

MEMBENTUK KEPERIBADIAN SEHAT (Tawaran Model Psikoterapi Islam)*

Any Rufaidah

Abstract

The progress of modern science and technology has become human being easy to reach whatever they need and they want. Nevertheless, in other hand, those progresses with their ideology, life style, effect and etc. in fact have caused the human being faraway from their surroundings, family, and even their self. Therefore, modern men try to look for the solution of this condition, one of that is religion.

However, the chosen to religion is not based on pure consciousness, but only as way to escape; hence the result is not permanent. The solutions offered by religious, such as Islamic psychotherapy, also have not touched the basic problem of humanity yet, that is the consciousness, and consequently the problem solving is not maximal.

Islamic psychotherapy presented in this article, which is based on principles of epistemology of *hikmah muta`aliyah*, is hoped be able to be Islamic psychotherapy alternative that fix the lacking. The result is not only the temporal satisfaction of soul, but a peace of life which is permanent, and also intellectual satisfaction, without ignoring the role of *syari'ah*.

Keywords: Problem of modern men, Islamic psychotherapy, and *hikmah muta`aliyah*.

Psikoterapi Islam sebagai salah satu kajian penting dalam psikologi Islam memang selalu menarik untuk diangkat ke permukaan. Ia termasuk sangat berani untuk menampilkan diri di tengah derasnya polemik yang berbicara tentang psikologi Islam. Sebab, psikologi Islam sendiri selama ini masih dianggap sebagai wacana (bukan sebagai disiplin ilmu) oleh beberapa kalangan, baik mahasiswa, dosen, akademisi maupun pengamat pendidikan. Polemik ini terus bergulir sekalipun dalam kongres Himpunan Psikologi (HIMPSI) IX yang berlangsung di Surabaya awal 2004 lalu menetapkan Hanna Djumhana Bastaman dan Djamaludin Ancok sebagai tokoh psikologi Islami yang menandakan eksistensi psikologi Islami. Dalam posisi ini, psikologi Islami hadir sebagai alternatif dalam penyembuhan masyarakat modern dari segala masalahnya. Psikologi Islami hadir sebagai penyejuk kegersangan masyarakat modern, memberikan warna lain di dunia modern yang mulai banyak menyedot perhatian.

Bersamaan dengan itu, adalah sesuatu yang sangat membanggakan jika kita juga mampu menghadirkan psikoterapi Islami yang berguna untuk memberikan psikoterapi pada masyarakat, dengan berdasarkan wawasan dan khazanah keilmuan Islam. Tulisan ini berusaha membahas masalah tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kritis analitis serta aplikatif, kajian ini diharapkan mampu menjadikan psikoterapi Islami yang dapat dipahami dan diterima masyarakat luas. Selain itu,

dengan pendekatan ini pula, diharapkan perdebatan tentang dikhotomi akal dan wahyu, nalar dan keimanan seperti yang terjadi psikologi modern dapat teratasi dengan baik. Akhirnya, kajian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi kemunculan psikoterapi islami.

Problem Manusia Modern

Masyarakat modern adalah realitas yang muncul sebagai produk modernisasi. Materialisme telah menghasilkan manusia yang materialistis, menganggap materi sebagai sumber kebahagiaan, simbol keamanan hidup dan sejenisnya. Mengutip pendapat Ahmad Mubarak, ada beberapa akibat yang ditimbulkan oleh pola dan gaya hidup manusia modern ini. *Pertama*, manusia modern telah hidup dalam kerangkeng yang sangat membelenggunya. Ketidakberdayaannya untuk terus eksis dalam peradaban modern yang membuatnya hidup di dalam siksaan.¹ *Kedua*, manusia modern menjadi kehilangan jati dirinya sendiri karena selalu ingin memenuhi keinginan gaya hidup modern. Kapitalisme menjadikan mereka tertuntut untuk mengkonsumsi apapun untuk mendapat gelar modern, sehingga berubah menjadi pola hidup konsumtif. Penghambaan terhadap produk-produk hasil teknologi kapitalis memaksanya memoles diri seindah mungkin. Tidak bisa tampil secara alami karena takut kalah modern, atau takut disebut *ndeso*. Akhirnya, muncul kecemasan.

Menurut Mubarak, perasaan cemas yang dialami manusia modern tersebut bersumber dari hilangnya makna hidup, *the meaning of life*, yaitu kejujuran dan merasa hidupnya dibutuhkan oleh orang lain.² Benar, bagaimana seseorang bisa memiliki makna hidup dan mempunyai arti untuk orang lain jika ia sendiri sibuk dengan usaha menumpuk materi, memoles diri dan sibuk dengan aktivitas individualnya, atau dalam istilah Mubarak, sibuk memasang topeng untuk menutupi wajah kepribadiannya. Hubungan interpersonal juga tidak dilandasi ketulusan hati dan kemurnian niat, tetapi seperti dalam politik, semua didasarkan atas pertimbangan dan kepentingan-kepentingan tertentu. Keadaan yang terus menerus ini pada akhirnya menghantarkan manusia pada kebosanan. Yaitu, bosan dengan sandiwara dan peran yang tidak dia rasakan sesuai dengan kepribadiannya. Kebosanan terhadap dirinya, lingkungan bahkan bosan untuk hidup.

Berlatar belakang dari kegelisahan inilah manusia modern kemudian mencoba mencari inisiatif baru serta dunia baru dengan harapan bisa menemukan hidup yang mereka inginkan. Mereka lari pada alkohol, seks bebas, obat-obatan terlarang, tindak kriminal dan sejenisnya yang oleh Kartini Kartono disebut sebagai social patologi.³ Dalam perspektif agama, cara-cara seperti itu adalah salah dan justru akan menghantarkan manusia ke lembah ketidakbermaknaan hidup yang lebih dalam. Sebab, semua hanya bersifat kesenangan sesaat.

Sangat banyak problem yang dialami manusia modern. Saat ini manusia modern juga mengalami kebingungan yang luar biasa. Di satu sisi mereka bisa menciptakan apapun yang dikehendaki, tetapi keadaan tersebut justru membuat diri mereka tidak tahu apapun. Mereka yakin bahwa dunia ditentukan oleh kehendak bebasnya, tetapi akhirnya mereka merasakan bahwa yang didapat bukan sesuatu yang

memberikan kebahagiaan. Di satu sisi mereka mengejar segala yang mungkin diraih, tetapi di sisi lain mereka bertanya kembali apa hakikat dari yang sudah dihasilkannya. Berbagai macam pertanyaan hadir menghantui dan berbagai kebingungan datang bertubi-tubi. Mereka berusaha mencari kebebasan dari semua belenggu, tetapi setelah mendapatkannya justru mereka merasa dengan kebebasannya tersebut lahir ketidakbebasan baru yang lebih membelenggu. Sebagai contoh, seorang pemuda merasa tidak bebas karena keadaannya yang belum mapan, dia tidak bisa memberikan sesuatu yang berharga untuk dirinya, untuk pacarnya serta orang tuanya. Keadaan ini sangat mengungkungnya. Dia tidak bisa bebas mengikuti kehendaknya, kehendak menggunakan motor mahal, berpenampilan mewah dan hidup dengan fasilitas lengkap dengan berbagai kemudahannya. Dia menganggap ketidakbebasan ini akan pupus jika dirinya mempunyai materi. Dia pun mulai sibuk menumpuk uang sebanyak-banyaknya. Berbagai kartu kredit dia miliki, jabatan yang cukup berpengaruh pun dia duduki. Sebagai manusia yang tetap memiliki rasa lelah, dia pun mengusir kelelahannya dengan mencari kebebasan baru yang dia definisikan sendiri. Meninggalkan semua aturan, norma, adat dengan mendatangi pub-pub, dikotik dan tempat-tempat hiburan malam dengan warna-warni yang tampaknya sangat menarik dan menjanjikan ketentraman. Namun, akhirnya dengan gaya hidup barunya tersebut dia justru merasa teralienasi, bagai diasingkan dari peradaban, tidak diakui dan merasa semua yang dimiliki tidak berarti sama sekali. Hiburan-hiburan pun tidak lagi membuatnya terhibur dan telah berubah menjadi lubang kebingungan baru. Erich Fromm menggambarkan fenomena ini sebagai manusia begitu getol mencari kebebasannya dan setelah merasa bebas justru teralienasi dan terancam serta kehilangan rasa kepemilikannya. Dari situ kemudian muncul problem kedirian. Yaitu, manusia lupa akan eksistensinya, yang oleh Sayyed Hoesein Nasr, disebut sebagai pribadi *amnesia*, pelupa bagi eksistensi dirinya atau siapakah dirinya. Pada tahap selanjutnya, manusia lari dari kebebasan menuju ke pencarian kuasa baru atas dirinya. Nah, kuasa baru inilah yang menyebabkan manusia mulai terjangkit *masokhisme*. Mereka lebih suka dikendalikan orang lain seperti halnya *mashokisme* seksual dimana seseorang akan merasakan kepuasan bila disakiti oleh pasangannya.

Pernyataan senada juga disampaikan Iqbal. Ia mengkritik bahwa modernisasi yang dilancarkan dunia Barat (Eropa) adalah ego yang hanya mencari struktur-struktur peradaban tanpa memiliki akar eksistensial yang mendukung corak kemerdekaan manusia pada alam potensial. Ego Eropa belum melakukan upaya untuk mensejajarkan manusia dengan potensi individualnya menjadi manusia. Hal tersebut telah merenggut manusia dari kebebasan individu untuk tetap eksis dan bebas dari semata-mata kepentingan modernisasi. Menjawab problem alienasi manusia, Iqbal membenarkan bahwa alienasi tersebut adalah krisis manusia karena ego tidak memiliki potensi melaksanakan kebebasan. Iqbal menambahkan bahwa alienasi manusia tersebut dalam konteks social dan agama. Dengan kata lain untuk mendapatkan kebermaknaan hidup, maka antara keduanya haruslah seimbang.

Semua itu menunjukkan kompleksitas problem manusia modern. Problem-problem tersebut sekaligus mengindikasikan kekomplekan penyebabnya. Namun,

intinya, permasalahan-permasalahan yang ada pada manusia modern adalah ketidakseimbangan antara ketiganya. Manusia modern selalu membanggakan hasil kerja otaknya, hasil kerja intelektual, tetapi menafikan metafisika. Mereka telah menentukan batasan bagi segala sesuatu yang harus diterima dan harus dimusnahkan. Ilmu pengetahuan dibatasi dengan syarat-syarat ilmiah positivistic, sehingga hal-hal di luar garis batas tersebut harus disingkirkan. Modernisasi membuat manusia memeras otaknya untuk mendapatkan semua yang didapatkan dengan kemampuan psikomotoriknya. Mereka bergerak mencari apa yang dikehendaki dari pagi hingga pagi lagi. Obsesi-obsesi mereka membuat larut sehingga lupa bahwa ada satu bagian dari diri mereka yang belum terisi. Yaitu, kebutuhan afeksi, keinginan mencintai dan dicintai, saling menyayangi. Jangankan berempati kepada orang lain, mengenal orang lain, mengenal diri sendiri saja sulit. Produk dari penonjolan intelektual, manusia lupa akan Tuhan, agama dan kebutuhan spiritual. Jelasnya, permasalahan manusia modern muncul dari ketidakseimbangan antara aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Untuk membentuk kepribadian yang sehat manusia modern harus menyeimbangkan semuanya.

Antara Psikologi dan Agama

Dalam buku *Spiritual Question*, Danah Zohar dan Ian Marshall secara panjang lebar menjelaskan perjalanan psikologi konvensional dalam rangka menggali aspek apa saja yang menjadi kebutuhan manusia selain yang telah ada saat ini. Mereka memulai dengan aliran Behaviourisme, aliran yang mengatakan bahwa tingkah laku manusia dihasilkan dari proses pembiasaan atau pelaziman. Aliran ini gagal memasukkan data yang berasal dari pengalaman subjektif individu seperti kesadaran diri yang sangat berarti, gagal menjelaskan dimensi perilaku manusia yang lebih kompleks seperti cinta, keberanian, keimanan, harapan dan putus asa, gagal memahami masalah nilai dan makna eksistensi manusia dan masalah bagaimana manusia berhubungan serta gagal mengatasi masalah eksistensi masalah pengarahan diri.⁴

Kedua, *psikoanalisa*. Danah Zohar dan Ian Marshall membenarkan bahwa Freud sebagai bapak Psikoanalisis mampu menjelaskan penyakit psikis akibat luka lama dari masa kecil, tetapi tidak mampu menjelaskan penyakit psikis yang diderita akibat kekosongan eksistensial karena kebingungan dalam memberikan makna, terampil dalam menganalisis konflik diantara daya-daya psikis antara impuls dengan pertahanan, jiwa versus tubuh, maturasi dan regresi, id versus superego, seks versus agresi. Menurut mereka psikoanalisa hanya melihat psyche sebagai pejuang yang bekerja keras untuk menyembuhkan luka-luka akibat konflik tersebut. Kritik terhadap Freud ini juga dilengkapi oleh muridnya sendiri Carl Gustav Jung yang berkata, "Seharusnya ketidaksadaran tidak hanya terdiri atas komponen instingtual, tetapi juga spiritual."⁵ Ketiga, aliran *humanistik* yang berbicara tentang makna hidup manusia, dengan metode psikoterapi yang disebut dengan logoterapi. Logoterapi memandang manusia sebagai totalitas yang terdiri dari dimensi fisik, psikologis dan spiritual. Bahkan lebih jauh tokoh aliran ini, Abraham Maslow menyebutkan bahwa

pengalaman keagamaan adalah *peak experience* (ebutuhan tertinggi manusia). Keempat, aliran *transpersonal*. Aliran ini paling getol memperjuangkan nilai-nilai spiritualitas dalam diri manusia. Ia mengajarkan praktik-praktik yang menghantarkan manusia pada kesadaran spiritual. Danah Zohar dan Ian Marshall menganggap bahwa hanya dengan dimensi spiritual yang memasukkan dan sekaligus mentransendenkan warisan dan lingkunganlah jawaban atas masalah eksistensi manusia dapat ditemukan.⁶

Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa antara psikologi dan agama memiliki titik temu yakni aspek spiritual. Karena itu, sudah selayaknya antara psikologi dan agama dijadikan sebuah pembahasan yang koheren, tidak dipisahkan satu sama lain.

Agama Sebagai Solusi

Problem-problem di atas membutuhkan jawaban sesegera mungkin. Banyak tawaran yang muncul sebagai reaksi keresahan tersebut. Konsep-konsep psikologi konvensional menawarkan berbagai alternatif pemecahan. Dan kali ini kita membahas dari sudut pandang agama (spiritualitas) yang menjadi problem pokoknya. Mau tidak mau harus disepakati bahwa sesungguhnya manusia telah memiliki naluri ketuhanan di dalam dirinya. Dikatakan dalam dalam al-Qur'an: "*Dan (ingatlah) ketika Rabbmu mengeluarkan keturunan Adam dari sulbi mereka (Adam dan Hawwa), dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berkata), 'Bukankah Aku ini Rabbmu ?'. Mereka menjawab 'Betul (Engkau Rabb kami) dan kami menjadi saksi atas yang demikian itu' (kami lakukan yang demikian itu) agar dihari kiamat kamu tidak mengatakan 'Sesungguhnya kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keEsaan Allah).'*" (QS. Al-A'raf: 172)

Ayat di atas secara tegas memberikan keterangan bahwa manusia memiliki naluri ketuhanan. Naluri ketuhanan itulah yang harus dipenuhi oleh manusia. Ketika aspek tersebut coba disingkirkan, maka yang terjadi adalah ketidakseimbangan manusia dalam menjalani hidupnya. Kekeringan spiritual dan kehampaan makna hidup adalah salah satu implikasinya. Sebagai makhluk yang berkesadaran, manusia sadar bahwa ternyata ada satu aspek yang telah mereka tinggalkan. Karena itu, manusia segera saja berbondong-bondong menuju rohaniawan, guru spiritual dan orang-orang yang dianggap ahli dalam bidang tersebut. Tidak heran jika saat ini menjamur acara-acara dzikir bersama, konsultasi keagamaan dan sejenisnya, seperti yang dipimpin Ustadz Haryono, Aa' gym dan Aa' Gatot. Mengutip Hanna Djumhana Bastaman, salah satu cara untuk mencapai rasa tenang dan tentram adalah memang dengan berdzikir. "*Ingatlah, dengan dzikrullah, hati menjadi tenang*" (QS. Al-Ra'd: 28). Dalam hadis juga dikatakan, "*Orang-orang yang duduk berkumpul mengingat Allah, memeluk akan mereka malaikat-malaikat rahmat, dilindungi oleh Tuhan dan turunlah ketenangan bagi mereka, dan mereka diingat Tuhan dihadapan makhluk yang banyak disisinya*". (HR. Muslim).⁷

Di sana juga disebutkan manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan dzikrullah:

- (1) Dzikrullah sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah

- (2) Menjadi golongan yang unggul
- (3) Allah menyediakan ampunan dan pahala yang banyak
- (4) Membentengi diri dari segala siksa dan bencana
- (5) Dzikirullah menunda datangnya kiamat.

Tawaran lain adalah melalui shalat, baik shalat wajib maupun shalat sunnah khususnya shalat malam. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Soleh membuktikan bahwa shalat malam mampu meningkatkan kekebalan tubuh. Biasanya terapi shalat ini juga dikaitkan dengan hidroterapi (melalui wudlu). Terapi puasa juga tidak kalah gencarnya di dalam psikoterapi Islam. Puasa diungkapkan Hanna Djumhana Bastaman mampu memberikan pengaruh positif terhadap rasa (emosi), cipta (rasio), karsa (will), karya (performance), bahkan kepada ruh. Dengan menahan makan, minum dan berhubungan seksual berarti orang belajar menahan dorongan-dorongan primernya. Dengan berpuasa seseorang dilarang melakukan perbuatan-perbuatan tercela dan keji seperti dusta, menggunjingkan orang lain, fitnah, sumpah dan perbuatan nista. Dengan demikian orang berpuasa akan secara langsung belajar mengontrol diri dari perbuatan-perbuatan destruktif dan agresif yang menurut psikologi. Banyak contoh hikmah dari ajaran agama yang digunakan sebagai sarana pencapaian kepribadian yang sehat.

Kritik Terhadap Solusi yang Mengatasnamakan Agama

Setelah mengetahui bagaimana tawaran agama, Islam dalam hal ini, patutlah kita berbangga. Namun, tidak ada salahnya jika kita tetap melihat kembali solusi tersebut. Apakah sudah benar-benar bisa dibanggakan, atau masih perlu dilengkapi dan diperdalam kajiannya. Tanpa bermaksud menganggap bahwa kajian psikoterapi Islami masih dangkal, namun harus dikatakan bahwa psikoterapi Islami yang hadir selama ini belum menyentuh pada aspek terdalam manusia, yaitu ‘kesadaran’. Manusia modern sering menjadikan agama sebagai solusi alternatif tapi tanpa didasari oleh sebuah kesadaran. Artinya, agama hanya dijadikan sebagai pelarian. Manusia modern berbondong-bondong melakukan dzikir dan berdo’a secara kolektif, berdesak-desakan ingin mendapatkan berkah dan obat atas penyakitnya. Manusia modern melakukan shalat karena yakin dengan shalat bisa terlepas dari tekanan-tekanan yang sangat membelenggu. Pertanyaannya, apakah ketika setelah shalat ternyata seseorang tidak mendapatkan kesembuhan, lantas shalat dianggap tidak mampu menjadi sebuah terapi. Disinilah peran kesadaran manusia dalam melakukan shalat menjadi sangat penting.

Terdapat pernyataan menarik yang ditingkapkan oleh Benedict Spinoza tentang realitas keagamaan manusia. Dia menuliskan:

“Jika mereka bisa mengendalikan situasi melalui seperangkat aturan, atau jika mereka selalu diuntungkan oleh nasib baik; tetapi karena sering kali dirundung kesulitan dimana aturan-aturan tidak berguna, dan karena selalu menahan fluktuasi rasa sedih antara harapan dan ketakutan. Maka sebagian besar mereka sangat cenderung meyakini hal-hal aneh, sehingga timbul, dipelihara dan berkembanglah takhayul yang dibantu oleh rasa takut.”⁸

Ungkapan senada juga diungkapkan oleh David Hume yang mengungkapkan: “Gagasan tentang agama yang pertama muncul bukan dari kontemplasi terhadap penciptaan alam, tetapi dari perhatian terhadap peristiwa kehidupan, dari harapan-harapan dan ketakutan yang tak putus-putus menggerakkan pikiran manusia”.⁹

Kedua pernyataan di atas memberikan pengertian kepada kita bahwa seringkali agama menjadi pelarian hasil dari harapan dan ketakutan, bukan dari kesadaran yang fundamental, bukan sebagai hal yang bisa sepenuhnya diterima oleh rasio dan hati. Bahkan lebih mendalam Hume mengungkapkan bahwa gagasan tentang agama bukan tumbuh bersemi dari akal, tetapi dari ketidakpastian kehidupan alamiah dan ketakutan terhadap masa yang akan datang; agama berfungsi memberikan rasa percaya diri dan harapan kepada individu dalam perhatiannya yang amat kuat untuk memperoleh kebahagiaan. Agama merupakan cara menyelesaikan suasana kehidupan manusia yang tidak pasti.¹⁰ Tanpa bermaksud mengklaim bahwa hal tersebut telah terjadi, namun itulah yang sering terlihat saat ini. Manusia modern tidak lebih hanya melakukan pelarian dari sebuah ketidakpastian hidup, dari suasana kehidupan yang tidak pasti.

Psikoterapi Islami tidak boleh terlarut dalam persoalan tersebut. Sebaliknya, psikoterapi Islami harus mampu memberikan sebuah alternatif yang sangat dasar dalam rangka membentuk kesadaran dan keseimbangan hidup, sehingga dari usaha-usaha tersebut manusia mampu mencapai kebermaknaan hidup dan menjadi kepribadian sehat yang seutuhnya.

Tawaran Psikoterapi Islami

Melihat problem dasar manusia modern yang mengalami ketidakseimbangan hidup, yakni aspek spiritual serta problem manusia dalam melakukan usaha pemenuhan aspek tersebut yang tidak sepenuhnya disadari, maka di sini ditawarkan sebuah metode yang diambil dari Islam yang lazim disebut *hikmah muta`alliyah*. Metode ini adalah kesatuan epistemology yang ada dalam Islam, Bayani, Burhani dan Irfani. Sebelum diketahui lebih lanjut bagaimana sebenarnya Hikmah Mutalliyah memberikan solusi, terlebih dahulu harus dipahami bagaimana metode Bayani, Burhani dan Irfani itu sendiri.

Pertama, *bayani*, metode yang menekankan otoritas teks (nash) secara langsung atau tidak langsung.¹¹ Yang dimaksud nash di sini tidak hanya diartikan sebagai teks suci (Al-Qur'an), namun lebih pada usaha memahami beberapa hal (1) wujud materi yang mengandung aksiden dan substansi (2) rahasia hati yang memberi keputusan bahwa sesuatu itu benar atau salah dan subhat, saat terjadi proses perenungan (3) teks suci dan ucapan yang mengandung banyak dimensi (4) teks-teks yang merupakan representasi pemikiran dan konsep.

Kedua, *burhani*, metode yang menyandarkan diri pada kekuatan rasio, akal yang dilakukan lewat dalil-dalil logika.¹² Dengan metode ini dimungkinkan bagi seseorang untuk melakukan penalaran serasional mungkin sesuai daya nalar kritisnya. Manusia modern tidak akan mudah menerima sebuah konsep yang datang kepadanya. Mereka dituntut untuk mempertajam pemikirannya sesuai dengan apa yang sesuai

menurut logika kritisnya. Dalam *Burhani* ini pula dimungkinkan bagi manusia untuk melakukan pembongkaran pikirannya. Mengutip Michael Foucault, bahwa selama ini manusia telah banyak terkonstruksi oleh kekuasaan. Kekuasaan di sini bukan hanya kekuasaan antara atasan dan bawahan, namun rasio, pengetahuan, ilmu termasuk ilmu agama, wacana akademik, pengobatan, pendidikan, rumah sakit, manusia dan sebagainya di dalam kerangka relasi kekuasaan.¹³ Semuanya akan menindas manusia sendiri jika tidak disertai dengan kesadaran kritis. Manusia tidak boleh secara serta merta menerima apa yang mereka hadapi apalagi sebagai manusia modern yang berpendidikan mereka telah terbiasa dengan pola hidup yang bernuansa intelektual. Metode *Burhani* kiranya bisa digunakan perbandingan dengan teori-teori Foucault tersebut. Manusia dibebaskan dari seluruh kuasa yang dogmatic yang sangat mengekang eksistensi manusia. Bahkan manusia dianjurkan berpikir bebas tanpa takut ancaman apapun. Itulah yang disebut manusia merdeka. Manusia yang bisa menentukan eksistensi dirinya sendiri. Metode *Burhani* tidak hanya berpikir di permukaan saja tapi secara mendalam dan mendasar, mencari hakikat terdalam dari yang dilakukan manusia. Dengan kekuatan untuk berpikir bebas.

Ketiga, *irfani/gnostisisme*. *Irfani* berasal dari kata dasar Arab 'Arafa yang mempunyai makna sama dengan ma'rifat. *Irfani* atau ma'rifat berkaitan dengan pengetahuan yang diperoleh secara langsung lewat pengalaman (*experience*). *Irfani* juga diartikan sebagai pengungkapan atas pengetahuan yang diperoleh melalui penyinaran (*kasyf*). Metode *Irfani* bisa juga disamakan dengan metode sufisme. Untuk dapat menerima limpahan pengetahuan (*kasyf*) manusia yang menjalankannya (*salik*) harus melalui tahapan-tahapan spiritual. Tahapan (1) adalah Taubat, meninggalkan segala perbuatan yang kurang baik disertai penyesalan yang mendalam untuk selanjutnya mengganti dengan perbuatan baru yang terpuji. Taubat sendiri juga masih dipilah lagi menjadi beberapa tahapan. Taubat dari ghaflah (lalai mengingat Tuhan) dan puncaknya taubat dari klaim bahwa dirinya telah melakukan taubat. (2) wara', menjauhkan diri dari segala sesuatu yang tidak jelas statusnya (subhat). Seperti halnya yang taubat, wara' juga terdiri dari tingkatan-tingkatan lahir dan batin. Wara' lahir berarti tidak melakukan sesuatu kecuali untuk beribadah kepada Tuhan sedangkan Wara' batin adalah tidak memasukkan sesuatu apapun dalam hati kecuali Tuhan. (3) Zuhud. Zuhud diartikan sebagai sebuah usaha untuk meninggalkan hal-hal yang bersifat keduniaan. Zuhud berarti tidak tersibukkan oleh sesuatu apapun kecuali Tuhan. Meskipun bergelimangan harta, manusia tidak akan terpengaruh dengan harta tersebut. (4) Faqir, mengosongkan seluruh pikiran dan harapan dari kehidupan masa kini dan masa yang akan datang, dan tidak menghendaki sesuatu apapun kecuali Tuhan Yang Maha Esa. (5) Sabar, menerima apapun yang terjadi di dalam hidup dengan tingkah laku sopan dan rela. (6) Tawakkal, percaya atas segala yang ditentukan Tuhan. (7) Ridla, hilangnya rasa ketidaksenangan dalam hati dan digantikan dengan rasa sukacita dan gembira.¹⁴

Pada garis besarnya, metode *irfani* mencakup 3 tahapan, (1) Tahapan persiapan, yang harus melalui tahap-tahap seperti tersebut di atas, (2) Tahap penerimaan. Mehdi Yazdi menyebutkan seseorang yang sudah berada pada tahap ini

akan memperoleh kesadaran diri yang demikian mutlak (*kasyf*), sehingga dengan kesadaran tersebut mampu melihat realitas dirinya sendiri (*musyahadah*) sebagai subjek yang sepenuhnya sadar.¹⁵ Jadi dengan fasilitas yang telah ditempuh melalui tahap persiapan ini seseorang akan dengan sangat mudah untuk memahami apa hakikat sesuatu, apa makna hidup, tujuan dia diciptakan sampai pada realitas alam, social yang ada disekitarnya, karena dia sudah mendapat semacam pengetahuan langsung dari Tuhan secara illuminatif atau noetic. Kesadaran yang benar-benar berasal dari usaha yang sungguh-sungguh serta usaha pencarian makna hidup yang sebenar-benarnya. (3) Pengungkapan. Yang dimaksud dengan pengungkapan disini adalah upaya pengungkapan pengalaman mistik kepada orang lain baik melalui tulisan maupun lisan.

Aplikasi Psikoterapi Islami

Itulah kiranya penjelasan tentang metode *Bayani*, *Burhani* dan *Irfani*. Dengan metode tersebut diharapkan apa yang menjadi problem manusia modern bisa teratasi. Yang pertama adalah kesadaran yang di dapat dari metode *Irfani*. *Irfani*, seperti penjelasan di depan sangat menekankan kesadaran diri sehingga dengan *Irfani* ini manusia tidak akan merasa kehilangan eksistensi dirinya. Menurut Suhrawardi kesadaran manusia inilah yang akan menghantarkan manusia untuk mengenal dirinya dan bertemu dengan essensi semesta.¹⁶ Kedua adalah *Burhani*, berpikir bebas dengan kekuatan akal manusia akan benar-benar menyadari bahwa apa yang dilakukannya dapat diterima oleh akalnya. Jadi pada saat dia melakukan shalat atau ibadah yang lain tidak lagi sebagai sebuah pelarian, tetapi sebagai suatu hal yang masuk akal di dalam pemikirannya. Dengan demikian subjek akan mendapatkan keseimbangan antara aspek kognitif dan afektif (baca: naluri ketuhanannya). Lalu bagaimana dengan aspek psikomotorik manusia. Pertanyaan ini akan terjawab pada tahapan ketiga pada *Irfani*, pengungkapan. Pada pengungkapan inilah manusia dianjurkan untuk menyampaikan apa yang dia ketahui tentang Tuhan dan pengalaman-pengalaman spiritualnya sehingga manusia percaya akan pengaruh spiritualitas.

Penjelasan di atas bisa memunculkan pertanyaan bagaimana penerapan metode-metode ini dalam aplikasi praktisnya. Bentuk praktis dari teori ini adalah manusia tetap diharuskan untuk melakukan perintah-perintah agama, shalat, dzikir, berdo'a, puasa, membaca al-Qur'an dan sebagainya. Namun ibadah itu adalah bentuk ibadah yang sepenuhnya disadari dan dapat diterima oleh akal manusia. Bukan sekedar ibadah yang dilandasi dengan sugesti karena melihat orang lain bisa mengatasi masalahnya dengan ibadah tertentu. Bentuk terapinya adalah terapi individual. Pertama subjek dituntun untuk mengetahui bagaimana perintah kewajiban menjalankan hidup di dalam al-Qur'an, memahami al-Qur'an secara mendalam (*Bayani*) dengan penafsiran teks. Misalnya perintah untuk *amar ma'ruf nahi munkar* seperti yang tersebut dalam al-Qur'an surat Ali Imran 104. " Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyeru kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. "

Setelah mampu memahami semuanya, tahap selanjutnya subjek harus memaknai apa yang dia lakukan dengan kemampuan rasionya. Apakah hidup yang selama ini dilakukannya adalah sebuah proses yang benar-benar bisa membawa makna dan perubahan mendasar bagi hidupnya. Konselor (therapist muslim) harus secara intens melakukan terapi dan mengamati perkembangan subjek. Misalnya secara berkala menanyakan bagaimana perubahan yang subjek rasakan setelah melaksanakan shalat, apakah lebih baik atau belum ada perubahan. Jika subjek belum merasakan perubahan maka terdapat indikasi bahwa ibadah yang dilaksanakan oleh subjek belum benar-benar bisa dimaknai atau disadari hikmahnya. Maka harus dilakukan pelurusan atas proses yang telah dijalankan.

Setelah subjek mampu menyadari apa makna seluruh amalannya, tahap yang selanjutnya adalah seperti yang tertera pada penjelasan *Irfani* di atas, walaupun itu bukan satu-satunya. Banyak tokoh yang mengajukan macam-macam jalan penyucian. Pada tahap ini subjek sudah tidak lagi berperang pada proses berpikir. Pada tahap sebelumnya masih sangat dimungkinkan subjek merasakan bahwa hidup yang selama ini dia jalani tidak bisa diterima akal, shalatnya hanya sekedar digunakan untuk menggugurkan kewajiban dan sebagainya. Namun, pada tahap ini perdebatan-perdebatan rasio hampir dipastikan sudah tidak ada lagi. Yang ada hanyalah pikiran bagaimana mencapai hakikat tertinggi, bagaimana bisa bersatu dengan Tuhan.

Namun, satu hal yang menjadi catatan penting bahwa ketiga metode tersebut tidak boleh diterapkan secara terpisah. Untuk itulah pentingnya Hikmah Mutaalayah dalam bentuk kepribadian yang utuh. Dalam waktu yang sama atau hampir bersamaan, subjek mampu hidup dengan ketiga komponen tersebut. Tetap melakukan penelaahan terhadap ayat (termasuk alam sebagai ayat Allah), melakukan kerja-kerja intelektual dengan berpikir tentang apapun dalam hidup. Pekerjaan, ilmu pengetahuan, ilmu agama dan lain sebagainya, dan di waktu yang sama pula harus melakukan penyucian hati dengan memaksimalkan naluri ketuhanan manusia.

Penutup

Sudah menjadi tuntutan bagi therapist muslim untuk melakukan tugas berat ini. apalagi penyeimbangan antara aspek yang ada pada diri manusia di tengah kesenangan manusia menonjolkan satu aspek saja. Jika sudah menikmati dunia intelektual, dunia modern, umumnya mereka lupa terhadap aspek lainnya.

Terakhir, pemikiran ini masih sangat awal dan tentu masih membutuhkan kajian-kajian lebih jauh. Meski demikian, semoga tulisan ini dapat memicu terjadinya proses kearah itu dan memberikan manfaat sebesar-besarnya dalam upaya menyongsong lahirnya psikoterapi Islami.

Catatan Akhir

*) Tulisan ini pernah dipresentasikan dan memenangkan juara III dalam acara Lomba Karya Tulis Ilmiah (LKTI) mahasiswa psikologi tingkat nasional yang diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta, pada bulan Maret 2004.

¹ Achmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Quran*. (Jakarta, Paramadina, 2000), 6

² *Ibid*, 9

³ Kartini Kartono & Jenny Andari, *Higiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung, Mandar Maju, 1989), 197

⁴ Danah Zohar & Ian Marshall, *Spiritual Questions*, (Bandung, Mizan, 2002), xvii

⁵ *Ibid*, xix

⁶ *Ibid*, xxvii

⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001), 158

⁸ Brian Morris, *Antropologi Agama*, (Yogyakarta, AK Group, 2003), 173

⁹ *Ibid*,

¹⁰ *Ibid*, 174

¹¹ Khudori Soleh, *Wacana Baru Filsafat Islam*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2004), 178

¹² *Ibid*, 219

¹³ Kazuo Shimogaki, *Kiri Islam*, (Yogyakarta, LkiS, 2000), 31

¹⁴ Khudori Soleh, *Wacana Baru Filsafat Islam*, 204-206

¹⁵ *Ibid*, 206

¹⁶ *Ibid*, 130

DAFTAR PUSTAKA

Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar : 2001..

Kartono-, Kartini dan Andari, Jenni, *Higiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung, Mandar Maju:. 1989

Morris, Brian, *Antropologi Agama*, Yogyakarta, AK Group: 2003..

Mubarak, Achmad, *Jiwa dalam Al-Qur'an*, Jakarta, Paramadina: 2000..

Shimogaki, Kazuo, *Kiri Islam*, Yogyakarta, LkiS: 2000..

Soleh, Khudori A, *Wacana Baru Filsafat Mulim*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar: 2004.,

Zohar, Danah dan Marshall Ian, *Spiritual Questions*, Bandung, Mizan: 2002..