

TEORI PSIKOTERAPI ISLAM DALAM MENANGANI STRES

Norhafizah binti Musa
Che Zarrina binti Sa`ari
Universiti Malaya

ABSTRAK

Stres merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosi yang disebabkan oleh faktor-faktor luar, tekanan jiwa dan ketegangan. Punca-punca kecelaruan jiwa manusia yang bermula dari kekosongan pengisian rohani dan kefahaman yang dangkal terhadap tujuan dan matlamat hidup. Justeru, kajian ini dilaksanakan bagi membuktikan teori psikoterapi Islam menurut sarjana muslim dapat mengurangkan tekanan yang dialami oleh individu. Kajian merupakan satu kajian kualitatif dengan menggunakan analisis pembinaan tema. Hasil kajian ini dapat merumuskan bahawa teori psikoterapi Islam mampu membantu individu dalam mengurangkan tekanan atau stres yang dialami. Kajian ini diharapkan dapat menjadi satu panduan yang berguna kepada individu yang mengalami masalah gangguan jiwa.

Kata Kunci: *Psikoterapi Islam, Teori Psikoterapi Islam, Stres*

1.0 PENGENALAN

Psikoterapi merupakan satu proses yang melibatkan seorang psikoterapis atau terapis dan individu yang bermasalah atau klien yang berfokus kepada pendidikan semula seseorang secara inklusif. Ianya juga merupakan satu metode atau langkah alternatif perawatan yang melibatkan psikologi dan ketahanan emosi klien. Setiap manusia pasti akan mengalami pengalaman lemah rohani dan memerlukan sesuatu pergantungan yang dapat membantu mereka untuk menjadi lebih kuat dan bertahan terhadap sesuatu ujian yang menimpa. Kewujudan ilmu psikoterapi ini muncul bagi memenuhi keperluan untuk mengatasi masalah dalaman manusia.

Justeru itu, dengan adanya interaksi antara terapis dan klien mampu mewujudkan hubungan dua pihak yang berusaha untuk mencapai pemahaman antara satu sama lain, dengan matlamat yang spesifik iaitu mencapai sesuatu yang khusus. Ianya selari dengan tujuan psikoterapi itu sendiri di mana membolehkan seseorang klien itu mendapat persepsi yang jelas, menyepadu celik akal kepada perlakuan harian dan menangani perasaan yang kuat berpunca daripada masalah yang dihadapi dengan bantuan penyusunan latihan daripada seseorang terapis.

Dalam kajian ini psikoterapi Islam menjadi asas utama dengan menggunakan aspek keagamaan sebagai objek dan alat utama. Krisis kejiwaan dan ketandusan spiritual manusia di era globalisasi dapat diatasi jika manusia kembali kepada agama dan mengamalkan ajaran-ajaran agama. Kesedaran terhadap keperluan beragama semakin meningkat di kalangan masyarakat disebabkan faktor krisis jiwa. Para psikologis terutamanya psikologis Muslim mahupun ulamak mula melihat bahawa konsep dan teori yang telah dibawa oleh para pemikir Barat mempunyai kelemahan tersendiri kerana hampir kesemua teori Barat berbentuk saintifik dan mengabaikan entiti minda dan ruh yang

diambil berat oleh agama. Oleh itu, dirasakan satu keperluan yang besar dalam bidang psikologi khususnya psikoterapi untuk menerapkan peranan ilmu keagamaan dalam pemulihan dan pembangunan jiwa serta spiritual bagi mempengaruhi tindakan, perilaku dan keputusan seseorang individu yang bermasalah agar mereka dapat meningkatkan gaya hidup yang sihat, menyediakan harapan dan memberi makna diri serta keyakinan dalam kehidupan mereka.

2.0 ISQAT AL-TADBIR AL-`UYUBIBN `ATA`ALLAH

Ibn `Ata` Allah mengemukakan sepuluh kaedah *isqat al-Tadbir al-`Uyub* dalam mendepani cabaran hidup. Yang pertama, mengetahui Allah mentadbir diri manusia seperti keadaan manusia masa bayi. Allah memberi kurniaan rezeki susu ibu pada ketika bayi kerana tiada gigi. Sebelum keadaan manusia di alam dunia manusia mengakui tentang ketuhanan Allah khususnya Allah maha mentadbir sepertimana firman Allah:

أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا

Terjemahan: *Dan (ingatlah wahai Muhammad) ketika Tuhanmu mengeluarkan zuriat anak-anak Adam (turun-temurun) dari (tulang) belakang mereka, dan Ia jadikan mereka saksi terhadap diri mereka sendiri, (sambil Ia bertanya dengan firmanNya): "Bukankah Aku tuhan kamu?" Mereka semua menjawab: "Benar (Engkaulah Tuhan kami), kami menjadi saksi". Yang demikian supaya kamu tidak berkata pada hari kiamat kelak: "Sesungguhnya kami adalah lalai (tidak diberi peringatan) tentang (hakikat tauhid) ini". (al-A`raf : 172)*

Ini membuktikan Allah Ta`ala mentadbir alam sebelum ketiadaan diri manusia bahkan sebelum kewujudan nabi Adam `alaihissalam. Ibn `Ata` Allah juga memberi penerangan tentang peta hidup manusia di muka bumi Allah bermula dari `alam dzar sehinggalah ke padang mashyar samaada dimasukkan ke dalam syurga atau neraka. Keduanya, mengetahui bahawa diri jahil kerana suka tadbir mengikut nafsu dan tadbir daripada Allah adalah yang terbaik sepertimana firman Allah:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Terjemahan: *Dan (Ingatlah), sesiapa berserah diri bulat-bulat kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan menyelamatkannya). (Al-Talaq (65): 3)*

Ketiga, mengetahui *qadar* dan *qada`* Allah Ta`ala bukan berlaku atas tadbir insan. Seperti yang pernah berlaku peristiwa yang datang bukan daripada tadbirdiri dan haruslah diakui diri manusia bukan sepenuhnya boleh mentadbir sesuatu yang berlaku mengikut kehendak diri sendiri.

Keempat, mengetahui Allah Ta`ala mentadbirkan dan memerintahkan langit dan bumi.

وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ

Terjemahan: *Dan tiadalah mereka (kaum Yahudi) menghormati Allah sesuai dengan penghormatan yang sebenarnya.. (Al-An`am (6): 91)*

Kelima, mengetahui Allah Ta`ala memilik diri manusia dan mengetahui manusia tidak dapat mentadbirkan diri sepenuhnya kerana di dalam milik Allah Ta`ala dan tiada kuasa dalam memilik makhluk yang dijadikan Allah Ta`ala. Sesuatu yang berada di tangan manusia hanyalah pinjaman daripada Allah dan bagaimana mungkin manusia dapat melawan Tuhan yang menjadikan makhluk.

Keenam, mengetahui bahawa berada dalam dunia kepunyaan Allah tidak memerlukan untuk bersusah payah seperti anologi yang dibawa oleh ibn `Ata' Allah mengatakan tidak perlu susah payah dalam menyediakan makanan ketika berada di dalam rumah sebagai tetamu kerana telah disediakan oleh tuan rumah.

Ketujuh, melihat kuasa dan qudrah Allah pada semua alam termasuklah pada diri manusia itu sendiri dan mengetahui Allah Ta`ala mentadbirkan dunia dan akhirat memberi rezeki di dalam dunia dan memberi pahala di dalam akhirat.

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

Terjemahan: *Allah, tiada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, Yang Tetap hidup, Yang Kekal selama-lamanya mentadbirkan (sekalian makhlukNya). (Al-Baqarah (2) : 255)*

Kelapan, mengetahui bahawa Allah menyuruh untuk berbuat `ibadah pada ketika hidup.

وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

Terjemahan: *Mereka menjawab: "Kami mengembirakanmu dengan jalan yang sungguh benar; oleh itu janganlah engkau menjadi dari orang-orang yang berputus asa". (Al-Hijr (15) : 99)*

Kesembilan, mengetahui bahawa diri berada dalam pemeliharaan Allah dan tidak perlu bersusah payah dalam memelihara diri kerana Allah memberi rezeki dan sebagai hamba hanya perlu membuat khidmat kepada Allah sepertimana firman Allah.

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا ۖ لَا تَسْأَلْكَ رِزْقًا ۗ نَحْنُ نَرْزُقُكَ ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَىٰ

Terjemahan: *Dan perintahkanlah keluargamu serta umatmu mengerjakan sembahyang, dan hendaklah engkau tekun bersabar menunaikannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, (bahkan) Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. (Taha (20) : 132)*

Kesepuluh, mengetahui bahawa diri tidak mempunyai pengetahuan tentang pengakhiran sesuatu yang ditadbir. Contohnya, urusan yang disangka menjadi selamat tidak menjadi seperti jangkaan, sesuatu perkara disangka memberi kesenangan dan keuntungan akan tetapi mengalami kerugian manakala sesuatu yang disangka mendapat keburukan tetapi mendapat untung dan seperti mendapat manfaat daripada musuh dan dapat bala daripada orang yang dikasihi. Firman Allah:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Terjemahan: *Kamu diwajibkan berperang (untuk menentang pencerobohan) sedang peperangan itu ialah perkara yang kamu benci; dan boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu. Dan (ingatlah), Allah jualah Yang mengetahui (semuanya itu), sedang kamu tidak mengetahuinya. (Al-Baqarah (2) : 216)*

3.0 ADAB AL-RIYADAH WA AL-ISTISLAH AL-MAWARDI

Rasulullah s.a.w. merupakan utusan kepada manusia pada masa kini untuk menjadi contoh teladan dan ikutan berdasarkan keperibadian dan kesempurnaan akhlak beliau dalam menyeru manusia mengikut perintah Allah dan meninggalkan larangannya. Allah berfirman

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٦٨﴾

Terjemahan: *Dan bahawa sesungguhnya engkau mempunyai akhlak yang amat mulia. (Surah al-Qalam (68): 4)*

Setiap individu mempunyai potensi untuk beramal dengan tingkah laku yang baik. Dalam membentuk akhlak yang terpuji memerlukan kaedah *mujahadah* dan *riyadah*, perlu memperbaiki dan membina tingkah laku yang baik dari semasa ke semasa untuk meraih keredhaan Allah bagi memastikan ketenangan dalam hidup ketika menghadapi cabaran dalam kehidupan memerlukan kesempurnaan tingkah laku yang baik dan tidak melanggar ketetapan perintah Allah.

Terdapat dua bentuk dalam pembaikan akhlak iaitu *akhlaq al-Dhat* dan *af'al al-Iradah*. *Akhlaq al-dhat* adalah tempat keluaran akhlak itu sendiri manakal *af'al al-Iradah* pula punca yang menimbulkan kehendak sesuatu *fada'il* mahupun *radha'il*. *Af'al al-Iradah* merupakan dorongan pembentukan *fada'il* melalui *al-`Aql* dan *al-Ra`y*, dan pembentukan *radha'il* melalui *al-Hawa*. Ini adalah proses yang berlaku ke atas setiap individu dan *akhlaq al-Dhat* dan *af'al al-Iradah* mempunyai kaitan antara satu sama lain sepertimana pembahagian akhlak kepada *gharizah* dan *muktasabah* juga saling mempunyai perkaitan. *Akhlaq gharizah* adalah akhlak yang wujud di dalam fitrah manusia. *Akhlaq muktasabah* pula terbentuk melalui jalan usaha akibat daripada kebiasaan yang dapat daripada pengalaman dan latihan.

Pembentukan akhlak melalui *Adab Al-Riyadah Wa Al-Istislah* menggunakan kaedah *tadhkiyah al-nafs* dengan mengosongkan akhlak yang buruk dan mengamalkan akhlak yang baik. Himmah yang tinggi diperlukan bagi mengganti akhlak yang buruk seperti sombong dan bangga diri kepada akhlak yang terpuji merendahkan diri kepada Allah, menahan kemarahan.

Al-Mawardi mengemukakan sepuluh sebab yang menyebabkan seseorang dapat mengawal kemarahannya atau tekanan iaitu mempunyai perasaan kasih dan sayang kepada orang jahil, berupaya dalam membantu, menjauhi celaan, tidak suka memperlekehkan kesilapan orang, malu dalam membantah suatu jawapan kerana kejahilan dirinya, mengawal diri untuk tidak memaki, berasa takut terhadap akibat dari suatu jawapan yang diberikan, memelihara kebaikan yang pernah dilakukan oleh orang lain dan pandai dalam mengambil peluang terhadap kesempatan yang tersembunyi

Tingkah laku yang terpelihara daripada kejahatan mempunyai kaitan dengan pembangunan kerohanian kerana dari dalam jiwa manusia akan mengeluarkan tindakan manusia. Tingkah laku yang baik melambangkan kedekatan diri dengan Tuhan kerana mempunyai rasa takut kepada Allah untuk berakhlak buruk sesama manusia. Ini melahirkan hubungan yang baik sesama manusia. Memiliki tingkah laku baik akan tidak mengikut hawa nafsu dan mempunyai ketahanan sifat marah yang tinggi, bersyukur dalam menerima ketentuan daripada Allah, tidak membenci musibah yang melanda ke atas diri dan bersikap rasional berdasarkan ilham petunjuk yang diberikan oleh Allah untuk meninggalkan tingkah laku yang buruk.

Kesempurnaan akhlak nabi s.a.w. mampu meninggalkan kesan ke dalam hati dan jiwa orang yang berada di sekelilingnya dan membina tingkah laku yang mulia seperti sabar, kasih sayang, lemah lembut dan sebagainya serta jauh daripada tingkah laku yang batil. Contohnya, kisah seorang sahabat nabi s.a.w. iaitu Bilal bin Rabah yang mengalami kesusahan masih lagi mampu bersabar dan berpegang dengan konsep keimanan dan ketaqwaan kepada Allah sehingga berjaya di akhirat. Individu yang memahami tentang terapi kefahaman yang berlandaskan tauhid, *qada'* dan *qadar*, peta hidup, pandangan semesta dan makrifatullah mampu membentuk tingkah laku yang mengikuti jejak langkah Rasulullah s.a.w.

4.0 `ASABIYYAH IBN KHALDUN

`Asabiyyah ialah satu ikatan sosial persaudaraan bagi membentuk kekuatan jiwa setiap ahlinya dan merupakan unsur yang penting bagi membangunkan sikap saling tolong-menolong. Menurut Ibn Khaldun manusia adalah organisma yang bersifat hidup, berpeluang untuk berubah dan mencapai kemajuan sekiranya plan pembangunan yang sistematik dapat dijalankan. Jiwa individu boleh dipengaruhi oleh persekitaran. Sekiranya apabila individu berada dalam suasana persekitaran sosial yang baik dan harmoni, individu tersebut akan mengamalkan ajaran agama dengan kuat dan mampu membentuk keperibadian yang unggul.

Dalam pergaulan sosial amat penting beratkan hubungan sesama manusia termasuklah hubungan suami dan isteri, hubungan kejiwaan, hubungan ibu bapa dan anak-anak, hubungan kemasyarakatan, serta hubungan antara pemimpin dan yang dipimpin. Hubungan ini mengandungi nilai-nilai akhlak yang baik berdasarkan perintah daripada

Allah untuk dijadikan amalan dalam kehidupan. Umat Islam sering berinteraksi dengan kepelbagaian ciptaan Allah yang wujud di dunia termasuklah sesama manusia bagi memperoleh kebaikan bersama seperti mana firman Allah

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلٍ لِتَعَارَفُوْۤا ۗ اِنَّ
اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰنَكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ حَبِيْرٌ ﴿٤٩﴾

Terjemahan: *Wahai umat manusia! Sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari lelaki dan perempuan, dan Kami telah menjadikan kamu berbagai bangsa dan bersuku puak, supaya kamu berkenal-kenalan (dan beramah mesra antara satu dengan yang lain). Sesungguhnya semulia-mulia kamu di sisi Allah ialah orang yang lebih taqwanya di antara kamu, (bukan yang lebih keturunan atau bangsanya). Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, lagi Maha Mendalam PengetahuanNya (akan keadaan dan amalan kamu).* (Hujurat (49) : 13)

Pergaulan sesama manusia yang *salih* boleh menyembuhkan penyakit rohani kerana mereka mempunyai hubungan yang baik dengan Allah dan ketajaman batin. Setiap individu memerlukan pergaulan dengan individu lain dan masyarakat termasuklah untuk beribadat secara berjemaah, berkerjasama dalam masyarakat dan memenuhi kewajipan sesama muslim. Pergaulan ini dapat menyatukan seluruh umatnya yang terdiri daripada pelbagai jenis bangsa, kaum, keturunan, dan warna kulit seperti mana firman Allah:

وَمَا اَرْسَلْنَاكَ اِلَّا كَافَّةً لِّلنَّاسِ بَشِيْرًا وَّنَذِيْرًا وَّلٰكِنَّ اَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُوْنَ ﴿٣٤﴾

Terjemahan: *Dan tiadalah Kami mengutusmu (wahai Muhammad) melainkan untuk umat manusia seluruhnya, sebagai Rasul pembawa berita gembira (kepada orang-orang yang beriman), dan pemberi amaran (kepada orang-orang yang ingkar); akan tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui (hakikat itu).* (Saba' (34) : 28)

Berkomunikasi dengan manusia adalah kaedah yang paling meninggalkan kesan ke atas individu. Nabi Muhammad s.a.w sering kali berkomunikasi dengan para sahabat sehinggalah Baginda menjadi tauladan dan berperanan dalam memberi nasihat kepada para sahabat. Hubungan sosial ini memberi kesedaran kepada seorang untuk memahami dirinya sebagai hamba dan mengakui kekuasaan Allah. Hubungan ini melibatkan individu sebagai ahli dalam komuniti bertanggungjawab kerja sosial kerana Allah dengan memerlukan pengorbanan jiwa, harta, tenaga, fizikal dan idea intelektual. Menurut Ibn Khaldun, manusia mempunyai hubungan dengan persekitaran. Manusia hidup bermasyarakat dan memerlukan antara satu sama dengan lain serta kerap berhubung dengan orang yang dipercayainya bagi mendapat pandangan dan nasihat untuk mengurangkan tekanan dan menyelesaikan masalah.

Interaksi berlaku di antara dua pihak dikenali juga sebagai kaunseling apabila salah seorang individu mempunyai masalah psikologi. Proses interaksi ini bertujuan mengenali

diri menggunakan daya keupayaan dan kemampuan yang dimiliki bagi menyelesaikan tekanan masalah yang dialami. Kemudian, Gibson mengatakan dalam membuat sesuatu keputusan yang diambil terdapat proses tolong menolong yang dikenali sebagai kaunseling. Selain itu, proses diskusi yang detail bagi menyelesaikan masalah yang dihadapi juga disebut sebagai kaunseling. Bagi pandangan Arthur J Jones tujuan kaunseling adalah untuk melahirkan individu yang boleh berdikari serta bertanggungjawab dalam berdepan dengan masalah dalam kehidupan. Oleh yang demikian, pengkaji berpandangan bahawa untuk menyelesaikan masalah individu ialah dengan mengadakan kaunseling untuk berkomunikasi atau bergaul sosial. Ianya adalah sebahagian daripada teori psikoterapi Islam yang dikatakan oleh pengkaji.

Individu yang mempunyai kesihatan jiwa beremosi stabil dan berhubungan interpersonal dengan baik manakala individu yang mengalami gangguan jiwa menyebabkan kualiti dalam kehidupan berkurang, isolasi sosial dan skizofrenia. Individu ini hilang keyakinan diri untuk bersama dengan keluarga dan masyarakat. Ini menyebabkan fungsi keluarga semakin terhakis dan mendatangkan masalah seperti menghindari diri dalam pergaulan.

Seterusnya, Pondok Pesantren Inabah Surabaya (PPIS) menggunakan konsep teori ini dengan kaedah terapi penyedaran diri dengan berlandaskan pada ajaran Islam yang bersumber dari al-Quran, al-Sunnah Rasulullah s.a.w. dan fatwa ulama, khususnya ajaran yang dikembangkan oleh Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah. Mursyid atau pembina sebagai terapis memiliki kelayakan keilmuan, kecekapan, sikap keperibadian yang baik serta bersanggupan melaksanakan tugas dengan bersungguh serta mampu mewujudkan dirinya sebagai individu ikutan atau mentor yang layak diteladani atau mampu menjadi teladan yang baik (*uswah hasanah*).

Di antara proses terapi yang dilaksanakan di PPIS ialah individu diharapkan mampu menghubungkan diri atau bergaul dengan orang lain, bukan semata-mata menjaga dirinya sendiri sahaja akan tetapi menjadi individu yang dapat memahami keadaan sekitarnya secara menyeluruh. Dalam keadaan ini, seorang pelatih akan merasakan adanya kesan *altruistic sentiments* iaitu perasaan senasib dalam prosterapiutik. Proses ini juga mampu menemukan mereka kepada nilai kehidupan (*meaning*) dan menyedarkan mereka tentang memiliki kekuatan yang saling memerlukan (*primarily social beings*).

5.0 TADHKIYYAH AL-NAFS AL GHAZALI

Perlaksanaan agama di dalam kehidupan dari sudut akidah, ibadah dan akhlak berdasarkan kefahaman terhadap Islam merupakan penghayatan untuk mengabdikan diri kepada Allah. Melalui penghayatan berlakunya pembersihan jiwa iaitu tazkiyah al nafs yang dapat merawat penyakit hati, memperelokkan ibadah dengan Allah, mengelak daripada perasaan gelisah di dalam hati dan menyebabkan individu dapat bersabar dengan segala yang berlaku ke atas diri. Kurang penghayatan kepada agama menyebabkan sukar untuk mencapai kebahagiaan hidup. Oleh yang demikian, pengkaji melihat penghayatan mempunyai kaitan dengan psikoterapi. Pembinaan terapi ini membawa masyarakat kearah penghayatan untuk keluar daripada masalah yang dihadapi bagi mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Penghayatan dalam amalan penting bagi membentuk keperibadian yang mengikut al-Quran dan al-Hadith dan menghadapi kehidupan yang mencabar serta mengawal sifat peribadi

yang negatif. Dengan mengerjakan amalan yang baik dapat mengatasi perasaan kebimbangan yang wujud dalam kecelaruan mental. Ibn Kathir turut mengatakan bahawa orang yang mengerjakan solat akan diberi perlindungan Allah S.W.T dan diberikan taufiq dan hidayah serta mendapat termasuk di kalangan orang-orang yang tenang dan mendapat ketenangan hati. Orang yang mengerjakan amalan kerana beriman dengan memberi sepenuh keyakinan kepada Allah dan percaya dengan *qada'* dan qadar dari Allah dapat mencegah dan merawat penyakit mental atau dalaman.

6.0 AL-SHIFĀ' IBN QAYYIM

Pelbagai kekotoran hati menimbulkan impak yang negatif kepada tingkah laku manusia. Menurut Ibn Qayyim konsep *al shifa'* memberikan satu penawar bagi mencapai tingkah laku yang positif. Firman Allah Surah al-Syu'arā' ayat 80

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي

Terjemahan: "Dan apabila aku sakit, maka Dia lah yang menyembuhkan penyakitku. (al-Syu'arā' (26): 80)

Al-Shifa' bermaksud sembuh fizikal dan rohani. *Al-Shifa'* juga merupakan gelaran nama bagi al-Quran yang banyak menyebut tentang kesembuhan penyakit *al-Shifa'* menyentuh penyembuhan dari aspek fizikal seperti organ badan dan kerohanian seperti *hawā, nafs, qalb dan `aql*. *Al-Shifa'* terdapat dalam terapi hati dengan menggunakan kaedah membaca ayat al-Quran, berdoa dan berzikir untuk berusaha menyembuhkan pelbagai penyakit termasuklah perasaan sedih yang melampau. Terapi ini adalah untuk mendorong manusia menjalankan tugas sebagai khalifah di muka bumi dengan sebaiknya dan mampu mempengaruhi tingkah laku individu. Hati yang dipimpin akan berlumba-lumba ke arah kebaikan untuk mencapai keredhaan Allah. Hati insan yang dihipotesiskan penyakit dalaman mestilah dirawat dengan bersungguh-sungguh untuk mendapat ganjaran kebaikan daripada Allah kerana hati yang mempunyai penyakit akan menyebabkan kesihatan terganggu. Pembersihan hati dibuat dengan penuh keikhlasan akan mengundang kasih sayang daripada Allah, menimbulkan komunikasi dengan Allah bagi kebahagiaan dunia dan akhirat. Ia dapat menghapuskan kesan buruk seperti dosa yang ada pada hati manusia dan menjauhkan diri daripada berkelakuan jahat. Ibn Qayyim mengatakan untuk membuang gangguan jiwa seperti sedih, murung dan segala penyakit hati yang timbul akibat daripada dosa kemaksiatan adalah melalui hati ini kerana ianya mampu memberi resolusi dalam menghadapi masalah tersebut dengan memperbanyakkan bacaan ayat al-Quran, berzikir dan berdoa untuk memohon keampunan daripada Allah bagi menguatkan jiwa dan berasa tenang.

7.0 PENUTUP

Teori Psikoterapi Islam ini adalah gabungan daripada teori-teori yang dibawa oleh sarjana muslim iaitu *Isqat al-Tadbir al-`Uyub* Ibn `Ata' Allah, *Adab Al-Riyadah Wa Al-Istislah* al-Mawardi, *Asabiyyah* Ibn Khaldun, *Tadhkiyyah al-Nafs* Al Ghazali, *Al-Shifā'* Ibn Qayyim. Teori-teori ini penting untuk diketahui oleh individu dalam mendekati diri dengan Allah kerana teori ini memberi fahaman kepada individu. Ianya menjawab persoalan bagaimana seharusnya individu meninggalkan tadbir yang buruk dan serah tadbir Allah tanpa mempertikaikan takdir dan tadbir insani.

Oleh yang demikian, pengkaji berpendapat apabila individu menguruskan stres dengan menggunakan salah satu teori ini iaitu *isqat al-Tadbir al-'Uyub* didapati individu berjiwa mutmainnah bersifat tama'ninah, tenang, tidak tertekan dan redha. Individu mendapati dengan meninggalkan tadbir yang buruk dan membatalkan kehendak nafsu kerana mengetahui dan memahami sesuatu itu mengikut tadbir Allah dan kehendak Allah bukannya kehendak manusia. Individu akan mula menunjukkan penerimaan diri sebagai hamba dan bertawakal kepadaNya.

Teori ini menjadikan manusia untuk menyakini bahawa Allah Ta'ala yang Maha Kuasa. Selain itu, seorang yang sentiasa ingat akan kekuasaan Allah akan merasai perlindungan daripada Allah. Seterusnya, manusia rasa redha dengan dapat menerima segala hukum, tadbir dan takdir daripada Allah. Individu mengetahui *iradah* Allah tidak dapat ditandingi oleh kehendak manusia.

Kemudian, teori psikoterapi Islam ini menghadirkan perasaan rasa sabar dalam hati ketika menghadapi takdir untuk bertingkah laku dengan baik kerana mengetahui adanya pertolongan dan rahmat dari Allah Ta'ala serta kebagusan tadbir Allah. Seseorang itu tidak mudah sombong dan terpedaya dengan tadbir dirinya sendiri kerana mengetahui ada tadbir Illahi yang mengatasi segala kemampuan dan kekuatan diri. Ianya menjadi sumber kekuatan kepada manusia kerana yakin tadbir Illahi dalam semua perkara yang telah berlaku sedang berlaku dan akan berlaku kerana ada pembersihan dan rawatan hati. Ini dapat menghasil redha terhadap Allah dan Allah meredhai serta dapat kemanisan iman.

Seterusnya, interaksi sesama manusia atau komunikasi dengan orang lain bertujuan untuk menolong dan membentuk pembinaan matlamat, perubahan positif dalam membuat keputusan bagi menguruskan stres dengan baik. Pengkaji melihatia telah diaplikasi oleh Rasul s..a.w dengan memberi motivasi kepada para sahabat. Sehubungan dengan itu, pengkaji menggunakan teori ini sebagai satu pendekatan dalam menangani masalah yang dihadapi oleh umat Islam.

Oleh yang demikian, teori psikoterapi Islam mampu mempengaruhi aspek sifat atau tingkahlaku luaran manusia kerana bahagian luaran dan dalaman manusia saling lengkap melengkapi dalam diri manusia. Ini memberi sistem kepercayaan dalam diri individu yang mempraktikkan teori inidi dalam kehidupan seharian memiliki jiwa yang tenang mengikuti cara dan laluan jalan yang diredhai Allah bagi membentuk peribadi muslim yang diredhai berdasarkan teori yang dilontarkan oleh sarjana muslim.

RUJUKAN

- `Abd Allah Nasih `Ulwan, *Kaifa Yad`u ad-Da`iyyah* (Beirut: Dar al-Salam, 1985), 45.
Abi `Abd al-Rahman Nu`man bin `Abd al-Karim al-Watr al-Nabi Muhammad. (Iskandariah: Dar al-Iman, 2008), 35.
Abi Ja'far Muhammad bin Jarir al-Tabari, *Tafsir al-Tabari*, j. 23, (Kaherah: Markaz al-Buhuth wa al-Dirasat al-`Arabiyyah al-Islamiyyah, 2001) 150.
Ahmad bin Muhammad bin `Ali al-Muqri al-Fayyumi al-Misbāh al-Munir, 2 juzuk, (Beirut, al-Maktabah al-`Ilmiyyah,(t.th), 1: 319.
Al-Ghazali, *Ihya' `Ulum al-Din*.Jilid 1. Terj.TK.H. Ismail Yakub. (Singapura: Pustaka Nasional, 1998) 509.
Al-Ghazali, *Ihya' `Ulum al-Din*, j. 3. (Beirut: Dar al-Kutub al-`Ilmiyyah, 2001), 51-53.

- Al-Ghazali, Majmu'ah Rasa'il al-Imam al-Ghazali, Juz.2, "Rawdah al-Talibin wa 'Umdah al-Salikin", (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1986) 109.
- Al-Mandili, Penawar Bagi Hati (Yala: Sahabat Press, 1964), 36-38.
- Al-Mawardi, Kitab Adab al-Dunya wa al-Din, (Beirut: Dar Maktabah al-Hayah, 1986), 231.
- Arthur J Jones, Principles of Guidance, (New York: McGraw-Hill Book Company, 1970), 77.
- Azizi Yahya, *Psikologi Abnormal*, (Skudai : UTM Press, 2007), 200.
- Buzan, Tony, The Power of Spiritual Intelligence, (London :Thorsons, 2001) h.xiii. al-'Ik, Faridah Hj Hassan, Ibn Khaldun and Jane Addams: The Real Father of Sociology and the Mother of Social Works, 1-23.
- Gibson, R.L dan Mitcheel M.H Introduction to Guidance. (New York: Michillan Publishing. Co. Inc. 1981), 7.
- [Http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=B117BA0DF1B3F19CD3CD43A90279DCAB?doi=10.1.1.510.3556&rep=rep1&type=pdf](http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download;jsessionid=B117BA0DF1B3F19CD3CD43A90279DCAB?doi=10.1.1.510.3556&rep=rep1&type=pdf) dicapai pada 20 Februari 2016.
- Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah, Zād al-Ma'ād fi Hadyi Khair al-'Ibād, tahqiq, takhrij dan ta'liq oleh Shu'ayb dan 'Abd al-Qādir al-Arnaūt, jld. 4 (Beirut, Muassasah al-Risālah, & Maktabat al-Manār al-Islāmiyyah, 1992), 177.
- Ibn Manzur, Lisan al-'Arab, (Beirut : Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1999), 135.
- Ibn Miskawayh, Tahdhib al-Akhlaq, (Beirut: Dar Maktabah al-Hayah, t.t), 37-39.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, al-Da'wā aw al-Jawāb al-Kāfi li Man Sa'ala 'an al-Da'wā' al-Shāfi, Dār al-Khulafā' li al-Nashr wa al-Tawzi, (al-Mansūrah, 1994), 10-11.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, al-Tibyān fi Aqsām al-Qurān, (Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.th.), 415.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Igathāt al-Lahfān min Masāyid al-Shaitān, jld. 1, Tahqiq: Muhammad Sayyed Kailaniy, (Kaherah: Mustafhā al-Babiy al-Halabiy. 1991), 83.
- Jahid Sidek, *Shaikh dalam ilmu Tariqah*, (Kuala Lumpur: Universiti Malaya, 1997) 21 & 29.
- Khalid 'Abd al-Rahman, Tarbiyyah al-Abna' wa al-Banat fi Daw' al-Quran wa al-Sunnah, Beirut : Dar al-Ma'rifah, 2005), 178.
- Khalid Muhammad Khalid, Men Around the Messenger. (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2005), 7.
- Khalid Muhammad Khalid, Rijal Hawl al-Rasul, (Kaherah: Dar al-Kutub al-Hadithah. 1968), 118.
- Mohamad Abu Bakar. Islam Sebagai Budaya dan Peradaban: Ke mana? Dimana? (*Jurnal Pemikir* (39&40), 2005) 271-282.
- Mohamad Kamil Abd Majid & Rahimin Affandi Abd Rahim, Perubahan Sosial Dan Impaknya Terhadap Pembentukan Modal Insan Menurut Ibn Khaldun, *Jurnal Hadhari* Bil. 1 (2009) 45-76.
- Muhammad Mahmud Rabie', *The Political Theory of Ibn Khaldun*, (Leiden: E. J. Brill, 1967), 165.
- Muhammad Yasin Mazhar, Organisasi Kepimpinan Rasulullah .Terj Mohd Khalil Mad Zain , Md Yusof Md Said, (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 1993), 159.
- Najati, Muhammad Uthman, Psikoterapi Menurut al-Qur'an, Hj. Abd. Rahman (terj.), (Selangor: Human Resource Enterprise, 1992) 298.
- Nik Asilah Binti Nik Ali, "Rawatan Kaunseling Terhadap Penagih Dadah Di Rumah Pengasah Kuala Lumpur: Suatu Kajian Perbandingan dengan Islam", (Kuala Lumpur:

- Universiti Malaya, 2002), 80.
- Nurdeng Deuraseh, *Preservation of Health in Islamic Law*, (Kuala Lumpur : International Islamic University Malaysia : IIUM Press, 2009), 15.
- S. Mohamed Hatta, *Psikologi Dan Kaunseling Remaja*, (Selangor: Ummah Media Sdn. Bhd., 1994), 101.
- Sabariah Siron, *Teori Kaunseling dan Psikoterapi* (Kuala Lumpur : Universiti Malaya, 2014), 273 & 285.
- Safi al-Rahman al-Mubarakfuri al-Rahiq al-Makhtum, (Riyad: Dar al-Salam li al-Nashr wa al-Tawzi`, 2004), 494-497.
- Schultz, Duane P & Schultz Sydney Ellen, *Theories of Personality*, (USA: ThomsonWadsworth, 2005) 314.
- Sholeh Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistic*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 41-42.
- Siti Sarah Haji Ahmad, "Adab Al-Riyadah Wa Al-Istislah Dalam Pembangunan Modal Insan Menurut Al-Mawardi Dalam Karya Adab Al-Dunya Wa Al-Din", (Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya : Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, 2014), 146.
- Sri Astutik, "Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Ketergantungan Narkoba di Pondok Pesantren Inabah Surabaya", Program Doktor Pasca Sarjana, (IAIN Sunan Ampel, Surabaya, 2011).
- Sri Nyumirah, *Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Klien Isolasi Sosial Di RSJ DR Amino Gondohotumo Semarang*, (Indonesia: Universitas Indonesia Depok, 2012), 14.
- Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman dan Che Zarrina Sa'ari, "Kesan Kefahaman Konsep Takdir Terhadap Pembangunan Modal Insan" *Jurnal Usuluddin*. Bil. 27 (Kuala Lumpur: Bahagian Pengajian Usuluddin, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2008), 1-23.
- Thouless, Robert H. "Experiments on paranormal guessing", *British Journal of Psychology* (British Psychological Society, 1942:July) , 33 (1).
- Wan Suhaimi Wan Abdullah dan Che Zarrina Sa'ari (eds.), "Tasawwuf dan Pembangunan Hakiki Ummah", *Tasawwuf dan Ummah*. (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, 2004) 59-61.
- Yatimah Sarmani dan Mohd Tajudin Minggal, *Teori Kaunseling Al-Ghazali, Mengenal Ilmu, Sejarah Dan Kandungan Al-Quran*, (Batu caves : PTS Publication, 2008), 28 & 40.
- Zahran Hamid `Abd Salam, *al-Tawjih wa Irshad al-Nafs*, (Kaherah: `Alam al-Kutub, t.t), 29.
- Zaizul Ab. Rahman, Indriaty Ismail, Khaidzir Ismail, "Strategi Modul Pembangunan Insan Seimbang Pengajian Agama (PISPA) Berdasarkan Teori Perubahan Sosial Ibnu Khaldun dalam Pengajian Agama di Universiti Kebangsaan Malaysia", *Jurnal Al-Hikmah*, 6(2) 2014: 43-52
- Zulkiflee bin Haron, *Konsep al-Shifa' Dalam Al-Qur'an : Kajian Terhadap Metode Rawatan Ibn Qayyim Al-Jawziyyah*, (Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya : Jabatan Al-Quran dan Al-Hadith, 2016), 138.