

## Psikoterapi dalam Perspektif Al Qur'an dan Hadits

Abdulah<sup>1</sup>, Salami<sup>2</sup>, Fahrudin Nasution<sup>3</sup>, Moenawar<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Pidie

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

<sup>3</sup> Guru Madrasah Aliyah Negeri 1 Pidie

<sup>4</sup> Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 7 Pidie

### Abstrak

Islam telah menawarkan solusi untuk mengatasi permasalahan jiwa yang dialami manusia dalam berbagai konteksnya. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji psikoterapi berdasarkan Qur'an dan Hadits. Dalam artikel ini, pengumpulan data dilakukan dengan kajian kepustakaan yang bersumber dari Al Qur'an, Hadis, buku, jurnal dan melalui dokumen-dokumen baik dokumen tertulis, maupun dokumen elektronik, dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psikoterapi Perspektif Alquran, dapat dilakukan diantaranya: (a) Psikoterapi melalui Zakat Menghilangkan Iri Dengki (b) Psikoterapi Melalui Shalat (c) Psikoterapi Melalui Saling Memaafkan. (d) Psikoterapi Melalui Puasa. Sedangkan psikoterapi dalam Perspektif Hadist, diantaranya: (a) Psikoterapi Sedekah Bagi Kesehatan Jiwa, (b) Psikoterapi Melalui Dzikir. (c) Psikoterapi melalui Doa.

**Kata kunci:** *Psikoterapi, Perspektif, Al-Quran, Hadist*

### Abstract

Islam has offered solutions to overcome mental problems experienced by humans in various contexts. This article aims to examine psychotherapy based on the Qur'an and Hadith. In this article, data collection is carried out by reviewing literature from the Qur'an, Hadith, books, journals, and other relevant document, and data analysis in this study uses descriptive methods. This study showed that psychotherapy from the Quranic perspective, including (a) Psychotherapy through Zakat Eliminating Envy, (b) Psychotherapy through Prayer (c) Psychotherapy through Forgiveness. (d) Psychotherapy Through Fasting. While psychotherapy in the perspective of Hadith includes (a) Alms Psychotherapy for Mental Health and (b) Psychotherapy Through Dhikr (c) Psychotherapy through Prayer.

**Keywords:** *Psychotherapy, Perspective, Quran, Hadith*

\*\*\*

## **A. PENDAHULUAN**

Zaman terus berputar dan berotasi sesuai dengan perkembangan dan kemajuannya telah menimbulkan banyak menimbulkan perubahan dalam berbagai segi kehidupan. Kemajuan teknologi dan ilmu telah menimbulkan perubahan-perubahan di dalam berbagai aspek kehidupan seperti aspek sosial, politik, ekonomi dan industri, bahkan dalam aspek kehidupan religius. Di balik kemajuan ilmu dan teknologi tersebut menyebabkan perhatian manusia semakin besar terhadap keselamatan hidup serta pemahaman warga hendak berartinya dicoba pembinaan keselamatan hidup bersama.

Dimensi psikologis merupakan zona yang terluas pada masalah kesenjangan sosial. Kesenjangan sosial yang bertendensi fisiologis ataupun intelektual keduanya bawa dampak tidak bagus, dalam intensitasnya terus menjadi besar dalam penafsiran bentrokan kebatinan itu terus menjadi kompleks hendak bawa kasus kebatinan Permasalahan ini butuh dicarikan jalan keluarnya, yang dapat langsung dialami semacam kelaparan diduga dengan memasok materi santapan, perihal ini susah dicoba. Tahap awal memediator kesenjangan sosial itu dengan tingkatkan derajat pembelajaran, pengangguran selaku sesuatu kesenjangan sosial, biasanya didominasi oleh faktor pangkal energi yang kecil sebab minimnya faktor pembelajaran, dalam penafsiran umum ialah pembelajaran biasa serta vokasional. Hingga ilmu jiwa bertumbuh memiliki tujuan serta alasan- alasan ialah membongkar bermacam dilema serta mengungkap rahasia hidup orang dan memperjuangkan kenaikan 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 sisi itu pula ialah aktivitas pengobatan kepada mereka yang mengalami gangguan kebatinan( neorosis) ataupun penyakit kebatinan. Para pakar beranggapan kalau beberapa kendala jiwa serta titik berat sosial yang lalu menembus berakibat pada kekebalan badan serta timbulnya penyakit khusus. (Hisham Thibah dkk, 2008)

Syariat Islam bersifat universal bahkan dalam pandangan Islam problema jiwa memiliki titik singgung dengan pandangan menurut psikologi karena terkait dengan kejiwaan (mental). Namun dalam pandangan Psikoterapi Islam, kejiwaan manusia memiliki cakupan yang lebih luas. Dalam pandangan Psikoterapi Islam, jiwa manusia mencakup unsur-unsur ruh, akal, nafsu, dan kalbu. Masih dalam pandangan Psikoterapi Islam juga, ruh itu bagaikan lampu, sedangkan kehidupan laksana cahaya. Oleh karena terkait dengan aspek kejiwaan (ruh, akal, nafsu, dan kalbu), sehat dan sakit dalam pandangan Psikoterapi Islam bisa dikaitkan antara kesehatan jiwa dengan agama. (Abdul Aziz bin Abdullah al-Ahmad, 2006)

Syariat Islam tidak luput menawarkan solusi kepada analisis jiwa manusia dalam berbagai konteksnya, sehingga menarik perhatian manusia untuk melakukan pengkajian terhadap psikologi. Kenyataannya Kitabullah dan sabda nabi telah terlebih dahulu mengkaji psikoterapi dengan menunjukkan perhatian yang amat dalam terhadap kepribadian manusia serta berbagai problem hidupnya melalui analisis terhadap pikiran dan jiwa manusia. Inilah mukjizat kitab suci yang dianugerahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Firman Allah dan sabda nabi menganalisis keseluruhan aspek psikologi manusia, bahkan setiap sudut dan relung benak manusia diungkapkan dengan jelas dalam lembaran-lembaran kedua sumber tersebut. Setiap aspek keadaan jiwa manusia bagai sebuah buku yang terbuka. Oleh karena itu tidak salah dan tidak berlebihan jika dinyatakan bahwa Kitabullah dan sabda nabi telah memberikan dasar-dasar psikoterapi dan membukakan pintu hati dan pikiran manusia guna penelitian lebih lanjut demi kepentingan umat manusia. (Afzalur Rahman, 2007)

Dalam psikoterapi, kendala psikologis atau intelektual diidentifikasi dengan cara objektif dengan standar khusus. Setelah itu dicoba cara psikoterapi memakai cara-cara yang terbukti sukses menanggulangi halangan intelektual. Al-Quran menawarkan bermacam berbagai psikoterapi yang bagi riset canggih modern telah teruji amat ampuh dalam menyeimbangkan sisi kemanusiaan sehingga manusia mendapat kehidupan yang tenteram dan damai, sehingga tujuan penciptaannya untuk menghamba tidak terganggu. Secara mengagumkan Kitabullah dan hadist nabi telah berhasil mempengaruhi kepribadian manusia dan mengubahnya secara mendasar. Ringkasnya, kitabullah (Alquran) dan hadist telah mencapai

keberhasilan tiada banding di antara berbagai seruan keagamaan sepanjang sejarah dalam melahirkan perubahan yang besar pengaruhnya terhadap kepribadian orang dan masyarakat Islam. (Muhammad Usman Najati, 2010). Beranjak dari pembahasan tersebut, penulis mencoba mengkaji psikoterapi dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “*Psikoterapi Menurut Al Qur'an dan Hadits*”

## **B. METODE**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *library research* atau penelitian berdasarkan literatur pustaka, yaitu penelitian yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya bertumpu pada penelaahan kritis terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *kualitatif*. Metode *kualitatif* adalah penelitian yang dijabarkan dengan kata-kata tanpa menggunakan rumus statistik (Moleong, 2010). Sedangkan pendekatan penelitian yang penulis gunakan dalam kajian ini adalah pendekatan *normatif*. Pendekatan penelitian *normatif* atau disebut juga metode penelitian hukum *normatif* adalah salah satu cara yang digunakan di dalam meneliti sebuah hukum dengan meneliti bahan pustaka yang ada. (Soekanto dan Mahmudji, 2009)

## **C. PEMBAHASAN**

### **1. Psikoterapi Perspektif Alquran**

#### **a) Psikoterapi melalui Zakat Menghilangkan Iri Dengki**

Zakat dari segi bahasa berarti suci, bersih. Pengertian suci dan bersih ini berarti membersihkan harta dan membersihkan diri orang kaya daripada sifat bakhil. Zakat dapat membersihkan jiwa dari kotornya sifat kikir, tamak, berfoya-foya, egoisme dan keras hati terhadap fakir miskin. Ini disebutkan dalam Alquran: “*Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. dan Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui*”. (QS. At-Taubah [9]: 103)

Tekanan kehidupan yang sulit seringkali menumbuhkan sifat iri dan dengki dalam jiwa orang yang fakir dan membutuhkan. Orang yang iri dan dengki tidak merasa senang jika orang lain mendapatkan limpahan anugerah dan nikmat

sementara ia tidak. Gangguan kejiwaan seperti itu dapat disembuhkan jika si penderita membuka diri dan bergaul dengan semua kalangan masyarakat, serta aktif menolong dan membantu orang lain, serta mengambil sebagian hartanya untuk dibagikan kepada orang lain. Karena itulah Allah mewajibkan kepada hamba-Nya yang lebih kaya untuk membantu orang yang lebih fakir. Zakat juga melatih jiwa agar jujur, terpercaya, ikhlas, mementingkan orang lain, dermawan dan rela berkorban. Jika sifat-sifat seperti itu telah dimiliki oleh setiap muslim, niscaya komunitas Islam akan menjadi komunitas yang kokoh dalam berbagai kehidupan termasuk bidang ekonomi. (Elzaki, 2015)

#### **b) Psikoterapi Melalui Shalat**

Allah SWT mewajibkan kepada seorang muslim untuk melakukan sholat lima kali sehari semalam, dan Nabi SAW menetapkan shalat-shalat sunah. Shalat bukan hanya sebuah kewajiban yang harus dikerjakan dan dipatuhi oleh setiap muslim, tapi juga harus dilakukan secara sungguh-sungguh sehingga mereka dapat merasakan manfaat positif dari shalat. Mendirikan shalat berarti menyelaraskan aspek-aspek pikiran (niat), kata-kata (pelafalan), dan tindakan (gerakan) sehingga meningkatkan kesehatan dan penyembuhan dalam sebuah medan energi (Tebba, 2005). Diantara ayat yang menjelaskan hal tersebut yaitu: *Laksanakanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula salat) Subuh. Sungguh, salat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)*. (QS. Al-Isra: 78)

Apabila seorang muslim senantiasa melakukan shalat pada waktunya sejak mulai baligh serta melakukan shalat-shalat sunat sebatas kemampuannya, maka ia akan sehat karena dalam pelaksanaan shalat itu ia melakukan gerakan-gerakan untuk semua otot badan dan menggerakkan persendian dalam setiap rakaat, yang karena nya dapat memacu detak jantung dan melancarkan aliran darah. Para ahli menyebutkan bahwa hikmah dari gerakan- gerakan shalat tidak sedikit maksudnya untuk kesehatan jasmaniah serta dengan sendirinya hendak bawa dampak pula pada kesehatan rohaniah ataupun kesehatan psikologis jiwa seorang. Ditinjau dari ilmu kesehatan, tiap aksi, tindakan, dan tiap pergantian dalam aksi serta tindakan badan pada durasi melakukan shalat merupakan yang sangat sempurna dalam menjaga situasi kesehatan badan. (Qindil, 2010)

Melalui analisa kebatinan kalau shalat harus yang 5 durasi itu memiliki guna penyembuhan ataupun guna kuratif kepada kendala kebatinan. Hingga kita temui guna kebatinan yang lain untuk shalat harus yang wajib dilaksanakan pada durasi yang sudah ditetapkan. Antusias Islam buat melakukan Shalat spesialnya berjamaah mendesak terealisasinya tujuan kebatinan. Ialah memperkuat ikatan mahabah diantara banyak orang yang melaksanakan shalat serta terus menjadi memantapkan rasa kasih cinta diantara mereka. (Yahya Jaya, 1994)

Pada durasi subuh hati orang yang bangun tidur itu sedang lapang, belum mengalami perkara, belum terdapat yang dikeluh kesahkan. Hingga dalam merambah hari itu, tiap orang mau merasa aman ketenteraman serta kenyamanan hidupnya selama hari esok. Buat seperti itu beliau butuh berharap pada Yang Maha Daya, supaya beliau aman serta tidak terganggu dalam menempuh tugasnya sepanjang satu hari esok. Ini merupakan perintah dari Allah buat melakukan shalat-shalat, hendak namun Allah mengistimewakan shalat subuh dengan membagikan aplaus yang lebih, ialah shalat dini hari ini disaksikan oleh malaikat- malaikat Allah. (Imad Ali Abdus Sami Husain, 2006)

Dalam buku Pengobatan Dengan Shalat, Zahir Rabih mengatakan, “Sesungguhnya hormon kortisol yang merupakan hormon aktivitas dalam tubuh manusia mulai bertambah seiring dengan masuknya waktu fajar. Karena itulah manusia merasa bergairah dan memiliki semangat yang besar setelah shalat fajar. Pada saat terbit matahari, tubuh memerlukan penyesuaian fisik, diantaranya untuk mencairkan endapan lemak pada dinding pembuluh darah yang terjadi pada saat kita tidur. Untuk mencairkan endapan-endapan lemak itu kita perlu bergerak dan berolahraga. Namun ternyata dalam shalat fajar sudah cukup menjadi sarana untuk mencairkan lemak dalam tubuh. Allah mewajibkan shalat subuh karena dengan shalat itu hubungan batinnya dengan Allah akan diperkuat, ia ingat bahwa Allah maha penyayang, Allah dekat dan senantiasa melindungi. Dengan demikian hati mereka merasa tenteram dan aman dalam perjalanan hidupnya hari itu. Faedah lainnya juga ialah menghilangkan kemalasan, melancarkan peredaran darah setelah tidur, menjaga kesehatan, mengusir kesedihan, dan mencegah penyakit-penyakit jiwa dan tubuh (Tharsyah, 2007)

### c) Psikoterapi Melalui Saling Memaafkan

Metode lainnya dalam bentuk psikoterapi yakni dengan saling memaafkan. Keteladanan yang diberikan Rasulullah tentang pemaafan, ketika dia pernah akan dibunuh oleh orang kafir pada waktu ketika dia tidur sendirian di bawah pohon, ketika tiba-tiba pedang orang kafir jatuh dan diambil oleh Nabi lalu dimaafkan, betapa sikap pemaaf Rasulullah itu dapat memberi terapi psikologis terhadap orang kafir tersebut. Dalam al-Quran digambarkan bahwa the power Psikoterapi memaaf dan meminta maaf merupakan bagian dari psikoterapi tasauf. Psikoterapi tasauf adalah sebuah upaya psikoterapi yang menggabungkan dua disiplin ilmu dan pendekatan, yaitu Tasawuf dan Psikoterapi. Sebagai satu disiplin ilmu Tasawuf Psikoterapi menggabungkan kedua ilmu tersebut untuk mengkaji topik-topik yang terkait dengan masalah kejiwaan melalui pendekatan psikologis dan sufistik. Hal tersebut sebagaimana digambarkan dalam Surat Ali Imran Ayat 159 disebutkan: "*Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.*" (QS. Ali Imran:159).

Sedangkan sebagai terapan psikoterapi mengupayakan pendekatan spiritual dalam pencegahan dan pengobatan penyakit-penyakit yang berkaitan dengan mental dan kejiwaan yang bersarang dalam dada (*al-qalb*). Orang yang tidak memiliki sifat pemaaf dan tidak memposisikan dirinya juga menjadi pemaaf atau meminta maaf termasuk orang yang fasiq yang dihinggapi virus penyakit zaikhun yang disebabkan karena ulahnya sendiri berpaling dari kebenaran. Nabi Musa as. Pernah direpotkan oleh virus yang berbahaya bagi keimanan seseorang. Allah swt. Maha bisa untuk membiarkan hambanya yang terkena virus ini. Virus zaighun adalah kecenderungan pada kesesatan dan bisa mengantarkan seseorang kepada kesesatan (dhalal), virus ini sebagai benih-benih kesesatan.

Umat Nabi Musa a.s. Yang pernah terkena virus ini terus menyakiti dirinya, pada-hal Musa diutus kepada mereka sebagai utusan Allah. Virus ini ada kaitannya dengan kefasikan seseorang, Orang yang fasiq dan senantiasa bersifat fasiq bisa menjadi orang yang terkena virus ini dan membuatnya sesat. Allah mengingatkan dan memberi *warning* "tidak memberi petunjuk kepada kaum yang fasik". Karena mereka berpaling dari kebenaran, Maka Allah membiarkan mereka sesat dan bertambah

jauh dari kebenaran. Tatkala seseorang berpaling (dari kebenaran), maka Allah akan memalingkan hati seseorang. Oleh karena itu, maka berhati-hatilah dengan virus zaighun ini, janganlah sampai seseorang berpaling dari kebenaran. Karena kebenaran akan memberi imunisasi dan dapat menangkal virus yang berbahaya ini. Virus zaighun ini biasanya bersarang di dalam hati dan menjadi musuh bebuyutan.

#### **d) Psikoterapi Melalui Puasa**

Puasa dalam bahasa Indonesia berarti menahan makan dan minum. Sedangkan dalam bahasa Arab puasa berasal dari kata *Shiyam* dari akar kata :*Shama-yashumu-shauman- shiyaman* artinya menahan dari makan dan minum, berkata-kata kotor dan melakukan perbuatan jelek. Menurut terminologi *shiyam* atau puasa, berarti: menahan diri dari makan, minum dan berjima“ mulai terbit fajar hingga terbenam matahari. (Yahya Jaya, 1994). Puasa adalah sarana menstabilkan makanan dan minuman dan sebagai pelaksanaan perintah dari Allah SWT. Hal ini disebutkan dalam Alquran: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”* (QS. al-Baqarah[2]: 183)

Dalam ayat diatas dinyatakan bahwa berpuasa khususnya di bulan Ramadhan diwajibkan bagi orang beriman supaya keimanannya bertambah. Keimanan dan ketakwaan manusia kadang naik kadang turun (tidak stabil). Disinilah puasa akan berperan memperbaharui jiwa manusia yang semakin gersang dan bergelimang dengan dosa-dosa yang menutupi kepekaan hatinya untuk melakukan kebaikan. Dengan puasa hati ditempa kembali, kepekaan sosial ditumbuhkan dan rasa solidaritas ditumbuhkan kembali, membimbing atau mengendalikan hawa nafsu dan menahan diri dari dorongan-dorongan naluri yang bersifat negatif, atau dalam istilah psikologi disebut *self-control*. (Rahman, 2001).

Menurut Zakiah Darajat, peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar, baik sebagai media psikoterapi, sebagai pencegahan, ataupun sebagai alat bina kesehatan. Ada dua pandangan dalam diri orang yang tidak sempat bebas dari penerapan puasa, awal pandangan fisik, serta yang kedua pandangan intelektual. Pada pandangan fisik seseorang mukmin yang berpantang hendak tetap menahan dari makan serta minum. Sebaliknya pada pandangan intelektual, seseorang mukmin yang berpantang menaati peraturan serta perintah berkaitan



dengan watak jelek, semacam; berbohong, takabur, mengumpat, hasad, cemburu batin, serta riya". Sifat- sifat jelek yang berkandang dalam hawa hasrat serta kemauan yang berfokus di perut serta yang ditunggangi oleh sifat- sifat syaitan jadi target asas dalam ibadah puasa.. Seorang muslim yang berpuasa berusaha dan berjuang mati-matian untuk menekan, menahan, menindas dan mengendalikan hawa nafsu, terutama dari sifat-sifat tercela. (Yahya Jaya, 1994)

Hasil riset merumuskan kalau ibadah puasa berguna buat tingkatan kesehatan raga ataupun badan. Pada dikala seorang melakukan ibadah puasa, hingga terjalin penurunan jumlah santapan yang masuk ke dalam badannya alhasil kegiatan sebagian alat badan semacam batin, ginjal, serta alat pencernaan berkurang. Puasa membagikan peluang pada metabolisme( pencernaan) buat istirahat sebagian jam alhasil daya guna fungsionalnya hendak senantiasa wajar serta terus menjadi aman. Di sisi membagikan peluang pada metabolisme( pencernaan) buat istirahat sebagian jam, puasa pula membagikan peluang pada otot jantung buat membenarkan gairah serta daya sel- selnya. (Rahman, 2001).

Di samping berguna buat tingkatan kesehatan raga ataupun badan, puasa berguna pula untuk kesehatan kejiwaan. Cott (Suroso, 1995), seseorang pakar jiwa bangsa Amerika, mengatakan kalau sempat dicoba penelitian buat memulihkan kendala kebatinan dengan metode berpantang. Penelitian itu dilakukan oleh Nicolayev, seseorang guru besar pada The Moscow Psychiatric Institute. Subyek riset dipecah jadi 2 golongan yang serupa besar bagus umur ataupun berat entengnya penyakit yang dialami.(Djamaludin Ancok, 2001)

Golongan awal diberi penyembuhan dengan racikan obat-obatan, sebaliknya golongan kedua diperintahkan buat berpantang sepanjang 30 hari. Hasil penelitian itu merumuskan kalau pasien- pasien yang tidak dapat dipulihkan dengan pengobatan medik nyatanya dapat dipulihkan dengan metode berpantang, tidak hanya itu mungkin penderita buat tidak kumat lagi sehabis 6 tahun setelah itu nyatanya besar dengan pengobatan lewat puasa. Cott pula mengatakan kalau penyakit sulit tidur( tidak bisa tidur), serta rasa kecil diri pula bisa dipulihkan dengan metode melaksanakan puasa. (Djamaludin Ancok, 2001)

Rasulullah bersabda: berpuasalah, niscaya kalian sehat! Penelitian ilmiah mengatakan bahwa sistem pertahanan tubuh orang yang berpuasa lebih baik

daripada orang yang tidak berpuasa, terutama pada kinerja otot, hati, pencernaan dan pernapasan. Puasa juga membuat orang yang melaksanakannya memiliki kondisi kejiwaan yang lebih stabil, kecerdasan yang tinggi, perasaan lebih dekat kepada Sang Pencipta, senang melakukan ibadah, lebih mengasihi dan bersimpati kepada orang lain dan merasa lepas dari berbagai tekanan. (Zaghlul Raghieb al-Najar, 2010)

Hikmah di balik pelaksanaan ibadah puasa meliputi penguatan iman dan pemantapannya. Dengan keimanan yang tertanam dalam diri seorang muslim, maka ia akan merasa dikawal dan diawasi sehingga kemauan untuk melakukan perbuatan tercela dan maksiat mampu dihindari. Puasa mendidik kemauan agar selalu kuat dan tabah untuk melakukan kebajikan. (T. A. Lathief Rousydiy, 1993.). Seorang muslim yang berpuasa harus punya keyakinan bahwa ia selalu dikawal dan diawasi oleh Allah SWT. Dengan demikian apabila ia berniat untuk melakukan suatu pelanggaran terhadap ketentuan puasa, maka ia selalu ingat bahwa ia sedang berpuasa. Jika seseorang menyakiti hatinya atau merugikan pribadinya, maka kemarahannya dibendung dan keyakinannya senantiasa bersama Allah SWT. Seorang yang berpuasa secara kontinu melatih dirinya supaya selalu dalam kesabaran dan ketakwaan kepada Allah SWT. (Dadang Hawari, 1996)

Puasa yang diamalkan dengan penuh perhitungan, keimanan dan ketakwaan akan melahirkan kejujuran, keikhlasan dan kesabaran yang akhirnya akan mendatangkan anugerah sebagai orang yang bertaqwa dan mencapai kondisi psikologis yang nyaman, damai, dan memiliki kesehatan mental yang baik. Puasa dengan dorongan iman, taqwa dan penuh perhitungan merupakan puasa hakiki yang melahirkan solidaritas dan dapat pula memaklumi perasaan orang-orang fakir dan miskin. Maka seorang mukmin yang berpuasa akan menghadapi hidupnya di hari itu dengan psikologis yang lebih lapang, bersikap lebih toleran dan tolong-menolong, lebih mampu beradaptasi dengan alam lingkungannya, serta lebih mampu menahan pelbagai interaksi dan perbincangan sesama manusia. Dengan demikian, psikoterapi puasa dapat dijadikan sebagai metode baru dalam kesehatan mental. Psikoterapi Puasa juga merupakan suatu langkah bagi usaha manusia dalam mensimilarkan antara sains modern dengan kemajuan yang membelakangi dimensi spiritual, sehingga pakar-pakar sains dan ilmu pengetahuan, tanpa agama

melahirkan kegersangan dan keguncangan psikologis manusia. Dengan demikian psikoterapi puasa yang esensial dari teori dan metode psikoterapi Islam dapat membantu menumbuhkembangkan kesehatan mental dan kepribadian, serta menjadi realitas bagi kepentingan spiritual manusia dalam menghadapi rintangan dan tantangan zaman yang semakin sulit. (Jamal Elzaki, 2015)

## **2. Psikoterapi dalam Perspektif Hadist**

### **a) Psikoterapi Sedekah Bagi Kesehatan Jiwa**

Salah satu metode ini dapat direalisasikan dengan bersedekah dan betapa pentingnya sedekah karena di dalamnya mengandung berbagai keutamaan-keutamaan besar. Islam adalah agama yang lebih maju dan bisa melintas batas dari sekedar pengetahuan yang bisa disaksikan secara kasat mata oleh manusia. Artinya dalam memandang sebuah penyakit untuk mendapatkan penyembuhan pun, Islam sangat mendalam. Tidak terbatas dari kondisi fisik, akan tetapi lebih jauh lagi. Islam yang mempunyai sisi-sisi yang terkadang sulit diterima oleh akal manusia yang terbatas. Dari Imam Ibnu Mas'ud radiyallahu 'anhu berkata,: "Nabi SAW bersabda, Jagalah harta-harta kalian dengan zakat, obatilah orang-orang sakit di antara kalian dengan shadaqah, dan bersiap-siaplah terhadap musibah dengan doa."(Hadis Riwayat Imam Ath-Thabarani, imam Abu Nuaim, dan imam Al-Khathib )

Kenyataan objektif sudah meyakinkan mukjizat amal buat kepulihan dari penyakit. bagi studi yang dicoba oleh Michal Ann Strahilevitz beramal memberikan sinar kehangatan serta keceriaan, berikan amal membuat diri kita merasa suka dengan diri kita sendiri, berikan amal menolong kita menjauhi perasaan bersalah diri, serta berikan bisa menjaga image diri. Seorang hendak terangsang mempunyai perasaan senang. (M. Quraish Shihab, 2006)

Ketika seseorang mengeluarkan sebagian hartanya, akan memberikan rasa senang yang sama dengan ketika menerima uang. Dengan demikian, berarti juga bahwa sedekah secara langsung akan berpengaruh pada kondisi psikis seseorang. Imam Ibn Qayyim al-Jauzi mengatakan, "Sedekah memiliki dampak yang sangat besar untuk mencegah petaka dan musibah meskipun sedekah itu dilakukan oleh orang yang jahat ataupun berdosa, bahkan jika dilakukan oleh orang kafir. Sesungguhnya Allah mencegah segala bahaya, malapetaka dan bencana dari orang atau masyarakat yang selalu bersedekah. Perintah zakat merupakan perintah yang

berlaku umum bagi semua golongan masyarakat.” Hal ini menjadi obsesi bagi kebanyakan orang sakit saat ini yang sedang tertimpa kerusakan. Sedangkan, kegelisahan jiwa adalah sebagai pertanda dan preseden buruk untuk masa sekarang.(M. Quraish Shihab, 2006)

Dari tinjauan psikologi sedekah dapat melepaskan binding problem (keterikatan terhadap sesuatu). Binding problem adalah masalah yang sangat besar dalam berspiritual. Keterikatan manusia terhadap dorongan nafsu adalah penyebab utama ketidakbahagiaan. Untuk itulah perlu adanya cara praktis untuk dapat melepaskan diri dari keterikatan ini. Dan dalam hal ini sedekah merupakan cara yang ampuh. Bersedekah akan membuat seseorang terlatih untuk melepaskan segala apa saja yang mengikat dalam dirinya. Manusia terdiri dari jasad, nafs, dan ruh. Untuk mencapai kesadaran ruh/jiwa diperlukan pembebasan dari belenggu atau ikatan jasad dan nafs. Pembebasan terhadap ikatan dan belenggu ini menjadi hal terpenting untuk berspiritual. Tindakan yang paling tepat untuk melepaskan keterikatan ini adalah dengan bersedekah. Kita akan dikaruniai dengan perasaan sayang, rahmat dan cinta. (Hamza Yusuf,2009)

#### **b) Psikoterapi Melalui Dzikir.**

Secara harfiah, kata dzikir berasal dari bahasa Arab, dzakara yang berarti ‘mengingat’ atau ‘menyebut’. Dalam syariat Islam, dzikir berarti menyebut Allah dengan membaca tasbih, tahmid, takbir, tahlil, taqdis, basmalah, membaca Al-Qur’an dan do’a-do’a yang ma’tsur, yaitu do’a-do’a yang diterima dari Nabi SAW. Dzikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Dzikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan dzikir (salat) adalah sebaik-baik ibadah. Orang-orang yang selalu mengingat Allah baik dengan takbir, tasbih, tahmid dan tahlil, maka jiwanya semakin damai, tenang dan tenteram. Dzikir dengan penuh penghayatan dan keikhlasan dapat menghilangkan penyakit psikis yang diderita oleh manusia. (Muhammad Idris Jauhari,2008)

Mengingat Allah SWT dengan berzikir tentu merupakan ibadah yang mudah. Setiap waktu setiap waktu, kaum Muslim dapat mengucapkan dzikir di mana pun dan menjadi psikoterapi dalam mengatasi berbagai masalah. Kalau zikir dan doa dapat mengantar pada kenyamanan jiwa, pasti saja bila doa itu dimaksudkan buat mendesak batin menuju kesadaran mengenai kehormatan serta

kewenangan Allah SWT. bukan hanya ucapan dengan lidah. Kita bisa berkesimpulan kalau kehidupan orang betapa pun mewahnya tidak akan menggembirakan bila tidak dibarengi dengan ketenteraman batin, sebaliknya ketenteraman batin terkini bisa dialami apabila orang percaya serta yakin kalau terdapat pangkal yang tidak dapat dikalahkan yang senantiasa mendampingi serta berikan impian. Ilmu modern sudah memutuskan kalau keberhasilan hidup di bumi ialah buah hasil untuk kenyamanan jiwa.(M. Quraish Shihab, 2006)

Tidak ada obat yang lebih baik untuk mengobati hati selain dzikir. Kebanyakan para ulama menganjurkan pengobatan baik melalui pendekatan dan memasukkan dzikir kepada Allah sebagai hal yang pokok. Nabi Isa AS, pernah mengingatkan “ Janganlah kalian berkumpul tanpa mengingat Allah, karena berkumpul tanpa mengingat Allah itu akan mengeraskan hati.” Semakin banyak lidah digunakan mengingat Allah, akan menjadi semakin lembut hatinya. Rasulullah dalam sabda-Nya mengingatkan kita untuk memperbanyak berzikir: Abdullah Bin Busr meriwayatkan bahwa salah satu sahabat Nabi berkata, "Ya Rasulullah. Saya kewalahan dengan begitu banyak ajaran Islam. Jadi beri tahu saya sesuatu yang mungkin saya pegang teguh." Nabi menjawab, "Jaga lidahmu tetap basah dengan mengingat Allah." (Tirmidzi).

### **c) Psikoterapi melalui Doa**

Dahsyatnya kekuatan doa penenang hati dan pikiran juga dilakukan oleh Rasulullah SAW. ke sahabatnya, Al-Walid Ibnul Walid melalui sebuah hadis yang berbunyi menyebut: *“Diriwayatkan pada kami di Kitab Ibnu Sinni dari Al-Walid Ibn Al Walid RA., beliau mengatakan, ‘ Aduhai Rasulullah, aku merasa risau.’ ‘ Apabila anda naik ke tempat tidur, harusnya berharap, ‘ A‘ūdzu bi kalimātillāhit tām̄māti min ghadhabihī, wa‘ iqābihī, wa syarri‘ ibādihī, wa min hamazātis syayāthīni wa an yahdhurūn. ’ Tentu beliau tidak membahayakanmu ataupun tidak mendekatimu, ’”* (HR. Ibnu Sinni).

Doa berasal dari bahasa Arab, du'a. Kata tersebut dalam sistem kata bahasa Arab berbentuk masdar yang bermakna mencari, meminta dan memohon. Doa dalam istilah agamawan adalah permohonan hamba terhadap Tuhannya agar memperoleh anugerah pemeliharaan dan pertolongan, baik untuk pemohon maupun orang lain. Doa itu harus beriringan dengan keyakinan dan penuh pengharapan,

yaitu sikap yang memastikan diri bahwa sesuatu yang dilakukannya akan berhasil. Doa adalah obat yang paling baik dan merupakan musuh segala bencana. Doa akan melenyapkan penyakit sekaligus menyembuhkannya, mencegah datangnya penyakit sekaligus menghilangkannya. Doa adalah senjata orang beriman. (Ibnu al Qayyim al-Jauzi, 2000).

Dalam hal ini, seseorang mukmin percaya kalau doanya tentu didengar oleh Allah SWT serta dikabulkan. Nya apa yang jadi harapannya. Berkah tetap dikabulkan oleh Yang Maha Daya, bila berkah itu diiringi dengan kehinaan batin serta suara yang halus. Orang yang aga serta tidak ingin bermohon serta memohon dorongan pada Allah SWT dikira selaku orang yang hina serta hendak diazab di neraka Jahanam. Beliau merupakan sebab yang paling penting dalam melenyapkan masalah yang tidak dikehendaki serta dalam mendapatkan apa yang dimohon. (M. Quraish Shihab, 2006)

Hendak namun pengaruhnya dapat berbeda- beda bagus sebab lemahnya berkah yang dipanjatkan, sebab berkah itu tidak digemari Allah semacam memiliki konflik didalamnya ataupun sebab lemahnya batin orang yang berharap. Bagi Dadang Hawari, dari Fakultas Medis Universitas Indonesia melaporkan kalau berharap serta berzikir ialah wujud komitmen keimanan seorang yang ialah faktor penyembuh penyakit. Berkah serta dzikir ialah pengobatan psikoreligius yang bisa membangkitkan rasa yakin diri serta optimisme yang sangat berarti tidak hanya obat serta aksi kedokteran. Wajib diketahui kalau andaikan apa yang dimohonkan tidak seluruhnya berhasil, tetapi dengan berkah itu seseorang sudah hidup dalam atmosfer optimisme, impian, serta perihal ini tidak diragukan lagi hendak membagikan akibat yang amat bagus dalam kehidupannya. (Ibnu al Qayyim al-Jauzi, 2000). Sebab itu bila berkah tidak menciptakan apa yang dimohon, sangat tidak khasiatnya merupakan kenyamanan hati sang pendoa sebab beliau sudah hidup dalam impian. Berhubungan dengan itu, berkah serta dzikir ialah komitmen keagamaan seorang. Berkah merupakan permohonan yang dimunajatkan ke kehadiran Allah SWT. Dzikir merupakan mengenang Allah SWT dengan seluruh sifat- sifat- Nya. (M. Quraish Shihab, 2006)

#### **D. PENUTUP**

Syariat Islam sebagai ajaran yang universal juga membahas terkait dengan psikoterapi baik dalam perspektif Al-Quran maupun hadist. Psikoterapi Perspektif Alquran, dapat dilakukan diantaranya: (a) Psikoterapi melalui Zakat Menghilangkan Iri Dengki. Zakat dapat membersihkan jiwa dari kotornya sifat kikir, tamak, berfoya-foya,

egoisme dan keras hati terhadap fakir miskin. Ini disebutkan dalam Alquran surat At-Taubah ayat 103.. (b) Psikoterapi Melalui Shalat. Mendirikan shalat berarti menyelaraskan aspek-aspek pikiran (niat), kata-kata (pelafalan), dan tindakan (gerakan) sehingga meningkatkan kesehatan dan penyembuhan dalam sebuah medan energi. Diantara ayat yang menjelaskan hal tersebut yaitu surat(QS. Al-Isra: 78). (c) Psikoterapi Melalui Saling Memaafkan. Dalam al-Quran digambarkan bahwa the power Psikoterafi memaaf dan meminta maaf merupakan bagian dari psikoterapi tasauf. Psikoterapi tasauf adalah sebuah upaya psikoterapi yang menggabungkan dua disiplin ilmu dan pendekatan, yaitu Tasawuf dan Psikoterapi Hal tersebut sebagaimana digambarkan dalam Surat Ali Imran Ayat 159. (d) Psikoterapi Melalui Puasa. Peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar, baik sebagai media psikoterapi, sebagai pencegahan, ataupun sebagai alat bina kesehatan. Ada dua pandangan dalam diri orang yang tidak sempat bebas dari penerapan puasa, awal pandangan fisikal, serta yang kedua pandangan intelektual. Pada pandangan fisikal seseorang mukmin yang berpantang hendak tetap menahan dari makan serta minum. Sebaliknya pada pandangan intelektual, seseorang mukmin yang berpantang menaati peraturan serta perintah berkaitan dengan watak jelek, semacam; berbohong, takabur, mengumpat, hasad, cemburu batin, serta riya: kewajiban berpuasa disebutkan dalam surat Baqarah[: 183).

Psikoterapi dalam Perspektif Hadist, diantaranya: (a) Psikoterapi Sedekah Bagi Kesehatan Jiwa. Salah satu metode ini dapat direalisasikan dengan bersedekah dan betapa pentingnya sedekah karena di dalamnya mengandung berbagai keutamaan- keutamaan besar. Islam adalah agama yang lebih maju dan bisa melintas batas dari sekedar pengetahuan yang bisa disaksikan secara kasat mata oleh manusia. Artinya dalam memandang sebuah penyakit untuk mendapatkan penyembuhan pun, Islam sangat mendalam. "Nabi SAW bersabda, Jagalah harta-harta kalian dengan zakat, obatilah orang-orang sakit di antara kalian dengan shadaqah, dan bersiap-siaplah terhadap musibah dengan doa." (b)Psikoterapi Melalui Dzikir. Mengingat Allah SWT dengan berzikir tentu merupakan ibadah yang mudah. Setiap waktu setiap waktu, kaum Muslim dapat mengucapkan dzikir di mana pun dan menjadi psikoterapi dalam mengatasi berbagai masalah. Rasulullah dalam sabda-Nya mengingatkan kita untuk memperbanyak berzikir (Tirmidzi). (c)Psikoterapi melalui Doa. Dahsyatnya kekuatan doa penenang hati dan pikiran juga dilakukan oleh Rasulullah SAW. ke sahabatnya, Al-Walid Ibnul Walid melalui sebuah hadis yang berbunyi menyebut: *Apabila anda naik ke tempat tidur, harusnya berharap, 'A 'ūdzu bi kalimātillāhit tāmmani min ghadhabihī, ...'* (HR. Ibnu Sinni). Berkah

serta doa ialah pengobatan psikoreligius yang bisa membangkitkan rasa yakin diri serta optimisme yang sangat berarti tidak hanya obat serta aksi kedokteran.

\*\*\*

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz bin Abdullah al-Ahmad, *Kesehatan Jiwa: Kajian Korelatif pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006)
- Abdul Mun'im Qindil, *Isyarat-isyarat Kedokteran dalam Al- Quran dan Sunnah*, (Jakarta: Akademika Pressindo 2010),
- Adnan Tharsyah, *Keajaiban Shalat bagi Kesehatan*, Terj. Abdullah, (Jakarta: Senayan Publishing, 2007),
- Afzalur Rahman, *Ensiklopedia Ilmu dalam Al-Quran*, (Bandung: Mizan, 2007),
- Ahmad Saifuddin, *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Beragama* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019),
- Aliah B.Purwakania, *Pengantar Psikologi kesehatan Islami*, (Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada 2008),
- Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik*, (Jakarta: Mizan Publika 2004),
- Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2006),
- Andi Mappiare, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo, 1992),
- Andi Mappiare, *Pengantar Konseling Dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada) h
- Dadang Hawari , *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* ( Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa 1995
- Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*,(Yogjakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996),
- Djamaludin Ancok, *Fuat Nashori, Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001),
- Frieda Fordman, *Pengantar Psikologi Carl. G. Jung*, (Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1988),
- Hamza Yusuf, *Hatiku Surgaku*, (Ciputat: Penerbit Lentera Hati,2009),
- Hisham Thibah dkk, *Ensiklopedia Al-Quran Dan Hadis*, (Bekasi: Sapta Sentosa 2008),
- Ibnu al Qayyim al-Jauzi, *Siraman Rohani bagi Orang yang Mendambakan Ketenangan Hati*, (Jakarta:PT. Lentera Basritama, 2000),
- Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikoterapi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009).



- Imad Ali Abdus Sami Husain, *Keajaiban Shalat Subuh*, (Solo: Wacana Ilmiah Press, 2006)
- Jamal Elzaki, *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*, terj. Dedi Slamet Riyadi, Jakarta: Zaman, 2015
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Jakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001),
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, , (Jakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001),
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran Tentang Zikir dan Doa*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006),
- Muhammad Idris Jauhari, *Dzikirullah Sepanjang Waktu*. (Sumenep: Al-Amien Printing, 2008)
- Muhammad Kamil Abdushshamad, *Mukjizat Ilmiah dalam Al- Quran*, (Jakarta: Akbar 2004) cet 5,
- Muhammad Usman Najati, *Psikologi Qurani*, (Bandung: Marja 2010) h. 259
- Pius A partanto, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994),
- Rahman, *Hikmah Puasa Tinjauan Ilmu Kesehatan*, (Jakarta: Al- Mawardi Prima, 2001),
- Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2007),
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010),
- Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005),
- Sunardi Permanarian & M. Assjari. *Teori Konseling* (Bandung: PLB FIP UPI 2008),
- T. A. Lathief Rousydiy, *Puasa Hukum dan Hikmahnya*, (Medan: Rimbow, 1993),
- Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam*, (Jakarta: Ruhama, 1994),
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius 2006)