



## TERAPI DALAM ISLAM PERSPEKTIF HADIS

Aprahul Fadilah Nasution<sup>1</sup>, Abdul Halim<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

<sup>1</sup>aprahulfadilahnst@gmail.com, <sup>2</sup>abdul.halim@uinsu.ac.id

**Abstract:** The growth of industrialization, modernization, and advancements in science and technology has impacted community lifestyles, making them increasingly complex. Modern individuals often experience alienation and loneliness caused by rapid social changes. Lifestyles have shifted from simplicity to luxury; meanwhile, uncontrolled career ambitions, materialism, and dissatisfaction with income can lead to stress. Such mental health issues can disrupt interpersonal relationships within both the family and society. To overcome these challenges and maintain mental well-being, disciplined mental guidance or education is required. This study aims to explore and identify mental health education from the perspective of the Prophet's Hadith, as well as to understand the implementation of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) and the Logos Institute programs in fostering a healthy mind. This research employs a descriptive qualitative approach, with data collection techniques including observation, interviews, and literature reviews. The results indicate that Prophet Muhammad (PBUH), through his Hadith, provided examples of mental cultivation through prayer (salat), supplication (dua), and remembrance (dhikr) performed with sincerity and focus (khusyu'), as well as through Sharia-compliant healing methods. The implementation of SEFT to maintain mental health through Logos programs includes SEFT Healing, Praying with Full Love (Salat Sepenuh Cinta), the Personal Peace Procedure, and Divine Love Initiation (DLI).

**Keywords:** *Mental Health, Hadith, SEFT, LOGOS Institute*

### Pendahuluan

Perkembangan industrialisasi, modernisasi, serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat saat ini telah memberikan dampak signifikan terhadap transformasi pola hidup masyarakat menjadi lebih kompleks. Meskipun kemajuan tersebut bertujuan untuk memberikan kemudahan dan kecepatan dalam aktivitas sehari-hari, faktanya fenomena modernitas ini juga memicu berbagai permasalahan psikologis yang sulit diselesaikan secara instan. Manusia modern kerap terjebak dalam rasa keterasingan dan kesepian akibat perubahan sosial yang berlangsung terlalu cepat. Ambisi karier yang tidak terkendali, materialisme, serta ketidakpuasan terhadap pendapatan sering kali menjadi pemicu stres yang jika dibiarkan akan mengganggu kesehatan mental serta merusak hubungan interpersonal dalam keluarga maupun masyarakat.



Masalah psikologis manusia adalah bahwa manusia dengan dimensi *fisikal* dan *psikologikal* telah ada sejak awal kemunculannya dimuka bumi ini, dalam artian sejak kelahirannya manusia telah membawa berbagai potensi yang mana akan menimbulkan perilaku baik dan buruk(Rajab, 2017). Satu hal inilah yang kemudian menjadi fokus perhatian para ilmuwan psikolog untuk mengkajinya secara intensif tentang kejiwaan. Perawatan pada gangguan psikologis yang muncul pada diri manusia inilah yang dinamakan oleh pakar psikologis sebagai psikoterapi, tujuannya adalah untuk memecahkan berbagai problem hidup seperti kesenjangan sosial dalam *fisiologis* maupun *biologis* yang mana dapat memberikan dampak buruk dalam diri manusia serta berfungsi sebagai upaya peningkatan sumber daya manusia.

Psikoterapi merupakan bagian dari *psikologi*. Merupakan metode yang digunakan dalam upaya pemberian bantuan dan pelayanan bagi seseorang yang mengalami permasalahan dalam kehidupan serta mengetahui penyebab terjadinya penyimpangan dari hidup yang harmonis dan sehat. Kemajuan modern ini bertujuan untuk memberikan kesenangan dan kecepatan beraktivitas dalam kehidupan. Akan tetapi, faktanya teknologi modern juga dapat menimbulkan masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan segera, seperti perihal mental. Sehingga elemen-elemen fitrah dan kemanusiaan tidak jarang dimarjinalkan oleh individu dan masyarakat, akibatnya munculnya kegagalan dalam melihat fitrah manusia menjadikannya bimbang, resah, dan kegalauan dalam berfikir. Pada akhirnya manusia lebih menganggap semua fenomena adalah sesuatu yang lumrah yang dialami manusia dalam kehidupan, sehingga fitrah kemanusiaan terus terabaikan(Rajab, 2012).

Salah satu terapi relaksasi dalam Islam yaitu terapi dzikir. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah(Sari & Febriany, 2017).

Zwisr Wollberg MD, dalam bukunya yang berjudul "The Technique of Psikotherapy" mengatakan: "Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli menciptakan hubungan profesional dengan pasiennya yang bertujuan: 1) menghilangkan, mengubah, atau menemukan gejala yang ada, 2) memperantai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, 3) meningkatkan pola pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif, dan pada hakikatnya Allah lah yang Maha Penyembuh, Maha Obat dan Maha Penyehat(Engsiklopedia, 1990).



Di zaman teknologi yang semakin pesat ini banyak sekali manusia yang mengalami perasaan cemas yang mengakibatkan mengganggu seluruh aktivitas yang mereka lakukan. Kebanyakan saat ini manusia tidak menyadari akan hal itu bahwa sesuatu yang kecil bisa menimbulkan sesuatu yang besar bahkan bersifat fatal. Untuk mengatasi dan mengobati hal tersebut para psikiatri biasanya memberikan tindakan yang dilakukan masing-masing psikiatri. Seiring perkembangan zaman di dunia kedokteran ataupun psikiatri sudah mengenal pengobatan yang berlandaskan agama (religius) hanya saja masih sedikit. Metode yang sangat dikenal dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengatasi berbagai gangguan emosional termasuk juga kecemasan, stres, depresi dan lain sebagainya.

Di dalam al-Quran banyak ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teori dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks Al-Quran. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas. Surat Al Ankabut ayat 45 :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: "Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Quran dan dirikanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (sholat) adalah lebih besar keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan".

Masalah psikologis ini pada dasarnya berkaitan dengan dimensi fisik dan psikologikal manusia yang telah ada sejak awal kemunculannya. Secara etimologis, upaya perawatan terhadap aspek kejiwaan ini disebut sebagai psikoterapi, yang berasal dari kata *psyche* (jiwa) dan *therapy* (merawat). Dalam dunia psikologi klinis, psikoterapi bertujuan untuk memodifikasi pola tingkah laku yang rusak serta meningkatkan perkembangan kepribadian yang positif melalui metode-metode psikologis seperti sugesti, nasihat, maupun teknik lainnya. Namun, dalam konteks masyarakat Muslim, terdapat kecenderungan untuk mulai melirik pengobatan yang berlandaskan nilai-nilai religius sebagai alternatif atau pelengkap terapi modern.

Islam menawarkan konsep kesehatan mental yang holistik melalui Al-Qur'an dan As-Sunnah. Psikoterapi Islam didefinisikan sebagai proses



penyembuhan penyakit mental, spiritual, maupun fisik melalui bimbingan wahyu. Berbeda dengan psikoterapi Barat yang sering kali dianggap parsial dan hanya menitikberatkan pada aspek akal semata, psikoterapi Islam memandang manusia secara komprehensif dengan menyasar aspek spiritual, *qalb* (hati), dan ruh untuk mengembalikan manusia pada fitrahnya. Rasulullah SAW telah memberikan teladan dalam menjaga kesehatan mental melalui praktik ibadah seperti salat yang khushyuk, doa, zikir, puasa, hingga sedekah sebagai sarana memperoleh ketenangan batin.

Salah satu implementasi modern dari prinsip-prinsip ini adalah melalui teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dikembangkan oleh institusi seperti Logos Institute. SEFT merupakan metode yang menggabungkan sistem energi tubuh dengan kekuatan spiritual untuk mengatasi hambatan emosional. Melalui program-program seperti *SEFT Healing*, *Salat Sepenuh Cinta*, *Personal Peace Procedure*, dan *Divine Love Initiation* (DLI), Logos Institute berupaya mendisiplinkan mental individu agar tetap sehat di tengah kompleksitas zaman. Penelitian ini penting dilakukan untuk menggali lebih dalam pendidikan kesehatan mental dalam perspektif hadis serta bagaimana implementasi praktis SEFT dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis yang berlandaskan syariat Islam.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali dan memahami fenomena kesehatan mental dalam perspektif Islam. Melalui metode kualitatif, penulis berupaya mendeskripsikan secara mendalam mengenai pendidikan kesehatan mental yang bersumber dari hadis Nabi serta bagaimana implementasinya dalam program-program kesehatan mental modern. Pendekatan ini dipilih karena relevan untuk menjelaskan konsep-konsep abstrak terkait psikoterapi dan kondisi kejiwaan manusia secara naratif dan komprehensif.

Teknik pengumpulan data dalam skripsi ini dilakukan melalui tiga cara utama, yaitu observasi, wawancara, dan studi pustaka. Studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai literatur, terutama kitab-kitab hadis, buku-buku psikoterapi Islam, dan dokumen terkait program Logos Institute. Selain itu, teknik observasi dan wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi langsung mengenai penerapan metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mendidik mental agar tetap sehat.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis untuk menghasilkan temuan penelitian yang sistematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rasulullah SAW memberikan teladan pendidikan mental melalui praktik ibadah yang dilakukan secara ikhlas dan khushyuk, seperti salat, doa, dan zikir, serta penggunaan media



pengobatan yang sesuai syariat (*syar'i*). Secara praktis, metode ini diintegrasikan dengan teknik SEFT melalui berbagai program di Logos Institute, seperti *self healing*, salat sepenuh cinta, *personal peace procedure*, dan *divine love initiation* (DLI).

## Hasil dan Pembahasan

### A. Pendidikan Kesehatan Mental dalam Perspektif Hadis Nabi

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai hadis Nabi Muhammad SAW, penelitian ini menemukan bahwa Islam telah meletakkan dasar-dasar kesehatan mental melalui pendekatan spiritual yang komprehensif. Rasulullah SAW mengajarkan bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan kebersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*). Salah satu media utama dalam mendidik mental adalah melalui ibadah salat. Hadis-hadis menunjukkan bahwa salat bukan sekadar kewajiban ritual, melainkan sarana komunikasi hamba dengan Penciptanya yang mampu memberikan ketenangan batin (*tuma'ninah*). Salat yang dilakukan dengan khushyuk dan ikhlas berfungsi sebagai terapi preventif dan kuratif terhadap stres serta kecemasan yang melanda manusia modern.

Selain salat, zikir dan doa menjadi instrumen penting dalam menjaga stabilitas emosional. Dalam perspektif hadis, mengingat Allah (zikir) memberikan energi positif yang mampu mengikis perasaan kesepian dan keterasingan. Penelitian ini juga menemukan bahwa Rasulullah SAW menganjurkan pengobatan yang bersifat *syar'i*, baik melalui penguatan tauhid maupun penggunaan sarana fisik yang diberkati (seperti madu atau habbatussauda) sebagai penunjang kesehatan jasmani yang berdampak pada kesehatan rohani. Dengan demikian, pendidikan mental perspektif hadis menekankan pada keseimbangan antara hubungan vertikal (*hablum minallah*) dan pengelolaan emosi diri sendiri.

### B. Implementasi SEFT dan Program Logos Institute dalam Pendidikan Mental

Temuan selanjutnya berkaitan dengan implementasi praktis metode *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dijalankan oleh Logos Institute. SEFT ditemukan sebagai teknik yang efektif untuk mendisiplinkan mental karena menggabungkan sistem energi tubuh (seperti teknik *tapping* pada titik-titik meridian) dengan kekuatan spiritual berupa doa dan kepasrahan kepada Tuhan. Dalam konteks pendidikan mental, SEFT membantu individu melepaskan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan trauma yang sering kali menjadi akar masalah gangguan kejiwaan.

Program-program yang dijalankan oleh Logos Institute dalam rangka mendidik mental yang sehat meliputi empat pilar utama. Pertama, *SEFT Healing*, yang berfokus pada penyembuhan mandiri atas keluhan fisik dan emosional.



Kedua, *Salat Sepenuh Cinta*, yaitu sebuah program yang melatih individu untuk merasakan kehadiran Tuhan secara mendalam dalam salatunya, sehingga salat menjadi media relaksasi dan sumber kekuatan mental. Ketiga, *Personal Peace Procedure*, yang merupakan teknik sistematis untuk membersihkan "sampah emosi" masa lalu yang menghambat perkembangan diri. Keempat, *Divine Love Initiation* (DLI), yang bertujuan untuk membangkitkan kesadaran akan cinta ketuhanan dalam setiap sendi kehidupan.

### C. Analisis Integratif Kesehatan Mental Spiritual

Integrasi antara tuntunan hadis dan teknik SEFT di Logos Institute menunjukkan adanya sinkronisasi antara ajaran agama dan teknik psikoterapi modern. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya dicapai melalui pemahaman kognitif, tetapi harus melalui latihan kedisiplinan mental (*riyadhah*). Penerapan teknik SEFT menjadi jembatan bagi masyarakat modern untuk mempraktikkan nilai-nilai kepasrahan (*tawakkal*) dan keikhlasan yang diajarkan dalam hadis secara lebih sistematis dan terukur.

Ketidakpuasan hidup dan stres akibat modernisasi dapat diatasi apabila individu mampu mengimplementasikan disiplin mental tersebut secara konsisten. Logos Institute melalui pendekatannya membuktikan bahwa spiritualitas yang dipadukan dengan teknik psikologi energi mampu menciptakan ketahanan mental (*mental resilience*) yang kuat. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan mental yang paling efektif adalah yang tidak memisahkan antara aspek psikologis manusia dengan fitrah spiritualnya sebagai hamba Tuhan.

## PEMBAHASAN

### A. Terapi Dalam Islam

Sehat dan sakit dalam pandangan islam memiliki titik singgung dengan pandangan menurut psikologi karena terkait dengan kejiwaan (mental). Namun dalam pandangan Psikoterapi Islam, kejiwaan manusia memiliki cakupan yang lebih luas. Dalam pandangan Psikoterapi Islam, jiwa manusia mencakup unsur-unsur ruh, akal, nafsu, dan kalbu. Masih dalam pandangan psikoterapi islam juga, ruh itu bagaikan lampu, sedangkan kehidupan laksana cahaya (Irawan & Agus, 1999). Karena terkait dengan aspek kejiwaan (ruh, akal, nafsu, dan kalbu), sehat dan sakit dalam pandangan psikoterapi islam bisa dikaitkan antara kesehatan jiwa dengan agama (Irawan, 2006).

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian yang cukup banyak dan kabur, karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang seperti psikiatri, psikologi. Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan (Harith & Rahayu,





2009). Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah nabi. Atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau waris para nabi-Nya. Psikoterapi juga bisa diartikan pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam masalah psikis. Nabi Muhammad merupakan rasul yang terakhir yang diutuskan Allah kepada umat manusia.

Terdapat banyak model terapi yang diajarkan oleh Rasulullah antaranya ialah terapi shalat, terapi wudhu, terapi zikir, terapi puasa, dan terapi doa. Antara sejumlah terapi yang demikian, yang kemudian dapat dijelaskan secara sederhana adalah terapi wudhu. M.Utsman Najati menjelaskan bahwa wudhu yang dikerjakan sesuai aturan membuat seorang mukmin merasa diri dan jiwanya bersih, perasaan itu muncul berdasarkan pada keterangan dari Rasulullah (Harith & Sutoyo, 2013).

Muhammad Abd Al-Aziz Al-Khalidi membagi obat (syifa) dengan dua bagian: Pertama, obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur'an; kedua, obat manawi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam Al-Qur'an (Mujib & Mudjakir, 2002). Pembagian dua kategori obat tersebut didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua substansi yang bergabung menjadi satu, yaitu jasmani dan rohani. Masing-masing substansi ini memiliki sunnah (hukum) tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain. Kelainan (penyakit) yang terjadi pada aspek jasmani harus ditempuh melalui sunnah pengobatan hissi, bukan dengan sunnah pengobatan ma'nawi seperti berdoa. Tanpa menempuh sunnahnya maka kelainan itu tidak akan sembuh. Permasalahan tersebut menjadi apabila yang mendapat kelainan itu kepribadian (tingkah laku) manusia.

Aspek rohani menjadi esensi kepribadian manusia, sedangkan aspek jasmani menjadi alat aktualisasi. Oleh karena kedudukan seperti ini maka kelainan kepribadian manusia tidak akan disembuhkan dengan sunnah pengobatan hissi, melainkan dengan sunnah pengobatan ma'nawi. Demikian juga, kelainan jasmani sering kali disebabkan oleh kelainan rohani dengan cara pengobatannya pun harus dengan sunnah pengobatan ma'nawi pula.



## B. Asal Mula Terapi Dalam Islam

Jauh sebelum ditemukan teknik pengobatan untuk menyembuhkan orang sakit, telah disadari bahwa dengan menanamkan atau meningkatkan perasaan sehat dapat menolong untuk mengurangi penderitaan bahkan kadang diyakini dapat menyembuhkan si sakit. Kekuatan-kekutan tertentu seperti ilmu gaib, takhayul dan kekuatan-kekutan diluar akal sehat yang dimiliki oleh sesepuh, orang pintar, sampai tokoh-tokoh agama mewarnai cara-cara penyembuhan berabad-abad lalu, yang bahkan masih dapat kita temukan dizaman sekarang ini.

Berabad kemudian, muncul tokoh seperti Aristoteles dan Hipokrates yang kemudian dikenal sebagai bapak kedokteran moderen pada zaman Yunani kuno. Mereka menggunakan teknik psikoterapi untuk menangani penderita sakit jiwa seperti rekreasi, istirahat, pantang makan, pemijatan dan latihan fisik. Akan tetapi teknik dari Hipokrates ini kembali tenggelam saat zaman Romawi yang mengedepankan kekuatan-kekutan supernatural.

Kemudian Psikoterapi Islam sebagai teknik psikoterapi yang mengalami *metamorfosis* telah berkembang. Pada dasarnya, praktik psikoterapi Islam sudah dilakukan oleh para nabi beserta para pengikutnya terdahulu. Jika mencermati penjelasan psikoterapi Islam dari berbagai ahli, dapat dipahami contoh dari psikoterapi Islam ini adalah berbagai ritual peribadatan (misalkan, salat, puasa, zikir, dan membaca Al-Qur'an), ruqyah, serta berbagai gaya hidup yang didasarkan oleh agama dan dipraktikkan oleh Nabi Muhammad SAW (misalkan, tawakal/berserah diri kepada Tuhan, zuhud/hidup sederhana dan tidak terikat pada duniawi, dan kanaah/menerima apa adanya). Berbagai bentuk ritual peribadatan dan perilaku keagamaan tersebut sudah dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya. Hanya saja, zaman dahulu ilmu psikoterapi Islam belum terbangun dengan sistematis dan eksplisit. Seiring perkembangan waktu, psikoterapi Islam kemudian dikembangkan oleh salah satu tokoh yang bernama Abu Zayd Al-Balkhi (Saifuddin, 2022).

Al-Balkhi dianggap sebagai *pionir* psikoterapi Islam dan merumuskan gagasan keseimbangan antara kesehatan fisik dan psikis. Dalam kitabnya yang berjudul *Masalih al-Abdan wal-Anfus*, Al-Balkhi menuliskan tentang metode mencapai kesehatan fisik dan psikis. Bahkan, Al-Balkhi sudah membahas tentang cara penyembuhan fobia, depresi, panik, serta klasifikasi gejala gangguan psikologis. Berbeda dengan para ilmuwan sebelumnya dan sezamannya yang menganggap bahwa fobia sebagai gejala melankolia yang berkaitan dengan *proporsi* hormon dan lendir dalam tubuh sehingga harus diobati dengan obat-obatan, Al-Balkhi berpendapat bahwa fobia disembuhkan dengan mendorong individu yang mengalami fobia untuk bertemu dengan objek yang ditakuti sedikit demi sedikit serta merekonstruksi persepsinya terhadap objek yang ditakuti tersebut. Saat ini, psikoterapi Islam telah banyak diteliti dan





dikembangkan(Saifuddin & Nasrohi, (2019) serta dipraktikkan oleh masyarakat luas.

### C. Perkembangan Terapi Dalam Islam

Pada dasarnya, psikologi berawal dari ilmu filsafat. Perbincangan tentang jiwa semakin kompleks sehingga penelitian tentang proses mental dan kejiwaan melalui perilaku pun semakin berkembang. Puncaknya adalah ketika Wilhelm Wundt membangun laboratorium di Leipzig Jerman pada tahun 1879. Perkembangan tersebut berlanjut dengan munculnya berbagai mazhab. Berbagai mazhab ini kemudian melahirkan bermacam-macam teknik psikoterapi. Hal ini disebabkan karena salah satu fungsi psikologi adalah untuk mencapai kesehatan mental serta mengatasi abnormalitas kejiwaan. Salah satu teknik psikoterapi yang masih mengalami perkembangan saat ini adalah psikoterapi Islam, baik di dunia maupun di Indonesia. Perkembangan tersebut berwujud meningkatnya jumlah penelitian tentang psikoterapi Islam, misalkan penelitian tentang efektivitas zikir dan ritual peribadatan lain dalam menangani permasalahan kejiwaan. Selain itu, perkembangan psikoterapi Islam juga dapat dilihat melalui meningkatnya praktik psikoterapi Islam serta antusiasme masyarakat untuk mengikuti psikoterapi Islam. Sebagai contoh, meningkatnya praktik ruqyah sebagai terapi yang bukan hanya menangan masalah kegaiban namun juga menangani permasalahan kejiwaan(Saifuddin & Jayanti, 2019). Di sisi lain, acara-acara ilmiah yang menyebar luaskan dan mendiskusikan tentang gagasan psikoterapi Islam dalam mewujudkan kesehatan mental dan spiritual juga semakin meningkat.

Sebagai psikoterapi yang terlahir dari mazhab psikologi yang baru, psikoterapi Islam memiliki banyak peluang untuk berkembang. Pertama, adanya kemungkinan efek samping yang diakibatkan oleh praktik psikoterapi modern. Efek samping merupakan setiap peristiwa yang tidak diinginkan dan muncul akibat dari proses psikoterapi. Dengan demikian, peristiwa negatif yang muncul dan tidak terkait dengan proses psikoterapi tidak dapat dianggap sebagai efek samping psikoterapi(Saifuddin & Linden, 2012). Penelitian Linden dan Schermuly-Haupt juga melihat adanya efek samping dari psikoterapi modern, misalkan timbulnya gejala-gejala baru, memburuknya gejala yang sudah ada, kurangnya perbaikan, ketidakpatuhan pasien atau klien, ketegangan dalam hubungan antara klien dengan psikoterapis, ketergantungan terapi, ketegangan atau perubahan dalam hubungan keluarga, ketegangan atau perubahan dalam hubungan kerja, dan stigmatisasi.



## **D. Psikotrapi Dalam Pandangan Tokoh-Tokoh Islam**

### **1. Psikoterapi Menurut Al-Ghazali**

Al-Ghazali lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku (akhlaq) positif dan negative, sehingga bentuk-bentuk terapinya jika menggunakan terapi perilaku. Dalam hal ini dia mengatakan “ *Menegakkan (melakukan) akhlak (yang baik) merupakan kesehatan mental, sedang berpaling pada penegakan itu berarti suatu neurosis dan psikosis* ” Kutipan tersebut menunjukkan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya. Perilaku yang baik dapat menghapus. Menghilangkan dan mengobati perilaku yang buruk, upaya seperti itu dapat menjadikan jiwa manusia suci, bersih dan fitri sebagaimana ia baru dilahirkan dari rahim ibunya. Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (wahbah) dari Allah SWT. yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedang psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat sisi mata uang yang satu sama lain saling terkait. Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa pendekatan pencaharian psikoterapi Islami didasarkan atas kerangka psiko-teo-antropo-sentris, yaitu psikologi yang didasarkan pada kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia.

### **2. Psikoterapi Menurut Sayyid Jalil Ibrohim al-Khowas**

Menurut Sayyid Jalil Ibrohim al-Khowas, psikoterapi Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikoneurosis, baik yang bersifat duniawi ukhrowi, maupun penyakit manusia-manusia modern antara lain sebagai berikut : Psikoterapi hati itu ada lima macam(Cahyadi, 2000):

1. Membaca Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya.
2. Melakukan shalat malam.
3. Bergaul dengan orang yang baik atau salih.
4. Perut supaya lapar (puasa).
5. Zikir malam hari yang lama.

Barangsiapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita).

### **3. Psikoterapi Menurut Usman Najati**

Usman Najati memandang, untuk bisa merubah atau merombak kepribadian atau tingkah laku seseorang, tidak boleh tidak harus diadakan



perubahan dan perombakan dalam pikiran, dan kecenderungannya sebab tingkah laku manusia sangat dipengaruhi oleh fikiran dan kecenderungannya(Cahyadi, 1985).

Oleh karena itu, psikoterapi pada dasarnya dimaksudkan untuk mengubah pikiran-pikiran para pasien jiwa tentang diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan, dan berbagai persoalan yang mereka tidak mampu menghadapinya dan menjadi penyebab kegelisahannya. Proses belajarpun pada dasarnya merupakan suatu proses dimana berlangsung perubahan pikiran, kecenderungan, kebiasaan dan tingkah laku. Sedangkan psikoterapi pada dasarnya adalah proses pembetulan belajar sebelumnya yang tidak benar dimana si pasien memperoleh pikiran-pikiran yang keliru atau delusive tentang dirinya sendiri, orang lain dan berbagai problem yang dihadapinya dan menyebabkan gelisah dan belajar bentuk-bentuk tingkah laku defensif untuk menghindari berhadapan dengan probelem-problemnya dan meredakan kegelisahannya. Dalam hal ini, psikoterapi berusaha meluruskan pikiran-pikiran si pasien dan menjadikannya mempunyai wawasan tentang dirinya sendiri, orang lain dan problem-problemnya dengan wawasan yang realistis dan benar menghadapi problem-problemnya dan bukan dengan menghindarinya. Dalam psikoterapipun, untuk menyembuhkan si pasien tidaklah cukup hanya dengan mengetahui problem-problemnya yang sebenarnya, mengubah pikiran-pikirannya dan mengubah wawasannya tentang dirinya sendiri dan kehidupan saja. Tidak boleh tidak si pasien harus melalui berbagai pengalaman baru dalam kehidupan dimana ia menerapkan pikiran-pikiran barunya bahwa tingkah lakunya yang baru dalam hubungan-hubungan manusiawinya keberhasilan dan menimbulkan pembahasan yang jelas dalam tanggapan orang lain terhadap dirinya, dan dalam simpati mereka yang positif, seperti persahabatan, kasih sayang dan penghargaan(Cahyadi, 2013).

Menurut M. Usthman Najati, ada 6 macam metode psikoterapi dalam al-Quran dan hadis yaitu:

**Pertama**, keimanan. Pengkajian terhadap sejarah agama-agama, khususnya sejarah agama Islam, membekali kita berbagai bukti tentang keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit, merealisasikan perasaan aman dan tenteram, dan menjaganya dari berbagai keresahan dan penyakit jiwa yang kadang-kadang ditimbulkan olehnya(Pujiastuti, 2021). Mengenai rasa aman dan tenteram yang ditimbulkan keimanan kepada Allah dalam jiwa seseorang mukmin dikemukakan oleh al-Quran dalam surat al-An'am: 82, surat al-Ra'd: 28, dan surat al-Taghabun: 11.

**Kedua**, ketakwaan. Keimanan kepada Allah dibarengi dengan ketaqwaan kepada-Nya. Takwa berarti menjaga diri dari amarah dan adhab Allah, dengan menjauhi tindakan maksiat dan melaksanakan tata aturan yang telah digariskan dalam al-Quran dan dijelaskan oleh Rasulullah SAW. Dengan demikian



ketakwaan mengantarkan pada kematangan kepribadian, keutuhan, keseimbangannya, dan mendorong manusia untuk mengembangkan dirinya menuju kesempurnaan manusiawi.

**Ketiga**, berbagai ibadah. Sesungguhnya menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah, seperti shalat, zakat, puasa ataupun haji, mampu membersihkan jiwa, sebagaimana firman Allah surat al-Zumār: 22.

**Keempat**, kesabaran. Al-Quran juga menyeru orang-orang yang beriman untuk berhiaskan dengan kesabaran. Ini karena ia mempunyai manfaat yang besar dalam mendidik diri, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan, memperbaharui tenaganya dalam menghadapi berbagai problem dan beban kehidupan serta bencana dan cobaan masa, dan membangkitkan kemampuannya dalam melanjutkan perjuangan demi menegakkan kalimah Allah.

**Kelima**, taubat. Al-Quran membekali kita dengan suatu metode yang unik dan berhasil dalam menyembuhkan perasaan berdosa, yaitu metode taubat.<sup>149</sup> Seperti dalam firman Allah surat al-Zumār: 53.

**Keenam**, dzikir. Sesungguhnya dengan konsisten untuk beribadah kepada Allah, mengingat-Nya, bersyukur kepada-Nya disetiap waktunya, memohon ampunan-Nya dan berdo'a kepada-Nya, akan makin mendekatkan manusia kepada tuhan-Nya. Hal ini sesuai dengan firman-Nya surat al-Ra'd ayat 28.

## Penutup

Kemajuan teknologi, industrialisasi, dan modernisasi telah mengubah pola hidup masyarakat menjadi kompleks, yang sering kali memicu fenomena keterasingan, kesepian, stres, dan ambisi materialistik yang tidak terkendali. Permasalahan psikologis ini tidak hanya mengganggu individu secara personal tetapi juga merusak hubungan interpersonal dalam keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan bimbingan mental yang disiplin dan holistik untuk menjaga kesejahteraan jiwa manusia.

Islam menawarkan konsep kesehatan mental yang komprehensif melalui pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*). Rasulullah SAW memberikan teladan bahwa kesehatan mental dapat dicapai melalui praktik ibadah yang dilakukan secara ikhlas dan khusus, seperti: Salat: Berfungsi sebagai sarana komunikasi dengan Tuhan yang memberikan ketenangan batin (*tuma'ninah*) serta menjadi terapi preventif dan kuratif terhadap stres. Zikir dan Doa: Instrumen penting untuk menjaga stabilitas emosional dan mengikis perasaan kesepian melalui penguatan energi positif dari mengingat Allah. Pengobatan Syar'i: Penggunaan sarana fisik yang diberkati (seperti madu atau habbatussauda) sebagai penunjang kesehatan jasmani yang berdampak pada kesehatan rohani.



Psikoterapi Islam berbeda dengan psikoterapi Barat karena tidak hanya menitikberatkan pada aspek akal, tetapi menyentuh dimensi spiritual, *qalb* (hati), ruh, dan nafsu. Terapi dalam Islam dibagi menjadi dua kategori: Obat Hissi: Untuk menyembuhkan penyakit fisik melalui sarana materi. Obat Manawi: Untuk menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu melalui doa dan kandungan Al-Qur'an. Keduanya harus berjalan seimbang karena kelainan jasmani sering kali bersumber dari kelainan rohani.

Metode SEFT merupakan bentuk integrasi modern antara sistem energi tubuh (teknik *tapping*) dengan kekuatan spiritual (doa dan kepasrahan). Logos Institute berhasil mengimplementasikan prinsip-prinsip hadis melalui empat pilar utama: SEFT *Healing*: Fokus pada penyembuhan mandiri keluhan fisik dan emosional. Salat Sepenuh Cinta: Melatih kehadiran Tuhan secara mendalam sebagai media relaksasi. *Personal Peace Procedure*: Teknik sistematis untuk membersihkan "sampah emosi" masa lalu. *Divine Love Initiation* (DLI): Membangkitkan kesadaran cinta ketuhanan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental yang efektif bagi masyarakat Muslim adalah yang tidak memisahkan aspek psikologis dengan fitrah spiritualnya. Integrasi antara nilai-nilai kepasrahan (*tawakkal*) dalam hadis dengan teknik psikologi energi modern (SEFT) mampu menciptakan ketahanan mental (*mental resilience*) yang kuat untuk menghadapi tantangan zaman.

### Daftar Pustaka

- Cahyadi, A., Psikotrapi Dalam Pandangan Islam, El Afkar, Vol. 5 Nomor 2.
- Cahyadi, A., & Bakar, S. A, *Kifayatul Atqiya' wa Manhajul Ashfiya'*, Terj. Djamaluddin Al-Buny Missi Para Sufi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000).
- Cahyadi, A. dalam Najati, U., *Al-Qur'an wa Ilmu al Nafs*, Terj. Ahmad Rofi' Usmani, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1985).
- Engsiklopedi Nasional Indonsia, (Jakarta: PT Cipta Adi Pustaka, jilid XIII 1990).
- Irawan, A., & Agus, B., *Pengembangan Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta:Gema Insani Press, 1999) cet ke 1.
- Irawan, I., & Aziz, A., *Kesehatan Jiwa: Kajian Korelatif pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006).
- M. Harith, & Rahayu, T., Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer, (Malang: UINMalang Press, 2009), hal. 191
- M. Harith, & Sutoyo, A, *Bimbingan & Konseling Islami* (Teori & Praktek), (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 165
- Mujib,A., & Mudzakir, J., *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Cetakan Kedua, (Jakarta: Raja Granfindo Persada, 2002).



- Pujiastuti, T., & Najati, M, U,. “Al-Qur’an wa ‘Ilm al-Nafs”, (2021).
- Rajab, K., “Psikologi Agama: Sebuah Model Psikoterapi Islam Dalam Mewujudkan Kesehatan Mental,” Proceeding Iain Batusangkar 1, no. 1 (August 22, 2017).
- Rajab, K., dkk, “Rekonstruksi Psikoterapi Islam. 3-5. Lihat juga; Rosinah Ali, “Konseling spiritual: Pendekatan Terbaik Mengalami Masalah Hidup”, dalam Prosiding Seminar International Konseling Malindo, Padang 13-15 November 2012.
- Saifuddin, A., & Jayanti, A. M., Nashori, F., & Rumiani, *Terapi ruqyah syar’iyyah meningkatkan kebahagiaan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga [Ruqyah syar’iyyah therapy to improve the happiness of woman victim of domestic violence]*. 2019, Jurnal Intervensi Psikologi (JIP), 11(2).
- Saifuddin, A., & Linden, M. (2012). *How to define, find and classify side effects in psychotherapy: From unwanted events to adverse treatment reactions. Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(4).
- Sari, N, J., & Febriany, N., Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks, ((Sumatra Utara : Universitas keperawatan USU).