

PEMBINAAN MENTAL MELALUI TERAPI ISLAM

Oleh: H.M. Sattu Alang

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Alauddin Makassar
Sattualang31@gmail.com

Abstrak;

Agama Islam adalah agama terapi. Dalam pembinaan mental, ada beberapa petunjuk Islam di antaranya; memperkuat sisi spiritualitas pada diri individu dengan cara menanamkan keimanan kepada Allah dan ketauhidan atas-Nya serta tidak menyekutukan-Nya. Menguasai sisi kebutuhan fisik pada diri individu dengan mengendalikan semua motivasi dan emosi yang berkaitan dengannya. Juga mengalahkan keinginan syahwat dan hawa nafsu yang berlebihan dan mempelajari cara-cara dan kebiasaan penting yang merealisasikan adanya kesehatan jiwa. Dengan memiliki jiwa yang sehat, maka individu telah matang, baik secara emosi dan sosial hingga mampu membentuk kepribadian yang baik yang selalu diidamkan setiap insan. Dalam pembinaan mental seseorang ada beberapa konsep terapi Islam yang harus diberikan, yaitu terapi asosiasi bebas, pemberian perhatian penuh dan mengikuti aturan absistensi. Selanjutnya metode terapi menurut Islam dilihat dari cara pengambilan, metodologinya psikoterapi islam didasarkan kepada empat cara yaitu dengan metode Istimbath, yaitu diturunkan langsung dari Al-Quran, metode Iqtibas, metode Istiqra'iy, dan memadukan metode komperehensif Jami' bayna nufus al-zakiyyah wa-al 'uqul al-shfaiyyah. Berkaitan dengan proses pembinaan mental manusia dalam dunia tasawuf dan tarekat dikenal adanya tiga tahap, yaitu: tahap Takhalli, tahap Tahalli dan Tajalli.

Kata Kunci : **Mental, Terapi Islam**

Islam is a religion of therapy. In mental development, there are several islamic instructions among them; Strengthen the spirirtuality of the individual by instilling faith in God and forgiveness in Him and not to obey Him. Mastering the physical needs side of the individual by controlling all the motivations and emotions associated with it. It also defeats excessive desire and lust and learns important ways and habits that realize mental health. By having a healthy soul, the individual has matured, both emotionally and socially to be able to form a good personality that is always desired by every human being. In the mental development of a person there are several concepts of Islamic therapy that must be given. Free association therapy, giving full attention and following the rules of absistence. Furthermore, the method of therapy according to Islam is seen from the way of taking, the methodology of Islamic psychotherapy is based on four ways, namely with the Istimbath method, which is derived directly from the Quran, iqtibas method, Istiqra'iy method, and combining the method of comprehensive Jami' bayna nufus al-zakiyyah wa-al 'uqul al-shfaiyyah. Related to the process of human mental development in the world of Sufism and order is known there are three stages, namely: takhalli stage, Tahalli stage and Tajalli.

Keywords: Mental, Islamic Therapy

PENDAHULUAN

Pembinaan mental tidak dimulai dari sekolah, melainkan rumah tangga. Sejak seseorang dilahirkan ke dunia, ia mulai menerima didikan-didikan dan perlakuan-perlakuan, mulai dari perlakuan ibu-bapaknya hingga anggota keluarga lain. Semua itu, tentu saja, ikut memberikan dasar-dasar pembentukan kepribadiannya. Pembinaan dan pertumbuhan kepribadian itu kemudian ditambah dan disempurnakan oleh sekolah¹.

Apabila pembinaan mental kepribadian dan moral agama tidak disertakan dalam pendidikan anak-anak, maka akan melahirkan manusi-manusia yang tinggi pengetahuannya, namun, mereka tidak dapat memberikan manfaat yang betul-betul kepada masyarakat. Karena mereka hanya akan memikirkan dirinya sendiri dengan menggunakan ilmunya untuk mencari keuntungan dari kesenangan diri sendiri².

Esensi psikoterapi (termasuk juga konseling) sebagai suatu bentuk bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain yang mempunyai problema psikologis, bukanlah monopoli dari masyarakat Barat (modern saja). Hal ini dapat dilihat dari peranan yang dilakukan oleh para tokoh spiritual. Sesepeuh masyarakat ataupun dukun/shaman dalam masyarakat tradisional³.

Disiplin ilmu Psikoterapi Islam masih dianggap relatif baru, terutama dari sisi penyebutan. Akan tetapi, dari segi esensi praktik dan nama asli dalam Khazanah Dunia Islam sebenarnya sudah demikian berkembang, seperti adanya nama al-Thib al-Rahmany, dan al-Thib al-Ilahy. Apalagi akhir-akhir ini muncul nama 'ilm al-nafs dan istilah lain yang sudah lebih mengarah kepada disiplin psikologi dan psikoterapi. Bagian tulisan ini akan dicoba mengungkap apa yang dimaksud psikoterapi islam, bagaimana metode dalam pembinaan mental dan bagaimana terapi dalam pembinaan mental⁴.

Tawaran konsep yang dikemukakan oleh Zakiah Daradjat yang mengatakan bahwa pembinaan mental tidak mulai dari sekolah, melainkan rumah tangga, patut diapresiasi, karena seseorang dilahirkan ke dunia, dia mulai menerima didikan orang tuanya, tingkah laku orang tua tentu ditiru oleh sang anak sehingga dapat membentuk kepribadiannya yang akan ditindaklanjuti di pendidikan formal atau sekolah.

PEMBAHASAN

A. *Pengertian Psikoterapi*

¹ Zakiah Daradjat, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia*, h.107

² Zakiah Daradjat, *Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia* (Cet.1; Ciputat Jakarta : PT. Logos Wacana Ilmu, 1999), h.106

³ M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Cet. II, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016), h. 147

⁴ H. Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*(Jakarta: Rajawali Pers, 2009), h.23

Secara etimologis psikoterapi mempunyai arti sederhana yakni “psyche” yang artinya jiwa dan therapy yaitu mengasuh, sehingga psikoterapi dalam arti sempit adalah perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang⁵.

Psikoterapi islam adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan dan keruhanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang didasarkan pada Al-Quran dan sunnah. Proses perawatannya disebut dengan istilah isytisyifa⁶.

Ada beberapa pengertian psikoterapi menurut para ahli di antaranya:

1. Watson & Morse (1997) berpendapat bahwa psikoterapi adalah bentuk khusus dari interaksi antara dua orang pasien dan terapis. Pada pasien memulai interaksi karena ia mencari bantuan psikologi dan terapis menyusun interaksi dengan menggunakan dasar psikologi untuk membangun pasien meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran, perasaan dan tindakannya.
2. Ivey & Simek (1980) mengatakan psikoterapi adalah proses jangka panjang, yang berhubungan dengan upaya merekonstruksi seorang dan perubahan yang lebih besar pada struktur kepribadian⁷.

Dari pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian psikoterapi adalah proses perawatan atau penyembuhan penyakit kejiwaan melalui teknik dan metode psikologi, dimana adanya interaksi antara dua orang yang disebut terapis dan pasien.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa pengertian psikoterapi adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan ataupun yang sudah mengalami penyakit jiwa dan keruhanian dengan melalui metode dan teknik psikologi yang didasarkan oleh Al-Quran dan hadis, dimana adanya interaksi dua orang pasien dan terapis yang mengalami proses jangka panjang.

B. Metode Islam dalam Pembinaan Mental

Musafir bin Said Az-Zahrani mengemukakan ide-ide dalam membina mental seseorang sebagai berikut:

1. Memperkuat sisi spiritualitas pada diri individu dengan cara menanamkan keimanan kepada Allah dan ketauhidan atas-Nya serta tidak menyekutukan-Nya. Sebagaimana firman-Nya, Q.S. Ar-Ra’du (13 : 28) berbunyi:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ أَلَا اللَّهُ بِذِكْرٍ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

Terjemahnya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram⁸.

⁵ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), h.136

⁶ H. Isep Zainal Arifin, , *Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan*

⁷ Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi*, h.136-137

2. Menguasai sisi kebutuhan fisik pada diri individu dengan mengendalikan semua motivasi dan emosi yang berkaitan dengannya. Juga mengalahkan keinginan syahwat dan hawa nafsu yang berlebihan. Sebagaimana firman-Nya dalam Q.S. Ali Imran (3 : 14) berbunyi:

مَتَاعُ ذَلِكَ وَالْحَرَثِ وَالْأَنْعَامِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْخَيْلِ وَالْفِضَّةِ وَالذَّهَبِ مِنَ الْمَقْتَرَةِ وَالْفَقْطِيرِ وَالْبَيْنِ النَّسَاءِ مِنَ الشَّهْوَتِ حُبُّ لِلنَّاسِ زِينِ الْمَأَبِ حُسْنُ عِنْدَهُ وَاللَّهُ الدُّنْيَا الْحَيَاةُ

Terjemahnya: Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)⁹.

3. Mempelajari cara-cara dan kebiasaan penting yang merealisasikan adanya kesehatan jiwa. Dengan memiliki jiwa yang sehat, maka individu telah kematangan emosi dan sosial hingga mampu membentuk kepribadian yang baik dan diidamkan selama ini. Hal tersebut di kemukakan dalam QS Al-Baqarah/ 1:54.

فَتَابَ بَارِئُكُمْ عِنْدَ لَكُمْ خَيْرٌ ذَلِكَ أَنْفُسَكُمْ فَأَقْتُلُوا بَارِئُكُمْ إِلَى فِتْوَى الْعَجَلِ بِاتِّخَاذِكُمْ أَنْفُسَكُمْ ظَلَمْتُمْ يَوْمَ لِقَوْمِ مُوسَى قَالَ وَإِذْ الرَّحِيمِ التَّوَابُ هُوَ إِنَّهُ عَلَيْكُمْ

Terjemahnya: Dan (ingatlah), ketika Musa berkata kepada kaumnya: "Hai kaumku, sesungguhnya kamu telah menganiaya dirimu sendiri karena kamu telah menjadikan anak lembu (sembahanmu), maka bertaubatlah kepada Tuhan yang menjadikan kamu dan bunuhlah dirimu. Hal itu adalah lebih baik bagimu pada sisi Tuhan yang menjadikan kamu; maka Allah akan menerima taubatmu. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang Dialah yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang."

Menurut Zahrani metode dalam pembinaan mental, ada upaya-upaya yang perlu dilakukan sebagai berikut:

1. Meningkatkan keimanan dan rasa aman. Kajian sejarah agama-agama di dunia, khususnya kajian sejarah islami, telah banyak mengungkapkan keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan, memunculkan perasaan aman, dan menjaga diri dari segala bentuk depresi yang merupakan penyebab utama adanya penyakit kejiwaan. Dalam Al-Qur'an telah digambarkan secara gamblang bagaimana iman kepada Allah bisa mendatangkan rasa aman dan ketenangan dalam diri orang yang beriman.

⁸ Kementerian Agama RI., *Al-Quran dan Terjemahannya* (Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam Direktorat Urusan Agama Islam dan Pembinaan Syariah, 2012) h.343

⁹ Kementerian Agama RI., *Al-Quran dan Terjemahannya*, h. 64

2. Senantiasa taat dan beribadah. Sesungguhnya menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah, seperti shalat, zakat, puasa, haji, ataupun ibadah-ibadah sunnat seperti zikir, do'a dan tilawah Al-Qur'an mampu membersihkan jiwa,

3. Selalu bersabar. Sabar adalah suatu penyebab datangnya keberuntungan, Sabar dan sikap saling mengingatkan dalam kesabaran adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan juga cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya¹⁰.

Olehnya itu untuk membina mental seseorang harus memiliki mental yang sehat harus memperkuat sisi spiritualnya, menguasai sisi kebutuhan fisiknya, mempelajari cara-cara dan kebiasaan penting yang merealisasikan adanya kesehatan jiwa, meningkatkan keimanan dan rasa aman, senantiasa taat dan beribadah dan selalu bersabar. Jika semua ini terpenuhi, maka mental kita akan selalu sehat dan tidak akan mengalami yang namanya gangguan mental.

C. Upaya-upaya Terapi dalam Pembinaan Mental

Beragam cara dan metode yang ditawarkan dalam terapi agar seseorang bisa mendapatkan mental yang sehat, baik tawaran itu dari pakar Barat maupun dari Islam. Tawaran-tawaran itu sebagai berikut:

1. Terapi Psikoanalisis

Terapi ini dikemukakan oleh Sigmund Freud yang ahli di bidang Psikoanalisis mengemukakan bahwa aturan dasar psikoanalisis, yakni pasien setuju untuk jujur sepenuhnya terhadap ahli analisis dan menceritakan segala sesuatu tanpa pilih-pilih. Freud menamakan teknik yang memungkinkan kejujuran tersebut sebagai asosiasi bebas.

a. Asosiasi Bebas

Dalam asosiasi bebas, pasien mengatakan segala sesuatu yang datang kedalam pikirannya tanpa adanya penyensoran, terlepas dari apakah pikiran yang mereka rasakan tersebut tidak terima atau memalukan. Asosiasi didorong oleh tiga jenis kekuatan bawah sadar:

- 1). Konflik patogink neurosis
- 2). Keinginan untuk sembuh; dan
- 3). Keinginan untuk menyenangkan ahli analisis.

Peranan antara faktor-faktor tersebut menjadi kompleks, misalnya suatu pikiran atau impuls yang tidak dapat diterima oleh pasien dan merupakan bagian dari neurosisnya dapat bertentangan dengan harapan mereka untuk menyenangkan ahli analisis, yang mereka anggap juga merasakan impuls sebagai tidak dapat diterima. Tetapi, jika pasien mengikuti aturan dasar, mereka dapat mengatasi tahanan.

b. Perhatian Penuh

¹⁰ Kementrian Agama RI., *Al-Quran dan Terjemahannya*, h. 8

Jawaban ahli analisis terhadap asosiasi bebas pasien adalah cara mendengarkan yang khusus, yang dinamakan perhatian mengalir bebas. Ahli analisis, membiarkan asosiasi pasien menstimulasi asosiasi mereka sendiri dan mampu untuk melihat tema dalam asosiasi bebas pasien yang mungkin dicerminkan kembali kepada pasien seketika itu juga atau pada beberapa waktu kemudian. Perhatian ahli analisis yang cermat kepada pengalaman subjektifnya sendiri adalah bagian yang tidak dapat diterima dari analisis.

c. Aturan Absistensi

Dengan mengikuti aturan absistensi, pasien mampu menunda pemuasan tiap keinginan instinctual seperti membicarakannya dalam terapi. Ketegangan yang ditimbulkan menghasilkan asosiasi relevan yang digunakan oleh ahli analisis untuk meningkatkan kesadaran pasien. Aturan tersebut tidak dimaksudkan sebagai absistensi seksual, tetapi, dengan tidak mengizinkan lingkungan terapi, memuaskan harapan infantile pasien akan cinta dan kasih sayang¹¹.

2. Terapi sufistik (Ruqyah)

a. Pengertian Ruqyah

Dari sisi etimologi, ruqyah berarti permohonan perlindungan, atau ayat-ayat, dzikir-dzikir dan doa-doa yang dibacakan kepada orang yang sakit¹². Sedangkan menurut terminologi syariat, ruqyah berarti bacaan-bacaan untuk pengobatan yang syar'i (berdasarkan nash-nash yang pasti dan shahih yang terdapat dalam Al Qur'an dan As Sunnah) sesuai dengan ketentuan-ketentuan serta tata cara yang telah disepakati oleh ulama. Syaikh Muhammad bin Shalih Al Utsaimin - menjelaskan: "Ruqyah dinamakan (juga) dengan 'Aza'im karena orang yang membacanya meyakinkannya, serta lahir pada dirinya kekuatan penolakan (terhadap penyakit/bahaya) ketika membacanya"¹³.

Al Qur'an merupakan obat yang sempurna dan penawar bagi seluruh penyakit hati dan jasad, serta penyakit-penyakit dunia dan akhirat. Penyakit hati dan juga penyakit fisik pun melainkan di dalam Al Qur'an terdapat jalan penyembuhannya, penyebabnya, serta pencegah terhadapnya bagi orang-orang yang dikaruniai pemahaman oleh Allah Swt terhadap kitab-Nya. Penyakit hati terdiri dari dua macam, yaitu: penyakit syubuhah (kesamaran) atau ragu, dan penyakit syahwat atau hawa nafsu¹⁴.

b. Metode ruqyah yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Keyakinan bahwa kesembuhan hanya datang dari Allah Subhanahu wa Ta'ala semata, bukan dari selainNya.
- 2) Ruqyah harus dengan Al Qur'an, hadits atau dengan nama dan sifat Allah, dengan bahasa Arab atau bahasa yang dapat difahami.

¹¹ Lailatul Fithriyah, Mohammad Jauhar, *Pengantar Psikologi Klinis* (Cet.1; Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014) h. 209

¹² Lihat Imam Ibnu Hajar dalam *Fathul Bari* (10/195) dan *Al Mu'jam Al Wasith* (1/367) juga *Risalah Fi Ahkami Ar Ruqaa' Wa At Tama'im* karya Abu Mu'adz Muhammad bin Ibrahim hal. 13.

¹³ *Risalah Fi Ahkami Ar Ruqaa' Wa At Tama'im* hal. 13.

¹⁴ *Zaadul Ma'aad* (hal. 352).

- 3) Mengikhhlaskan niat dan menghadapkan diri kepada Allah saat membaca dan berdoa.
 - 4) Membaca surat Al Fatihah dan meniup anggota tubuh yang sakit. Demikian juga dengan membaca surat Al-Falaq, An-Naas, Al-Ikhlash, Al-Kafirun.
 - 5) Menghayati makna yang terkandung dalam bacaan Al Qur'an dan doa yang sedang dibaca.
 - 6) Orang yang meruqyah hendaknya memperengankan bacaan ruqyahnya, baik yang berupa ayat-ayat Al Qur'an atau doa-doa dari Nabi saw. Supaya penderita belajar dan merasa tenang bahwa ruqyah yang dibacakan sesuai dengan syariat. Meniup pada tubuh orang yang sakit di tengah-tengah pembacaan ruqyah. Masalah ini, menurut Syaikh Al Utsaimin mengandung kelonggaran. Caranya, dengan tiupan yang lembut tanpa keluar air ludah.
 - 7) Meniup pada tubuh orang yang sakit di tengah-tengah pembacaan ruqyah.
 - 8) Jika meniupkan ke dalam media berisi air atau selainnya, tidak masalah. Media terbaik untuk ditiup adalah minyak zaitun atau air hujan.
 - 9) Mengusap orang yang sakit dengan tangan kanan¹⁵.
 - 10) Bagi orang yang meruqyah diri sendiri, letakkan tangan di bagian yang dikeluhkan sambil membaca { بِسْمِ اللَّهِ } tiga kali, kemudian membaca *أَحَازِرُ أَجْدُمَاسْتَرْمُوقُدْرَتِهَاللَّهُأَعُو* Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaanNya dari setiap kejelekan yang aku jumpai dan akutakuti"¹⁶.
 - 11) Bila penyakit terdapat di salah satu bagian tubuh, kepala, kaki, atau tangan misalnya, maka dibacakan pada tempat tersebut.
 - 12) Apabila penyakit ada disekujur badan, atau lokasinya tidak jelas, seperti gila, dada sempit atau keluhan pada mata, maka cara mengobatinya dengan membacakan ruqyah di hadapan si penderita¹⁷.
- Jadi dapat dipahami bahwa pengertian Ruqyah adalah berisi bacaan-bacaan untuk pengobatan yang syar'i atau menurut Al-Quran dan hadis melalui ketentuan-ketentuan hukum yang disepakati oleh para ulama-ulama. Metode Ruqyah yang benar yaitu kita senantiasa percaya bahwa kesembuhan itu datangnya dari Allah karena segala sesuatu itu dikehendaki oleh yang Maha Kuasa.

3. Metode psikoterapi Islam

Sesungguhnya sebaik-baiknya terapi mental adalah dengan membaca Al-Quran sebagaimana yang ditunjukkan dalam banyak ayat Al-Quran. Allah berfirman dalam Al-Quran ,

خَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَزِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْقُرْآنُ مِنْ وَنُنَزَّلُ

¹⁵ *Risalah Fi Ahkami Ar Ruqaa' Wa At Tama'im* karya Abu Mu'adz Muhammad bin Ibrahim hal. 34.

¹⁶ H.R Muslim (4/1728 no. 2202)

¹⁷ *Syarah Shahih Muslim* (14/185)

Terjemahan: Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian¹⁸.

Dijelaskan pula dalam QS As-syuara 80

يَشْفِينِ فَهُوَ مَرَضْتُ وَإِذَا

Terjemahan: Dan apabila aku sakit, dialah yang menyembuhkan aku¹⁹.

Dilihat dari cara pengambilannya, metodologi psikoterapi Islam didasarkan kepada empat cara sebagai berikut:

1. Metode Istimbath, yaitu diturunkan langsung dari Al-Quran
2. Metode Iqtibas, yaitu dari hasil ijtihad para ulama.
3. Metode Istiqra'iy, yaitu dari penalaran dan hasil penelitian empirik termasuk dari barat sejauh tidak bertentangan dengan semangat Al-Quran dan Sunnah
4. Memadukan metode komprehensif *Jami' bayna nufus al-zakiyyah wa-al 'uqul al-shafiyyah*²⁰.

Dari manhaj-manhaj ini dikembangkan beberapa metode seperti; 1) Terapi dengan Al-Quran, 2) Terapi dengan Doa, 3) Terapi zikir, 4) Terapi shalat, 5) Terapi mandi, 6) Terapi puasa, 7) Terapi hikmah, dan 8) Terapi tarikat dan tasawuf²¹.

Berkaitan dengan proses pembinaan mental/akhlak manusia dalam dunia tasawuf dan tarekat dikenal adanya tiga tahap, diantaranya:

- 1) Tahap Takhalli adalah agar seorang muslim (klien) dapat mengenali, menguasai, membersihkan diri. Untuk itu ada beberapa teknik yang digunakan:
 - a. Teknik pengenalan diri.
 - b. Teknik pengembangan control diri (teknik puasa dan teknik paradox).
 - c. Teknik-teknik pembersihan diri (teknik dzikrulloh, teknik membaca Al-Quran, teknik penyangkalan diri)
- 2) Tahap Tahalli, yaitu tahap penyembuhan atau perbaikan, maka tahap Tahalli adalah tahap pengembangan. Tujuannya yaitu untuk menumbuhkan sifat-sifat terpuji pada diri seseorang. Adapun teknik terapi yang bisa diterapkan yaitu:
 - a. Teknik internalisasi Asma'ul Husna
 - b. Teknik teladan Rasul.
 - c. Teknik pengembangan Hablum-minannas

¹⁸ Kementerian Agama RI., Al-Quran dan Terjemahannya, h. 290

¹⁹ Kementerian Agama RI., Al-Quran dan Terjemahannya, h. 370

²⁰ H. Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*. h.30

²¹ H. Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*. H.42

3) Tahap Tajalli dalam psikoterapi Islam memfokuskan diri pada hubungan dengan sesama manusia, maka tahap tajalli adalah tahap peningkatan hubungan dengan Allah (hablum minallah)²².

Contoh dasar metode terapi dengan Al-Quran didasarkan pada ayat Al-Quran surah Al-Syu'ara (78-79) dan hadis imam Bukhari-Muslim: Muhammad Husain Thabathaba'I dalam al-Mizan fi Tafsir Al-Quran menyebut bahwa kata syifa dalam Al-Quran ada dua makna yaitu penyembuhan terhadap penyakit ruhani dan juga untuk penyakit fisik. Sedangkan Muhsin al-Faidh al-Kasyani dalam al-shafi fi Tafsir Kalam Allah jilid III menyebutkan lafal Quran menyembuhkan penyakit fisik sementara maknanya menyembuhkan penyakit jiwa²³.

Dengan demikian metode psikoterapi Islam sangat bermanfaat dan sudah jelas sekali karena mulai dari metode dari cara pengambilannya, metode dari manhaj-manhaj, sampai tahap-tahap menurut tasawuf sudah dijelaskan. Kemudian salah satu contoh dasar metode terapi dengan Al-quran didasarkan pada ayat Al-quran as-syuara (78-79)

4. Pemisahan Antara Metode Terapi Religius Dan Medis

Dalam peradaban Barat Kuno, peranan tokoh agama sangat dominan. Hampir semua aspek religious, ilmu pengetahuan di bidang kedokteran juga telah berkembang sampai tahapan yang tinggi. Pemuka agama yang merawat pasien gangguan kesehatan mental juga turut menerapkan beberapa pengetahuan medis. Sebagai contohnya, dalam kuil Aesculapius di Yunani, seorang pemuka agama merawat pasien yang mengalami gangguan mental dengan do'a, mantera, dan juga disertai dengan perawatan psikologis seperti misalnya sugesti, hypnosis, dan kegiatan yang bersifat rekresioanl (permainan sandiwara, berkendara, berjalan-berjalan, dan pemutaran musik yang harmonis). Beberapa tindakan perawatan yang juga turut dipraktekkan termasuk diantaranya adalah pengaturan diet, pijat, hidroterapi dan senam, hipnotis dan pendidikan²⁴.

Di Alexandria, mesir, salah satu pusat kebudayaan Yunani, kuil yang dipersembahkan bagi saturnus adalah salah satu sanatorium terpenting pada eranya. Hal itu mirip dengan yang terjadi di Memphis Mesir sekitar 525 BC, dimana kuil penyembuhan Dewa Imhotep menjadi rumah sakit sekaligus sekolah kedokteran. Pasien yang memiliki gangguan mental dirawat melalui metode "Inkubasi" atau terapi tidur di dalam kuil tersebut. Di sana mereka juga didorong untuk berusaha keras melahirkan karya artistik, berpergian sepanjang Sungai Nil serta menghadiri pagelan tari dan konser-konser.

Seiring dengan perkembangan pola pikir sekuler, terjadilah pemisahan peran anantara pemuka agama dan medis. Meskipun demikian, kedua jenis profesi ini masih bekerja sama. Ahli medis meneruskan praktek di kuil sesuai ajaran dan kerangka kerja suatu

²² M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, h. 158

²³ H. Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam*. h.31

²⁴ M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, h. 104

agama tertentu (Bugra, 1996). Pemisahana antara agama dan kedokteran dimulai pada abad pertengahan yang ditandai dengan keruntuhan kekaisaran Romawi, penyebaran kaum Barbarian dan bumi belahan utara, dan juga kebangkitan lagi paham, takhayul dan hal-hal gaib kuno di eropah. Pada waktu itu muncul gerakan sentimen yang radikal melawan ilmu pengetahuan kedokteran sehingga bau ilmu kedokteran maupun ilmu filosofi digantikan oleh pandangan teologis Santo atau orang suci menggantikan fungsi ahli memberikan ahli medis terapi penyakit²⁵.

Pemahaman yang berkembang pada waktu itu adalah bahwa gangguan mental disebabkan oleh kerasukan setan atau makhluk gaib. Dengan demikian pengobatan cenderung berbau mistis. Perawatan pasien gangguan mental pada abad pertengahan menjadi tanggung jawab keuskupan dan biara. Terapi terdiri dari ritual berdoa, air suci, ludah dari pemuka agama, sentuhan pada artefak-artefak keagamaan, kunjungan ketempat-tempat suci dan praktek ringan pengusir roh. Seiring dengan berkembangnya kepercayaan bahwa perilaku abnormal dapat disembuhkan dengan teknik pengusir setan, perawatan terhadap pasien gangguan mental menjadi lebih radikal dan terkesan kasar²⁶.

KESIMPULAN

1. Ada beberapa metode dalam Psikoterapi Islam dalam pembinaan mental seseorang yaitu : dengan metode Istimbath, yaitu diturunkan langsung dari Al-Quran, metode Iqtibas, yaitu dari hasil ijtihad para ulama, metode Istiqra'iy, yaitu dari penalaran dan hasil penelitian empirik termasuk dari barat sejauh tidak bertentangan dengan semangat Al-Quran dan Sunnah, dan Memadukan metode komperehensif Jami' bayna nufus al-zakiyyah wa-al 'uqul al-shafiiyyah.
2. Berkaitan dengan proses pembinaan mental/akhlak manusia dalam dunia tasawuf dan tarekat dikenal adanya tiga tahap, diantaranya: a. Tahap Takhalli adalah agar seorang muslim (klien) dapat mengenali, menguasai, membersihkan diri. Untuk itu ada beberapa teknik yang digunakan yaitu: teknik pengenalan diri, teknik pengembangan control diri (teknik puasa dan teknik paradox), teknik-teknik pembersihan diri (teknik dzikrulloh, teknik membaca Al-Quran, teknik penyangkalan diri). b. Tahap Tahalli, yaitu tahap penyembuhan atau perbaikan, maka tahap Tahalli adalah tahap pengembangan. Tujuannya yaitu untuk menumbuhkan sifat-sifat terpuji pada diri seseorang. Adapun teknik terapi yang bisa diterapkan yaitu: teknik internalisasi Asma'ul Husna, teknik teladan Rasul, dan teknik pengembangan Hablum-minannas.c. Tahap Tajalli dalam psikoterapi Islam memfokuskan diri pada hubungan dengan sesama manusia, maka tahap tajalli adalah tahap peningkatan hubungan dengan Allah (hablum minallah).

²⁵ M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, h. 105

²⁶ M.A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, h. 106

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Isep Zainal. Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Bimbingan Psikoterapi Islam. Jakarta: Rajawali Pers, 2009
- Amiruddin, MS. Psikoterapi Dalam Perspektif Al-Quran. Medan: V Medan Estate.
- Az-zahrani, Musafir Bin Said. Konseling Terapi. Depok: Gema Insani, 2005
- Daradjat, Zakiah. Perkembangan Psikologi Agama & Pendidikan Islam di Indonesia. Ciptat: PT. Logos Wacana Ilmu, 1999
- D. Gunarsa, Singgih, Konseling Dan Psikoterapi Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996
- Fithriyah, Lailatul dan Mohammad Jauhar. Pengantar Psikologi Klinis. Jakarta: Prestasi Pustakaraya. 2014
- Hajar, Ibnu, Imam, dalam Fathul Bari (10/195) dan Al Mu'jam Al Wasith (1/367) juga Risalah Fi Ahkami Ar Ruqaa' Wa At Tama'im karya Abu Mu'adz Muhammad bin Ibrahim
- Kementrian Agama RI., Al-Quran dan Terjemahannya Jakarta: Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam Direktorat Urusan Agama Islam dan Pembinaan Syariah, 2012
- Subandi, M.A. Psikologi Agama & Kesehatan Mental. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Mu'jamul Wasith, Ibrahim Mushthafa dkk, Al Maktabah Al Islamiyyah, Istambul-Turki, cet. II th 1392H/1972 M.
- Zaadul Ma'ad Fi Hadyi Khairil 'Ibad, Ibnul Qayyim, tahqiq Syu'aib Al Arna'uth, cet. Muassasah Ar Risalah, th 1415 H.
- Shahih Muslim, Abul Husain Muslim bin Hajjaj An Qusyairi An Naisaburi (204-261 H), tahqiq Muhammad Fuad Abdul Baqi, Dar Ihya At Turats, Beirut, tanpa cetakan dan tahun.
- Muhammad bin Ibrahim, Abu Muaz, Risalatun Fi Ahkam Ar Ruqyah Wa At Tama'im Wa Shifatu Ar Ruqyah Asy Syar'iyah, koreksi Syaikh Abdullah bin Abdurrahman Al Jibrin, Maktabah Al Ummah, Al Qashim-Unaizah.