

ISLAM DAN PSIKOTERAPI MODEN

Oleh:

Khairunnas Rajab *

Abstrak

Sehingga kini, psikoterapi moden yang dihasilkan oleh ahli psikologi Barat telah diterima sebagai suatu cara yang berkesan untuk merawat penyakit mental. Walau bagaimanapun, dengan memahami secara mendalam makna dan pengalaman sebenar kerohanian Islam, dapat dicadangkan bahawa Islam sebagai suatu cara hidup juga telah menyediakan suatu pendekatan tersendiri untuk merawat penyalit mental. Metode tersebut boleh dibangunkan melalui pemahaman dan pelaksanaan Rukun Iman, Rukun Islam dan ajaran Tasawuf.

Katakunci: Psikoterapi, Psikoterapi Islam, kestabilan mental, iman, ibadah, tasawuf.

Abstract

It is well known nowadays that modern psychotherapy produced by Western Psychology is an effective method in curing mental disorder. Nevertheless, delving into the true meaning and experience of Islamic spirituality, it can be suggested that Islam as the way of life also provides a unique

* Khairunnas Rajab, PhD. adalah pensyarah pada Fakulti Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN "SUSKA" Pekanbaru, Riau. Beliau juga adalah pensyarah pada STAI Natuna.

approach in the treatment of mental disorder. This method can be developed by understanding and practicing the articles of faith (*'Arkān al-Īmān*), the articles of Islam (*'Arkān al-Islām*) and Islamic Sufism.

Keywords: Psychotherapy, Islamic psychotherapy, mental hygiene, *'īmān*, *'ibādah*, *taṣawwuf*.

Pendahuluan

Dewasa ini, persoalan kemanusiaan semakin mengkhawatirkan. Individu merasa bebas dan selesa dengan tamadun yang dicapai oleh manusia dalam memanfaatkan ilmu pengetahuan moden dan teknologi maklumat. Oleh yang demikian, sebahagian individu telah melupakan aspek spiritual, bagi mengisi kekosongan rohani dan psikologinya. Latar belakang itu, mendorong mereka ke arah ketegangan mental, kecemasan hati, gangguan mental dan menghadapi tekanan, kemurungan, fobia, neurosis, psikosis dan sebagainya.

Psikoterapi sebagai salah satu cabang ilmu psikologi, telah berusaha menyelesaikan masalah kemanusiaan tersebut, namun ia belum menunjukkan suatu tanda yang lebih baik. Islam dengan ajarannya yang murni, menawarkan metodologi baru bagi memulihkan dan merawat pesakit-pesakit mental dengan menggunakan teknik, teori, dan metodologi psikoterapi iman, ibadah dan tasawuf.

Di era pasca moden, masalah-masalah kemanusiaan muncul dengan banyaknya, terutama masalah-masalah yang berkaitan dengan psikologi manusia. Masalah-masalah asas tersebut, setakat ini belum dapat diselesaikan dengan baik. Sains moden yang diharapkan mampu menjadi alternatif terhadap masalah tersebut, ternyata belum dapat memperlihatkan hasil yang positif; bahkan Mehdi Golshani menyebutkan bahawa kesan sains moden terhadap hal ehwal yang menyangkut masalah psikologi manusia dapat meningkatkan statistik penderita kemurungan, kegelisahan, fobia, tekanan dan sebagainya. Ramai manusia didapati mengalami ketidakstabilan emosi spiritual dan psikologi, sehingga tingkat penderita penyakit mental dan pelaku yang

terbabit dengan bunuh diri meningkat dengan banyaknya. Inilah kesan langsung dari pemisahan antara manusia dengan agama, sebagai implikasi daripada perkembangan falsafah sains Barat.¹ Akbar S. Ahmed cuba mengemukakan teori keseimbangan antara agama (*al-dīn*) dan dunia (*dunyā*) di mana tasawuf menawarkan teori keseimbangan antara nilai-nilai agama dengan nilai-nilai tamadun moden. Namun ramai yang memandang kesan sufisme hanya terbatas bagi dunia Islam sahaja.² Sains moden sebenarnya telah berusaha secara maksimum dalam usaha mencipta dan mewujudkan generasi prospektus yang mempunyai wawasan *futuristik* (masa depan) atau meminjam istilah Ali Syariati menyebutnya sebagai *Rawshān Fikr*.³ Namun sains moden ini masih memerlukan metodologi, sistem, teknik dan pengalaman yang cukup, sehingga apa yang dikehendaki manusia sebagai subjek sains tercapai atau setidaknya-tidaknya dapat mewakili penyelidikan mereka terhadap suatu objek secara realiti. Tingginya kemahuan manusia bagi mencapai aspek fizikal dan psikologi, ternyata telah memotivasi ilmuan Barat mahupun Islam, moden mahupun klasik, beragama ataupun tidak, berjaya ataupun mundur; bagi menemukan jati diri yang hakiki dan lebih baik. Dua aspek manusia iaitu fizikal mahupun psikologi merupakan dua arah jarum jam yang tidak dapat dipisahkan. Bahkan kedua-dua dimensi

¹ Mehdi Golshani (1993), *Filsafat Sains Menurut al-Qur'an*, Bandung: Mizan, h. 9.

² Akbar S. Ahmed (1992), *Post Modernisme and Islam: Predicament and Promise*, London: Routledge, h. 23.

³ Menurut Ali Syariati; *rawshān fikr* (pemikir tercerahkan) iaitu orang yang mengenal Allah SWT, memahami dunia dan menemukan nilai-nilai luhur yang dikurniakan oleh Allah SWT kepada mereka. Ketidakmampuan, pesimistik, kesalahpahaman, dan memperolehi pendidikan yang layak. Ali Syariati mentafsirkan al-Qur'an *surah al-Rūm*: 60, yang menyatakan; "kerana itu bersabarlah engkau hai Muhammad, sesungguhnya janji Allah SWT adalah benar dan janganlah engkau merasa berkecil hati terhadap orang-orang yang tidak meyakini hari kiamat itu." Menurut Ali Syariati ayat ini amatlah tepat untuk diwahyukan pada masa ini. kerana dengan sangat tepat ia mencerminkan masa kini. Oleh itu *rawshān fikr* bererti mampu dan mempunya wawasan masa depan yang cerah, cemerlang, dan berjaya. Lihat Ali Syariati (1995). *The Enlightened Thinkers and Islamic Renaissance*, (terj. Rahmani Astuti), Bandung: Mizan, h. 131.

tersebut harus wujud secara nyata serta semestinya sama, paralel, terpadu dan komprehensif.

Secara kronologi, tamadun moden telah mengalami perubahan daripada kemajuan ilmu pengetahuan (sains) menuju era pasca moden seperti yang dinyatakan Akbar S. Ahmed tentang keseimbangan dunia dengan agama. Secara tidak disedari perubahan tersebut telah menyebabkan banyak urusan menjadi sukar. Tawaran demi tawaran sebagai jalan penyelesaian (*problem solving*) sudah dikemukakan, namun tatkala pemikiran rasional (*logic*) terbentur, manusia kembali memikirkan bekalan lain daripada dalam dirinya. Victor E. Frankl mengatakan potensi lain ini sebagai *The Meaningfull Life* (maksud kehidupan). Frankl lebih menekankan pada dimensi rohani bagi memperolehi maksud kehidupan yang disalurkan melalui teori Logoterapinya. *Logoterapi*, pada prinsipnya bermakna pada pemberdayaan nilai rohani (psikologi) dalam pengubatan pesakit yang menghadapi kemurungan, ketegangan, kecemasan dan kerisauan. Malik B. Badri seorang psikologis muslim memuji Victor E. Frankl sebagai psikologis yang menggunakan pendekatan psikologi yang optimistik dan bersesuaian dengan prinsip-prinsip humanisme dalam mencapai kebermaknaan hidup.⁴

Konsep Psikologi Barat

Istilah psikologi telah muncul pada abad ke 16 M. Psikologi tersebut merupakan cabang daripada metafizika yang mengkaji masalah psikologi. Definisi psikologi berubah secara bertahap mengikut peredaran tamadun manusia. Pada tahun 1830-an, istilah psikologi digunakan untuk merujuk kepada jiwa atau roh dan keadaan alam fikiran, atau diri, ataupun ego. Para ahli sejarah psikologi Barat memandang psikologi Barat sudah ada dalam pemikiran-pemikiran para pakar falsafah Yunani dan Eropah-Barat sejak abad ke 17 dan ke 18 M lagi. Ia seterusnya ber-

⁴ Malik B. Badri (1979), *The Dilemma Moslem Psychologist*, (terj. Siti Zainab), Jakarta: Pustaka Firdaus, h. 74.

kembang hingga abad ke 19, yang ditandai dengan munculnya penyelidikan dalam bidang perilaku manusia.⁵

Wilhem Wundt (1883-1920) adalah bapa psikologi Barat, yang menganggap metode dasar psikologi sebagai pengamatan eksperimental ke atas diri seseorang, yang disebut juga sebagai introspeksi.⁶ Wundt meyakini bahawa tugas utama pakar psikologi adalah menyelidiki serta mempelajari proses dasar kesedaran manusia, yang merupakan pengalaman langsung, kombinasi-kombinasinya dan hubungan-hubungannya seperti layaknya seorang pakar *chemistry* (kimia) menyelidiki elemen dasar suatu zat. Bagi Wundt, yang terpenting adalah mempelajari cara kerja mental yang terpusat kepada perhatian, maksud, serta tujuan yang dimiliki. Wundt mengembangkan satu metode yang disebut sebagai *analytic introspection* (introspeksi analitik); iaitu satu bentuk formal daripada observasi yang dilakukan terhadap diri sendiri.⁷

Sepanjang sejarah dan kenyataan psikologi, individu selalunya mencari jawapan terhadap dirinya sendiri, bagaimana ia boleh hidup, bagaimana memperolehi ketenangan dan kebahagiaan, dan yang lebih penting lagi ialah apakah manusia itu masih memiliki kehidupan selepas kematian.

Psikologi Barat juga tidak memiliki jawapan terhadap perilaku manusia tersebut. Hal ini disebabkan oleh eksistensi manusia tidak pernah dibahas dan dikaji oleh disiplin ilmu, terutamanya psikologi. Psikologi malah memusatkan perhatian kepada penggambaran (*description*) perilaku, tanpa melihat perlunya menyelidiki asas-asas pokok yang melandasi dan menentukan perilaku manusia. Psikologi hanya menjadi bidang garapan orang-orang yang ingin mempelajari segmen-segmen perilaku manusia yang sempit dan boleh diukur. Para pakar psikologi selama ini memang telah

⁵ Linn Wilcox (2003). *Sufism and Psychology*, (terj. IG. Harimurti Bagoesoka). Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, h. 12.

⁶ Wilhem Wundt (1973). *An Introduction Psychology*, New York: Arno Press.

⁷ Linda L. Davidoff (1988), *Introduction to Psychology*, (terj. Mari Jumiati), Jakarta: Erlangga, h. 11-12.

memberikan informasi dan deskripsi yang berguna mengenai perilaku manusia. Namun setakat ini mereka tidak boleh memberikan jawapan terhadap pertanyaan-pertanyaan mendalam tentang “hati” manusia.⁸ Pakar psikologi Positivistik moden, misalnya, telah gagal memahami psikologi manusia, malah mereka menolak status substantif psikologi sebagai sebuah entiti independen. Mereka hanya menterjemahkan kejadian-kejadian fizikal sebagai suatu fenomena yang dicipta oleh proses neurofisiologi.⁹

Psikoterapi Moden Suatu Kajian Teoretikal – Praktikal

Melihat kepada perkembangan psikoterapi Barat, setidaknya ada dua nilai yang berkembang dalam proses tersebut iaitu; nilai sekular dan nilai agama. Nilai sekular lebih berpengaruh dan mendominasi dalam teori psikoterapi Pragmatisme Klinis dan Humanistik. Pragmatisme Klinis banyak dipraktikkan oleh para psikiatris, perawat, terapis tingkah laku, dan agen-agen masyarakat. Inti nilainya adalah implementasi langsung daripada nilai-nilai sistem sosial yang didominasi oleh budaya dan tamadun. Pandangan seumpama ini adalah konsisten dengan sistem ketuhanan, iaitu pertumbuhan manusia diatur oleh prinsip-prinsip moral yang kepastiannya adalah sama taraf dengan sains fizikal.¹⁰ Nilai-nilai terapi Humanistik lebih banyak dipengaruhi dan dipraktikkan oleh A. H. Maslow, yang memandang manusia sebagai dulu, kini, dan akan datang. Maslow melihat bahawa hierarki keperluan manusia yang merupakan asas bagi pertumbuhan dan perkembangan diri. Menurut pandangan ini, manusia dilihat sebagai makhluk yang menentukan diri sendiri, atau dalam kata lain bahawa manusia memiliki kebebasan untuk memilih alternatif-alternatif. Oleh kerana manusia pada asasnya bebas, maka

⁸ Linn Wilcox, *op. cit.*, h. 7.

⁹ Manzurul Haq dalam Zafar Afaq Anşāri (2003), *Qur'anic Concept of Human Psyche*, (terj. Abdullah Ali), Bandung: 'Arasy, h. 45.

¹⁰ Allen A. Bergin, “Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius”, dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Uloomul Qur'an* (No. 4: Vol. V), 1994, h. 8.

dia harus bertanggungjawab atas segala arahan hidup dan penentuan takdirnya sendiri.¹¹ Individu dipengaruhi dan dipandu oleh maksud peribadi yang dihubungkan kepada pengalaman-pengalaman mereka sendiri.¹²

Maslow mengemukakan sejumlah preposisi penting tentang perilaku manusia, iaitu: *Pertama*, manusia merupakan makhluk yang serba berkemahuan (*man is a wanting being*). Ia sentiasa mahukan sesuatu dan sering memerlukan yang lebih banyak. Tetapi apa yang dimahukannya, berkaitan dengan apa yang sudah dipunyainya. Selepas ia memperolehi sesuatu keperluan hidupnya, ia meneruskan kemahuaannya untuk memperolehi keperluan lain. Proses tersebut tidak akan berkesudahan. Oleh yang demikian, meskipun keperluan tertentu telah dipenuhi, keperluan-keperluan lain pula tidak semestinya dipenuhi seluruhnya. *Kedua*, keperluan yang dipenuhi, bukanlah suatu motivator terhadap perilaku. Hanya keperluan-keperluan yang tidak dipenuhi, dapat memotivasi perilaku seseorang individu. Untuk menghuraikannya, boleh diperhatikan misalnya, keperluan manusia kepada oksigen. Keperluan tersebut akan sentiasa mempengaruhi perilakunya, sehingga dia memperolehi oksigen tersebut. *Ketiga*, Keperluan manusia diatur dalam suatu hierarki, mengikut kepentingan keperluan masing-masing. Maslow memandang motivasi seorang individu sebagai suatu urutan keperluan yang ditentukan. Keperluan-keperluan fisiologikal merupakan keperluan yang amat imperatif, tetapi secara psikologi keperluan terhadap realiti diri adalah sangat penting bagi setiap individu.¹³

Humanistik adalah sebuah model yang memandang manusia sebagai makhluk yang berada dalam proses untuk memanusiakan mereka dengan memberi penekanan khusus kepada kecenderungan-kecenderungan alamiah manusia untuk mengatur diri sendiri dan memenuhi keperluan diri.

¹¹ Gerald Corey (2005), *Theory and Practice of Counseling and Psychoterapi*, Belmont, CA: Thomson/brooks/Cole, h. 68.

¹² Wasty Soemanto (1998), *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 136.

¹³ J. Winardi (2002), *Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen*, Jakarta: Rajawali Pers, h. 12.

Teori ini berpendapat bahawa faktor signifikan yang mempengaruhi individu bukanlah realiti sebagaimana adanya (*as such*), dan ia hanya merupakan interpretasinya terhadap realiti tersebut. Hal ini bererti bahawa realiti untuk setiap individu pada dasarnya mengikut persepsi masing-masing. Diri yang teratur dan konsisten dikembangkan melalui pengalaman-pengalaman individu yang diperolehi sebagai kesan interaksi dengan orang lain. Pengalaman-pengalaman yang tidak bererti diabaikan manakala pengalaman yang dapat diterima dimasukkan ke dalam struktur diri. Pengalaman-pengalaman yang tidak dapat diterima akan muncul sebagai ancaman kepada diri yang kemudiannya menuntut supaya dapat dilindungi daripada ancaman-ancaman tersebut. Diri akan lebih menjadi statik dan kaku ketika memerlukan lebih banyak pengawalan. Seorang individu menjadi tidak mampu menyesuaikan diri, ketika merasakan diri tidak selaras dan tidak sesuai dengan pengalaman hidupnya. Oleh kerana itu, ketegangan mental melahirkan situasi yang lebih buruk dan boleh mendatangkan kesan yang amat buruk kepada kesihatan mental.¹⁴

Nilai-nilai agama pula mampu mempengaruhi perkembangan psikoterapi di era moden. Bahkan akhir-akhir ini nilai-nilai agama menjadi isu yang paling banyak dibincangkan dalam bidang psikologi. Banyak ilustrasi yang menunjukkan terjadinya perkembangan ini. Contohnya, *pertama*, sains telah kehilangan autoritinya sebagai sumber kebenaran. Ini tercermin dalam sejumlah analisis yang berhasil menunjukkan bahawa ilmu sebenarnya merupakan suatu bentuk budaya intuitif (kata hati) dan mengandungi nilai.¹⁵ Meskipun kepercayaan terhadap metode ilmiah masih sentiasa bertahan, akan tetapi muncul kekecewaan yang ketara berkenaan dengan cara-cara pemanfaatan ilmu tersebut. Justeru itu, kepercayaan terhadap sains sebagai *problem solver* bagi masalah-masalah kemanusiaan sudah mula

¹⁴ Abdul Hayy Allāwi dalam Zafar Afaq Anṣārī, *op. cit.*, h. 70.

¹⁵ M. Polanyi (1962), *Personal Knowledge: Towards a Postcritical Philosophy*, Chicago: University of Chicago Press, h. 162.

diragui.¹⁶ *Kedua*, psikologi sebagai salah satu disiplin ilmu memberikan otoriti bagi perilaku manusia, berkaitan dengan perilaku beragama mereka. Selama masa pengabaian agama di Barat, didapati sains perilaku semakin berkembang dengan banyaknya, dan telah mencapai puncak kejayaannya. Vicktor E. Frankl adalah salah satu contoh yang mengembangkan metode logoterapi melalui “*the meaningful life*”. Kesan daripada perkembangan ini, menimbulkan sejumlah kritikan dan kecaman terhadap tanggapan-tanggapan asas yang digunakan dalam bidang psikologi oleh para profesional. Namun ia telah memberikan warna baru dalam perkembangan psikologi terutama dalam hubungannya dengan agama.¹⁷ *Ketiga*, era moden telah menimbulkan kecemasan, keterasingan, kekerasan, egoisme, kemurungan, ketegangan, psikosis, dan neurosis yang mengakibatkan manusia mengalami ketidakstabilan emosi. Ketika paradigma keagamaan digugat, peratusan penderita penyakit mental dan gangguan mental meningkat dengan banyaknya. Hal ini merupakan kesan langsung daripada kemajuan sains dan falsafah Barat.¹⁸ *Keempat*, semangat kemanusiaan yang muncul di kalangan pakar psikologi telah menunjukkan tanda-tanda positif dan berpeluang bagi mewujudkan dimensi psikologi manusia ke arah yang lebih baik dengan menawarkan pengalaman-pengalaman spiritual sebagai salah satu metode yang boleh digunakan untuk mengatasi masalah-masalah kemanusiaan. Pakar psikologi yang terbabit dalam gerakan ini adalah, seperti Victor E. Frankl, William James, Carl Jung, Gordon W. Allport di samping tertubuhnya organisasi besar seperti American Psychological Association’s Division, Society for the Scientific Study of Religion, dan American Catholic Psychological Association yang turut berperanan dalam hal ini.¹⁹

¹⁶ Allen A. Bergin, *op. cit.*, h. 4.

¹⁷ Viktor E. Frankl (1970), *The Will to Meaning: Foundations Applications of Logotherapy*, New American Library, h. 35.

¹⁸ Mehdi Golshani, *op. cit.*, h. 9.

¹⁹ H.N. Malony (1997), *Current Perspectives in the Psychology of Religion*, Grand Rapids: Mich Ferdmans, h. 129.

Kemunculan psikoterapi adalah implikasi daripada fenomena psikologi dan kondisi psikologi manusia yang bermasalah. Persoalan-persoalan yang muncul adalah masalah fenomena psikologi tersebut, di mana ia kemudiannya memerlukan jalan penyelesaian, bagi gangguan psikologi yang boleh merosak kesihatan mental individu. Hal itulah yang disebut oleh pakar psikologi sebagai psikoterapi. Bagaimanapun psikoterapi dan nilai-nilai yang mempengaruhinya sudah lama diselidiki, baik oleh pakar psikologi mahupun masyarakat awam.²⁰

Pendekatan agama dalam psikologi, dengan psikoterapi sebagai titik kajian merupakan kajian empirikal manusia dalam hubungannya dengan spiritual. Dari aspek ini, sesuai dengan perkembangannya psikoterapi turut diserap oleh nilai *magic*, sihir, perdukunan, pengkultusan, dan kesan-kesan emosional. Psikologi melalui pendekatan agama ini masih belum mempunyai karya yang banyak, kerana tidak ramai cendekiawan yang menceburinya. Namun ia sudah dimulai oleh pakar psikologi seperti Viktor E. Frankl dengan teori Logoterapinya. Terdapat juga jurnal yang ditulis berkenaan bidang ini, seperti *Journal of Psychology and Judaism* dan *Journal of Theology and Psychology*.

Psikoterapi Barat dalam kaitannya dengan psikologi, merupakan dua paralel yang sejalan dan berkesinambungan dalam eksistensi suatu keilmuan. Kedua-duanya tidak dapat dipisahkan kerana psikoterapi berkait dengan psikologi. Demikian juga sebaliknya dengan psikologi yang semestinya sejalan dengan psikoterapi. Unsur-unsur di atas merupakan gambaran yang jelas dan terang tentang psikoterapi Barat dalam hubungannya dengan ilmu psikologi.

Ada dua metode yang berkait secara langsung dengan psikologi, iaitu *research methods* dan *psychotherapy methods* (metode penyelidikan dan metode psikoterapi). *Research methods* lebih kepada eksperimen-eksperimen yang dijalankan secara objektif. Penyelidikan ini lebih banyak dilakukan dalam makmal-makmal. Pendekatan eksperimen

²⁰ M.L. Gross (1978), *The Psychological Society*, New York: Random House. h. 113.

ini, mensyaratkan metode pengukuran (*reliability* dan *validity*) iaitu sebuah penilai kuantitatif. Sementara psikoterapi lebih menitikberatkan kepada soal pengkajian metode pemulihan dan pengobatan individu, keluarga, dan komuniti masyarakat, iaitu sebuah penilaian kuantitatif.²¹

Psikologi sebagai satu disiplin ilmu yang menghuraikan tentang psikologi, cuba menawarkan metode dalam memahami psikologi dalam kaitannya dengan perilaku setiap individu. Kemunculan awal psikologi itu sendiri, adalah kesan dan usaha untuk menjawab persoalan-persoalan falsafah, yang dibincangkan oleh ahli falsafah. Kemudiannya teori-teori psikologi ini mula muncul dari implikasi penyelidikan yang dilakukan oleh para pakar psikologi, kemudian bermanifestasi kepada disiplin ilmu psikoterapi, kesihatan mental, kaunseling dan ilmu-ilmu lain yang berkaitan dengan disiplin ilmu psikologi. Psikoterapi adalah suatu ciri lain yang berhasil dari penyelidikan tentang psikologi manusia. Ia menawarkan sebuah teori, teknik, dan metode yang berfaedah bagi proses pemulihan, perawatan, dan pengobatan pesakit-pesakit psikologi. Manusia dalam abad moden ini, tidak lagi menjadikan nilai-nilai moral dan agama, sebagai pemandu, malahan agama hanya dititikberatkan pada perayaan dan ritual agama di masjid-masjid, di gereja-gereja, ataupun di kuil-kuil. Padahal aspek spiritual merupakan aspek penting yang mampu memberi kesegaran rohani yang amat bererti dalam menumbuhkan kesihatan mental.²²

Munculnya tekanan, kemurungan, neurosis, dan psikosis pada hakikatnya adalah kesan daripada ketidakseimbangan antara ketajaman IQ (*intelligent quotient*), EQ (*emotional quotient*), dan SQ (*spiritual quotient*). Seorang individu yang selalunya mengutamakan IQ, biasanya menggunakan segenap fikiran, tanpa memperhitungkan dimensi sosial di mana ia hidup. Individu yang menggunakan EQ pula, agak lebih terarah dan memperhatikan nilai-nilai masyarakat,

²¹ Linn Wilcox, *op. cit.*, h. 50.

²² Ary Ginanjar Agustian (2004), *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power; sebuah Inner Journey Melalui Ihsan*, Jakarta: Arga, h. 142.

tetapi belum sampai ke tingkat pemahaman tentang persoalan moral yang ada di sekitarnya. Dengan demikian, baik IQ mahupun EQ belum sampai ke tingkat yang lebih kekal dan sempurna. Untuk mencapai kesempurnaan, seorang individu memerlukan apa yang disebut sebagai SQ, di mana seseorang akan sentiasa memperhatikan dalam proses berfikirnya, tentang hubungan antara ketajaman fikirannya dengan emosi yang terkawal dan memperolehi bimbingan spiritual yang lebih baik.

Psikoterapi adalah wakil psikologi dalam suatu proses pemulihan individu yang menghadapi gangguan mental, sama ada kemurungan, tekanan, neurosis, psikosis, fobia, atau lainnya. Psikoterapi ini, memberikan gambaran yang terang bahawa ia adalah sebuah metodologi yang boleh memulihkan seorang individu daripada gangguan mental tersebut, kerana psikologi mahupun psikoterapi adalah komponen yang berkait, maka kedua-duanya juga memberikan arah yang saling berhubungan erat.

Kepentingan dua arah jarum jam atau dua sisi mata wang ini, menjadikan keduanya bekerja dalam satu bidang, iaitu psikologi manusia. Suatu perilaku atau tindakan individu adalah buah daripada respons psikologi. Namun ketika perilaku itu sudah melahirkan suatu gerakan yang menyimpang, maka psikoterapi berkepentingan bagi meluruskan dan mengembalikannya ke arah yang positif.

Beberapa aliran psikoterapi yang popular, boleh dijadikan asas dalam terapi adalah sebagai berikut:

1. Terapi Psikoanalitik. Para pakar di bidang ini adalah; Carl Gustave Jung, Alfred Adler, Sullivan, Rank, Fromm, Horney, dan Erikson. Secara historis terapi Psikoanalitik adalah psikoterapi pemula. Psikoanalisis adalah suatu teori keperibadian, sistem falsafah, dan metode psikoterapi.²³
2. Terapi Tingkah Laku/Behavioristik. Para pakar utama adalah Wolpe, Eysenck, Lazarrus, dan Salter. Suatu model terapi yang merupakan praktik prinsip-

²³ Gerald Corey, *op. cit.*, h. 7.

prinsip belajar pada penyelesaian gangguan-gangguan tingkah laku yang spesifik. Implikasinya merupakan bahan bagi eksperimentasi lebih lanjut. Terapi tingkah laku secara berterusan wujud dalam proses penyempurnaan.²⁴

3. Terapi Eksistensial-Humanistik. Para pakar di bidang ini adalah May, Maslow, Frankl, Jourard. Kekuatan ketiga dalam psikologi ini dikembangkan sebagai reaksi melawan psikoanalisis dan behaviorisme yang tidak berlaku adil dalam mengkaji manusia.²⁵
4. Terapi Client Centered. Didirikan oleh Carl Rogers; merupakan pendekatan *non directive* yang dikembangkan pada tahun 1940-an sebagai reaksi melawan pendekatan psikoanalitik. Berasaskan pada pandangan subjektif atas pengalaman manusia, terapi Client Centered menaruh kepercayaan dan meminta tanggungjawab yang lebih besar kepada pesakit dalam menangani masalah-masalah.²⁶
5. Terapi Gestalt. Didirikan oleh Pritz Perls. Sebahagian besar merupakan terapi pengalaman yang menekankan kesedaran dan integrasi, yang muncul sebagai reaksi melawan psikoanalitik, serta mengintegrasikan fungsi psikologi dan badan.²⁷
6. Analisis Transaksional. Pendirinya adalah Eric Berne. Analisis Transaksional adalah suatu model terapi semasa yang cenderung ke arah aspek-aspek kognitif dan tingkah laku, dan dirancang bagi membantu orang-orang dalam menilai keputusan-keputusan yang sudah dibuatnya menurut kelayakan sekarang.²⁸
7. Terapi Rasional Emotif. Didirikan oleh Albert Ellis, suatu model terapi yang berorientasikan kognitif

²⁴ *Ibid.*, h. 8.

²⁵ *Ibid.*

²⁶ *Ibid.*

²⁷ *Ibid.*

²⁸ *Ibid.*, h. 9.

tindakan, serta menekankan peranan pemikiran dan sistem-sistem kepercayaan sebagai akar masalah-masalah peribadi.²⁹

8. Terapi Realiti. Pendirinya adalah William Glasser. Suatu model terapi yang dikembangkan sebagai reaksi melawan terapi konvensional. Terapi Realiti adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan peribadi, dan pada asasnya merupakan jalan di mana para pesakit boleh belajar tingkah laku yang lebih realistik dan kerananya boleh mencapai keberhasilan.³⁰

Model-model psikoterapi di atas pada prinsipnya adalah model-model psikologi. Maka dengan perkembangannya, ia membentuk suatu disiplin ilmu yang saling memenuhi di antara satu dengan lainnya. Psikoterapi telah cuba menawarkan teori-teori dan teknik-teknik psikoterapi moden. Namun psikoterapi moden tersebut belum mampu menangani dengan baik masalah kesihatan mental. Oleh yang demikian, maka diperlukan suatu pengkajian psikoterapi yang berasaskan orientasi agama, terutama agama Islam iaitu yang dikenali sebagai psikoterapi Islam.

Islam dan Psikoterapi Moden

Islam sebagai agama yang mengandungi nilai-nilai spiritual yang tinggi, didapati boleh menyelesaikan masalah-masalah psikologi manusia. Kandungan ajaran Islam seperti iman, ibadah, dan tasawuf didapati memiliki metodologi yang sistematik bagi mewujudkan kesihatan mental. Apabila kandungan ajaran Islam boleh membantu mewujudkan kesihatan mental, maka ia adalah sebagai langkah awal yang semulajadi dalam usaha membentuk metode psikoterapi. Oleh kerana metode pemulihan yang akan digunakan dalam metode ini adalah bersumberkan syariat Islam, maka metodenya boleh disebut sebagai psikoterapi Islam.

²⁹ *Ibid.*

³⁰ *Ibid.*

Psikoterapi Islam adalah usaha Islamisasi sains (*Islami- zation of knowledge*). Metode yang diguna adalah melalui pencerahan dan aplikasi nilai-nilai al-Qur'an dan al-Sunnah. Kandungan al-Qur'an mahupun al-Sunnah yang diambil adalah kandungan yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah, dan tasawuf. Kapasiti iman, ibadah, dan tasawuf mempunyai nilai spiritual, yang boleh dijadikan sebagai metode psikoterapi. Psikoterapi seperti ini, boleh membuat psikologi manusia menjadi tenang, tenteram, selesa, dan secara disedari mahupun tidak, mampu mewujudkan kesihatan mental. Konsep psikoterapi Islam adalah suatu kajian baru, yang boleh dijadikan suatu metodologi psikoterapi bagi mewujudkan kesihatan mental, mencapai kebahagiaan, dan memperolehi ketenangan. Islam adalah agama Allah SWT; agama wahyu yang diturunkan kepada Muhammad s.a.w, di mana ajarannya rasional serta dapat membantu umat manusia dalam mencapai kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan hidup.³¹ Islam memandu penganutnya, menuju destinasi Allāh SWT dalam usaha menciptakan hubungan baik antara sesama manusia (*ḥabl min al-nās*), dan hubungan baik dengan haiwan dan tumbuh-tumbuhan.³² Islam yang mengandungi pelbagai dimensi aturan dan undang-undang bagi kemaslahatan umat manusia, memberikan jalan penyelesaian daripada persoalan manusia, sehingga mampu membentuk komuniti *muttaqīn* yang teguh.³³

Di era globalisasi dan informasi ini, banyak tawaran pemikiran moden yang perlu dicermati dan dipertimbangkan. Persoalan manusia semakin sulit, terutama menyangkut keadaan psikologi yang menghendaki penyelesaian yang baik dan berkesan. Islam mengajarkan aspek spiritual, sebagai metode psikoterapi yang dilakukan melalui metode *preventive* (pencegahan), *curative* (peng-

³¹ Harun Nasution (1997), *Islam Rasional*, Bandung: Mizan, h. 23.

³² Nurcholish Madjid (1992), *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*, Jakarta: Paramadina, h. 102.

³³ Muḥammād 'Uthmān Najāti (2001). *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, al-Qāhīrah: Dār al-Shurūq, h. 235.

ubatan), *constructive*, dan *rehabilitative* (pembinaan). Aspek iman, ibadah, dan tasawuf dapat dijadikan tenaga inovatif dalam membentuk terapi agama Islam (klinikal Islam).³⁴ Ini adalah kerana iman, ibadah, mahupun tasawuf merupakan langkah-langkah *tazkiyah al-nafs* (pembersihan dan penyucian jiwa) bagi membersihkan dan menyucikan hati dan jiwa manusia yang telah dikotori dengan kekotoran duniawi.

Psikoterapi Islam yang merujuk kepada perkara di atas dapat menumbuh kembangkan keperibadian dan kesihatan mental.³⁵ Penawaran iman secara aplikatif akan melahirkan *arctive* kesedaran, bahawa manusia selalu diawasi Allah SWT.³⁶ Oleh itu secara psikologi seorang mukmin mampu menekan kemahuannya ke bawah untuk berlaku negatif. Selain itu, ibadah juga berfungsi positif bagi psikologi seseorang *'ābid* (hamba Allah SWT) supaya dapat beramal dengan penuh keikhlasan, kesungguhan, berkhidmat, bertawaduk, dan khusyuk,³⁷ serta dapat pula menjadi motivasi ke arah perlakuan yang lebih baik. Akhlak merupakan manifestasi iman yang mampu menjadi cermin psikologi Islam yang patuh dan berterusan.³⁸ Kandungan yang dimiliki akhlak-tasawuf, berperanan sebagai terapeutik (pengubatan) untuk menghasilkan kesihatan mental yang tinggi. Akhlak dan tasawuf juga mampu menyelaraskan hubungan antara Allah SWT, manusia dan alam persekitaran.

Manusia dari aspek psikologi, disebut sebagai makhluk yang penuh tanda tanya dan sulit diketahui. Oleh itu dimensi psikologi manusia sukar untuk dikaji, disebabkan

³⁴ Jalaluddin Rahmat (1999), *Renungan-Renungan Sufistik*, Bandung: Mizan, h. 37.

³⁵ Yahya Jaya (1992), *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Keperibadian dan Kesihatan Mental*, Jakarta: Ruhama, h. 15.

³⁶ Javad Nurbaksh (1991), "Tasawuf dan Psikoanalisa: Konsep Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi", dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan: Ulumul Qur'an*, No. 8, h. 13.

³⁷ Lois Ma'luf (1986), *Munjid fi al-Lughah wal A'lām*, Beirut: Maktabah al-Sharqiyyah, h. 483.

³⁸ Ibn Miskawayh (1961), *Tahdhīb al-Akhlaq*, Beirut: Manshūrāt Dār al-Maktabah al-Ḥayāt, h. 19.

oleh konflik perilaku yang ada dalam diri manusia tersebut. Al-Qur'an mensifatkan manusia umpamanya; sebagai makhluk yang paling sempurna dan sebaik-baik bentuk:³⁹ makhluk yang mulia dibandingkan dengan makhluk lainnya⁴⁰ dan sebagai manusia juga diberi bekal dan potensi yang baik ataupun buruk.⁴¹

Sehingga dalam proses penyempurnaan itu, manusia berdiri sebagai subjek yang sedar dan bebas menentukan pilihan; baik ataupun buruk, jalan kebajikan ataupun kejahatan, berlaku taqwa atau *fujur*, atau jalan yang menyebabkan dirinya terpelihara dan memilih jalan kebinasaan. Di bahagian lain al-Qur'an mensifatkan manusia dalam perbuatan dan kehidupannya sebagai tergesa-gesa;⁴² menzalimi dirinya dan orang lain, lagi ingkar kepada undang-undang Tuhannya;⁴³ dalam menjalani kehidupannya manusia berkeluh kesah;⁴⁴ dengan mudah sahaja bertengkar dengan sesamanya;⁴⁵ padahal mereka itu adalah makhluk yang sangat daif lagi lemah.⁴⁶

Psikoterapi Islam merupakan kekuatan emosional psikologi yang mengkaji manusia selaku subjek pengamal agama; daripada dimensi ritual (ibadah), *credoism* (iman), dan norma (akhlak) yang berlaku dalam suatu komuniti manusia yang berkaitan dengan kesihatan mental; atau dengan kata lain ia berusaha mencari aspek psikologi yang tidak terlepas daripada aturan nilai. Maka kajiannya berkait erat dengan pembentukan akhlak, positif mahupun negatif. Ukuran bermaruah atau tidak menimbulkan pelbagai kefahaman, antaranya kefahaman yang menyatakan akhlak yang baik dapat diukur dengan munculnya rasa solidariti yang tinggi, pemaaf, kesedaran untuk tidak mengganggu

³⁹ *Al-Tīn*, 95: 4.

⁴⁰ *Al-Isrā'*, 17: 70.

⁴¹ *Al-Shams*, 91: 8.

⁴² *Al-Isrā'*, 17: 11.

⁴³ *Ibrāhīm*, 14: 4.

⁴⁴ *Al-Ma'ārij*, 70: 19.

⁴⁵ *Al-Kahfī*, 18: 54.

⁴⁶ *Āli 'Imrān*, 3: 28.

ketenangan orang lain dan menjalin hubungan baik dengan Tuhannya.⁴⁷ Jika esensi wujud daripada proses perkembangan jiwa berjaya menghasilkan pertumbuhan, pembinaan, dan pengembangan nilai *akhlāq al-karīmah* (moral yang baik) dalam diri dan kehidupan manusia, maka akhlak adalah kualiti-kualiti moral yang khusus kepada manusia dan bahkan merupakan wujud nyata manusia itu sendiri. Akhlak yang dimiliki oleh manusia itu akan mencerminkan jiwa manusia sebagai makhluk fizikal dan psikologi, kerana manusia memperlihatkan akhlak itu melalui perilakunya yang sebenar, sehingga mampu pula menonjolkan dirinya sebagai makhluk yang diciptakan dalam keadaan *aḥsan al-taqwīm* (sebaik-baik bentuk dan rupa). Tanpa akhlak manusia akan kehilangan esensi (bentuk) dirinya. Ia hidup sebagai manusia tanpa dirinya, dan wujud sebagai makhluk *asfala sāfilīn* (makhluk yang tidak bermoral).⁴⁸

Aspek psikologi manusia iaitu; hati, ruh, nafsu dan akal memerlukan pemeliharaan dan pengembangan, agar selalu wujud dalam keadaan *salām*, atau *Islām* (tunduk kepada aturan Ilahi) kondisi ini harus dibina, agar menjadi jiwa yang bermanfaat bagi kemaslahatan hidup manusia. Al-Qur'an menyentuh soal hati, umpamanya dalam firman Allah SWT yang bermaksud:

Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta itu adalah hati yang ada dalam dada,⁴⁹

Mereka mempunyai hati tetapi tidak dipergunakan untuk memahami.⁵⁰

Agar dia menjadikan apa yang dimasukkan (bisikan) oleh syaitan itu sebagai cubaan bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit dan yang kasar hatinya.⁵¹

⁴⁷ Al-Ghazālī (1994), *Tahdhīb al-Akhlāq wa Mu'ālaġāt Amrād al-Qulūb*, (terj. Muhammad al-Baqir), Bandung: Mizan, h. 29-31.

⁴⁸ Djohan Effendi, "Tasawuf al-Qur'an Tentang Perkembangan Jiwa Manusia", *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur'an*, No. 8, 1991, h. 5.

⁴⁹ *Al-Hajj*, 22: 46.

⁵⁰ *Al-A'raf*, 7: 176.

⁵¹ *Al-Hajj*, 22: 53.

Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah SWT penyakitnya.⁵²

Sekali-kali tidak demikian sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutup hati mereka.⁵³

Dan adalah tidak mengunci mati hati dan pendengaran mereka dan penglihatan mereka ditutup.⁵⁴

Dan (juga) agar hati kecil orang-orang yang tidak beriman kepada hari akhirat cenderung kepada bisikan itu, mereka merasa senang kepadanya dan supaya mereka mengerjakan apa yang mereka (syaitan) kerjakan.⁵⁵

Hati memperoleh kesihatan sehingga menjadi segar dan bersih iaitu pada hati harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang yang menghadap Allah SWT dengan hati yang bersih.⁵⁶

Mereka itulah orang-orang yang telah diuji hati mereka oleh Allah SWT untuk bertaqwa.⁵⁷

Barang siapa yang beriman kepada Allah SWT, maka dia akan memberi petunjuk kepada hatinya.⁵⁸

Ungkapan al-Qur'an terhadap kata *qalb* di atas memberi maksud "hati yang tulus (*ikhlas*) dan dapat menentukan hakikat diri manusia tersebut serta dapat memahami dan mengetahui apa yang melekat padanya dan apa yang ada dalam lingkungan dirinya. Untuk mewujudkan hati yang bersih ia harus dibimbing ke arah destinasi Tuhan, iaitu dengan berzikir kepada-Nya. Proses perjalanan menuju hati yang suci tersebut mestilah dipraktikkan secara berterusan dengan penuh tekun. Kerana tanpa ketekunan yang ber-

⁵² *Al-Baqarah*, 2: 10.

⁵³ *Al-Mu'afifin*, 83: 14.

⁵⁴ *Al-Baqarah*, 2: 7.

⁵⁵ *Al-An'am*, 6: 113.

⁵⁶ *Al-Shūrah*, 42: 89.

⁵⁷ *Al-Anfal*, 8: 24.

⁵⁸ *Al-Taghabun*, 64: 11.

terusan kesihatan hati tidak dapat dicapai.⁵⁹ Kesucian hati pula memberi kesan yang baik kepada pembinaan moral (*ethics*). Islam membenarkan esensi (wujud) roh dalam diri manusia, namun hakikat roh bukanlah urusan *simple* (sederhana), kerana al-Qur'an menghuraikan yang bermaksud:

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh, katakanlah: roh itu termasuk urusan Tuhan-ku dan tidak engkau diberi pengertian (ilmu) melainkan hanya sedikit sahaja.⁶⁰

Pada prinsipnya roh merupakan urusan Tuhan; dan akal manusia tidak dapat menjangkau hakikat roh sebenarnya. Di awal penciptaan manusia, roh telah diperkenalkan Tuhan kepada manusia, Allah SWT menjelaskannya dalam firman-Nya yang bermaksud:

Dan ingatlah ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam daripada *Sulbi* mereka, seraya berkata: Bukankah aku ini Tuhanmu? Mereka menjawab: "Betul. Engkau Tuhan kami".⁶¹

Namun roh dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang mempengaruhinya. Antaranya faktor keluarga di mana ia sangat dominan mempengaruhi roh, sama ada untuk menjadi baik atau jahat; faktor moral yang bebas mengawal keimanan, menimbulkan kemunggaran, kesombongan, dan kemaksiatan. Di samping ia turut menjadi faktor pemenuhan kemahuan dan keinginan serta mendesak roh berbuat spekulasi (pengurangan nilai) dan deviasi sosial (*social deviation*). Penyelarasan roh agar tetap wujud dalam *latifah rūhāniyyah rabbāniyyah* (roh halus ketuhanan), memerlukan pendidikan yang seimbang dengan pengabdian (amalan), sesuai dengan roh yang telah mengenal Tuhannya di awal penciptaannya dan kemudiannya roh itu menghiasinya dengan amalan-amalan zikir kepada Allah SWT.

⁵⁹ Sayyid Hawwa (1998), *Tarbiyah al-Rūhāniyyah*, (terj. Kahirul Rafie). Bandung: Mizan, h. 61.

⁶⁰ *Al-Isrā'*, 17: 85.

⁶¹ *Al-A'raf*, 7: 172.

Nafsu dalam kehidupan manusia dapat menjadi tenaga positif, tetapi kadangkala ia juga mendorong untuk hal yang negatif. Perkataan nafsu dalam al-Qur'an terdapat dalam beberapa tahap yang berbeza iaitu *nafs al-ammārah* yang mempunyai segala macam bentuk agresif dan destruktif manusia yang kemudiannya mampu diubah menjadi *nafs al-lawwāmah* dan akhirnya mampu menjadi *nafs al-muṭma'innah*.⁶² Apabila *nafs al-ammārah bi al-sū'* tersebut tunduk dan taat kepada kemahuan hawa nafsu dan godaan-godaan syaitan. Allah SWT berfirman yang bermaksud:

Dan aku tidak membebaskan diriku daripada kesalahan, kerana sesungguhnya nafsu itu selalu menyerah kepada kejahatan.⁶³

Nafs al-lawwāmah pula berkecenderungan untuk melakukan kejahatan tetapi segera menyesali dan kembali ke pangkal jalan. Nafsu itu mencerca pemiliknya ketika dia lalai daripada melakukan pengabdian kepada Tuhannya. Berkenaan dengan ini Allah SWT berfirman yang bermaksud:

Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri).⁶⁴

Namun apabila nafsu tunduk dan patuh kepada-Nya dan merasa resah ketika meninggalkan perintah-Nya, maka nafsu ini disebut *nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang).⁶⁵ Allah SWT menyebutkan dalam al-Qur'an yang bermaksud:

Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diredai-Nya.⁶⁶

Akal berperanan penting dalam kehidupan manusia dan kerananya perbuatan manusia dipertanggungjawabkan di hadapan Tuhan. Akal sebagaimana roh dan nafsu turut

⁶² Budhy Munawar-Rachman, 'Tarekat Qadiriyyah-Naqsyabandiyyah di Tempat Matahari Terbit, Pondok Pesantren Suryalaya', dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur'an*, No. 8, tahun 1991, h. 21.

⁶³ *Yūsuf*, 12: 53.

⁶⁴ *Al-Qiyāmah*, 75: 2.

⁶⁵ Sayyid Hawwa, *op. cit.*, h. 46.

⁶⁶ *Al-Fajr*, 89: 28.

memiliki kecenderungan baik ataupun buruk. Namun demikian akal yang diberi *taklifi*, adalah akal rasional atau akal rendah yang berbuat sesuai kudratnya.

Empat dimensi psikologi manusia; hati, roh, nafsu, dan akal memiliki potensi pembinaan dan pengembangan mental dan moral menuju *akhlāq al-karīmah* yang sesuai dengan usahanya yang suci, putih, bening, dan bersih yang dibawanya semenjak lahir. Nabi saw menghuraikannya yang bermaksud:

Tidak seorang juapun anak yang baru lahir melainkan dia dalam keadaan suci bersih. Kedua orang tuanyalah yang menyebabkan dia menjadi Yahudi, Nasrani atau Majusi".⁶⁷

Allah SWT berfirman yang bermaksud:

Fitrah Allah SWT yang telah menciptakan manusia menurut fitrahnya itu; tidak ada perubahan pada fitrah Allah SWT, itulah agama yang lurus.⁶⁸

Islam memandang diri manusia, sebagai komponen unik yang memerlukan pembinaan dan pengembangan supaya menjadi insan yang mengenal dirinya dan selalu mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dengan cara itu seseorang manusia dapat mencapai tahap spiritual yang tinggi, serta meraih kesempurnaan dan kesucian rohaniah yang murni. Usaha yang demikian disebut oleh para sufi sebagai *tazkiyah al-nafs* iaitu proses perkembangan psikologi manusia menuju keadaan batiniyah yang *al-falāḥ* (menang), *al-najāḥ* (berjaya), dan *muṭma'innah* (tenang). Kemenangan, kejayaan, ketenangan, ataupun dengan bahasa yang umum "bahagia" (*happiness - al-sa'ādah*) sebenarnya adalah kumpulan ketenangan mental dalam satu kesatuan peribadi yang utuh.⁶⁹

⁶⁷ Muslim, Ibn Hajjāj al-Qushayrī (1914), *Ṣaḥīḥ Muslim: bi Syarḥ Imām Muḥy al-Dīn al-Nawāwī al-Musammā al-Minhāj*, Bayrūt: Dār al-Ma'rifah, h. 242.

⁶⁸ *Al-Rūm*, 30: 30.

⁶⁹ Zakiah Darajat (1988), *Kebahagiann*, Jakarta: Ruhama, h. 13.

Dan ketenangan mental dapat diperolehi dengan mengingati Allah SWT dan beramal soleh.⁷⁰ Ketenangan jiwa mahupun kebahagiaan tidak dapat diwujudkan tanpa menghilangkan gangguan-gangguan yang berkemungkinan membabitkan proses *tazkiyah al-nafs*. Gangguan itu biasanya lahir daripada sikap (*attitude*) rasa berdosa, bersalah dan rasa dendam.⁷¹ Kerana secara psikologi orang yang berbuat dosa akan merasa gelisah dan cemas selama rasa berdosa itu melekat dalam dirinya.⁷² Oleh itu, psikoterapi berdasarkan ajaran Islam, perlu dibentuk secara lebih lengkap agar dapat membantu manusia menangani masalah jiwa atau kesihatan mental mereka, walaupun terdapat beberapa kajian berkenaan dengan psikoterapi Islam memang sudah mula dilakukan, namun ia belum dapat memberikan tawaran yang lebih baik, untuk menangani masalah-masalah kesihatan mental.

Kesimpulan

Psikoterapi moden dengan kajiannya yang spesifik berkenaan dengan psikologi manusia belum mampu menjawab tentangan zaman dengan baik. Psikoterapi sama ada psikologi adalah dua disiplin ilmu yang selari dan sangat berkait antara satu dengan lainnya. Kedua-dua ilmu ini, cuba mengkaji secara bijak bahagian dalam diri manusia iaitu jiwa (*psyche*), bagaimana ia wujud dalam kesihatan mental, kebahagiaan, dan ketenangan. Vicktor E. Frankl adalah orang yang cuba membuka pemikiran dengan kajiannya tentang logoterapi.

Psikoterapi dan Islam memiliki dua kesamaan di mana ianya sama-sama memiliki teoretikal dan praktikal di bidang psikologi. Psikoterapi lebih terfokus pada kajian tentang metode perawatan gangguan mental dan ketidaksihatan

⁷⁰ *Al-Ra'd*, 13: 29.

⁷¹ Zakiah Darajat (1989), *Puasa Meningkatkan Kesihatan Mental*, Jakarta: Ruhama, h. 18.

⁷² Yahya Jaya (1992), *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesihatan Mental*, Jakarta: Ruhama, h. 58.

mental melalui teknik dan prosedur psikoterapi moden. Sedangkan Islam merupakan kajian spiritual yang boleh dijadikan sebagai metode psikoterapi yang disebut sebagai psikoterapi Islam.