

PSIKOTERAPI DALAM PANDANGAN ISLAM

Ashadi Cahyadi*

Abstrak

Psikoterapi (psychotherapy) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses reedukasi (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

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

Kata Kunci : *Psikoterapi, Psikoneurosa, Pandangan Islam*

Pendahuluan

Dimensi psikologis merupakan zona yang terluas pada masalah kesenjangan sosial. Permasalahannya adalah karena kekompleksitasan kejiwaan manusia dalam menerima suatu aksi sosial ataupun cara mereaksinya. Kesenjangan sosial yang bertendensi fisiologis maupun psikologis keduanya membawa akibat tidak baik, dalam intensitasnya semakin tinggi dalam pengertian konflik kejiwaan itu semakin kompleks akan membawa permasalahan kejiwaan. Kasus ini perlu dicarikan solusinya, yang bisa langsung dirasakan seperti kelaparan diantisipasi dengan menyuplai bahan makanan, hal ini sulit dilakukan. Fase pertama memediasi kesenjangan sosial tersebut dengan meningkatkan taraf pendidikan, pengangguran sebagai suatu kesenjangan sosial, umumnya didominasi oleh faktor

sumber daya yang rendah karena kurangnya factor pendidikan, dalam pengertian umum yaitu pendidikan umum dan vokasional.

Maka psikologi berkembang mempunyai tujuan dan alasan-alasan yakni memecahkan berbagai problem dan menguak misteri hidup manusia serta mengupayakan peningkatan sumber daya manusia. Pengertian yang lebih spesifik dalam usaha menumbuhkembangkan dan pembinaan dalam lingkup sekolah yaitu bimbingan. Diharapkan dari proses bimbingan itu, pendidikan akan berjalan lebih optimal dan tidak akan terjadi kasus tersebut. Sebab secara operasional pendidikan merupakan petunjuk dan penangkal, hal ini merupakan langkah awal yang sifatnya preventif. Di samping itu juga merupakan kegiatan penyembuhan terhadap mereka yang mengalami gangguan kejiwaan (neorosis)

*Penulis adalah Dosen FUAD IAIN Bengkulu

atau penyakit kejiwaan (psikosis) sebagai akibat kefrustasian menghadapi kenyataan hidup. Penyembuhan ini dimaksudkan untuk mengembalikan keseimbangan dan bisa mengadakan penyesuaian diri dengan baik. Kondisi semacam ini memerlukan bantuan seorang psikoterapist (psikolog, psikiater, atau konselor) maupun agamawan (kyai, pendeta, pastur) dalam menyembuhkan gangguan kejiwaan tersebut. Dalam literatur kesehatan mental dan psikologi biasanya penyakit itu terdapat istilah yang bernama tingkah laku normal dan tingkah laku tidak normal.

Dari situlah para psikoterapist atau agamawan bekerja guna menormalkan tingkah laku yang tidak normal atau bisa dikatakan menyembuhkan gangguan kejiwaan. Karena telah kita ketahui bahwa orang yang tingkah lakunya tidak normal biasanya mengalami gangguan jiwanya. Selaras dengan argumentasi tersebut bahwa tujuan dari psikoterapi tersebut adalah proses kegiatan dalam memberikan bantuan terhadap seseorang dalam rangka untuk menyesuaikan diri dan memenuhi kebutuhannya. Adapun tujuan psikoterapi merupakan usaha untuk membantu seseorang agar lebih efektif untuk memenuhi kebutuhannya merangsang untuk menilai apa yang sedang dilakukan dan memeriksa seberapa jauh tindakannya berhasil.

Melihat pentingnya psikoterapi dalam membentuk pribadi yang utuh dan dapat menggunakan kemampuan serta kesempatan, juga sikap tenang dan seimbang sehingga dapat mencapai kebahagiaan lahir dan batin, maka seorang muslim sudah barang tentu akan berpegang teguh pada falsafah hidupnya

yaitu ayat-ayat Qur'aniyah dan ayat-ayat kauniyah. Kebahagiaan itu bukan hanya kesempurnaan interpersonal-relationship dan interaksi dengan kosmos, tetapi dengan sang prima cause (pencipta).

A. Pengertian Psikoterapi Islam

James P. Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan nonformal atau diskusi personal dengan guru atau teman.¹

Pada pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Dengan demikian, tugas utama psikoterapis di sini adalah memberi pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang. Oleh karena itu, boleh jadi psikoterapis yang dimaksudkan di sini adalah para guru, orang tua, saudara dan teman dekat yang biasa digunakan sebagai tempat curahan hati serta memberi nasihat-nasihat kehidupan yang baik.

Menurut Carl Gustav Jung sebagai mana dikutip dalam *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, menyatakan bahwa

psikoterapis telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua²

Berdasarkan pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi preventif (pencegahan) dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikoterapis tidak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna.

Emha Ainun Najib menjelaskan "psikoterapi Islam adalah sebagai proses baik penyembuhan, pencegahan, pemeliharaan maupun pengembangan jiwa yang sehat dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi SAW"³ Yang dimaksud di sini adalah jalan penyehatan hidup jasmani rohani, sehat dalam perspektif yang lengkap dan komprehensif, jiwa dan raga, jasmani dan rohani, luar dalam, bumi langit, dunia akhirat. Sedangkan untuk istilah medisnya, Najib menjelaskan bahwa psikoterapi Islam disini lebih berfungsi sebagai tindakan preventif ketimbang kuratif. Sependapat dengan Najib, Dadang Hawari, psikiater, menjelaskan bahwa "Pengalaman keyakinan agama dapat dimanfaatkan

dalam upaya pencegahan permasalahan kesehatan jiwa" Pemahaman dan pengalaman agama yang keliru dapat menyebabkan konflik dan kecemasan pada diri seseorang. Sebaliknya pemahaman dan pengalaman agama yang benar dapat menyelesaikan konflik dan kecemasan. Oleh karena itu psikiatri mempunyai peran penting dalam terapi psikoreligius agar berdampak positif bagi pasiennya.

Dengan demikian psikoterapi Islam yang penulis maksud adalah proses pembetulan belajar dimana berlangsung perubahan pikiran kecenderungan, kebiasaan, dan tingkah laku, yang sebelumnya tidak benar dimana si pasien memperoleh pikiran-pikiran yang keliru atau delusif tentang dirinya sendiri, orang lain, kehidupan dan berbagai problem yang dihadapinya, sehingga menyebabkannya gelisah, dan belajar pula bentuk-bentuk tingkah laku defensif untuk menghindari berhadapan dengan problem-problemnya dengan harapan mampu meredakan kegelisahannya dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam di dalamnya.

B. Psikoneurosa Dalam Islam

Menurut Zakiyah Daradjat, neurosa merupakan gangguan kejiwaan yang berkaitan dengan perasaan, sehingga yang terganggu hanya perasaannya, karena itu ia masih merasakan kesukaran yang dihadapinya sehingga kepribadiannya tidak memperlihatkan kelainan yang berarti dan masih dalam alam kenyataan⁴.

Dari segi perasaan, gejala yang ada antara lain menunjukkan rasa gelisah iri, dengki, sedih, risau, kecewa, putus asa,

bimbang, dan rasa marah. Kalau kita telusuri psikoneurosis, dalam pandangan Islam yang mengacu pada Al-Qur'an, bahwa psikoneurosis sama dengan "Qulubuhum Maradh". Kata qalb atau qulub yang dipahami dalam dua makna, yaitu akal dan hati. Sedang kata maradh bisa diartikan sebagai penyakit. Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris mendefinisikan kata tersebut sebagai "segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan/kewajaran dan mengantar kepada terganggunya fisik, mental, bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang"⁵.

Kata "*qulubuhum maradh*" terdapat dalam Al-Qur'an untuk mengartikan penyakit mental akibat dari orang-orang yang tidak dapat menerima ajaran agama Islam seperti diungkapkan dalam firman Allah :

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ

Artinya : Dan Adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit.⁶

Abdul Mujib dan Djusuf Mudzakir menyebutkan, bahwa psikoneurosis dalam Islam merupakan perilaku batiniah yang tercela yang tumbuh akibat menyimpang (*inhiraf*) terhadap kode etik pergaulan baik secara vertikal (Illahiyah) maupun horizontal (Insaniyah). Penyimpangan perilaku batiniah tersebut mengakibatkan penyakit dalam jiwa seseorang, yang apabila mencapai puncaknya mengakibatkan kematian. Penderita penyakit batiniah ini secara fisik boleh jadi berpenampilan gagah, tegap, dan kuat, namun batinnya rapuh,

menderita, resah, gelisah, dan tidak mampu menikmati kejayaan fisiknya

Menurut Al Ghazali, semua manusia itu dalam keadaan sakit (gangguan jiwa) kecuali manusia yang dikehendaki Allah untuk tidak sakit, seperti Nabi dan Rasul Allah. Cuma bedanya manusia itu ada di antara mereka yang sadar akan penyakitnya, dan ada pula diantara mereka yang tidak sadar, karena takut makan obatnya. Orang yang sakit jiwanya adalah orang yang tidak memiliki hati dalam jiwa dalam berakhlak (hina akhlaknya). Orang yang sakit jiwa buruk akhlaknya, seperti ia bersifat nifak, memperturutkan hawa nafsu, berlebihan dalam bicara, marah, iri, dengki, cinta keduniaan, cinta harta, bahil, riya, sombong, dan ghurur. Sifat-sifat tercela ini menurut kesehatan mental dapat dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan, karena sifat-sifat tersebut dapat membawa kepada ketidak tentraman jiwa. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikoneurosa dalam Islam merupakan gangguan kejiwaan yang dialami manusia berkuat pada alam perasaan hingga batiniah karena adanya penyimpangan kode etik dalam pergaulan baik secara vertikal maupun horisontal, sehingga menimbulkan berbagai gejala yang menyebabkan ketidak tentraman jiwa..

C. Macam-macam Psikoneurosa Dalam Islam

Dalam tulisan ini, penulis menjelaskan beberapa bentuk psikoneurosa dalam Islam yang memiliki keterkaitan pada kepribadian perfeksionis,

adapun diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Ujub
2. Kesombongan
3. Keterperdayaan (*Ghurur*)
4. Amarah
5. Mengikuti Hawa Nafsu

D. Sebab-sebab Psikoneurosa (Penyakit Mental) Dalam Islam

Penyakit mental ditimbulkan oleh berbagai macam sebab. Namun, seperti kita ketahui pengaruh itu dating dari dua arah, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini lebih sering dikatakan dari diri sendiri atau dapat juga dikatakan dari faktor keturunan ataupun pembawaan dari lahir. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor lingkungan yang mempengaruhi seseorang, dimana ia berinteraksi.

1. Faktor Internal

Keturunan dapat menjadi penyebab timbulnya penyakit mental sebagaimana kehadiran agama pada manusia. Karena mental adalah jiwa yang dikatakan dalam Al-Qur'an sebagai "nafs". Dalam pandangan Al-Qur'an nafs diciptakan dalam keadaan dua pilihan hidup antara kebaikan dan keburukan. Firman Allah SWT Q.S. Al-Isra' : 84

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ

بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

Artinya : Katakanlah: "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing". Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya.⁷

Sebelum lebih lanjut, penulis akan sedikit menjelaskan mengenai keturunan itu sendiri agar tidak terjadi kesalahan dalam pemahaman. Yang dimaksud keturunan menurut Abdul Aziz Al-Qudsy adalah semua faktor yang dalam diri makhluk hidup, mulai dari detik terjadinya pertemuan sel wanita dan sel pria⁸.

Sehingga tidak mengherankan jika Mc. Dougall dan C. Burt bahwa "naluri itu adalah satu-satuan keturunan, maka manusia mewarisi naluri dalam berbagai tingkat. Oleh karena itu kadang-kadang terjadi persamaan kejahatan antara orang tua dan anaknya". Berbeda dengan pendapat di atas, Kartini dan Jenny Andari mengungkapkan pendapatnya sebagai berikut: "penyakit mental itu tidak diturunkan oleh orang tua kepada anaknya, seperti halnya penurunan ciri-ciri jasmaniah dan karakteristik pada umumnya memang terdapat kemungkinan faktor-faktor genetik atau konstitusional berupa kepekaan pada seseorang terhadap berbagai tekanan (stress) Ungkapan-ungkapan di atas mempunyai alasan yang sama kuatnya, namun tidak menutup kemungkinan bahwa penyakit mental ini disebabkan oleh dua faktor yang saling mengisi antara keturunan dan lingkungan serta sulitnya membedakan antara keduanya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal disebabkan oleh lingkungan tempat berinteraksi yang kemudian peneliti bedakan dalam tiga bagian yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan dan lingkungan

masyarakat. Hal ini dapat terbentuk mulai dari pergaulan berfikir, berakhlak/bertingkah laku serta pendidikan yang ia dapatkan. Semua itu berpeluang dalam mempengaruhi rohani atau kejiwaan seseorang⁹. Dalam arti yang luas lingkungan mencakup iklim dan geografis, tempat tinggal, adat istiadat, pengetahuan, pendidikan dan alam. Dengan kata lain, lingkungan adalah sesuatu yang tampak dan terdapat dalam arah kehidupan yang senantiasa berkembang. Ia adalah seluruh yang ada, baik manusia maupun benda buatan manusia, atau alam yang bergerak atau tidak bergerak, kejadian atau hal-hal yang mempunyai hubungan dengan seseorang. Faktor eksternal ini, penulis bagi menjadi tiga bagian, yaitu : a) lingkungan keluarga, b) lingkungan pendidikan, dan c) lingkungan masyarakat.

E. Bentuk-bentuk dan Teknik Psikoterapi Islam

1. Psikoterapi Islam Menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku (akhlaq) positif dan negative, sehingga bentuk-bentuk terapinya jika menggunakan terapi perilaku. Dalam hal ini dia mengatakan “*Menegakkan (melakukan) akhlak (yang baik) merupakan kesehatan mental, sedang berpaling pada penegakan itu berarti suatu neurosis dan psikosis*”

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk

membersihkannya. Perilaku yang baik dapat menghapus.

Menghilangkan dan mengobati perilaku yang buruk, upaya seperti itu dapat menjadikan jiwa manusia suci, bersih dan fitri sebagaimana ia baru dilahirkan dari rahim ibunya.

Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (wahbah) dari Allah SWT. yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedang psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat sisi mata uang yang satu sama lain saling terkait. Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa pendekatan pencaharian psikoterapi Islami didasarkan atas kerangka psiko-teo-antropo-sentris, yaitu psikologi yang didasarkan pada kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia. Sebagaimana Firman Allah Q.S Al Syuara : 78-80

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ

يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ

يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

Artinya : (Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan Aku, Maka Dialah yang menunjuki Aku, dan Tuhanku, yang Dia memberi Makan dan minum kepadaKu, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku,¹⁰

2. Psikoterapi Islam Menurut Sayyid Jalil Ibrohim al-Khowas

Menurut Sayyid Jalil Ibrohim al-Khowas, psikoterapi Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikoneurosis, baik yang bersifat duniawi ukhrowi, maupun penyakit manusia-manusia modern antara lain sebagai berikut :

Psikoterapi hati itu ada lima macam¹¹. :

1. Membaca Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya.
2. Melakukan shalat malam
3. Bergaul dengan orang yang baik atau salih
4. Perut supaya lapar (puasa)
5. Zikir malam hari yang lama

Barangsiapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita).

3. Psikoterapi Islam Menurut Usman Najati

Usman Najati memandang, untuk bisa merubah atau merombak kepribadian atau tingkah laku seseorang, tidak boleh tidak harus diadakan perubahan dan perombakan dalam pikiran, dan kecenderungannya sebab tingkah laku manusia sangat dipengaruhi oleh fikiran dan kecenderungannya¹².

Oleh karena itu, psikoterapi pada dasarnya dimaksudkan untuk mengubah pikiran-pikiran para pasien jiwa tentang diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan, dan berbagai persoalan yang

mereka tidak mampu menghadapinya dan menjadi penyebab kegelisahannya. Proses belajarpun pada dasarnya merupakan suatu proses dimana berlangsung perubahan pikiran, kecenderungan, kebiasaan dan tingkah laku. Sedangkan psikoterapi pada dasarnya adalah proses pembetulan belajar sebelumnya yang tidak benar dimana si pasien memperoleh pikiran-pikiran yang keliru atau delusiv tentang dirinya sendiri, orang lain dan berbagai problem yang dihadapinya dan menyebabkan gelisah dan belajar bentukbentuk tingkah laku defensif untuk menghindari berhadapan dengan probelem-problemnya dan meredakan kegelisahannya. Dalam hal ini, psikoterapi berusaha meluruskan pikiran-pikiran si pasien dan menjadikannya mempunyai wawasan tentang dirinya sendiri, orang lain dan problem-problemnya dengan wawasan yang realistis dan benar menghadapi problem-problemnya dan bukan dengsn menghindarinya.

Dalam psikoterapipun, untuk menyembuhkan si pasien tidaklah cukup hanya dengan mengetahui problem-problemnya yang sebenarnya, mengubah pikiran-pikirannya dan mengubah wawasannya tentang dirinya sendiri dan kehidupan saja. Tidak boleh tidak si pasien harus melalui berbagai pengalaman baru dalam kehidupan dimana ia menerapkan pikiran-pikiran barunya bahwa tingkah lakunya yang baru dalam hubungan-hubungan manusiawinya keberhasilan dan menimbulkan pembahasan yang jelas dalam tanggapan orang lain terhadap dirinya, dan dalam simpati mereka yang positif, seperti persahabatan, kasih sayang dan penghargaan.

Dalam mendidik kepribadian manusia dan mengubah tingkah laku pasien, Al-Qur'an memakai metode penetrasi dan memraktekan pikiran, kebiasaan, dan tingkah laku baru yang hendak ditanamkan dalam diri mereka, oleh karena itu Allah mewajibkan berbagai ibadah : shalat, puasa, zakat dan haji. Pelaksanaan ibadah-ibadah itu dalam waktu ke waktu tertentu mengajari si mukmin untuk taat kepada Allah, melaksanakan perintah-perintahNya dan selalu menghadap kepada-Nya dengan sepenuh hati. Pun mengajarnya bersabar, tahan menanggung, membina diri, mengendalikan hawa nafsu, mencintai orang lain, berbuat baik kepada mereka dan mengembangkan dalam dirinya, semangat bekerja sama dan solidaritas sosial. Semua hal yang terpuji-terpuji itu merupakan corak kepribadian yang serasi, matang, dan utuh. Tidak ragu lagi bahwa pelaksanaan ibadah-ibadah tersebut oleh seorang mukmin dengan secara ikhlas dan teratur akan membuatnya meraih hal-hal yang terpuji dan merupakan unsur-unsur kesehatan jiwa yang sesungguhnya. Selain itu, ini juga akan membekalinya dengan penangkal dari berbagai penyakit jiwa.

Kesimpulan

Psikoterapi adalah suatu pengobatan yang tidak hanya digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, tetapi juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Dengan demikian, tugas utama psikoterapis di sini adalah memberi pemahaman dan

wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang.

Referensi

¹ James P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, Terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali, 1999), hlm. 407

² Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), Cet. 1, hlm. 208

³ Emha Ainun Najib, *Intisari (Mind. Body and Soul)*, (Jakarta: PT. Intisari Mediatama, 2005), hlm. 127-135

⁴ Djakijah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 33

⁵ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Maudlu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung : Mizan, 2000), cet. XI, hlm. 189

⁶ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Kumudasmoro Grafindo, 1994), hlm. 302

⁷ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Kumudasmoro Grafindo, 1994), hlm. 380

⁸ Abdul Aziz El-Qudsy, *Ushus Al-Shihat al-Nafsiyat*, Ter. Zakiah Daradjat, *Pokokpokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 49

⁹ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998), Cet. III, hlm. 213-223

¹⁰ Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: Kumudasmoro Grafindo, 1994), hlm.

¹¹ Sayyid Abi Bakar Ibnu Muhammad Syatha, *Kifayatul Atqiya' wa Manhajul Ashfiya'*, Terj. Djamaluddin Al-Buny Missi Para Sufi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 135-142

¹² Usman Najati, *Al-Qur'an wa Ilmu al Nafs*, Terj. Ahmad Rofi' Usmani, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1985), hlm. 302