

PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL DALAM KAJIAN ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Oleh :
Endang Fourianalistyawati*)

ABSTRAK

Tujuan penulisan artikel ini adalah mengkaji konsep psikoterapi transpersonal ditinjau dari kajian Islam untuk meningkatkan kesehatan mental pada individu. Psikoterapi transpersonal pada awalnya dikembangkan oleh tokoh psikologi humanistik antara lain Abraham Maslow, Ken Wilber, dan Charles Tart. Aliran ini menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang mengandung potensi dan kemampuan luar biasa, yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Pelaksanaan psikoterapi transpersonal sangat terkait dengan studi mengenai potensialitas tertinggi dari manusia dan pengalaman spiritual, serta adanya keyakinan terhadap zat tertinggi. Individu yang sehat secara mental dapat mengikuti atau melakukan suatu aktivitas dengan baik. Sebaliknya, individu akan mengalami hambatan mengikuti atau melakukan suatu aktivitas bila kesehatan mentalnya terganggu, seperti adanya: rasa cemas, sedih, marah, kesal, khawatir, rendah diri, kurang percaya diri dan lain-lain (Mandola, 2009). Melalui pembahasan ini dapat diketahui konsep psikoterapi transpersonal dalam kajian Islam, yang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif upaya meningkatkan kesehatan mental pada individu.

Kata Kunci : Psikoterapi Transpersonal, Kajian Islam, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Pemahaman mengenai psikoterapi transpersonal tidak terlepas dari penjelasan awal mengenai psikologi transpersonal itu sendiri. Menurut Daniel (dalam Prabowo, 2008), psikologi transpersonal merupakan cabang psikologi yang memberi perhatian pada studi terhadap keadaan dan proses pengalaman manusia yang lebih dalam dan luas, atau suatu sensasi yang lebih besar dari koneksitas terhadap orang lain dan alam semesta, atau merupakan dimensi spiritual. Friedman dan Pappas (2006) menambahkan bahwa psikologi transpersonal bukan merupakan seperangkat kepercayaan, dogma, atau agama,

*) Dosen Fakultas Psikologi Universitas YARSI Jakarta

namun merupakan upaya untuk membawa tingkatan pengalaman manusia sepenuhnya menuju wacana dalam psikologi.

Konsep Psikologi transpersonal mengarahkan pada pengalaman-pengalaman mendalam pada individu, menitikberatkan pada aspek-aspek spiritual atau transendental diri manusia. Psikologi transpersonal melakukan pembahasan mengenai potensialitas tertinggi dari manusia, dengan pengakuan, pemahaman dan perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan, spiritual, dan transenden. Gagasan dasar psikologi transpersonal mencoba melihat manusia selaras dengan pandangan religius, yaitu sebagai makhluk yang memiliki potensi spiritual, yang bersifat ketuhanan. Teknik yang digunakan dalam psikologi transpersonal berhubungan dengan ritual-ritual yang dijalankan dalam tradisi-tradisi keagamaan, dengan cara pandang holistik, yang pada akhirnya akan membawa pengaruh yang kuat antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Psikoterapi transpersonal muncul sebagai pelebur antara tradisi-tradisi spiritual dan kajian psikologi moderen (Cortright, 1997). Fokus psikoterapi transpersonal, yang membedakannya dari psikoterapi yang lain, yaitu pada pengembangan diri menuju sesuatu yang berhubungan dengan spiritualitas (Rowan, 2003). Transpersonal meningkatkan kesadaran yang dapat melepaskan kekuatan dalam dan memiliki kekuatan yang akan membantu mencapai harmoni dalam diri (Effendy, 2006). Harmoni dalam diri yang terjadi membuat keselarasan pada diri seseorang sehingga akan nyaman dengan dirinya, orang lain, maupun lingkungan, dan merasakan dunia sekitar lebih indah dan harmonis karena dalam diri menjadi lebih utuh (Wilber, 2002 & Rowan, 2003). Hal tersebut merupakan kelebihan psikoterapi transpersonal dibandingkan terapi yang lain. Pelaksanaan psikoterapi transpersonal sangat terkait dengan studi mengenai potensialitas tertinggi manusia dan pengalaman spiritual, serta adanya keyakinan terhadap zat tertinggi (Sundberg, Winebarger & Taplin, 2007). Dalam terapinya, psikologi transpersonal menggunakan banyak metode, antara lain visualisasi, afirmasi, *release*, *guided imagery*, psikosintesis, *inner speech*, dan lain-lain.

Konsep psikoterapi transpersonal yang sangat erat kaitannya dengan spiritualitas, saat ini menjadi pembahasan intens di setiap kalangan. Pengalaman-pengalaman spiritual yang dialami pada saat pemberian psikoterapi transpersonal pada tiap individu berbeda dan unik, yang pada dataran ilmiah cukup sulit dicari padanan katanya. Pada saat yang bersamaan, khasanah Islam cukup kaya dalam menjelaskan kondisi tersebut, misalnya *zuhud*, *qona'ah*, *taubat*, *ridha*, *shabar*, *tawakkal*, *ikhlas*, dan *tafakkur* (Purwanto, 2002).

Penulis mencoba membahas metode psikoterapi transpersonal dengan beberapa teknik berupa visualisasi, afirmasi, dan *release* yang membahas tentang pengkondisian pada tempat kedamaian, penyampaian tujuan dan pikiran yang positif, serta pelepasan emosi, dan keterkaitannya dengan konsep kajian dalam Islam mengenai tafakkur yang berarti merenungkan keindahan-keindahan ciptaan, kesempurnaan, dan ketelitiannya, yang merupakan pengembaraan pikiran intuitif yang dapat menghidupkan dan menyinari mata hati ketika pikiran menerobos dinding tanda-tanda kekuasaan Allah di alam raya, serta konsep tawakkal yang berarti menyerahkan segala urusan kepada pemiliknya (Allah swt).

Permasalahan kesehatan mental yang ada pada individu belakangan ini sangat beragam, misalnya berupa rasa cemas, sedih, marah, kesal, khawatir, rendah diri, kurang percaya diri dan lain-lain (Mandola, 2009). Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang memerlukan pertolongan semakin meningkat untuk memperoleh kesehatan mental (Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Myers, 2000). Untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental tersebut diperlukan adanya pendekatan psikoterapi yang bersifat holistik dan eklektik, sehingga dapat diaplikasikan pada setiap individu yang membutuhkan penanganan untuk meningkatkan kesehatan mental.

Penulis mencoba menguraikan manfaat penggunaan psikoterapi transpersonal menurut pandangan Islam dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Melalui pembahasan ini diharapkan dapat dijadikan alternatif

pendekatan dalam penanganan individu yang mengalami permasalahan kesehatan mental.

PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL

1. Pengertian

Transpersonal merupakan cabang ilmu psikologi yang membahas keadaan dan proses pengalaman manusia secara lebih mendalam dan luas, serta memiliki dimensi spiritual. Asumsi umum dalam psikologi transpersonal adalah pengalaman transpersonal melibatkan kesadaran yang lebih tinggi pada diri individu, yang mengungkap potensialitas tertinggi individu, dan menggunakan metode yang terlibat dalam pencapaian inspirasi (Sundberg, Winebarger, & Taplin, 2007). Psikoterapi transpersonal bekerja dengan membangun cara bagaimana individu mencapai kesadaran tertinggi. Individu diarahkan untuk mencapai tahap kesadaran tertinggi (*altered state of consciousness*) terhadap kondisi dirinya sehingga individu dapat menyadari penyebab dari permasalahannya, yang selanjutnya dapat diketahui solusi yang tepat untuk penanganannya (Vaughan, 1979).

Fokus psikoterapi transpersonal adalah pengembangan diri menuju suatu yang berhubungan dengan transpersonal berupa kesadaran, pengembangan diri, pengarahan diri sebagai navigator, kognisi, moral dan integral psikologi. Transpersonal tidak terbatas pada fisiologis, dan *mind* seperti fokus pada ilmu psikoneuroimmunologi, namun juga berupa transformasi kesadaran, mengintegrasikan pikiran, tubuh dan jiwa (*mind, body, soul*) sehingga terjadi keharmonisan atau keselarasan dalam diri individu (Davis, 1997; Rueffler, 1995; Tart, 1990; Vich, 1988).

2. Metode Psikoterapi Transpersonal

Penggunaan psikoterapi transpersonal dengan berbagai teknik dalam melakukan psikoterapi sepenuhnya bersifat eklektik, mencoba merangkul dan

menyusun kembali berbagai macam teknik dan memahami sumber-sumber dari konsep-konsep psikologis dan religius dengan sudut pandang yang lebih luas. Psikoterapi ini digunakan untuk menangani berbagai macam problematika, dari bagaimana menghilangkan ketergantungan terhadap sesuatu, sampai pada penanganan terhadap kondisi traumatis. Berikut ini merupakan berbagai pendekatan yang digunakan secara eklektik bersama dengan pendekatan transpersonal (Sollod, 1993), diantaranya adalah: penggunaan metode transpersonal dalam melakukan psikoterapi berupa *client-centered therapy* yang oleh Rogers; penggunaan metode transpersonal oleh Sollod, Fodor dan Bakan dalam melakukan psikoterapi freudian yaitu mengutamakan pentingnya menuangkan analisis mimpi, atau mengutamakan analisis terhadap pikiran *subconscious*, kemudian menyadari pikiran tersebut, sehingga akhirnya dapat mengetahui penyelesaian dari permasalahan yang ada; penggunaan metode transpersonal oleh Ellis dalam menemukan *insight* pada pendekatan *rational-emotive therapy*; serta Kepner yang memberikan metode transpersonal dengan menggunakan teknik pengintegrasian kerja tubuh dengan psikoterapi gestalt.

Penggunaan psikoterapi transpersonal dengan teknik visualisasi, afirmasi, dan *release* merupakan teknik yang biasa digunakan oleh psikoterapis kognitif. Penggunaan teknik tersebut dalam pendekatan kognitif bertujuan untuk memunculkan potensialitas tertinggi dari individu dengan mengarahkan dan menyadari pikiran dan perasaannya. Selain itu teknik tersebut menggunakan kemampuan pikiran untuk membentuk pengalaman dan peristiwa positif yang akhirnya mempengaruhi respon fisiologis dan psikologis (Sollod, 1993).

Metode psikoterapi transpersonal banyak digunakan untuk mengatasi gangguan fisik antara lain penyakit diabetes melitus, kanker dan jantung maupun masalah psikologis seperti stres, depresi dan cemas. Teknik yang biasa digunakan dalam psikoterapi transpersonal bervariasi dan lebih mengacu pada penggunaan teknik-teknik yang diturunkan dari berbagai metode terapi dalam psikologi.

Contohnya adalah visualisasi, analisis mimpi, *release*, dan afirmasi. Masing-masing teknik digunakan untuk kebutuhan yang berbeda dalam menangani individu (Barr, 2003; Sollod, 1993; Miller, 1981).

Penelitian ilmiah yang menggunakan metode psikoterapi transpersonal terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis berupa berkurangnya stres dan reaksi negatif berupa depresi. Studi yang dilakukan Hall (Siegel, 2003) menemukan bahwa visualisasi meningkatkan jumlah sel darah putih yang beredar dan juga tingkat timosin alfa-1, membantu menghasilkan perasaan nyaman, yang memperlihatkan bahwa sistem kekebalan dapat langsung mempengaruhi keadaan pikiran seseorang dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan Patterson (1999) pada komunitas penderita kanker di Washington mengungkapkan bahwa lebih dari 70% penderita kanker menggunakan lebih dari satu metode terapi alternatif non-medis seperti psikoterapi untuk meningkatkan kualitas hidup secara umum dan penanganan kanker yang diderita.

Intervensi berupa afirmasi nilai personal pada penderita stres fisik dan psikis yang dilakukan oleh Creswell, Welch, Taylor, Sherman, Gruenewald dan Mann (2004) menunjukkan bahwa teknik afirmasi dapat meredakan reaksi stres. Penelitian lain yang dilakukan Walker (2000) di sebuah rumah sakit di Inggris dengan terapi relaksasi (*release*) pada 80 perempuan penderita kanker payudara menunjukkan bahwa terapi relaksasi secara signifikan dapat memberikan perubahan ke arah positif pada tubuh dalam membangun sistem kekebalan tubuh.

Beberapa penelitian lain yang menggunakan metode yang ada dalam psikoterapi transpersonal adalah: *Tapas Acupressure Technique* (TAT), *guided imagery*, dan hipnosis digunakan untuk mengurangi simptom depresi (Spiegel & Moore, 2000; Syrjala, Davis, Donaldson, Kippes, & Carr, 1995; Sloman, 1995; Baidar, Uziely & De-Nour, 1994). Selain itu masih ada beberapa metode lain seperti: meditasi, psikosintesis, intuisi, yoga, *biofeedback*, *breath training*, fokus batin, visualisasi, *dreamwork*, perumpamaan, dan *inner speech* (Wilber, 2002).

Dibawah ini beberapa contoh teknik psikoterapinya, yaitu :

a. Teknik Visualisasi

Teknik visualisasi menggunakan imajinasi tentang tempat kedamaian (Gregor, 2005 & Sugiarto, 2004). Terlebih dahulu individu menemukan tempat kedamaiannya, tempat yang membuatnya merasa nyaman, menggambarkan materi dalam bentuk rangkaian gambar yang berkaitan satu sama lain. Teknik visualisasi menggunakan imajinasi untuk mengarahkan kondisi individu pada suasana perasaan yang damai, tenang dan nyaman. Individu diarahkan untuk berada pada suatu tempat yang membuatnya merasa damai sampai benar-benar terasa seolah-olah tubuhnya berada di sana. Kemudian individu melihat, merasakan, mendengarkan serta membayangkan keseluruhan keadaan di tempat kedamaiannya tersebut. Visualisasi yang dilakukan secara teratur akan masuk ke dalam alam bawah sadar individu, sehingga setiap individu melakukan visualisasi, imajinasi tentang keadaan di tempat kedamaian tersebut segera muncul ke alam sadarnya (Effendi, 2006).

b. Teknik Afirmasi

Teknik afirmasi menurut Efendi (2006) dan Gregor (2005), merupakan daya cipta manusia dalam upaya mencapai apa yang diharapkan dalam hidup, mengarah pada perubahan sikap dan kebiasaan yang dimulai dari dalam dan akhirnya tampil ke luar. Mengacu pada pernyataan pribadi yang diucapkan dalam bentuk waktu saat ini, mengungkapkan pernyataan-pernyataan positif tentang diri secara verbal, kemudian diminta merasakan dan membayangkan kembali ketika berhasil meraih tujuan dan harapannya dengan baik. Pikiran bawah sadar tidak mengetahui perbedaan antara imajinasi dan kenyataan. Individu menciptakan zona kenyamanan yang lebih luas dalam pikirannya saat berhasil menempatkan tujuan di pikiran bawah sadar, membayangkan hasil akhir yang diinginkan dan merasakan keyakinan dalam dirinya. Individu berhasil mengatasi keraguannya dengan membayangkan hasil akhir yang dicapainya.

Individu yang berhasil melakukan teknik afirmasi, yaitu membuat pernyataan dan tujuan dalam diri secara positif, serta membayangkannya kembali secara mendalam, berdampak pada perkembangan kesehatan individu yang lebih baik. Dengan memanfaatkan pikiran bawah sadar, individu mampu mengatasi keraguan, rasa takut, dan hambatan-hambatan pribadi lainnya dengan mengafirmasikan pikiran-pikiran dan tujuan-tujuan positif dalam hidupnya (Gregor, 2005; Hawari, 2004).

c. Teknik *Release*

Release berfungsi melatih individu menyadari dan menyelami perasaan yang menekan, kemudian melepaskan perasaan yang menekan tersebut. Menurut Sheperd (2003), segala sesuatu yang terjadi, perasaan dan pikiran negatif yang selama ini dimiliki seperti kuatir, cemas, takut, sedih, dan marah bersumber dari dalam diri individu. Dengan menggunakan teknik *release*, individu dapat menemukan makna hidup yang lebih dalam, merasa lebih bebas dan lebih tenang, juga dapat mengatasi gangguan perasaan dan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki, serta menjadikannya optimis dalam menghadapi hidup (Wilber, 2000; Damasio, 1999).

Menurut Rueffler (1995), individu mencoba mencari makna hidup yang lebih dalam dengan cara mengenali, menerima, mentransformasi, mengintegrasikan pola pikir lama yang membatasi, dan emosi-emosi yang mengikutinya. Dengan demikian, individu mempunyai kemampuan untuk mengenali, menerima, mentransformasi dan akhirnya mengintegrasikan pola pikirnya tersebut.

Saat individu membuka dan menguraikan kembali permasalahannya dimasa lampau satu persatu, individu menyadari apa yang menyebabkan munculnya perasaan marah, takut, dan lainnya. Individu yang tidak menganggap apa yang terjadi pada dirinya berasal dari pengaruh luar, tidak akan terpengaruh hal yang merusak diri. Keberhasilan dalam melakukan *release* dapat membuka

kesadaran tertinggi pada individu, menuju kebebasan diri yang tidak ternilai harganya. Selain itu *release* juga dapat digunakan sebagai *pain management*, yaitu untuk mengurangi rasa nyeri, mual, pusing, sariawan dan gejala preokupasi simptomatik lainnya (Prabowo, 2006).

3. PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL DALAM ISLAM

Pembahasan psikoterapi transpersonal berupa visualisasi, afirmasi dan *release*, sebagai suatu pendekatan yang integral yang dilakukan dalam penelitian yang dilakukan penulis. Penelitian tersebut menemukan bahwa pengalaman-pengalaman yang dialami tiap pasien sangat bervariasi dan unik, bahkan cukup sulit dicari padanan katanya dengan bahasa ilmiah. Oleh karena itu penulis mencoba membahas ketiga teknik tersebut dengan menggunakan tinjauan keislaman. Adapun konsep tafakkur dan tawakkal dipandang penulis memiliki penjelasan yang cukup mampu mewadahi konsep psikoterapi transpersonal berupa visualisasi, afirmasi, dan *release*. Konsep tersebut di kaji berikut ini :

a. Tafakkur

Bertafakkur merupakan salah satu cara untuk mendalami ajaran-ajaran Islam tentang pembinaan hati, ketakwaan, kesabaran, keikhlasan, dan kepasrahan. Dengan demikian diharapkan dapat mengantarkan individu menjadi pribadi yang ulet, berani, dan tenang dalam menghadapi permasalahan hidup (Hamdani, 1989). Individu tidak hanya menggunakan kognisi saja, namun juga afeksinya dalam bertafakkur (Imam Al-Ghazali dalam Badri, 1989).

Kata tafakkur dalam Al-qur'an disebutkan dalam bentuk kata kerja secara eksplisit sebagai cara interaksi antara kaum ulul albaab (yang berakal) dengan ayat ciptaan Allah di alam:

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda (ayat) bagi orang-orang yang berakal, (yaitu)

orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali ‘Imran, 3:190-191).

Tafakkur secara sederhana adalah sebuah ibadah bebas yang tidak terikat ruang dan waktu serta objek tafakkur itu sendiri. Objek kajian tafakkur cukup luas, salah satunya adalah dari sisi ilmiah, berupa alam semesta yang nampak. Tafakkur merupakan pengembaraan pikiran intuitif yang dapat menghidupkan dan menyinari mata hati ketika pikiran menerobos dinding tanda-tanda kekuasaan Allah di alam raya ini menuju Sang Maha Pencipta dan Maha Pemelihara (Badri, 1989).

Tafakkur menurut Khomeini (2004) dan An-Shari (Khomeini, 2004) merupakan aktifitas akal, yakni penataan kembali masalah-masalah yang sudah diketahui guna mencapai kesimpulan-kesimpulan yang belum diketahui. Selain itu juga merupakan aktifitas penglihatan batin untuk mencapai tujuan yang didambakan. Bertafakkur tentang penciptaan adalah dengan merenungkan keindahan-keindahan ciptaan, kesempurnaan, dan ketelitiannya. Individu yang berhasil tafakkur seperti ini menghasilkan pengenalan akan sumber yang Maha Sempurna dan Pencipta Yang Maha Bijaksana. Titik tolak yang dipakai adalah makhluk ciptaan, dan kemudian dari hal tersebut diperoleh pengetahuan tentang sumber dan pembuatnya. Jadi tafakkur tentang keajaiban ciptaan berikut ketelitian serta kesempurnaan sistemnya merupakan pengetahuan yang bermanfaat. Misalnya saja dalam melihat fenomena alam seperti hujan, pergantian siang dan malam, dan pergerakan angin. Bekal potensi tafakkur yang sesuai dengan *sunatullah* merupakan karunia yang akan memberikan kesadaran yang hakiki untuk memosisikan diri sebagai hamba yang dikehendaki Allah swt.

Tafakkur merupakan ibadah yang sifatnya bebas. Individu bebas dan merdeka untuk melihat dan berimajinasi. Tafakkur mengarahkan tubuh pada

kondisi relaks dan merubah gelombang otak pada keadaan alfa, yaitu kondisi individu menjadi sangat kreatif dan berdaya renung tinggi. Tafakkur membawa individu pada “diri sejati”, selain itu juga membawa jiwa yang tidak tenang, kehilangan makna dan rasa terasing menuju jiwa yang tenang. Tafakkur mampu memadukan komponen fisik, emosional, mental, dan spiritual pada individu. Selain itu, tafakkur dapat memperbaiki akhlak seseorang, dengan mengubah pikiran tentang diri secara bertahap (Pasiak, 2003).

b. Tawakkal

Tawakkal menurut ahli bahasa adalah mempercayakan urusan kepada yang disandarkan atau yang dipercaya (*mu'tamad*), tatkala melihat dirinya lemah dalam urusan tersebut. Individu menyerahkan segala urusan kepada pemiliknya dan mempercayakan pada perwakilannya. Tawakkal juga berarti *inqitha'* (totalitas) seorang hamba kepada Allah swt dalam segala apa yang diharapkannya dari semua makhluk. Tawakkal merupakan amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah (Khomeini, 2004). Tawakkal menurut Munawir (1984), berasal dari kata *tawakala*, yang memiliki arti menyerahkan, mempercayakan, dan mewakilkan. Individu yang bertawakkal adalah yang menyerahkan, mempercayakan dan mewakilkan segala urusannya hanya kepada Allah swt. Individu yang bertawakkal memiliki perasaan akan adanya pengawasan Allah swt terhadap kehidupan. Gerak dan diamnya kehidupan itu dikendalikan oleh daya dan kekuatan Allah swt (Haryono, 2005).

Berbagai kondisi dan perkara yang ingin dipenuhi dan ditata oleh manusia dalam pencapaian tujuannya tidak dapat hanya dikendalikan oleh kehendak manusia, namun juga sangat bergantung pada kehendak sang Pencipta yang Maha Besar, yang Menguasai segala sesuatu:

“Dan kepunyaan Allah-lah apa yang ghaib di langit dan di bumi dan kepada-Nya-lah dikembalikan urusan-urusan semuanya, maka sembahlah Dia,

dan bertawakkallah kepada-Nya. Dan sekali-kali Tuhanmu tidak lalai dari apa yang kamu kerjakan". (Hud: 123).

Tawakkal merupakan refleksi dari al-isti'anah (meminta pertolongan hanya kepada Allah swt). Individu dikatakan bertawakkal kepada Allah swt apabila dirinya hanya meminta pertolongan dan perlindungan kepada Allah swt, menyandarkan dirinya hanya kepada-Nya. Dalam tawakkal, terdapat konsep tentang pamasrahan jiwa sepenuhnya hanya kepada Allah swt. Individu yang bertawakkal harus sepenuh hatinya menyerahkan segala sesuatu terhadap yang ditawakali. Tawakkal tidak akan mungkin terjadi, jika tidak dengan sepenuh hati memasrahkan hati kepada Allah swt, karena pada dasarnya hakekat tawakkal adalah menyerahkan, mewakili, mengharap, dan memasrahkan segala sesuatu hanya kepada Allah swt (www.dakwatuna.com)

4. PSIKOTERAPI TRANSPERSONAL DALAM ISLAM UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL INDIVIDU

Kesehatan mental adalah kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai kemampuannya, baik tuntutan dalam diri sendiri maupun luar dirinya sendiri, seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah, sekolah, lingkungan kerja dan masyarakat serta teman sebaya. Sehat secara mental juga berarti adanya rasa aman, kasih sayang, kebahagiaan, dan rasa diterima oleh orang lain (Mandola, 2009; Meichati, 1983).

Individu yang sehat secara mental dapat mengikuti atau melakukan suatu aktivitas dengan baik. Sebaliknya, individu akan mengalami hambatan mengikuti atau melakukan suatu aktivitas bila kesehatan mentalnya terganggu, seperti adanya: rasa cemas, sedih, marah, kesal, khawatir, rendah diri, kurang percaya diri dan lain-lain (Mandola, 2009).

Melalui proses tafakkur, individu diarahkan untuk menggunakan imajinasi pada suasana perasaan yang damai, tenang dan nyaman, sehingga individu tidak

merasa mengalami keterasingan dengan dirinya, dan bebas dari rasa cemas serta gangguan psikis lainnya. Dalam proses tafakkur yang dilakukan secara terus menerus, individu secara tidak langsung memasukkan konsep tentang keberadaan Allah swt dan memasukkan pikiran-pikiran yang positif tentang diri dan lingkungan secara bertahap. Hal tersebut merupakan daya cipta manusia dalam upaya mencapai apa yang diharapkan dalam hidup, mengarah pada perubahan sikap dan kebiasaan yang dimulai dari dalam dan akhirnya tampil ke luar. Konsep tafakkur secara lebih mendalam berperan terhadap proses penyembuhan diri dari kecemasan, ketakutan, bahkan dari keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, dan hipertensi. Individu menjadi pribadi yang seimbang dengan mengetahui keinginan-keinginannya dan pola pikiran-pikirannya selama ini yang salah, dan berusaha memperbaikinya dengan mengarahkan diri sepenuhnya pada perubahan yang positif sesuai dengan kehendak Allah swt (Rajabi, 2006; Pasiak, 2003; O'riordan, 2002).

Pada saat individu memulai tafakkur, suatu kejadian akan dipersepsi secara empiris, yang langsung melalui pendengaran, penglihatan, atau secara tidak langsung melalui fenomena imajinasi atau visualisasi. Individu berusaha merasakan suatu keindahan sebagai ciptaan Allah, sehingga dengan keyakinan penuh akan menimbulkan penghayatan yang universal. Pada tahap berikutnya individu biasanya mulai mengalami gejolak perasaan pada tahap *tadlawuk*. Tafakkur kemudian berperan dalam pengintegrasian kondisi fisik, emosi dan intelektual, dan kemudian ditransendensikan kepada Allah swt, sehingga kualitas individu meningkat dari personal menuju transpersonal (Badri, 1989).

Melalui tahap tawakkal, individu berada dalam tahap menyadari dan menyelami perasaan yang menekan, kemudian melepaskan perasaan yang menekan tersebut. Pada saat individu melepaskan perasaan dan emosi yang mengganggu, individu berusaha mengembalikan segala urusan dan permasalahannya pada daya dan kekuatan Allah swt. Individu sekaligus

menemukan hikmah-hikmah dari setiap hal yang dihadapi, baik dalam skala yang kecil maupun besar. Individu menyadari batas-batas kemampuan dan keinginan dirinya, dan memunculkan kesadaran akan adanya ruang yang luas tanpa batas bagi kehendak dan kuasa Allah swt.

Individu yang bertawakkal menyerahkan sepenuhnya segala permasalahan dan memasrahkan urusannya hanya kepada Allah swt:

“Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah orang yang dapat mengalahkan kamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal” (Ali Imran: 160).

Individu yang telah melalui tahapan visualisasi, afirmasi, dan *release*, pada hakikatnya baru akan mengalami suatu ketenangan dan kedamaian, yang pada konsep tafakkur dan tawakkal menjadi suatu keniscayaan, dimana tawakkal harus senantiasa mengiringi suatu tujuan-tujuan yang positif dan kuat (Ali Imran: 159). Melalui tafakkur dan tawakkal, individu dapat sembuh dari masalah kesehatan mental yang dialami seperti rasa cemas, sedih, marah, kesal, khawatir, rendah diri, kurang percaya diri, hingga stres dan gangguan psikis lainnya. Selain itu individu secara otomatis meningkatkan kesehatan mental dan dapat beraktivitas sehari-hari.

PENUTUP

Melalui pembahasan di atas, dapat diketahui suatu pemahaman yang selaras antara kajian psikoterapi transpersonal menggunakan teknik visualisasi, afirmasi dan *release*, dengan konsep tafakkur dan tawakkal dalam kajian Islam. Kemudian dapat diketahui manfaatnya dalam membantu individu mengatasi permasalahan kesehatan mentalnya, yang berujung pada peningkatan kesehatan mental.

Pada akhirnya, dibutuhkan kesadaran yang mendalam dari individu, bahwa setiap permasalahan yang muncul selalu disertai oleh hikmah positif, yang perlu

ditemukan dan diselesaikan, salah satunya melalui pendekatan bertafakkur dan bertawakkal kepada Allah swt, sehingga dapat dicapai mental yang sehat, dan individu menjadi lebih optimis dalam menghadapi hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahannya*. 1979. Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Quran. Jakarta : Departemen Agama RI.
- Badri, M. 1989. *Tafakur: Perspektif Psikologi Islami (terjemahan)*. Bandung: Rosdakarya.
- Baider, L., Uziely, B., & De-Nour, A. K. 1994. Progressive muscle relaxation and guided imagery in cancer patients. *Gen Hosp Psychiatry*. 1994 Sep; 16(5):340-7. [http://www. Innervisionstudioinc.com/research/](http://www.Innervisionstudioinc.com/research/) Diunduh tanggal 16 Maret 2006.
- Barr, L. 2003. A journey for your feelings and thoughts. Transpersonal psychotherapy: Searching for meaning under your pain. *Nexus, Colorado's Holistic Journal*. <http://www.nexuspub.com/journeys/transpersonal.htm> Diunduh tanggal 16 Maret 2006.
- Cortright, B. 1997. *Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy*. New York: State University of New York Press.
- Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. 2004. Affirmation of Personal Values Buffers Neuroendocrine and Psychological Stress Responses. *Journal of Personality and Social Psychology*. UCLA Department of Psychology, Franz Hall.
- Damasio, A. 1999. *The Feeling Of What Happens*. Orlando : The Ecco Press .
- Davis, J. 1997. Psychology and The Transpersonal. <http://www.Naropa.edu/faculty /johndavis/tp/tpintro7.html>. Diunduh tanggal 13 Maret 2006.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

- Effendi, T. 2006. *Meraih Sukses Dengan Pencerahan Diri*. Jakarta : PT Elexmedia Komputindo.
- Friedman, H, & Papas, J. 2006. Self-Expansiveness and Self-Contraction: Complementary Processes of Transcendence and Immanence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 38, (1).
- Gregor, M. S. 2005. *Piece Of Mind* . Terjemahan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Hamdani. 1989. *Wihdah Asy Syuhud sebagai Esensi Ibadah. (Kumpulan Artikel)*. Tidak diterbitkan.
- Haryono, M. Y. 2005. *Insan Kamil*. Jakrta: Kalam Nusantara
- Hawari, D. 2004. *Kanker Payudara Dimensi Religi*. Jakarta : FKUI
- Khomeini, I. 2004. *Insan Ilahiah*, Bandung: Mizan.
- Mandola, R. 2007. Pelajari Kesehatan Fisik dan Mental. <http://www.wikimu.com/news/displaynews.aspx?id=2037> Diunduh tanggal 21 Desember 2009.
- Meichati, S. 1983. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Miller, C. A. 1995. *Nursing Care of Older Adults Theory and Practice (2nd ed.)*. Philadelphia : JB. Lippincott Co.
- Munawir, A. W. 1984. *Kamus Al-Munawwir*. Jakarta : Pustaka Progressif.
- Myers, D.G., 2000. Funds, Friends, and Faith of Happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- O’Riordan, L. 2002. *Seni Penyembuhan Sufi*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Pasiak, T. 2003. *Revolusi IQ/EQ/SQ*. Bandung: MMU.
- Patterson. 1999. Depresi Setelah Serangan Jantung. [http:// www.pjnhk.go.id/content/view/300/31/](http://www.pjnhk.go.id/content/view/300/31/) . Diunduh tanggal 3 Oktober 2005.
- Prabowo, H. 2006. Psikoterapi Transpersonal. *Seri Latihan Kesadaran. Desember 2008*.

ENDANG FOURIANALISTYAWATI, Psikoterapi Transpersonal Dalam Kajian
Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental

- Purwanto, Y. 2002. Titik Kritis Pertemuan Psikologi Transpersonal dan Tasawuf. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*.
- Rajabi, M. 2006. *Horizon Manusia*. Jakarta: Al-Huda.
- Rowan, J. 2003. *Counselling Psychology Practice: A Transpersonal Perspective*. Dalam Ray Woolfe, Windy Dryden, & Sheelagh Strawbridge. (Eds.). Handbook Counseling Psychology. London: Sage Publications.
- Rueffler. M. 1995. *Para Pemain di dalam Diri Kita. Sebuah Pendekatan Transpersonal dalam Terapi*. Terjemahan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive Psychology. *American Psychologist*, 55, 1-17.
- Shepherd, P. 2003. Transforming The Mind. <http://www.trans4mind.com/transformation> Diunduh tanggal 16 Maret 2006
- Siegel, B. S. 2003. *Love, Medicine, and Miracles*. Terjemahan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sloman, R. 1995. Relaxation and The Relief of Cancer Pain. *Nurs Clin Nort Am*;30(4):679-709.<http://www.innervisionstudioinc.com/research> Diunduh tanggal 16 Maret 2006.
- Sollod, R. N. 1993. *Integrating Spiritual Healing Approaches and Techniques into Psychotherapy*. <http://www.psychwww.com/psyrelig/index.htm>. Diunduh tanggal 16 Maret 2006.
- Spiegel D, Moore R. 2000. *Imagery and hypnosis in the treatment of cancer patients*. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Stanford University. http://www.innervisionstudioinc.com/order_guided_imagery.html#ws1. Diunduh tanggal 16 Maret 2006.
- Sollod, R. N. 1992. *Psychotherapy with Anomalous Experiences*. In R. Laibow, R. Soiled, & J. Wilson (Eds.) Current perspectives on anomalous experiences and trauma (pp. 247-260). Dobbs Ferry, New York : Treat Publications.
- Sugiarto, I. 2004. *Mengoptimalkan Daya Kerja Otak dengan Berpikir Holistik dan Kreatif*. Terjemahan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Sundberg, N. D., Winebarger, A. A., & Taplin, J. R. 2007. *Psikologi Klinis*. Terjemahan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Syrjala, K. L., Donaldson, G. W., Davis, M. W., Kippes, M. E., & Carr, J. E. 1995. Relaxation and imagery and cognitive-behavioral training reduce pain during cancer treatment: a controlled clinical trial. *Pain*. 63(2):189-98. <http://www.innervisionstudioinc.com/research/> Diunduh tanggal 16 Maret 2006.
- Tart, C. 1990. *Altered States of Consciousness*, 3rd edition. San Francisco: Harper.
- Vaughan. 1979. Transpersonal Psychotherapy. <http://www.naropa.edu/faculty/johndavis /tp /tpintro 5.html # top>. Diunduh tanggal 14 Maret 2006.
- Vich, M. A. 1988. Some historical sources for the term "transpersonal.". *Journal of Transpersonal Psychology*; 20:107-110
- Walker, E. 2000. Study: Relaxation Techniques Help Cancer Patients London (Reuters) – April 15, 2000, 10:34 Am. <http://www.innervisionstudioinc.com/research/> Diunduh tanggal 16 Maret 2006.
- Wilber, K. 2002. *The Spectrum of Consciousness*. Delhi : Mutilal Banarsidass.
- <http://www.dakwatuna.com/2008/mempertajam-tawakal/>. (2008). Mempertajam Akal.. Diunduh tanggal 8 November 2008