Terapi Sugesti dalam Perspektif Psikologi Islam (Suatu Kajian Terhadap Ayat al-Quran dalam Penyembuhan Penyakit Psikis)

Rifyal Novalia

Institut Agama Islam Negeri Kerinci

Email: rifyalnovalia10@gmail.com

Abstract

The humans' uniqueness apart from being physical creatures, humans are also psychological creatures. Physical and psychological have different power or essence, where each essence requires different needs, especially in terms of psychics when experiencing an inner conflict, the antidote needed cannot be served by medical injection since naturally, human physics does not come from material essence. There are many verses of the Qur'an that can be used as suggestions for healing psychological diseases for humans. Research of the verses of the Qur'an which was carried out using analytical methods in the Islamic Psychology perspective suggested that the content of the Qur'an in certain verses can be used as suggestions to improve the chaotic physical system into perfection of the human soul, in accordance with the nature of its creation.

Keyword: Suggestion, Islamic Psychology

Abstrak

Keunikan manusia selain sebagai makhluk fisik, pun manusia juga sebagai makhluk psikis. Antara fisik dan psikis memiliki daya atau esensi yang berbeda, dimana masing-masing esensi tersebut membutuhkan asupan kebutuhan yang berbeda pula, terlebih lagi pada hal psikis yang mana apabila mengalami suatu konflik batin maka penawar dibutuhkan tidak dapat disuguhkan dengan injeksi medis, karena secara fitrah psikis manusia tidak terlahir dari esensi kebendaan. Bertebaran ayat-ayat al-Qur'an yang dapat dijadikan sebagai sugesti kesembuhan penyakit psikis bagi manusia. Kajian terhadap ayat al-Qur'an yang dilakukan menggunakan metode analisis dalam perspektif Psikologi Islam, mengemukakan bahwa kandungan al-Qur'an pada ayat-ayat tertentu dapat dijadikan sugesti untuk memperbaiki sistem kekacauan psikis menjadi kesempurnaan jiwa manusia, sesuai dengan fitrah penciptaannya.

Kata Kunci: Sugesti, Psikologi Islam

Pendahuluan

Manusia secara penciptaannya merupakan makhluk yang sempurna,¹ baik ditilik dari segi

badan dengan segala sistem saraf dan organ-organ tubuh lainnya. Sedangkan unsur ruhaniah yang merupakan inti dari citra kemanusiaan itu sendiri dengan segala potensi ruhaniah yang dimilikinya salah satunya adalah potensi spiritual yang telah tertanam sejak dalam penciptaannya. bisa dikatakan potensi ruhaniah merupakan *file* yang tertanam dalam sistem kejiwaan sehingga menjadi daya untuk manusia itu sendiri. Itulah yang membedakan manusia dengan makhluk tuhan lainnya. Menurut Murthada Muthahari potensi spiritual tersebut merupakan fitrah manusia, sehingga tidak bisa

¹ Dikatakan manusia yang sempurna karena dalam sistem kepribadian manusia memiliki dua unsur yakni unsur material dan non material. Jika ditilik dari ranah ilmu Psikologi Islam manusia terbagi menjadi unsur jasmaniah dan unsur ruhaniah. Unsur jasmaniah yang terdiri dari seluruh anggota

fisik maupun psikisnya. Dari segi fisik manusia dibekali berbagai macam panca indera sebagai potensi lahiriah, dimana panca indera tersebut difungsikan sebagai alat untuk merespon keadaan sekitar. Panca indera seperti penglihatan, pendengaran, perasa, pengecap, peraba memiliki potensinya masing-masing dalam kehidupan manusia, di mana setiap stimulus yang dirasakan oleh panca indera tersebut memberikan pengaruh besar terhadap tatanan psikis.

Dalam keadaan dan kondisi apapun yang dialami oleh fisik, maka akan berpengaruh besar pada sistem kejiwaan. Hal ini terjadi sesuai rangsangan yang diinput oleh panca indera manusia. Seperti halnya proses mendengar, apabila respon suara diterima dalam keadaan baik maka sangat berpengaruh dalam proses input yang sangat baik pula dan begitu juga sebaliknya. Begitu juga proses pada indera-indera yang lainnya.

lepas dari dalam diri manusia, oleh sebab itu manusia selalu berkeinginan untuk bertuhan karena asal dari fitrah tersebut berasal dari yang maha suci. Murthada Muthahari, *Alfitrah* Bairut:Mu'asasah albi'sah 1992, Hal. 15.

Besarnya pengaruh indera terhadap stimulus psikis, dalam hal ini sangat menentukan terjadinya perubahan-perubahan kondisi yang dialami dalam sistem kejiwaan baik secara eksternal maupun internal. Penerimaan rangsangan tersebut akan terjadi proses pengolahan stimulus yang berpusat di otak² dimana pada gilirannya akan membentuk sebuah perintah keseluruhan sistem tubuh atas informasi yang diterima baik melalui pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecap, dan peraba.

² Ilmu neurologi mendefinisikan pengertian otak merupakan ranah kognitif yang berfungsi sebagai sistem berfikir manusia. Otak merupakan faktor utama penggerak dari setiap perilaku dan perbuatan manusia, kerusakan saraf otak akan sangat berpengaruh pada sistem anggota tubuh. Hal tersebut dapat dilihat dari kasus penyakit *stroke* yang mana adanya penyumbatan aliran darah atau pecahnya pembuluh darah di otak sehingga akan menimbulkan kelumpuhan atau matinya jaringan saraf pada tubuh. Adi Susilo dan Endah Kemala, *Hipnotis Metode Terapi Untuk Kesuksesan Karir dan Menghilangkan Kebiasaan Buruk dengan Hypnoterapy*. Jakarta:Gudang Ilmu 2010, Hal. 39. dalam sistem otak manusia memiliki fungsinya masing-masing, baik otak depan, otak tengah, balakang kanan dan kiri.salah satu fungsinya adalah otak depan. Yang berfungsi mengurus dan mengkoordinasi perilaku yang kompleks dan keterampilan tingkat tinggi, seperti berfikir, memecahkan masalah, serta mencari jalan keluar setiap permasalahan. Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung:Mizan 2012, Hal. 174.

Meskipun panca indera dalam diri manusia memiliki fungsinya masing-masing, akan tetapi dua panca indera seperti mata³ dan telinga⁴ memberi pengaruh yang sangat sensitif dalam sistem neurologi, dua panca indera tersebut dapat mengetahui dan melihat apa saja informasi maupun perintah yang diterima, baik itu secara verbal maupun non verbal. penerimaan setiap rangsangan yang diterima dari luar akan diproses oleh otak sebagai

informasi atas apa yang diterimanya tersebut. Dari sinilah akan terjadi pengalaman-pengalaman inderawi sebagai pengetahuan pada gilirannya diterima oleh sistem hati sebagai buah proses kognitif yang berpusat di otak tersebut.

Dalam ilmu neurosis, kognitif, maupun medis, otak manusia merupakan pusat kesadaran sehingga dapat berpengaruh terhadap perilaku dan setiap keinginan yang terintegrasi pada pola pikir dan gerak manusia, dapat dikatakan bahwa otak yang mengatur segala kinerja tubuh. Setiap sel otak saling berkaitan antara satu dengan lainnya, sehingga membentuk sebuah ruangan tertentu dengan porsi dan fungsinya masing-masing. Ruangan-ruangan tersebut telah dibentuk sedemikian rupa untuk menyimpan berbagai macam memori yang tertanam didalamnya. Jika dianalogikan bentuk organ otak memiliki lapisan-lapisan layaknya bawang memiliki lapisan yang banyak, begitulah lapisan otak pada manusia. Dan setiap lapisan tersebut memiliki sensasi dan memori serta persepsi, yang tak kalah penting lagi adalah

³ Menurut teori Charles Darwin, mata juga mengalami evolusi dalam sistem indera manusia, mata berevolusi sesuai dengan kebutuhan manusia. Darwin mengungkapkan bahwa mata merupakan jendelanya dunia. Hal ini dikarenakan fungsi sensori yang diserap oleh sistem saraf mata kemudian disublimasi keotak sehingga menjadi sebuah objek informasi atas apa yang telah dilihat. Jie Zhu, *Eye Anatomy Miami university Journal:2012*, Hal. 1.

⁴ Fungsi dari telinga secara fisiologi adalah untuk mendengar, terjadinya proses auditori melalui bunyi yang dipantulkan baik itu dari suara maupun dari getaran akan merubah auditori menjadi sebuah informasi yang dikirim dalam sistem otak. Hal ini sejalan dengan ilmu faal yang mana manusia bisa mendengar karena adanya suara atau bunyi yang diterima oleh indra auditori, yaitu telinga. Melalui bunyi atau getaran akan menggetarkan partikel-partikel di udara sekitarnya. Lalu getaran yang berlangsung terus menerus akan meninggalkan gelombang suara yang pada akhirnya akan sampai ditelinga. Ira Puspitawati dkk, *Psikologi Faal Bandung:PT Remaja Rosdakarya 2013*, Hal. 142.

tersediannya ruangan dalam otak manusia adanya sensasi spiritual yang tersimpan khusus dalam ruangan tertentu yakni pada proses *deafferensiasi* yakni waktu ketika informasi-informasi sensorik mengalami penguncian ketika menuju *lobus occipitalis*,⁵ yang mana ketika seseorang mengalami dan merasakan sensasi spiritual. Dalam penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti bagaimana otak mempengaruhi sikap keberagamaan seseorang, juga telah dikemukakan oleh para ahli neurologi dengan metode yang berbeda yakni dengan metode meditasi, dari hasil penelitiannya mengatakan bahwa "*We have pre-viously found changes in the temporal lobe associat-ed with verbal meditation practices and changes in theparietal lobe associated with altered spatial perceptionsduring meditation.*"⁶ Hal ini menunjukkan adanya suatu

memori tertentu yang menimbulkan sensasi spiritual atau bahkan pengalaman spiritual yang tertanam dalam otak manusia.

Terapi mengalami perkembangan yang sangat pesat dalam khazanah psikologi, berbagai macam metode dan praktik dilakukan oleh para pakar psikologi, mulai dari meditasi maupun yoga dengan tujuan untuk mendapatkan stimulus positif bagi kesehatan psikis maupun kesehatan fisik. Metode yoga dan meditasi yang dikembangkan sejak berabad-abad yang lalu oleh praktisi keagamaan maupun pakar-pakar mentalis, yang mana memanfaatkan teknik meditasi dan yoga sebagai terapi untuk menstimulus pikiran sadar dan bawah sadar sehingga dapat membantu dalam penyembuhan mental, bahkan untuk penyembuhan penyakit fisik⁷. Meditasi dan yoga merupakan proses sugesti yakni menginput energi-energi positif kedalam pikiran bawah sadar melalui gerbang pikiran sadar kemudian akan

⁵ Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung:Mizan 2012, Hal. 64.

⁶ Andrew B. Newberg and Nancy Witering, *Meditation Effects on Cognitive Function and Cerebral Blood Flow In Subjects with Memory Loss: A Preliminary Study*. Journal of Alzheimer's Disease:2010, Hal. 518. Diakses pada tanggal 16 Februari 2022, pukul 21:02 WIB.

⁷ Adhi Susilo dan Endah kemala, , *Hipnotis Metode Terapi Untuk Kesuksesan Karir dan Menghilangkan Kebiasaan Buruk dengan Hypnoterapy*, Hal. 46.

berproses secara permanen dalam diri seseorang. Secara ilmiah menurut Adhi Susilo pikiran sadar yang mana kapasitas memorinya yang sangat besar memiliki salah satu fungsinya mengidentifikasi informasi yang akan masuk dalam memori otak, akan sangat berpengaruh pada input data atas apa yang direkamnya tersebut. Dari sanalah bisa dimasukkan sugesti baik positif maupun negatif. Sedangkan pikiran bawah sadar dengan kapasitas memorinya yang jauh lebih besar dibanding pikiran sadar akan mencocokkan dengan memori permanen yang telah ada dalam pikiran bawah sadar.⁸

Hal ini sejalan dengan metode yang dikembangkan dalam ranah Psikologi Islam, dimana *'uslah, berkhawat* dan *bermunajah*, menjadi terapi untuk penyucian diri dari segala keburukan yang ada dalam diri dan mengisinya dengan sikap dan kebaikan-kebaikan sesuai dengan

tuntunan syari'at.⁹ Menurut Hamdani Bakran Adz-dzaky secara konsep terapi tersebut untuk membersihkan dan mensucikan kerja akal dan fikiran, inderawi, hati nurani maupun moral akhlak, atau kerja jasmaniah maupun ruhaniah secara kongkrit dan empirik, dan hal tersebut bukan sekedar teori dan retorika belaka.¹⁰

Metode yang digunakan dalam psikologi Islam tersebut pada dasarnya untuk mengaktifkan pikiran bawah sadar sehingga menstimulus memori positif yang telah tertanam pada ranah kognitif. Tidak hanya itu metode tersebut juga dipraktikkan oleh para sufi dari ranah ilmu tasawuf itu sendiri, yang mana dikenal dengan istilah *thalli*,¹¹ *takhalli* dan *tajalli*. Ketiga

⁹ Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* Yogyakarta:Almanar 2008, Hal. 260.

¹⁰ Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Hal. 263.

¹¹ Istilah *tahalli* dalam ilmu tasawuf merupakan cara atau jalan ke-*sufi*-an untuk melepaskan sifat-sifat buruk dalam diri seseorang yang menempuh jalan spiritual. Sifat buruk tersebut bisa berupa penyakit-penyakit hati seperti; hasad, dengki, iri hati, riya, wujub dll. Sedangkan *takhalli* proses penanaman sifat kebaikan yang mengaplikasikan sifat-sifat ketuhanan dalam diri seseorang yang menempuh jalan spiritual. Dan yang terakhir *tajalli* dimana seseorang tersebut telah lebur dengan sifat ketuhanan dan menjalani kehidupan dengan penuh

⁸ Adhi Susilo dan Endah kemala, *Hipnotis Metode Terapi Untuk Kesuksesan Karir dan Menghilangkan Kebiasaan Buruk dengan Hypnoterapy*, Hal. 46

istilah tersebut merupakan metode yang dijalani untuk mengolah batin sehingga dapat membebaskan diri dari sifat dan sikap yang buruk baik secara lahir maupun batin. Besarnya pengaruh sugesti dalam penyembuhan mental sehingga dapat membentuk kepribadian yang sehat mental dan menjadi manusia paripurna (*insanul khamil*) baik secara mental maupun fisik. Serta benar-benar mampu mengemban amanah tuhan sebagai *khalifah* dimuka bumi ini.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menghimpun berbagai sumber dan literatur yang berkaitan dengan teori dan metode berkenaan dengan terapi, sugesti, serta mengintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual yang bersifat *library research*. Sehingga diperoleh korelasi antara pengaruh sugesti terhadap kesehatan mental.

Hasil dan Pembahasan

Dalam kitab suci al-Qur'an yang diturunkan berabad-abad yang

lalu merupakan pedoman untuk seluruh manusia, mengandung tuntunan yang dapat mengantarkan manusia kearah yang lebih baik. Meskipun manusia pada dasarnya telah diberikan fitrah kebaikan dalam dirinya akan tetapi al-qur'an sebagai peringatan dikala manusia lengah dan mengalami suatu benturan psikis dalam menjalani kehidupannya didunia ini. Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky ada dua faktor yang mempengaruhi permasalahan hidup manusia yakni; faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri meskipun jiwa selalu meyuarkan kebenaran dan selalu mengeksistensikan *ke-ilahian*nya. Bagaimana jelek dan buruknya perilaku dan perbuatan seorang manusia, tetapi hati nuraninya tetap hidup dalam dada, hanya saja gaungannya tidak dapat menembus dinding jiwa, akan fikiran, qalbu, inderawi dan fisiknya.¹² Untuk menghidupkan potensi yang telah tertanam dalam diri manusia tersebut dibutuhkan suatu metode dan strategi

kebaikan sebagai manifestasi atas proses yang telah dijalainya tersebut.

¹² Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Hal. 380.

yang bersifat spiritual melalui stimulus inderawi.

a. Dimensi Spiritual yang Menentramkan

Berbicara perihal manusia tentunya bertebaran ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan kepribadian manusia baik dari segi fisik maupun dari segi psikis, sehingga manusia sering kali disebut dalam Al-Qur'an sebagai *al-insan* secara bahasa diartikan sosok yang memiliki dua kepribadian. Secara lahiriah manusia terdiri dari jasad dengan segala sistem organ tubuhnya, dari sisi batiniah manusia memiliki potensi ruhaniah, jiwa dan akal, masing-masing potensi tersebut memiliki fungsi dan sifatnya tertentu.

Inti dari manusia adalah jiwa dan ruhnya, sehingga manusia hidup dan berkehendak karena adanya sistem penggerak yang bisa dikatakan sebagai mana yang tertanam dalam dirinya.

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada pendahuluan, bahwa dalam diri manusia telah tertanam file ke-*ilahi*-an dalam dirinya sejak manusia masih berada dalam kandungan sang ibu, file tersebut berupa perjanjian promodial antara cabang bayi dengan tuhan. Sebagaimana yang terdapat dalam al-Qur'an: "*dan ingatlah, ketika tuhan mengeluarkan keturunan Adam dari sulbi mereka dan akan mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka seraya berfirman "bukan aku ini tuhanmu. Mereka menjawab betul engkau tuhan kami"*.¹³ Interpretasi dari makna "*alastu birabbikum*" merupakan ikrar yang diucapkan dalam jiwa (*anfusihi*) oleh calon manusia sebelum ia dilahirkan keatas dunia ini dengan membawa fitrah kesucian tauhid. File fitrah tersebut akan selalu ada dalam memori otak manusia

¹³ Q.S Al-a'raf ayat 172. Al-qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT. Bandung:Syaamil Cipta Media, 2005. Hal. 173.

sampai ia kembali lagi disisi tuhannya.

Fitrah ketauhidan akan aktif dalam memori kognitif apabila seseorang tersebut selalu terhubung dengan hal-hal yang bersifat spiritual. Kegiatan dan perintah-perintah agama dalam bentuk ibadah baik yang wajib maupun *sunnah*, hal ini merupakan stimulus (rangsangan) sehingga mampu menciptakan kontak spiritual dengan tuhan. Hal ini sejalan dengan pandangan Komaruddin Hidayat, bahwa orang yang pandai mengelola potensi positif dalam dirinya adalah orang yang mampu mengarahkan dimensi *ruhaniyah*-nya selalu berada dalam kesucian.¹⁴ Dalam artian semakin seseorang mengarahkan dirinya pada sisi spiritual maka semakin inten dirinya berada pada kebenaran.

Praktik ibadah sebagaimana dianjurkan dalam

Islam baik berupa shalat dan zikir pada esensinya untuk mengembalikan sensasi-sensasi spiritual dalam dimensi jiwa. Melalui shalat bagaimana seseorang selalu terhubung dengan tuhan sehingga akan membentuk kepribadian yang akan memancarkan sifat-sifat dan perilaku yang terpuji. Hal ini sejalan dengan ayat al-Qur'an : "*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu al-kitab (al-Qur'an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar.*"¹⁵ Implementasi dari potongan ayat tersebut khususnya pada kalimat "*bahwa sesungguhnya shalat mencegah perbuatan keji dan mungkar*" merupakan jabaran dalam bentuk pesan tuhan bagi orang-orang yang berfikir dan memahaminya. Jika seseorang telah memahami bahwa shalat yang telah dilakukan dengan penuh ketaatan dan pengabdian

¹⁴ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Beragama Menjadikan Hidup Lebih Ramah dan Santun*. Jakarta:Hikmah 2010. Hal. 141.

¹⁵ Q.S Al-ankabut ayat 7-10. Al-qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT. Bandung:Syaamil Cipta Media, 2005. Hal. 401.

dari setiap gerakannya maka ia akan menemukan setiap makna yang tersirat dari shalat tersebut.

Dalam potongan hadits dikatakan bahwa shalat merupakan perjumpaan dan pertemuan antara hamba dengan tuhan “ *shalat adalah mikraj orang beriman.*” Menurut Yunasril Ali dalam karyanya *Agar Shalat jadi penolongmu penyejuk hatimu*, Jika dikatakan shalat merupakan mikraj, sudah sejatinya orang beriman dapat berhubungan, bercengkrama, dan bersatu dengan tuhan.¹⁶ Perjumpaan antara hamba dan tuhan dalam istilah tasawuf kejawan “*manunggaling kaula gusti*” bersatunya makhluk dengan zat yang maha suci, kondisi ini memiliki *maqam* tertinggi dimana seorang hamba telah berada pada tingkat keintiman spiritual luar biasa seperti dialami oleh para

sufi, wali dan orang-orang shaleh.

Secara syariat shalat tidak hanya melakukan gerakan yang dimulai dengan *takbirratul ihram* dan diakhiri dengan mengucapkan salam. Akan tetapi bagaimana shalat bisa membentuk suatu kepribadian seseorang menjadi lebih baik dan menemukan ketentraman jiwa. Pun al-Quran mensinyalirkan bahwa: “ *dan Shalatlah untuk mereka. Sesungguhnya shalatmu (menjadi) ketentraman bagi mereka.*”¹⁷ Secara psikologis ketentraman merupakan kondisi emosional dalam keadaan sangat stabil, terusiknya ketentraman disebabkan oleh pengaruh-pengaruh eksternal dengan berbagai macam problema kehidupan yang kompleks menjadikan seseorang merasa resah gelisah stres dan pada akhirnya hilang keseimbangan

¹⁶ Yunasril Ali, *Agar Shalat jadi penolongmu penyejuk hatimu*, jakarta:Zaman 2009. Hal. 77.

¹⁷ Q.S At-taubah ayat 103. Al-qur’an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT. Bandung:Syaamil Cipta Media, 2005. Hal. 203.

dan bahkan menimbulkan kesemberautan dalam menjalani hidup dan kehidupan. Berdasarkan esensinya keinginan dan harapan setiap manusia yang hidup di dunia ini menginginkan kondisi dimana ia bisa memperoleh ketentraman dalam hidupnya maka berbagai macam cara dilakukan untuk memperoleh ketentraman tersebut. Akan tetapi ketentraman yang transenden hanya bisa diperoleh dengan mengarahkan jiwa pada sumber ketentraman yakni mengaktualisasikan spiritual. Maka benar yang dijanjikan oleh Allah dalam al-Quran "*siapa yang mengerjakan amal sholeh baik laki-laki maupun perempuan sedangkan mereka dalam keadaan beriman. Maka kami akan memberikan kepada mereka kehidupan yang baik (ketentraman), sebagai balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.*"¹⁸ Ayat ini merupakan

tawaran Allah kepada orang yang beriman sekaligus motivasi diri untuk mejadi pribadi yang sehat baik secara fisik maupun psikis.

Proses internalisasi dari sifat-sifat ketuhanan tidak hanya melalui shalat akan tetapi ibadah *sunnah* salah satunya adalah *dhikir (dhikuru ilallah)*. *Dhikir* merupakan lafaz-lafaz *thayyibah* yang diucapkan baik secara jelas maupun secara *tzhir* (pelan) secara berulang-ulang, dianjurkan untuk *berdzikir* artinya secara sadar mengenal *asma* tuhan yang pada esensinya memiliki sifat-sifat kebaikan terhadap nama-nama tersebut. Internalisasi sifat-sifat ketuhanan dalam diri (*takhallaqu bi akhlaqillah*) bagaimana seseorang tersebut bisa menjadikan sifat-sifat tuhan sebagai *roll mode* akhlak spiritual dalam hidup dan kehidupannya.

Secara esensial *dhikir* merupakan kondisi batiniah

¹⁸ Q.S An-nahl ayat 97. Al-qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT.

Bandung:Syaamil Cipta Media, 2005. Hal. 278.

dengan mengingat dan menyebut nama Allah dan yang berkaitan dengannya, seperti *tasbih*, *tahmid*, dan *tahlil* maupun dengan nama-nama Allah lainnya. Menyelami samudera *dhikir* pada esensinya jika ditarik kedalam ranah psikologi merupakan bentuk meditasi suprarasional yang dapat menimbulkan rasa tenang, damai, dan bahkan pada gilirannya akan bermuara pada kebahagiaan hati. Hal ini sejalan dengan yang disinyalirkan dalam al-Qur'an: "*ala bi dhikri Allahi tatmain al-qulub*".¹⁹ Potongan ayat tersebut merupakan injeksi spiritual bagi permasalahan batiniah yang sedang mengalami ketergoncangan, traumatik, maupun kondisi patologi berat sekalipun. Oleh karena itu *dhikir* dalam berbagai tarekat menjadi mediasi untuk menambahkan kecintaan dan keintiman

dengan Allah. Terlebih lagi dalam ajaran sufistik dimana *dhikir* yang diucapkan baik secara lisan maupun dalam hati adalah untuk mensublimasikan sifat-sifat negatif hati menjadi sifat-sifat ketuhanan.

Dalam khasanah ilmu psikoterapi Islam banyak hal yang dapat merusak kondisi hati seperti hasad, dengki, riya, dan Sombong. Rusaknya kondisi hati bisa menjadi penyakit batiniah jika tidak disembuhkan akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Metode terapi yang disuguhkan oleh para pakar baik dari ilmu psikologi islam maupun dari para pakar sufistik berdasarkan pendekatan dalam al-Qur'an, pastinya akan memberikan sebuah harapan untuk kesembuhan dari penyakit batiniah tersebut. Karena penyakit batiniah tidak sama dengan penyakit jasmaniah, jika penyakit jasmaniah bisa disembuhkan dengan berbagai

¹⁹ Q .S Ar-ra'd ayat 28. Al-qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT. Bandung:Syaamil Cipta Media, 2005. Hal. 252.

macam obat dan injeksi medis dari dokter spesialis, sedangkan penyakit batiniah harus disembuhkan dengan tekad dan kesadaran internal seseorang tersebut. Tentunya dengan metode dan pendekatan sebagaimana yang telah dijelaskan dipemaparan diatas.

b. Semakin Berspiritual Semakin Sehat Mental

Sebagaimana yang telah disinggung pada penjelasan diatas bahwa dalam diri manusia telah tertanam keinginan untuk beragama, dengan beragama akan menjadikan diri seseorang adanya suatu pegangan dan sandaran dalam kehidupannya. Keinginan tersebut telah menjadi fitrah sekalipun ada diantara golongan ataupun individu menganggap agama sebagai penghambat untuk mendapatkan kebebasan dan menjadi belenggu dalam kehidupan. Akan tetapi manusia tidak bisa membohongi fitrahnya yang

telah dibawanya semenjak ia diciptakan. Karena agama merupakan roh dari kehidupan, manusia tidak bisa lepas dari agama jika terlepas dari agama akan menyebabkan ketidak seimbangan dan hilangnya pedoman dalam menata hidup dan kehidupan. Hal ini sejalan dengan pandangan Komaruddin Hidayat bahwa sepanjang sejarah, manusia memerlukan agama sebagai penuntun dan pedoman hidup.²⁰

Tidak bisa dipungkiri kecenderungan manusia untuk beragama sebagai pegangan dalam kehidupannya dengan bergama secara psikologis adanya suatu kekuatan internal yang akan membuatnya merasa tenang dan tenteram secara psikis. Karena dalam agama diajarkan berbagai macam nilai-nilai kebaikan hidup, sekaligus menawarkan injeksi penawar problematika kehidupan. Hal

²⁰ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Beragama Menjadikan Hidup Lebih Ramah dan Santun*. Jakarta:Hikmah 2010. Hal. 46.

ini sebagaimana yang ditawarkan oleh al-Qur'an itu sendiri: *"orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tenang, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang"*. Secara interpretasi kata beriman pada ayat tersebut adanya rasa percaya yang muncul dalam jiwa diyakini oleh hati. Menurut Muhammad Utsman Najati sesungguhnya, keimanan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap jiwa manusia. Keimanan membuat manusia lebih percaya diri, lebih sanggup bersabar dalam menghadapi beban kehidupan, memantapkan ketenangan dan ketentraman jiwa, menimbulkan ketenangan batin, serta menjadikan manusia diliputi perasaan bahagia.²¹

Menanamkan nilai-nilai kebaikan spritual dalam diri sejak dini akan memberikan efek yang positif terhadap

keberlangsungan hidup, layaknya mendisain pondasi yang kokoh supaya suatu bangunan tidak mudah roboh dan cepat ambruk. Begitu juga dengan disain kepribadian bahwa untuk membentuk kepribadian tangguh, kuat dalam menghadapi berbagai problematika dalam kehidupan. Realita kehidupan pada zaman modernisme saat ini sangat rentan terjadinya gejala-gejala penyakit psikis diawali dengan stres. Apabila stres tidak ditangani dengan benar dan berkelanjutan tidak menutup kemungkinan akan meningkat pada tahap gangguan kejiwaan.

Diskursus tentang gangguan kejiwaan menurut realita yang terjadi dewasa ini, sebagaimana dalam kajian Psikoterapi Islam mengindikasikan bahwa sebagian besar gejala kejiwaan berjaraknya jiwa dengan nilai-nilai agama. Sedangkan agama sebagai naungan jiwa tempat berteduh, disaat jiwa dilanda kegersangan

²¹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam al-Qur'an*. Bandung:Pustaka Setia 2005. Hal. 426.

dan dehidrasi. Pun tuhan tidak berlepas tangan setelah menciptakan manusia dimuka bumi ini dengan membiarkannya berkeluh kesah dengan segala beban hidup dan problematikanya. Maka diciptakan agama dan segenap doktrin kebaikan sebagai pedoman dalam menapaki jalan kehidupan agar manusia tidak kehilangan arahnya. Terlebih lagi nilai agama yang terhimpun dalam al-Qur'an merupakan mukjizat spiritual mengandung penawar jiwa. Hal ini sejalan yang disinyalirkan oleh al-Qur'an itu sendiri *"sungguh telah datang kepadamu pelajaran (al-Qur'an) dari tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"*.²² Kehebatan al-Qur'an selain sebagai kitab suci yang didalamnya terhimpun berbagai perintah dan larangan tuhan

²² Q.S Yunus ayat 57. Al-qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT. Bandung:Syaamil Cipta Media, 2005. Hal. 215.

akan tetapi secara esensi menyuguhkan injeksi penyakit batin serta rahmat dan tentunya berdasarkan keyakinan.

John Peteet, seorang psikiatri melakukan penelitian hubungan terhadap spiritual dan kesehatan mental dirumah sakit. ia bertanya kepada beberapa pasien, mana yang lebih berpengaruh dalam penyembuhan penyakit apakah agama ataukah obat-obatan medis. Berdasarkan data yang ia peroleh menyimpulkan bahwa, 93% spiritual menyumbang kesembuhan, sedangkan obat-obatan medis hanya mampu menyembuhkan 49%.²³ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roxanne Keynejad bahwa keyakinan seseorang terhadap

²³ John peteet, The Interface between Religion/Spirituality and Mental Health, journal https://www.google.com/search?q=religion+in+healing+mental+illness+journal+pdf&safe=strict&sxsrf=ALeKk02nWhK6z8496LzARFO-SRZENPr1cw:1624324247099&ei=lzjRYInLBeXBz7sP36azgAk&start=10&sa=N&ved=2ahUKEwjJ8v2th6rxAhX14HMBHV_TDJAQ8tMDegQIARA7&biw=1600&bih=732. Diakses pada tanggal 23 Maret 2022, pukul 20:33 WIB.

agama memberi kontribusi sangat besar bagi kesehatan mental.²⁴ Relevansi Spiritual dalam penyembuhan penyakit kejiwaan telah menjadi *trend* dikalangan disiplin ilmu kejiwaan itu sendiri, berbagai strategi dan metode dikembangkan untuk mencari solusi atau cara terbaik dalam penyembuhan penyakit kejiwaan. Artinya berdasarkan penelitian yang telah banyak dilakukan selama beberapa dekade menunjukkan kadar spiritual seseorang sangat berpengaruh dalam penyembuhan baik secara psikis maupun secara fisik. Dengan kata lain semakin berspiritual maka semakin sehat mental.

Dengan menjalankan ajaran agama, artinya seseorang

telah menggunakan fitrahnya sebagai makhluk yang berjalan sesuai dengan tujuan penyempurnaannya.

Sebagaimana dalam disiplin ilmu psikologi islam menyebutkan, bahwa dalam diri manusia pada dasarnya terdapat dua tabiat yakni kebaikan dan keburukan, sebagaimana yang disinyalir dalam al-Qur'an : "*maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketaqwaan. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwanya, dan sesungguhnya beruntunglah orang yang mengotorinya*".²⁵ Menurut Rif'at Sauqi Nawawi kefasikan dan ketaqwaan merupakan tabiat yang buruk dan baik keduanya menjadi petunjuk dan kesesatan.²⁶ Dengan kata lain bahwa tabiat selain sebagai tabiat juga untuk menentukan kualitas dirinya sebagai

²⁴ Roxanne Keynejad, Spirituality and Mental Health: Focus Groups with Faith leaders in a Religiously Diverse London Borough. https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/spirituality-spsig/spirituality-special-interest-group-publications-roxanne-keynejad-spirituality-and-mental-health.pdf?sfvrsn=bc3f5607_2. Diakses pada tanggal 24 Maret 2022, pukul 10:20 WIB.

²⁵ Q.S Asy-yams ayat 8-10. Al-qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT. Bandung:Syaamil Cipta Media, 2005. Hal. 595.

²⁶ Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta:Amza 2011, h. 29.

khalifah di muka bumi. Jika manusia mengutamakan kecenderungan tabiat baik sesuai dengan fitrahnya maka sempurna lah ia sebagai makhluk, Pun sebaliknya jika keburukan lebih mendominasi tabiatnya maka hilanglah kesempurnaan dalam dirinya dan derajatnya sebagai manusia tidak lebih dari binatang dan makhluk tuhan lainnya. Manusia yang selalu mensucikan jiwanya sebagaimana yang telah disebutkan dalam ayat diatas, secara spiritual dan psikis adalah manusia yang selalu menjaga kebersihan mentalnya dari segala pengaruh negatif baik secara internal maupun eksternal. Maka dari itu penyucian jiwa harus dilakukan secara berkesinambungan, agaknya benar apa yang dituntun oleh rasulullah dalam literatur hadits dan sunnahnya menganjurkan untuk selalu *berdhikir* dengan menyebut asma Allah supaya hati

senantiasa terhubung pada zat yang maha baik. Selain dari itu agar hati selalu hidup dan terarah dalam memperoleh rahmat Allah.

Kesimpulan

Sugesti merupakan hubungan korelasi psikis terhadap apa yang diyakini baik verbal maupun non verbal, sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap kepribadian seseorang. Pun begitu pula al-Qur'an merupakan perkataan Tuhan, yang mana sudah barang tentu mengandung perkataan-perkataan mulia serta sebagai petunjuk jalan kebenaran dan kebaikan untuk umat manusia.

Penyakit ruhaniah (psikis) tidak sama dengan penyakit jasmaniah, yang mana penyakit ruhaniah (psikis) tidak bisa diobati dengan injeksi medis seperti halnya dengan penyakit jasmaniah. Karena dua unsur tersebut memiliki penanganan yang berbeda serta cara penyembuhan berbeda pula. Sebagai injeksi dari penyakit ruhaniah dibutuhkan terapi spriritual, tidak kalah menarik dengan berbagai

macam metode kesehatan lainnya, bagaimana hal yang bersifat spiritual dapat dijadikan penawar derita ruhani manusia, dengan mengamalkan petunjuk-petunjuk al-Qur'an, yang mana kandungan ayat-ayat dalam al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sugesti serta motivasi bagi kesembuhan dari gejala-gejala penyakit mental.

Referensi

1. Adi Susilo dan Endah Kemala, *Hipnotis Metode Terapi Untuk Kesuksesan Karir dan Menghilangkan Kebiasaan Buruk dengan Hypnoterapy*. Jakarta: Gudang Ilmu 2010.
2. Andrew B. Newberg and Nancy Witering, *Meditation Effects on Cognitive Function and Cerebral Blood Flow In Subjects with Memory Loss: A Preliminary Study*. *Journal of Alzheimer's Disease*: 2010
3. Al-qur'an dan terjemahnya Departemen Agama RI. PT. Bandung: Syaamil Cipta Media, 2005.
4. Hamdani Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* Yogyakarta: Almanar 2008.
5. Ira Puspitawati dkk, *Psikologi Faal* Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2013.
6. Jie Zhu, *Eye Anatomy* Miami university Journal: 2012.
7. John peteet, *The Interface between Religion/Spirituality and Mental Health*, journal <https://www.google.com/search?q=religion+in+healing+mental+illness+journal+pdf&safe=strict&sxsrf=ALeKk02nWhK6z8496LzARFO-SRZENPr1cw:1624324247099&ei=lzjR>
8. Komaruddin Hidayat, *Psikologi Beragama Menjadikan Hidup Lebih Ramah dan Santun*. Jakarta: Hikmah 2010.
9. Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam al-Qur'an*. Bandung: Pustaka Setia 2005
10. Murthada Muthahari, *Alfitrah Bairut: Mu'asasah al-Bi'sah* 1992
11. Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amza 2011.
12. Roxanne Keynejad, *Spirituality and Mental Health: Focus Groups with Faith leaders in a Religiously Diverse London Borough*. https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/spirituality-spsig/spirituality-special-interest-group-publications-roxanne-keynejad-spirituality-and-mental-health.pdf?sfvrsn=bc3f5607_2
13. Taufiq Pasiak, *Tuhan Dalam Otak Manusia Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung: Mizan 2012.
14. Yunasril Ali, *Agar Shalat Jadi Penolongmu Penyejuk Hatimu*, Jakarta: Zaman 2009.