



Psikoterapi Islam Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling

Seprianto¹, Idi Warsah², Dewi Purnama³

^{1,2,3} Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, Indonesia

^{1,2,3} seprilinggaupos@gmail.com

Abstract: *Islamic psychotherapy is a process of healing or treatment given to clients by a professional counselor or therapist using a psychological approach, the Koran and hadith, with the aim of helping clients overcome their challenges. both mental problems, spiritual problems (religion), moral problems, and physical problems. Increasing the client's faith and worship, learning and practicing the Qur'an, psychological therapy through prayer, zakat, fasting, pilgrimage, patience, istighfar, and repentance, as well as therapy through dhikr and prayer are all methods that can be used in psychotherapy. The implication in Guidance and Counseling needs to help clients' various life problems, Psychotherapy is the main focus of this research. The type of this research used is library research. The content analysis method was used in this study to analyze the data. Valid conclusions can be drawn from this analysis, which can be double-checked in context. In this analysis, it will be carried out by selecting, comparing and combining some of the data that has been obtained from previous relevant studies. The results and conclusions in this study are Islamic psychotherapy in guidance and counseling is a process of healing or treatment carried out by counselors (therapists) who are professionals in their fields to counselees or clients through a psychological approach, the Koran and hadith.*

Keywords: *Islamic Psychotherapy, Islamic Psychology, Guidance and Counseling.*

PENDAHULUAN

Pengarahan dan Bimbingan konseling Islam adalah disiplin yang diperlukan oleh masyarakat dan merupakan bagian penting dan mendasar dari sistem persekolahan di Indonesia. Pelayanan bimbingan dan konseling tidak dapat diberikan sembarangan karena merupakan pelayanan profesional. Sebaliknya, mereka harus dibangun di atas fondasi yang kuat dilandasi dengan temuan terkait pemikiran serta penelitian secara mendalam. Diharapkan pengembangan layanan bimbingan dan konseling secara teoretis dan praktis menjadi lebih baik, lebih akuntabel, dan mampu

meningkatkan taraf hidup manusia secara nyata dengan landasan yang kokoh. terutama bagi mereka yang menerima layanan.¹

Tang Chee Yee menyatakan bahwa salah satu tujuan teori bimbingan dan konseling adalah membantu konseli dan klien dalam belajar tentang pengalaman, nilai, sikap, dan perlakuan guna memenuhi kebutuhan dan mengembangkan potensi dirinya untuk membantu mereka memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri mereka sendiri dan satu sama lain dan untuk membantu mereka dalam membuat keputusan tentang kehidupan mereka. dengan baik, memenuhi kebutuhan klien sehingga dapat maju ke tahap yang sesuai, membantu klien dalam mengenali kekuatan dan kelemahannya, membina ketegasan dan kemampuan beradaptasi klien terhadap lingkungan, mengenali keseimbangan mental dan fisik klien, dan membantu klien dalam beradaptasi dan mengubah perilaku mereka bila diperlukan.²

Sebagai tujuannya, Arahan dan Bimbingan Islami perlu membantu berbagai masalah kehidupan klien, Psikoterapi adalah fokus utama dari penelitian ini. Dalam hal ini, psikoterapi adalah proses perawatan atau penyembuhan yang diberikan kepada klien oleh terapis atau konselor terlatih dengan menggunakan pendekatan psikologis, al-Quran, dan hadits, dengan tujuan membantu klien mengatasi tantangannya. baik masalah mental, masalah spiritual (agama), masalah moral, dan masalah fisik. Memperluas rasa percaya diri dan kecintaan klien, belajar dan mengamalkan Al-Qur'an, pengobatan jiwa melalui doa, zakat, puasa, musafir, ketekunan, istighfar, dan taqwa, serta pengobatan melalui dzikir dan memohon kepada Allah merupakan strategi yang dapat dimanfaatkan dalam psikoterapi.

Didalam al-quran terapi (*therapy*) memiliki makna pengobatan serta penyembuhan, dan Al-istiyfa, yang berasal dari kata syafâ-yasyfi-syifâ, yang artinya menyembuhkan, adalah berasal dari kata Arab untuk terapi ini. Muhammad 'Abd al-'Aziz al-Khâlidi menggunakan istilah ini. Alquran sering menggunakan kata syif, termasuk dalam surah Yûnus ayat 57 dan al-isra' ayat 82:³

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

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya Tuhanmu telah mengunjungimu dengan pelajaran, pengobatan penyakit dada, petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S. Yunus: 57).⁴

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

Artinya: “Dan Kami turunkan sesuatu dari Al-Qur'an yang menjadi obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur'an itu tidak menambah kerugian orang-orang yang zalim”. (Q.S. AL-Isra': 82).⁵

Psikoterapi (*psychotherapy*) yaitu perawatan mental melalui kebatinan, penggunaan metode khusus (seperti pendekatan konseling) untuk mengobati penyakit mental atau masalah penyesuaian sehari-hari, atau melalui keyakinan agama dan pembicaraan dengan guru, ustadz, konselor, dan profesional lainnya. Perawatan yang menangani masalah yang berhubungan dengan kehidupan emosional melalui penggunaan alat psikologis juga dikenal sebagai psikoterapi. Dalam psikoterapi,

¹ D. N. A. Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, “Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling: Telaah Konsep, Teori Dan Praktik.” (2019). Hal. 48.

² M. R. P. Nainggolan, “Implementasi Kurikulum 2013 Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Madrasah Aliyah Negeri Kisaran,” *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara* (2018). Hal.88

³ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2012).

⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lintas Media, 2006). Hal. 80

⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Jakarta: Lintas Media, n.d.). Hal. 76

seorang profesional terlatih dengan sengaja menjalin hubungan profesional dengan klien atau pasien dengan tujuan mengurangi, mengubah, atau menghilangkan gejala yang ada. merevisi perilaku yang rusak; dan mendorong perkembangan dan pertumbuhan kepribadian yang positif.⁶

Akibatnya, terapi atau disebut juga dengan psikoterapi tidak dapat dipisahkan dari konseling dan bimbingan karena pada dasarnya manusia tidak dapat dikatakan bebas dari masalah, terlepas dari apakah masalah tersebut kecil dan dapat diatasi dengan ketabahan mental dan ketaatan pada keyakinan agama yang dianutnya. atau tidak. peran seorang konselor profesional dimaksudkan untuk menjadi besar, sulit, dan rumit, sehingga tidak mungkin untuk mengatasi permasalahan tanpa bantuan orang lain.

Sementara itu, seperti pendapat dari Iin Tri Rahayu,⁷ yang mengatakan bahwa seluruh manusia adalah subjek psikoterapi Islam, khususnya perubahan dalam empat bidang yang tercantum di bawah ini. Pertama, mental, yang meliputi pikiran, nalar, ingatan, atau proses yang berkaitan dengan nalar dan ingatan, seperti kelupaan, kemalasan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kepicikan, ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang baik, dan bahkan ketidakmampuan untuk membedakan antara apa yang sah dan apa yang tidak halal seperti najis. haram dan tidak bermanfaat Kedua, spiritual, yang hanya berkaitan dengan agama dan menyangkut masalah ruh, jiwa, atau jiwa, keyakinan, ketaqwaan dan kekhawatiran ghaib, misalnya menghindari, nifak, setan, kekufuran, keyakinan yang lemah dan wilayah jiwa yang tertutup atau tersembunyi, domain malacut dan sifat tidak mencolok, semua hasil dari ketidakpatuhan dan pengingkaran terhadap Allah. Ketiga, akhlak (akhlak), suatu kondisi yang mendarah daging dalam jiwa manusia dan dapat dengan mudah mengarah pada tindakan tanpa melalui pemikiran, penyelidikan, sikap mental, atau tata krama, yang diterjemahkan menjadi berpikir, berbicara, dan bertindak. Keempat, dunia material Memang hanya dengan izin dan ma'unah Allah SWT psikoterapi Islam dapat digunakan untuk mengobati segala kondisi fisik.

Dalam Islam, bimbingan dan konseling adalah proses pengajaran kepada seseorang yang memintanya (klien), dalam hal bagaimana seorang klien harus mampu mengembangkan potensi akalunya, kejiwaannya, keimanannya, dan kemampuannya dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan. dengan baik dan benar sendiri dengan paradigma kepada Al-Quran dan As-Sunnah Rasullulah SAW.⁸

Maka dari itu, tujuan dari konseling secara umumnya meliputi keefektifan pribadi (*personal effectiveness*) dan kesehatan mental (*mental health*), seperti halnya dengan konseling Islami. Konseling Islami mungkin merupakan metode terbaik untuk menyembuhkan penyakit mental, yang sering disebabkan oleh pengabaian sisi spiritual orang-orang. Untuk situasi Viktor E ini, Frankl menekankan bahwa esensi kehadiran seseorang terdiri dari tiga variabel yang diantaranya ialah *spiritualitas*, *kebebasan* dan *tanggung jawab*.⁹

Seperti dapat dilihat dari penjelasan sebelumnya, gagasan Viktor E. Frankl tentang psikoterapi terkait erat dengan konseling Islami dan psikoterapi Islami dalam

⁶ Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2010). Hal. 71

⁷ Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Hal. 99

⁸ Zakiah. Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*. (Jakarta: Gunung Agung, 2020). Hal. 77

⁹ D. I. Effendi, "Implikasi Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Kesehatan Mental,," *Yayasan Lidzjiri: Bandung* (2017). Hal 3

hal ini. Sebab, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, keinginan untuk mencari makna atau pencarian tujuan hidup dapat menimbulkan ketegangan, yang nantinya dibutuhkan antara Psikoterapi dan kesehatan mental. Didalam penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui psikoterapi dalam perspektif bimbingan konseling islam, secara khususnya ialah implikasi psikoterapi islam dalam bimbingan dan konseling dan penyebab munculnya permasalahan dalam diri manusia serta model-model psikoterapi dalam Al-Quran dan hadits.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis dari penelitian ini yang digunakan ialah studi kepustakaan. Studi kepustakaan ini menurut Syaibani,¹⁰ Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan untuk datanya. Syaibani menegaskan bahwa kajian pustaka mencakup segala upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data tentang topik atau masalah yang diteliti. Buku logis, laporan penelitian, artikel logis, teori dan tesis, pedoman, peraturan, buku tahunan, buku referensi, dan sumber tertulis dan elektronik lainnya semuanya dapat memberikan informasi ini.

Dokumentasi, atau pencarian data tentang hal-hal atau variabel berupa catatan, buku, paper atau artikel, jurnal, dan sebagainya, merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data. Metode analisis isi digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis data. Kesimpulan yang valid dapat ditarik dari analisis ini, yang dapat diperiksa ulang berdasarkan konteksnya. Dalam analisis ini akan dijalankan dengan pemilihan, membandingkan dan menggabungkan beberapa data yang telah didapatkan dari penelitian-penelitian relevan sebelumnya.¹¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengkaji konsep psikologi tentu akan diawali dengan kajian terkait manusia, terkhususnya pada kejiwaannya. Seseorang manusia merupakan makhluk yang diciptakan untuk beribadah, konsekuensinya adalah manusia dengan seluruh potensinya dibebani untuk bisa menjadikan setiap yang dijalankannya bernilai ibadah. Pada saat itu, Allah SWT, melalui firman Nya memberikan suatu ganjaran kebaikan bagi yang menjalankannya dan hukuman untuk yang melanggar aturannya baik di dunia ataupun di akhirat. Maka dari itu disini peneliti akan menguraikan hasil dan pembahasan terkait permasalahan di dalam penelitian ini diantaranya untuk dapat mengetahui dan menganalisis konsep psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam bimbingan konseling.

1. Konsep Psikoterapi Islam

Konsep psikoterapi Islam yang selalu menekankan akhirat sebagai perspektif terpenting untuk segala aktivitas. Barat, sebaliknya, hanya berfokus pada materi, membatasi makna manusia pada apa yang dapat dilihat, dirasakan, dan dialami secara fisik.

Ibadah dapat diartikan sebagai suatu penghambaan secara totalitas terhadap tuhan, yang dimaksud dengan kewajiban yang bergantung pada janji Allah tentang pahala terkait kebaikan dalam Alquran suci. Sebagai utusan-Nya, Rasulullah juga memberikan petunjuk kepada manusia, dan hadits-haditsnya dapat dijadikan sebagai

¹⁰ R. Syaibani, "Studi Kepustakaan" (2012). Hal. 99

¹¹ Sugiyono., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019). Hal. 42

sumber informasi kedua setelah Al-Qur'an. Alhasil, di sinilah letak landasan psikoterapi Islam yang menggunakan janji-janji Allah SWT sebagai motivasi bagi umat manusia.¹²

Jadi Psikoterapi merupakan suatu pengobatan psikologis untuk mengatasi masalah mental, emosional, dan perilaku. "*Psyche*", yang berarti jiwa, pikiran, atau mental, dan "*Therapy*", yang berarti perawatan, penyembuhan, atau perawatan, adalah akar dari istilah "psikoterapi". Alhasil, Mujib mengungkapkan bahwa psikoterapi juga disebut sebagai terapi mental, terapi psikiatri, atau terapi pikiran.¹³

Psikoterapi secara harfiah adalah "penyembuhan atau pengobatan menurut metode psikologis", yang berarti metode penyembuhan yang digunakan bersifat psikologis.¹⁴ Hamdani Bakran Adz-dzaky,¹⁵ berpendapat bahwa praktik psikoterapi Islam adalah salah satu di mana Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Muhammad SAW dijadikan sebagai pedoman pengobatan dan penyembuhan. atau secara empiris adalah melalui petunjuk dan petunjuk Allah, Malaikat-Nya, Rasul-Nya, atau keturunan para nabi-Nya.

Psikoterapi Islam, menurut Anshori, adalah upaya untuk menyembuhkan jiwa manusia (*nafs*) secara spiritual berdasarkan tuntutan Al-Qur'an dan al-Hadits, menggunakan analisis esensial empiris dan pemahaman segala sesuatu yang muncul pada manusia.¹⁶

Allah berfirman didalam Al-quran :

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

*Dan Kami turunkan sesuatu dari Al-Qur'an yang menjadi obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur'an itu tidak menambah kerugian orang-orang yang zalim.*¹⁷

Menurut tafsir Al-Qurtubi, ada dua cara untuk menafsirkan penggunaan istilah "*syif*" dalam ayat tersebut. Pertama, terapi jiwa yang bisa membuka jiwa yang tertutup, menyembuhkan jiwa yang sakit, serta menghilangkan kebodohan dan keraguan. Kedua, pengobatan yang bisa menghilangkan masalah fisik, entah itu jimat atau penawar.¹⁸

Sementara Thabathaba'i,¹⁹ berpendapat bahwa terapi spiritual yang dapat mengobati penyakit jiwa itulah yang dimaksud syif. Seseorang dapat mengatasi penyakit jiwa, seperti keraguan dan gejala jiwa, mengikuti nafsu, dan perbuatan jiwa yang rendah, dengan bantuan Al-Qur'an. Al-Qur'an juga dapat mengobati penyakit nyata, baik dengan membaca atau menulis.

Tafsir Al-Faidh al-Kasyani menyimpulkan demikian,²⁰ lafadz-lafadz Al-Qur'an dapat mengobati kondisi fisik, dan maknanya dapat mengobati kondisi mental. Selain itu, menurut Ibnu Qayyim al-Gauziyah, membaca Al-Qur'an memiliki kemampuan

¹² Sukron Vahide, "Al-Islâm Fî Turkiyâ Al-Hadîtsah, } Terj. Muhammad Fadhil," *Istanbul* (2007): 281.

¹³ Abdul dan Jusuf Mudzakir Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001). 299

¹⁴ D. Susanto, "Dakwah Melalui Layanan Psikoterapi Ruqyah Bagi Pasien Penderita Kesurupan.," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 313-334.

¹⁵ D. R. Sanjaya, *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Pnasa*. (GUEPEDIA., 2020). Hal.44

¹⁶ Ibid. Hal 45

¹⁷ RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*.

¹⁸ D. Miftahuddin, M., Zatrachadi, M. F., Suhaimi, S., & Darmawati, "TAREKAT NAQSABANDIYAH SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL (Studi Di Desa Besilam Kabupaten Langkat Sumatera Utara).," *Sosial Budaya* 15, no. 2 (2019): 77-82.

¹⁹ M. A. Isnaini, "DAKWAH SUFISTIK PONDOK PESANTREN AR-RAHMAN DALAM MENGATASI PROBLEM KEJIWAAN MASYARAKAT PALEMBANG.," *Wardah* 19, no. 2 (2018): 219-248.

²⁰ Ibid.

untuk mengobati penyakit fisik dan mental. Dia menegaskan bahwa tujuan dan pengetahuan yang salah adalah akar penyebab penyakit mental. Penyakit delusi disebabkan oleh kerusakan pengetahuan, dan penyakit kemarahan disebabkan oleh kerusakan tujuan. Obat ampuh yang bisa mengobati kedua infeksi ini adalah petunjuk dari Al-Qur'an. Kemudian Allah dalam firman-Nya berkata:

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

*Wahai manusia, sesungguhnya Tuhanmu telah mengunjungimu dengan pelajaran, pengobatan penyakit dada, petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.*²¹

Memang, Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mentalitas umat Islam. Al-Qur'an adalah penawar atau pengobatan untuk semua masalah yang berhubungan dengan jiwa. Oleh karena itu, Zahrani mengungkapkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai kemanusiaan yang luhur. Bentuk terapi mental terbaik adalah Al-Qur'an, yang memberikan seseorang kepribadian yang kuat. Menurut Al-Qur'an dan Hadits, psikoterapi Islam adalah upaya untuk memecahkan sejumlah masalah psikologis. Kesimpulan ini dapat ditarik dari penjelasan sebelumnya.²² Dalam psikoterapi Islam diyakini bahwa beriman dan dekat dengan orang lain secara signifikan akan membantu seseorang mengatasi masalah kesehatan mental. memanfaatkan strategi psikospiritual selain mencegah berbagai masalah kesehatan mental dan meningkatkan kualitas manusia Psikoterapi Islam juga menekankan penerapan strategi berpikir dan upaya manusia yang tulus untuk perbaikan diri. Psikoterapi Islam tidak hanya membantu orang sembuh, tetapi juga membuat pikiran mereka lebih baik.

Oleh karena itu, peneliti dapat mengambil simpulan berdasarkan berbagai pendapat para ahli, menegaskan bahwa iman adalah segala-galanya dalam psikologi Islam, khususnya Risale-i Nur. Peneliti dapat menyimpulkan isi konsep tersebut psikoterapi ini adalah kajian tentang keimanan, maka dari itu muncul istilah "Metode keimanan", padahal banyak orang yang telah mengungkapkan motivasinya terkait dengan keimanan.

Berdasarkan hal di atas, jelas bahwa konsep psikoterapi psikologi Islam adalah alat yang sangat berguna untuk membantu penderita memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi penyebab psikopatologi dan masalah penyesuaian, memberikan perspektif masa depan yang lebih cerah pada kehidupan mental mereka, dan membantu penderita dalam mendiagnosis psikopatologi dan membantu pasien dalam menentukan langkah perawatan praktis dan menerapkannya. Diakui atau tidak, banyak orang yang sebenarnya menderita penyakit mental, tetapi mereka tidak menyadarinya dan bahkan tidak mengerti bagaimana cara mengobatinya.

Akibatnya, keahlian dalam psikoterapi diperlukan. Psikoterapi berbeda dengan pengobatan tradisional yang sering memperlakukan masalah kesehatan mental seolah-olah disebabkan oleh sihir, jin, atau roh jahat. Beberapa orang tidak memiliki wawasan ilmiah dan terlalu percaya takhayul untuk membuat asumsi yang salah ini. Gangguan psikologis diidentifikasi secara ilmiah menggunakan seperangkat kriteria dalam psikoterapi. Setelah itu, dilakukan proses psikoterapi dengan bantuan teknik-teknik mutakhir yang terbukti ampuh menghilangkan hambatan psikologis.

²¹ RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Hal.99

²² I. Zahari, "Pembelajaran Tahfiz Al Qur'an Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang,," *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2017): 53–66.

Tidak ada hal mistis dalam psikoterapi. Karena yang sakit jiwanya bukan badannya, klien psikoterapi juga tidak diberikan obat. Psikoterapi bukan untuk menanganai orang gila (yang mengalami kerusakan otak). Psikoterapi yang tepat hanya digunakan untuk merawat orang rasional yang menghadapi masalah mental, atau untuk membantu orang biasa yang perlu meningkatkan kemampuan psikologis mereka.

2. Implikasi Psikoterapi Islam dalam Bimbingan Konseling

Ketika membahas implikasi psikoterapi dalam psikologi Islam untuk konseling dan bimbingan, tidak mungkin memisahkan Al-Qur'an dan Al-Hadits karena kedua ini berfungsi sebagai landasan utama untuk konseling dan bimbingan. Ini adalah ide, tujuan, dan konsep bimbingan dan konseling yang bersumber dari Hadits dan Al-Qur'an.

Konseling Islam juga dapat dijadikan sebagai media dakwah jika Al-Qur'an dan Al-Hadits dijadikan sebagai sumber dan landasan utama. karena Al-Qur'an dan Hadits juga mengandung bahan bimbingan. Selain itu, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah sama mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Oleh karena itu, terlepas dari penegasannya bahwa ada hubungan antara agama dan kesehatan mental, peran agama dalam kesehatan mental bukanlah kausal langsung. Agama dimasukkan atau diakui dalam perkembangan kesehatan jiwa baik dalam konsep psikoterapi maupun konsep kesehatan jiwa, terlepas dari kausalitas langsung atau tidak langsung. Merujuk pada penjelasan Zakiah Daradjat tentang konsep kesehatan jiwa yang dikemukakan oleh Yahya Jaya di atas, untuk mencapai kesehatan jiwa tidak hanya membutuhkan iman tetapi juga takwa. Untuk menumbuhkan pandangan positif, iman dan takwa harus hidup berdampingan. Iman dan taqwa juga menjadi salah satu indikator kesehatan jiwa seseorang. Oleh karena itu, seseorang yang sehat jiwanya dapat ditentukan jika beriman dan bertaqwa, dan sudah pasti seseorang yang sehat jiwanya beriman dan bertaqwa. Oleh karena itu, cara pandang Frankl perlu diresapi dengan kesalehan.²³

Hal ini terkait dengan kenyataan bahwa penyuluhan yang sesuai dengan ajaran al-Qur'an bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tangkal yang dilandasi kemantapan iman dan jati diri menuju ketakwaan kepada Allah SWT, baik sekarang maupun di masa yang akan datang, sesuai dengan keinginan fitrah manusia. untuk hidup bahagia dan sejahtera. Karena psikoterapi mengakui peran agama dalam kesehatan mental, konseling Islami dan psikoterapi diperlukan untuk pengembangan kesehatan mental di lingkungan ini. Karena konseling Islam mengkaji agama secara holistik melalui keimanan dan ketakwaan, dapat menjadi pelengkap psikoterapi dalam hal ini. Psikoterapi, di sisi lain, memandang agama terbatas pada iman, membuat beberapa orang percaya bahwa tidak ada hubungan langsung antara agama dan kesehatan mental.

Di dalam Al-Qur'an dinyatakan bahwa manusia memiliki potensi positif yang harus senantiasa dipelihara dan diciptakan, karena ada segi-segi positif di dalamnya, selain itu juga menunjukkan kekurangan-kekurangan manusia yang harus di jauhi, karena sedemikian rupa. sebuah kasus yang tidak di jauhi, sudut pandang pesimis akan

²³ Daradjat, *Islam Dan Kesehatan Mental*. Hal.54

muncul dari mereka.²⁴ Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa potensi Frankl tidak negatif melainkan positif berdasarkan pendapat ini.

Konseling Islam memiliki fungsi preventif dalam hal ini, yaitu membantu masyarakat dalam mempertahankan atau mencegah masalah bagi diri mereka sendiri. Psikoterapi juga mengandung kemampuan preventif, yaitu spesifik melalui pengarahan terhadap kepentingan. Individu tumbuh dan mencapai kedewasaan ketika orientasi pada makna menjadi konfrontasi dengan makna, di mana kebebasan menjadi tanggung jawab. Individu menghindari masalah psikologis seperti ketegangan dan kecemasan dengan bertanggung jawab atas hidupnya. Selain itu, kesehatan mental tercermin dari kemampuan seseorang untuk merawat diri sendiri dan orang lain melalui tanggung jawab. Masalah juga dapat dihindari dengan menyadari nilai-nilai kreatif dan internal seseorang. Konseling Islami dapat membantu individu sebagai sarana untuk lebih memahami dirinya sendiri sehingga kepribadiannya dapat secara efektif berkontribusi dalam kehidupan masyarakat dan mencapai kebahagiaan. Mujib dan Yusuf Mudzakir mengutip ucapan Muhammad Mahmud Mahmud,²⁵ menegaskan bahwa kebahagiaan menunjukkan kesehatan mental. Menurut sudut pandang ini, psikoterapi yang berfokus pada pengejaran kehidupan yang bermakna dapat dikatakan bermanfaat bagi kesehatan mental.

Selain itu, psikoterapi Islam harus memiliki metode agar dapat secara tepat dan ilmiah mencapai fungsi dan tujuan dari hakekat ilmu, sehingga implikasi psikoterapi Islam dalam bimbingan konseling dapat diterapkan dalam berbagai cara. Adapun metode yang dimaksud diantaranya ialah :

a. Metode otoritas (method of authority)

Yaitu metode psikoterapi/penelitian yang mengandalkan keahlian, otoritas, dan pengaruh positif untuk mempekerjakan otoritas. Akibatnya, seorang psikoterapis bebas untuk bertindak secara bertanggung jawab. Ketika seorang psikoterapis memiliki banyak otoritas, itu dapat membantu seseorang lebih cepat sembuh dari penyakit atau gangguan yang mereka hadapi. Perbuatan seseorang justru akan merugikan orang lain dan, pada akhirnya, bahkan merugikan dirinya sendiri jika ia tidak memiliki wewenang khususnya keahlian dan kewenangan untuk melakukan suatu tindakan secara benar.

b. Metode intuisi atau ilham (method of intuition)

Merupakan teknik dalam melihat motivasi yang merupakan penyingkapan yang bersumber dari Allah Ta'ala. Orang-orang yang dekat dengan Allah Ta'ala, seperti para sufi, memiliki pandangan batin (bashirah) yang tajam dan wawasan ke dunia abstrak sering menggunakan strategi ini (mukasyafah).²⁶

c. Metode Tasawuf (Method of sufism)

Adalah cara melebur sifat, sifat, dan perbuatan seseorang yang bertentangan dengan kehendak dan petunjuk Tuhan. Ada tiga komponen untuk metode ini:²⁷

1) *Takballi*

Pertobatan sejati (nasuha) adalah proses membersihkan diri dari semua jejak ketidaktaatan dan pengingkaran terhadap Allah Ta'ala (dosa). Penyucian akal, jiwa,

²⁴ Ri'fat Syauqi. Nawawi, *Konsep Manusia Menurut Al-Qur'an, Dalam Rendra K. (Penyunting), Metodologi Psikologi Islami.* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008). Hal.23

²⁵ Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam.* Hal. 44

²⁶ *Ibid.* Hal. 66

²⁷ *Ibid.* Hal. 74

hati, dan akhlak (akhlak) dikenal dengan fase takhalli, dan ditandai dengan sifat-sifat yang mulia dan terpuji.

2) *Taballi*

Menempatkan diri pada posisi ibadah dan ketaatan, mengamalkan tauhid, dan menjunjung tinggi akhlak yang terpuji dan mulia.

3) *Tajalli*

Tajalli dapat berarti tampak, terbuka, memperlihatkan, atau mengekspresikan diri dalam bahasa. Pada tingkat inilah Allah Ta'ala menyingkapkan dirinya seluas-luasnya kepada para pekerja-Nya yang Dia kehendaki. Dimungkinkan untuk melihat tidak hanya cahaya kebenaran hakiki tetapi juga Dzat yang memilikinya. Semua hijab yang jelas, jauh di lubuk hati dan Dia buka lebar dan lebar.

d. Metode Keyakinan (Method of Tenacity)

Metode ini didasarkan pada keyakinan kuat peneliti. Keyakinan ini dapat dicapai melalui:²⁸

- 1) Pengetahuan tentang Yaqin, khususnya kepercayaan yang didasarkan pada pengetahuan teoretis.;
- 2) Keyakinan Ainul Yaqin hanya berdasarkan pengamatan mata secara langsung;
- 3) Peneliti juga merupakan pelaku dan peristiwa penelitian, seperti yang ditunjukkan oleh Haqqul Yaqin, atau keyakinan yang secara empiris bersumber dari pengamatan dan penghayatan pengalaman. Ini adalah keyakinan yang valid;
- 4) Sebaliknya, Kamalul Yaqin adalah keyakinan yang utuh dan sempurna karena didasarkan pada suatu penghayatan secara teoritis dan juga adanya penghayatan (Ilmu Yaqin), lengkap (Haqqul Yaqin), dan keyakinan aplikatif (Ainul Yaqin).

Metode imani dengan konsep psikoterapi disini ialah menjadikan iman sebagai fokus hidup seseorang, seperti yang diyakini secara umum bahwa iman adalah kunci menuju kebahagiaan. Tujuan iman dalam tindakan adalah melihat pemikiran dan kreativitas dengan cara yang akan membuat iman lebih aktif dan dinamis.

Seperti yang dinyatakan oleh Nursi dalam penelitian Zarkasyi dkk,²⁹ yang menyatakan bahwa metode imani merupakan problem disaat ini dihadapi oleh umat manusia, yang merupakan masalah iman. Iman yang terkikis seiring dengan globalisasi, weteranisasi, dan genggaman hidup. Hal ini disebabkan jiwa manusia mudah dipengaruhi oleh keadaan hidupnya yang selalu menimbulkan masalah. Keimanan seseorang dapat ditingkatkan dengan cara memulihkan kondisi jiwa agar tetap sehat. Jika seseorang memiliki itikad baik, maka dari itu tingkah lakunya juga dapat lebih baik, dan berlaku juga untuk sebaliknya.

Seseorang yang memiliki iman dapat dikatakan sebagai tameng, yang memungkinkan dia untuk selalu bertindak secara bertanggung jawab. Selain itu, iman dalam tindakan dapat digunakan sebagai pengobatan kesehatan mental untuk mengobati berbagai kondisi fisik dan psikologis.³⁰ Maka dari itu dengan adanya iman ini akan dapat mengatasi segala permasalahan tidak terkecuali dengan masalah psikis. Oleh karena itu, keimanan seseorang juga merupakan kekuatan yang dapat digunakannya dalam menjalani kehidupannya karena keimanan dapat membantu

²⁸ Effendi, "Implikasi Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Kesehatan Mental.". Hal.82

²⁹ D. Zarkasyi, H. F., Arroisi, J., Basa, A. H., & Maharani, "Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi Dalam Risale-i Nur.," *Tsaqafah* 15, no. 2 (2019): 215-232.

³⁰ Utsman Najjati, *Al-H{adits Al-Nabawiyah Wa 'Ilm Al-Nafs* (Kairo: Dār al-Syurūq, 2000). Hal.77.

seseorang memilih jalan yang benar untuk hidupnya dan karena keimanan dapat menuntun seseorang ke arah tersebut.³¹

Penerapan iman dalam kehidupan seseorang lebih penting dari sekedar teori dalam hal kesehatan psikis. Karena iman selalu mendorong berpikir positif, maka seseorang akan lebih mudah menemukan ketenangan jiwa. Misalnya, jika seseorang percaya bahwa sesuatu itu ada, maka yang dimilikinya hanyalah titipan dari Allah SWT. Oleh karena itu, jika Dia mengambil apa yang dia miliki, dia tidak akan kecewa atau sedih. Iman adalah metode yang paling efektif untuk mengobati penyakit psikis karena tidak dapat memeriksa seseorang dalam hal kriteria yang telah ditentukan tetapi dapat memeriksa sifat universal jiwa manusia.³²

Meskipun terdapat hubungan antara agama dan kesehatan jiwa, namun bukan hanya sekedar hubungan sebab akibat langsung, seperti yang terlihat dari berbagai pemikiran para peneliti di atas dan analisis yang telah diuraikan. Konsep psikoterapi dan konsep kesehatan jiwa sama-sama memasukkan atau mengakui agama Islam dalam perkembangan kesehatan jiwa, meskipun ada hubungan sebab akibat langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, implikasinya adalah untuk mencapai kesehatan mental, psikoterapi dalam bimbingan dan konseling tidak hanya membutuhkan iman tetapi juga ketakwaan dan berbagai metode, seperti yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya. Sudah menjadi rahasia umum bahwa memupuk sikap mental positif membutuhkan iman dan takwa. Selain itu, keimanan dan ketakwaan seseorang merupakan salah satu indikator kesehatan jiwanya. Jadi individu yang menerima dan bertakwa dapat dianggap sehat secara intelektual dan individu yang solid secara intelektual tidak diragukan lagi memiliki kepercayaan diri dan bertakwa. Akibatnya, beberapa sudut pandang tersebut harus digabungkan dengan takwa.

Hal ini terkait dengan kenyataan bahwa penyuluhan yang sesuai dengan ajaran al-Qur'an bertujuan untuk meningkatkan kemampuan daya tangkal yang dilandasi kemantapan iman dan jati diri menuju ketakwaan kepada Allah SWT, baik sekarang maupun di masa yang akan datang, sesuai dengan keinginan fitrah manusia. Untuk hidup bahagia dan sejahtera. Karena psikoterapi mengakui peran agama dalam kesehatan mental, bimbingan dan konseling Islami diperlukan untuk pengembangan kesehatan mental di lingkungan ini. Karena konseling Islam memandang agama secara utuh melalui keimanan dan ketakwaan, maka dapat dijadikan sebagai pelengkap psikoterapi dalam hal ini.

KESIMPULAN

Psikoterapi (*psychotherapy*) Islam dalam bimbingan dan konseling merupakan pendekatan psikologis, Alquran, dan hadits digunakan oleh konselor (terapis) yang ahli di bidangnya untuk membantu klien atau klien sembuh atau menerima pengobatan. dengan maksud membantu klien mengatasi masalah psikologis, spiritual (agama), moral, dan fisiknya. Terapi ini dapat dilakukan melalui shalat, zakat, puasa, haji, dan sabar yang selalu dipraktekkan dengan istighfar dan terapi melalui dzikir dan doa. Psikoterapi juga dapat digunakan untuk meningkatkan keimanan dan ibadah klien, mendalami unsur-unsur Alquran, dan mengamalkannya.

³¹ Badiuzzaman Said Nursi, *Malab'iq*, Terj. Ihsan Qashim Al-Shalibi (Istanbul: Dār Sūzler li al-Nasyr, 2010). Hal. 47

³² Yusuf al-Qardhawi, *Al-Imān Wa Al-H.*, vol. 4 (Beirut: Risalah Foundation, 1979). Hal.11.

Psikoterapi atau dikenal juga dengan Bimbingan dan Konseling adalah tentang mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui berbagai bentuk ibadah dan menjauhi segala larangan-Nya. Orang yang dekat dengan Allah akan memiliki hati yang lebih tenang dan damai, jiwa yang lebih lapang, pikiran yang lebih jernih, dan tubuh yang lebih sehat. Berbagai penyakit mental dan fisik akan terhindarkan ketika kepribadian dan psikologi klien mencapai titik ini.

REFERENSI

- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: AMZAH, 2010.
- Daradjat, Zakiah. *Islam Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2020.
- Effendi, D. I. "Implikasi Bimbingan Dan Konseling Islam Terhadap Kesehatan Mental." *Yayasan Lidzikeri: Bandung* (2017).
- Isnaini, M. A. "DAKWAH SUFISTIK PONDOK PESANTREN AR-RAHMAN DALAM MENGATASI PROBLEM KEJIWAAN MASYARAKAT PALEMBANG." *Wardah* 19, no. 2 (2018): 219-248.
- Miftahuddin, M., Zatrachadi, M. F., Suhaimi, S., & Darmawati, D. "TAREKAT NAQSABANDIYAH SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL (Studi Di Desa Besilam Kabupaten Langkat Sumatera Utara)." *Sosial Budaya* 15, no. 2 (2019): 77-82.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Nainggolan, M. R. P. "Implementasi Kurikulum 2013 Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Madrasah Aliyah Negeri Kisaran." *Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara* (2018).
- Najjati, Utsman. *Al-H{ad{its Al-Nabawiyyah Wa 'Ilm Al-Nafs*. Kairo: Dār al-Syurūq, 2000.
- Nawawi, Rifat Syauqi. *Konsep Manusia Menurut Al-Qur'an, Dalam Rendra K. (Penyunting), Metodologi Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Nursi, Badiuzzaman Said. *Malāh{iq, Terj. Ihsan Qashim Al-Shalibi*. Istanbul: Dār Sūzler li al-Nasyr, 2010.
- Rahayu, Iin Tri. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Malang Press, 2012.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an Dan Terjemabannya*. Jakarta: Lintas Media, n.d.
- . *Al-Qur'an Dan Terjemabannya*. Jakarta: Lintas Media, 2006.
- Sanjaya, D. R. *Atasi Psikosomatik Dengan Terapi Puasa*. GUEPEDIA., 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Susanto, D. "Dakwah Melalui Layanan Psikoterapi Ruqyah Bagi Pasien Penderita

Kesurupan.” *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2014): 313–334.

Syafaruddin, S., Syarqawi, A., & Siahaan, D. N. A. “Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling: Telaah Konsep, Teori Dan Praktik.” (2019).

Syaibani, R. “Studi Kepustakaan” (2012).

Vahide, Sukron. “Al-Islâm Fî Turkiyâ Al-Hadîtsah, } Terj. Muhammad Fadhil.” *Istanbul* (2007): 281.

Yusuf al-Qardhawi. *Al-Īmān Wa Al-H.* Vol. 4. Beirut: Risalah Foundation, 1979.

Zahari, I. “Pembelajaran Tahfīzh Al Qur’an Pesantren Nurul Huda Mergosono Malang.” *Ta’allum: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2017): 53–66.

Zarkasyi, H. F., Arroisi, J., Basa, A. H., & Maharani, D. “Konsep Psikoterapi Badiuzzaman Said Nursi Dalam Risale-i Nur.” *Tsaqafah* 15, no. 2 (2019): 215–232.