

**PSIKOTERAPI PERSPEKTIF AL-QUR'AN
TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Pensyaratan Menyelesaikan Studi Strata
Satu (S. 1) Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Muh Zulkifli

NIM: 181410754



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN

INSTITUT PTIQ JAKARTA

2022 M / 1443 H

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Muh Zulkifli

NIM : 181410754

No. Kontak : 082110344174

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental**” adalah hasil karya saya sendiri, ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 05 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,

Muh Zulkifli

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “**Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental**” yang ditulis oleh Muh Zulkifli NIM 181410754 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Jakarta, 05 Juni 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Lukman Hakim, MA

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “**Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental**” yang ditulis oleh Muh Zulkifli NIM: 181410754, telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang diselenggarakan pada (hari, tanggal, bulan, tahun). Skripsi telah diperbaiki dengan memasukkan saran dari penguji dan pembimbing skripsi.

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, MA	Pimpinan Sidang	
2	Dr. Lukman Hakim, MA	Pembimbing	
3	Dr. Andi Rahman, MA	Penguji 1	
4	Farit Afrizal, MA	Penguji 2	

Jakarta, 05 Juni 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, MA

MOTTO

“Selalu Ada Harapan Bagi Mereka yang Berdoa dan Selalu Ada Jalan Bagi Mereka yang Berusaha”

-Zulkifli-

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ رَسُولِ اللَّهِ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَاوَاهُ،
وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. salawat beserta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang setia mengikuti hingga akhir zaman.

Penulisan skripsi “Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental” ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir yang merupakan sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) di program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an (PTIQ) Jakarta. Penulis menyadari bahwa karya tulis sederhana ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan tulisan ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materiil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati:

1. Kepada Ibu dan Bapak tersayang, Abdul Kadir dan Mar’ah yang selalu memerikan support dalam do’a dan nasihat, serta dengan ikhlas banting tulang untuk menyekolahkan penulis sampai saat ini.
2. Bapak Prof. Nasaruddin Umar, MA., selaku Rektor Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an (PTIQ) Jakarta yang kami anggap sebagai ayah kami di perantauan, yang selalu menjadi inspirasi bagi kami, dan tak pernah bosan memberikan nasehat kepada kami serta selalu memberi motivasi dalam setiap kesempatan belajar.
3. Bapak Dr. Andi Rahman, MA., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur’an (PTIQ) Jakarta yang telah memberi arahan, motivasi dan kemudahan dalam penyusunan karya tulis ini.
4. Bapak Dr. Lukman Hakim, MA., selaku Kepala Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir yang telah membimbing, memotivasi dan memberi arahan penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
5. Kakak dan Adik-adikku tersayang, yang tak henti-hentinya selalu memberikan support dan doa serta dukungan kepada penulis.
6. Sahabat saya Jung Muhammad Nur, Salfina Nanda Bulan dan Siti Rabiatul Adawiyah yang banyak memberi masukan dan kontribusi dalam menyelesaikan karya tulis ini.
7. Keluarga Besar Persaudaraan Mahasiswa Bugis Makassar (PMBM) Institut PTIQ IIQ Jakarta yang telah mensupport, menemani dan mendoakan serta menghibur di saat penulis sedang dalam kondisi jenuh sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan masih sangat perlu perbaikan serta penyempurnaan karena keterbatasan penulis. Dengan segala kerendahan hati penulis mempersembahkan skripsi ini. semoga apa yang telah penulis lakukan melalui penelitian ini dapat membawa manfaat dan bernilai ibadah di sisi Allah SWT, *Aamiin*

Jakarta 05 Juni 2022

Penulis

Muh Zulkifli

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi ini transliterasi arab-latin mengacu pada pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut PTIQ Jakarta berikut ini:

b	=	ب	z	=	ز	f	=	ف
t	=	ت	s	=	س	q	=	ق
th	=	ث	sh	=	ش	k	=	ك
j	=	ج	ṣ	=	ص	l	=	ل
ḥ	=	ح	ḍ	=	ض	m	=	م
kh	=	خ	ṭ	=	ط	n	=	ن
d	=	د	ẓ	=	ظ	h	=	ه
dh	=	ذ	‘	=	ع	w	=	و
r	=	ر	gh	=	غ	y	=	ي

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
DAFTAR ISI	viii
ABSTRAK	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan dan Rumusan Masalah	5
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terdahulu.....	5
F. Metodologi Penelitian.....	7
G. Sistematika Penelitian	8
BAB II	10
TINJAUAN UMUM TENTANG PSIKOTERAPI DAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL	10
A. Pengertian Psikoterapi	10
B. Macam-Macam dan Metode Psikoterapi	10
C. Hubungan Agama Islam dan Psikoterapi	12
D. Tahapan Psikoterapi dalam Islam.....	14
E. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi dalam Islam.....	15
F. Definisi Gangguan Kesehatan Mental	15
G. Macam-Macam Gangguan Kesehatan Mental.....	17
H. Faktor Penyebab Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental.....	23

I. Ciri-Ciri Mental yang Sehat	25
J. Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental.....	27
BAB III	31
PSIKOTERAPI DALAM AL-QUR'AN	31
A. Sabar	31
B. Salat	41
C. Zikir	56
D. Puasa.....	64
E. Doa	69
BAB IV	77
PENUTUP	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79

ABSTRAK

Berdasarkan data yang penulis temukan, jumlah penyintas gangguan kesehatan mental semakin bertambah setiap tahunnya, bahkan banyak diantara mereka yang berani melakukan bunuh diri lantaran tidak bisa membendung dan mengontrol jiwanya ketika ditimpa gangguan tersebut. Salah satu yang mempengaruhi hal tersebut adalah tidak dijadikannya agama sebagai pondasi dan panduan hidup.

Dalam tulisan ini, Penulis berupaya untuk meninjau kembali permasalahan tersebut dengan menyajikan tulisan ilmiah menggunakan metode “*Tafsir Maudhui*” sebagai pisau analisis. Dalam penelitian ini, Penulis menggunakan studi kepustakaan (*library research*) sebagai metode penelitian, yaitu mencari data-data dari referensi yang berhubungan dengan masalah ini dan pola deduktif yaitu analisis yang berangkat dari pengetahuan umum atau data yang bersifat umum, untuk mencari kesimpulan-kesimpulan yang bersifat khusus.

Ketika berbicara masalah psikoterapi, di dalam Al-Qur’an, ternyata banyak ditemukan ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai psikoterapi, diantaranya psikoterapi sabar, salat, zikir puasa dan doa. Kelima hal tersebut bermuara pada satu titik yaitu ketenangan jiwa. Orang yang tenang jiwanya adalah mereka yang terbebas dari gangguan mental, sebab munculnya gangguan mental tersebut bersumber dari jiwa yang gelisah, jiwa yang mempunyai keinginan di luar batas kemampuan dirinya.

Psikoterapi yang terkandung di dalam Al-Qur’an tersebut membutuhkan perhatian khusus dan kajian yang mendalam, karena di zaman modern ini semakin banyak orang yang tidak menjadikan agama sebagai panduan hidup. Dengan adanya psikoterapi perspektif Al-Qur’an, setidaknya dapat membantu seseorang untuk keluar dari kegelisahan jiwanya, sehingga ia dapat menjalankan hari-harinya secara produktif.

Kata kunci: Mental, Psikoterapi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berisi petunjuk dalam menjalani kehidupan di dunia. Selain sebagai petunjuk, Al-Qur'an juga berfungsi sebagai obat hati dan jiwa serta rahmat bagi orang yang beriman. Dalam QS. Yunus [10]: 57, Allah SWT berfirman: "*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.*" Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutan kata "dada" yang diartikan dengan hati menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani. Penyakit ruhani disini dimaksudkan penyakit yang diakibatkan oleh jiwa.¹

Al-Qur'an sebagai *shifa'* memberi isyarat kepada manusia bahwa dalam menjalani hidup, seseorang harus memiliki hati yang bersih. Dalam hal ini, seseorang harus terbebas dari penyakit-penyakit hati yang dapat dipengaruhi oleh kondisi psikis (kejiwaan) dan fisik (tubuh/raga) seseorang, sehingga berdampak pada gangguan mental (mental disorder) yang berpengaruh pada efektifitas dan produktifitasnya di dalam menjalani hidup dan beribadah kepada Allah SWT. Gangguan mental biasanya dipengaruhi oleh berbagai hal. Mulai dari aspek biologis, psikologis dan sosial yang dapat menjadikan seseorang mengalami depresi. Depresi merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan rasa sedih terus-menerus yang berkepanjangan yang dapat mengganggu kondisi fisik dan kehidupan sosial.² Dalam hal ini, seseorang yang mengalami gangguan mental berupa depresi akan berimbas pada produktifitasnya sebagai makhluk yang kreatif dan inovatif yang bertolak belakang dari fungsinya sebagai manusia paripurna.

Di Indonesia, sakit mental semakin bertambah setiap tahunnya. Seperti yang dikutip oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.³ Hal ini menunjukkan bahwa masalah sakit mental bukanlah hal sepele yang harus diabaikan, sebab dengan meningkatnya jumlah penyintas gangguan mental akan mengakibatkan kurangnya produktifitas seseorang yang dapat mempengaruhi aspek-aspek penting dalam kehidupannya.

Gangguan mental dapat dikatakan sebagai perilaku abnormal atau perilaku yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di masyarakat.⁴ Hal tersebut ditandai dengan adanya perasaan sedih, suasana hati kosong, disertai dengan perubahan somatik dan kognitif yang secara signifikan mempengaruhi kapasitas individu untuk berfungsi dengan baik. Depresi, stres dan alkoholik tergolong sebagai gangguan mental karena memiliki efek nyata pada kebiasaan makan, pola tidur dan cara berpikir. Dapat dikatakan bahwa gangguan

¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), cet. VII, vol. 5, h. 103

² Linda Mandasari dan Duma L. Tobing, "Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja", dalam *Jurnal Indonesian Journal of Health Development*, vol. 2, No. 1, 2020, h. 1

³ <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> diakses 25 Maret 2022

⁴ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Perspektif Islam", dalam *Jurnal Syifa' Medika*, vol. 3, No. 2, 2013, h. 122

mental memiliki titik kunci yaitu menurunnya fungsi mental yang berpengaruh pada ketidakwajaran dalam berperilaku sehingga dapat menyebabkan gangguan kegiatan kehidupan sehari-hari.⁵ Dengan demikian, perbuatan fisik seperti sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh kondisi psikisnya. Gangguan mental tersebut sesuai dengan firman Allah SWT:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya.” (QS.. Al-Baqarah 2: 10)

Penyakit hati yang dimaksud dalam ayat tersebut ialah ketidakseimbangan mental bahkan kematian ruhani.⁶

Dilihat dari pandangan ilmu psikologi yang menelaah perilaku manusia, para Psikolog umumnya berpandangan bahwa kondisi tubuh, kualitas kejiwaan dan situasi lingkungan merupakan penentu-penentu utama perilaku dan corak kepribadian manusia.⁷ Di dunia barat, terdapat beberapa aliran psikologi yang dikenal luas di berbagai belahan dunia. Beberapa aliran tersebut antara lain; Psikologi Psikoanalisis, Psikologi Perilaku (behavior) Psikologi Humanistik dan Psikologi Transpersonal. Masing-masing aliran tersebut meninjau manusia dari sudut pandang berlainan, dan dengan metodologi tertentu berhasil menentukan berbagai dimensi dan asas tentang kehidupan manusia, kemudian membangun teori dan filsafat mengenai manusia.⁸

Sementara di dunia Islam, Islam memandang manusia sebagai makhluk Tuhan yang memiliki keunikan dan keistimewaan tertentu. Sebagai salah satu makhluknya karakteristik dan eksistensi manusia harus dicari dalam relasi dengan Sang Pencipta dan makhluk-makhluk Tuhan lainnya. Diantara relasi tersebut yakni; hubungan manusia dengan dirinya sendiri, hubungan antar manusia, hubungan manusia dengan alam sekitar dan hubungan manusia dengan Sang Pencipta. Mengenai ragam dan corak relasi-relasi itu perlu dijelaskan bahwa sekalipun manusia seakan-akan merupakan pusat hubungan-hubungan, tetapi dalam ajaran Islam pusat segalanya bukanlah manusia melainkan Sang Pencipta sendiri yaitu Allah SWT. Dengan demikian landasan filsafat mengenai manusia dalam ajaran Islam bukan Anthroposentrisme, melainkan Theosentrisme atau lebih tepat Allah-sentrisme.⁹

Manusia pada fitrahnya mempunyai naluri beragama. Hal tersebut telah diinformasikan Al-Qur'an yakni:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah), tetapkanlah atas fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah

⁵ Uswatun Hasanah, dkk., “Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19”, dalam Jurnal *Keperawatan Jiwa*, vol. 8, No 4, 2020, h. 423

⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 103

⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), cet. V, h. 49

⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 49

⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 54-55

Allah. (itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya.” (QS. Ar-Rum [30]: 30)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa fitrah lurus manusia adalah agama Allah SWT. Allah telah memfitrahkan makhluk-Nya untuk mengenal dan mengesakan-Nya. Allah menyamakan seluruh makhluk-Nya dengan fitrah dalam tabi'at yang lurus, dimana tidak ada satu anak pun yang lahir kecuali berada dalam kondisi demikian serta tidak ada tingkat perbedaan manusia dalam masalah tersebut.¹⁰

Dalam kehidupan, Agama merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari manusia. Antara manusia dan agama tampaknya mempunyai hubungan yang bersifat kodrati, agama itu sendiri menyatu dalam fitrah penciptaan manusia. terealisasi dalam bentuk ketundukan, kerinduan ibadah, serta sifat-sifat luhur. Maka apabila manusia ketika menjalani kehidupannya dan menyimpang dari nilai-nilai fitrahnya, maka secara psikologis ia akan merasa adanya semacam “hukuman moral”. Lalu spontan akan muncul rasa bersalah atau rasa berdosa.¹¹ Menurut Darwis Hude, bagi orang beragama, ketertarikan manusia dengan Tuhan adalah sesuatu yang niscaya. Tuhan dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Ia menjadi pelindung dan bahkan sumber dari segala kebutuhan manusia.¹²

Dalam menghadapi gangguan mental, psikolog pada umumnya memberikan solusi penyembuhan (psikoterapi) yang bertujuan untuk mengembangkan kehidupan dengan mental yang sehat (mental health). Sedangkan tujuan akhir agama adalah mengembangkan keimanan dan penyelamatan ruhani. Walaupun keduanya mempunyai tujuan utama yang berlainan, tetapi keduanya mungkin berkaitan dalam hal akibat dan efek sampingnya. Seseorang yang beriman diharapkan sehat mentalnya, Sebaliknya seseorang yang sehat mentalnya diharapkan akan lebih terbuka baginya untuk beriman.¹³ Perbedaan ini terjadi dilandasi karena terjadi perbedaan pendekatan dalam psikologi Islam dan Barat. 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. 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.¹⁴

Unsur agama sangat penting diupayakan penerapannya dalam kehidupan. Agama sebagai keyakinan memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan jiwa. Hal tersebut terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang Maha Tinggi. Sikap tersebut akan memberikan sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan

¹⁰ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubābūt Tafsīr Min Ibnī Katsīr*, (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004), Jilid 6, h. 371

¹¹ Abdul Hamid, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”, *Jurnal Kesehatan Tadulako*, vol. 3, No. 1, 2017, h. 5

¹² M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), h. 132

¹³ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 131

¹⁴ Ros Mayasari, “Islam dan Psikoterapi”, dalam *Jurnal Islam dan Psikoterapi*, vol. 6, No. 2, h. 253

positif yang merupakan bagian dari hak asasi manusia sebagai makhluk yang bertuhan. Ketika seseorang berada dalam kondisi tersebut maka dia akan merasakan ketenangan dan kondisi jiwa yang normal.¹⁵

Dalam kehidupan, agama dapat memberi efek yang cukup berarti, termasuk terhadap kesehatan mental. Orang yang tidak mengalami gangguan mental (sehat mental) akan senantiasa merasa aman, tentram dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan senantiasa mengintrospeksi diri atas segala hal yang diperbuatnya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah gangguan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kecerdasan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.¹⁶

Sebagai makhluk yang beragama, manusia akan merasa tenang jiwanya apabila segala beban hidup dan masalahnya disandarkan kepada Tuhan. Al-Qur'an sebagai *shifa'* banyak menawarkan mengenai terapi penyembuhan terhadap masalah gangguan mental. Sebagaimana dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“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 (10): 57).

Ayat ini menunjukkan bahwa agama itu sendiri berisikan aspek terapi bagi gangguan jiwa.. Bukankah penderitaan batin biasanya menyakkan dada seperti yang tersirat dalam ayat di atas. Selain ayat di atas, masih banyak ayat dalam Al-Qur'an yang secara spesifik mengandung terapi dan solusi terhadap gangguan mental.

Al-Qur'an sebagai kitab yang sempurna dan mempunyai banyak kandungan nilai-nilai petunjuk di dalamnya, banyak menawarkan mengenai solusi terhadap gangguan kesehatan mental. Salah satu nilai luhur yang sangat penting untuk dijadikan bekal bagi manusia adalah dengan memahami bahwa manusia akan kembali kepada Allah SWT. Oleh karena itu dengan mengamalkan terapi yang ditawarkan Al-Qur'an dapat menjadi sarana untuk mengobati masalah gangguan mental. Terapi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an, seperti sabar, salat, zikir, puasa, taubat dan Doa yang menurut penulis merupakan solusi terbaik untuk dijadikan sebagai media (terapi) dalam mengatasi masalah gangguan mental dan sebagai media untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Permasalahan ini semakin menarik untuk dibahas oleh penulis dikarenakan akhir-akhir ini marak diperbincangkan masalah gangguan mental yang kian meningkat, yang secara tidak sadar membuat masyarakat lupa terhadap solusi berupa terapi yang ditawarkan agama yang termuat dalam Al-Qur'an. Untuk menjawabnya maka harus dilakukan penelitian lebih intensif sebagai upaya menjadikan kajian ini lebih menarik. Berangkat dari perenungan ini

¹⁵ Abdul Hamid, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”, h. 1

¹⁶ Abdul Hamid, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”, h. 4

penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai bahan kajian akademis dengan merefleksikannya dalam sebuah judul skripsi “**Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental**”

B. Identifikasi Masalah

Dari pembahasan latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi beberapa poin permasalahan, antara lain:

1. Apa penyebab seseorang mengalami gangguan mental?
2. Mengapa jumlah penyintas gangguan mental semakin bertambah tiap tahunnya?
3. Bagaimana pandangan psikologi modern dan Islam terhadap perilaku manusia?
4. Apa ciri mental yang sehat?
5. Bagaimana solusi yang ditawarkan psikologi modern dan Islam dalam menangani gangguan mental?
6. Apa saja psikoterapi yang menjadi tawaran Al-Qur’an dalam menangani gangguan mental?
7. Bagaimana pandangan masyarakat terhadap psikoterapi perspektif Al-Qur’an?
8. Bagaimana peran psikoterapi perspektif Al-Qur’an dalam lingkungan masyarakat?

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Untuk memperjelas persoalan yang akan dibahas dalam skripsi ini, maka perlu disampaikan pembatasan masalah, hal ini diperlukan agar pembahasan tidak melebar kepada materi-materi yang tidak berkaitan dengan judul skripsi. Penulis membatasi pembahasan pada penelitian ini pada bahasan; perspektif psikoterapi umum dan psikoterapi Al-Qur’an dalam menangani masalah gangguan mental.

Adapun rumusan masalah berdasarkan latar belakang di atas antara lain:

1. Apa saja psikoterapi yang menjadi tawaran Al-Qur’an dalam menangani gangguan mental?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apa saja psikoterapi Al-Qur’an dalam mengobati gangguan mental.

2. Manfaat

Manfaat penelitian ini antara lain:

- a. Memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dan menambah wawasan bagi penulis terkait segala aspek tentang gangguan mental dan terapinya dalam Al-Qur’an.
- b. Tambahan pengetahuan bagi masyarakat dalam mengetahui gangguan mental beserta terapinya dalam Al-Qur’an

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang dimaksud adalah kajian terhadap penelitian-penelitian pustaka dan sumber-sumber lain terdahulu yang relevan dengan penelitian. Oleh karena

itu, sebelum melanjutkan penelitian ini, penulis perlu melakukan kajian terdahulu terhadap literatur-literatur yang terkait dalam penelitian ini.

Pertama, penelitian terhadap skripsi “*Mental Disorder dalam Al-Qur’an (Tafsir Maudhu’i Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya)*” penelitian oleh Rahmi Meldayati Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2010.¹⁷ Dalam penelitian tersebut, Rahmi berfokus pada kajian manusia menurut tinjauan psikologi, manusia menurut tinjauan ruhani, macam-macam mental disorder dan metode penanggulangannya dalam Al-Qur’an dengan pendekatan tafsir *maudhu’i* dan sufistik. Dalam kesimpulannya, ketika mengatasi gangguan kejiwaan, banyak metode qur’ani yang telah termaktub dalam Al-Qur’an salah satunya adalah zikir dan *tazkiyatun nafs*.

Kedua, penelitian terhadap skripsi “*Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam (Telaah Pemikiran Zakiah Darajat)*” Penelitian oleh Mutiara Dewi Lutfi Mahasiswa Institut Agama Islam (IAIN) Ambon 2020.¹⁸ Dalam penelitian tersebut, Mutiara berfokus pada kajian kesehatan mental remaja, pemikiran tentang kesehatan mental dan pemikiran Zakiyah Darajat mengenai kesehatan mental yaitu dengan memfokuskan peranan pendidikan Islam dalam kesehatan mental.

Ketiga, penelitian terhadap skripsi “*Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari*” penelitian oleh Nopa Tree Sartini mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu 2021.¹⁹ Dalam penelitian tersebut, Nopa berfokus pada kajian mengatasi kecemasan dengan zikir sebagai psikoterapinya. Kemudian menjelaskan tentang konsep kecemasan, konsep zikir dan terapi zikir menurut Dadang Hawari.

Keempat, penelitian terhadap skripsi “*Metode Psikoterapi Islam Menurut Samsul Munir Amin dan Implementasinya dalam Pendidikan Agama Islam*” penelitian oleh Amar Akbar mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2016.²⁰ Dalam penelitian tersebut, Amar berfokus pada buku “Bimbingan dan Konseling Islam” karya Samsul Munir Amin yang membahas tentang konsep psikoterapi Islam dan implementasinya terhadap pendidikan agama Islam. Dalam kesimpulannya, implementasi psikoterapi Islam dalam pendidikan agama Islam mengambil peranan yang besar terhadap perkembangan pendidikan peserta didik, ia berperan penting menjaga dan mengarahkan nilai edukatif dan pengendali lingkungan pendidikan yang akan membentuk generasi yang berjiwa sehat. Dengan konsep ketaatan dalam beragama yang ditawarkan oleh psikoterapi Islam, diharapkan menjadi benteng kokoh untuk mencegah dan melindungi dari ketegangan mental.

¹⁷ Rahmi Meldayati, “Mental Disorder dalam Al-Qur’an; Tafsir Maudhu’i Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya” *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2010

¹⁸ Mutiara Dewi Lutfi, “Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam; Telaah Pemikiran Zakiah Darajat” *Skripsi* pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam (IAIN) Ambon, 2020

¹⁹ Nopa Tree Sartini, “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari”, *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2021

²⁰ Amar Akbar, “Metode Psikoterapi Islam Menurut Samsul Munir Amin dan Implementasinya dalam Pendidikan Agama Islam”, *Skripsi* pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Yogyakarta, 2016

Kelima, penelitian terhadap skripsi “*Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung*” penelitian oleh Putra Perdana mahasiswa Universitas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara 2017.²¹ Dalam penelitian tersebut, Putra berfokus pada penderita stres yang bertempat di Desa Tembung, faktor-faktor yang mempengaruhinya dan membahas mengenai beberapa metode penyembuhan dalam Al-Qur’an berupa terapi. Pelaksanaan psikoterapi Islam yang dilakukan pertama kali adalah menumbuhkan kedekatan emosional, selanjutnya melaksanakan psikoterapi Islam dengan beberapa metode seperti metode ceramah, metode mengaji dan metode audio visual.

Dari beberapa penelitian terdahulu yang penulis paparkan di atas, tentu dapat dipastikan bahwa penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang hendak penulis ajukan dalam proposal skripsi ini. beberapa penelitian di atas, melakukan studi penelitian terhadap beberapa tokoh beserta solusi yang ditawarkannya, kemudian ada yang meninjau kasus gangguan mental tersebut dari tinjauan pendekatan sufistik. sedangkan dalam penelitian ini, penulis berangkat dari psikoterapi umum kemudian berfokus pada psikoterapi perspektif Al-Qur’an terhadap gangguan mental dengan mengumpulkan ayat yang terkait dan menganalisis dengan menggunakan metode tafsir *maudhu’i*.

F. Metodologi Penelitian

Di dalam penelitian ilmiah, “metodologi” dengan “metode” harus dibedakan secara tegas. “Metodologi” merupakan pendekatan atau perspektif, sedangkan “metode” adalah prosedur atau teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data.²² Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan sesuai dengan hal yang akan penulis teliti. Dengan metode penelitian ini, memungkinkan pengumpulan data yang dibutuhkan ditemukan dengan cara yang baik dan sistematis. Untuk mempermudah penelitian dalam mengumpulkan dan menganalisis data, maka penulis menggunakan metode dan pendekatan sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah penelitian pustaka (*library research*) yakni pengumpulan data dengan cara membaca dan menelaah buku serta literatur lainnya yang berkaitan dengan tema.²³ Jenis perpustakaan ini merupakan penelitian kualitatif yaitu suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan kepada metodologi yang menyelidiki suatu fenomena sosial dan manusia.

2. Sumber Data

a. Data Primer

²¹ Putra Perdana, “Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung”, *Skripsi* pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017

²² Islah, dkk., *Pedoman Penulisan Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta*, (Surakarta: Penerbit Sopia, 2016), h. 15

²³ M. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2003), h. 27

Sumber data primer yang dirumuskan penulis dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang relevan dengan permasalahan dalam penelitian.

b. Data Sekunder

Pengumpulan data sekunder yaitu mengumpulkan data dari perpustakaan (*library research*). Melalui penelitian perpustakaan, penulis mencoba menelaah buku-buku untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan masalah yang dibahas terutama untuk mendeskripsikan kajian teoritis yang telah ditetapkan.

3. Metode Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library Research*) berupa studi atas dokumen-dokumen karya tokoh yang dikaji mengenai rumusan masalah yang hendak diteliti. Dokumen yang hendak dianalisis tentunya berupa kitab-kitab tafsir, buku-buku dan literatur lainnya yang relevan tema.

Selain itu, cara penyajian teori yang akan diambil penulis adalah metode *Maudhu'i*, yaitu metode penafsiran secara tematik. Penulis pertama-tama akan mengumpulkan ayat-ayat yang mendukung teori kemudian menganalisisnya satu per-satu sehingga membuahkan kesimpulan yang diharapkan dalam penelitian ini.

4. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content analysis* (analisis isi). Metode ini digunakan untuk mengulas isi sebuah dokumen, baik berupa buku, jurnal kitab dan yang lain. Kemudian penulis menggunakan pola deduktif yaitu analisis yang berangkat dari pengetahuan umum atau data yang bersifat umum, untuk mencari kesimpulan-kesimpulan yang bersifat khusus.

5. Teknik Penulisan

Adapun teknik penulisan pada skripsi ini mengacu pada buku panduan penyusunan skripsi Institut PTIQ Jakarta yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin.²⁴

G. Sistematika Penelitian

Berdasarkan uraian dan tujuan penelitian ini, maka sistematika penulisan ini disusun sebagai berikut:

Bab I: berisi tentang pendahuluan yang mendeskripsikan keseluruhan penelitian ini dengan uraian yang terdiri dari; latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II: kajian umum gangguan kesehatan mental seperti; menjelaskan tentang definisi gangguan mental, macam-macam gangguan mental, faktor penyebab terjadinya gangguan mental, ciri-ciri mental yang sehat dan hubungan agama dan kesehatan mental.

²⁴ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: Prodi IAT Fak. Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022), cet. I.

Bab III: Psikoterapi terhadap gangguan mental, meliputi sub bab; Pengertian psikoterapi, hubungan agama Islam dan psikoterapi, psikoterapi Barat dan psikoterapi perspektif Al-Qur'an, yang terdiri dari; sabar, shalat, zikir, dan puasa.

Bab IV: Penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG PSIKOTERAPI DAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

A. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi terdiri dari dua kata yaitu “psiko” dan “terapi”. Psiko berasal dari kata “*psyche*” (bahasa Yunani) yang berarti jiwa atau hati. Terapi berasal dari kata “*therapy*” (bahasa Inggris) yang berarti pengobatan dan penyembuhan.²⁵ Menurut Lewis R. Wolberg, psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, memperantarai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.²⁶

Psikoterapi menurut James P. Chaplin memandangnya dalam dua sudut pandang, yaitu psikoterapi secara khusus dan psikoterapi secara luas. Secara khusus diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada berbagai macam kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Sedangkan secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi dengan guru atau teman.²⁷

Sementara psikoterapi dalam pandangan Islam adalah proses dan penyembuhan dan pengobatan suatu penyakit, baik itu mental, moral, spiritual maupun fisik dengan bimbingan Al-Qur'an dan sunnah.²⁸ Psikoterapi Islam didefinisikan sebagai teknik pencegahan dan pengobatan gangguan kejiwaan yang bersumber dari permasalahan kehidupan manusia dengan menggunakan gabungan pendekatan keagamaan dan pendekatan psikologi dalam perspektif agama Islam yang dapat diterapkan sendiri ataupun oleh seorang psikoterapis kepada klien.²⁹

B. Macam-Macam dan Metode Psikoterapi

Di dunia barat di kenal berbagai macam metode psikoterapi diantaranya Psikoanalisa, Terapi Behavioral Terapi *Person Centered* dan Terapi *Existensial*.³⁰

1. Psikoanalisa

Aliran ini dipelopori oleh Sigmud Freud seorang dokter psikiatri berkebangsaan Austria. Ia membagi struktur kepribadian ke dalam tiga komponen, yaitu *id*, *ego* dan *super ego*. *Id* merupakan elemen kepribadian yang primitif, instinktif, dan rahim

²⁵ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta, Fajar Pustaka Baru, 2004), h. 225

²⁶ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, h. 228

²⁷ James P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Rajawali, 1999), h. 407

²⁸ M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, h. 228

²⁹ Tim Asosiasi Psikologi Islam, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, (Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam, 2020), cet. I, h. 234

³⁰ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 59

tempat *super ego* berkembang. *Id* berorientasi pada prinsip kesenangan atau prinsip reduksi ketegangan. *Ego* adalah sistem kepribadian yang terorganisasi, rasional, dan berorientasi kepada prinsip realitas. Peranan *ego* adalah sebagai perantara atau penghubung antara *id* dengan kondisi lingkungan atau dunia luar yang diharapkan. *Super ego* merupakan komponen moral kepribadian yang terkait dengan standar atau norma masyarakat mengenai baik buruk, benar dan salah.³¹

Salah satu teknik terapi yang digunakan Freud dalam psikoanalisisnya adalah teknik asosiasi bebas. Teknik ini merupakan suatu metode pemanggilan kembali pengalaman-pengalaman masa lampau dan pelepasan emosi-emosi yang berkaitan dengan situasi-situasi traumatik di masa lampau yang dikenal dengan katarsis. Katarsis mendorong seseorang untuk menyalurkan sejumlah perasaan yang terpendam dan karenanya mendorong bagi pencapaian pemahaman. Cara khas yang dilakukan adalah klien berbaring di atas dipan dan terapis duduk di belakangnya sehingga tidak mengalihkan perhatian klien pada saat asosiasinya mengalir bebas.³²

2. Terapi Behavioral

Berlainan dengan psikoanalisa yang menggambarkan bahwa secara tak disadar dorongan nafsu-nafsu rendah banyak menentukan perilaku manusia, bahwa aliran behavioral ini menunjukkan bahwa upaya rekayasa dan kondisi lingkungan luar adalah hal yang paling mempengaruhi dan menentukan kepribadian manusia. Dengan demikian dapat dipahami bahwa aliran ini menganggap manusia pada hakikatnya adalah netral, baik buruknya perilaku terpengaruh dari pengaruh situasi dan perlakuan yang alami.³³

Manusia menurut terapi behavioral bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol terbatas, hidup dalam alam deterministik, dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya, dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian berbentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.³⁴

Salah satu teknik terapi behavioral adalah “Desentisasi Sistematis”. Terapi ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dari kecemasan. Dan bahwa respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi dengan menemukan respon yang antagonistik. Perangsangan yang menimbulkan kecemasan secara berulang-ulang dipasangkan dengan keadaan relaksasi sehingga hubungan antara perangsangan dengan respon terhadap kecemasan dapat dieliminasi. Teknik ini bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Teknik ini tak dapat berjalan tanpa teknik relaksasi.³⁵

³¹ Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 44

³² Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 60-61

³³ Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 51

³⁴ Moh Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 30

³⁵ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 68

3. Terapi *Person Centered*

Terapi ini merupakan bagian dari pendekatan humanistik, yaitu aliran psikologi yang memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki otoritas atas kehidupannya sendiri.³⁶ Model terapi ini menolak konsep yang memandang terapis sebagai otoritas yang mengetahui apa yang terbaik dan memandang klien sebagai manusia pasif yang hanya mengikuti perintah-perintah terapis. Oleh karena itu terapi ini berakar pada kesanggupan klien untuk sadar dan membuat putusan-putusan.³⁷

Untuk terapis *person centered*, kualitas hubungan jauh lebih penting daripada teknik. Ada tiga kondisi yang perlu dan sudah cukup untuk terapi, yaitu empati, *positive regard (acceptance)* dan *congruence*. Empati adalah kemampuan terapis untuk merasakan bersama dengan klien dan menyampaikan pemahaman ini kembali kepada mereka. *Positive regard* yang dikenal juga sebagai akseptansi adalah *genuine caring* yang mendalam untuk klien sebagai pribadi. Kongruensi (*congruence*) adalah kondisi transparan dalam hubungan terapeutik dengan tidak memakai topeng atau pulsan-pulasan.³⁸

4. Terapi Eksistensial

Terapi ini memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri, suatu kesanggupan yang unik dan nyata yang memungkinkan manusia mampu berpikir dan memutuskan. Semakin kuat kesadaran diri itu pada diri seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu. Kebebasan memilih dan bertindak disertai tanggung jawab. Para eksistensialis menekankan bahwa manusia bertanggung jawab atas keberadaan dan nasibnya, juga berpendapat bahwa manusia itu unik dalam arti bahwa dia berusaha untuk menemukan makna bagi kehidupan.³⁹

Terapi eksistensial bertujuan agar klien mengalami keberadaan secara otentik dengan menjadi sadar atas keberadaan dan potensi-potensi serta sadar bahwa ia dapat membuka diri dan bertindak berdasarkan kemampuannya. pada intinya tujuan terapi ini adalah untuk meluaskan kesadaran diri klien dan karenanya meningkatkan kesanggupan pilihan hidupnya, yakni menjadi bebas dan bertanggung jawab atas arah hidupnya. Tugas utama terapis adalah berusaha memahami klien sebagai ada-dalam-dunia. Dalam terapi ini klien mampu mengalami secara subjektif persepsi-persepsi tentang dunianya. Tidak seperti pendekatan terapi lainnya, terapi ini tidak memiliki teknik-teknik yang ditentukan secara ketat. Prosedur-prosedur terapeutik bisa diambil dari beberapa pendekatan terapi lainnya.⁴⁰

C. Hubungan Agama Islam dan Psikoterapi

Agama dan ilmu pengetahuan adalah dua hal yang tak terpisahkan dan selalu berjalan beriringan. Menurut Djamaluddin Ancok, dalam agama Islam keterpisahan antara masalah agama dan ilmu pengetahuan tidaklah terjadi. Oleh karena itu, tidak mungkin bagi seorang Muslim untuk membuat pemisahan antara pendekatan psikologi (yang bebas agama) sebagai

³⁶ Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 52

³⁷ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 63

³⁸ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 64

³⁹ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 65

⁴⁰ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 65

ilmu pengetahuan dan agama sebagai teknik terapi,⁴¹ seperti yang dikemukakan oleh Pattison yang memisahkan pendekatan agama dan psikoterapi menjadi lima kelompok, yaitu *pertama*, pendapat yang dianut oleh kelompok yang dinamakan “*Spiritual Reductionist*”, yang beranggapan bahwa gangguan jiwa adalah disebabkan dosa kepada Tuhan. Kelompok ini berpendapat bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh kehidupan sekularistik yang memisahkan peranan agama dalam kehidupan manusia. Kelompok ini menolak sama sekali ilmu sekular seperti psikologi yang didasarkan pada konsep yang sangat sekularistik yang mengabaikan peranan agama.

Kedua, kelompok yang dinamakan “*Material Reductionist*”. Kelompok ini beranggapan bahwa agama tidak memiliki hubungan dalam proses penyembuhan gangguan jiwa. Kelompok ini sangat ateis yang menolak kehadiran agama dan hubungan agama dalam psikoterapi. *Ketiga*, kelompok yang dinamakan “*Alternativist*”. Kelompok ini berpendapat bahwa psikoterapis dan agamawan dapat menyembuhkan gangguan mental, akan tetapi faktor penyebab terjadinya gangguan mental tidaklah disebabkan oleh dosa kepada Tuhan, melainkan hanya bersifat psikologik. *Keempat*, kelompok yang dinamakan “*Dualist*”. Menurut kelompok ini, gangguan mental bisa disebabkan oleh hal-hal yang bersifat psikologik dan problem agama. Seseorang yang memiliki keahlian apakah dia psikoterapis atau pemuka agama dapat menyembuhkan gangguan mental atau kejiwaan. *Kelima*, kelompok yang dinamakan “*Specialist*”. Kelompok ini beranggapan bahwa gangguan mental atau jiwa dapat bersifat psikologik atau keagamaan. Siapa penyembuh gangguan tergantung sifatnya. Kalau bersifat psikologis maka psikoterapislah yang menyembuhkan, sedangkan kalau bersifat konflik agama maka agamawanlah yang menyembuhkan.⁴²

Hubungan antara agama Islam dan psikoterapi dapat dilihat dari beberapa ayat Al-Qur’an. Al-Qur’an tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk bagi kehidupan umat Islam, akan tetapi juga berfungsi sebagai penyembuh (*shifā’*). Salah satu ayat Al-Qur’an yang berisikan mengenai aspek penyembuhan gangguan mental atau jiwa sebagaimana firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“*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. Yūnus [10]: 57).

Ayat di atas menunjukkan bahwa agama itu sendiri berisikan aspek terapi bagi gangguan mental atau jiwa. Bukankah penderitaan batin biasanya akan menyesak dada seperti yang tersirat di dalam surat di atas?

Banyak sekali ayat-ayat di dalam Al-Qur’an yang isinya sejalan dengan ayat di atas, seperti:

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

⁴¹ Djamaluddin Ancok & Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam...*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 97

⁴² Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, (Cirebon: CV. Elsi Pro, 2021), h. 21-22

“Dan Kami turunkan dari Al Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (QS. Al-Isrā’ [17]: 82).

...قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ط...

“...Katakanlah: Al Qur’an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin...” (QS. Fushilat [41]: 44)

Ayat-ayat di atas memberi petunjuk bahwa agama mempunyai sifat terapeutik terhadap gangguan mental atau jiwa. Namun bagaimanakah pelaksanaan dari proses terapeutik tersebut haruslah dilihat dari ajaran-ajaran Islam itu sendiri.

D. Tahapan Psikoterapi dalam Islam

1. Tahap Awal (Perencanaan)

Sebelum memulai sebuah terapi tentu memiliki perencanaan terlebih dahulu agar tujuan tercapai dengan apa yang diharapkan, perencanaan menentukan terlaksananya terapi apakah sebuah terapi berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan sangat dipengaruhi oleh perencanaan. Adapun tahap-tahap yang dilakukan sebelum melaksanakan psikoterapi secara keseluruhan adalah:

- a. Menentukan waktu atau jam pelaksanaan
- b. Mengintruksikan mengambil air wudhu
- c. Berpakaian sopan dan menutup aurat

2. Tahap Inti (Pelaksanaan)

Tahap inti atau tahap pelaksanaan yaitu tahap dimana terapi dijalankan. Adapun tahapannya adalah:

- a. Memperkenalkan dan memberi pemahaman tentang Allah SWT., seperti bagaimana manusia diciptakan, apa tugas manusia di bumi, apa amalan yang harus dikerjakanlalu cara mengingat Allah dan mengucapkan kalimat basmalah dan bersalawat.
- b. Memberikan penjelasan ringan seperti siapa Allah, dan menunjukkan bagaimana cara melakukan terapi seperti misalnya memberikan contoh bagaimana melakukan wudhu, gerakan-gerakan apa yang dilakukan dalam salat serta mengajarkan bacaan-bacaan salat dan bagaimana tata cara serta cara membaca Al-Qur’an yang baik dan benar
- c. Mempraktekkan arakan yang telah diberikan.

E. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi dalam Islam

Samsu Munir Amin mengungkapkan sebagai suatu ilmu, psikoterapi dalam Islam mempunyai fungsi dan tujuan yang nyata dan mulia. Diantara fungsinya yaitu⁴³:

1. Fungsi Pemahaman (*Understanding*)

Fungsi ini memberikan pemahaman dan pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari solusi dari problematika itu secara baik, benar dan mulia. Hal lain yang disampaikan adalah bahwa psikoterapi Islam memberikan penjelasan bahwa ajaran Islam (Al-Qur'an) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan masalah hidup.

2. Fungsi Pengendalian (*Control*)

Fungsi ini memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah SWT.

3. Fungsi Peramalan (*Prediction*)

Fungsi ini memberikan potensi yang dapat melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan.

4. Fungsi Pengembangan (*Development*)

Fungsi ini memiliki potensi untuk pengembangan ilmu keislaman, khususnya masalah manusia dengan segala seluk-beluknya, baik berhubungan dengan problematika ketuhanan maupun problematika kehidupan.

5. Fungsi Pendidikan (*Education*)

Fungsi ini memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, misalnya dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, baik maupun buruk atau dari yang sudah baik menjadi lebih baik.

Adapun tujuannya yaitu:

1. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan rohani, spiritual dan moral.
2. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya.
3. Mengantarkan individu kepada perubahan kontruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
4. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.
5. Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi atau jati diri dan citra diri serta Sang *khaliq*.

F. Definisi Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental terdiri dari tiga kata yaitu “gangguan”, “kesehatan” dan “mental”. Kata “gangguan” dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) diartikan sebagai halangan, rintangan dan sesuatu yang menyusahkan, yaitu hal yang menyebabkan ketidakwarasan atau tidaknormalan jiwa, kesehatan dan pikiran.⁴⁴ Sementara “kesehatan” menurut KBBI adalah keadaan kondisi badan dan sebagainya.⁴⁵ dan “mental” menurut KBBI

⁴³ Amiruddin, *Psikoterapi Perspektif Islam*, (Repository UIN Sumatera Utara, 2016.), h. 66

⁴⁴ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), h. 434

⁴⁵ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1284

adalah sesuatu yang bersangkutan dengan batin (jiwa) dan watak manusia yang bukan bersifat badan atau tenaga.⁴⁶ Dengan demikian, gangguan kesehatan mental adalah adanya ketidaknormalan pada kondisi mental atau jiwa seseorang.

Secara Istilah, pengertian gangguan mental banyak diungkapkan oleh para ahli, diantaranya; *pertama*, Menurut *American Psychiatric Association* (APA) gangguan kesehatan mental adalah sindrom atau pola psikologis atau pola perilaku yang penting secara klinis, yang terjadi pada individu dan sindrom itu dihubungkan dengan adanya *distress* (misalnya, gejala nyeri, menyakitkan) atau disabilitas (ketidakmampuan pada salah satu bagian atau beberapa fungsi penting) atau disertai peningkatan resiko secara bermakna untuk mati, sakit, ketidakmampuan, atau kehilangan kebebasan.⁴⁷

Kedua, Menurut Depkes RI, gangguan kesehatan mental adalah gangguan pikiran, perasaan, dan tingkah laku seseorang sehingga menimbulkan penderitaan dan terganggunya fungsi sehari-hari (fungsi pekerjaan dan fungsi sosial) dari orang tersebut.⁴⁸

Ketiga, Menurut Tine Wulandari, gangguan kesehatan mental (*mental illness*) adalah gangguan cara berpikir (*kognitive*), kemauan (*volution*), emosi (*affective*) dan tindakan (*psychomotor*). kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri.⁴⁹

Gangguan kesehatan mental dapat dialami setiap orang tanpa memandang umur, ras, agama, maupun status sosial-ekonomi. Gangguan tersebut bukan disebabkan oleh kelemahan pribadi. Di masyarakat banyak beredar kepercayaan atau mitos yang salah mengenai gangguan kesehatan mental, ada yang percaya bahwa hal tersebut disebabkan oleh gangguan roh jahat, ada yang menuduh bahwa itu akibat guna-guna, karena kutukan atau hukuman atas dosanya. Kepercayaan yang salah ini hanya akan merugikan penderita dan keluarganya karena pengidap gangguan ini tidak mendapat pengobatan secara cepat dan tepat.⁵⁰

Dalam bahasa agama, istilah penyakit mental jarang disebut. Akan tetapi dikenal dengan istilah “penyakit hati” (*fī qulubihim maraḍ*). Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur’an:

فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا...

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya...” (QS. Al-Baqarah [2]: 10)

Kata *marad* menurut Rāghīb al-Asfahānī adalah kondisi di luar dari kebiasaan khusus seorang manusia.⁵¹ Kemudian ia menjelaskan bahwa *marad* itu ada dua jenis makna yaitu

⁴⁶ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 492

⁴⁷ <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness> diakses pada 14 April 2022

⁴⁸ Nadira, dkk., “Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Keterbelakangan Mental”, dalam *Jurnal Prosiding KS: Riset & Pkm*, vol 2, No. 3, h. 388

⁴⁹ Tine Wulandari, *Gangguan Psikologi*, (Repository UNIKOM, 2018), h. 2

⁵⁰ Notoatmojo, S., *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), h. 31

⁵¹ al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Ghārīb al-Qur’ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, (Depok: Pustaka Khazanah Fawaid), jilid 3, h. 493

fisik (QS. An-Nūr [24]: 61), (QS. At-Taubah [9]: 91) dan sifat-sifat atau akhlak yang buruk (QS. Al-Baqarah [2]: 10), (QS. An-Nūr [24]: 50), (QS. At-Taubah [9]: 125), (QS. Al-Māidah [5]: 64). Ia juga menjelaskan bahwa kemunafikan dan kekafiran diserupakan sebagai penyakit akhlak yang tercela. Bisa jadi karena ia menolak untuk mengetahui hal-hal tentang kemuliaan sebagaimana penyakit fisik dapat mencegah badan untuk berbuat sesuatu yang biasa dilakukan. Bisa juga karena sifat-sifat tercela (munafik dan kafir) itu dapat mencegah seseorang dari kehidupan akhirat, atau karena kecenderungan dirinya terhadap keyakinan-keyakinan atau hal yang tercela sebagaimana halnya badan yang cenderung terhadap hal-hal yang berbahaya.⁵²

Menurut Quraish Shihab, kata *maraḍ* (penyakit) didefinisikan sebagai sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan/kejiwaan mengantarkan kepada terganggunya fisik, mental dan bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang. Melampaui batas, satu sisi membawa implikasi pada gerak berlebihan dan sisi lain membawa implikasi ke arah kekurangan.⁵³ Penyakit hati yang dimaksud dalam ayat tersebut ialah ketidakseimbangan mental bahkan kematian ruhani.⁵⁴

Berdasarkan uraian dari beberapa pengertian di atas, dapat dikatakan bahwa gangguan kesehatan mental adalah suatu gangguan kesehatan dengan manifestasi psikologis atau perilaku terkait dengan penderitaan yang nyata dengan kinerja yang buruk, dan disebabkan oleh gangguan biologis, psikologis, sosial, genetik, fisik, atau kimiawi, yang mewakili suatu keadaan tidak beres yang menyimpang dari konsep normatif. Sedangkan dalam pengertian agama, sakit mental diistilahkan dengan penyakit hati yang hampir sama dengan pengertian umum dengan tambahan spirit/ruhani di dalamnya.

G. Macam-Macam Gangguan Kesehatan Mental

1. Gangguan mental secara umum

Gangguan mental secara umum telah banyak diungkapkan oleh para Psikolog yang tentu melalui penelitian dan hasil diagnosa para pasien yang mengalami suatu perilaku yang tidak wajar, diantaranya:

a. Skizofrenia

Skizofrenia adalah gangguan mental yang dapat mempengaruhi tingkah laku, emosi komunikasi. Penderita dapat mengalami halusinasi, delusi, kekacauan berpikir dan perubahan perilaku.⁵⁵ Gangguan ini juga merupakan gangguan mental yang biasa dikenali dengan istilah perilaku sosial abnormal dan kegagalan untuk mengenali hal yang nyata. Gejala yang dikenal dari gangguan ini ditandai dengan seseorang berpikir tidak jelas atau bingung, halusinasi pendengaran, keterlibatan sosial berkurang dan ekspresi emosional, dan kurangnya motivasi.⁵⁶

b. Depresi

Depresi adalah gangguan suasana hati (emosional) yang kurang baik yang ditandai dengan rasa sedih yang berkepanjangan, pesimis, perasaan bersalah dan

⁵² al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Ghariḥ al-Qurʾān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h. 494

⁵³ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qurʾān: Tafsīr Maudhūʿi Atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), cet. II, h. 279

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Miṣbāḥ; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qurʾān*, h. 103

⁵⁵ <https://www.alodokter.com/skizofrenia> diakses pada 15 April 2022

⁵⁶ Soetji Andari, "Pelayanan Sosial Panti Berbasis Agama...", dalam *Jurnal PKS*, vol. 16, No. 2, 2017, h. 196

tidak berarti sehingga seluruh proses mental seperti berpikir, berperasaan dan berperilaku dapat mempengaruhi dorongan hati (motivasi) untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun pada hubungan intrapersonal.⁵⁷ Depresi merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai dengan rasa sedih yang berlebihan, merasa tidak berharga dan selalu merasa bersalah, menarik diri dari orang lain, susah tidur, kehilangan nafsu makan, kehilangan keinginan terhadap seksual dan kehilangan minat kesenangan terhadap aktivitas sehari-hari.⁵⁸

c. Gangguan bipolar

Bipolar berasal dari dua kata yaitu bi dan polar. Bi berarti dua dan polar berarti kutub, bipolar adalah gangguan perasaan dengan dua kutub yang bertolak belakang. Dua kutub yang dimaksud adalah depresi dan manik. Depresi didefinisikan sebagai keadaan emosional yang ditandai dengan rasa sedih yang berlebihan, perasaan tidak berarti dan rasa bersalah, menarik diri dari orang lain dan kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya dilakukan. Sementara manik didefinisikan sebagai keadaan emosional dengan kegembiraan yang berlebih, mudah tersinggung disertai hiperaktivitas, berbicara lebih banyak dari biasanya, serta pikiran dan perhatian yang mudah teralihkan. Orang dengan gangguan bipolar akan mengalami dua fase perasaan tersebut dalam hidupnya.⁵⁹ Gangguan jenis ini merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perubahan yang drastis pada suasana hati. penderita gangguan ini bisa merasa sangat bahagia kemudian berubah menjadi sangat sedih.⁶⁰

d. Kecemasan

kecemasan adalah kondisi perasaan atau emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu yang belum jelas.⁶¹ seseorang yang mengalami gangguan ini dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan yang dapat mereka ingat.⁶²

e. Gangguan kepribadian

Gangguan kepribadian adalah gangguan berat yang memberikan sedikit kemampuan kepada individu untuk menangani situasi-situasi yang menekan.⁶³ Gangguan ini ditandai dengan ketidakpercayaan atau kecurigaan yang pervasif terhadap orang lain, merasa orang lain dengki kepadanya, melepaskan diri dari

⁵⁷ Aries Dirgayunita, "Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya", dalam *Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, vol. 1, No. 1, 2016, h. 4

⁵⁸ Wandansari Sulistyorini & Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis", dalam *Jurnal Sosio Informa*, vol. 3, No.2, h. 155

⁵⁹ Rani Anggraeni Purba & Yohanis Franz, "Pengalaman Terdiagnosis Bipolar...", dalam *Jurnal Empati*, vol. 7, No. 3, 2017, h. 323

⁶⁰ <https://www.alodokter.com/gangguan-bipolar> diakses pada 15 April 2022

⁶¹ Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lansia", dalam *Jurnal Konselor*, vol. 5 No. 2, 2016, h. 94

⁶² Okta Diferiansyah, dkk., "Gangguan Cemas Menyeluruh", dalam *Jurnal Medula Unila*, vol. 5, No. 2, 2016, h. 63

⁶³ Muhammad Ripli, "Mengenal Gangguan Kepribadian Serta Penanganannya", dalam *Jurnal Al-Tazkiyah*, vol. 7, No. 2, 2015, h. 61

hubungan sosial dan ekspresi emosi yang sangat terbatas dalam hubungan dengan orang lain, perasaan tidak nyaman secara berlebihan dengan berkurangnya kapasitas untuk menjalin hubungan dekat dan ditandai oleh adanya distorsi kognitif atau perseptual dan perilaku yang eksentrik.⁶⁴

f. Gangguan stres pasca trauma (PTSD)

Gangguan jenis ini adalah gangguan mental yang biasa muncul atau terlihat setelah individu mengalami atau menyaksikan suatu peristiwa yang bersifat traumatis atau sangat tidak menyenangkan.⁶⁵ Orang yang mengalami gejala gangguan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, agama dan pekerjaan. Gangguan ini ditandai dengan seorang individu merasakan kembali kejadian traumatis dalam berbagai cara dan hal ini terjadi terus menerus dan menetap dan menghantuinya. Dengan munculnya tanda dan gejala tersebut, trauma akan dirasakan kembali oleh individu yang menderita PTSD melalui mimpi, memori atau masalah yang merupakan respon karena teringat tentang trauma yang dialami.⁶⁶

2. Gangguan Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an yang merupakan kitab petunjuk dan *shifa'* bagi manusia memberi informasi mengenai sifat atau perilaku yang tercela, yang bisa mempengaruhi produktifitas dan keimanan seseorang. Ketika Al-Qur'an berbicara mengenai gangguan mental, tidak hanya sekadar berbicara tentang apa yang dapat diamati dari perilaku seseorang seperti yang dibahas oleh psikolog pada umumnya, akan tetapi lebih kepada apa yang tidak terlihat atau apa yang ada di dalam hati manusia, yang dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku abnormal dan mempengaruhi kehidupan sosial orang tersebut. Bastaman mengklasifikasikan beberapa sifat atau perilaku tercela yang terdapat di dalam Al-Qur'an, diantaranya:

a. Bakhil (kikir)

Bakhil (kikir) yaitu keengganan atau ketidaksediaan untuk memberikan sebagian hartanya kepada pihak-pihak lain yang membutuhkan, seperti fakir miskin, kepentingan umum, kegiatan-kegiatan sosial dan agama. Di lain pihak orang bakhil biasanya tidak pernah puas untuk mengumpulkan harta benda, sekalipun hartanya itu menurut ukuran normal telah cukup banyak.⁶⁷

Al-Qur'an membagi perbuatan bakhil dalam tiga macam, yaitu:

1) Bakhil terhadap diri sendiri

هَٰ أَنتُمْ هَٰؤُلَاءِ تُدْعَوْنَ لِتُنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنْكُمْ مَنْ يَبْخُلُ وَمَنْ يَبْخُلْ فَإِنَّمَا
يَبْخُلُ عَن نَّفْسِهِ ؕ ...

⁶⁴ Ihsan Taufik, "Aplikasi Diagnosa Gangguan Kepribadian", dalam Jurnal *Edisi*, vol. 8, No. 2, 2014, h. 74

⁶⁵ <https://www.alodokter.com/ptsd> diakses pada 16 April 2022

⁶⁶ Fitri Erlin & Icu Yuanda Sari, "Gejala PTSD Akibat Bencana...", dalam Jurnal *Dinamika Lingkungan Indonesia*, vol. 7, No. 1, 2020, h. 20

⁶⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 136

“Ingatlah, kamu ini orang-orang yang diajak untuk menafkahkan (hartamu) pada jalan Allah. Maka di antara kamu ada yang kikir, dan siapa yang kikir sesungguhnya dia hanyalah kikir terhadap dirinya sendiri ...” (QS. Muḥammad [47]: 38

2) Bakhil setelah menjadi kaya

فَلَمَّا آتَاهُمْ مِنْ فَضْلِهِ بَخِلُوا بِهِ وَتَوَلَّوْا وَهُمْ مُعْرِضُونَ

“Maka setelah Allah memberikan kepada mereka sebahagian dari karunia-Nya, mereka kikir dengan karunia itu, dan berpaling, dan mereka memanglah orang-orang yang selalu membelakangi (kebenaran)” (QS. At-Taubah [9]: 76)

3) Orang bakhil akan mengalami kesulitan

وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَىٰ. وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَىٰ. فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْعُسْرَىٰ

“Dan adapun orang-orang yang bakhil dan merasa dirinya cukup (8) Serta mendustakan pahala terbaik (9) Maka kelak Kami akan menyiapkan baginya (jalan) yang sukar (10)” (QS. Al-Lail: [92]:8-10)

b. Zalim (aniaya)

Aniaya adalah perbuatan yang melanggar hukum dan keadilan serta menimbulkan kerugian pada diri sendiri dan orang lain serta menimbulkan kerusakan terhadap lingkungannya.⁶⁸ Ayat-ayat di dalam Al-Qur’an mengenai perbuatan aniaya antara lain:

1) Manusia yang menganiaya dirinya sendiri

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ

“Sesungguhnya Allah tidak berbuat zalim kepada manusia sedikitpun, akan tetapi manusia itulah yang berbuat zalim kepada diri mereka sendiri” (QS. Yūnus [10]: 44)

2) Mempersekutukan Tuhan adalah perbuatan aniaya

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ

“Dan (ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, di waktu ia memberi pelajaran kepadanya: Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar” (QS. Luqman [31]: 13)

3) Aniaya dengan melarang orang berzikir di Masjid

⁶⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 136

وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ مَنَعَ مَسَاجِدَ اللَّهِ أَنْ يُذَكَّرَ فِيهَا اسْمُهُ وَسَعَىٰ فِي خَرَابِهَا ۗ أُولَٰئِكَ مَا كَانَ لَهُمْ أَنْ يَدْخُلُوهَا إِلَّا حَافِينَ ۗ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ

“Dan siapakah yang lebih aniaya daripada orang yang menghalang-halangi menyebut nama Allah dalam masjid-masjid-Nya, dan berusaha untuk merobohkannya? Mereka itu tidak sepatutnya masuk ke dalamnya (mesjid Allah), kecuali dengan rasa takut (kepada Allah). Mereka di dunia mendapat kehinaan dan di akhirat mendapat siksa yang berat” (QS. Al-Baqarah [2]: 114)

4) Memakan harta anak yatim secara aniaya

إِنَّ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَىٰ ظُلْمًا إِنَّمَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ نَارًا ۖ وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا

“Sesungguhnya orang-orang yang memakan harta anak yatim secara zalim, sebenarnya mereka itu menelan api sepenuh perutnya dan mereka akan masuk ke dalam api yang menyala-nyala (neraka)” (QS. An-Nisā’ [4]: 10)

5) Menganiaya isteri yang dicerai

وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ ۗ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا ۗ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ ۗ...

“Apabila kamu mentalak isteri-isterimu, lalu mereka mendekati akhir iddahnya, maka rujukilah mereka dengan cara yang ma'ruf, atau ceraikanlah mereka dengan cara yang ma'ruf (pula). Janganlah kamu rujuk mereka untuk memberi kemudharatan, karena dengan demikian kamu menganiaya mereka. Barangsiapa berbuat demikian, maka sungguh ia telah berbuat zalim terhadap dirinya sendiri...” (QS. Al-Baqarah [2]: 231)

c. Dengki

Dengki artinya tidak senang melihat orang lain memperoleh keberuntungan dan kebajikan. Orang-orang yang dengki senantiasa mengharap (bahkan berupaya) agar keberuntungan yang diperoleh orang lain itu hilang atau jatuh kepada si pendengki itu sendiri.⁶⁹ Salah satu Ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang dengki yaitu:

⁶⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 136-137

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ
 مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۖ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ
 شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Sebahagian besar Ahli Kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka maafkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu” (QS. Al-Baqarah [2]: 109)

d. Ujub

Ujub artinya membesar-besarkan perbuatan baik diri sendiri dan perasaan puas karenanya, dengan perasaan bahwa dirinya lebih unggul dari orang lain, bahkan menyatakan bahwa dirinya telah bebas dari seluruh keburukan dan kesalahan. Ujub sering diidentikkan dengan riya, yaitu beribadah dan berbuat kebajikan bukan untuk menunaikan perintah Allah, melainkan agar diketahui dan dikagumi serta mendapat pujian orang lain.⁷⁰ Salah satu ayat di dalam Al-Qur'an yang membicarakan tentang ujub yaitu:

أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا ۖ ...

“Maka apakah orang yang dijadikan (syaitan) menganggap baik pekerjaannya yang buruk lalu dia meyakini pekerjaan itu baik?...” (QS. Fāṭir [35]: 8)

e. Nifak

Nifak artinya bermuka dua atau berpura-pura yang menjadi karakteristik orang munafik.⁷¹ Salah satu ayat yang membicarakan tentang sifat ini yaitu:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ
 الْخِصَامِ

“Dan di antara manusia ada orang yang ucapannya tentang kehidupan dunia menarik hatimu, dan dipersaksikannya kepada Allah (atas kebenaran) isi hatinya, padahal ia adalah penantang yang paling keras” (QS. Al-Baqarah [2]: 204)

f. Marah (*ghaḍab*)

Ghaḍab diartikan secara khusus sebagai marah atau kemarahan dalam kondisi negatif dan berlebihan, sedangkan secara umum diartikan sebagai *al-nafsu al 'ammarah bi al-su'* yang selalu mendorong perbuatan jahat, sehingga

⁷⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 138

⁷¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 138

mengakibatkan kerugian pada diri sendiri dan orang lain. Sebagaimana dalam Al-Qur'an:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang” (QS. Yūsuf [12]: 53)

Secara garis besar, ke-6 penyakit hati tersebut memang tidak secara langsung dapat diamati melalui perilaku seseorang, akan tetapi semuanya memberi dampak yang cukup signifikan dan bersifat jangka panjang, orang yang memiliki penyakit hati seperti yang telah diuraikan di atas, memberi pengaruh kepada akhlak seseorang secara individu dan kolektif. khususnya terhadap tujuan yang ingin dibangun oleh nabi Muhammad SAW yaitu “menyempurnakan akhlak yang mulia”

H. Faktor Penyebab Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental

1. Faktor biologis

Pembuktian mengenai biologis sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan mental dinyatakan bahwa gangguan mental merupakan suatu penyakit adalah di dalam studi keluarga. Terdapat sebuah penelitian didapatkan bahwa keluarga penderita gangguan afektif, lebih banyak menderita gangguan afektif daripada skizofrenia, skizofrenia erat hubungannya dengan faktor genetik. Tetapi psikosis paranoid tidak ada hubungannya dengan faktor genetik. Walaupun beberapa peneliti tidak dapat membuktikan hubungan darah mendukung etiologi genetik, akan tetapi hal ini merupakan langkah pertama yang perlu dalam membangun kemungkinan keterangan genetik. Menurut Benyamin (1976), Bila salah satu orang tua mengalami skizofrenia kemungkinan 15 persen anaknya mengalaminya juga. Sementara bila kedua orang tua menderita, maka 35-68 persen anaknya menderita skizofrenia.⁷²

2. Faktor psikologis

Peristiwa hidup yang mengancam dan gangguan mental memiliki hubungan yang sangat kompleks tergantung dari situasi, individu, dan didikan orang tua. Hal ini sangat tergantung pada bantuan seseorang seperti teman, tetangga atau orang-orang terdekat lainnya selama periode stres. Struktur sosial, perubahan sosial dan tingkat sosial yang dicapai sangat bermakna dalam pengalaman hidup seseorang. Kepribadian adalah bentuk ketahanan relatif dari situasi interpersonal yang berulang-ulang yang khas untuk kehidupan manusia. Perilaku yang sekarang bukan merupakan ulangan implusif dan riwayat waktu kecil, tetapi merupakan retensi pengumpulan dan pengambilan kembali.

⁷² Suhaimi, “Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental”, dalam Jurnal *risalah*, vol. 26, No. 4, 2015, h. 199

Setiap individu yang merasakan dan mengalami gangguan jiwa fungsional memperlihatkan kegagalan yang mencolok dalam satu atau beberapa fase perkembangan akibat tidak kuatnya hubungan personal dengan keluarga, lingkungan sekolah atau dengan masyarakat sekitarnya. Gejala yang diperlihatkan oleh seseorang merupakan perwujudan dari pengalaman yang lampau yaitu pengalaman masa bayi sampai sekarang.⁷³

3. Faktor sosio-budaya

Gangguan jiwa yang terjadi di berbagai negara mempunyai perbedaan terutama mengenai pola perilakunya. Karakteristik suatu psikosis dalam suatu sosio-budaya tertentu berbeda dengan budaya lainnya. Dalam jurnal “*Risalah*”, di dalamnya dikutip ungkapan Zubin (1969). Menurutnya, adanya perbedaan satu budaya dengan budaya lainnya, merupakan salah satu faktor terjadinya perbedaan distribusi dan tipe gangguan jiwa. Begitu pula Marezki dan Nelson (1969), mengatakan bahwa inkulturasi dapat menyebabkan pola kepribadian berubah dan terlihat pada psikopatologinya. Pendapat ini didukung pernyataan favazza (1980) yang menyatakan perubahan budaya yang cepat seperti identifikasi, kompetisi, inkulturasi dan penyesuaian dapat menimbulkan gangguan jiwa. Selain itu, status sosial ekonomi juga berpengaruh terhadap terjadinya gangguan jiwa. Goodman (1983) yang meneliti status ekonomi menyatakan bahwa penderita yang dengan status ekonomi rendah erat hubungannya dengan prevalensi gangguan afektif dan alkoholisma.⁷⁴

Sementara dalam Islam disebutkan bahwa penyebab gangguan mental adalah nafsu, setan, karena rohani tidak diberi makan dan pengaruh lingkungan.⁷⁵ Berikut penjabaran mengenai penyebab gangguan mental dalam Islam:

1. Nafsu

Sebab nafsu dikatakan sebagai penyebab timbulnya penyakit mental/rohani adalah karena nafsu menumbuhkan sifat dan sikap yang buruk dalam rohani manusia serta mendorongnya untuk berbuat jahat. Allah SWT berfirman yang artinya: “*Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang*” (QS. Yūsus [12]: 53).

2. Setan

Sebabnya setan ini dinyatakan sebagai penyebab timbulnya penyakit mental dan rohani adalah karena seperti keadaannya nafsu, ia mendorong manusia kepada perbuatan jahat dan menghiasi diri dengan kejahatan tersebut. sebagaimana firman Allah SWT mengenai sumpah setan di dalam Al-Qur’an yang artinya: “*Iblis berkata: Ya Tuhanku, oleh sebab engkau telah memutuskan bahwa aku sesat, pasti aku akan menjadikan mereka memandang baik (perbuatan buruk) di muka bumi dan pasti aku akan menyesatkan mereka selamanya*”. (QS. Al-Hijr [15]: 39).

⁷³ Suhaimi, “Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental”, *jurnal risalah*, h. 200

⁷⁴ Suhaimi, “Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental”, *jurnal risalah*, h. 201

⁷⁵ Rahmi Meldayati, “Mental Disorder dalam Al-Qur’an; Tafsir Maudhu’i Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya” *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2010

3. Rohani tidak diberi makan

Al-Qur'an mengatakan bahwa maksud rohani tidak diberi makan adalah "*mauizah Tuhan*". hal tersebut dinyatakan dalam firman Allah SWT yang artinya "*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 [10]: 57)

4. Pengaruh lingkungan

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, yang artinya: "*Tidaklah dilahirkan seorang anak melainkan atas agama ini (Islam) hingga menjelaskan akan lidahnya*". (HR. Muslim). Fitrah Islam itu adalah baik, maka kalau nanti anak menjadi buruk, itu karena pengaruh orang tuanya (lingkungannya). Lingkungan modern seperti sekarang ini adalah lingkungan yang memperturutkan hawa nafsu dan lingkungan rohani yang tidak diberi makan. Karena itu, tidaklah mengherankan kalau manusia modern mempunyai berbagai macam krisis atau penyakit mental yang menimpa mereka.

I. Ciri-Ciri Mental yang Sehat

1. Menurut Psikologi

a. *World Health Organization* (WHO) menetapkan ciri-ciri mental yang sehat yaitu:

- 1) *Adjustment* (penyesuaian diri)
- 2) *Integrated Personality* (kepribadian utuh/kokoh)
- 3) *Free of the senses of Frustration, Conflict, Anxiety and Depression* (Bebas dari rasa gagal, pertentangan batin, kecemasan dan tekanan)
- 4) *Normatif*, semua sikap dan tingkah laku yang dilahirkannya tidak ada yang lolos dari jaringan nilai, adat, agama, peraturan dan undang-undang.
- 5) *Responsibility* (bertanggung jawab)
- 6) *Maturity* (kematangan), terdapatnya kematangan dalam melakukan suatu sikap dan tingkah laku dijalankan dengan penuh pertimbangan
- 7) *Otonomi* (berdiri sendiri), selalu bersifat mandiri atas segala tugas atau kewajiban yang menjadi bebannya, tanpa suka memikul bebannya kepada orang lain dalam kondisi yang tidak terpaksa.
- 8) *Well Decision Making* (pengambil keputusan yang baik)

b. Zakiah Darajat, mengemukakan 4 ciri mental yang sehat, antara lain:⁷⁶

- 1) Terhindarnya orang dari gangguan mental (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit mental (*psichose*)
- 2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup.
- 3) Terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.

⁷⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 132-133

- 4) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain.
- 5) Terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.

2. Menurut Islam

Kesehatan mental dalam Islam ditandai dengan terbebasnya seseorang dari penyakit-penyakit hati. Penyakit hati tersebut bersifat metafisik yang terimplementasikan melalui akhlak yang buruk. Seseorang yang mempunyai akhlak yang buruk dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti yang telah diuraikan di atas. Namun pada intinya, penyakit hati dalam Islam adalah segala sesuatu yang bersumber dari keinginan-keinginan (syahwat) yang mengekang hati dan jiwanya sehingga berpengaruh pada tingkah laku dan semakin menjauhkan seseorang dari Allah SWT. Menurut Usman Najati, kesehatan mental ditandai dengan ketenangan jiwa, akhlak mulia, kesehatan dan kekuatan badan, memenuhi kebutuhan dasar dengan cara yang halal, memenuhi kebutuhan spiritual dengan berpegang teguh pada akidah, mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan menjalankan ibadah dan melakukan amal saleh, menjauhkan diri dari segala keburukan yang dapat menyebabkan Allah SWT murka. Seseorang yang didominasi *nafs al-mutmainnah* adalah manusia adalah manusia yang memiliki mental yang sehat.

Di dalam Al-Qur'an mental/jiwa yang sehat ditandai dengan sikap *siddiq* (jujur) *amānah* (dipercaya), *faṭānah* (cerdas) dan *tabligh* (menyampaikan).⁷⁷

a. *Siddiq* (jujur)

لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ إِنْ شَاءَ أَوْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا

“Supaya Allah memberikan balasan kepada orang-orang yang benar itu karena kebenarannya, dan menyiksa orang munafik jika dikehendaki-Nya, atau menerima taubat mereka. Sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. Al-Aḥzāb [33]: 24).

b. *Amānah* (dipercaya)

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ

“Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya” (QS. Al-Ma’arij [70]: 32)

⁷⁷ Masganti Sit, *Psikologi Agama*, (Medan: Perdana Publishing, 2014), cet. IV, h. 165

c. *Faṭānah* (cerdas)

رَفَعَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ

“Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (QS. Al-Mujadilah: [58]: 32)

d. *Tabligh* (menyampaikan)

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۗ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

“Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik” (QS. Ali ‘Imrān [3]: 110)

Umat yang terbaik diidentifikasi dari kepeduliannya pada kondisi lingkungan masyarakat yakni dengan upayanya untuk mengajak dan menyebarkan kebajikan dan mencegah kemungkaran. Hal ini berarti pribadi unggul tidak ingin bersih sendirian, saleh sendirian, baik sendirian dan masuk surga sendirian. Pribadi unggul itu berupaya agar baik bersama, bersih bersama, berprestasi bersama dan masuk surga bersama pula.⁷⁸ Allah berfirman tentang hubungan kecerdasan dengan jiwa yang sehat yakni:

الَّذِينَ يَبْلُغُونَ رَسُولَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَهُ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ ۗ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا

“(yaitu) orang-orang yang menyampaikan risalah-risalah Allah, mereka takut kepadanya dan mereka tiada merasa takut kepada seorang(pun) selain kepada Allah. Dan cukuplah Allah sebagai Pembuat Perhitungan” (QS. Al-Aḥzāb [33]: 39).

J. Hubungan Agama dengan Kesehatan Mental

Berbagai macam berita yang telah kita dengar yang mengatakan bahwa agama sama sekali tidak ada hubungannya dengan kesehatan mental. Hal tersebut didukung oleh pernyataan beberapa ahli bahwa agama itu sendiri adalah buatan manusia yang lahir dari ketakutan yang dibuat-buatnya sendiri. Hal tersebut membuat beberapa cendekiawan khususnya cendekiawan muslim yang mengkaji dan membantah ulasan yang disampaikan oleh ahli tersebut.

Dari semua cabang ilmu kedokteran, menurut Dadang Hawari, cabang ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan mental adalah yang paling dekat dengan agama. Terdapat titik temu antara ilmu kesehatan mental dan agama. Titik temunya terdapat pada kesehatan yang

⁷⁸ Masganti Sit, *Psikologi Agama*, h. 167

hakiki yang ingin dicapai, yakni keadaan sejahtera (*well being*) pada diri manusia. Misalnya menurut WHO yang merupakan organisasi kesehatan dunia menetapkan batasan sehat dengan satu aspek yaitu aspek spiritual (agama), sehingga sehat yang dimaksud tidak hanya dalam arti fisik, psikologis dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual (agama), atau dalam ungkapan empat dimensi sehat yaitu sehat bio-psiko-sosio-spiritual.⁷⁹

Hubungan agama dan kesehatan mental lainnya bisa dilihat pada hasil penelitian para ahli mengenai dampak positif agama atau keimanan kepada Tuhan dalam mengatasi masalah stres, diantaranya sebagai berikut:⁸⁰

1. Palaotzian dan Kirkpatrick (1995) mengemukakan bahwa agama (keimanan) dapat meningkatkan kesehatan mental dan membantu individu untuk mengatasi stres
2. Elisson (1991) mengemukakan bahwa agama (keimanan) dapat menfembangkan kesehatan psikologis banyak orang. Orang-orang yang kuat keimanannya kepada Tuhan lebih bahagia dalam hidupnya, dan lebih sedikit mengalami dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang traumatik dibandingkan dengan orang-orang yang rendah keimanannya kepada Tuhan (tidak melaksanakan ajaran agama).
3. Koenig dkk (1988) mengemukakan bahwa banyak orang yang secara spontan melaporkan bahwa agama sangat menolong dirinya pada saat mengatasi stres.
4. McIntos dkk (1993) telah melakukan penelitian terhadap para orang tua yang kehilangan anaknya, karena kematian secara tiba-tiba dengan melihat dua hal, yaitu keyakinan agama sebagai sistem keyakinan dan keaktifannya di gereja. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka dapat menerima kenyataan tersebut secara wajar. Secara lebih khusus, mereka mendapatkan dukungan sosial, dan lebih mampu mengambil hikmah (makna) dari peristiwa kehilangan tersebut.
5. Seybold dan Hill (2001) menungkapkan agama bukan hanya sebagai bagian hidup yang bermakna, tetapi juga memberikan keuntungan dalam mengembangkan mental yang sehat.

Selanjutnya dalam jurnal *Syifa Qulub*, di dalamnya dikutip ungkapan Viktor E. Frankl, seorang psikiater asal Austria yang mengembangkan suatu sistem psikoterapi yang didasarkan pengakuan terhadap eksistensi jiwa manusia. Ia menjelaskan psikoterapinya dengan mengutip hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sekitar 20% diantara para penderita penyakit neurosis disebabkan ketidakmampuan para pasien untuk menemukan tujuan hidup mereka. Tugas seorang dokter terapis menurutnya adalah membimbing para pasiennya agar memiliki makna hidup dengan menyadarkan mereka terhadap arti sejumlah nilai. Kesadaran ini bisa muncul tidak hanya melalui pelaksanaan tugas yang bernilai tinggi, tetapi juga kadang-kadang dengan sikap pasrah menerima penderitaan dan musibah yang menimpa. Terapi semacam ini bisa saja dilakukan oleh dokter atau terapis yang merawat pasien tersebut, tetapi akan lebih baik bila dilakukan oleh agamawan.⁸¹

Agama dan kesehatan mental adalah dua hal yang berkaitan erat. Agama sebagai pedoman atau petunjuk hidup manusia tentu mengajarkan kepada pemeluknya agar dapat hidup bahagia di dunia maupun di akhirat. Disinilah, bimbingan agama mempunyai peran penting dalam mewujudkan manusia agar memiliki mental yang sehat. Menurut Carl Gustav Jung, kesehatan mental merupakan akibat dari penerapan sikap keagamaan. Dari sisi

⁷⁹ Rifqi Rosyad, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental", dalam Jurnal *Syifa al-Qulub*, vol. 1, No. 1, 2016, h. 18

⁸⁰ Masganti Sit, *Psikologi Agama*, cet. IV, h. 168

⁸¹ Rifqi Rosyad, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental", h. 19

penganut agama, kesehatan mental bukanlah tujuan dari agama itu sendiri. Bagi orang yang beragama, Tuhan dan dunia spiritual adalah realitas, dan diterapkannya sikap yang tepat terhadap kedua realitas tersebut, bukan sekadar nasehat untuk melepaskan diri dari kelainan neurotik. Ketika seorang pemeluk agama yakin bahwa tujuan hidup manusia itu sendiri bukan sekadar alat untuk menenangkan pikiran. Dengan lebih tegas, Jung mengatakan bahwa agama adalah “sistem penyembuhan penyakit psikis”.⁸²

Pandangan yang sejalan dengan Jung juga dikemukakan oleh William James, seorang filosof dan ahli ilmu jiwa Amerika Serikat. Menurutnya, keimanan adalah terapi terbaik bagi keresahan yang melanda manusia. Keimanan merupakan salah satu kekuatan yang harus terpenuhi dalam rangka menopang hidup manusia. Keimanan yang kuat akan melindungi seseorang dari keresahan, akan menjaga keseimbangan hidup dan selalu siap menghadapi segala musibah atau penderitaan yang menimpa.⁸³

Peran agama begitu kuat dalam mewujudkan kesehatan mental. Hal ini sebagaimana hasil metaanalisis yang dilakukan oleh Bergin pada hasil-hasil penelitian tentang agama dan kesehatan mental yang hasilnya jika religiusitas dikorelasikan dengan kesehatan mental, 47 % menunjukkan hubungan positif, 23 % menunjukkan hubungan negatif dan 30 % tidak ada hubungan.⁸⁴ Namun demikian hasil analisa tersebut perlu diuji kebenarannya, sebagaimana yang uraian dalam penelitian di atas. Begitu besar dan ampuh arti agama dalam kehidupan manusia, karena agama mempunyai fungsi atau manfaat yaitu:⁸⁵

1. Memberikan bimbingan dalam hidup
2. Menolong dalam menghadapi kesukaran
3. Penawar bagi tekanan jiwa
4. Menentramkan batin
5. Menciptakan kebahagiaan dan kemaslahatan

Efek dari bimbingan agama pada seseorang adalah meningkatnya religiusitas. Adapun hubungan positif antara bimbingan agama dengan kesehatan mental yaitu dimana seseorang yang memiliki religiusitas baik maka akan memiliki mental yang baik, sebaliknya, dengan mental yang baik maka akan mudah menerima nasehat-nasehat kebenaran. Demikian Islam mengajarkan kepada manusia agar manusia memiliki mental yang sehat sehingga bisa hidup bahagia di dunia dan juga di akhirat. Ajaran-ajaran yang mengarahkan kepada pemeluknya untuk bisa hidup serasi dalam berbagai segi kehidupan, ajaran-ajaran tersebut diantaranya yaitu:⁸⁶

1. Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitan hidupnya, seperti dengan cara sabar dan shalat.
2. Islam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari perbuatan jahat dan maksiat.
3. Islam membantu orang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya melalui penghayatan ketakwaan dan keteladanan nabi Muhammad SAW.

⁸² Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995), h. 218-219

⁸³ Rifqi Rosyad, “Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental”, h. 21

⁸⁴ Heny Narendrany Hidayati & Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), h. 190

⁸⁵ Heny Narendrany Hidayati & Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, h. 189

⁸⁶ Udy Haryanto, *Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2015), h. 56-57

4. Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam menjalin hubungan yang baik, baik dengan diri sendiri, dengan tuhan, dengan orang lain maupun dengan alam.

Agama tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan tidak mungkin dilakukan manusia. Manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada zat yang gaib, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*).⁸⁷

Di dalam Islam ditegaskan bahwa manusia memiliki fitrah beragama begitu dia diciptakan Allah SWT. Fitrah beragama ini menjadikan manusia yang mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Tidak ada manusia yang dapat merubah fitrah bergamanya. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

“Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (QS. Ar-Rūm [30]: 30).

Di dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa fitrah lurus manusia adalah agama Allah SWT. Allah telah memfitrahkan makhluk-Nya untuk mengenal dan mengesakan-Nya. Allah menyamakan seluruh makhluk-Nya dengan fitrah dalam tabi'at yang lurus, dimana tidak ada satu anak pun yang lahir kecuali berada dalam kondisi demikian serta tidak ada tingkat perbedaan manusia dalam masalah tersebut.⁸⁸

Berdasarkan uraian di atas, agama dan kesehatan mental memiliki hubungan yang sangat erat. Sebagai eksistensi yang pada fitrahnya makhluk bertuhan, manusia tidak akan merasa tenang dan tentram hatinya apabila segala aktivitas bahkan keluh kesahnya tidak melibatkan Tuhan. Tuhan sebagai Zat yang menciptakan segala sesuatu termasuk manusia, mengetahui segala dari manusia, baik dari sisi eksternal manusia terlebih lagi internalnya. Bagi makhluk beragama, hati dan jiwanya tidak akan merasa tenang bila tidak melibatkan Tuhan di dalam kesehariannya. Di dalam Islam sendiri, ada satu bentuk relasi yang tidak bisa dipisahkan antara manusia dengan Tuhan. Hal tersebut dikenal dengan istilah *hablun minallah*. Telaah ilmu tentang kesehatan mental banyak mendukung kebenaran agama, sementara agama memberi pedoman dan menyempurnakan kesehatan mental.

⁸⁷ Masganti Sit, *Psikologi Agama*, h. 168

⁸⁸ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubābut Tafsīr Min Ibni Katsīr*, Jilid 6, h. 371

BAB III

PSIKOTERAPI DALAM AL-QUR'AN

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai psikoterapi yang termuat di dalam Al-Qur'an, terlebih dahulu harus diketahui bagaimana pandangan Al-Qur'an mengenai manusia. Dalam Al-Qur'an, Islam memandang manusia sebagai makhluk yang penuh dengan keistimewaan. Salah satu keistimewaan tersebut adalah manusia dilengkapi berbagai organ psiko-fisik seperti panca indera dan hati. Tentu dengan keistimewaan tersebut, manusia harus mampu berpikir dan memahami alam semesta khususnya dirinya sendiri.⁸⁹

Di samping berbagai keistimewaan tersebut, manusia juga memiliki banyak kelemahan, seperti selalu tergesa-gesa, mudah putus asa dan selalu berkeluh kesah. Sekalipun memiliki banyak kelemahan, tetapi dalam pandangan Al-Qur'an, manusia pada dasarnya baik. Fitrah manusia adalah suci dan beriman. Kecenderungan kepada agama merupakan sifat dasar manusia, dan sadar atau tidak sadar, manusia selalu merindukan Tuhan terutama bila sedang mengalami malapetaka dan musibah.⁹⁰

Sebagaimana tujuan psikoterapi Islam yaitu meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, dan ketauhidan dengan mental yang sehat, maka selanjutnya akan diuraikan psikoterapi perspektif Al-Qur'an sebagai berikut:

A. Sabar

1. Pengertian Sabar

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, kata sabar adalah tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati), tabah (hidup ini dihadapinya tenang) tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu.⁹¹ Dalam bahasa Inggris, kata sabar dapat dimaknai dengan kata *patient* atau *calm*.⁹² Sedangkan kata *patient* dalam kamus *Oxford Learner's Dictionaries* adalah *a person who is receiving medical treatment, especially in a hospital; patients receiving/undergoing treatment*.⁹³ (orang yang sedang menjalani perawatan medis di sebuah rumah sakit; pasien yang menerima/menjalani pengobatan. Sementara kata *calm* adalah *not excited, nervous or upset; He always stays calm under pressure*.⁹⁴ (tidak bersemangat, gugup atau kesal; Dia selalu tetap tenang di bawah tekanan).

Kata sabar dalam bahasa Arab diungkapkan dengan kata *ṣābir* (yang sabar).⁹⁵ Kata ini di dalam Al-Qur'an berasal dari *ṣabara-yaṣbiru-ṣabran* yang memiliki makna yaitu tabah hati, berani (atas sesuatu).⁹⁶ Kata "sabar" di dalam Al-Qur'an disebutkan

⁸⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 55

⁹⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, h. 55-56

⁹¹ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1334

⁹² John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Indonesia-Inggris*, (Jakarta: PT Gramedia, 1992), h. 471

⁹³ https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/patient_1?q=patient diakses pada 25 April 2022

⁹⁴ https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/calm_1?q=Calm diakses pada 25 April 2022

⁹⁵ <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/sabar/> diakses pada 26 April 2022

⁹⁶ Muhammad Yunus, *Kamus Arab -Indonesia*, (Jakarta: Victory Inti Cipta), h. 211

sebanyak 103 kali dengan berbagai derivasinya.⁹⁷ Diantaranya berbentuk kata kerja lampau (*fiil māḍi*), kata kerja yang sedang atau akan terjadi (*fiil muḍari'*), kata dasar (*maṣḍar*) dan sebagainya. Di dalam Mu'jam al-Wāsit, makna dari kata ini adalah diam, tidak tegesa-gesa, menahan dan dapat mengontrol diri.⁹⁸ Menurut al-Raghib al-Asfahani, kata ini berarti menahan diri ketika berada dalam keadaan sempit. Sabar merupakan kata yang bersifat umum. Terkadang katanya berubah-ubah sesuai dengan konteks yang ada. Dalam hal ini, kata “sabar” dimaknai dengan menahan diri atas suatu musibah.⁹⁹ Dengan demikian, sabar berimplementasi pada sikap dan perbuatan yang bersumber dari ketenangan hati dan pikiran.

2. Term Bermakna Sabar

Kata sabar memiliki beberapa persamaan makna, diantaranya *iffah*, *qanā'ah* dan *zuhud*. Berikut akan dijabarkan mengenai kata yang semakna dengan kata tersebut:

a. 'Iffah (عِفَّةٌ)

Kata “*iffah*” adalah *isim mashdar* yang berasal dari عَفَّ-يَعْفُ-عَفًّا yang berarti menjaga kehormatan diri, kesucian diri dan tak mau mengerjakan sesuatu yang keji.¹⁰⁰ Kata ‘*iffah* digunakan untuk menunjukkan keadaan jiwa yang tercegah dari hawa nafsu. Menurut al-Raghib al-Asfahani, kata ini bermakna kondisi jiwa yang terbebas dari godaan syahwat.¹⁰¹ Dengan demikian, dapat diindikasikan bahwa kata ‘*iffah* memiliki kesamaan dengan kata sabar dalam hal makna. Dalam Al-Qur'an, kata ‘*iffah* terulang sebanyak 4 kali,¹⁰² diantaranya:

- 1) Bersabar/menjaga diri dari meminta-minta pada orang lain

لِلْمُفْقَرَاءِ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي
الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ
لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِحْثَافًا ۚ وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

“(Berinfaklah) kepada orang-orang fakir yang terikat (oleh jihad) di jalan Allah; mereka tidak dapat (berusaha) di bumi; orang yang tidak tahu menyangka mereka orang kaya karena memelihara diri dari minta-minta. Kamu kenal mereka dengan melihat sifat-sifatnya, mereka tidak meminta kepada orang secara mendesak. Dan apa saja harta yang baik yang kamu

⁹⁷ Muhammad Fuad Abd. Bāqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'an*, (Kairo: Dar al-Hadis, 1363 H), h. 399-401

⁹⁸ Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah, *al-Mu'jam al-Wāsit*, (Kairo: Maktabah al-Shurūq al-Dauliyyah) h. 505.

⁹⁹ al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'an*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h. 273

¹⁰⁰ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: PT. Mahmud Yūnus wa Dhurriyyah 2010), h. 272

¹⁰¹ al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'an*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h. 754

¹⁰² Muhammad Fuad Abd. Baqi, , *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'an*, h. 466

nafkahkan (di jalan Allah), maka sesungguhnya Allah Maha Mengetahui.” (QS. Al-Baqarah [2]: 273)

2) Bersabar/menahan diri dari memakan harta anak yatim

وَابْتَلُوا الْيَتَامَىٰ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا
فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ ۖ وَلَا تَأْكُلُوهَا إِسْرَافًا وَبِدَارًا أَنْ يَكْبُرُوا ۗ
وَمَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ ۖ وَمَنْ كَانَ فَقِيرًا فَلْيَأْكُلْ بِالْمَعْرُوفِ ۗ
فَإِذَا دَفَعْتُمْ إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ فَأَشْهَدُوا عَلَيْهِمْ ۗ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا

“Dan ujilah anak yatim itu sampai mereka cukup umur untuk kawin. Kemudian jika menurut pendapatmu mereka telah cerdas (pandai memelihara harta), maka serahkanlah kepada mereka harta-hartanya. Dan janganlah kamu makan harta anak yatim lebih dari batas kepatutan dan (janganlah kamu) tergesa-gesa (membelanjakannya) sebelum mereka dewasa. Barang siapa (di antara pemelihara itu) mampu, maka hendaklah ia menahan diri (dari memakan harta anak yatim itu) dan barangsiapa yang miskin, maka bolehlah ia makan harta itu menurut yang patut. Kemudian apabila kamu menyerahkan harta kepada mereka, maka hendaklah kamu adakan saksi-saksi (tentang penyerahan itu) bagi mereka. Dan cukuplah Allah sebagai Pengawas (atas persaksian itu).” (QS. An-Nisa [4]: 6)

3) Bersabar/menahan diri dalam memelihara kehormatan

وَالْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ اللَّاتِي لَا يَرْجُونَ نِكَاحًا فَلَيْسَ عَلَيْهِنَّ
جُنَاحٌ أَنْ يَضَعْنَ ثِيَابَهُنَّ غَيْرَ مُتَبَرِّجَاتٍ بِزِينَةٍ ۖ وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ
لَهُنَّ ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

“Dan perempuan-perempuan tua yang telah terhenti (dari haid dan mengandung) yang tiada ingin kawin (lagi), tiadalah atas mereka dosa menanggalkan pakaian mereka dengan tidak (bermaksud) menampakkan perhiasan, dan berlaku sopan adalah lebih baik bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Bijaksana.” (QS. An-Nur [24]: 60)

Dari ke tiga ayat di atas, Secara eksplisit, kata “عِفَّةٌ” memiliki kesamaan

makna dengan kata “صَبْرٌ” dimana keduanya menekankan pada makna yang sama, yaitu adanya unsur atau tindakan preventif seperti; antisipasi, mencegah dan menahan diri dari sesuatu yang tidak baik, yaitu sesuatu yang bersifat hawa nafsu yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

b. *Qanā'ah* (قَنَاعَةٌ)

Kata “*Qanā'ah*” adalah *isim maṣdar* yang berasal dari قَنَعَ-يُقْنَعُ-قَنَعًا-قَنَاعَةً yang berarti rela, suka menerima yang dibagikan kepadanya.¹⁰³ Sedangkan dalam kamus *Lisān-al-'Arāb* artinya *riḍa*.¹⁰⁴ Sementara menurut istilah, *qanā'ah* bermakna menerima ketika berada dalam kondisi ketiadaan ataupun tidak memiliki sesuatu yang diinginkan.¹⁰⁵ Dalam Al-Qur'an, kata *qanā'ah* terulang sebanyak 2 kali dengan berbagai derivasinya,¹⁰⁶ yaitu QS. Ibrāhīm [14]: 43 dan QS. Al-Ḥajj [22]: 36.

- 1) Bersabar/rela memenuhi panggilan Allah

مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْتَدَتْهُمْ حَوَاءُ

“Mereka datang bergegas-gegas memenuhi panggilan dengan mengangkat kepalanya, sedang mata mereka tidak berkedip-kedip dan hati mereka kosong” (QS. Ibrahim [14]: 43)

- 2) Bersabar/rela mematuhi perintah Allah dengan memakan sembelihan berupa unta

وَالْبُدْنَ جَعَلْنَا لَكُمْ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا حَيْرٌ فَأَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan telah Kami jadikan untuk kamu unta-unta itu sebahagian dari syi'ar Allah, kamu memperoleh kebaikan yang banyak padanya, maka sebutlah olehmu nama Allah ketika kamu menyembelihnya dalam keadaan berdiri (dan telah terikat). Kemudian apabila telah roboh (mati), maka makanlah sebahagiannya dan beri makanlah orang yang rela dengan apa yang ada padanya (yang tidak meminta-minta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami telah menundukkan unta-unta itu kepada kamu, mudah-mudahan kamu bersyukur.” (QS. Al-Hajj [22]: 36)

¹⁰³ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, h. 358

¹⁰⁴ Ibnu Manzur, *Kamus Lisān al-'Arāb*, (Qahirah: Dār-al-Ma'ārif, 1119 H), h. 511

¹⁰⁵ Mahmudah dan Noorhayati dan Farhan, “Konsep *Qanā'ah* dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah” dalam *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 7, No. 2, 2016, h. 62

¹⁰⁶ Muhammad Fuad Abd. Baqi, , *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān*, h. 554

Sabar yang tergambar dari kata *qanā'ah* tersebut adalah sabar untuk patuh dan menerima keadaan yang ada, yang tentu hal tersebut telah menjadi ketetapan Allah SWT.

c. Zuhud

Kata “zuhud” adalah bentuk *isim maṣdar* yang berasal dari kata **زُهْدًا** –

يُزْهَدُ – **زُهْدًا** yang berarti tiada ingin (kepada sesuatu) dan meninggalkannya.¹⁰⁷

Menurut al-Raghib al-Asfahāni, kata ini menunjukkan arti sesuatu yang sangat sedikit atau menyedikitkan sesuatu dan *riḍha* dengan sesuatu yang sedikit.¹⁰⁸ Sementara menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailāni dalam karya Muhammad Solikhin, orang yang dikatakan zuhud adalah orang yang semata-mata hanya mengambil bagian rezekinya, menggunakannya secara lahir, tetapi secara batin, hatinya penuh dengan *keriḍaan* terhadapnya begitupun terhadap selainnya. Pada dasarnya zuhud adalah sebuah pengajaran kepada manusia untuk meredam keinginan dan penguasaan terhadap sesuatu yang dapat menyebabkan dirinya berpaling dari mengingat Allah SWT.¹⁰⁹ Di dalam Al-Qurʾān, kata zuhud disebut hanya 1 kali saja yakni:

وَشَرَوْهُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ دَرَاهِمَ مَعْدُودَةٍ وَكَانُوا فِيهِ مِنَ الزَّاهِدِينَ

“Dan mereka menjual Yusuf dengan harga yang murah, yaitu beberapa dirham saja, dan mereka merasa tidak tertarik hatinya kepada Yusuf.” (QS. Yusuf [12]: 20)

Sabar yang tergambar dari kata zuhud tersebut adalah sabar untuk tidak terlena dari berbagai kenikmatan dunia, seperti kehidupan dan kemewahan yang dapat membuat seseorang lalai dari mengingat Allah SWT.

3. Sabar Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Kesehatan Mental

Sebagaimana pengertian kata “sabar” yang telah diuraikan di atas, sabar identik dengan tindakan preventif, yaitu berfokus pada diri untuk menghindari segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa. Berikut ini akan dijabarkan psikoterapi dan dampak positif yang dihasilkan dari sikap sabar.

1) Pengendalian diri

Diri berdasarkan pengertian yang disebutkan di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) memiliki makna orang-seorang (terpisah dari yang lain) atau

¹⁰⁷ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, h. 158

¹⁰⁸ al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Ghariḇ al-Qurʾān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h.

¹⁰⁹ Muhammad Sholikhin, *Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir al-Jailānī*, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2009), h. 244

tidak dengan yang lain.¹¹⁰ Diri dalam bahasa Arab diungkapkan dengan kata *نَفْس*. Kata ini menurut al-Rāghīb al-Asfahānī di dalam al-Mufradāt fi Gharīb al-Qur’ān memiliki makna generik jiwa atau ruh. Hal tersebut senada dengan yang dinyatakan oleh Mahmud Yunus bahwa kata *نَفْس* memiliki makna ruh, nyawa, tubuh diri seseorang, darah, niat dan orang. Kata *نَفْس* di dalam Al-Qur’an disebutkan sebanyak 331 kali.¹¹¹

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang” (QS. Yūsuf [12]: 53)

Quraish Shihab dalam tafsirnya *Al-Miṣbāh* menyatakan bahwa kata *al-nafs al-ammārah* pada ayat ini menunjukkan arti nafsu yaitu sesuatu yang mendorong kepada keburukan, kecuali jiwa yang dirahmati Allah SWT dan terpelihara dari ketergelinciran dan penyimpangan.¹¹² Dengan demikian, jiwa tidak hanya diartikan sebagai diri secara utuh, akan tetapi sesuatu yang sifatnya batin yang dapat mendorong seseorang berbuat hal-hal yang menyimpang dari norma dan agama.

وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

“Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).” (QS. Al-Qiyāmah [75]: 2)

Imam Al-Qurṭubī dalam tafsirnya tafsir *al-Jāmi’ li Ahkām al-Qur’ān* menyatakan bahwa kata *al-nafs al-lawwāmah* pada ayat ini menunjukkan mengecam, yang dimaksud disini adalah menyesal sehingga mengecam diri sendiri.¹¹³ Dengan demikian, *nafs* (jiwa) jenis ini memiliki sisi positif yang dapat mengarahkan seseorang kepada kebaikan. Akan tetapi disamping sisi positifnya, *nafs* (jiwa) jenis ini juga memiliki sisi negatif yang kadang dapat mengarahkan seseorang kepada kelalaian dan keteledoran. Jiwa jenis ini berada diantara jiwa *muṭmainnah* (jiwa yang tenang) dan jiwa *ammārah* (jiwa yang menyimpang).¹¹⁴

¹¹⁰ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 357

¹¹¹ Muhammad Fuad Abd. Baqi, , *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān*, 881-885

¹¹² M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Miṣbāh; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, 53

¹¹³ Abu Abdillah bin Muhammad bin Ahmad al-Anṣārī al-Qurṭubī, *Tafsir al-jāmi’ li Ahkām al-Qur’ān*, (Riyadh: Dār ‘Ālim al-Kitāb, 1423 H), jilid 19, h. 92

¹¹⁴ Abu Abdillah bin Muhammad bin Ahmad al-Anṣārī al-Qurṭubī, *Tafsir al-jāmi’ li Ahkām al-Qur’ān*, h. 93

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي
عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. masuklah ke dalam surga-Ku.” (QS. Al-Fajr [89]: 27-30)

Menurut Fakhr al-Din al-Razi dalam tafsir *Mafātih al-Ghaib* beliau menjelaskan bahwasanya jiwa (hati) manusia memang hanya ada satu, akan tetapi sifat hati tersebut bermacam-macam. Apabila jiwa (hati) tersebut lebih berorientasi kepada nilai-nilai ke-*ilahi*-an atau kebaikan, maka ia dinamakan *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang dan tenteram). Akan tetapi jika jiwa (hati) tersebut lebih berorientasi kepada kejahatan, hawa nafsu dan amarah maka ia dinamakan *nafs ‘ammārah bi al-sūī* (hati yang dipenuhi oleh kejahatan).¹¹⁵ Dengan demikian, jiwa yang tenang dan tenteram terealisasi melalui kecenderungan seseorang terhadap sesuatu. Kecenderungan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh lingkungan dan kehidupan sosialnya. Hal tersebut sesuai dengan pandangan ilmu psikologi tentang diri manusia yang menyatakan bahwa kondisi *ragawi*, kualitas kejiwaan dan situasi lingkungan merupakan penentu utama perilaku dan corak kepribadian manusia.¹¹⁶

Islam memandang manusia sebagai makhluk Tuhan yang memiliki keunikan dan keistimewaan tertentu. Sebagai salah satu makhluk-Nya karakteristik dan eksistensi manusia harus dicari dalam hubungan dengan Sang Pencipta dan makhluk-makhluk tuhan lainnya. Sekurang-kurangnya terdapat empat ragam hubungan manusia yang masing-masing memiliki kutub positif dan negatif, yaitu: hubungan manusia dengan dirinya sendiri, hubungan manusia dengan sesamanya, hubungan manusia dengan alam sekitar dan hubungan manusia dengan Sang Pencipta.¹¹⁷

Kemudian gambaran manusia dalam Al-Qur’an digambarkan dengan sebaik-baik ciptaan (QS. At-Tīn [95]: 4) dan rupa yang seindah-indahnya (QS. At-Ṭaghābun [64]: 3). Di samping berbagai keistimewaannya, manusia pun memiliki banyak kelemahan, antara lain seperti tergesa-gesa (QS. Al-Isrā’ [17]: 11) dan mudah putus asa (QS. Fuṣṣilāt [41]: 49). Sekalipun memiliki banyak kelemahan, tetapi dalam pandangan Al-Qur’an manusia pada dasarnya baik. Fitrah manusia adalah suci dan beriman (QS. Al-A’raf [7]: 72). Kecenderungan kepada agama merupakan sifat dasar manusia (QS. Ar-Rūm [30]: 30), dan sadar atau tidak sadar manusia selalu merindukan Tuhan (QS. Az-Zumar [39]: 8), taat, khusyuk,

¹¹⁵ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Kabīr Mafātih al-Ghaib*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), jilid 31, h. 178

¹¹⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, h. 49

¹¹⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, h. 54

tawakkal dan tidak ingkar, terutama bila sedang mengalami malapetaka dan kesulitan hebat (QS. Luqmān [31]: 32).¹¹⁸

Berdasarkan uraian di atas, manusia sebagai makhluk Tuhan yang kelak akan kembali kepada-Nya sudah sepatutnya dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri. Untuk menjadi manusia yang selalu merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa dibutuhkan kesabaran dengan cara mampu mengendalikan diri. Sikap pengendalian diri berfungsi untuk mengontrol kondisi mental, perilaku, mindset dan kebesaran jiwa agar dalam menjalani kehidupan tidak melewati batasan yang telah ditetapkan dan juga tidak mengarah terhadap perbuatan yang negatif. Dengan begitu, sikap sabar berupa pengendalian diri dapat dijadikan psikoterapi demi terealisasinya kesehatan mental dan kekhusyukan dalam beribadah kepada Allah SWT.

2) Pengembangan diri

Setelah pengendalian diri, maka pengembangan diri menjadi penting untuk dijadikan sebagai acuan demi terealisasinya kesehatan mental. Berdasarkan uraian tentang “diri” di atas, dapat dipahami bahwa *nafs* (jiwa) manusia memiliki tingkatan-tingkatan. Mulai dari jiwa yang selalu mengarahkan kepada kejahatan/penyimpangan (*nafs al-ammārah*) (QS. Yūsuf [12]: 53), jiwa yang menyesal ketika melakukan kejahatan (*nafs lawwāmah*) (QS. Al-Qiyāmah [75]: 2), dan jiwa yang tenang lagi tentram (*nafs muṭmainnah*) (QS. Al-Fajr [89]: 27-30). Semua tingkatan tersebut menunjukkan betapa manusia rentan untuk mengalami perubahan kondisi kejiwaan.

Sikap sabar tidak hanya berorientasi pada pengendalian diri, akan tetapi sikap ini juga berorientasi pada pengembangan diri seseorang. Sikap sabar menunjukkan kepribadian yang sehat mental. Menurut Toto Tasmara, sabar dapat disetarakan dengan kecerdasan emosional (*emotional quotient*) yang mampu mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan dan tekanan hidup.¹¹⁹ Emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta mengejewantah dalam bentuk ekspresi tertentu, emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik.¹²⁰ Dengan kecerdasan emosional, seseorang dapat mengontrol jiwanya dari berbagai bentuk emosi dan mengembangkannya sehingga mengantarkannya pada jiwa atau mental yang sehat.

Bukti dari implementasi sikap sabar adalah seseorang dapat menerima semua ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah SWT, sehingga semakin mendekatkan dirinya kepada Allah SWT. Dengan bersikap sabar, jiwa dan diri seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan dan tekanan hidup, serta dapat memberikan pengaruh positif terhadap kecerdasan emosi. Seseorang dapat dikatakan sebagai pribadi yang sudah matang, apabila orang tersebut telah memiliki kecerdasan emosi yang baik.

¹¹⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, h. 57

¹¹⁹ Toto Tasmara, *Spiritual Centered Leadership*, (Gema Insani Press, 2006), h. 43

¹²⁰ M. Darwis Hude, *Emosi; Penjelajahan Regio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, h. 18

3) Penguatan diri

Di dalam Tafsir *Al-Marāghī* diungkapkan bahwa sabar itu terletak pada mengingat janji Allah yang akan memberi pahala kepada siapa saja yang sabar dan mampu menahan diri dari keinginan hawa nafsu terhadap hal-hal yang diharamkan-Nya. Ia juga mampu mengamalkan berbagai bentuk ketaatan yang dirasakan sangat berat bagi dirinya serta mengingat bahwa setiap musibah yang menimpa dirinya adalah ketetapan dari Allah SWT. karenanya, sabar memerlukan sikap taat dan patuh kepada perintah Allah dan memohon petolongan di dalam menghadapi berbagai musibah dan tantangan kehidupan dengan cara mengekang hawa nafsu dari larangan-larangan tersebut.¹²¹ Dengan demikian, sabar menjadi sangat penting sebagai penguat diri dan jiwa. Sebab dalam kesabaran, seseorang akan yakin mampu menghadapi tantangan kehidupan yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaannya dengan meyakini bahwa segala musibah yang menimpa dirinya adalah ketetapan Allah dan mengambil sikap patuh dan taat yang merupakan esensi dari kesabaran tersebut. sehingga ia akan tenang secara mental dan dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Mendidik dan menguatkan kepribadian seseorang adalah manfaat dari kesabaran. Hal tersebut dapat menambah kekuatan dalam menghadapi berbagai macam tantangan kehidupan. Selain itu, sabar juga memiliki manfaat lain, yaitu seseorang secara mental mampu memperbaharui semangat yang sudah mulai pudar, sehingga kesungguhannya dalam menjalani kehidupan kembali normal bahkan lebih dari sebelumnya. Dengan begitu, sikap sabar bisa menjadi acuan dalam terapi mental, khususnya bagi terwujudnya mental yang sehat. Orang yang menjadikan sabar sebagai terapi jiwanya akan selalu merasakan ketenangan. Ketenangan tersebut memberikan dampak dan pengaruh positif terhadap pikiran dan juga kesehatan. Ketika jiwa merasa tenang, hidup pun akan lebih merasakan kenyamanan, karena hawa nafsu sudah dapat dikendalikan sehingga tantangan kehidupan pun tidak akan mampu lagi menggoda manusia untuk berpaling dari Allah SWT. dengan mendapatkan kehidupan yang tenang, nyaman dan bahagia dunia akhirat merupakan suatu kesuksesan yang diperoleh dari buah hasil kesabaran.

Dari ke tiga poin yang dihasilkan melalui psikoterapi sabar di atas, dapat dimaknai bahwa sabar sebagai terapi jiwa/mental (psikoterapi) memberi efek positif dalam mengendalikan, mengembangkan dan menguatkan diri seseorang. Agar lebih memelihara jiwanya, seseorang tidak semestinya bersedih, khawatir dan risau ketika menghadapi berbagai macam masalah dalam hidupnya. Al-Qur'an telah menginformasikan mengenai hal tersebut dan memberi kabar gembira kepada orang yang mampu bersabar. Allah SWT berfirman:

¹²¹ Ahmad Mustāfā *al-Marāghī*, *Terjemah Tafsir Al-Marāghī*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), Juz I, h. 184

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنُقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

Al-Razi, memaknai sabar dalam ayat ini, di antaranya; *pertama*, sabar diwajibkan terhadap perkara-perkara (kondisi jiwa) yang disebutkan di dalam ayat ini, seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, sebab Allah SWT mengetahui apa yang terjadi dibalik ujian atau permasalahan yang dihadapi oleh manusia. Sehingga dalam hal ini manusia dituntut untuk mengambil hikmah dibalik permasalahan hidupnya, bahwa permasalahan hidup merupakan bagian dari pendidikan yang diberikan Allah SWT. *kedua*, kesabaran hanya dimiliki oleh manusia dan tidak dimiliki oleh makhluk apapun selainnya. Seperti hewan dan malaikat. Hewan diciptakan dengan syahwat yang mendominasi mereka, malaikat diciptakan dengan dicabut kesabarannya dan digantikan dengan kecintaan kepada Allah SWT., mereka tidak memiliki syahwat sehingga mereka tidak berjuang memerangi syahwatnya. Sementara manusia, ia diberi keistimewaan berupa akal yang mampu menepis syahwat karena akal berfungsi untuk menuntut kenikmatan rohani. Ketika akal telah mengetahui apa-apa yang harus dilakukan untuk melawan syahwat yang menggebu-gebu maka disitulah fungsi sabar. *Ketiga*, sabar memiliki banyak keutamaan seperti ganjaran yang tidak terbatas, kebaikan dan kesempurnaan iman. Keimanan tidak akan sempurna ketika seseorang tidak meninggalkan sesuatu yang tidak pantas dan layak baginya.¹²²

Dengan demikian, sangatlah mungkin apabila sabar dijadikan sebagai terapi mental, karena sumber dari keinginan manusia bermuara pada syahwat. Sebagaimana yang telah dikatakan oleh Al-Razi di atas bahwa syahwat hanya di dominasi oleh hewan, akan tetapi manusia bisa saja condong kepada sifat tersebut, sebab manusia mempunyai dua potensi yaitu antara sifat hewan dan malaikat. Ketika manusia mampu menggunakan dan memfungsikan akalnya, maka ia akan condong kepada sifat malaikat, akan tetapi jika sebaliknya (tidak menggunakan potensi akalnya) maka ia akan dikuasai oleh syahwatnya dan kecenderungannya pun akan mengarah kepada sifat hewan. Hal tersebut telah diinformasikan oleh Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ ۗ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ
بِهَا وَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْعَافِيُونَ

“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak

¹²² Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Kabīr Mafātīh al-Ghaib*, jilid. 4, h. 167-168

dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai”.

Diri seseorang akan terkendali apabila akal lebih mendominasi diri seseorang, sebab orang yang terdiagnosis gangguan mental cenderung dikuasai oleh syahwatnya berupa keinginan-keinginan yang melampaui batas kemampuannya. Akal kemudian menepis itu semua dan menuntut pada kenikmatan rohani yang tentu hal tersebut menuntun diri seseorang kepada kesabaran. Kesabaran merupakan tindakan preventif yang mampu menepis segala sesuatu yang dapat mengganggu kedamaian jiwa dan diri seseorang sehingga sebelum gangguan mental mempengaruhinya seperti kecemasan, stres dan lain-lain maka semuanya tidak akan mampu melewati kokohnya benteng kesabaran.

B. Salat

1. Pengertian Salat

Di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), salat merupakan rukun Islam kedua, berupa ibadah kepada Allah SWT, wajib dilakukan oleh setiap muslim mukalaf, dengan syarat, rukun, dan bacaan tertentu, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dan diartikan sebagai doa kepada Allah SWT.¹²³

Salat menurut arti bahasa adalah doa atau doa meminta kebaikan. Sebagaimana firman Allah SWT:

...وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ...

...“Dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka.”... (QS. At-Taubah [9]: 103)

Adapun menurut syara’, salat berarti semua perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹²⁴

Kata salat dalam bahasa Arab yaitu صَلَّى - يُصَلِّي - صَلَاة yang berarti melakukan salat.¹²⁵ Kata الصلاة banyak ahli bahasa yang mengatakan bahwa maknanya adalah mendoakan, memintakan berkah dan memuji. Bentuk dari kata صَلَّى sama seperti kata مَرَضٌ yang artinya adalah menghilangkan penyakit.¹²⁶ Kata salat terulang sebanyak 99 kali dalam Al-Qur’an dengan berbagai derivasinya.¹²⁷ Diantaranya berbentuk kata kerja

¹²³ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1249

¹²⁴ Wahbah al Zuhaili, *Fiqh Islām wa Adillatuhu*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattānī, dkk., (Jakarta: Gema Insani, 2011), Cet. 1, h. 541

¹²⁵ <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D8%B5%D9%84%D9%89/> diakses pada 29 April 2022

¹²⁶ al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h. 486

¹²⁷ Muhammad Fuad Abd. Bāqī, *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān*, h. 412-414

lampau (*fiil māḍi*), kata kerja yang sedang atau akan terjadi (*fiil muḍāri*), kata dasar (*maṣḍar*) dan sebagainya.

2. Term Bermakna Salat

a. *Al-Dhikr* (الذِّكْرُ)

Dalam Al-Qur'an, terdapat dua ayat yang memaknai Kata *Al-Dhikr* dengan makna salat, diantaranya:

1) QS. Al-Jumu'ah [62]: 9

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا
الْبَيْعَ ۗ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jum'at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui” (QS. Al-Jumu'ah [62]: 9)

Menurut Al-Rāzī, kata ذِكْرِ اللَّهِ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ dimaknai dengan salat Jum'at.¹²⁸

Begitu pun dengan pendapat Quraish Shihab yang memaknai kata tersebut dengan makna salat dan khutbah Jum'at.¹²⁹

2) QS. Al-Baqarah [2]: 239

فَإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالًا أَوْ رُكْبَانًا ۖ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَأَذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُم
مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

“Jika kamu dalam keadaan takut (bahaya), maka shalatlah sambil berjalan atau berkendaraan. Kemudian apabila kamu telah aman, maka sebutlah Allah (shalatlah), sebagaimana Allah telah mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui” (QS. Al-Baqarah [2]: 239)

Imam Al-Alusi dan sebagian ulama tafsir menafsirkan kata *Adz-Dzikr* pada ayat ini dengan makna salat.¹³⁰

b. *Istighfār* (اسْتِغْفَارٌ)

¹²⁸ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Kabīr Mafātīh al-Ghaib*, jilid. 30, h. 8

¹²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, h. 230

¹³⁰ Syihabuddin al-Sayyid Mahmūd al-Alūsī, *Ruḥul Ma'āni fī Tafsīr al-Qur'ān al-Azhīm*, (Beirut: Dār al-Fikr, 1993), jilid II, h. 143

Dalam Al-Qur'an, terdapat satu ayat dengan kata *istighfār* yang dimaknai dengan salat, yaitu QS. Adz-Dzariyat [51]: 18

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

“Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar” (QS. Al-Dhariyat [51]: 18)

Kata *Istighfār* pada ayat di atas ditafsirkan oleh Ibnu Katsir dengan *يُصَلُّونَ* “mereka salat” *istighfār* paling baik dipanjatkan ketika dalam salat, karena di dalam salat, terdapat permohonan ampun.¹³¹

c. Sujud (السُّجُود)

Sebagaimana yang terdapat dalam QS. Ash-Shu'arā [26]: 219 *وَتَقَلُّبِكَ فِي*

السَّاجِدِينَ “dan (melihat pula) perubahan gerak badanmu di antara orang-orang yang sujud” Ibnu Abbas memaknai kata sujud pada ayat tersebut sebagai “Al-Muṣallīn” (orang-orang yang salat).¹³²

d. Al-Qur'an

Dalam QS. Al-Isrā' [17]: 78 kata Al-Qur'an dimaknai dengan salat, yakni *إِنَّ* *قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا* “Sesungguhnya salat subuh itu disaksikan (oleh malaikat)”.

3. Salat Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Kesehatan Mental

Menurut Djamaluddin Ancok, salat memiliki peranan bagi kesehatan manusia. Terdapat empat aspek terapeutik di dalamnya, diantaranya; aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti dan aspek kebersamaan.¹³³

1) Aspek Olahraga

Olahraga berdasarkan pengertian *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) memiliki makna latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan.¹³⁴ sementara menurut ilmu kesehatan, olahraga adalah salah satu bagian yang menyehatkan. Sistem olahraga tubuh membawa manusia ke arah kebugaran fisik dan mental tubuh.

¹³¹ Imamuddin Abu al-Fidā' Ismail Ibnu Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-Azhīm*, (Riyadh: Dar al-Alam al-Kutub, 1997, jilid I, h. 234

¹³² Imamuddin Abu al-Fidā' Ismail Ibnu Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-Azhīm*, h. 119

¹³³ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, h. 98

¹³⁴ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1016

Olahraga dalam bahasa Arab diungkapkan dengan *riyāḍah*, yang berarti latihan, gerak badan.¹³⁵ Menurut Rāghīb al-Asfahānī, “*riyāḍah*” artinya banyak menggunakan nafas supaya lentur dan cerdas. Darinya diambil kalimat *رُضْتُ الدَّابَّةَ* artinya aku melenturkan binatang. Ungkapan mereka yang berbunyi *إِفْعَلْ كَذَا مَا دَامَتِ النَّفْسُ مُسْتَرَاضَةً* artinya kerjakan ini selama nafas masih dapat digunakan untuk berolahraga.¹³⁶

Salat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan salat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak digunakan dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation training*. Gerakan-gerakan otot pada latihan relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Nizami mengatakan bahwa salat yang berisi aktivitas yang menghasilkan bio-energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (*equilibrium*) antara jiwa dan raga. Eugene Walker melaporkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Kalau dikaitkan dengan salat yang penuh dengan aktivitas fisik dan ruhani, khususnya salat yang banyak rakaatnya (salat tahajjud), maka tidak dapat dipungkiri bahwa salat pun akan dapat menghilangkan kecemasan. Hasil penelitian Arif Wisono Adi (1985) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan salat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan salat maka makin rendah tingkat kecemasannya.¹³⁷

2) Aspek meditasi

Meditasi berdasarkan pengertian yang disebutkan di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) memiliki makna pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.¹³⁸ Dalam *Wikipedia Bahasa Indonesia*, Meditasi adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun yang mencemaskan dalam kehidupan sehari-hari.¹³⁹ Meditasi umumnya mengacu pada keadaan dimana tubuh secara sadar menjadi rileks dan pikiran dibiarkan menjadi tenang dan terpusat.¹⁴⁰ Hubungan antara salat dan meditasi terletak pada konsentrasi yang dalam. Salat adalah proses yang menuntut konsentrasi yang dalam, setiap

¹³⁵ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, h. 149

¹³⁶ al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Ghārīb al-Qur’ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h. 119

¹³⁷ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, h. 98

¹³⁸ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 932

¹³⁹ <https://id.wikipedia.org/wiki/Semadi> diakses pada 2 Mei 2022

¹⁴⁰ Hendro Prabowo, “Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of consciousness”, dalam *Jurnal Penelitian Psikologi*, No. 2, vol. 12, h. 207

Muslim dituntut melakukan hal tersebut, yang dalam bahasa Arab disebut “khusyuk”. Kekhusyukan dalam salat tersebut adalah proses meditasi.¹⁴¹

Dalam bahasa Arab, kata *حَشَعٌ-يَحْشَعُ-حُشُوعًا* berasal dari *الْحُشُوعُ* yang berarti tunduk, rendah dan takluk.¹⁴² Menurut Rāghīb al-Asfahāni, makna khusyuk sama dengan *الضَّرَاعَةُ*, yaitu tunduk, rendah atau menyerah.

Hanya saja kata *الْحُشُوعُ* kebanyakan digunakan untuk bentuk penyerahan yang dilakukan oleh anggota badan. Sedangkan kebanyakan digunakan untuk bentuk penyerahan yang dilakukan oleh hati.¹⁴³ Dalam Al-Qur’an, kata khusyuk terulang sebanyak 17 kali dengan berbagai derivasinya.¹⁴⁴

Menurut Quraish Shihab dalam *Tafsīr Al-Miṣbah* khusyuk dari segi bahasa berarti diam dan tenang. Ia adalah kesan khusus dalam hati seseorang terhadap Allah SWT.¹⁴⁵ Sementara menurut Al-Qurṭubī, khusyuk adalah suatu keadaan di dalam jiwa dimana dia mewujudkan keadaan tetap tenang dan merendahkan diri semua anggota badan.¹⁴⁶ Dengan demikian, aspek meditasi yang terkandung di dalam salat memberi dampak positif terhadap kesehatan mental, yang mana dalam bahasa agamanya dikenal dengan istilah “khusyuk”. Di dalam salat sendiri, khusyuk merupakan satu hal yang harus diutamakan, karena untuk merasakan ketenangan dan kedekatan dengan Allah SWT, seseorang harus memusatkan konsentrasi dan jiwanya.

Salat sebagai ajaran pokok umat Islam tidak hanya sekadar dilihat dari ibadah ritual saja, akan tetapi salat mengandung pembelajaran yang berhubungan dengan kesehatan mental. Aspek meditasi (khusyuk) dalam salat menjadi bukti pembelajaran dan terapi yang berhubungan dengan kesehatan mental. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

“(yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam salatnya” (QS. Al-Mu’minūn [23]: 2)

Menurut Quraish Shihab, khusyuk dalam salat yang dimaksud dalam ayat ini adalah khusyuk dalam salat baru terlaksana bagi yang mengkonsentrasikan jiwanya dalam salat itu dan mengabaikan segala sesuatu

¹⁴¹ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, h. 99

¹⁴² Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, h. 116

¹⁴³ al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Ghariḥ al-Qur’ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h. 646

¹⁴⁴ Muhammad Fuad Abd. Bāqī, *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān*, h. 233

¹⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Miṣbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, jilid 9, h. 147

¹⁴⁶ Abu Abdullah bin Muḥammad bin Ahmad al-Anṣari al-Qurṭubī, *Tafsīr al-jāmi’ li Aḥkām al-Qur’ān*, h. 103

selain yang berkaitan dengan salat.¹⁴⁷ Dengan demikian, Salat merupakan latihan untuk berkonsentrasi. Ketika seseorang melaksanakan salat, maka seorang hamba diharuskan untuk melakukan (salat) secara khusyuk dengan tumakninah. Dalam berkonsentrasi, seseorang diharuskan untuk mengontrol diri mereka, baik dalam hal perbuatan maupun pikiran. Kontrol diri merupakan cara untuk mengendalikan emosi seseorang serta mengendalikan dorongan-dorongan dalam dirinya. Pengendalian emosi berarti memandu energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat. Konsep tersebut menitikberatkan pada pengendalian.¹⁴⁸ Dengan demikian, salat memiliki aspek meditasi yang bertemu pada berpusatnya perbuatan dan pikiran pada diri seseorang.

Efek meditasi pada kondisi psikologis disebutkan Ornstein (1985) dengan menunjukkan berbagai penelitian yang menyimpulkan bahwa meditasi dapat mengubah kesadaran seseorang, dari kesadaran normal pada kesadaran lain yang disebut dengan *Altered States of Consciousness* (ASC) (koneksi antara kesadaran dan bawah sadar). Perubahan-perubahan yang terjadi ketika seseorang berada dalam kondisi ASC antara lain adalah adanya perubahan pikiran, perasaan tentang waktu, kontrol diri dan persepsi. Oleh karena itu menurut Walsh (1983), ia berpandangan bahwa meditasi efektif untuk orang-orang yang mengalami stres, cemas, depresi, phobia dan insomnia.¹⁴⁹ Dengan demikian, aspek meditasi dalam salat pun sangat efektif untuk orang-orang yang mengalami gangguan mental, sebab esensi dari khusyuk sama halnya dengan meditasi yang dimaksud oleh para ahli di atas.

Dalam sejarah perjuangan sahabat Nabi, dilaporkan kasus yang menunjukkan bahwa salat tidak hanya dapat menyembuhkan sakit fisik. Cerita Sayyidina Ali bin Abi Talib yang tertusuk anak panah dalam salah satu peperangan, yang panahnya dicabut di saat beliau sedang melaksanakan salat. Sayyidina Ali mengatakan bahwa beliau tidak merasakan sakit di saat anak panah tersebut dicabut. Hasil penemuan ilmiah di bidang fisiologi yang disebat dengan “*gate system theory*” ternyata mendukung kebenaran peristiwa tersebut. dalam *gate system theory* dikatakan bahwa rangsangan rasa sakit dapat dihambat datangnya ke otak dengan adanya proses perangsangan lain yang dalam kasus Sayyidina Ali adalah kekhushyukannya dalam salat. Konsentrasi dalam salat itu akan merangsang sistem syaraf lain yang akan menutup terbawanya rangsangan sakit tersebut ke otak.¹⁵⁰

Selanjutnya, dalam surah Al-Baqarah ayat 45-46, dijelaskan oleh Mutawalli al-Sya’rawi mengenai makna khusyuk. Allah SWT berfirman:

¹⁴⁷ M. Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbāh; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’ān*”, h. 147

¹⁴⁸ Ibnu Hajar Ansori, dkk., “Psikologi Salat”, dalam *Jurnal Spiritualita*, vol. 3, No. 1, 2019, h. 33

¹⁴⁹ M.A Subandi, *Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*, h. 189

¹⁵⁰ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, h. 99

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk” (QS. Al-Baqarah [2]: 45)

Menurut Syekh Mutawalli al-Sya’rawi, Orang yang khusyuk adalah mereka yang taat kepada Allah SWT, meninggalkan apa yang diharamkan, serta sabar akan ketetapan Allah SWT. Orang yang khusyuk tersebut adalah mereka yang yakin bahwa segala sesuatu terjadi atas perintah Allah semata.¹⁵¹

Kemudian Allah SWT menjelaskan sifat orang-orang yang khusyuk. Sifat-sifat itu sekaligus dapat mendekatkan diri kepada Allah, di samping akan melahirkan sikap taat dan tunduk kepada-Nya. Karenanya Allah berfirman:

الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“(yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya” (QS. Al-Baqarah [2]: 46).

Setelah Allah menerangkan bahwa shalat dan sabar itu sulit untuk dilakukan, kecuali orang-orang yang khusyuk hatinya hanya kepada Allah SWT, Allah kemudian menyambut orang-orang yang khusyuk tersebut dengan sebuah keimanan, cinta dan juga harapan. Apa itu “*zann*” (prasangka)? “*zann*” adalah ketika seseorang telah menetapkan sesuatu dari dua perkara. Dalam ayat ini, Allah SWT menjelaskan bahwa orang yang khusyuk adalah yang *zann* (berprasangka/merasa). Mengapa dalam ayat ini Allah SWT justru tidak menggunaan lafaz “*yaqin*” akan tetapi menggunakan lafaz “*zann*”? karena sungguh dengan menggunakan lafaz *zann* saja membuat engkau tahu bahwa engkau akan bertemu dengan Allah maka penggunaan lafaz *zann* itu sudah cukup (untuk mengganti lafaz *yaqin*).¹⁵²

Dengan demikian, aspek meditasi yang dikenal dengan istilah khusyuk dalam Al-Qur’an, tidak hanya terbatas pada pemusatan konsentrasi, tapi lebih kepada bagaimana seseorang bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. yakni dengan keyakinan bahwa ia akan kembali kepada Allah SWT. jika hal tersebut sudah tertanam di dalam hati seseorang, maka masalah apapun yang dihadapinya, ia akan selalu melibatkan Allah SWT.

3) Aspek Auto-Sugesti

Sugesti dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) memiliki makna pengaruh dan sebagainya yang dapat menggerakkan hati orang, bisa juga disebut sebagai dorongan.¹⁵³ Di dalam kamus psikologi, sugesti dimaknai

¹⁵¹ Mutawalli al-Sya’rawi, *Tafsir Sya’rawi*, (Kairo: Al-Yaum Al-Akhbar, 1991) h. 310

¹⁵² Mutawalli al-Sya’rawi, *Tafsir Sya’rawi*, h. 310

¹⁵³ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1332

sebagai suatu keadaan terbuka untuk menunjukkan keadaan seseorang yang mudah terpengaruhi oleh nasehat.¹⁵⁴ Sementara menurut Abu Ahmadi, sugesti adalah pengaruh atas jiwa dan perbuatan seseorang sehingga pikiran, perasaan dan keinginannya terpengaruh. Dengan begitu orang mengakui atau meyakini apa yang dikehendakinya. Karena adanya pengaruh itu, perasaan dan keinginan sendiri sedikit banyak dikesampingkan atau dengan kata lain pikiran sendiri tidak dipergunakan.¹⁵⁵

Dalam salat berisi bacaan-bacaan yang bermakna hal-hal baik. Bacaan tersebut berupa pujian, permohonan ampun, doa serta permohonan yang lain. Jika ditinjau dari teori *hypnosis*, pengucapan kata-kata tersebut seperti; pujian, permohonan ampun, doa dan sebagainya, memberikan efek sugesti atau menghipnosis orang yang bersangkutan. Menurut Thoules, auto-sugesti adalah suatu upaya untuk membimbing diri melalui proses pengulangan sesuatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan.¹⁵⁶

Aspek auto-sugesti berupa bacaan, pujian dan doa di dalam salat menjadi penunjang bagi semangat hidup yang tiada tara. Ia tidak akan pernah kehilangan semangat hidup, karena ia yakin bahwa yang memberi hidup itu adalah Allah SWT. dan tiada penyakit yang dapat membunuh jika Allah tidak izinkan. Artinya, bacaan, pujian dan doa adalah penunjang semangat hidup yang amat penting. Misalnya bacaan Al-Qur'an, sebagaimana bacaan yang diucapkan di dalam salat dianggap sebagai terapi yang utama, sebab di dalamnya terdapat rahasia mengenai bagaimana menyembuhkan penyakit jiwa. Tingkat kemujarabannya tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan seseorang. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan membaca, memahami dan merenungkan serta melaksanakan isi kandungan Al-Qur'an yang dibaca.¹⁵⁷ Allah SWT berfirman:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۚ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“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 kerugian”. (QS. Al-Isra' [17]: 82).

Menurut Al-Qurtubi, menyembuhkan penyakit dengan menggunakan doa dari ayat Al-Qur'an adalah suatu hal yang boleh.¹⁵⁸ Kemudian menurut Al-Zuhaili, segala sesuatu yang berasal dari Al-Qur'an adalah obat penawar bagi orang mukmin. Dengannya, iman mereka semakin kuat, dan dengannya mereka memperbaiki diri agama mereka. Karena Al-Qur'an membersihkan

¹⁵⁴ Anshari Hanafi, *Kamus Psikologi*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1996), h. 677

¹⁵⁵ Abu Ahmadi dan M. Umar, *Psikologi Umum*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1996), h. 105

¹⁵⁶ Zulkarnain, “Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa” dalam *Jurnal Taushiyah*”, vol. 15, No. 1, 2020, h. 18

¹⁵⁷ Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015), h. 50

¹⁵⁸ Abu Abdillah bin Muhammad bin Ahmad al-Anṣārī al-Qurtubī, *Tafsīr al-jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān*, h. 784

berbagai penyakit hati, dan juga merupakan rahmat bagi orang yang beriman.¹⁵⁹

Doa sebagai sugesti di dalam salat terwujud dalam bentuk permohonan kepada Allah SWT., selama seseorang masih memuja dan mau berdoa berarti ia masih memiliki harapan kuat untuk hidup. Dalam pujian atau doa dapat menumbuhkan auto-sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.¹⁶⁰ Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa mengandung unsur psikoterapi yang mendalam, ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, merupakan hal yang amat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.

Dengan demikian, aspek auto-sugesti dalam salat berupa bacaan, pujian dan doa memberi efek yang begitu besar terhadap mental seseorang. Rasa percaya diri dan optimisme yang dihasilkan di dalam salat merupakan hasil dari sugesti ketika melakukan salat, karena titik fokus seseorang ketika melaksanakan salat secara bulat tunduk kepada Allah SWT.

4) Aspek Kebersamaan

Dalam bahasa Indonesia, kata kebersamaan berakar kata dari “bersama”. Kata “bersama” di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) bermakna berbareng atau serentak.¹⁶¹ Sementara jika ditambahkan imbuhan *ke-an* dalam kata tersebut (kebersamaan) maka bermakna hal bersama seperti kemerdekaan Indonesia dapat kita tegakkan berkat adanya kebersamaan, tekad untuk membebaskan diri dari belenggu penjajahan (hal kebersamaan).¹⁶²

Dalam pelaksanaan ibadah salat, seorang muslim mendapat tuntunan untuk menjalankan ibadah tersebut secara bersama-sama yang disebut dengan salat berjamaah. Salat berjamaah adalah salat yang dilakukan secara bersama-sama dengan dipimpin oleh seseorang yang disebut imam.¹⁶³ Meskipun hanya dua orang yang melaksanakan salat dengan salah seorang di antara mereka menjadi imam dan satunya lagi menjadi makmum maka keduanya tetap dinamakan salat berjamaah.¹⁶⁴

Mengenai salat berjamaah, Allah SWT. berfirman:

وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

¹⁵⁹ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir; Akidah, Syariah, Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., h. 156

¹⁶⁰ Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, (Kudus, STAIN Kudus, 2009), h. 131

¹⁶¹ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1251

¹⁶² Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1252

¹⁶³ Amir Syarifuddin, *Garis-Garis Besar Fiqh*, (Jakarta: Kencana, 2010), h. 31

¹⁶⁴ Sulaiman Rasjid, *Haji, Fiqh Islam (Hukum Fiqh Lengkap)*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012), Cet. 57, h. 106

“Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan ruku'lah beserta orang-orang yang ruku'”. (QS. Al-Baqarah [2]: 43).

Di dalam tafsir Al-Qurtubi, Imam Al-Qurtubi mengutip beberapa pandangan ulama mengenai ayat ini. Terdapat dua pandangan mengenai salat berjamaah, ada yang mengatakan wajib dan selebihnya mengatakan boleh di saat sendiri. Akan tetapi tetap menjadi kesunnahan bagi mereka yang melaksanakan salat secara berjamaah.¹⁶⁵

Menurut Djamaluddin Ancok dalam bukunya *Psikologi Islam*, ia menyatakan bahwa mengerjakan salat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjamaah. Pahala salat berjamaah jauh lebih besar (menurut salah satu hadis 27 derajat) dari pada salat sendiri. Ditinjau dari segi Psikologi, kebersamaan itu sendiri memberikan aspek terapeutik. Akhir-akhir ini berkembang terapi yang disebut “terapi kelompok” (*group therapy*) yang tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan. Beberapa ahli Psikologi berpendapat bahwa perasaan “keterasingan” dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa. Dengan salat berjamaah perasaan terasingkan dari orang lain tersebut dapat hilang.¹⁶⁶

Dengan demikian, aspek kebersamaan di dalam salat berjamaah sangatlah efektif terhadap kondisi mental seseorang. Perasaan keterasingan ketika sendiri menjadi salah satu pemicu gangguan mental. Oleh karena itu, untuk menghilangkan perasaan tersebut, salat berjamaah yang di dalamnya membawa seseorang ke dalam suasana kebersamaan dapat menghilangkan rasa keterasingan tersebut, hingga akhirnya seseorang tidak merasa sendiri dan dapat melupakan problem atau masalah hidup yang saat ini ia hadapi.

Dari ke empat aspek di atas, salat sangat memungkinkan untuk dijadikan sebagai psikoterapi terhadap gangguan mental karena implementasi salat berimplikasi pada kondisi mental dan fisik seseorang. Hal tersebut secara nyata diinformasikan oleh Allah SWT di dalam Al-Qur'an, yakni:

...وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...¹⁶⁷

...“Dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar... (QS. Al-Ankabut [29]: 45).

Menurut al-Sya'rawi, salat yang diwajibkan adalah salat yang memenuhi persyaratan, salat yang memenuhi persyaratan akan mengharamkan pemiliknya (yang melaksanakannya) dari kemaksiatan dan kemungkaran. Makna *fahshā'* adalah segala sesuatu yang melampaui batas dari perkataan dan perbuatan dan makna *munkar* adalah sesuatu yang diingkari oleh akal sehat.¹⁶⁷

¹⁶⁵ Abu Abdillah bin Muhammad bin Ahmad al-Anṣārī al-Qurtubī, *Tafsīr al-jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, h. 772

¹⁶⁶ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, h. 100

¹⁶⁷ Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, h. 257.

C. Zikir

a. Pengertian Zikir

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata “zikir” dimaknai sebagai puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang.¹⁶⁸ Dalam artian umum zikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti tasbih, tahmid, tajmid, salat, membaca Al-Qur’ān, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.¹⁶⁹ Dalam arti khusus, zikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode rukun dan syaratnya.¹⁷⁰

Dalam bahasa Arab kata “dhikir” berasal dari terambil dari kata *al-“dhikru”* yang berakar kata dari *“dhakara-yadhkuru-dhikran”* yang berarti menyebut dan mengingat.¹⁷¹ Menurut Al-Asfahāni, kata “zikir” terkadang dimaksudkan untuk mengartikan kondisi jiwa manusia yang menjaga (mengingat) pengetahuannya, ia hampir Sama dengan menghafal, hanya saja menghafal dilakukan dengan memperoleh yang belum dia dapatkan, sementara mengingat dilakukan dengan menghadirkan pengetahuan yang dia punya. Terkadang kata “zikir” juga digunakan untuk mengartikan kehadirannya sesuatu di dalam hati atau dalam lisan (penyebutan), oleh karena itu kata “zikir” mempunyai dua jenis; pertama zikir dalam hati, dan ke dua zikir melalui lisan dan masing-masing dari keduanya mempunyai dua jenis, ada zikir dari lupa (jenis ini berarti mengingat) dan ada zikir untuk mempertahankan ingatan (jenis ini berarti untuk menguatkan hafalan) dan semuanya disebut dengan zikir.¹⁷²

b. Macam-Macam Makna kata zikir dalam Al-Qur’an

Kata “zikir” terulang sebanyak 282 kali di dalam Al-Qur’an dengan berbagai derivasinya, 262 ayat pada 71 surah.¹⁷³

1) Zikir bermakna wahyu Al-Qur’an

Dalam QS. Al-Anbiya’ [21]: 50 dan Q.S Al-Hijr [22]: 9, makna lafaz “zikir” pada QS. Al-Anbiya’ [21]: 50 ditakwil oleh Ibnu Jarir dengan makna “Al-Qur’an” yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW. Ia juga menguatkan argumentasinya dengan penafsiran yang bersumber dari sahabat Qatadah yang juga menafsirkan lafaz “zikir” dengan makna “Al-Qur’an”.¹⁷⁴ Demikian pula pada QS. Al-Hijr [22]: 9, Ibnu Jarir juga menafsirkan lafadz zikir dengan makna Al-Qur’an.¹⁷⁵ Karena itu mengacu pada penafsiran Ibnu

¹⁶⁸ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1632.

¹⁶⁹ Hasbi ash-Shiddiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), h. 34.

¹⁷⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, h. 3.

¹⁷¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, h. 134.

¹⁷² al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Ghārīb al-Qur’ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h. 786.

¹⁷³ Muhammad Fuad Abd. Bāqi, *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān*, , h. 270-275.

¹⁷⁴ Abu Ja’far bin Muhammad bin Jarir al-Ṭabarī, *Jami’ al Bayān fī Tafsīr al-Qur’ān*, (Kairo: Dār al-Hajar t.t), Juz 16, h. 289-290

¹⁷⁵ Abu Ja’far bin Muhammad bin Jarir al-Thabari, *Jami’ al Bayan fi Tafsir al-Qur’an*, Juz 14. h. 18

Jarir dapat dijelaskan bahwa lafadz zikir dalam sebagian ayat-ayat Al-Qur'an bermakna kitab Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW.

2) Zikir bermakna menceritakan

Dalam surah Maryam ayat 56, Allah SWT berfirman artinya: “*Dan ceritakanlah (hai Muhammad kepada mereka, kisah) Idris (yang tersebut) di dalam Al-Qur'an. Sesungguhnya ia adalah seorang yang sangat membenarkan dan seorang nabi*). Ali al-Shabuni menafsirkan ayat tersebut dengan “ceritakanlah wahai Muhammad akan kisah Nabi Idris yang terdapat dalam kitab al-Jalil”.¹⁷⁶ Mengacu pada penafsiran tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa derifasi lafaz “zikir” tersebut bermakna “menceritakan”.

3) Zikir bermakna salat

Dalam surah Al-Jumu'ah ayat 9, Allah SWT berfirman artinya: “*Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan salat pada hari Jum'at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui*”. Al-Baghawi menafsirkan lafaz “zikir” pada ayat tersebut dengan arti “menuju untuk salat Jum'at”.¹⁷⁷ Dari penafsiran ini dapat dikatakan bahwa “zikir” pada ayat tersebut bermakna “salat”/ karena sejatinya salat adalah salah satu bentuk zikir kepada Allah SWT.

4) Zikir bermakna menyebut dan mengingat

Dalam surah Al-Baqarah ayat 40, Allah SWT berfirman artinya: “*Hai Bani Israil, ingatlah akan nikmat-Ku yang telah aku anugerahkan kepadamu, dan penuhilah janjimu kepada-Ku, niscaya Aku penuhi janji-Ku kepadamu; dan hanya kepada-Ku-lah kamu harus takut (tunduk)*. Quraish Shihab menafsirkan ayat tersebut dengan merenungkan betapa banyak dan agung nikmat-nikmat Allah yang telah dianugerahkan kepada Bani Israil (keturunan Nabi Ya'qub) dan nenek moyangnya, seperti turunnya petunjuk-petunjuk ilahi, penyelamatan dari musuh-musuh mereka dan lain-lain. Dan mengingat itu menurutnya dapat dilakukan dengan lidah maupun dengan hati, bahkan dengan perbuatan. Lawan dari mengingat dengan lidah adalah diam, lawan mengingat dengan hati adalah lupa. Karena itu, sesuatu yang diingat adalah sesuatu yang pernah ada dalam benak yang bisa jadi telah dilupakan atau masih terpelihara.¹⁷⁸

5) Zikir bermakna pelajaran

Dalam Al-Qur'an surah Al-An'am ayat 126, Allah SWT berfirman artinya: “*Dan inilah jalan Tuhanmu, (jalan) yang lurus. Sesungguhnya kami telah menjelaskan ayat-ayat (Kami) kepada orang-orang yang mengambil pelajaran*”. Al-Shaukani menafsirkan lafaz “zikir” pada ayat tersebut dengan orang-orang mengambil pelajaran. Dengan demikian mereka yang mampu

¹⁷⁶ Muhammad Ali al-Shabuni, *Shafwah al-Tafsir*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t), Juz 2, h. 221

¹⁷⁷ Abu Muhammad Husein bin Mas'ud al-Baghawi, *Ma'alim al-Tanzil*, (Riyad: Dar al-Tayyibah, 1997), Juz 8, h. 117

¹⁷⁸ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, h. 208

mengambil pelajaran (dari ayat-ayat Allah) maka akan mendapatkan petunjuk atas apa yang dicarinya.¹⁷⁹

6) Zikir bermakna mengerti

Dalam Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 7, Allah SWT berfirman artinya: *"Dialah yang menurunkan Al Kitab (Al Quran) kepada kamu. Di antara (isi)nya ada ayat-ayat yang muhkamaat, itulah pokok-pokok isi Al qur'an dan yang lain (ayat-ayat) mutasyabihaat. Adapun orang-orang yang dalam hatinya condong kepada kesesatan, maka mereka mengikuti sebahagian ayat-ayat yang mutasyabihaat daripadanya untuk menimbulkan fitnah untuk mencari-cari ta'wilnya, padahal tidak ada yang mengetahui ta'wilnya melainkan Allah. Dan orang-orang yang mendalam ilmunya berkata: "Kami beriman kepada ayat-ayat yang mutasyabihaat, semuanya itu dari sisi Tuhan kami". Dan tidak dapat mengambil pelajaran (daripadanya) melainkan orang-orang yang beraka".* Dalam tafsir Al-Azhar, dijelaskan bahwa lafaz "zikir" pada ayat tersebut bermakna mengerti/memahami. Sehingga ditafsirkan "tidak akan mengerti kecuali orang-orang yang mempunyai isi pikiran".¹⁸⁰

7) Zikir bermakna pengetahuan

Dalam Al-Qur'an surah An-Nahl ayat 43, Allah SWT berfirman artinya: *"Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui".* Dalam Tafsir Baidhawi, lafaz "zikir" pada ayat tersebut ditafsirkan dengan makna pengetahuan. Sehingga mereka yang tidak mengetahui tentang hal ihwal tentang nabi-nabi terdahulu dan kitab hendaklah bertanya kepada ahli ilmu yang memiliki pengetahuan tentang kenabian dan kitab terdahulu seperti para ahli kitab atau ahli ilmu sejarah lainnya.¹⁸¹

c. Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Kesehatan Mental

Efektifitas psikoterapi zikir memberi kontribusi positif terhadap penyintas gangguan mental apabila penderita secara konsisten mengamalkannya. Sekitar 14 abad lalu, Al-Qur'an telah menginformasikan kepada manusia untuk selalu mengamalkan zikir, sebagaimana yang dinyatakan Al-Qur'an, yaitu:

وَأذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

¹⁷⁹ Muhammad bin Ali al- Shaukani, *Fath al-Qadīr*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2012), h. 869

¹⁸⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1998), Juz 3, h. 111

¹⁸¹ Ahmad bin Muhammad Shihabuddin al-Kafajī, *Hashiyah al-Shihāb 'alā Tafsīr al-Baiḍawī*, (Beirut: Dār-al-Ṣadīr, t.t), Juz 3, h. 399

“Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.” (QS. Al-A’raf [7]: 205)

Menurut Dadang Hawari, zikir yang dimaksud yaitu mengingat Allah dengan segala *asma’* (sifat-sifat-Nya), yang berarti zikir merupakan kata-kata yang diucapkan secara lisan maupun di dalam hati yang di dalamnya terdapat permohonan kepada Allah SWT dengan selalu mengingat tentang-Nya baik dari *asma’* dan zat-Nya.¹⁸² Menurut Quraish Shihab, ayat ini memerintahkan untuk menyebut dan mengingat Allah SWT sehingga keagungan dan kebesaran Allah penuh di dalam hati seseorang. Redaksi firman Allah *وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ* memberi toleransi kepada setiap orang bilamana dalam perjalanan hidupnya terdapat kelalaiian, (selama kelalaiannya itu tidak berlarut). Karena itu pula ayat di atas berpesan agar memulai dan mengakhiri hari dengan berzikir/mengingat Allah, jangan sampai lupa berzikir kepada-Nya.¹⁸³

Mengenai efek dari zikir tersebut, Al-Qur’an menginformasikan dalam QS. Ar-Ra’du [13]: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’du [13]: 28)

Menurut Ibnu Katsir, ayat ini mengandung makna hati/jiwa itu menjadi baik, bersandar kepada Allah, dan menjadi tenang ketika ingat kepada-Nya serta rela (ridha) Allah sebagai pelindung dan penolong. Oleh sebab itu Allah berfirman *أَلَا*

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ maksudnya, itu hal yang sepatasnya diperoleh dengan mengingat Allah SWT.¹⁸⁴ Dalam tafsir *Fathul Qadir*, maksud ayat di atas adalah tenang dan tentram dengan mengingat Allah SWT dengan lisan, seperti membaca Al-Qur’an, tasbih, tahmid, takbir dan tauhid, atau dengan mendengarkan itu dari orang lain. Selain itu, ketenangan hati memang bisa didapatkan dari memperhatikan ciptaan Allah namun tidaklah setenang ketika mengingat Allah SWT.¹⁸⁵ Menurut Al-Zuhaili, Allah menunjuki orang-orang yang membenarkan dan mempercayai Allah SWT dan rasul-rasulnya. Hati mereka merasa tenang dan

¹⁸² Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: FKUI, 2002), h. 115

¹⁸³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*, h. 362-363

¹⁸⁴ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Lubāb Tafsīr Min Ibnī Katsīr*, h. 500

¹⁸⁵ Muhammad bin Ali al- Shaukani, *Fath al-Qadīr*, h. 870

nyaman dengan mengingat Allah SWT., mengesakan-Nya, dan mengingat janji-Nya. Merasa nyaman bersandar dan senantiasa berharap kepada-Nya. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah SWT, merenungi ayat-ayat-Nya, dan memahami kesempurnaan kuasa-Nya dengan sepenuh hati dan keyakinan, hati orang-orang mukmin dapat merasa tenang dan nyaman. Bukan itu saja, kegalauan pun lenyap dari mereka karena cahaya keimanan yang meresap kuat dalam hati. Dengan demikian, secara langsung zikir memberi dampak positif terhadap jiwa dan mental seseorang. Dengannya seseorang akan merasakan ketenangan dan ketentrangan sehingga mampu menjalani kehidupannya dengan normal, serta membangun kedekatan kepada Allah SWT.

Beraneka ragam terapi dikembangkan oleh para ahli guna mengatasi gangguan mental, di antaranya latihan relaksasi, terapi tingkah laku dan sebagainya. Latihan relaksasi dilakukan guna mewujudkan rasa tenang melalui teknik pengencangan dan pengendoran otot-otot tubuh. Terapi tingkah laku (*behaviour therapy*) dilakukan guna menghilangkan berbagai bentuk dan gejala gangguan mental dengan jalan melatih diri menghadapinya, baik sedikit demi sedikit maupun secara langsung dan frontal menghadapinya.¹⁸⁶

Dalam ranah psikologi, Zikir merupakan bentuk dari meditasi *transendental*.¹⁸⁷ Meditasi adalah memfokuskan pikiran menuju status kesadaran yang membawa nuansa ketenangan, kejelasan dan kebahagiaan. Meditasi berasal dari bahasa Inggris "*meditation*" yang diucapkan dalam bahasa Indonesia menjadi meditasi, atau juga memiliki pengertian *focus conciouness on one thing*, atau upaya pemusatan secara serius kepada objek tertentu. Dalam istilah yoga disebut "*dhyana*" dalam tradisi Cina disebut "*siu lian*" sedangkan dalam bahasa Sansekerta disebut "*samadhi*" (semedi). Dalam pengertian Islam istilah meditasi juga identik dengan *tafakkur*, *zikir*, *tawajjuh*. Para sufi ada yang menyatakan dengan istilah *muraqabah*.¹⁸⁸

Meditasi *transendental* adalah suatu meditasi yang bertumpu pada kesadaran objek yang ditujukan kepada Tuhan yang menciptakan alam semesta, sehingga maditasi ini banyak digunakan sebagai cara untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Meditasi ini dikembangkan dan mulai marak di Amerika Serikat pada tahun 1959, yang dikenalkan oleh Maharishi Mahesh. Pada awalnya, meditasi yang dipelajari dan dikembangkan oleh orang-orang Amerika dari meditasi ini masih cenderung menjadi tradisi religius India, yang saat melakukannya mengucapkan mantra-mantra suci atau suara-suara yang membuat santai dan damai. Zikir sendiri bagi umat Islam merupakan pemusatan tertinggi. Dalam konteks psikologi adalah suatu bentuk usaha seorang umat mencapai tingkat ketenangan tertinggi yang terbungkus dalam kepasrahan pada sang *Ilahi*, dimana bagi seorang muslim diwujudkan dalam bentuk laku zikir seperti membaca Al-Qur'an, *shalawat*, *tasbih*, *tahmid*, dan masih banyak lagi yang semuanya itu telah ada dalam laku zikir seorang muslim yang secara harfiah sama seperti yang dilakukan pada aktivitas meditasi *transendental*.¹⁸⁹

h. 157 ¹⁸⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*,

¹⁸⁷ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), h. 10

¹⁸⁸ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 127

¹⁸⁹ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 127-128

Zikir berasal dari dua pertimbangan yaitu *pertama*, zikir sebagai pembangunan pribadi yang dapat menyumbang kestabilan psikologis yang besar bagi kesehatan mental. *Kedua*, zikir untuk tujuan tertentu seperti membangun konsentrasi, mencapai puncak kesadaran, terbebas dari dogma; kejelasan pikiran, tidur tenang, kebebasan dari kekacauan yang disebabkan dari lingkungan sekitar.¹⁹⁰

Adapun beberapa klasifikasi dimensi psikologis yang dapat dirasakan nyata dalam menjalankan zikir yang konsisten yaitu:

1) Pemecahan Masalah.

Dalam hal ini bukan berarti dengan berzikir orang tidak memiliki masalah, realitanya tidak demikian. Tetapi dengan berzikir akan timbul kepasrahan kepada Tuhan sehingga seseorang menjadi lebih kuat dan lebih tahan dalam menghadapi masalah dan akan menyikapi masalah dengan sebaik-baiknya.¹⁹¹

2) Katarsis (pelepasan emosi)

Dalam berzikir, unsur katarsis ini sangat banyak ditemui. Ketika berzikir seringkali seseorang akan merasa terbuka pintu hatinya sehingga segala sesuatu yang selama ini dipendam sendiri, seakan-akan memperoleh jalan keluar. Kemudian mereka mengungkapkan dan mencurahkan kepada Tuhan. Ungkapan itu biasanya tidak berupa kata-kata, melainkan dalam ekspresi tangis, kesadaran dan kesabaran. Setelah mengungkapkan perasaan itu dalam membersihkan pikiran di tengah-tengah zikir, mereka merasa lega dan terlepas dari tekanan-tekanan jiwa yang selama ini menghimpitnya. Fungsi katarsis juga terjadi dalam zikir *jahr*. Pada umumnya orang yang merasakan sesuatu yang mengganjal dalam hati ingin mengeluarkannya sekalipun dengan berteriak. Dengan zikir *jahr*, teriakan itu terarah dan sesuatu yang mengganjal hati dan pikiran bisa hilang.¹⁹²

3) Pemahaman/*insight*

Insight merupakan kesadaran atau pemahaman seseorang tentang suatu hal yang terjadi secara tiba-tiba.¹⁹³ Bisa dikatakan bahwa *insight* ini berhubungan dengan pemecahan masalah sering terjadi ketika orang sedang melakukan amaliah zikir. Sebelum berzikir, biasanya seseorang masih memiliki pikiran yang kotor, sehingga dapat mengganggu untuk berpikir jernih. Ketika berzikir, pikiran-pikiran yang mengganggu tersebut hilang lalu timbullah ide yang baru. *Insight* yang diperoleh dari zikir seperti tujuan dari terapi-terapi eksistensial yang bertujuan untuk memperluas kesadaran seseorang tentang dirinya dan bisa memecahkan masalahnya.¹⁹⁴

4) Memahami Makna Hidup.

Tokoh yang banyak membahas tentang makna hidup adalah seorang psikolog Austria, Viktor Frankl dengan logoterapinya. Menurutnya, pada dasarnya manusia selalu menginginkan hidupnya selalu bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial (frustrasi karena tidak bisa

¹⁹⁰ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, h. 133

¹⁹¹ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 128

¹⁹² Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 128

¹⁹³ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, h. 61

¹⁹⁴ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 128

memenuhi keinginannya kepada makna). Di kehidupan modern ini menurut Frankl banyak orang mengalami penyakit yang menghinggapi kaum eksekutif dan pekerja profesional, karena mereka gagal menemukan makna hidup, mereka menemukan kompensasi dengan membenamkan diri dalam pekerjaan atau lari kepada alkohol, obat bius, seks dan judi. Dengan berzikir, seseorang tidak akan mengalami kekosongan batin. Ia tahu tujuan hidupnya yaitu untuk mencari *ridha* Allah SWT.¹⁹⁵

Psikoterapi zikir merupakan salah satu alternatif terapi yang dapat membantu penyintas gangguan mental untuk sembuh dari gangguan mentalnya. Melalui psikoterapi zikir tersebut akan diperoleh efek ketenangan dan ketentraman, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersirat dari kalimat *tayyibah* yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan zikir sehingga seseorang tidak merasa takut, khawatir dan cemas dalam menghadapi berbagai hal yang membuat dirinya mengalami masalah mental. Selain itu, zikir berfungsi untuk membangun sugesti positif yang berperan dalam menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimisme bagi diri seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan atau masalah dalam kehidupannya.¹⁹⁶

Psikoterapi zikir ini dimaksudkan untuk memberikan kontribusi positif terhadap jiwa dan mental seseorang sehingga penderita tidak merasa takut, khawatir dan gelisah. Dalam hal ini kondisi psikologis setelah zikir memberi dampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami seseorang karena melalui zikir hati merasa tenang dan tentram. Psikoterapi zikir yang telah diterapkan akan mencapai tahapan dimana kemampuan menilai suatu keadaan sudah kembali pulih dan pemahaman diri sudah baik.¹⁹⁷

Terdapat penelitian mengenai psikoterapi zikir yang mempunyai dampak relaksasi dan ketenangan bagi jiwa. Dalam khazanah psikologi di Indonesia telah dilakukan berbagai penelitian empiris. Effa Naila Hady, seorang psikolog, pernah melakukan rangkaian wawancara mendalam mengenai motivasi, penghayatan dan manfaat melakukan zikir pada kelompok pengamal zikir di Alkah Baitul Amin, Cilandak, Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para responden umumnya menghayati perasaan tenang dan benar-benar merasakan bahwa kehidupan mereka lebih tentram dan bermakna setelah mereka melazimkan diri mengamalkan *zikrullah*.¹⁹⁸

Peneliti lain, Ratna Juwita, selain melakukan wawancara pada responden pengamal zikir di tempat yang sama, juga meneliti efek berzikir terhadap relaksasi dengan mengukur denyut jantung mereka sebelum dan sehabis berzikir. Alat yang digunakan *Sanyo Pulse Meter Model HRM-200E*, yang dikenal cukup akurat. Hasil wawancara Juwita hampir sama dengan hasil wawancara Effa Naila Hady, sedangkan pengukuran jantung menunjukkan bahwa ada penurunan frekuensi

¹⁹⁵ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 139-140

¹⁹⁶ Aisyah Kamila, "Psikoterapi Zikir dalam Menangani Kecemasan", dalam *Jurnal Happiness*, vol. 4, No. 1, 2020, h. 40

¹⁹⁷ Aisyah Kamila, "Psikoterapi Zikir dalam Menangani Kecemasan", h. 40

¹⁹⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, h. 161. Lihat juga Effa Naila Hady, "Penghayatan Ketenangan dalam Berzikir" *Skripsi* pada Fakultas Psikologi UI, Jakarta, 1982.

denyut jantung yang signifikan sebelum dan sesudah berzikir. Itu berarti bahwa zikrullah mempunyai pengaruh relaksasi yang signifikan terhadap kelompok responden yang diteliti.¹⁹⁹

Berdasarkan uraian di atas, zikir dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang sangat erat. Sebagaimana esensi zikir, zikir memberi ketentraman bagi jiwa. Sementara orang yang sehat mentalnya harus memiliki pikiran positif dan jiwa yang tenang. Dengan begitu, efektifitas zikir sebagai psikoterapi terhadap gangguan mental memiliki dampak yang begitu besar, di samping sebagai penyembuhan gangguan mental, zikir juga membawa seseorang untuk dekat kepada Allah SWT. sebagaimana firman Allah SWT., yakni:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”. (QS. Al-Baqarah [2]: 152).

D. Puasa

a. Pengertian Puasa

Kata “puasa” dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI) berarti meniadakan makan, minum, dan sebagainya dengan sengaja (terutama bertalian dengan keagamaan), yang merupakan salah satu rukun Islam berupa ibadah menahan diri atau berpantang makan, minum, dan segala yang membatalkannya mulai terbit fajar sampai terbenam matahari.²⁰⁰

Kata “puasa” dalam bahasa Arab diungkapkan dengan kata “*shaum*”²⁰¹ yang berasal dari kata *صَامَ-يَصُومُ-صَوْمًا-صِيَامًا* yang berarti berpuasa atau bersaum.²⁰² dalam kamus *Lisan al-‘Arab* diartikan menahan diri dari makan, berbicara atau berjalan.²⁰³ Menurut Rāghīb al-Asfahānī memiliki makna asli dari kata *الصَّوْمُ* adalah menahan diri dari melakukan sesuatu, baik makan, berbicara, maupun berjalan. Oleh karenanya, kuda yang menolak untuk berjalan dan diberi makan disebut *صَائِمٌ*. Sedangkan menurut *Shara’* adalah ketika seorang mukallaf menahan diri disertai niat dari mengkonsumsi dua hal yang baik (makan dan minum), *istimna’* (masturbasi) dan berusaha untuk muntah dengan sengaja dimulai dari terbitnya benang merah sampai munculnya benang hitam.²⁰⁴ Sebagaimana firman Allah SWT:

¹⁹⁹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islami*, h. 161. Lihat juga Ratna Djuwita, “Pengaruh Zikir yang Didahului Sembahyang Terhadap Relaksasi, *Skripsi* pada Fakultas Psikologi UI, Jakarta 1983.

²⁰⁰ Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 1034

²⁰¹ <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/puasa/> diakses pada 10 Mei 2022

²⁰² Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, h. 224

²⁰³ Ibnu Manzur, *Lisan al-‘Arab*, (Mesir: Dar al-Hadis, t.t.), h. 2529

²⁰⁴ Abu al-Qāsim al-Ḥusaini bin Muhammad dan al-Rāghīb al-Asfahānī, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān*, Maktabah Syamilah

...إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا...

“...Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang Maha Pemurah...” (QS. Maryam [19]: 26)

Ada yang mengatakan bahwa makna “*shaum*” pada ayat di atas adalah menahan diri dari berbicara, berdasarkan petunjuk dari firman Allah SWT:

...فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا...

“...Maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini” (QS. Maryam [19]: 26)

Secara Istilah puasa adalah:

إِمْسَاكٌ مَّخْصُوصٍ مِنْ شَخْصٍ مَّخْصُوصٍ فِي وَقْتٍ مَّخْصُوصٍ بِشَرَايِطٍ

“Menahan hal tertentu yang dilakukan oleh orang tertentu pada waktu tertentu dengan memenuhi syarat tertentu”.²⁰⁵

Puasa dalam pandangan fikih dipandang sebagai suatu perbuatan yang mampu menundukkan keinginan hawa nafsu. Keinginan hawa (pada saat kenyang) nafsu cenderung tidak bisa terkendali, namun ketika seseorang berpuasa (dalam keadaan lapar), ia akan lebih bisa mengendalikan hawa nafsunya.²⁰⁶ Dalam pandangan tasawuf, puasa dapat menundukkan nafsu perut yang memunculkan keinginan untuk mendapatkan kedudukan dan harta berlimpah. Keinginan tersebut akan memunculkan persaingan, permusuhan dan kedengkian di antara sesama manusia. Berawal dari sini akan muncul penyakit-penyakit hati seperti *riya'*, sombong dan bermegah-megahan yang pada akhirnya berdampak pada timbulnya perbuatan-perbuatan keji dan mungkar. Oleh sebab itu, setiap bentuk keburukan di dunia, menurut ahli tasawuf merupakan hasil kelalaian dalam perut dan berlebihan-berlebihan dalam memasukkan makanan ke dalam perut sehingga merasa kenyang secara berlebihan.²⁰⁷

Dalam pandangan psikologi, puasa merupakan salah satu bentuk atau cara pengendalian diri (*self control*), dan saat seseorang dapat mengendalikan dan menguasai dirinya terhadap dorongan yang datang dari luar maupun dari dirinya sendiri maka ia disebut orang yang sehat secara mental.²⁰⁸ Berdasarkan uraian pandangan beberapa ahli di atas dapat dikatakan bahwa puasa dengan segala aturan

²⁰⁵ Muhammad Abduh Tuasikal, *Berbagi Faedah Fikih Puasa; Dari Matan Abu Syuja*, (Yogyakarta: Rumaysho, 2019), cet. I, h. 4

²⁰⁶ Abu Bakar Jabir al-Juzairi, *Pola Hidup Muslim*, Terj. Rachmat Djatnika & Ahmad Sumpemo, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1991), h. 237

²⁰⁷ Nur Cahyo, “Puasa Menurut KH. Shaleh Darat ...”, *Skripsi* pada IAIN Surakarta, 2020, h. 66. Lihat juga, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid I, (Kairo: Dar al-Hadis, 2004), h. 3-4

²⁰⁸ Very Julianto & Pipih Muhopilah, “Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 1, 2015, h. 38

dan teknisnya secara esensi memberi dampak positif terhadap pengembangan diri bagi kesehatan fisik dan jiwa seseorang.

Al-Qur'an menyebut kata "*shaum*" sebanyak 13 kali dengan berbagai derivasinya.²⁰⁹

Term Puasa dalam Al-Qur'an

No	Lafadz	Letak
1	تَصُومُوا	Al-Baqarah: 184
2	فَلْيَصُمْهُ	Al-Baqarah: 185
3	صَوْمًا	Maryam: 26
4	الصِّيَامِ	Al-Baqarah: 183, 187, 196, 196 An-Nisā': 92 Al-Māidah: 89 Al-Mujādalah: 4
5	صِيَامًا	Al-Māidah: 95
6	الصَّائِمِينَ	Al-Aḥzāb: 35
7	الصَّائِمَاتِ	Al-Aḥzāb: 35

b. Puasa Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Kesehatan Mental

Puasa mempunyai hubungan positif dengan kesehatan mental. Dilihat dari pengertian puasa dalam pandangan psikologi, puasa merupakan salah satu bentuk atau cara pengendalian diri (*self control*), dan saat seseorang dapat mengendalikan dan menguasai dirinya terhadap dorongan yang datang dari luar maupun dari dirinya sendiri maka ia disebut orang yang sehat secara mental.²¹⁰

²⁰⁹ Muhammad Fuad Abd. Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān*, h. 417

²¹⁰ Very Julianto & Pipih Muhopilah, "Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, h. 38

Dalam menangani gangguan mental, puasa sangat tepat untuk dijadikan sebuah terapi mental, karena secara substansi, puasa memberi kontribusi positif terhadap jiwa seseorang. ketika berpuasa, seseorang akan melatih jiwanya untuk tetap sabar, menahan diri dari segala macam hawa nafsu, pikiran negatif dan perbuatan dan perkataan yang tidak baik.²¹¹

Puasa terbagi menjadi dua macam yaitu puasa fisik dan puasa psikis. Puasa fisik yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan badan. Menahan dari segala macam makanan, minuman, atau bersetubuh yang diharamkan (bukan miliknya atau bukan pada tempatnya). Sedangkan puasa psikis yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat, seperti menahan marah, sombong, dusta, serakah, sumpah palsu dan sebagainya.²¹²

Menurut Komaruddin Hidayat, terdapat tiga aspek yang merupakan buah dari puasa, yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental dan kesalehan sosial. Ketiga aspek tersebut bisa ditinjau dengan pendekatan medis dan psikologis. Banyak kajian ilmiah yang membahas menunjukkan dampak positif puasa bagi kesehatan fisik dan pembinaan mental.²¹³

Puasa dalam Al-Qur'an dapat ditemui dalam surah Al-Baqarah ayat 183, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS. Al-Baqarah [2]: 183)

Menurut Wahbah al-Zuhaiifi, puasa menjadi penyuci jiwa, mendatangkan keridhaan Tuhan, dan mendidik jiwa agar bertakwa kepada Allah pada saat sepi dan ramai, membina kemauan dan mengajarkan kesabaran dan ketahanan dalam menanggung kesusahan, penderitaan, dan penghindaran syahwat. Salah satu aspek yang mendidik jiwa dengan berpuasa yaitu puasa memupuk di dalam jiwa rasa takut kepada Allah, sebab tidak ada yang mengawasi orang yang berpuasa kecuali Tuhannya. Kalau ia merasa amat lapar dan haus namun ia tidak menyentuh perkara yang membatalkan puasanya karena dorongan imannya maka ia akan megejewantahkan makna takut kepada Allah SWT. Apabila syahwat terlihat begitu menarik hatinya namun ia tidak memperturutkan dorongan nafsunya karena takut melanggar larangan puasa, berarti ia malu kepada Allah dan ingat kepada-Nya.

²¹¹ Very Julianto & Pipih Muhopilah, “Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, h. 35

²¹² Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), h. 234

²¹³ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Ibadah; Menyimbah Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi*, (Jakarta: Serambi, 2008), h. 112

Apabila hawa nafsu menguasai jiwa, ia cepat ingat, mudah kembali dengan tobat yang tulus.²¹⁴

Di dalam *tafsir Al-Maraghi* dijelaskan bahwa puasa adalah jalan untuk meraih ketakwaan. Caranya adalah meninggalkan keinginan yang mudah didapat dan halal, demi menjalankan perintah dan mencari Allah SWT. Dengan demikian, mental seseorang akan terlatih di dalam menghadapi godaan nafsu syahwat yang diharamkan, dan dapat menahan diri untuk tidak melakukannya. Selain itu, puasa dapat menurunkan ketegangan syahwat dan menjadikan jiwa seseorang terhindar dari berbagai macam keinginan, kemudian mengkonsentrasikan diri untuk mengerjakan sesuatu yang diridhai Allah SWT. dalam hadis dikatakan:

صُومُوا تَصِحُّوا

“Berpuasalah kalian, maka kalian akan sehat”. (HR. Al-Tabrani)

Para sarjana Eropa mengatakan bahwa “puasa satu bulan dalam setahun akan menghilangkan endapan-endapan yang sudah mati di dalam tubuh manusia selama setahun”. Siapapun yang menjalankan puasa, maka jiwanya akan merasa tenang dan tidak goncang di dalam menghadapi malapetaka atau musibah yang besar. Jika ia terkena musibah, maka hanya fisiknya saja yang merasakan, sedang jiwanya tetap tenang.²¹⁵

Ketika ditinjau dengan pendekatan psikologi dapat ditemukan di beberapa penelitian ilmiah mengenai dampak puasa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga Psikiatri Moskow (*The Moscow Psyciatric Institute*), mencoba menyembuhkan penyakit kejiwaan dengan terapi puasa. Dalam perjalanannya ketika ia menerapi pasien tersebut dengan menggunakan puasa selama 30 hari. Dia melakukan eksperimen dengan membagi subyek menjadi dua kelompok yang sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan, sementara kelompok kedua diperintahkan berpuasa selama 30 hari. Dua kelompok tersebut diikuti perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen itu diperoleh hasil yang sangat baik, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medis ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien untuk kambuh kembali setelah 6 tahun kemudian ternyata sangat tinggi. Lebih dari separuh pasien tetap sehat.²¹⁶

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nicolayev, dapat dikatakan bahwa mental yang sehat selalu menyatu dalam pengembangan karakter dan pribadi dalam artian kondisi mental dan kejiwaan seseorang. Dengan mental yang sehat maka akan terbangun berkembangnya kejiwaan secara normal, emosional, intelektual dan sosial. Seseorang dengan mental yang sehat maka akan mudah baginya fokus beribadah kepada Allah SWT.

²¹⁴ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*; Akidah, Syariah, Manhaj, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, dkk., (Jakarta: Gema Insani 2013), jilid 1, h. 356

²¹⁵ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1974), Juz 2, h. 114

²¹⁶ Triyani Puji Astuti, *Psikoterapi Islam*, h. 117. Lihat juga, Alan Cott, *Fasting as a Way of Life*, (New York: Bantam Books, 1977), h. 74-75

Puasa sebagai media pengembangan diri akan mengantarkan seseorang kepada mental yang sehat. Artinya, orang tersebut akan terhindar dari segala macam gangguan mental yang menggerogoti jiwanya. Ketika ia telah terbebas dari segala macam gangguan mental, maka tujuan puasa sebagai hamba yang *muttaqīn* akan tercapai.

E. Doa

1. Pengertian Doa

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), doa adalah permohonan (harapan dan pujian) kepada Tuhan.²¹⁷ Sementara dalam bahasa Arab, doa berasal dari دَعَا-يَدْعُو-دَعْوَةٌ yang berarti menyeru, memanggil, mengajak dan

menjamu.²¹⁸ Menurut Raghīb al-Asfahani, kata دَعَا atau الدُّعَاءُ memiliki arti panggilan, sama dengan النَّدَاءُ, hanya saja panggilan dalam bentuk tersebut kadang di dahului oleh huruf "yā", ataupun sejenisnya tanpa menyebutkan namanya, sementara panggilan dalam bentuk الدُّعَاءُ hampir tidak pernah menggunakan panggilan kecuali pasti disertai penyebutan namanya.²¹⁹

Secara istilah, doa adalah suatu realisasi penghambaan dan merupakan media komunikasi antara makhluk dengan Tuhan-nya, serta dicurahkan segala isi hati yang paling rahasia. Dengan berdoa, manusia merasa bertatap muka dengan Tuhan serta memohon petunjuk maupun perlindungan. Jadi, doa itu pada prinsipnya merupakan kunci dari segala kebutuhan hidup di dunia maupun di akhirat.²²⁰

2. Macam-Macam Makna Doa dalam Al-Qur'an

a. Doa dalam makna ibadah

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ ۚ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنْ
الظَّالِمِينَ

"Dan janganlah kamu menyembah apa-apa yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi mudharat kepadamu selain Allah; sebab jika kamu berbuat (yang demikian), itu, maka sesungguhnya kamu kalau begitu termasuk orang-orang yang zalim". (QS. Yunus [10]: 106).

b. Doa dalam makna istiadzah (memohon perlindungan)

Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia, *Kamus Bahasa Indonesia*, h. 359

²¹⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, h. 224

²¹⁹ al-Raghīb al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Ghārīb al-Qur'ān*, terj. Ahmad Zaini Dahlan, h.

وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِنَ الْإِنْسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا

“Dan bahwasanya ada beberapa orang laki-laki di antara manusia meminta perlindungan kepada beberapa laki-laki di antara jin, maka jin-jin itu menambah bagi mereka dosa dan kesalahan”. (QS. Al-Jin [72]: 6)

c. Doa dalam makna istianah (memohon pertolongan)

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu”. (QS. Al-Baqarah [2]: 45)

d. Doa dalam makna istigfar

وَاسْتَغْفِرُوا لِلَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan mohonlah ampunan kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (QS. Al-Muzzammil [73]: 20).

3. Psikoterapi Doa terhadap Gangguan Kesehatan Mental

Doa merupakan sebuah kebutuhan rohani untuk jiwa manusia. Hal tersebut menggambarkan ketidakberdayaan seseorang tanpa adanya pertolongan dari sesama makhluk, terlebih dari Tuhan. Manusia tidak akan terlepas dari penciptanya, iman dan kepercayaan yang diyakini, dipercaya sebagai salah satu kekuatan di dalam diri yang dapat menjaga hubungan dengan Allah. Segala permasalahan yang terjadi dalam kehidupan pun tak terlepas dari campur tangan Allah SWT.

Doa dapat diartikan sebagai kegiatan menggunakan kata-kata baik secara terbuka bersama-sama atau secara pribadi untuk mengajukan tuntutan-tuntutan kepada Tuhan.²²¹ Mengenai perintah untuk berdoa, telah diinformasikan di dalam Al-Qur’an yaitu:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

”Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina”. (QS. Ghafir [40]: 60).

Menurut Al-Thabari, doa itu adalah ibadah.²²² Selain itu, Al-Sya’rawi, menjelaskan lebih rinci dalam beberapa makna potongan kalimat ادْعُونِي أَسْتَجِبْ

²²¹ Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, h. 174

²²² Abu Ja’far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Tafsir Ath Thabari*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009), h. 612

لَكُمْ, “berdoalah kepada-Ku, niscaya akan kuperkenankan bagimu”. Maknanya adalah pada saat manusia lemah untuk berusaha dan tidak ada orang lain yang menolongnya maka berdoalah kepada Allah, niscaya dia akan mengabulkan doa itu.²²³ Sebagaimana terkait dengan ayat, yaitu:

أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
اللَّهُ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ

“Atau siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, dan yang menghilangkan kesusahan dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi? Apakah disamping Allah ada tuhan (yang lain)? Amat sedikitlah kamu mengingati(Nya)”. (QS. An-Naml [27]: 62).

Ayat di atas memiliki kaitan erat dengan ayat sebelumnya, bahwa tidaklah tepat manusia berkeluh kesah dalam kesulitan atau kesusahan kecuali mengadukannya kepada Allah SWT semata. Makna *يُجِيبُ* adalah dikabulkannya doa seseorang. Sementara *الْمُضْطَّرَّ* adalah orang yang telah kehabisan segala sarana. Tidak ada jalan keluar kecuali berserah diri kepada Allah SWT. karena sebelum Allah menciptakan manusia, Dia terlebih dahulu telah menciptakan segala sumber kehidupan untuk berkhidmat kepada-Nya.²²⁴ Jadi, secara implisit ayat di atas diartikan sebagai sebuah perintah untuk konsisten dalam berdoa dan berusaha.

Di dalam Tafsir *Fath al-Qadīr* dijelaskan bahwa kata *الْمُضْطَّرَّ* adalah *isim maf'ul* yakni kesusahan dan berduka, serta yang tidak memiliki daya dan kekuatan. Ada juga yang mengatakan bahwa maknanya adalah yang mengalami petaka karena kemiskinan atau penyakit, lalu dia berdoa kepada Allah dengan merendahkan diri. Huruf *lam* pada lafaz *الْمُضْطَّرَّ* untuk menunjukkan jenis, bukan menunjukkan keseluruhan, karena ada juga doa sebagian orang yang dalam kesulitan yang tidak diperkenankan karena ada suatu sebab yang dilakukan oleh si hamba sehingga menghalangi antara dirinya dengan pengabulan doanya. Doa orang yang sedang dalam kesulitan yang dikabulkan oleh Allah adalah doa orang yang kesulitannya itu menyebabkan keikhlasan dan tidak memandang kepada selain Allah. Allah telah mengabarkan bahwa Dia mengabulkan doa orang-orang yang mengikhlasakan ketaatannya kepada-Nya semata-mata walaupun mereka itu kafir. Allah SWT berfirman:

²²³ Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir Al-Sya'rawi*, (Mesir: al-Majmu' al-Bahts al-Islami, 1991), jilid 21, h. 13416.

²²⁴ Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi, *Tafsir Al-Sya'rawi*, h. 10821-10822.

...حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِّ وَجْرَيْنَ مِنْهُمِ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ
وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ ۖ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ
لَعْنَةُ الَّذِينَ أُنْجَيْنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

“...Dialah Tuhan yang menjadikan kamu dapat berjalan di daratan, (berlayar) di lautan. Sehingga apabila kamu berada di dalam bahtera, dan meluncurlah bahtera itu membawa orang-orang yang ada di dalamnya dengan tiupan angin yang baik, dan mereka bergembira karenanya, datanglah angin badai, dan (apabila) gelombang dari segenap penjuru menimpanya, dan mereka yakin bahwa mereka telah terkepung (bahaya), maka mereka berdoa kepada Allah dengan mengikhlaskan ketaatan kepada-Nya semata-mata. (Mereka berkata): "Sesungguhnya jika Engkau menyelamatkan kami dari bahaya ini, pastilah kami akan termasuk orang-orang yang bersyukur". (QS. Yunus [10]:2).

...فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ

“...Maka tatkala Allah menyelamatkan mereka sampai ke darat, tiba-tiba mereka (kembali) mempersekutukan (Allah). (QS. Al-Ankabut [29]: 65).

Mujib menjelaskan bahwa doa merupakan sebuah kebutuhan ruhani yang harus dilaksanakan secara konsisten. Struktur ruhani menurut Mujib mencerminkan tentang kehidupan manusia yang universal dan hakiki. Ia tidak sebatas pada rentang kehidupan saja. Dalam doa terdapat dua pengklasifikasian mengenai macam-macamnya, yakni doa mental dan doa tuntutan. Doa mental merupakan jenis doa yang tidak melibatkan segala jenis pengucapan di dalamnya, sedangkan doa tuntutan merupakan jenis doa tertentu dimana di dalamnya terdapat tuntutan yang diajukan.²²⁵

Dalam berdoa, sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap kesadaran bagi orang yang melakukannya. Tujuan utama dari doa sebenarnya bersifat obyektif. Namun para ahli psikologi lebih tertarik dengan efek-efek subyektif doa dari pada persoalan mengenai konsekuensi-konsekuensi terhadap kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi oleh orang yang berdoa di dunia spiritual.²²⁶

Doa dengan berbagai macamnya, membuktikan bahwa doa merupakan salah satu kegiatan utama dalam kehidupan umat beragama, doa tuntutan menjadi bagian yang sangat penting dari sebuah kegiatan berdoa. Kepastian yang telah ditentukan oleh Tuhan dapat dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan manusia. Sebagaimana hadits Nabi Saw.: “Doa dapat menolak terhadap kepastian (Qadha) Allah” (HR. Ahmad). Dalam hadits lain disebutkan: “Doa merupakan salah satu tentara dari tentara-tentara Allah yang tercipta untuk menjadi penolong. Ia dapat menolak terhadap kepastian yang telah ditentukan oleh Allah”.²²⁷

²²⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, 2016), h. 34

²²⁶ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan...* (Jakarta: Amzah, 2011), h. 44

²²⁷ Ratna Supradewi. “Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negative Pada Mahasiswa” dalam *Jurnal Psikologi*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2008, h. 64.

Harapan dalam sebuah doa, merupakan suatu keistimewaan tersendiri. Orang yang melakukan sebuah doa harus diiringi dengan sikap pasrah kepada Tuhan, sikap menuntut dan bersikukuh agar harapannya tercapai tidak terus-menerus harus sesuai harapan seseorang. Oleh karena itu, bukan hasil dari doa itu saja yang dicari melainkan hilangnya ketegangan yang timbul dari keyakinan bahwa persoalan yang diungkapkan dalam doa tersebut telah diserahkan kepada Tuhan.²²⁸ Mengenai kepasrahan dan ketundukan di dalam berdoa, Al-Qur'an telah menginformasikan hal tersebut. Allah SWT berfirman:

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”. (QS. Al-A'raf [7]: 55).

Menurut Ibnu Katsir, ketika berdoa kepada Allah hendaklah seseorang merendahkan diri dan penuh ketenangan serta suara lembut, sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS. Al-A'raf [7]: 205: “*dan sebutlah nama Rabb-mu dalam hatimu*”).²²⁹ Sementara menurut Al-Qurtubi, doa itu adalah perbuatan yang baik, bagaimana pun caranya. Doa adalah hal yang harus dilakukan oleh seorang manusia untuk menunjukkan kefakirannya dan kebutuhannya kepada Allah. Yaitu dengan merendahkan diri dan pasrah. Jika mau, maka orang yang berdoa boleh menghadap kiblat dan mengangkat kedua tangannya, dan bersikap seperti itu lebih baik.²³⁰ Dengan demikian, kepasrahan dan ketundukan adalah sebuah sikap di dalam berdoa yang tentu dengan tujuan meraih apa yang diinginkan dalam doa tersebut.

Para ahli psikologi memberikan perhatian terhadap beberapa pertanyaan yang berbeda-beda terhadap bagaimana orang-orang berpikir dan bertindak laku dalam kaitannya dengan berdoa. Penelitian tersebut dapat dialihkan kepada hal-hal yang berkaitan dengan sejauh mana doa itu dilaksanakan dan hasil apakah yang diharapkan oleh orang-orang yang melakukannya.²³¹ Jika ditinjau kaitannya terhadap doa, terdapat dua hal yang perlu diperhatikan yaitu kemujaraban kausal dari doa tersebut dan kesesuaiannya dengan kenyataan. Kemujaraban kausal merupakan sebuah efek yang diberikan oleh doa terhadap harapan yang selalu dinanti selama berlangsungnya kejadian tersebut merupakan hubungan kausal dari keinginan untuk berdoa, dan kesesuaian atas kenyataan dalam berdoa merupakan sebuah aktifitas yang dianjurkan oleh agama. Terwujudnya harapan bukanlah murni muncul dari kekuatan kita, melainkan kekuatan Tuhan melalui lantaran dari doa seorang hamba. Kesesuaian atas kenyataan merupakan tujuan utama dari doa. Namun segala keputusan tetap dan harus diserahkan kepada-Nya.²³²

²²⁸ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, h. 40.

²²⁹ Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Lubāb Tafsīr Min Ibnī Katsīr*, h. 393

²³⁰ Al-Qurṭūbī, Abu Abdillāh bin Muhammad bin Ahmad al-Anṣārī, *Tafsīr al-jāmi' li Ahkām al-Qur'ān*, h. 535

²³¹ Bakran Dzaki, *Psikoterapi & Konseling Islam; Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), h. 76.

²³² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa*, h. 43.

Clinebell dalam penelitiannya yang berjudul “*The Role of Religion in the Prevention and Treatment of Addiction*” (Peran Agama dalam Pencegahan dan Pengobatan Ketergantungan) menyatakan bahwa setiap orang entah ia adalah seorang yang beragama atau sekuler, sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian (*basic spiritual needs*). Setiap orang membutuhkan rasa aman, tenteram, terlindung, bebas dari stres, cemas, depresi dan sejenisnya. Bagi mereka yang beragama (yang menghayati dan mengamalkan), kebutuhan rohani ini dapat diperoleh lewat penghayatan dan pengamalan keimanannya. Namun, bagi mereka yang sekuler jalan yang ditempuh salah satunya adalah lewat penyalahgunaan NAZA (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif lainnya), yang pada gilirannya dapat menimbulkan dampak negatif pada diri, keluarga dan masyarakat.²³³

Seorang dokter dari Texas, Amerika, Larry Dossey, M.D., menyatakan di dalam bukunya bahwa berbagai banyak penelitian yang telah dilakukan para ahli untuk mengetahui pengaruh doa dalam penyembuhan mengenai ukuran dari efektif tidaknya suatu doa. Nunu menjelaskan bahwa hal tersebut dapat dilihat dari perubahan yang terjadi dalam kondisi kesehatan atau kehidupan seseorang. Bandingkan saja kondisi kesehatan dan kehidupan orang tersebut ketika berdoa dengan cara yang lama dan setelah menggunakan cara yang efektif. Menurut pendataan oleh Newsweek, 72% masyarakat Amerika mengatakan mereka percaya bahwa berdoa dapat menyembuhkan seseorang dan berdoa membantu kesembuhan. Penelitian di Inggris dan Amerika Serikat juga telah menyimpulkan bahwa doa dapat mengurangi gejala-gejala penyakit pada pasien dan mempercepat proses penyembuhan penyakitnya.²³⁴

Doa juga dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan penyakit (psikoterapi). Faktor kejiwaan juga dapat meningkatkan imunitas, sehingga seseorang tidak mudah sakit atau akan cepat sembuh jika terserang penyakit, maka disinilah peranan doa. Terapi medis dengan doa merupakan hal yang baru di dunia kedokteran modern. Doa untuk terapi penyembuhan barangkali merupakan sesuatu yang masih baru bagi kita. Sebenarnya sebagai umat percaya dalam kehidupan sehari-hari tidak jarang kita pernah mempraktekannya tanpa kita sadari. Misalnya saat kita sedang mengalami sakit secara mendadak dan menyakitkan, tanpa sadar kita akan merintih kesakitan sambil menyebut Tuhan berkali-kali dan sebagai efeknya sakit yang kita alami terasa sedikit berkurang. Inilah salah satu kekuatan doa yang bersumber dari keyakinan dan kepasrahan diri kepada Tuhan.²³⁵

Lownethal (2009) juga menjelaskan beberapa aspek yang terkait dengan berdoa yaitu; *pertama*, aspek perilaku (*Behavioral Features*), ketika seseorang berdoa terdapat beberapa perilaku yang lazim dilakukan seperti menghadap ke arah tertentu, berdiri, duduk dan berlutut. Doa yang dilakukan dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada korteks otak. Korteks otak juga mempengaruhi mental dan tingah laku seseorang. Berzikir dan berdoa dengan

²³³ Al-Abu Hala Jundi, *Mengubah Takdir dengan Doa*, (Tangerang: Jausan, 2010), h. 47.

²³⁴ Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental; konsep dan penerepan*, (Malang: UMM Press, 2002), h. 12

²³⁵ Al- Abu Hala Jundi, *Mengubah Takdir dengan Doa*, h. 47.

pernapasan yang teratur dapat menstabilkan korteks serebri (lapisan jaringan saraf terluar) dan berdampak pada kemampuan menurunkan depresi.²³⁶

Kedua, aspek bahasa (*linguistic features*), berdoa dilakukan dengan menggunakan bahasa, berkata-kata. Adapun suara untuk mengungkapkan bisa suara yang keras, diam atau dalam hati. Pada saat melakukan doa dengan khuyuk seseorang berada pada kondisi trans, yaitu gelombang otak berada pada gelombang alpha yakni ia merasa khuyuk, relaksasi, fokus, *super learning*, tenang atau masuk pada gelombang theta yakni ia merasa sangat khuyuk, *deep meditation*, nurani dibawah sadar dan hening. Kondisi ini lah yang memicu kata-kata yang diucapkan melalui doa terekam jelas di alam bawah sadarnya sehingga menyebabkan orang tersebut selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai *self reminder*. *Ketiga*, aspek kognitif (*Cognitive Features*), berdoa dilakukan dengan penuh tujuan dan pemaknaan atas apa yang diungkapkan. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diketahui bahwa terjadi proses berpikir pada seseorang yang berujung pada kesadaran untuk melakukan sesuai dengan apa yang ia ungkapkan dalam doanya. Selain itu membuat orang tersebut yakin terhadap pilihan yang sedang dijalani dan ia mengetahui hal yang harus diperbaiki untuk menjadikan diri lebih baik lagi kedepannya.²³⁷

Keempat, aspek emosional (*Emotional Features*), berdoa dengan diiringi rasa kedekatan terhadap yang disembah, merendah, tenang dan nyaman. Dengan melakukan doa yang khuyuk subjek merasakan dapat berinteraksi langsung dengan Allah SWT. Kondisi inilah yang menyebabkan seseorang merasa dekat dengan Sang Pencipta, memiliki perasaan lebih berserah, merasa menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipintanya.²³⁸

Berdasarkan pemaparan yang telah diungkapkan dapat diketahui bahwa doa sebagai psikoterapi dapat membuat jiwa seseorang merasa tenang, tentram, yakin terhadap pilihan yang dijalani. Selain itu, doa menyebabkan seseorang dengan gangguan mental selalu mengingat, terarah pada maksud dari doa yang diucapkan tanpa ia sadari dan menjadikan doa sebagai *self reminder*. Doa mengingatkan seseorang menjadi hamba yang perlu banyak berbenah dan menumbuhkan rasa percaya dan yakin bahwa Allah akan mengabulkan apa yang dipinta dan menyebabkan orang tersebut merasa dekat dengan Sang Pencipta dan memiliki perasaan lebih berserah.²³⁹

Terapi ini berpusat pada pembangkitan kesadaran, yaitu sadarnya seseorang terhadap kehambaan dirinya dan sadarnya seseorang akan kelemahan dirinya sebagai manusia. Bentuk kesadaran ini akan membawa seseorang (yang berdoa) berada pada keadaan/kondisi lemah. Tanpa adanya kesadaran akan kelemahan diri ini maka keseriusan dalam berdoa sulit untuk dicapai, karena hakikat berdoa adalah meminta, yang mana derajat orang yang berdoa harus rendah dari yang dimintai.

²³⁶ Millatina, Dzikir dan Pengendalian Stres. *Skripsi* pada Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang, 2008), h. 28.

²³⁷ Millatina, Dzikir dan Pengendalian Stres. *Skripsi*, h. 29

²³⁸ Millatina, Dzikir dan Pengendalian Stres. *Skripsi*, h. 29

²³⁹ Millatina, Dzikir dan Pengendalian Stres. *Skripsi*, h. 30

Untuk itu, sebelum seseorang berdoa diharuskan untuk merendahkan diri dihadapan Allah SWT.

Berkaitan dengan uraian di atas, Nabi Muhammad SAW., mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai yang penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk berkaitan dengan masalah kesehatan mental. Beliau telah menunjukkan perhatian yang besar akan hubungan antara kesehatan psiko-spiritual dan kesehatan fisik, yang merupakan perspektif penting dalam psikologikesehatan saat ini. ketenangan psiko-spiritual menjadi kunci kesehatan fisik. Beliau menganjurkan seseorang untuk berdoa agar mendapatkan ketentraman dalam jiwa saat sedang mengalami suatu penyakit. Sebagaimana dalam sebuah hadis dikatakan bahwa *“doa itu senjata orang beriman, tiang agama, serta cahaya langit-langit dan bumi.* (HR. Imam Abu Ya’la dan Imam Al-Hakim dari sahabat Ali).

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dalam menangani masalah gangguan kesehatan mental, para psikolog bersaing menciptakan beberapa teori tentang cara untuk menyembuhkan masalah tersebut. penyembuhan tersebut dikenal dengan istilah psikoterapi. Di dalam Al-Qur'an, ternyata banyak ayat yang mengandung nilai-nilai psikoterapis di dalamnya, seperti penyembuhan mental/jiwa dengan terapi sabar, salat, zikir, puasa dan doa. Semua terapi tersebut mempunyai efek yang luar biasa bagi kesembuhan penyintas gangguan kesehatan mental.

Ketika Al-Qur'an berbicara tentang sabar, ternyata ditemukan beberapa aspek yang mengandung nilai terapi di dalamnya. Misalnya, ketika seseorang ditimpa gangguan mental dan mampu bersabar atas gangguan mental yang dideritanya, maka dia akan menemukan paling tidak tiga aspek terapi di dalam sikap sabar tersebut. Ketiga aspek tersebut antara lain; aspek pengendalian diri, aspek pengembangan diri dan aspek penguatan diri. Sebagaimana penjelasan mufassir dan psikolog pada umumnya, ternyata ketiga aspek tersebut bersumber pada ketenangan jiwa yang melibatkan Allah di dalamnya. Saat bersabar, seseorang akan mengenali diri dan menyadari batas kemampuannya, dengan begitu ia akan bersandar pada kekuatan yang lebih besar, yaitu kekuatan yang mengatur hidup dan kehidupan manusia yaitu Allah SWT.

Kedua, salat. Ketika Al-Qur'an berbicara tentang salat, ternyata ditemukan juga beberapa aspek terapi di dalamnya. Ketika orang mendirikan salat, maka secara sadar dan tidak sadar dia menemukan empat aspek nilai-nilai terapi yang terkandung di dalam salat tersebut. keempat aspek tersebut antara lain: aspek olahraga, aspek meditasi (khusyuk), aspek auto-sugesti dan aspek kebersamaan. Semua aspek tersebut memiliki korelasi dengan beberapa teori psikolog di dalam menyembuhkan gangguan kesehatan mental.

Ketiga, zikir. Ketika Al-Qur'an berbicara tentang zikir, ternyata di dalamnya ditemukan aspek penenang dan penentram jiwa. Melalui kalimat zikir yang dibaca akan memberi efek ketenangan terhadap jiwa, baik itu bacaan Al-Qur'an, tahlil, tahmid dan lain-lain, semuanya memberi efek penenang dan penentram jiwa.

Keempat, Puasa. Ketika Al-Qur'an berbicara tentang puasa, ternyata di dalamnya juga mengandung nilai-nilai terapi. Perintah untuk menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa mengandung tindakan preventif yakni pencegahan terhadap diri dan jiwa. Ketika berpuasa, semua keinginan syahwat yang selama ini cenderung mendorong seseorang melakukan segala keinginannya akan tercegah dengan berpuasa. Tidak hanya itu, orang yang memahami esensi puasa akan mampu menahan dirinya di luar ketika dia tidak sedang berpuasa.

Kelima, doa. Sama halnya sabar, salat, zikir dan puasa, doa juga menandung aspek terapi di dalamnya. Orang yang selalu berdoa, berarti menyadari dirinya sebagai hamba yang penuh keterbatasan. Nilai terapi yang terkandung di dalam doa adalah adanya aspek kepasrahan. Kepasrahan inilah yang menimbulkan ketenangan karena semua permasalahannya diserahkan kepada Allah SWT yang telah mengatur hidup dan kehidupan

hambanya. Dengan berdoa maka akan muncul ketenangan di dalam jiwa dan mendekatkan diri seseorang kepada Allah SWT.

B. Saran

Penelitian ini tentu jauh dari kesempurnaan. Simpulan yang dihasilkan juga bisa diperdebatkan. Kritik, saran dan masukan akan sangat dibutuhkan perbaikan penelitian ini.

Penulis berharap ada kajian-kajian lanjutan yang mengulas tema ini dengan lebih komperhensif dan menggunakan pisau analisis yang lain, sehingga kajian seputar psikoterapi perspektif Al-Qur'an terhadap gangguan kesehatan mental bisa terjawab dan memuaskan lebih banyak pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta, Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Ahmadi, Abu & M. Umar, *Psikologi Umum*, Surabaya: Bina Ilmu, 1996.
- Akbar, Amar, “Metode Psikoterapi Islam Menurut Samsul Munir Amin dan Implementasinya dalam Pendidikan Agama Islam”, *Skripsi* pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Yogyakarta), 2016.
- Al Zuhaili, Wahbah, *Fiqh Islām wa Adillatuhū*, Terj. Abdul Ḥayyie al-Kattānī, dkk., Jakarta: Gema Insani, 2011, Cet. 1.
- Al-Alūsi, Syihabuddin al-Sayyid Mahmūd, *Ruḥul Ma’āni fī Tafsīr al-Qur’ān al-Azhīm*, Beirut: Dār al-Fikr, 1993, jilid II.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad, *Ihya’ Ulum al-Din*, Jilid I, (Kairo: Dar al-Hadis, 2004
- Al-Husaini, Abu al-Qasim bin Muhammad & al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur’ān*, Maktabah Syamilah.
- Al-Juzairi, Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim*, Terj. Rachmat Djatnika & Ahmad Sumpemo, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1991.
- Al-Marāghī, Ahmad Muṣṭafā, *Terjemah Tafsīr Al-Marāghī*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1992), Juz I.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa, *Tafsir Al-Maraghi*, Mesir: Mustafa al-Babi al-Halabi, 1974.
- Al-Qurṭūbī, Abu Abdillah bin Muhammad bin Ahmad al-Anṣārī, *Tafsīr al-jāmi’ li Aḥkām al-Qur’ān*, Riyad: Dār ‘Ālim al-Kitāb, 1423 H.
- Al-Rāzi, Fakhr al-Dīn, *Tafsīr Kabīr Mafātih al-Ghaib*, Beirut: Dar al-Fikr, 1981.
- Al-Sheikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq, *Lubābut Tafsīr Min Ibni Katsīr*, Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2004, Jilid 6.
- Al-Sya’rawī, Muhammad Mutawalli, *Tafsīr Al-Sya’rawī*, Mesir: al-Majmū’ al-Bahts al-Islamī, 1991.
- Al-Zuhaili, Wahbah, *Tafsīr Al-Munīr; ‘Akīdah, Syari’ah, Manhaj*, terj. Abdul Hayyie al-Kattānī, dkk., Jakarta: Gema Insani 2013, jilid 1.
- Amiruddin, *Psikoterapi Perspektif Islam*, Repository UIN Sumatera Utara, 2016.
- Ancok, Djamaluddin & Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Andari, Soetji, “Pelayanan Sosial Panti Berbasis Agama...”, dalam Jurnal *PKS*, vol. 16, No. 2, 2017.

- Annisa, Dona Fitri & Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lansia”, dalam Jurnal *Konselor*, vol. 5 No. 2, 2016.
- Ansori, Ibnu Hajar, dkk., “Psikologi Salat”, dalam Jurnal *Spiritualita*, vol. 3, No. 1, 2019.
- Ariadi, Purmansyah, “Kesehatan Mental Perspektif Islam”, dalam Jurnal *Syifa’ Medika*, vol. 3, No. 2, 2013.
- Ash-Shiddiqy, Hasbi, *Pedoman Dzikir dan Doa*, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Astuti, Triyani Puji, *Psikoterapi Islam*, Cirebon: CV. Elsi Pro, 2021.
- Baqi, Muhammad Fuad Abd., *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān*, Kairo: Dār al-Hadīth, 1363 H.
- Cahyo, Nur, “Puasa Menurut KH. Shaleh Darat ...”, *Skripsi* pada IAIN Surakarta, 2020.
- Chaplin, James P., *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, Jakarta: Rajawali, 1999.
- Cott, Alan, *Fasting as a Way of Life*, New York: Bantam Books, 1977.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Bandung: CV Penerbit Jumanatul Ali, 2005.
- Departemen Pendidikan Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Diferiansyah, Okta, dkk., “Gangguan Cemas Menyeluruh”, dalam Jurnal *Medula Unila*, vol. 5, No. 2, 2016.
- Dirgayunita, Aries, “Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya”, dalam Jurnal *An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, vol. 1, No. 1, 2016.
- Djuwita, Ratna, “Pengaruh Zikir yang Didahului Sembahyang Terhadap Relaksasi, *Skripsi* pada Fakultas Psikologi UI, Jakarta 1983.
- Dzaki, Bakran, *Psikoterapi & Konseling Islam; Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Echols, John M. dan Hassan Shadily, *Kamus Indonesia-Inggris*, Jakarta: PT Gramedia, 1992.
- Erlin, Fitri & Icu Yuanda Sari, “Gejala PTSD Akibat Bencana...”, dalam Jurnal *Dinamika Lingkungan Indonesia*, vol. 7, No. 1, 2020.
- Hady, Effa Naila, “Penghayatan Ketenangan dalam Berzikir” *Skripsi* pada Fakultas Psikologi UI, Jakarta, 1982.
- Hamid, Abdul, “Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama”, Jurnal *Kesehatan Tadulako*, vol. 3, No. 1, 2017.
- Hanafī, Anshari, *Kamus Psikologi*, Surabaya: Usaha Nasional, 1996.

- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Haryanto, Udy, *Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2015.
- Hasanah, Uswatun, dkk., “Depresi Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19”, dalam Jurnal *Keperawatan Jiwa*, vol. 8, No 4, 2020.
- Hawari, Dadang, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: FKUI, 2002.
- Hidayat, Komaruddin, *Psikologi Ibadah; Menyimbah Arti Menjadi Hamba dan Mitra Allah di Bumi*, Jakarta: Serambi, 2008.
- Hidayati, Heny Narendrany & Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007.
- Hude, M. Darwis, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur’an*, Jakarta: Erlangga, 2006.
- Islah, dkk., *Pedoman Penulisan Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta*, Surakarta: Penerbit Sopia, 2016.
- Julianto, Very & Pipih Muhopilah, “Hubungan Puasa dan Tingkat Regulasi Kemarahan”, Jurnal *Ilmiah Psikologi*, vol. 2, no. 1, 2015.
- Jundi, Al-Abu Hala, *Mengubah Takdir dengan Doa*, Tangerang: Jausan, 2010.
- Kamila, Aisyah, “Psikoterapi Zikir dalam Menangani Kecemasan”, dalam Jurnal *Happiness*, vol. 4, No. 1, 2020.
- Katsīr Imamuddīn Abu al-Fidā’ Ismail Ibnu, *Tafsīr al-Qur’ān al-Azhīm*, Riyadh: Dar al-Alam al-Kutub, 1997, jilid I.
- Lutfi, Mutiara Dewi, “Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Pendidikan Islam; Telaah Pemikiran Zakiah Darajat” *Skripsi* pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam (IAIN) Ambon, 2020.
- M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’i Atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Mahmudah dkk., “Konsep Qanā’ah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah” dalam Jurnal *Bimbingan Konseling Islam*, vol. 7, No. 2, 2016.
- Majma’ al-Lughah al-Arabiyyah, *al-Mu’jam al-Wāsiṭ*, Kairo: Maktabah al-Syurūq al-Dauliyyah, t.tp.
- Mandasari, Linda & Duma L. Tobing, “Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja”, dalam Jurnal Indonesian Journal of Health Development, vol. 2, No. 1, 2020.
- Manzur, Ibnu, *Kamus Lisān al-Arāb*, Qāhirah: Dār-al-Ma’ārif, 1119 H.

- Manzur, Ibnu, *Lisan al-'Arab*, Mesir: Dar al-Hadis, t.tp.
- Mayasari, Ros, "Islam dan Psikoterapi", dalam Jurnal *Islam dan Psikoterapi*, vol. 6, No. 2. t.tp.
- Meldayati, Rahmi, "Mental Disorder dalam Al-Qur'an; Tafsir Maudhu'i Tentang Mental Disorder Ragam dan Penanggulangannya" *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2010.
- Millatina, Dzikir dan Pengendalian Stres. *Skripsi* pada Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang, 2008.
- Mujib, Abdul, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.
- Nadira, dkk., "Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Keterbelakangan Mental", dalam Jurnal *Prosiding KS: Riset & Pkm*, vol 2, No. 3, t.tp.
- Nazir, M., *Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2003.
- Notoatmojo, S., *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.
- Notosoedirjo Moeljono & Latipun, *Kesehatan Mental; konsep dan penerepan*, (Malang: UMM Press, 2002), h. 12
- Perdana, Putra, "Metode Psikoterapi Islami terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung", *Skripsi* pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.
- Prabowo, Hendro, "Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of consciousness", dalam Jurnal *Penelitian Psikologi*, vol. 12, No. 2, 2007.
- Purba, Rani Anggraeni & Yohanis Franz, "Pengalaman Terdiagnosis Bipolar...", dalam Jurnal *Empati*, vol. 7, No. 3, 2017.
- Rahman, Andi, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Jakarta: Prodi IAT Fak. Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022, cet, I.
- Rahmat, Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995.
- Rajab, Khairunnas, *Psikologi Ibadah Memakmurkan...* Jakarta: Amzah, 2011.
- Rasjid, Sulaiman, Haji, *Fiqh Islam; Hukum Fiqh Lengkap*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012, Cet. 57.
- Ripli, Muhammad, "Mengenal Gangguan Kepribadian Serta Penanganannya", dalam Jurnal *Al-Tazkiyah*, vol. 7, No. 2, 2015.
- Rosyad, Rifqi, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental", dalam Jurnal *Syifa al-Qulub*, vol. 1, No. 1, t.tp.

- Sartini, Nopa Tree, “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari”, *Skripsi* pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2021.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsīr Al-Miṣbāh; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’ān*, Jakarta: Lentera Hati, 2007, cet. VII, vol. 5.
- Sholikhin, Muhammad, *Jalan Menggapai Mahkota Sufi Syaikh Abdul Qadir al-Jailānī*, Yogyakarta: Mutiara Media, 2009.
- Sit, Masganti, *Psikologi Agama*, Medan: Perdana Publishing, 2014, cet. IV.
- Suhaimi, “Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental”, dalam Jurnal *Risalah*, vol. 26, No. 4, 2015.
- Sukmono, Rizki Joko, *Psikologi Zikir*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, t.tp.
- Sulistyorini, Wandansari & Muslim Sabarisman, “Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis”, dalam Jurnal *Sosio Informa*, vol. 3, No.2, t.tp.
- Supradewi, Ratna, “Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negative Pada Mahasiswa” dalam Jurnal *Psikologi*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2008.
- Syarifuddin, Amir, *Garis-Garis Besar Fiqh*, Jakarta: Kencana, 2010.
- Tasmara, Toto, *Spiritual Centered Leadership*, Gema Insani Press, 2006.
- Taufik, Ichsan, “Aplikasi Diagnosa Gangguan Kepribadian”, dalam Jurnal *Edisi*, vol. 8, No. 2, 2014.
- Thouless, Robert H., *Pengantar Psikologi Doa*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), cet. III.
- Tim Asosiasi Psikologi Islam, *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*, Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam, 2020, cet. I.
- Tuasikal, Muhammad Abduh, *Berbagi Faedah Fikih Puasa; Dari Matan Abu Syuja*, Yogyakarta: Rumaysho, 2019.
- Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: PT. Mahmūd Yūnus wa Dhurriyyah 2010.
- Yunus, Muhammad, *Kamus Arab -Indonesia*, Jakarta: Victory Inti Cipta, t.tp.
- Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Zulkarnain, “Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa” dalam Jurnal *Taushiyah*, vol. 15, No. 1, 2020.
- <https://schatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/> diakses 25 Maret 2022.
- <https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D8%B5%D9%84%D9%89/> diakses pada 29 April 2022.

<https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/puasa/> diakses pada 10 Mei 2022.

<https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/sabar/> diakses pada 26 April 2022.

<https://www.alodokter.com/gangguan-bipolar> diakses pada 15 April 2022.

<https://www.alodokter.com/ptsd> diakses pada 16 April 2022

<https://www.alodokter.com/skizofrenia> diakses pada 15 April 2022.

https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/calm_1?q=Calm diakses pada 25 April 2022.

https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/patient_1?q=patient diakses pada 25 April 2022.

<https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness> diakses pada 14 April 2022.