

MANAJEMEN TERAPI ISLAM DAN PROSEDUR PELAYANANNYA

Oleh: Sattu Alang

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Alauddin Makassar

Sattualang31@gmail.com

Abstrak;

Terapi adalah suatu proses untuk menyembuhkan seseorang dari penyakit yang dialaminya, baik penyakit psikis maupun mental yang mana dilakukan oleh ahlinya. Terapi harus dilakukan secara teratur, terprogram dengan baik dan berulang-ulang untuk tujuan memperbaiki diri agar menjadi lebih sehat dan memperoleh kehidupan yang lebih baik. Dalam bidang medis, kata terapi sama dengan kata pengobatan.

Proses terapi Islam dalam penyembuhan melalui pendekatan islami yang sering disebut dengan istilah *Istisfa'*, yaitu penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntunan nilai-nilai Al-Qur'an dan do'a. Terapi Islam harus melalui beberapa tahapan yaitu: Dimulai dengan wawancara awal tentang apa yang akan terjadi selama terapi. Prosedur selanjutnya terapis (konselor) perlu mengkaji dan mendalami pengalaman klien, menggali pengalaman masa lalu selama hal itu relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Tindakan, berikutnya, baik terapis maupun klien mengkaji ulang kembali apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung, dan apa yang akan diterapkannya nanti dalam kehidupannya. Dan terakhir adalah terapi dapat berakhir kalau tujuan telah disepakati, namun bisa juga terapi berakhir apabila klien tidak melanjutkan terapi.

Kata Kunci : **Manajemen, Terapi Islam, Pelayanan**

Therapeutic therapy is a process to cure someone of a disease they experience, both psychological and mental illness which is done by experts. Therapy must be done regularly, well-programmed and repeatedly for the purpose of improving themselves to become healthier and get a better life. better. In the medical field, the word therapy is the same as the word treatment.

The process of Islamic therapy in healing through an Islamic approach which is often referred to as *Istisfa'*. Islamic therapy must go through several stages, namely: Begin with an initial interview about what will happen during therapy. The next procedure the therapist (counselor) needs to study and explore the experience of the client, explore past experiences as long as it is relevant to the problems faced by the client. The next action, both the therapist and the client, reexamines what the client has learned during therapy, and what he will apply later in his life. And finally, therapy can end if the goal has been agreed, but it can also end if the client does not continue therapy.

Keywords: Management, Islamic Therapy, Services

PENDAHULUAN

Secara naluriyah manusia selalu mendambakan kehidupan yang tenang dan bahagia. Namun realitasnya problematika kehidupan bagi manusia adalah suatu keniscayaan,

sehingga permasalahan yang dirasakan manusia begitu kompleks, baik dari segi fisik, psikis, sosial maupun ekonomi. Hal itu dirasakan pada setiap dimensi masa dan usia dari seseorang.¹Kemajuan zaman yang sedemikian cepat menuntut manusia untuk bisa menyesuaikan ritmenya. Mereka yang menang orang-orang yang mampu berjalan selaras dengan kemajuan dan bertahan dalam persaingan hidup. Sementara siapa saja yang tidak mampu menyesuaikan diri, maka akan tersingkir dan mati. Demikianlah realita hidup masa kini, manusia dihadapkan pada tekanan hidup yang berat yang tentu saja sangat memengaruhi kondisi psikis mereka, sehingga tidak jarang mereka yang tidak kuat menghadapi tekanan-tekanan hidup akan stress yang berujung pada gangguan kejiwaan. Dalam bukunya *The Heart of Sufism*, Hazrat Inayat Khan mendefinisikan sakit sebagai sebuah keadaan yang tidak harmonis, baik secara fisik maupun mental yang saling bereaksi satu sama lain.²

Akhir-akhir ini, di lapangan banyak berbagai metode psikoterapi yang menyembuhkan penyakit jiwa. Hal ini dibuktikan oleh sebagian kajian yang mengemukakan bahwa peringkat kesembuhan pasien-pasien jiwa yang disembuhkan dengan psikoterapi yang berkisar 60% sampai 64%, sedangkan peringkat pasien-pasien jiwa yang disembuhkan tanpa menggunakan psikoterapi berkisar antara 44% sampai 60%. Jadi dapat disimpulkan bahwa, penyembuhan dengan metode psikoterapi hingga kini, belum sampai pada peringkat yang memuaskan dalam menyembuhkan penyakit jiwa.³ Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis, kata terapi sinonim dengan kata pengobatan.⁴ Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).

Agama bukanlah hanya sekedar kepercayaan yang dianut oleh seseorang untuk mempercayai Dzat Maha pencipta alam semesta ini. Ternyata agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Berkaitan dengan hal tersebut, Nabi Muhammad saw., mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai yang penting dalam keseluruhan hidup, termasuk berkaitan dengan masalah kesehatan. Beliau telah menunjukkan perhatian yang besar akan hubungan antara kesehatan psiko-spiritual dan kesehatan fisik saat ini. Kesehatan psiko-spiritual menjadi kunci kesehatan fisik. Selain obat dan makanan, beliau juga menganjurkan praktik religius, seperti, sholat kesabaran, puasa dan membaca Al-Qur'an sebagai ciri perilaku yang sehat.⁵

Pengkajian terhadap sejarah agama-agama, khususnya agama Islam, membekali mukmin berbagi bukti tentang keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit, merealisasi perasaan aman dan tertentram. Mengenai rasa aman dan tentaram yang di timbulkan keimanan kepada Allah dalam jiwa seorang mukmin,

¹Cowie, Helen & Dawn Jennifer. *Penanganan Kekerasan Di Sekolah : Pendekatan Lingkup Di Sekolah Untuk Mencapai Praktik Terbaik*, (Jakarta: PT Indeks, 2009), h.32

²Hazrat Inayat Khan, *The Heart of Sufism*, terj. Andi Haryadi, (Bandung :PT Remaja Rosdakarya, 2002), h.211.

³M.Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung :Penerbit Pustaka, 2004), h. 285.

⁴Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Semarang: Widya Karya, 2013), h. 506

⁵M.Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Penerbit Pustaka, 2004), h. 155

Muhammad Ustman Najati berpendapat bahwa Al-Qur'an diturunkan untuk mengubah pikiran manusia, kecenderungannya, dan tingkah lakunya, memberi petunjuk kepada mereka, mengubah kesesatan dan kebodohan mereka, mengarahkan mereka suatu hal yang baik untuknya, dan membekali mereka dengan pikiran-pikiran baru tentang tabiat manusia dan misinya dalam kehidupan, serta nilai-nilai moral. Keseimbangan antara tubuh dan jiwa dalam kepribadian manusia adalah sebagaimana keseimbangan yang terjadi pada alam semesta ini. Allah menciptakan segala sesuatu dengan ukuran dan timbangan yang serasi, yang tak satu makhlukpun akan bisa menciptakan semua keresaian tersebut.⁶

PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar Manajemen Terapi

1. Pengertian Manajemen

Secara umum aktivitas manajemen dalam organisasi diarahkan untuk mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien. Manajemen adalah proses bekerja sama antara individu dan kelompok serta sumber daya lainnya dalam mencapai tujuan, organisasi adalah sebagai aktivitas manajemen. Dengan kata lain, aktivitas manajerial hanya ditemukan dalam wadah sebuah organisasi, baik organisasi bisnis, sekolah dan juga lainnya.⁷

Setiap ahli memberikan pandangan yang berbeda tentang batasan manajemen, karena itu tidak mudah memberikan arti universal yang dapat diterima semua orang. Namun demikian dari pikiran-pikiran semua ahli tentang definisi manajemen kebanyakan menyatakan bahwa manajemen merupakan suatu proses tertentu yang menggunakan kemampuan atau keahlian untuk mencapai suatu tujuan yang didalam pelaksanaannya dapat mengikuti alur keilmuan secara ilmiah dan dapat pula menonjolkan kekhasan atau gaya manajer dalam mendayagunakan kemampuan orang lain.⁸

Dalam makna yang sederhana "*management*" diartikan sebagai pengelolaan. Suatu proses menata atau mengelola organisasi dalam mencapai tujuan yang diinginkan dipahami sebagai manajemen. Dalam prespektif lebih luas, manajemen adalah suatu proses pengaturan dan pemanfaatan sumber daya yang dimiliki organisasi melalui kerjasama para anggota, untuk mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien⁹

Jadi manajemen merupakan suatu proses tertentu yang menggunakan kemampuan atau keahlian untuk mencapai suatu tujuan yang didalam pelaksanaannya dapat mengikuti alur keilmuan secara ilmiah.

2. Pengertian Terapi

⁶Aliah B.PurkarniaHasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT RajagrafindoPersada, 2008), h. 19

⁷Syafaruddin, *Manajemen Lembaga Pendidikan Islam* (Jakarta: Ciputat Press, 2005), h.41

⁸Tim Dosen Administrasi Pendidikan UI, *Manajemen Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 86

⁹Syafaruddin & Nurmawati, *Pengelolaan Pendidikan Mengembangkan Keterampilan Manajemen Pendidikan Menuju Sekolah Efektif* (Medan: perdana Publishing, 2011), h. 16

Pengertian terapi berbeda-beda pada setiap disiplin ilmu. Tujuan utama terapi ialah membantu pasien agar dapat menerima diri mereka apa adanya, bukan menghabiskan hidup dengan berfantasi bahwa ada 'tempat yang sempurna' untuk ditinggali dan 'diri yang sempurna' untuk dicapai. Terapi dapat menawarkan banyak perubahan, tetapi kontribusi terbesar mencakup penerimaan; penerimaan terhadap diri sendiri dan terhadap keadaan, membantu pasien mendapatkan sebagian besar kesempatan. Pasien sewajarnya berusaha 'mengikutsertakan' terapis sebagai permulaan, seperti dalam mencari penegasan atau persetujuan, yang biasanya dikenal dengan istilah umpan balik. Ini proses yang normal selama tahap-tahap awal dinamika ilmu terapi dimana pasien merupakan anak kecil yang ingin disayangi yang faktanya ingin disetujui oleh orang tua atau terapis¹⁰

Istilah „*Psikoterapi*“ berasal dari dua kata, yaitu „*Psiko*“ dan „*terapi*“. „*Psiko*“ artinya kejiwaan atau mental dan „*terapi*“ adalah penyembuhan atau usaha. Jadi kalau di bahasa Indonesiakan psikoterapi mungkin dapat disebut usaha jiwa atau usaha mental.¹¹ *Therapy* (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab Terapi sepadan dengan „*al-Istisyfa*“ yang berasal dari kata „*syafa-yasfi-syifa*“ yang artinya menyembuhkan. Terapi juga dapat diartikan sebagai upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proporsional. Manusia yang akal dan qolbunya proporsional inilah yang merupakan sosok manusia yang sehat serta bahagia dunia dan akhirat.¹²

Menurut May psikoterapi seharusnya membuat manusia menjadi lebih manusiawi: membantu mereka memperluas kesadaran mereka supaya mereka akan berada dalam posisi yang lebih baik untuk membuat keputusan. May yakin bahwa tujuan dari psikoterapi adalah untuk membebaskan manusia. May juga mendeskripsikan terapi adalah sebagian agama, sebagian ilmu pengetahuan dan sebagian hubungan pertemanan. Akan tetapi hubungan pertemanan disini bukanlah suatu hubungan sosial yang biasa. Melainkan menuntut terapis untuk menjadi sangat terbuka, tidak berbusa-basi serta menentang pasien.

James P. Chaplin 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.

Wolberg and Frank berpendapat bahwa psikoterapi adalah bentuk perlakuan atau treatment terhadap masalah-masalah yang sifatnya emosional dengan tujuan menghilangkan, mengubah, memperlambat symptom untuk meningkatkan perkembangan pribadi yang positif.¹³

¹⁰Weir Arabella, *Besar Itu Indah*, (Cetakan:1;PT Gramedia Pustaka Utama, anggota IKAPI, Jakarta, juli 2003), h. 48

¹¹Johana E, dkk. *Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h.1-2

¹²M. Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 32-33

¹³<https://lamlammasropahmediabki.wordpress.com/terapi/>

Terapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan al-Quran dan As-Sunnah Nabi Muhammad s.a.w. atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malikat-Malaikat-Nya, Rasul-Nya. H. Fuad Anshori juga mengemukakan psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntutan al-Quran dan al-Hadis, dengan metode analisi esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia.¹⁴

Dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa psikoterapi adalah suatu proses untuk menyembuhkan seseorang dari penyakit yang dialaminya, baik penyakit psikis maupun mental yang mana dilakukan oleh ahlinya. Sedang Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan al-Quran dan As-Sunnah Nabi Muhammad s.a.w. atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, Malikat-Malaikat-Nya, Rasul-Nya.

Setelah pemaparan tentang pengertian manajemen dan terapi, maka dapat dipahami bahwa manajemen terapi merupakan suatu proses penataan atau pengelolaan utama untuk membantu pasien agar dapat menerima diri mereka apa adanya, dengan petunjuk dan bimbingan al-Quran dan As-Sunnah Nabi Muhammad s.a.w. bukan menghabiskan hidup dengan berfantasi bahwa ada 'tempat yang sempurna' untuk ditinggali dan 'diri yang sempurna' untuk dicapai.

B. Proses Pelaksanaan Terapi Islam

Pelaksanaan terapi dan rencana diagnostik dengan sendirinya dilaksanakan oleh pasien bagi pasien rawat jalan dan oleh pasien, perawat, dan dokter pada pasien rawat inap. Bahasan selanjutnya adalah untuk pasien berobat jalan. Di dalam konsep asuhan medic terdapat prinsip dasar bahwa proses pengobatan adalah usaha bersama antara pasien (dibantu oleh keluarganya) dengan dokter, setelah dokter menerangkan segala sesuatunya kepada pasien, dan kemudian pasien memahami dan menyetujui untuk melaksanakan rencana tersebut.

Tahapan selanjutnya adalah proses pemantauan. Sebenarnya proses pelaksanaan terapi dan pemantauan berjalan bersama. Proses pemantauan dilaksanakan dengan jalan membuka akses komunikasi selebar-lebarnya antara dokter dan pasien. Komunikasi yang akrab antara dokter dan pasien selama terapi sampai pasien sembuh adalah kunci kepuasan pasien. Beberapa topik yang perlu dilaporkan pasien kepada dokter adalah (1). Bila pelaksanaan mengalami kesulitan atau terdapat ketidakjelasan. (2). Bila terdapat kekhawatiran, dan (3). Bila penyakit makin berat¹⁵

Proses terapi dan penyembuhan melalui pendekatan islami sering disebut dengan istilah *Istisfa'*. Salah satu metodenya ialah do'a. Menurut Isep Zainal, terapi Islam dapat diistilahkan sebagai *al-Istisfa'bi al-Qur'an wa al-Du'a'*, yaitu penyembuhan terhadap penyakit-

¹⁴<http://holongmarina.com.blogspot.com> (diakses pada tanggal 21 september 2019)

¹⁵Daldiyono, *Menuju Seni Ilmu Kedokteran*, (Cetakan:1:PT Gramedia Pusataka Utama, anggota IKAPI, Jakarta 2006) h. 264

penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntunan nilai-nilai Al-Qur'an dan do'a.¹⁶

Do'a bagi umat Islam merupakan suatu kekuatan yang luar biasa. Do'a merupakan suatu alat yang paling kuat untuk menolak sesuatu yang tidak diinginkan, juga do'a dapat mendatangkan sesuatu yang diminta. Tetapi pengaruh do'a itu akan berbeda-beda menurut kadar iman, keyakinan dan harapan seseorang. Jika ada doa yang tidak dikabulkan oleh Allah swt., hal itu bisa saja disebabkan karena di dalam hati orang yang berdoa rasa permusuhan atau mungkin karena lemah imannya atau kurang bersungguh-sungguh ketika berdoa kepada Allah. Tidak terkabulnya doa ada kalanya karna adanya hal yang menghambat terkabulnya doa itu seperti memakan barang haram, dosa-dosa yang melekat di hati, terlalu cinta kepada duniawi dan kelengahan (kelalaian) hati. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah saw. Yang diriwayatkan oleh al-Tirmidzi "*Ud'ullaha wa antum muqinuna al-ijabah*" yang artinya, berdoalah kepada Allah dengan keyakinan bahwa doamu akan dikabulkan. Sementara itu, menurut Ibnu Qayyim, doa adalah obat yang paling kuat untuk menyembuhkan suatu penyakit, tetapi hati yang lupa kepada Allah akan mempengaruhi kemanjuran doa tersebut.¹⁷

Dalam proses Terapi Islam harus melalui beberapa tahapan yaitu:

a. Wawancara awal

Pada tahap awal ini perlu dirumuskan tentang apa yang akan terjadi selama terapi berlangsung. aturan-aturan apa saja yang harus diketahui dan akan dilaksanakan oleh konseli/klien. Dalam tahap awal ini perlu dibina *rapport* yaitu hubungan yang meninbulkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong. Dalam tahap awal ini juga klien harus bersedia mengutarakan pikiran dan perasaannya kepada konselor.

a. Proses terapi

Pada tahap ini, terapis (konselor) perlu mengkaji dan mendalami pengalaman klien, menggali pengalaman masa lalu selama hal itu relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah menghidupkan suasana keakraban dan komunikasi dua arah.

b. Tindakan

Pada tahap ini, baik terapis maupun klien mengkaji ulang kembali apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung, dan apa yang akan diterapkannya nantinya dalam kehidupannya. Hal yang sangat penting dilakukan adalah agar tujuan terapi yang telah disepakati bersama dapat tercapai.

c. Mengakhiri terapi

Terapi dapat berakhir kalau tujuan telah disepakati, namun bisa juga terapi berakhir apabila apabila klien tidak melanjutkan terapi. Tetapi bisa juga berakhir apabila tidak

¹⁶Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: RajaGarfindo Persada, 2009), h. 23-24.

¹⁷Ibnu Qayyim, *Terapi Penyakit Dengan al-Qur'an dan Sunnah*, terj. Achmad Sunarto (Jakarta: Pustaka Amani, 1999), h. 7-8.

dapat menolong kliennya, namun terapis sebaliknya merujuk kliennya kepada ahli lain sesuai dengan jenis masalah/problem yang dihadapi oleh klien tersebut. Terapis harus menghilangkan sedikit demi sedikit ketergantungan klien terhadap dirinya, karena klien akan menghadapi lingkungannya tanpa bantuan terapis(konselor)¹⁸

1. Model-model Psikoterapi dalam al-Qur'an dan Sunnah Rasul

a. Terapi keimanan; adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah swt. Keimanan seperti inilah yang mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk kejalan kebenaran dan kebaikan. Dalam kaitan ini, jika konseli/klien mempunyai masalah atau gangguan kejiwaan, maka konselor mengajukan agar memperbaiki keimanan atau dekat dengan Allah bermakna klien berupaya untuk memperbanyak ibadah dan selalu ingat kepada Allah. Sesuai dengan firman Allah swt dalam Q.S. al-Ra'd 13:28, sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Terjemahnya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”¹⁹.

b. Psikoterapi melalui ibadah. Menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah swt. Dengan selalu mematuhi perintah Allah dan menjauhi dari segala larangan-Nya dengan memperbanyak dan memperbaiki kualitas ibadah kepada Allah, maka akan muncul sebuah harapan bahwa Allah dapat mengampuni segala kesalahannya. Terapi mental melalui ibadah ini lebih terlihat lagi dari ibadah shalat, melalui ibadah shalat terjalin suatu ikatan atau hubungan yang kuat antara hamba dengan tuhan-Nya.

c. Psikoterapi dengan puasa. Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik, karena itu, bagi orang yang sakit fisik (selama sakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melalui puasa biasa menjadikan fisik semakin sehat (*shumu tashihu*). Disaat berpuasa inilah seorang muslim selalu berusaha untuk berperilaku baik dan mendengarkan kata hatinya walaupun tidak ada satu orang pun yang mengawasi perilakunya. Dengan berpuasa juga seorang akan berlatih untuk bersabar atas lapar dan haus serta dalam menahan syawatnya.

d. Psikoterapi melalui ibadah haji. Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan disamping mendekatkan diri kepada Allah swt. dengan memperbanyak mengalungkan kalimat-kalimat *talbiyah*. Haji merupakan pusat pelatihan bagi umat Islam, karena dalam ibadah haji seorang akan selalu mengingat Allah.

e. Psikoterapi melalui sabar. Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan, dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah swt., akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat

¹⁸<https://psikodemia.com/tahapan-dalam-psikoterapi/?pdf=1148>

¹⁹Kementerian Agama RI., *AlQuran dan Terjemahnya* (Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam Direktorat Jenderal Urusan Agama Islam dan Pembinaan Syariah, 2012), h.341

saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya.²⁰

f. Psikoterapi melalui istighfar dan taubat. Ucapan istighfar dan bertaubat kepada Allah swt., merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah atau berdosa baik kecil maupun besar.²¹

g. Psikoterapi melalui zikir. Semua ibadah termasuk zikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir, (shalat) adalah sebaik-baik ibadah.²² Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. al-Ra'd 13:28, sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸

Terjemahnya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.²³

h. Terapi dengan doa. Doa merupakan salah satu senjata yang sangat ampuh bagi umat Islam, dan merupakan sarana ibadah dalam mengingat Allah swt. Orang yang berdoa kepada Allah adalah orang yang mempunyai harapan dan keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan harapan dan doanya. Hal ini dalam firman Allah swt. dalam Q.S. al-Baqarah 2:186, sebagai berikut:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ۝ ١٨٦

Terjemahnya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.²⁴

Dengan demikian dapat dipahami bahwa ada beberapa model psikoterapi Islam menurut Al-Qur'an dan Sunnah Nabi saw., diantaranya dengan terapi keimanan, terapi ibadah, terapi ibadah Haji, terapi sabar, terapi melalui tobat, terapi melalui zikir dan doa.

²⁰ Taufiq Izzuddin Muhammad, *Panduan Lengkap & Praktek Psikologi Islam I*, (Cetakan:1;Jl. Ir. H. Juanda, Depok 2006), h. 219

²¹ Gunarsa D. Singgih, *Konseling Dan Psikoterapi*, (Cetakan:7; PT BPK Gunung Mulia, Jl. Kwitang 22-23, Jakarta 2007), h. 187

²² Rejeki Sri, *Dimensi Psikoterapi Dalam Suluk Linglung Sunan Kalijaga: Laporan Penelitian Individu*, (Pusat Penelitian, IAIN Walisongo, 2010), h.35

²³ Kementerian Agama RI., *AlQuran dan Terjemahnya*, h. 341

²⁴ Kementerian Agama RI., *AlQuran dan Terjemahnya*, h. 35

KESIMPULAN

Konsep dasar terapi Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah saw., yang aplikasinya dapat dengan beberapa cara dan pendekatan. Terapi yang dilaksanakan dan dikembangkan oleh para pakar Barat, sepanjang tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi saw. Dapat diterima dan itu yang dinamakan terapi Islami.

Prosedur terapi Islam, melalui beberapa tahapan, yaitu terapis (konselor) perlu mengkaji dan mendalami pengalaman klien, menggali pengalaman masa lalu selama hal itu relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh klien. Tindakan, berikutnya, baik terapis maupun klien mengkaji ulang kembali apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung, dan apa yang akan diterapkannya nanti dalam kehidupannya. Dan terakhir adalah terapi dapat berakhir kalau tujuan telah disepakati, namun bisa juga terapi berakhir apabila apabila klien tidak melanjutkan terapi. Model pendekatannya, bisa dengan terapi keimanan, ibadah, puasa, haji, sabar, taubat, zikir dan doa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arabella, Weir, *Besar Itu Indah*, Cetakan:1;PT Gramedia Pustaka Utama, anggota IKAPI, Jakarta, juli 2003
- Cowie, Helen & Dawn Jennifer. *Penanganan Kekerasan Di Sekolah : Pendekatan Lingkup Di Sekolah Untuk Mencapai Praktik Terbaik*, Jakarta: PT Indeks, 2009
- Daldiyono, *Menuju Seni Ilmu Kedokteran*, Cetakan:1:PT Gramedia Pusataka Utama, anggota IKAPI, Jakarta 2006
- D. Singgih, Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, Cetakan:7; PT BPK Gunung Mulia, Jl. Kwitang 22-23, Jakarta 2007
- Hasan, Aliah B.Purkarnia, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: PT RajagrafindoPersada, 2008
- Ibnu Qayyim, *Terapi Penyakit Dengan al-Qur'an dan Sunnah*, terj. Achmad Sunarto Jakarta: Pustaka Amani, 1999
- Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, Jakarta: RajaGarfindo Persada, 2009
- Izzuddin, Muhammad Taufik,, *Panduan Lengkap & PraktekPsikologi Islami*, Cetakan:1;Jl. Ir. H. Juanda, Depok 2006
- Johana E, dkk. *Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Trans. Kartini Kartono, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001
- Kementerian Agama RI., *AlQuran dan Terjemahnya* (Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Isalm Direktorat Jenderal Urusan Agama Islam dan Pembinaan Syariah,2012

- Khan, Inayat, Hazrat, *The Heart of Sufism*, terj. Andi Haryadi, Bandung :PT Remaja Rosdakarya, 2002
- M. Solihin, *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004/
- Najati, M.Utsman, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung :Penerbit Pustaka, 2004
- Rejeki, Sri, *Dimensi Psikoterapi Dalam Suluk Linglung Sunan Kalijaga:Laporan Penelitian Individu*, Pusat Penelitian, IAIN Walisongo, 2010
- Romdlon, Fauzi, *Terapi Taat,Pasien Sehat*, Cetakan:1; Jl, Anggrek No. 58, Sambilegi Kidul, Maguwoharjo, Jogja, 2018
- Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*Semarang: Widya Karya, 2013
- Syafaruddin, *Manajemen Lembaga Pendidikan Islam* Jakarta: Ciputat Press, 2005
- Syafaruddin & Nurmawati, *Pengelolaan Pendidikan Mengembangkan Keterampilan Manajemen Pendidikan Menuju Sekolah Efektif* Medan: perdana Publishing, 2011
- Tim Dosen Administrasi Pendidikan UI, *Manajemen Pendidikan* Bandung: Alfabeta, 2009
- <https://psikodemia.com/tahapan-dalam-psikoterapi/?pdf-1148>
- <https://lamlammasropahmediabki.wordpress.com/terapi/>