

TAZKIYA

Jurnal Psikologi Berbasis Keilmuan Islam

H. Choliluddin As.

Beberapa Aspek Psikologi di dalam Rangkuman Ayat-Ayat
Al-Qur'an (Kajian Tafsir Al-Maraghi)

H. Fuad Nashori

Sufisme dan Psikoterapi Islami

Abdul Mujib

Konsepsi Dasar Kepribadian Islam

Ima Sri Rahmani

Pertumbuhan Pelacur di Komunitas Sumber Utama Pelacur:
Sebuah Telaah Historis Perspektif Psikologi Sosial

Akhmad Baidun

Pengetahuan Ekosistem dan Perilaku Petani dalam Mengelola
Lahan Pertanian: Pendekatan Psikologi Lingkungan

Laili Rachmah

Implikasi Hifzhul Qur'an terhadap Kebermaknaan Hidup

Kokom Komariah

Perbandingan antara Mahasiswa Aktivistis dan Bukan Aktivistis
dalam Sikap terhadap Kuliah dan Perilaku Asertif
di UIN Jakarta

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH
JAKARTA

TAZKIYA

Jurnal Psikologi Berbasis Keilmuan Islam

Penanggung Jawab:

Dekan Fakultas Psikologi UIN Jakarta
Netty Hartati

Dewan Redaksi:

Zakiah Daradjat • Azyumardi Azra • Komaruddin Hidayat
Hanna Jumhana Bastaman • Zahrotun Nihayah

Pemimpin Redaksi:

Achmad Syahid

Sekretaris Redaksi:

Solicha

Redaktur Pelaksana:

Zikri Neni Iska • Abdul Rahman Saleh
Avicenna • M. Nanang Suprayogi

Sirkulasi & Keuangan:

Sutirah • Ichsana Noor • Karnilis

Redaksi & Tata Usaha:

Fakultas Psikologi UIN Jakarta Jl. Kertamukti No. 5 Cirendeu Ciputat
Jakarta Selatan 15419 Telp. 021-7433060

Penerbit:

Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta

Tazkiya adalah jurnal psikologi berbasis keilmuan Islam terbit enam bulan sekali. Redaksi menerima tulisan mengenai yang bersentuhan dengan misi jurnal baik artikel, makalah, laporan penelitian, maupun telaah pustaka. Panjang tulisan antara 10-15 halaman kuarto 1,5 spasi, diserahkan dalam bentuk *print out* dan *file*. Redaksi berhak menyunting naskah tanpa mengurangi maksud tulisan. Tulisan yang dimuat akan diberikan imbalan yang layak.

SUFISME DAN PSIKOTERAPI ISLAMI

H. Fuad Nashori*)

Problem Hidup Manusia Moderen

Seorang psikolog Amerika bernama Erich Fromm mengungkapkan bahwa manusia moderen menghadapi suatu ironi. Mereka berjaya dalam menggapai capaian-capaian material, namun kehidupan mereka dipenuhi keresahan jiwa. Orang-orang modern banyak yang sangat rentan terhadap stres, depresi, merasa teralienasi (meski mereka hidup bersama orang lain), mengalami berbagai penyakit kejiwaan, hingga memutuskan untuk bunuh diri. Hal ini sejalan dengan pandangan filosof Inggris, Bertrand Russell, yang mengatakan bahwa kemajuan-kemajuan material yang dicapai itu ternyata tidak dibarengi oleh kemajuan di bidang moral-spiritual. Russell menilai bahwa peradaban moderen ditandai oleh terputusnya rantai kemajuan material dan kemajuan moral-spiritual.

Erich Fromm memberi contoh fakta yang menjadi problem manusia moderen di Eropa dan Amerika, yaitu tingginya angka bunuh diri di kalangan lansia di negara yang berjaya di bidang ekonomi. Meski mereka hidup di *panti werdha (settlement)* yang memadai bersama orang-orang yang seusia serta mendapat berbagai jaminan sosial, banyak di antara mereka yang memutuskan untuk bunuh diri. Kebutuhan utama manusia, yaitu hidup secara

*)Dosen Fakultas Psikologi UII Yogya

bermakna (yang berwujud aktivitas menyembah Tuhan Yang Maha Esa), belum dipenuhi oleh peradaban Barat (dalam hal ini adalah oleh *settlement* yang ada di Amerika).

Problem kejiwaan manusia sebagaimana digambarkan di atas hampir terjadi di seluruh muka bumi, termasuk di Indonesia. Stres, depresi, merasa teralienasi, berbagai penyakit psikologis, agresivitas, kekerasan, pembunuhan, penjarahan, menjadi fenomena yang akrab bsgi kita, di samping karena kita lihat sendiri fenomenanya di depan mata kita, juga karena kita mengalaminya sendiri.

Diperlukan Psikoterapi Spiritual

Dalam beberapa dekade terakhir ini semakin tampak kepercayaan orang bahwa keberagamaan (*religiosity*), keimanan, atau spiritualitas memiliki peran untuk mengatasi berbagai problem kejiwaan manusia modern. Dikatakan oleh Muhammad 'Utsman Najati (2001), keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan luar biasa yang membekali manusia yang religius dengan kekuatan ruhaniah yang menopangnya dalam menanggung beratnya beban hidup, menghindarkannya dari keresahan yang menimpa banyak manusia yang menimpa

manusia modern yang didominasi oleh kehidupan materi dan persaingan keras guna meraih pendapatan materi, tapi pada saat yang sama ia membutuhkan hidangan ruhaniah.

Peran keimanan dalam mengatasi berbagai problem manusia jauh-jauh hari telah diperkenalkan oleh psikolog-psikolog Barat. William James (dalam Dale Carnegie, 1980) berujar, "*Tidak ragu lagi bahwa terapi yang terbaik bagi keresahan ialah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan yang tidak boleh tidak harus terpenuhi untuk menopang seseorang dalam hidup ini.*" Lebih lanjut ia berkata: "*Antara Tuhan dengan kita ada hubungan yang tidak teputus. Apabila kita menundukkan diri di bawah pengarahan-Nya, maka semua cita-cita dan harapan kita akan tercapai.*"

Orang-orang yang religius memiliki kepribadian yang lebih kuat dan terhindar dari berbagai penyakit jiwa. Henry Link, seorang psikolog Amerika, menyatakan bahwa berdasarkan pengalamannya yang lama dalam menerapkan percobaan-percobaan kejiwaan atas kaum buruh dalam proses pemilihan dan pengarahan profesi, ia mendapatkan bahwa pribadi-pribadi yang religius dan sering mendatangi tempat ibadah memiliki kepribadian yang

lebih kuat dan baik ketimbang pribadi-pribadi yang tidak beragama atau tidak menjalankan sama sekali suatu macam ibadah. Sementara itu A.A. Brill, juga psikolog, berkata: *"Individu yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa."*

Berbagai bukti empiris di Barat dan di Timur menunjukkan bahwa keberagaman, keimanan, dan spiritualitas mengembangkan kepribadian seseorang dan sekaligus menurunkan problem-problem psikologis yang dialaminya. Carl G. Jung, setelah sekian lama bergelut dalam terapi psikologi, berkata: *"Selama tiga puluh tahun yang lalu, pribadi-pribadi dari berbagai bangsa di dunia telah mengadakan konseling denganku dan aku pun telah menyembuhkan banyak pasien. Tidak kudapatkan seorang pasien pun di antara para pasien yang telah berada pada penggal kedua umur mereka (lebih dari 30 tahun) yang problem esensialnya bukan wawasan agama tentang kehidupan. Dapat kukatakan mereka telah menjadi mangsa penyakit. Sebab mereka telah kehilangan setiap agama yang ada pada setiap masa. Sungguh tidak ada seorang pun di antara mereka yang menjadi sembuh, kecuali setelah ia kembali kepada wawasan agama tentang kehidupan."*

Berdasarkan berbagai macam penelitian lapangan, kedekatan ke-

pada Allah melalui shalat dapat menurunkan kecemasan di kalangan pelajar (Arif Wibisono Adi, 1985) dan menurunkan stres kerja di kalangan karyawan (Abdul Karim, 1999), religiusitas (akidah, ibadah, akhlak, ilmu, ihsan) menjadikan individu melihat secara positif atas peristiwa-peristiwa buruk yang menyimpannya (Astuti, 1999), kedekatan kepada Allah melalui dzikrullah dapat meningkatkan rasa tenang, menjadikan detak jantung lebih teratur, dan menambah makna hidup (Ratna Djuwita, 1983; Effa Naila Hady, 1982), orientasi intrinsik dalam beragama menurunkan perilaku delinkuen (Irwan Nuryana Kurniawan, 1998), dan seterusnya.

Sumbangan Sufisme terhadap Psikoterapi Islami

Psikoterapi Islami dapat diartikan sebagai upaya mengatasi berbagai macam problem kejiwaan dan kualitas hidup manusia yang didasarkan pada pandangan dunia Islam (*Islamic world view*). Dikatakan oleh Adz-Dzaky (2001), psikoterapi Islami bukan hanya memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan ruhaninya, tapi menggali dan mengembangkan potensi, mengantarkan individu pada perubahan konstruksi dalam

kepribadian dan etos kerja, dan juga mengantarkan individu mengenal, mencintai, dan berjumpa dengan esensi diri dan dzat yang Maha Suci, Allah *Azza wa jalla*.

Upaya merumuskan, mengkonstruksi, dan mengaplikasikan psikoterapi Islami dapat dilakukan dengan menggunakan pandangan-pandangan dan praktik-praktik sufisme yang selama ini sudah kita kenal. Gagasan umum yang ingin disampaikan adalah dikarenakan pandangan-pandangannya yang berusaha mengubah perilaku manusia, maka secara teoritis pandangan-pandangan sufisme atau tasawuf dapat diambil-alih oleh psikoterapi Islami. Agar menjadi riil, maka sumbangan sufisme itu dibagi dalam dua pandangan, yaitu sumbangan teoritis dan sumbangan aplikatif.

Sumbangan terbesar sufisme secara teoritis adalah penjelasannya tentang *qalbu* (hati nurani). Perlu diberi pengantar bahwa psikologi moderen dan ilmu pengetahuan moderen pada umumnya menempatkan akal atau otak (*brain*) sebagai pusat diri manusia. Kalau selama ini kita kenali istilah kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, bahkan kecerdasan spiritual, maka semua simbol keunggulan manusia itu berakar pada penggunaan akal

secara optimal. Singkatnya, sedemikian pentingnya akal ini hingga semua keunggulan manusia bersumber darinya.

Kehadiran psikologi Islami, dan khususnya psikoterapi Islami, bermaksud mengintroduksikan pandangan yang sangat akrab dalam sufisme, yaitu *qalbu* (hati nurani). Sebuah hadis yang disampaikan Rasulullah Muhammad SAW mengungkapkan bahwa yang menjadi penentu perilaku manusia adalah segumpal daging, dan segumpal daging itu adalah *qalbu*. Islam (c.q. sufisme) mempercayai bahwa *center* diri manusia adalah *qalbu*. Memang ada berbagai pendapat yang mengatakan bahwa sebenarnya akal dan *qalbu* itu sama saja, namun penjelasan yang paling dipercaya menunjukkan bahwa dalam beberapa hal akal dan *qalbu* ada kesamaan fungsi, namun dalam banyak hal mereka berbeda. Akal berfungsi memahami sesuatu terutama yang nalar, sementara *qalbu* bukan hanya berfungsi memahami sesuatu terutama yang tak kasat mata, tapi juga membedakan yang benar dan yang salah serta mendorong ke yang benar, dan sumber kekuatan manusia yang merupakan hasil aktualisasi pendekatan diri kepada Allah *Azza wa jalla*.

Sedemikian mendalamnya pandangan sufisme tentang *qalbu* ini, sehingga terdapat penjelasan yang sangat kompleks tentang hati nurani. Adz-Dzaky (2001) misalkan menjelaskan bahwa kalau *qalbu* umumnya manusia masih mungkin terbolak-balik (yang menyebabkan iman naik-turun), maka ada yang namanya *al-Fuad*, yang artinya hati nurani yang berada dalam posisi kuat, kokoh. Sekalipun demikian, secara keilmuan psikologis, penulis cenderung untuk menggunakan istilah *qalbu* untuk memberikan penjelasan atas unsur manusia yang berkaitan dengan unsur terpenting manusia.

Sumbangan besar lainnya adalah tentang proses peningkatan kualitas diri manusia, yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Adz-Dzaky, 2001). *Takhalli* adalah proses pengosongan diri dari bekas-bekas kedurhakaan dan pengingkaran (dosa) terhadap Allah dengan jalan melakukan pertobatan. *Tahalli* merupakan proses pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji dan mulia. Sementara *tajalli* merupakan tahapan di mana Allah menampakkan diri seluas-luasnya kepada hamba yang dikehendaki-Nya. (Catatan: dalam konteks pengembangan psikoterapi

Islami, konsep *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* di atas penulis kontekskan secara luas, bukan hanya dalam masalah spiritualitas/ruhani, tapi juga psikologis. Oleh karena itu, memanfaatkan pemikiran sufisme di atas, penulis memperkenalkan konsep pembersihan diri, peningkatan diri, dan penyempurnaan diri sebagaimana yang akan kita bahas di bagian akhir tulisan ini).

Tentang sumbangan praktis sufisme, satu hal pasti: sedemikian banyak. Beberapa di antaranya cara hidup *zuhud*, *tazkiya al-nafs*, *muhasabah*, praktik-praktik *dzikir* (termasuk sebagaimana yang dikenal dalam tradisi tarekat Qadiriyyah-naqsabandiyah, yang diperkenalkan oleh Al-Mukarram KH. M. Zezen Zainal Abidin Bazul Asyhab), *mujahadah*, *riyadhah*, dan seterusnya.

Proses dan Teknik Psikoterapi Islami Melalui *Dzikir* dan *Pikir*

Psikoterapi Islami mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan problem kejiwaan seseorang, pencegah berbagai problem kejiwaan, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia. Di samping pendekatan psiko-spiritual (dengan

keimanan dan kedekatan kepada Allah), psikoterapi Islami juga disandarkan pada pendekatan kognitif-behavioral (penggunaan akal pikir dan usaha nyata manusia) untuk memperbaiki diri. Ringkasnya, ada dua pendekatan psikoterapi Islami, yaitu melalui pendekatan psiko-spiritual dan pendekatan kognitif-behavioral. Penjelasan pendekatan dan teknik-teknik psikoterapi Islami dalam tulisan ini juga diambil dari khazanah Islam (terutama sufisme) dan psikologi modern.

Sebagaimana telah dijelaskan di awal, praktik psikoterapi Islami itu dapat dilakukan penggolongan pendekatan, yaitu pendekatan kognitif-behavioral dan pendekatan psiko-spiritual. Pendekatan kognitif-behavioral menekankan penggunaan kesadaran atau akal pikir dan perubahan perilaku manusia untuk menyelesaikan problem. Pendekatan kognitif-behavioral meliputi introspeksi, pemantauan diri, teknik "berpuasa", teknik pembalikan (tahap pembersihan diri), internalisasi sifat-sifat baik, teknik peneladanan, teknik peningkatan hubungan antar pribadi (tahap pengembangan diri).

Pendekatan psiko-spiritual dilakukan dengan maksud untuk men-

dekatkan diri dengan Allah *Azza wa jalla*, yang merupakan sumber ampunan, ide, ketenangan, dan sebagainya. Dalam pendekatan ini dapat dilakukan berbagai upaya, seperti teknik talqin, pertaubatan, mujahadah (pembersihan diri), melakukan shalat sunnat, berpuasa, riyadhah (teknik pengembangan diri), teknik penetasan mimpi nubuwat (penyempurnaan diri). Tulisan ini hendak mengungkap proses dan teknik psikoterapi menurut ajaran Islam.

a. Tahap Pembersihan Diri

Tahap ini secara khusus memiliki tujuan untuk dapat mengenali, menguasai, dan membersihkan diri dari sifat-sifat, cara berpikir, kebiasaan buruk, dan bekas-bekas negatif (termasuk dosa) yang sudah melekat dalam diri seseorang. Ada beberapa teknik yang digunakan untuk membersihkan diri, yaitu (a) teknik pengenalan diri yang terdiri atas talqin, introspeksi, dan pemantauan diri, (b) teknik pengembangan kontrol diri yang meliputi teknik "puasa" dan teknik paradoks, (c) teknik pembersihan diri yang meliputi pertaubatan, riyadhah, teknik dzikir, teknik puasa, teknik membaca al-Qur'an.

Teknik pengenalan diri. Cara pengenalan diri dapat dibantu oleh orang lain yang memahami hakikat kehidupan ini dan memahami keberadaan seseorang. Maka, pengenalan diri dilakukan dengan membuka hubungan dengan orang lain. Dalam dunia tasawuf, sebagaimana yang diungkapkan Shafi'i (dalam Subandi, 1996), hubungan itu berlangsung antara guru dan murid (baca: guru tarekat atau *mursyid* dan murid). Hubungan itu agak mirip dengan hubungan antara terapis dan klien. Dalam kegiatan tarekat, pengenalan diri itu dilakukan dengan proses *talqin* (pengajaran), yaitu proses di mana guru (*mursyid*) mengajarkan bagaimana cara berdzikir yang baik kepada muridnya. Pada waktu seseorang mengikuti *talqin*, timbul pemahaman atau pencerahan (*insight*) tentang diri sendiri, dosa-dosa dan sifat-sifat jelek sehingga timbul penyesalan.

Pengenalan diri juga dapat dilakukan melalui proses introspeksi (*muhasabah*), yaitu melihat ke dalam diri sendiri, dengan fokus penyakit hati yang ada dalam diri seseorang. Objek introspeksi adalah hal-hal yang sejauh ini telah dilakukan, sifat-sifat yang melekat, dan menjadi kebiasaan dalam berpikir, merasakan, dan bertindak. Dengan introspeksi

orang diharapkan memahami bekas-bekas pikiran dan perilakunya, termasuk dosa-dosa dan kekurangan-kekurangannya. *Muhasabah* dapat dilakukan oleh orang lain yang memiliki otoritas dalam ilmu tasawuf. Bahkan, *muhasabah* juga dapat dilakukan secara massal. Salah satu *muhasabah* yang bisa dilakukan massal adalah apa yang dilakukan oleh KH Priharsoyo (pimpinan Pondok Pesantren Al-Islamy Kulon Progo Kalibawang Kulon Progo Yogyakarta). Sejauh pengalaman dan pengamatan penulis, peserta *muhasabah* merasakan timbulnya kesadaran bahwa telah banyak kesalahan yang harus diperbaiki terhadap orangtua, saudara, kawan, guru, dan seterusnya.

Teknik yang dekat dengan introspeksi adalah pemantauan diri (*self observation*). Di sini seseorang senantiasa mengawasi gerak-gerik pikiran dan hati, barangkali timbul keakuan, kesombongan iri hati, pikiran buruk, dan sebagainya. Lintasan-lintasan hati tersebut harus senantiasa dipantau agar tidak menjadi penghalang dalam menempuh jalan menuju peningkatan diri. Berbeda dengan introspeksi yang fokusnya adalah perbuatan yang selama ini selalu ditunjukkan, dalam paman-

tauan diri yang menjadi fokus adalah apa yang baru dan tengah dirasakan. Dengan pemantauan diri diharapkan seseorang segera memahami gejala-gejala hati pada saat itu juga.

Teknik pengembangan kontrol diri.

Adanya berbagai macam penyakit hati dalam diri seseorang antara lain disebabkan oleh rendahnya kontrol diri. Mengapa orang menjadi konsumen miras-nar-koba (minuman keras, narkotika dan obat terlarang), tidak lain adalah karena mereka tidak mampu mengontrol stimulus dari lingkungan untuk merasakan dan menikmati barang haram tersebut. Maka, salah satu agenda orang yang menghadapi masalah adalah melakukan kontrol atas diri, sehingga pada gilirannya, penyakit hati tidak mudah tumbuh dan berkembang. Digambarkan oleh Nurcholish Madjid saat menjadi pembicara kunci Seminar Nasional *Tasawuf: Psikoterapi Melalui Dzikir dan Pikir* bahwa saat hidup ikan di laut tidak asin, dikarenakan kemampuannya menjaga dirinya tetap hidup.

Hal teknis yang dapat dilakukan adalah mengembangkan kebiasaan "berpuasa", yaitu teknik membiasakan diri untuk menahan diri dari hal-hal yang dipandang tidak baik, mi-

salnya puasa tidak minum minuman keras selama seminggu, puasa bicara bagi orang yang *ceplas-ceplos*, puasa melihat dari hal-hal yang menimbulkan dosa, puasa dari mencela orang lain, dsb.

Teknik lain yang dapat dikembangkan adalah teknik pembalikan (atau paradoks). Cara untuk mengganti sesuatu yang buruk dengan sesuatu yang baik adalah dengan cara melakukan hal yang sebaliknya. Misalnya, kalau kita membenci seseorang (sesuatu yang semestinya tidak terjadi), maka kita dapat mulai mencintainya dengan memperhatikan hal-hal yang sesuai dengan diri kita. Kalau kita iri dengan seseorang yang sering mendapatkan rejeki yang lebih banyak, maka dapat menyapanya, mengajaknya bicara, bersilaturrehmi padanya, dan bahkan berusaha menjadikannya sahabat.

Teknik Pembersihan Diri. Tujuannya adalah menyembuhkan berbagai gangguan mental atau kebiasaan buruk. Mengingat bahwa sumber penyakitnya adalah penyakit hati, maka yang perlu ditumbuhkembangkan adalah pembersihan hati. Teknik yang dapat dilakukan adalah pertaubatan, mujahadah, dzikrullah, teknik puasa, maupun membaca al-Qur'an. Pertaubatan berarti menye-

sali perbuatan yang dilakukan dan berjanji tidak melakukan perbuatan maksiat dan dosa lagi. Dikatakan oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir (2001) bahwa taubat sebenarnya merupakan prinsip dan prasyarat bagi penyembuhan penyakit, baik penyakit fisik maupun psikis. Artinya, untuk menuju kondisi sehat secara psiko-spiritual, seseorang harus kembali pada sifat (fitrah) asal dan berusaha untuk tidak mengulangi perbuatan yang dapat menyebabkan penyakit tersebut, seperti penyakit AIDS yang disebabkan seks bebas, psikosomatik karena iri, dengki, sombong dan riya'. Secara teknis perbuatan taubat dilakukan dengan mengingat perbuatan-perbuatan salah dan kemudian melakukan istighfar sebanyak-banyaknya. Indikator taubat yang sesungguhnya (taubah al-nasuha) adalah *"kesadaran jiwa yang sesungguhnya dan tidak merasakan kenikmatan lagi jika berpikir melakukan perbuatan dosa, walaupun dalam mimpi."*

Teknik lain untuk melakukan pembersihan diri adalah—sebagaimana diungkapkan oleh sebuah hadis—adalah melakukan perbuatan baik. Perbuatan baik dapat menghapus perbuatan buruk, termasuk bekasian perbuatan buruk. Beberapa perbuatan baik adalah *tombo ati*

(penawar penyakit hati) sebagaimana disampaikan oleh Ali bin Abi Thalib, yaitu membaca al-Qur'an sambil berusaha memahami artinya, melakukan shalat malam, bergaul dengan orang baik, berpuasa, dzikir malam hari. Baca al-Qur'an merupakan obat penyakit hati (QS al-Isra':82). Menurut Muhammad Husain al-Thabathabai, mengungkapkan bahwa syifa' dalam al-Qur'an memiliki makna "terapi ruhaniah" yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Menurut Lukman Sumabrata (1991), setiap orang mempunyai kecocokan dengan juz tertentu; yang bila membacanya sesuai dengan juz itu proses penyembuhan penyakitnya lebih lengkap.

Tahap Pengembangan Diri

Setelah diri dibebaskan dari berbagai kekurangan, penyakit hati, dsb, manusia perlu dibawa kepada situasi baru, yaitu pengembangan diri. Tujuannya adalah menumbuhkan sifat-sifat terpuji dalam diri seseorang. Teknik yang dapat digunakan adalah teknik internalisasi *asmaul husna*, teknik teladan rasul, dan teknik pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia

Teknik Internalisasi Sifat-sifat Baik. Dalam hal ini seseorang mempelajari

sifat-sifat baik yang patut dimiliki manusia. Sifat-sifat baik itu dapat diambil dari ajaran agama atau ajaran moral yang lain. Namun, sifat baik yang tidak diragukan relativitasnya dapat diambil dari asmaul husna. Allah memiliki sejumlah 99 nama baik (asmaul husna), seperti pengasih (*ar-rahman*), penyayang (*ar-rahiim*), pengampun (*al-ghaffar*), memberi petunjuk (*al-rasyid*), dan seterusnya. Individu diminta untuk menghayati dan memasukkan nilai-nilai yang terkandung dalam *asmaul husna*, misalnya menumbuhkan rasa kasih sayang dan pengampunan terhadap sesama. Dalam tasawuf, cara yang ditempuh adalah mengulang-ulang nama tadi dengan jumlah bilangan tertentu.

Teknik Peneladanan. Teknik ini dilakukan dengan cara meneladani seseorang yang dianggap memiliki standar nilai dan perilaku yang tinggi. Dalam Islam yang merupakan teladan yang terbaik. Rasulullah adalah al-Qur'an yang hidup. Kalau seseorang mengharapkan dirinya memiliki jiwa dan perilaku yang baik sebagaimana diidealkan al-Qur'an, maka yang dapat dia lakukan adalah meneladani bagaimana al-Qur'an itu dalam diri manusia. Maka, teladanilah Rasul. Rasul adalah suri tauladan sebagaimana al-Qur'an.

Teknik hablum-minan-nas. Dalam menjalin hubungan dengan manusia ada beberapa prinsip yang perlu dipegang, yaitu (a) berbicara dengan perkataan yang benar, berbicara dengan perkataan yang menyenangkan, berbicara dengan perkataan yang sopan, dan berbicara dengan perkataan yang bermutu. Cara yang dapat dilakukan seseorang adalah menghidupkan prinsip di atas dalam segenap pembicaraannya.

Tahap Penyempurnaan Diri

Jika pada tahap pengembangan banyak difokuskan pada upaya memulai hubungan dengan sesama manusia dan melakukan hubungan dengan Allah dalam dataran syariah, maka dalam tahap penyempurnaan diri adalah tahap peningkatan hubungan dengan Allah Azza wa jalla dan hubungan dengan sesama. Hubungan dengan Allah Azza wa jalla yang semula hanya sebatas dalam kegiatan ritual, ditingkatkan menjadi hubungan yang penuh "keakraban". Teknik mengakrabkan diri dengan Allah adalah memperbanyak dan meningkatkan kualitas dzikir. Dzikir yang sangat intens akan menghasilkan berkah bagi orang-orang yang mengamalkannya. Berkah yang dimaksud adalah Allah berkenan

untuk mendudukkannya di posisi yang unggul di antara manusia.

Ada sebuah hadis yang menunjukkan bahwa kalau seseorang berdzikir secara intens dengan penghayatan yang baik, maka ia akan memperoleh derajat unggul. Dalam sebuah hadis diceritakan bahwa *Rasulullah SAW bersabda: "Yang terlebih dahulu maju (atau menjadi unggulan) adalah al-Mufarridun." Para sahabat bertanya: "Siapakah al-Mufarridun itu, ya Rasulullah?" Sabda Rasulullah: "Yaitu, mereka yang banyak melakukan dzikir, laki-laki maupun perempuan."*

Selain mengakrabkan hubungan akrab dengan manusia, pencapaian kesempurnaan juga dilakukan dengan mengintensifkan pelayanan terhadap manusia. Dikatakan oleh Murtadha Muthahhari dalam buku *Manusia Sempurna* bahwa manusia yang sempurna adalah manusia yang menjalankan fungsi ibadah (dekat dengan Allah) dan pelayanan terhadap sesama secara optimal dan harmonis (seimbang). Oleh karena itu, tahap penyempurnaan diri juga harus dilakukan dengan melakukan perbuatan baik secara optimal kepada manusia. Hal terpenting yang patut dilakukan adalah di samping melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan adalah melakukan peru-

bahan terhadap lingkungan. Tidak bersikap *cuek*, tapi intens memperbaiki dan memperbaharui lingkungan. Allah menganjurkan apa yang disebut *amar ma'ruf nahi munkar*. Hubungan tersebut merupakan manifestasi usaha menjalankan fungsi kekhalifahan, yaitu berupaya untuk menghadirkan *rahmatan lil 'alamin* (kebaikan di seluruh bumi) bagi seluruh umat manusia.

Bila seseorang telah menjalankan secara intens hubungan yang akrab dengan manusia, maka yang diharapkan adalah kasih sayang yang luas kepada manusia. Sehingga sekalipun manusia berbuat jahat pada mereka, mereka tidak marah, membenci, apalagi membinasakannya, tapi mencintainya dan menolongnya. Ingatlah apa yang dilakukan Rasulullah saat diludahi orang yahudi, yang dilakukan Rasulullah saat dikejar dan disakiti orang Thaif, yang dilakukan Ali saat diludahi orang Kafir yang siap dibunuhnya.

Optimisme: Menuju Psikoterapi Islami

Dengan penjelasan di atas, usaha-usaha untuk menyusun psikoterapi Islami menjadi semakin mantap dilakukan. Di masa-masa yang akan datang dipercayai psikoterapi Islami

akan menjadi salah satu pilihan bahkan dapat menjadi pilihan utama dalam menyembuhkan problem-problem kejiwaan. Ada optimisme di hati kita.

Ada tiga sumber yang menjadikan psikoterapi menjadi lebih besar untuk terwujud. *Pertama*, adanya usaha-usaha untuk menjelaskan secara teoritis/konseptual problem-problem psikologis dengan pendekatan Islam. Usaha ini ditandai oleh adanya berbagai pertemuan ilmiah dan penyusunan berbagai karya tulis (dalam bentuk artikel di majalah/jurnal, dan buku). Seminar kali ini, yang bertajuk *Tasawuf: Psikoterapi Melalui Dzikir dan Fikir* (IAIN Sahid dan Universitas paramadina, 5 Januari 2002, juga seminar nasional Psikoterapi Islami (*Islam Sebagai Landasan Psikoterapi Islami*, Fakultas Psikologi UMM, 1-2 November 1996) dan *International Symposium on Islamic Counselling and Psychotherapy*, Agustus 1997, Universitas Kebangsaan, Malaysia.

Kedua, adanya tradisi penyembuhan problem psikologis dengan pendekatan Islam. Pondok Remaja Inabah yang berpusat di Suryalaya, Ciamis, (dan berbagai macam cabangnya, termasuk yang ada di Sukabumi) telah lama mengembangkan terapi Islami untuk menyembuh-

kan berbagai penyakit ketergantungan pada narkoba. Pondok Pesantren Al-Ghafur di Bondowoso menerapkan tradisi Islam untuk menyembuhkan berbagai penyakit jiwa mulai. Pondok Pesantren Al-Islamy Kalibawang Kulon Progo, Yogyakarta. Belakangan, Lembaga Inku-basi Akhlak Islamadina Surakarta juga mulai aktif membantu penyembuhan berbagai problem psikologis.

Ketiga, adanya berbagai penelitian untuk melihat keterkaitan antara keberagaman, spiritualitas, dan keimanan dengan problem psikologis. Sebagai misal, penelitian Haryanto & Siti Rahayu Haditono (1997) menunjukkan bahwa ada hubungan antara waktu pembinaan dengan ketergantungan pada narkoba. Penurunan ketergantungan pada narkoba, baik keluhan fisik maupun gejala somatisasi, sangat besar atau berarti pada 40 hari pertama. Pada 40 hari kedua penurunan tidak setajam 40 hari pertama.

Penelitian yang dilakukan Yadi Purwanto (1998) menunjukkan bahwa (a) metode dzikir membantu kesadaran mereka yang ditengarai menderita gangguan mental dan moral, (b) pertolongan (*helping*) dengan pendekatan spiritual dapat membantu mengurangi frekuensi

munculnya gejala kecemasan, ter-
mor, dan ketegangan emosi lainnya,
dst.

PENUTUP

Itulah yang dapat penulis
sampaikan dengan harapan dapat
direnungkan. Untuk selanjutnya
perlu diungkap lebih jauh tentang
upaya-upaya yang lebih riil,
kontekstual, dan sistematis berkaitan
dengan empat tahap sebagaimana
yang telah disebutkan.

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Fajar Pustaka baru.
- Astuti, Yuliyanti Dwi. 1999. Hubungan antara Religiusitas dan Gaya Penjelasan. *Jurnal Psikologika*, Nomor 8, tahun IV, hal. 39-52.
- Djuwita, Ratna. Pengaruh Dzikir yang Didahului Sembahyang terhadap Relaksasi. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hady, Effa Naila. 1982. Penghayatan dan Ketenagan dalam Berdzikir. *Skripsi*, Jakarta: Universitas Indonesia.
- Haryanto. 1997. Hubungan antara Jangka Waktu Pembinaan dengan Penurunan Gejala-gejala Ketergantungan Narkotika. *Jurnal Psikologika*, No. 2 Tahun Ii 1997, hal. 51-66.
- Karim, Abdul. 1999. Hubungan antara Keteraturan Menjalankan Shalat Lima Waktu dengan Stres Kerja pada karyawan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Masyhuri, Agoes Ali. 1998. Arogansi, Cermin Hati yang Sakit. Dalam *Harian Jawa Pos*, 11 September 1998, hal. 4.
- Mujib, Abdul & Mudzakir, J. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Press.
- Najati, M. Utsman. 2001. *Al-Qur'an dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka.
- Nashori, Fuad. 1995. Pengaruh Media Massa terhadap Tindak Kekerasan. *Jurnal UNISIA*, No. 28 Tahun XV 1995, hal. 100-106.
- Nashori, Fuad. 1997. Dzikir: Kembali ke Jati Diri. *Majalah Shufiyah*. Edisi Perdana, Juni 1997.
- Nashori, Fuad. 1998. Penyakit Hati: Tanda, Sebab, Upaya Penyembuhan. *Bahan Khotbah Jum'at*. Disampaikan Khutbah Jum'at, Masjid Al-Muhtadin, Bantul, 24 Juli 1998.
- Qudamah, Ibnu. 1998. *Minhajul Qashidin: Jalan Orang-orang Yang Mendapat Petunjuk*. Jakarta: Penerbit A-Kautsar.
- Subandi. 1996. Membangun Psikoterapi yang Berwawasan Islam. Dalam M. Thoyibi & M. Ngemron, *Psikologi Islam*. Surakarta: Muhammadiyah University Press, UMS.
- Tim penerjemah Al-Qur'an Depag. 1996. *Al-qur'an dan Terjemahannya*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Wakaf.