



# Psikoterapi Islam

# Pengertian

- ❖ Psikoterapi kurang lebih sama dengan konseling.
- ❖ Berasal dari Kata Psiko (Psikis), Terapi (Pengobatan), dan Islam.
- ❖ Bisa bersifat promotif, pereventif, rehabilitatif, dan kuratif. Kuratif identik dengan terapi.

# Pengertian

- ❖ Dimulai sejak zaman Nabi, “*ad-dienu nashihah*”. Memasuki masa kontemporer menjadi ilmu terstruktur.
- ❖ Menggunakan interpersonal skills, counseling skills juga: Praktikal direktif dan non-direktif.
- ❖ Praktik konseling yang menyertakan spiritualitas Islam.
- ❖ Spiritualitas itu makna hidup, lebih dalam.

# Model

- ❖ Model-model yang ada: Tradisional (budaya), Diskusi tentang Ajaran Islam (Aqidah, Akhlak, Ibadah, Syari'ah, Muammalah), dan Sufisme.
- ❖ Model Perumusan:
  - ❖ Tradisi Islam untuk konseling
  - ❖ Nilai-nilai Islam ditransfer melalui metode kontemporer
  - ❖ Pengembangan tradisi Islam dengan metode kontemporer

# Model Interaksi

- Syar'iy
- Ukhrawi
- Maknawi

Islam

Pendekatan  
Kontemporer

- Thabi'iy
- Duniawi
- Hissi

# Pendekatan Behavioristik & Islam

- ❖ Behavioristik: Dasar pemikiran tidak sejalan tetapi tekniknya dapat digunakan Pembentukan Akhlaq dan Penyucian Jiwa.
  - ❖ *Reward and punishment* dalam pendidikan ibadah.
  - ❖ *Behavior training* dalam pendidikan budi pekerti.
  - ❖ Modelling dan *uswatun hasanah* (misal dalam rumah tangga).

# CBT & Nilai Islam

- ❖ CBT cenderung dianggap memiliki dasar pemikiran yang sejalan dengan Islam.
- ❖ Butuh banyak belajar Islam agar aplikasi nilai pas.
- ❖ Klien dibimbing untuk menyadari kesalahan pikirnya untuk “diganti” dengan pemikiran yang sesuai dengan ajaran Islam.
  - ❖ *insecurity* – *Self worth*
  - ❖ “*Must*” – Kesempurnaan milik Allah

# Humanistik & Nilai Islam

- ❖ Humanistik: Dasar pemikiran sebagian sejalan.
  - ❖ Aktualisasi diri – Kembali kepada *fitrah*
  - ❖ Mengakui rasa spiritualitas (tidak selalu ber-Tuhan)
  - ❖ *Congruency* – Perhatian pada yang *sirr* dan *jahr*
  - ❖ *Unconditional Positive Regard; Empathic Understanding* – Akhlaq Rasulullah SAW.



# Psikodinamika & Nilai Islam

- ❖ Psikodinamika: Dasar pemikiran tidak sejalan tetapi tekniknya dapat digunakan menguak mental yang tidak disadari/ditolak – *Talking cure*.
  - ❖ Katarsis – Menumpahkan isi jiwa, umumnya emosional.
  - ❖ Interpertasi – Menunjukkan mental yang tidak disadari klien
  - ❖ Analisis Mimpi – Mendiskusikan mimpi klien
  - ❖ Asosiasi bebas – Membiarkan klien bebas berbicara
  - ❖ Transferensi – Menggunakan transferensi dengan pas

# Transpersonal & Nilai Islam

- ❖ Transpersonal lebih menerima system kepercayaan/pengetahuan dari luar Psikologi dan Barat sehingga tradisi Islam lebih dapat diterapkan., terutama pendekatan Sufistik.
- ❖ Transpersonal mengakui tradisi di luar Islam dan Psikologi Islam menjadikan Islam sebagai standar.

# Aplikasi: Tahapan Pengembangan Diri

- ❖ Islam, Iman, Ihsan
- ❖ *Syari'at, Thariqah, Haqiqah, Ma'rifah*
- ❖ *At-Takhalli* (menguras hati), *At-Tahalli* (pengisian hati), *At-Tajalli* (Kebahagiaan Sejati)
- ❖ *At-Ta'alluq* (berdzikir kepada Allah), *At-takhalluq* (mencontoh Allah), *At-Tahaqquq* (aktualisasi kesadaran).

# Membaca Reflektif Al-Qur'an

- ❖ Identifikasi emosi subjek
- ❖ Restrukturisasi kognitif
- ❖ (Psiko)edukasi tentang tadabur Al Fatihah
- ❖ Refleksi melalui pendekatan hypnosis (imagery, relaksasi)
- ❖ Pemberian tugas.

Modifikasi jadi Zikir >  
Ruqyah

# *Model of Islamic Counseling*

- ❖ Awakening (Qawmah) and intention (Niyyah);
- ❖ Consultation (Istisharah);
- ❖ Contemplation (Tafakkur);
- ❖ Guidance-seeking (Istikhara);
- ❖ Wilful decision ('Azm);
- ❖ Goal-and-route vision (Basirah);

- ❖ Absolute trust in God (Al-Tawakkul-Allah);
- ❖ Action ('Amal);
- ❖ Help-seeking (Isti'aanah);
- ❖ Self-monitoring (Muraqabah);
- ❖ Self-evaluation (Muhasabah)

# *Muraqabah*

- ❖ *Raqib* mengamati keadaan (*state of being*) *batin* (dalam), *zahir* (luar) dan *ghayb* (tersembunyi), sadar akan gerak jiwa serta gerak alam. Mengamati tanda ihsan (*excellence*), *nur* (light), *haatif-e ghabi* (subtle sounds of the cosmos, manifestations of the attributes of God), *refleksi hidup dan mati, hati, tujuan hidup, kekosongan, dan alam ghaib*.
- ❖ Ada level pemula, menengah, tinggi.

# *Muraqabah*

## ❖ Persiapan

- ❖ Persiapan awal (shalat, muahasabah)
- ❖ Wudhu
- ❖ Diskusi tentang intervensi
- ❖ Ruangan suasana mendukung
- ❖ Duduk nyaman dan pejam mata
- ❖ Mengatur nafas dengan imajinasi
- ❖ Zikir (Jali/Khafi) (selama Muraqabah)

## ❖ *Mushahada* (observasi) – Hadir

- ❖ Hanya Allah saja (?)
- ❖ Pikiran fokus pada Allah – objek menuju Allah (termasuk semesta)
- ❖ Pikiran buruk dibiarkan berlalu, diterima. Sensasi tubuh dirasakan.
- ❖ *Decentering* (Latihan)
- ❖ Diskusi tentang dinamika.

# *Muraqaba*

## ❖ *Tasawwur* (imajinasi)

- ❖ *Fana fillah* (berkembang)
- ❖ Fokus perhatian dan monitoring terbuka.
- ❖ Membayangkan suatu spiritual masuk dan menyebar.
- ❖ Menyadari dan menerima segala ketidakseimbangan (sensasi, pengalaman, emosi, pikiran).

## ❖ *Tafakkur* (kontemplasi akan semesta) dan *Tadabbur*

- ❖ Menemukan makna dari segala termasuk penderitaannya.
- ❖ Perlu (menumbuhkan) kreativitas
- ❖ Membaca ayat: Memahami makna, menelusuri detail-detail, melihat kerja Allah, menyadari (kuasa) Allah (*syuhud*)
- ❖ Semesta (termasuk mikrokosmos) dibahas dengan segala kebijakan Islam.



# *Muraqaba*

- ❖ *Muhasaba* (self-assessment)
  - ❖ Membutuhkan kejelasan dan kejujuran
  - ❖ Menemukan kelemahan diri dan mengatasinya dengan Latihan
  - ❖ Misal menemukan diri lemah maka dipaksa bekerja, diri musuh maka diwaspadai, dan diri rusak maka dihukum.

# *Muraqaba*

- ❖ *Muhasaba* (self-assessment)

- ❖ Membutuhkan kejelasan dan kejujuran
- ❖ Menemukan kelemahan diri dan mengatasinya dengan Latihan
- ❖ Misal menemukan diri lemah maka dipaksa bekerja, diri musuh maka diwaspadai, dan diri rusak maka dihukum.