jurnal Kajian Agama dan Filsafat* vol. VI, no. I (2004).

Mutawalli Sya'rawi, *Kenikmatan Taubat; Pintu Menuju Kebahagiaan dan Surga*, terj. Jumadi Sunardi, (Jakarta: QultumMedia, 2006).