

ISLAM DAN PSIKOTERAPI

Ros Mayasari

(Dosen Jurusan Dakwah STAIN Kendari)

Abstrak: Islam menyumbangkan aspek spiritual dalam psikoterapi yaitu sebuah psikoterapi yang memodifikasi perilaku manusia berdasarkan hubungan manusia dengan Allah SWT. Manusia merupakan totalitas jasmaniah, nafsani dan rohani. Sementara itu keyakinan dan keimanan manusia dalam psikologi berada pada dimensi afektif, kognitif dan motorik, sehingga pendekatan terhadap mereka yang mengalami masalah psikologis tentunya harus memahami manusia sebagai totalitas. Keunikan psikoterapi Islam adalah keberadaannya sangat subyektif dan teosentris. Dalam melakukan terapi, masing-masing individu memiliki tingkat kualitas yang berbeda seiring pengetahuan, pengalaman, dan pengamalan yang dimiliki.

Kata Kunci: Psikoterapi, Islam dan psikologi.

Pendahuluan

Secara harfiah, psikoterapi berasal dari kata *psyco* berarti jiwa, dan *therapy* berarti penyembuhan. Psikoterapi dengan demikian dapat diartikan sebagai penyembuhan jiwa. Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

Secara umum, psikoterapi berguna untuk membantu penderita dalam memahami dirinya, mengetahui sumber-sumber psikopatologi dan kesulitan penyesuaian diri, memberi perspektif masa depan yang lebih cerah, membantu penderita mendiagnosis bentuk-bentuk psikopatologi, dan membantu penderita menentukan langkah-langkah praktis dan pelaksanaan pengobatannya. Dalam psikoterapi, para ahli membantu proses realisasi dari proses fitrah kliennya menuju kepada kehidupan yang bermakna, berarti, dan berguna. Makna hidup yang tertinggi adalah pengabdian kepada Tuhan Yang Maha Pencipta diri dan alam semesta.

Dalam hubungan dengan Islam, psikoterapi adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan al-Sunnah Nabi Saw.

Psikoterapi Islam: Agama sebagai Dasar Filosofis Psikoterapi

Pada perkembangan awal ilmu psikologi, seorang tokoh psikoanalisa yaitu Freud dalam bukunya *The Future of an Illusion* mengaggap bahwa orang yang memeluk suatu agama berarti ia telah menderita delusi, ilusi dan *obsessional neurosis* yang berasal dari ketidakmampuan manusia dalam menghadapi kekuatan alam di luar dirinya dan juga kekuatan insting dari dalam dirinya sendiri. Agama merupakan kumpulan neurosis yang disebabkan oleh kondisi serupa dengan kondisi yang menimbulkan neurosis pada anak-anak.

Teori Freud ini dibantah oleh Carl Jung, Allport dan para psikolog kontemporer karena mereka tidak menemukan patologi-patologi yang terjadi pada pemeluk agama yang shaleh. Pemeluk agama yang shaleh justru mampu mengintegrasikan jiwanya dan tidak pernah mengalami hambatan-hambatan hidup secara serius (Abdul Mujib,

2002). Dengan demikian, teori Freud tidak dapat dipertahankan lagi dan dipandang perlu untuk penambahan psikoterapi lain yang dikaitkan dengan kehidupan agama, yakni psikoterapi yang berasaskan agama.

Di era modern ini, nilai-nilai agama mampu mempengaruhi perkembangan psikoterapi. Bahkan akhir-akhir ini nilai-nilai agama menjadi isu yang paling banyak dibincangkan dalam bidang psikologi. Psikologi sebagai salah satu disiplin ilmu memberikan otoriti bagi perilaku manusia, berkaitan dengan perilaku beragama mereka. Selama masa pengabaian agama di Barat, didapati ilmu perilaku semakin berkembang dan telah mencapai puncak kejayaannya. Viktor E. Frankl adalah salah satu contoh yang mengembangkan metode logoterapi melalui *the meaningful life*. Kesan dari perkembangan ini, menimbulkan sejumlah kritikan dan kecaman terhadap tanggapan-tanggapan asas yang digunakan dalam bidang psikologi oleh para profesional. Namun, ia telah memberikan warna baru dalam perkembangan psikologi terutama dalam hubungannya dengan agama.

Semangat kemanusiaan yang muncul di kalangan pakar psikologi telah menunjukkan tanda-tanda positif dan berpeluang bagi mewujudkan dimensi psikologi manusia ke arah yang lebih baik dengan menawarkan pengalaman-pengalaman spiritual sebagai salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah-masalah kemanusiaan. Perhatian dan kajian terhadap masalah religiusitas dan spiritualitas dilatarbelakangi oleh gerakan psikologi positif di beberapa negara seperti USA, Inggris, negara-negara Eropa, Australia dan beberapa negara di Asia. Psikologi positif adalah sebuah gerakan baru dalam disiplin ilmu psikologi yang menekankan pada eksplorasi potensi-potensi positif dalam diri manusia. Psikologi positif lebih memusatkan perhatian pada kelebihan dan kekuatan yang dimiliki oleh manusia. Psikologi tidak ingin lagi dipandang hanya dari segi patologis semata, tetapi juga lebih ke arah positif. Psikologi positif berusaha mengidentifikasi kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri manusia untuk mencapai kesehatan jiwa dan kebahagiaan.

Kesejahteraan (*well-being*) dalam konteks psikologi positif pada saat ini sangat berperan penting dalam perkembangan ilmu psikologi. Menurut beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa emosi positif dalam diri manusia akan membuat manusia itu sendiri menjadi makhluk yang kuat dan lebih sehat secara mental dibandingkan dengan orang yang memiliki emosi negatif. Itulah sebabnya, kesejahteraan manusia, dimana manusia itu mampu menyeimbangkan

antara emosi positif dan negatif dan mendapatkan kepuasan hidup dari hasil proses evaluasi diri, sangat berperan dalam perkembangan psikologis individu dan individu itu sendiri akan lebih sehat secara psikologis.

Religiusitas yang dalam hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan dijadikan menjadi salah satu factor tercapainya kesejahteraan psikologis manusia. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

Alasan agama dijadikan sebagai dasar filosofis psikoterapi adalah: pertama, agama melibatkan manusia seutuhnya. Agama berarti kehidupan "dunia-dalam" seseorang tentang ketuhanan disertai keimanan dan peribadatan dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Agama mengkaji manusia secara keseluruhan, sebagai totalitas dengan seutuhnya dan dengan cara yang sedalam-dalamnya. Manusia dengan segala aspek dan fungsi kejiwaan dikaji dalam agama. Ada beberapa alasan mengapa agama melibatkan manusia seutuhnya:

1. Kehidupan atau pengalaman dunia-dalam seseorang tentang ketuhanan berhubungan erat dengan fungsi afektif (motivasi dan emosi).
2. Keimanan berhubungan erat dengan fungsi kognitif.
3. Peribadatan berhubungan erat dengan sikap dan fungsi motorik sebagai pelaksanaan dan realisasi kehidupan dunia seseorang.

Fungsi kejiwaan manusia tidak dapat dipisahkan secara tegas, maka aspek agama juga merupakan satu kesatuan yang melekat pada manusia sebagai totalitas yang utuh. Fungsi kognitif tidak dapat dipisahkan dari fungsi finalis dan motorik. Demikian pula dengan kehidupan dunia-dalam seseorang yang tidak dapat dipisahkan dengan keimanan dan peribadatan. Dalam psikoterapi yang dirawat dan disembuhkan adalah manusia sebagai totalitas, dikarenakan akibat gangguan emosional itu mengenai manusia seutuhnya. Demikian pula manusia yang dikenal agama sebagai totalitas.

Sebenarnya pendekatan agama dalam penyembuhan gangguan psikologis, merupakan bentuk yang paling tua. Telah beberapa abad lamanya, para Nabi atau para penyebar agama melakukan peranan-peranan *therapeutic*, terutama dalam menyembuhkan penyakit-penyakit rohaniah umatnya.

Seperti Nabi Muhammad Saw telah menyembuhkan penyakit mental atau gangguan psikologis orang-orang jahiliyah Quraisy dengan melalui agama Islam, sehingga mereka menjadi manusia yang berakhlak mulia (bermental sehat). Indikator dari gangguan psikologis mereka itu nampak dalam penyimpangan perilaku seperti: a) mengubur hidup-hidup (ngaruang kerepes) anak wanita, karena mereka inferior, rendah diri, merasa terhina, apabila memiliki anak wanita, b) prostitusi atau perzinahan, c) meminum minuman keras, d) musyrik, menyembah kepada berhala bukan kepada Allah, e) saling memusuhi, peperangan, atau tawuran antar suku, dan f) melakukan perbudakan (pelecehan terhadap nilai-nilai atau harkat dan martabat manusia).

Semakin kompleks kehidupan, semakin dirasakan pentingnya penerapan psikoterapi yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan jiwa manusia (masyarakat). Ada kecenderungan bahwa orang-orang di zaman modern ini semakin rindu akan nilai-nilai agama, sehingga taushiah, nasihat, atau kesempatan dialog dengan para kyai atau ustadz sangat diharapkannya. Mereka merindukan hal itu dalam upaya mengembangkan wawasan keagamaan, atau mengatasi masalah-masalah kehidupan yang sulit diatasinya tanpa nasihat keagamaan tersebut.

Sejumlah Ayat-ayat dalam Alquran menjadi landasan menegakan psikoterapi Islam. Salah satu ayat al-Quran yang berisikan aspek penyembuhan jiwa adalah yang terdapat dalam Surat Yunus ayat 57:

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus [: 57).

Ayat ini menunjukkan bahwa agama itu sendiri berisikan aspek terapi bagi gangguan jiwa. Bukankah penderitaan batin biasanya menyesak dada seperti yang tersirat dalam ayat di atas. Banyak ayat al-Quran yang sejalan dengan ayat di atas seperti dalam surat Fushilat ayat 44, al-Isra ayat 82, dan al-Baqarah ayat 153 dan 156. Ayat-ayat ini memberi petunjuk bahwa agama mempunyai sifat terapeutik bagi gangguan kejiwaan.

Cara berpikir negatif yang menekankan kepada persepsi stressor sebagai sesuatu yang mengancam dan merugikan, perlu diubah menjadi berpikir positif yang menekankan kepada pengertian stressor sebagai sesuatu yang tidak perlu dicemaskan. Bahkan individu perlu melihat

adanya peluang-peluang untuk mengatasi stressor dan harapan-harapan positif lainnya. Saat stressor musibah datang menghampiri, biasanya akan mudah timbul rasa kehilangan sesuatu dari dalam diri. Hal ini membutuhkan rasa percaya (keimanan) bahwa diri kita ini bukan siapa-siapa, diri ini adalah milik Allah Swt, dan apa pun yang ada pada sekeliling kita adalah milik-Nya.

Dalam teori kognitif sosial, *belief* adalah keyakinan seseorang terhadap sesuatu akan mempengaruhi bagaimana seseorang mengantisipasi dan menyesuaikan diri terhadap kondisi yang dihadapinya. Jika seseorang yakin bahwa sesudah kesulitan ada kemudahan (QS. al-Insyirah: 3-4), tentu akan menghadapi masalah dengan lebih tenang dari pada mereka yang tidak meyakini hal tersebut. Akan tetapi, *belief* ini tidak sama dengan *knowledge* yaitu pengetahuan tentang sesuatu. Misalnya walaupun seseorang tahu bahwa agama mengajarkan bahwa sesudah kesulitan ada kemudahan, tidak mempunyai pengaruh terhadap pola perilakunya kecuali ia telah meyakiniya. Oleh karena itu, salah satu keunikan psikoterapi Islam adalah keberadaannya sangat subyektif.

Bentuk dan Teknik Psikoterapi dalam Islam

Muhammad Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori, *pertama*, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. *Kedua*, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama. Model pertama lebih banyak digunakan untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi yang biasa menimpa pada sistem kehidupan duniawi manusia, seperti neurasthenia, hysteria, psychasthenia, schizophrenia, manic depressive psychosis, kelainan seks, paranoia, psychosomatik, dan sebagainya (Mujib, 2002).

Adapun bentuk pengobatan psikoterapi Islam, Muhammad Abd al-‘Aziz al-Khalidi membagi obat (*syifa*) ke dalam dua bagian: *Pertama*, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam al-Quran. Sunnahnya digunakan untuk menyembuhkan kelainan jasmani. *Kedua*, obat *ma'nawi*, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam al-Quran.

Kepribadian merupakan produk fitrah *nafsani* (jasmani-ruhani). Aspek ruhani menjadi esensi kepribadian manusia, sedang aspek jasmani menjadi alat aktualisasi. Oleh karena itu, kelainan kepribadian disembuhkan dengan pengobatan *ma'nawi*. Demikian juga kelainan jasmani sering kali disebabkan oleh kelainan ruhani maka cara pengobatannya pun harus dengan sunnah pengobatan *ma'nawi*.

Psikoterapi dalam Islam dapat menyembuhkan semua aspek psikopatologi, baik yang bersifat duniawi maupun ukhrawi. Pada umumnya disebutkan beberapa bentuk psikoterapi hati itu ada lima macam yaitu membaca al-Quran sambil mencoba memahami artinya, melakukan shalat malam, bergaul dengan orang yang baik atau salih, puasa dan zikir malam hari yang lama.

1. Membaca al-Qur'an

Al-Quran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya memuat resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang.

2. Shalat

Dalam kajian Islam disebutkan shalat memiliki banyak hikmah, antara lain memiliki kepribadian sebagaimana kepribadian orang-orang salih yang selalu dekat (*taqqarub*) kepada Allah Swt, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan munkar, jiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapatkan ilmu dan ketenteraman, bahkan Allah Swt menjanjikan kenikmatan surga baginya; doanya diterima, sebagai ungkapan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah Swt sebagai rasa syukur.

Shalat merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif, dan konstruktif sekaligus. *Pertama*, shalat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral dan komprehensif. Hal itu tergambar dalam niat dan khusyu'. *Kedua*, shalat dapat menjaga kesehatan potensi-potensi psikis manusia, seperti potensi kalbu untuk merasa (emosi), potensi akal untuk berpikir (kognisi), dan potensi syahwat (*appetite*) dan ghadab (*defense*) untuk berkarsa (konasi). *Ketiga*, shalat mengandung doa yang dapat membebaskan manusia dan penyakit batin.

Dosa adalah penyakit (psikopatologi), sedang obat (psikoterapi)-nya adalah taubat. Shalat adalah manifestasi dari taubat seseorang, karena dalam shalat seseorang kembali (taba) pada Pencipta-nya. Salah

satu indikator taubat adalah mengakui kesalahan dan dosa-dosa yang diperbuat. Dengan pengakuan akan dosa dan permohonan untuk penghapusan dosa dalam doa *iftitah*, menghantarkan seseorang untuk kembali pada fitrah aslinya yang terbebas dari segala penyakit batin. Bahkan dalam hadis lain, shalat lima waktu dapat membersihkan fisik dan psikis seseorang seperti orang yang membersihkan tubuhnya lima kali dalam sehari semalam.

Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khushyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khushyuk akan mendekatkan individu kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah, dengan bahasa yang berbeda, Wallace (2007) menyebutkan beberapa cara menghadapi tekanan hidup atau masalah yang menyebabkan stres, yaitu:

- a. *Cognitive restructuring*, yaitu mengubah cara berpikir negatif menjadi positif yang dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan.
- b. *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stress akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.
- c. *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernafas *diphragmatic*.

Model pengelolaan stres ini sebenarnya sejalan dengan strategi mengelola tekanan hidup dalam Islam. Sebagai contoh adalah berpikir positif, termasuk ke dalam semua strategi dalam Islam. Niat ikhlas, sabar, bersyukur dan berserah diri memiliki unsur berpikir positif ini. Unsur relaksasi muncul dalam proses shalat dan doa. Shalat, doa dan dzikir juga memiliki unsur manajemen waktu, mengingat manusia membutuhkan waktu-waktu khusus dalam proses shalat, doa dan dzikir.

3. Puasa

Puasa ada dua, yaitu puasa fisik, yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan seks dan puasa psikis, yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat. Puasa juga mampu menumbuhkan efek emosional yang positif, seperti menyadari akan Kemahakuasaan Allah

SwT, menumbuhkan solidaritas dan kepedulian terhadap orang lain, serta menghidupkan nilai-nilai positif dalam dirinya untuk aktualisasi diri sebaik mungkin.

4. Zikir

Zikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah Swt yang telah diberikan, serta dengan menaati perintahnya dan menjauhi larangannya.

Ada dua makna yang terkandung dalam lafal zikir menurut At-Thabathabai:

- a. Kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya
- b. Hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang.

Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhannya. Melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana ia harus beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah karena melakukan zikir. Firman Allah swt.

5. Doa dan Munajat

Doa dan munajat banyak didapat dalam setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam aktivitas sehari-hari. Agar doa dapat diterima maka diperlukan syarat-syarat khusus, di antaranya dengan membaca istigfar terlebih dahulu. Istigfar tidak hanya berarti memohon ampunan kepada Allah, tetapi lebih esensial lagi yaitu memiliki makna taubat.

Do'a ternyata tidak terikat oleh dimensi ruang. Dossey (1996) adalah profil dokter lain yang banyak mengungkapkan penelitian tentang pengaruh do'a. Dari berbagai penelitian yang dikumpulkannya disimpulkan bahwa do'a secara positif berpengaruh terhadap berbagai macam penyakit. Misalnya tekanan darah tinggi, luka, serangan jantung, sakit kepala dan kecemasan. Proses-proses fisiologis yang dapat dipengaruhi doa antara lain adalah proses kegiatan enzim, laju

pertumbuhan sel darah putih leukimia, laju mutasi bakteri, pengecambahan dan laju pertumbuhan berbagai macam benih, laju penyumbatan sel pemacu, laju penyembuhan luka, besarnya gondok dan tumor, waktu yang dibutuhkan untuk bangun dari pembiusan total, efek otonomi seperti kegiatan elektrodermal kulit, laju hemolisis sel-sel darah merah dan kadar hemoglobin. Dengan adanya bukti-bukti ilmiah seperti itu, maka dokter Dossey (1996) sendiri selanjutnya menulis: "...setelah mempertimbangkan faktor-faktor ini selama beberapa bulan, saya menyimpulkan bahwa saya akan berdoa bagi pasien-pasien saya."

Berdasarkan landasan-landasan filosofis inilah, teknik-teknik psikoterapi Islam bermula dan berkembang dengan luas.

Psikoterapi Islam dalam Psikologi

Terdapat perbedaan dalam konsep psikopatologi, psikoterapi menurut Islam dan psikologi behavior. Dalam psikologi behavior, psikopatologi merupakan perilaku maladaptif. Behavior menjelaskan psikopatologi hanya berdasarkan pada yang terlihat di permukaan. Dalam Islam psikopatologi dijelaskan secara lebih mendalam atau menyentuh sisi spiritual yang jarang sekali disentuh oleh psikologi behavior, psikopatologi dalam Islam merupakan penyakit hati. Konsep psikoterapi baik dalam pandangan Islam ataupun psikologi behavior juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Psikoterapi dalam pandangan behavior diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Dalam pandangan Islam, psikoterapi tujuannya lebih mendalam, yaitu membangun perbaikan atau kualitas jiwa dan mendorong seseorang hingga merasa dekat dengan Tuhan. Perbedaan-perbedaan inilah yang kemudian menimbulkan perbedaan konsep psikopatologi ataupun psikoterapi yang ditawarkan kedua paradigma tersebut.

Perbedaan ini terjadi dilandasi karena terjadi perbedaan pendekatan dalam psikologi Islam dan Barat. Jika Psikologi Barat merupakan produk pemikiran dan penelitian empirik, Psikologi Islam, sumber utamanya adalah wahyu, yakni apa kata kitab suci tentang jiwa, dengan asumsi bahwa Allah Swt sebagai Pencipta manusia yang paling mengetahui anatomi kejiwaan manusia. Selanjutnya penelitian empirik membantu menafsirkan kitab suci. Tujuan psikologi Barat hanya tiga: menguraikan, meramalkan, dan mengendalikan tingkah laku. Psikologi Islam menambah dua hal yaitu: membangun perilaku yang baik dan

mendorong orang hingga merasa dekat dengan Allah Swt. Jika konseling dalam psikologi Barat hanya di sekitar masalah sehat dan tidak sehat secara psikologis, konseling psikologi Islam menembus hingga bagaimana orang merasa hidupnya bermakna, benar dan merasa dekat dengan Allah Swt.

Penutup

Keunikan psikoterapi Islam adalah keberadaannya sangat subjektif dan teosentris. Dalam melakukan terapi, masing-masing individu memiliki tingkat kualitas yang berbeda seiring pengetahuan, pengalaman, dan pengamalan yang dimiliki. Perbedaan itu dapat dipahami sebab dalam Islam mempercayai adanya anugrah dan kekuatan agung diluar kekuatan manusia, yaitu Tuhan.

Islam sudah menyediakan penawar terhadap munculnya masalah kejiwaan melalui berbagai macam bentuk ibadah di dalamnya. Shalat, doa, dan dzikir dan ibadah lainnya adalah sebagian ibadah yang membentuk kesiapan manusia dalam menghadapi stresor. Dengan demikian, apabila umat Islam mampu mengamalkan ibadah-ibadah secara benar, maka akan mendapatkan manfaat dalam pengelolaan stres yang dialaminya.[]

Daftar Pustaka

- Abdul Mujib. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Baharuddin. 2004. *Paradigma Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Djamaludin Ancok & Fuad Nashori Suroso.1995. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Susatyo Yuwono, *Psycho Idea*, Tahun 8 No.2, Juli 2010 ISSN 1693-1076
- Subandi. 2003. Integrasi Psikoterapi dalam dunia medis, Makalah disampaikan dalam Seminar Nasional Integrasi Psikoterapi Dalam Tinjauan Islam dan Medis, Universitas Muhammadiyah Malang, 28 Mei 2003
- <http://www.teachislam.com/dmdocuments/33/BOOK/Health%20Concern> <http://www.referensimakalah.com/2013/01/konsep-dasar-psikologi-barat-dan-islam.html>