

KONTRIBUSI PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP KETAHANAN MENTAL SPIRITUAL

Untung Joko Basuki¹, Syukri Abdullah^{2*}

^{1,2}Jurusan Teknik Mesin, Institut Sains & Teknologi AKPRIND Yogyakarta

* Email: syukriabdullah@akprind.ac.id

ABSTRAK

Masyarakat telah kehilangan panutan dalam menjalani kehidupan yang rahmatan lil ‘alamin, karena sebagian pemimpin intelektual, ulama yang terjebak dalam permainan duniawi yang semakin tidak menentu. Sulit membedakan mana yang shaleh dan mana yang salah. Sehingga bisa disebut bahwa mental spiritual mereka sedang terganggu. Karena itu perlu adanya terapi dalam rangka menstabilkan ketahanan mental spiritual umat manusia, sehingga dalam menjalani hidup yang tidak lepas dari masalah bisa terselesaikan dengan tuntas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan butir-butir pernyataan yang valid dan reliabel pada instrumen skala karakter toleransi. Ada tiga tahap yang dilakukan dalam proses psikoterapi, antara lain *takhalli (self awareness)*, merupakan pembersihan permasalahan dan menghilangkan energi-energi negatif. Tahap berikutnya adalah *tahalli (self development)*, yaitu tahap dengan melakukan ibadah-ibadah seperti shalat wajib lima waktu maupun sholat sunat, puasa wajib maupun sunat, berdzikir, memperbanyak do'a dan membaca Al Quran dengan tartil sebagai amalan dan wirid utama. Tahap yang terakhir adalah *tajalli (kelahiran baru)* atau sering disebut pemberdayaan diri (*self empowerment*). Dari hasil penelitian bahwa psikoterapi Islam mampu memberikan kestabilan ketahanan mental spiritual bagi orang-orang yang menjalani terapi tersebut dengan munculnya eksistensi baru dari klien melalui perbuatan, ucapan, sikap, gerak-gerik baru, martabat, status, sifat, karakteristik dan esensi diri.

Kata Kunci: psikoterapi islam; ketahanan mental spiritual

PENDAHULUAN

Salah satu makhluk Allah yang paling sempurna adalah manusia, baik dari aspek jasmaniyah maupun aspek rohaniyahnya. Dengan kesempurnaan itulah, maka sifat manusia dapat memahami dan mendalami secara total, hal ini diperlukan suatu keahlian yang bersifat spesifik apalagi manusia tersebut mengalami masalah yang ada hubungannya dengan problematika, baik individu dengan Tuhannya, individu dengan dirinya sendiri, individu dengan lingkungan kerja dan individu dengan lingkungan sosialnya.

Dari berbagai masalah tersebut, kemudian muncul apa yang disebut suatu stress dan depresi apabila seseorang tidak memiliki daya tahan mental yang spiritual dan tangguh. Manusia yang memiliki keimanan yang lemah sangat rentan dan mudah tertimpa keadaan apa yang disebut stress atau depresi. Begitu juga sebaliknya manusia yang memiliki kekuatan Iman dan Ketaqwaan pasti akan menghasilkan daya tahan mental yang kokoh dan kuat dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.

Penelitian yang telah dilakukan antara lain yang terkait dengan penjelasan tentang sumbangsih psikologi agama yang sedang

berkembang menjadi psikoterapi agama dengan corak keislaman (sufistik) terhadap dunia pendidikan khususnya pendidikan agama Islam. Pendekatan yang diperlukan dalam tulisan ini merupakan pendekatan filosofis yaitu dengan mengkaji bangunan epistemologi tasawuf psikoterapi kemudian dianalisis dalam konteks wacana pendidikan agama Islam [1].

Penelitian untuk menemukan butir-butir pernyataan yang valid dan reliabel pada instrumen skala karakter toleransi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods*. Rancangan penelitian menggunakan rancangan transformatif sekuensial. Instrumen penelitian ini melalui studi dokumentasi berupa analisis teks, wawancara, dan survei. Analisis penelitian menggunakan analisis deskriptif kualitatif tentang kajian jurnal dan buku sebagai studi dokumentasi, forum *group discussion* penentuan butir-butir pernyataan dan analisis deskriptif kuantitatif dari hasil uji beda untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen karakter toleransi. Temuan mengungkap konsep dan operasionalisasi skala karakter toleransi melalui tiga aspek, yaitu aspek kedamaian, aspek menghargai perbedaan dan aspek kesadaran [2].

Bila seseorang mengalami gangguan mental jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan bertambah parah, yang akhirnya dapat membebani keluarga, masyarakat, bahkan pemerintah. Tujuan dari studi ini antara lain untuk mengetahui situasi kesehatan mental pada masyarakat dan strategi penanggulangannya. Dalam analisis penelitian ini menggunakan deskriptif eksploratif, melalui tinjauan literatur dan kajian data sekunder. Unit analisis yaitu situasi kesehatan mental di Indonesia [3].

Untuk mengetahui bagaimana dampak dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia. Khususnya muncul sikap atau perilaku intoleran dan antisosial yang meresahkan kehidupan bermasyarakat. Dengan banyaknya informasi yang ada di dunia maya menyebabkan disinformasi yang membuat masyarakat terpecah dalam kutub-kutub homogenitas, sehingga orang tidak terbiasa terhadap sebuah perbedaan dan tidak terlatih melihat persoalan dari berbagai sisi. Oleh karena itu penulis menawarkan solusi seperti penguatan peran agama khususnya dalam komunikasi dakwah dan penanaman ideologi pancasila, penegakan konstitusi dan aturan hukum yang tegas di Indonesia [4], [5].

Dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran dari model-model terapi dalam dunia islam kemudian akan diracik dalam teori dan praktik. Ada 8 terapi mental yang akan dibahas dalam penulisan ini. Metode penulisan yang digunakan berupa kajian pustaka, berupa bacaan sebagai referensi. Hasil artikel ini penulis mengajak para pemeluk Islam untuk mengetahui bentuk ibadah yang selama ini dipraktikkan ternyata selain bersifat kewajiban memiliki manfaat sebagai terapi mental. Terapi dengan menerapkan psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembalikan individu kepada fitrahnya yang suci atau kembali kepada jalan yang benar yang selama ini dianggap menyimpang, telah keluar pada jalurnya. Tidak hanya menangani gangguan mental tujuan umum terapi dalam Islam juga menangani individu yang secara moral dan spiritual mengalami penurunan [6].

Konsep kesehatan yang berlandaskan agama memiliki konsep jangka panjang yang tidak hanya berorientasi, namun bisa digunakan seiring berkembangnya zaman. Agama dapat memberi dampak yang cukup berarti dalam kehidupan manusia, termasuk terhadap kesehatan. Salah satu solusi terbaik untuk dapat

mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan lebih lanjut tentang Psikoterapi Islam dalam meningkatkan kesehatan mental, dengan melihat hakikat kesehatan mental seseorang yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Al-Hadits. Adapun yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan telaah literatur pada berbagai sumber jurnal dan bacaan analisa yang terkumpul melalui kata kunci "Psikoterapi Islam, Kesehatan mental, Al-Qur'an dan Al-Hadist. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Psikoterapi Islam merupakan upaya yang paling efektif dalam membantu penyembuhan dan pencegahan penyakit jiwa seseorang [7].

Penelitian ini membahas tentang kesadaran diri, proses pembentukan karakter Islam. Dalam kesadaran diri, manusia dihadapkan pada dua sisi yang saling bertolak belakang, yakni mengenal kekuatan yang dimiliki dan pengetahuan kelemahan yang ada pada diri. Di antara keduanya terhadap suatu sinergi, yang apabila suatu pribadi dapat menggunakannya secara proporsional dan optimal, maka puncak keberhasilan pribadi akan mungkin dapat dicapai [8].

Penelitian ini hendak melihat hubungan antara relijiusitas dengan *self awareness* pada mahasiswa/i prodi BPI (konseling) UAI. Dimana *self awareness* merupakan kecerdasan pemahaman diri sesuai dengan situasi dan kondisi, yang memiliki faktor penunjang bagi penguatan *self awareness*. Keberagaman seseorang menjadi faktor penentu bagi bagaimana bersikap, kepeduliannya dan lainnya. Dalam ajaran agama mengajarkan untuk berperilaku terpuji baik bagi diri maupun sesama. Data pada penelitian ini dengan kuisioner skala relijiusitas dan *self awareness* yang telah mengalami uji validitas dan reabilitas [9], [10].

Maka dari itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana prosedur pelaksanaan *self healing* pada Pelatihan MHT angkatan ke-13 di Kota Bandung. Selain itu juga untuk mengetahui apakah nilainilai sufistik yang terkandung dalam prosedur *self healing* tersebut. Sedangkan jenis metodologi penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu teknik observasi dengan jenis observasi berperan serta, wawancara dengan menggunakan jenis

wawancara semi terstruktur, dan teknik dokumentasi berupa pengumpulan data terkait dari tulisan berita, artikel jurnal, maupun liputan video. Maka dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan terdapat tujuh langkah dalam prosedur self healing [11], [12], [13].

Tasawuf tak ubahnya sebuah peta rahasia, ia memiliki simbol-simbol unik yang merujuk pada sesuatu yang dipahami pembacanya, simbol-simbol tertentu ini juga menjadi makna simbol yang lain, terus berkelindan sampai ke titik tujuan. Kalau saja peta rahasia ini dibaca atau dimiliki orang yang belum mengerti dan paham makna dan symbol itu, maka dia akan terpelehet pada jurang keraguan dan kesalahan yang fatal, makalah ini akan membicarakan segala hal yang berhubungan erat dengan tasawuf, mulai dari definisi, sejarah dan cara-cara ampuh dalam mempraktekkan ilmu tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Semoga bermanfaat [14], [15].

Penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep psikoterapi islam dan implikasinya dalam pendidikan karakter pada masa modrenisasi yang disandarkan pada karya Hamdani Bakran Adzaky. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kajian pustaka atau library reserch yang mana pengumpulan data dan informasinya dari berbagai dokumen yang berbentuk tulisan atau monumental yang ada relevansinya dengan objek penelitian yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi islam merupakan suatu penyembuhan atau pengobatan dengan memanfaatkan atau mempedomani Alquran dan sunah dalam kehidupan sehingga menampilkan mental akhlak dan spritual yang baik sebagai manusia pemimpin dimuka bumi. Metode psikoterapiyang digunakan yaitu Takhalli, Tahalli dan Tajalli. Tiga metode tersebut sebagai penyempurna dalam pendidikan karakter, dengan konsep agama yang ditawarkan dalam psikoreapi islam dapat memberikan dampak positif untuk kemajuan generasi yang emas, berakhlak dan bermatabat [16].

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan mewawancarai beberapa subyek yang menjadi klien dari terapis yang menggunakan Psikoterapi Islam.

Psikoterapi Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah nabi SAW, atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.

Dalam psikoterapi Islam, penyembuhan-penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual.

Penyembuhan dengan proses psikoterapi ini dapat dilakukan dengan tiga tahap, yang pertama *takhalli (self awareness)*, yaitu tahap yang merupakan suatu pembersihan dari permasalahan, dan menghilangkan energi-energi negatif. Tahap *takhalli* dapat dilakukan sendiri oleh klien yang mampu melakukannya atau dengan bimbingan yaitu dengan membaca dzikir, tahlil, *istighfar*, Al Fatihah, Al Ikhlas, Al Falaq, An Naas dan ayat kursi serta surat Yaasiin diteruskan dengan do'a meminta kesembuhan dar Allah SWT.

Tahap yang kedua adalah *tahalli (self development)*, tahap yang merupakan dengan melakukan ibadah-ibadah seperti shalat wajib maupun sunat, puasa wajib maupun sunat, berdzikir, memperbanyak do'a dan membaca Al Quran dengan tartil sebagai amalan dan wirid utama. Semua ibadah tersebut harus di bawah bimbingan konselor dan harus dilakukan secara disiplin, konsisten, kontinyu dan sabar.

Tahap yang ketiga yaitu *tajalli* (kelahiran baru), tahap ini sering disebut pemberdayaan diri (*self empowerment*). Tahap yang ketiga ini dapat dikatakan hasil dari kedua tahap sebelumnya yang memunculkan eksistensi baru dari klien melalui perbuatan, ucapan, sikap, gerak-gerik baru, martabat, status, sifat, karakteristik dan esensi diri yang baru.

Dari pengalaman yang didapat para klien dalam psikoterapi Islam melalui metode Sufistik memberikan perubahan pada diri klien, yakni merasa bersih dari segala permasalahan dan penyakitnya. Sehingga indikasi klien menjadi lebih sehat yaitu dengan hadirnya rasa aman, tenang, tenteram baik secara psikologis, spiritual maupun fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menguji kontribusi psikoterapi islam dalam ketahanan mental spiritual, kami mewawancarai beberapa subyek yang menjadi klien dari terapis yang menggunakan Psikoterapi Islam sebagai metode dalam menyelesaikan masalahnya. Hasil wawancara salah satu subyek tersebut antara lain :

Berdasarkan hasil wawancara dengan klien yang berinisial M, penulis mendapat keterangan bahwa seorang pria berumur 25 tahun berasal dari Jawa Timur. Setelah berbincang-bincang beberapa saat ternyata M juga salah satu klien yang pernah dan sampai sekarang setiap mempunyai masalah tetap melakukan konseling dan psikoterapi disana. Setiap ikut pengajian Minggu pagi di tempat Hamdani M selalu mengajak istrinya. M sudah beristri tapi belum dikaruniai anak. Pekerjaan M saat ini bekerja di sebuah lembaga pendidikan dan menjadi wiraswastawan. Peneliti tertarik mewawancari M karena dia sudah banyak merasakan psikoterapi secara langsung Hamdani, bahkan paling lengkap diantara klien yang menjadi subjek penelitian ini.

M berasal dari lingkungan yang penuh kasih sayang, tidak hanya dari orang tua tapi juga dari lingkungan sekitar karena orang tuanya seorang kyai. Permasalahannya berawal ketika M mulai kuliah di salah satu perguruan tinggi di Yogyakarta, kuliahnya tidak serius, waktu banyak digunakan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada di kampus, berpindah dari satu organisasi ke organisasi yang lain dan kelompok satu ke kelompok lain. Kegiatan-kegiatan itu tidak menambah M menjadi baik tetapi malah membuat dia mengenal orang-orang yang sering mengkonsumsi minum-minuman keras dan obat-obatan, mulai dari itulah permasalahannya berawal. Mulailah kehidupan M tidak terkontrol, biasa menyakiti orang tanpa merasa berdosa, menjadi orang yang egois, keras kepala dan hampir setiap malam begadang seakan aktivitasnya berpindah ke malam hari. Ajaran agama sudah tidak begitu membekas dalam hati, sehingga kalau melakukan ibadah hanya sebagai ritual saja tanpa menghayati atau meresapi makna ibadah tersebut dan semakin lama shalatpun mulai ditinggalkannya.

Rasa jenuh dan ketidakpuasan pada kuliah dan kehidupan Yogyakarta mulai menghantui M sehingga dia mulai mencari pekerjaan. Setelah mencari M mendapatkan

pekerjaan menjadi wartawan di salah satu koran Jakarta. Kemudian M pulang pergi Yogyakarta Jakarta untuk pekerjaannya tersebut. Pekerjaan itu membuat M menjadi orang yang sangat sibuk, sehingga setiap hari rasa capai fisik maupun psikis menghinggapinya. Untuk menghibur dirinya, M ikut dengan teman-temannya ke diskotik, *café* dan bilyard. Minuman keras mulai menjadi minuman untuk melepaskan kepenatan yang ada di kepalanya sehingga mabuk-mabukkan sudah biasa dilakukan M, ditambah juga dia terkadang mengkonsumsi obat-obat terlarang dan menjadi perokok berat bahkan berbuat maksiat juga. Kehidupan M semakin tidak terkendali, ibadah mulai ditinggalkannya bahkan dia tidak bisa membedakan mana yang baik dan mana yang merugikan atau jelek. Pikiran M saat itu mengatakan bahwa hal tersebut merupakan hal yang wajar dilakukan oleh manusia.

Seiring waktu berjalan M mulai merasakan gejala psikologis yang belum pernah dia rasakan sebelumnya, yaitu gelisah, cemas dan ketakutan yang sangat luar biasa dengan apa yang telah dilakukannya. Perasaan mengenai perilaku berdosa yang selama ini dilakukannya tanpa ada rasa menyesal. Oleh karena itu M merasa ada sesuatu yang hilang dalam dirinya. Pertanyaan dalam hatinya muncul : *"Dimanakah saya yang dahulu taat beribadah, selalu menghindari perbuatan yang dilarang agama, tapi kenapa saya meninggalkan itu semua dan berbuat dosa terus?"*

Perasaan bersalah tersebut bertambah lagi dengan status orang tuanya adalah seorang ulama dan keluarganya merupakan muslim yang taat. Mulailah perasaan bersalah berkecamuk dalam diri M sehingga menjadikan dia stres dan depresi berat. Kemudian ketika M sedang mewawancarai salah satu dosen untuk korannya, ada sesuatu hal yang menyentuh hatinya. Hal tersebut berkaitan dengan hakekat manusia atau konsep tentang manusia yang penjelasannya berbeda dengan dosen-dosen yang lain. Kemudian M mencari mencari tahu dari mana dia mendapatkan konsep tersebut. Akhirnya dosen tersebut memberitahukan bahwa konsep tersebut didapatkan dari Ustadz.

Kemudian M menemui Hamdani dan menceritakan segala masalah yang menghantuinya selama ini, dia merasakan apa yang dilakukannya selama ini sangat-sangat salah sehingga merasa jiwa atau rohaninya

telah rusak. Setelah semua diceritakan, M disuruh rutin melakukan konseling dan psikoterapi disana. Proses penyadaran diri M dimulai sejak saat itu, menurutnya proses spiritual yang diterimanya sangat unik. M disuruh puasa, dzikir dan istighfar secara terus menerus. Perasaan M setelah mengamalkan hal-hal tersebut menjadi lebih tenang serta rasa gelisah, takut dan berdosa juga berkurang.

Selain mengamalkan puasa, dzikir dan istighfar secara terus menerus. Selain itu M diterapi dengan dipijat pada tulang belakang hingga kepala juga diterimanya berkali-kali. Setelah pemijatan biasanya M juga mendapatkan aliran energi pada ubun-ubunnya dari tangan Hamdani dan terkadang energi itu ditiupkan dari mulut. Awalnya M merasakan pemijatan yang dilakukan Hamdani terasa pelan, kemudian pada pemijatan di waktu-waktu berikutnya dirasakannya semakin keras. Begitu juga penyaluran energi yang disalurkan Hamdani, semakin lama semakin terasa aliran energi tersebut. Setelah pemijatan dan penyaluran energi dilakukan, rasa tegang pada tubuh dan kepalanya menjadi hilang, kepala menjadi enteng, pikiran menjadi segar. Saat penyaluran energi tersebut M merasa dingin dan sejuk dalam kepalanya.

Psikoterapi yang diterima M yang lain yaitu dengan pembedahan secara spiritual dan kasat mata terhadap jiwanya. Pembedahan itu dilakukan untuk membersihkan energi-energi jelek yang selama ini menempel pada dirinya. Pembedahan dilakukan pada dada, hati dan kepala. Pada saat pembedahan itu M merasakan dingin, ada sesuatu yang diambil oleh Hamdani pada tempat yang dibedah itu tapi tidak tahu apa yang diambilnya itu dan rasa sedikit perih juga dirasakannya. Rasa perih tersebut dirasakan saat pembedahan dan setelah selesai pembedahan. Setelah pembedahan itu yang dirasakannya adalah perasaan lega.

Selain itu M menerima penyaluran energi dari Hamdani melalui pengisian energi. Caranya dengan tangan kanan M dipegang dengan tangan kiri Hamdani dan tangan kiri M dipegang tangan kanan Hamdani dengan duduk bersila berhadap-hadapan. Kemudian Hamdani berdo'a sambil menyalurkan energi tersebut lewat tangannya. Pada saat penyaluran energi itu M merasakan dingin dan sejuk di badan, setelah penyaluran energi tersebut perasaannya menjadi tenang, tenang, damai hilang rasa khawatir. Sampai-sampai M berkata kepada peneliti : "*Wis pokoke serba enaklah, kalau*

bisa sampean ngrasakke sendirilah"

Selain itu M mengalami mimpi-mimpi, awal proses psikoterapi dia bermimpi bahwa dirinya sangat lusuh, gelisah dengan wajah sayu, pakaian kotor tidak karuan. Setelah kira-kira sebulan melakukan proses psikoterapi M bermimpi lagi dengan melihat dirinya menjadi lebih muda dan ganteng dan memakai sarung, baju takwa (koko) berwarna abu-abu. Setelah beberapa waktu M bermimpi lagi melihat dirinya memakai sarung, baju koko berwarna putih dan memakai kopyah putih. Akhirnya M mimpi lagi melihat dirinya berganti memakai jubah putih. Perasaannya saat itu juga tidak gelisah lagi, percaya diri, perasaan takut dan berdosa menjadi hilang. Penampilan M juga dirubah yang dulunya memakai pakaian yang gaul, macho dan trendy dirubah dengan memakai sarung, syurban, berpeci bahkan berjubah. Selain mimpi-mimpi di atas M mengalami mimpi pembedahan yang dilakukan Hamdani, perasaannya waktu mimpi tersebut dia merasa takut dan tetap merasakan seperti waktu dibedah pada keadaan sadar.

Berkat konseling dan psikoterapi tersebut M mulai teratur, hatinya menjadi tenang dan dapat menyelesaikan kuliahnya. Tetapi permasalahan belum berakhir karena M mendapatkan ujian lagi dari teman-teman kerjanya. Masalah tersebut karena perbedaan pendapat dan benturan watak, M dicemooh dan dipojokkan habis-habisan oleh beberapa temannya padahal dia merasa tidak bersalah. Saat itu M merasa sakit hatinya, apalagi saat itu kedua orang tuanya mengetahui keadaannya yang sebenarnya sehingga dia menjadi tertekan lagi. Tapi setelah diberi arahan dari Hamdani bahwa cobaan itu untuk orang-orang yang mau dekat dengan Allah dan harus diterima dengan sabar. Hamdani juga memberi nasehat untuk M agar bersabar dalam menghadapi orang-orang di sekitarnya dan sering-sering membaca *istighfar*, dia diberi contoh sama seperti N yaitu sebuah Hadits Rasulullah yang setiap harinya membaca *istighfar* sebanyak seratus kali. Rasulullah juga selalu sabar menghadapi persoalan apalagi cemoohan dan perilaku tidak baik dari orang kafir yang diterimanya ketika beliau berdakwah.

Hal itu juga merupakan proses penghapusan dosa yang pernah M lakukan selama ini meskipun dihina, difitnah atau diinjak walaupun pada posisi yang benar. Setelah mendengar nasehat Hamdani M mencoba bersabar dengan apa yang dikatakan

teman-temannya, dia mencoba menerima dengan ikhlas sehingga tidak menjadi beban dalam dirinya. Harapan M peristiwa tersebut semoga peristiwa tersebut menjadi penebus dari dosa yang selama ini dia perbuat.

Saat ini M menghadapi sesuatu persoalan bisa bersikap sabar, tidak mudah terpancing emosinya dalam menjalani hidup. Sekarang setiap melakukan kesalahan, M langsung bertaubat memperbaiki kesalahannya tidak seperti dulu yang menunda-nunda bahkan tidak peduli dengan kesalahan yang dilakukannya, dia juga merasa ada yang menegurnya apabila melakukan kesalahan. Sampai sekarang M masih datang ke tempat Hamdani untuk mengikuti psikoterapi kelompok (*munajat*) secara rutin dan terkadang melakukan konseling.

Dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan mental bisa disembuhkan dengan Psikoterapi islam yang mampu memberikan kestabilan ketahanan mental spiritual. Hal tersebut sangat tercermin pada klien M pasca terapi dengan Hamdani. M menjadi lebih tenang dan lebih sabar dalam menjalani kehidupannya saat ini.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada tiga tahap dalam melakukan Proses Psikoterapi Islam yaitu pertama *takhalli* (*self awareness*), yang pada tahap ini merupakan pembersihan dari permasalahan, dan menghilangkan adanya energi-energi negatif. Pada tahap yang pertama ini dapat dilakukan sendiri oleh klien yang mampu melakukannya atau dengan bimbingan dari Ustad, yang harus dilakukan dengan membaca dzikir, tahlil, *istighfar*, Al Fatihah, Al Ikhlas, Al Falaq, An Naas dan ayat kursi serta surat Yaasiin diteruskan dengan do'a meminta kesembuhan dar Allah SWT.

Pada tahap yang kedua yaitu *tahalli* (*self development*), merupakan dengan melakukan ibadah-ibadah antara lain shalat wajib maupun sunat, puasa wajib maupun sunat, berdzikir, memperbanyak do'a dan membaca Al Quran dengan tartil sebagai amalan dan wirid utama, yang kesemuanya itu harus di bawah bimbingan konselor dan harus dilakukan secara disiplin, konsisten, kontinyu dan penuh kesabaran.

Sedangkan tahap yang ketiga adalah *tajalli* (kelahiran baru), tahap yang sering

disebut pemberdayaan diri (*self empowerment*). Pada tahap yang ketiga ini merupakan hasil dari kedua tahap yaitu tahap yang pertama dan tahap ke dua yang memunculkan eksistensi baru dari klien melalui perbuatan, ucapan, sikap, gerak-gerik baru, martabat, status, sifat, karakteristik dan esensi diri yang baru.

Dari pengalaman yang diperoleh para klien dalam psikoterapi Islam melalui metode Sufistik akan mengalami perubahan pada diri klien, yakni sudah terasa bersih dari segala permasalahan dan penyakitnya. Adapun yang menjadi indikasi klien menjadi sehat yaitu dengan adanya merasa aman, tenang, tenteram baik secara psikologis, spiritual maupun fisik.

Dan Indikasi klien berhasil dalam tahap *tajalli* fisiknya akan menjadi bersih, menguning, bercahaya, sehat dan segar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Rajab. 2016. Kontribusi Tasawuf-Psikoterapi Terhadap Pendidikan Islam. *J. Pendidik. Islam*. Vol. 28, No. 1: 75.
- [2] A. Supriyanto and A. Wahyudi. 2017. Skala karakter toleransi: konsep dan operasional aspek kedamaian, menghargai perbedaan dan kesadaran individu. *Couns. J. Bimbingan. dan Konseling*. Vol. 7, No. 2: 61.
- [3] D. Ayuningtyas, M. Misnaniarti, and M. Rayhani. 2018. Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *J. Ilmu Kesehat. Masy*. Vol. 9, No. 1: 1–10.
- [4] R. A. Kusuma. 2019. Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perilaku Intoleransi dan Antisosial di Indonesia. *Mawa'izh J. Dakwah Dan Pengemb. Sos. Kemanus*. Vol. 10, No. 2: 273–290.
- [5] S. Maryati. 2020. Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa Di Pondok Pesantren Darul Muizi Bandung. *Jurnal Syntax Admiration*. Vol. 1, No. 6: 789–804.
- [6] R. Wulan. 2021. Model-Model Terapi Mental Dalam Islam. *J. Bimbingan. Konseling dan Dakwah Islam*. Vol. 18, No. 01: 14–29.
- [7] M. Andini, D. Aprilia, and P. P. Distina. 2022. Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Journal of Psychology, Religion and Humanity*. Vol. 3, No. 2: 165–186.

- [8] Malukah. 2013. Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. *J. Al-Ulum*. Vol. 13: 129–150.
- [9] M. Y. A. Akbar, R. M. Amalia, and I. Fitriah. 2018. Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *J. Al-AZHAR Indones. SERI Hum*. Vol. 4, No. 4: 265.
- [10] Y. Qonita Zahra. 2021. *Pemberdayaan Serta Peningkatan Self- Empowerment and Improvement of Self Awareness Terhadap Kesehatan Pada Masyarakat Teluk Buyung Kaler RT 03*. Prosiding Seminar UIN Sunan Gunung Djati. Jawa Barat, Bandung, November, 2021.
- [11] A. Pertiwi Rahmawati and C, N. Setiawan. 2020. Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing,” *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*. Vol. 5, No. 1: 17–28.
- [12] E. H. P. S. Zulfiana Herni, Junaidi. 2021. Susfistic Approach In Islamic Education. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 1, No. 2: 151–162.
- [13] H. P. Daulay, Z. Dahlan, and C. A. Lubis. 2021. Takhalli, Tahalli dan Tajalli. *Pandawa J. Pendidik. dan Dakwah*. Vol. 3, No. 3: 348–365.
- [14] I. Hasan. 2014. Tasawuf Jalan Rumpil Menuju Tuhan. *J. An-Nuha*. Vol. 1, No. 1: 45–63.
- [15] S. Supriyadi and M. Jannah. 2019. Pendidikan Karakter Dalam Tasawuf Modern Hamka Dan Tasawuf Transformatif Kontemporer. *Halaqa Islam. Educ. J*. Vol. 3, Vo. 2: 91–95.
- [16] Salmarita and M. Kama. 2022. Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Pendidikan Karakter pada Masa Modernisasi. *J. Ilm. Multi Disiplin Indones*. Vol. 2, No. 1: 163–173.