

STUDI KOMPARATIF: PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN MODERN

Rahmad Yulianto Dan Muktamirul Haq Zain
Program Studi Agama-Agama, FAI UMSurabaya

Abstrak

Psikoterapi Islam dan modern adalah dua paralel yang berhubungan dengan psikologi manusia. Ia merupakan usaha-usaha dalam pemulihan dan perawatan gangguan mental dan ketidaksehatan mental.

Psikoterapi dalam praktiknya menggunakan metode psikoterapi modern, sedangkan Islam menggunakan metode psiko spiritual Islam yaitu dengan menggali dan mengamalkan ajaran Islam yang kompleks melalui iman, ibadah, dan tasawuf.

Seiring dengan dinamika perkembangan kehidupan modern yang semakin kompleks, maka perubahan psikis dalam diri manusia juga mengalami perubahan, utamanya dengan perkembangan mental atau jiwa seseorang yang telah mengalami modernisasi kultur dan gaya hidup. Tekanan psikis atau gangguan mental (*psychoses*) yang melanda banyak masyarakat modern saat ini memunculkan wacana tentang cara atau alternatif untuk mengatasinya dengan berbagai terapi. Melalui kajian dimensi keagamaan dan psikologi, tulisan ini menguraikan tentang psikoterapi dalam Islam dan modern sebab-sebab terjadinya masalah kejiwaan yang mengarah pada ketidakserasian hidup dan berujung pada gangguan kejiwaan (sakit jiwa). Selain itu tulisan ini juga memberikan alternatif pemecahan masalah gangguan kejiwaan melalui kajian ke-Islaman dan modern dengan metode psikoterapi islam dan modern.

Kata Kunci : Psikoterapi islam, Psikoterapi Modern.

A. Latar Belakang Masalah

Diyakini atau tidak, sesungguhnya manusia tidak pernah luput dari masalah, mulaidari masalah yang paling sederhana hingga masalah yang rumit dan kompleks, baik masalah itu berkaitan dengan pribadi, pendidikan, karier, ekonomi, keluarga, agama maupun masalah sosial.¹ Menurut Samuel T. Gladding, masalah yang paling banyak melanda manusia adalah masalah karir, pendidikan, pribadi dan sosial.²

Fakta ditengah masyarakat menunjukkan kepada kita bahwa dokter dan ahli pengobatan jumlahnya semakin banyak belum lagi pengobatan-pengobatan alternatif dan penyembuhan herbal. Permasalahan yang dihadapi oleh manusia akhir-akhir ini terutama akibat kesenjangan sosial ekonomi yang tidak memberikan rasa enak ataupun, baik dari segi fisiologis maupun psikologis, yang keduanya membawa akibat tidak baik.

Seluruh problema yang dihadapi manusia menuntut adanya penyelesaian, karena ia adalah sesuatu yang menghambat, merintang dan mempersempit kemungkinan seseorang untuk berusaha mencapai sesuatu. Permasalahan membutuhkan penyelesaian yang amat kompleks. Alternatif konseptual dan tawaran teknis operasional harus diorientasikan pada kompleksitas manusia. Pendekatan-pendekatan psikologik salah satunya berupa psikoterapi menjadi perhatian para ahli pada umumnya.

Komplikasi penyakit fisik akibat kondisipsikis yang melemah bisa disebabkan jiwa yang sakit, sering dikenal dengan istilah psikosomatik (dari sakit badan yang disebabkan oleh sakitnya jiwa). Oleh karena itu perlu adanya upaya penyembuhan terhadap mereka yang mengalami gangguan kejiwaan (neorosis) atau penyakit kejiwaan (psikosis) sebagai akibat kefrustasian menghadapi kenyataan hidup. Manusia mempunyai tugas untuk berikhtiar dalam rangka mencari penyembuhan terhadap penyakit yang dideritanya.

Tingginya kemauan manusia untuk mencapai aspek fisik dan psikologi, ternyata telah memotivasi ilmuan Barat maupun Islam, moden maupun klasik, beragama ataupun tidak, untuk menemukan jati diri yang hakiki dan lebih baik. Dua aspek manusia yaitu fisik maupun psikologi merupakan dua arah jarum jam yang tidak dapat dipisahkan.

Para ahli psikologi yang memiliki latar agama islam mengamati bahwa konsep barat banyak yang kurang mengena untuk menjelaskan perilaku manusia, terutama bila dilandaskan pada keyakinan tentang konsep manusia menurut ajaran agama.

Psikoterapi modern sebagai salah satu cabang ilmu psikologi, telah berusaha menyelesaikan masalah gangguan kejiwaan manusia tersebut, namun ia belum menunjukkan suatu tanda yang lebih baik.

¹Lahmuddin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), hal. 197.

²Samuel T. Gladding, *Counseling A Comprehensive Profession* (Englewood Cliffs: PrenticeHall. Inc, 1996), hal. 329.

Psikoterapi yang berkembang saat ini dibagi menjadi empat jenis, yaitu :

1. Terapi psikofarmaka, yaitu terapi fisik biologis dengan obat-obatan anti-depresan yang berpengaruh terhadap perkembangan jiwa pasien yang terkena depresi;
2. Terapi psikologis, disebut psikoterapi biasa, yaitu terapi terhadap gangguan-gangguan kejiwaan dengan asas-asas dan pendekatan psikologi barat;
3. Terapi psikososial, yaitu terapi dengan asas-asas psikologi untuk pasien-pasien yang mengalami gangguan maladaptasi atau malasuai terutama secara sosial; dan
4. Terapi psiko-spiritual atau disebut psikoreligius.³

Religio psychotherapy cenderung disebut sebagai psikoterapi religius yaitu penyembuhan penyakit melalui hidup kejiwaan yang didasari pada nilai keagamaan, tetapi tidak bermaksud mengubah keimanan dan kepercayaan pasien melainkan membangkitkan kekuatan batin pasien untuk membantu proses penyembuhan bersama-sama terapi lainnya.

Dari keempat pendekatan ini tampak bahwa psikoterapi religius merupakan bagian dari pendekatan holistik dalam psikoterapi yang berkembang saat ini. Jika di barat dalam lingkungan kristiani berkembang pastoral counseling, yang merupakan bagian dari psikoterapi religius, maka dalam kalangan Islam berkembang psikoterapi Islam yang juga merupakan bagian integral dari psikoterapi religius.⁴

Dengan demikian, kedudukan psikoterapi Islam adalah bagian dari jenis psikoterapi religius. Sedang psikoterapi religius merupakan bagian dari empat pendekatan holistik dalam psikoterapi yang berkembang saat ini. Sebagai psikoterapi religius, psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan penyakit kejiwaan melalui intervensi psikis yang didasari nilai keagamaan sesuai dengan ajaran agama yang dianut. Dasar nilai keagamaan tersebut bukan untuk tujuan mengubah keyakinan klien terhadap agama yang dianutnya, melainkan untuk membangkitkan kekuatan keruhanian dan kekuatan spiritual keimanannya dalam menghadapi penyakit. Sebab, kekuatan kerohanian dan spiritual merupakan potensi universal yang ada pada setiap jiwa manusia dari agama manapun.

Universalitas Islam yang bukan hanya mencakup bidang hukum, pendidikan, dan sebagainya tetapi juga mencakup suatu aspek yang sangat penting bagi manusia yaitu kesehatan baik fisik atau ruhani. Islam dengan ajarannya yang murni, menawarkan metodologi baru untuk memulihkan dan merawat penderita sakit mental atau gangguan jiwa dengan menggunakan teknik, teori, dan metodologi psikoterapi iman, ibadah dan tasawuf.

³Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa,1997), hal. 26.

⁴ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam, Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), hal. 240-244.

Dari deskripsi diatas terdapat beberapa persoalan yang perlu kami jelaskan yaitu terkait Psikoterapi Islam dan psikoterapi modern yaitu :

1. Bagaimana konsep dan cara kerja psikoterapi Islam?
2. Bagaimana konsep dan cara kerja psikoterapi modern?
3. Apa hubungan timbal balik antara psikoterapi islam dan modern?

Dalam penulisan ini penulis mempunyai tujuan yang ingin dicapai, yaitu :

1. Untuk mengetahui tentang konsep Psikoterapi Islam dan psikoterapi modern dan apa saja solusi yang ditawarkan untuk mengatasi berbagai masalah mental atau kejiwaan manusia.
2. Untuk mengetahui tentang cara kerja psikoterapi Islam dan psikoterapi modern.
3. Integrasipsikoterapi Islam dan psikoterapi modern.

B. Pengertian Psikoterapi dalam Islam

Psikoterapi (*Psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu "*Psyche*" yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan "*Therapy*" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan.⁵ Psikoterapi (*psychotherapy*) islam yaitu proses pengobatan dan penyembuhan terhadap gangguan suatu penyakit mental, spiritual atau penyucian diri dari sifat sifat yang dapat menyebabkan munculnya masalah dalam jiwa dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunah Nabi Muhammad saw.

Pandangan Islam terhadap manusia tergambar dalam hadits yang artinya : *"Dari Abu 'Abdirrahman Abdullah bin Mas'ud radhiallahu 'anh, dia berkata : bahwa Rasulullah telah bersabda, "Sesungguhnya tiap-tiap kalian dikumpulkan penciptaannya dalam rahim ibunya selama 40 hari berupa nutfah, kemudian menjadi 'Alaqoh (segumpal darah) selama itu juga lalu menjadi Mudhghoh (segumpal daging) selama itu juga, kemudian diutuslah Malaikat untuk meniupkan ruh kepadanya..."*

Dari hadits ini dapat diambil suatu pemahaman bahwa manusia terdiri dari 2 bagian penting yaitu fisik dan ruh. Karena ruh berasal dari Allah yang maha suci maka pada saat ruh ditiupkan membawa sifat suci atau sifat kebaikan dan kumpulan dari sifa-sifat kebaikan yang dibawa oleh ruh ini disebut dengan taqwa. Sedangkan fisik yang berproses dalam kandungan tidak murni dari Allah dalam artian masih ada ikhtiar manusia maka cenderung membawa unsur unsur yang berbeda bisa baik bisa buruk ini yang disebut dengan *fujur* atau nama lainnya nafsu. Karena itu setelah ruh masuk kedalam fisik bercampur dengan fujur maka berubah menjadi *Nafs* atau jiwa yang ada dalam hati (*qolbu*) yang sifatnya selalu bergejolak dan berubah.

Jiwa merupakan diri manusia itu sendiri, ruh yang menyebabkan adanya kehidupan, sifat yang mendorong manusia untuk melakukan suatu perbuatan dan perasaan pada diri manusia. Apabila sifat taqwa lebih dominan maka sifat, perbuatan, dan perasaan akan baik namun sebaliknya apabila sifat yang dominan

⁵Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: AMZAH, 2010), 186.

adalah fujur atau nafsu maka sifat, perbuatan dan perasaannya cenderung buruk maka dari itu butuh terapi.

C. Faktor Penyebab Penyakit Jiwa

Penyakit mental ditimbulkan oleh berbagai macam sebab, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini lebih sering dikatakan dari diri sendiri atau dapat juga dikatakan dari faktor keturunan ataupun pembawaan dari lahir. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor lingkungan yang mempengaruhi seseorang, dimana ia berinteraksi.

1. Faktor Internal

Keturunan dapat menjadi penyebab timbulnya penyakit mental sebagaimana kehadiran agama pada manusia. Karena mental adalah jiwa yang dikatakan dalam Al-Qur'an sebagai "nafs". Dalam pandangan Al-Qur'an "nafs" diciptakan dalam keadaan dua pilihan hidup antara kebaikan dan keburukan. Firman Allah SWT :

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

"Katakanlah: "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing. Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya".⁶

Yang dimaksud keturunan menurut Abdul Aziz Al-Qudsy adalah semua faktor yang dalam diri makhluk hidup, mulai dari detik terjadinya pertemuan sel wanita dan sel pria.⁷

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal disebabkan oleh lingkungan tempat berinteraksi yang kemudian peneliti bedakan dalam tiga bagian yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. Hal ini dapat terbentuk mulai dari pergaulan berfikir, berakhlak/bertingkah laku serta pendidikan yang ia dapatkan. Semua itu berpeluang dalam mempengaruhi rohani atau kejiwaan seseorang.

Dalam arti yang luas lingkungan mencakup iklim dan geografis, tempat tinggal, adat istiadat, pengetahuan, pendidikan dan alam. Dengan kata lain, lingkungan adalah sesuatu yang tampak dan terdapat dalam kehidupan alam yang senantiasa berkembang. Ia adalah seluruh yang ada, baik manusia maupun benda buatan manusia, atau alam yang bergerak atau tidak bergerak, kejadian atau hal-hal yang mempunyai hubungan dengan seseorang.

D. Terapi dalam Islam

Kemahakuasaan Tuhan tergambar dalam firman Allah,

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ۗ ۷۸ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ۗ ۷۹ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۗ ۸۰

⁶Al-Qur'an, 17 (Al-Isra'): 84.

⁷ Abdul Aziz El-Qudsy, *Ushus Al-Shihat al-Nafsiyat*, Ter. Zakiah Daradjat, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 49.

”(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjukiku, dan Tuhanku, Yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.”⁸

Juga telah Rasulullah SAW tandaskan dalam sabdanya, ”Allah tidak menurunkan suatu penyakit, kecuali penyakit itu telah ada obatnya.” (HR. al-Bukhari dari Abu Hurairah)

1. Terapi al-Qur`an

Al-Qur`an merupakan sarana terapi utama. Sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan pasien. Sugesti itu dapat diraih dengan mendengar dan membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya. Masing-masing tahapan perlakuan terhadap al-Qur`an dapat mengantarkan pasien ke alam yang dapat menenangkan dan menyejukkan jiwanya. Allah berfirman,

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

“Dan kami turunkan dari al-Qur`an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”⁹

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan, ada dua pendapat dalam memahami term syifâ` dalam ayat tersebut. Pertama, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, dan menyembuhkan jiwa yang sakit. Kedua, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun penangkal.

2. Puasa

Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Karena itu, bagi orang yang sakit fisik (selama penyakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melaluipuasa bisa menjadikan fisik semakin sehat (*shûmû tashihhû*). Di saat berpuasa inilah seorang Muslim selalu berusaha untuk berperilaku baik dan mendengarkan kata hatinya walaupun tidak ada satu orangpun yang mengawasi perilakunya. Dengan berpuasa juga seseorang akan berlatih untuk bersabar atas lapar dan haus serta dalam menahan syahwatnya.

Puasa disini adalah menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Pembagian puasa ada 2:

- a. Puasa fisik, yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan seks. (bukan miliknya atau bukan pada tempatnya)
- b. Puasa psikis, yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat.

Puasa juga mampu menumbuhkan efekemosional yang positif, seperti menyadari akan kemaha kuasa Allah SWT, menumbuhkan solidaritas dan

⁸Al-Qur`an, 26 (Asy-Syu`arâ`): 78-80.

⁹Al-Qur`an, 17 (Al-Isra`): 82.

kepedulian terhadap orang lain, serta menghidupkan nilai-nilai positif dalam dirinya untuk aktualisasi diri sebaik mungkin. Hikmah lapar menurut Al-Ghazali:

- ✓ Menjernihkan Qalbu dan mempertajam pandangan
- ✓ Melembutkan Qalbu sehingga mampu merasakan kenikmatan batin
- ✓ Menjauhkan perilaku yang hina dan sombong
- ✓ Mengingatkan jiwa manusia akan cobaan dan azab Allah
- ✓ Memperlemah syahwat dan tertahannya nafsu amarah yang buruk
- ✓ Mengurangi jam tidur dan memperkuat kondisi terjaga di malam hari untuk ibadah
- ✓ Mempermudah seseorang untuk selalu tekun beribadah
- ✓ Menyehatkan badan dan jiwa serta menolak penyakit
- ✓ Menumbuhkan sikap mendahulukan suka membantu orang lain dan mudah bersedekah.

3. Psikoterapi melalui ibadah haji

Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan di samping mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan memperbanyak mengulangi kalimat-kalimat *talbiyah*. Haji merupakan pusat pelatihan bagi umat Islam, karena dalam ibadah haji seseorang akan selalu mengingat Allah, selalu berdoa kepada-Nya, melakukan salat dengan penuh kekhusukan, dan memotong hewan kurban bagi yang tidak sedang melaksanakan ibadah haji. Melalui ibadah haji ini juga seseorang melatih diri lebih rendah hati, disiplin dan mengubur jauh-jauh sifat sombong dan berbangga diri. Haji merupakan salah satu psikoterapi atas perasaan bersalah dan berdosa, karena melalui ibadah haji dosa dan kesalahan dapat diampuni.

4. Sabar

Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah SWT. akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya. Sabar memiliki manfaat yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian Muslim sehingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan, dan memperbaiki kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup.

5. Istighfar dan taubat

Ucapan istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah atau berdosa baik kecil maupun besar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Rasulullah SAW. dalam sabdanya "*Setiap anak Adam pernah bersalah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah orang yang mau bertaubat*" (H.R. Ahmad).

Orang yang sering istighfar dan bertaubat kepada Allah adalah orang yang menyadari sepenuhnya bahwa dirinya pernah berbuat salah dan dosa, kemudian ia berjanji kepada Allah dan kepada dirinya sendiri untuk tidak mengulangi perbuatan yang tidak baik tersebut. Orang yang menyadari bahwa dia mempunyai kesalahan, ia akan selalu istighfar dan bertaubat kepada Allah. Penyesalan terhadap dosa yang pernah dilakukan seorang terhadap Allah merupakan salah satu bentuk psikoterapi atau terapi kejiwaan.

6. Tahajud dan Dzikir

Tahajud berarti meninggalkan tidur. Sedangkan shalat Tahajud adalah shalat yang dikerjakan malam hari, utamanya setelah bangun tidur. Shalat ini merupakan bagian dari shalat al-lail atau qiyâm al-lail. Shalat Tahajud merupakan shalat yang paling utama dari sekian shalat gairu rawâthib. Bagi melakukannya, ia akan mendapatkan kedudukan terpuji (maqâm mahmûdah).

Shalat Tahajud memiliki banyak hikmah. Di antaranya: mendapat kedudukan terpuji di hadapan Allah (QS. al-Isrâ [17]: 79, dan HR. al-Bukhari dan Muslim dari Salim ibn Abdillah). Pelakunya juga akan memiliki kepribadian layaknya orang-orang shalih yang selalu dekat (taqarrub) kepada Allah, dosanya juga akan terhapus, dan ia akan terhindar dari perbuatan munkar (HR. Muslim).

Ibadah lainnya yang dapat menjadi sarana terapi adalah berdoa, berdzikir dan wirid. Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang. Dengan berdzikir, seseorang akan terdorong untuk mengingat, dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Ia pun akan menyadari, bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah. Sehingga ibadah yang dilakukan dapat menjadi sugesti penyembuhan.

Dzikir dapat menormalisasi kembali fungsi sistem jaringan saraf, sel-sel, dan seluruh organ tubuh. Bagi aliran psiko-sufistik yang memiliki cara-cara khas dalam berdzikir, setiap gerakan yang mereka lakukan memiliki rahasia-rahasia (asrâr). Apabila dilakukan dengan benar, kesembuhan dari penyakit akan dirasakan.

Dalam psiko-sufistik, juga terdapat konsep latha`if, yang dikembangkan sebagai metode dzikir dalam hati. Latha`if adalah esensi yang lembut dan halus yang terdapat dalam kalbu manusia. Agar ia tetap dapat terus berada dalam fitrah asal (suci dan bersih), diperlukan pemeliharaan melalui dzikir dan perjuangan spiritual (mujâhadah). Pengembangan konsep latha`if dalam psiko-sufistik ini, sama halnya dengan Psikologi Fisiologis (physiological psychology), yaitu cabang psikologi yang meminati interelasi dari sistem syaraf, reseptor, kelenjar endokrin, proses tingkah laku, dan proses mental.

E. Pengertian Psikoterapi dalam Psikologi Modern

Psikoterapi (Psychotherapy) berasal dari dua kata, yaitu "Psyche" yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan "Therapy" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Oleh karena itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran.

Psikoterapi (psychotherapy) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Pengertian psikoterapi mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses reedukasi (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

Pengertian psikoterapi secara istilah, ada beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli. Diantaranya :

- James P. Chaplin

Membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan menyesuaikan diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan nonformal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Pengertian psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Dengan demikian, tugas utama psikoterapis di sini adalah memberi pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang.

- Carl Gustav Jung

Sebagaimana dikutip dalam Nuansa-nuansa Psikologi Islam, menyatakan bahwa pengertian psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua.

Berdasarkan pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi preventif (pencegahan) dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikoterapis tidak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna.¹⁰

Sampai dengan penghujung abad dua puluh ini terdapat empat aliran besar psikologi, yaitu:

1. Mazhab Psikoanalisa berpendapat bahwa Sebagaimana tubuh fisik yang mempunyai struktur: kepala, kaki, lengan dan batang tubuh, Sigmund

¹⁰Lihin. "Pengertian Psikoterapi", source: <http://www.referensimakalah.com/2012/11/pengertian-psikoterapi.html> (1 Juni 2017)

frued, berkeyakinan bahwa jiwa manusia juga mempunyai struktur, meski tentu tidak terdiri dari bagian-bagian dalam ruang. Struktur jiwa tersebut meliputi tiga instansi atau sistem yang berbeda. Masing-masing sistem tersebut memiliki peran dan fungsi sendiri-sendiri. Keharmonisan dan keselarasan kerja sama di antara ketiganya sangat menentukan kesehatan jiwa seseorang. Ketiga sistem ini meliputi: Id, Ego, dan Superego.¹¹

a. Id

Id untuk menunjukkan wilayah ketaksadaran. Id merupakan lapisan paling dasar dalam struktur psikis seorang manusia. Id meliputi segala sesuatu yang bersifat impersonal atau anonim, tidak disengaja atau tidak disadari, dalam daya-daya mendasar yang menguasai kehidupan psikis manusia. Oleh karena itu, Frued memilih istilah “id” (atau bahsa aslinya “Es”) yang merupakan kata ganti orang neutrum atau netral.

Pada permulaan hidup manusia, kehidupan psikisnya hanyalah terdiri dari Id saja. Pada janin dalam kandungan dan bayi yang baru lahir, hidup psikisnya seratus persen sama identik dengan Id. Id tersebut nyaris tanpa struktur apa pun dan secara menyeluruh dalam keadaan kacau balau. Namun demikian, Id itulah yang menjadi bahan baku bagi perkembangan psikis lebih lanjut.

Id adalah bagian kepribadian yang menyimpan dorongan biologis manusia – pusat insting (hawa nafsu, istilah dalam agama). Ada dua insting dominan, yakni : (1) Libido – instink reproduktif yang menyediakan energi dasar untuk kegiatan-kegiatan manusia yang konstruktif; (2) Thanatos – instink destruktif dan agresif. Yang pertama disebut juga instink kehidupan (eros), yang dalam konsep Frued bukan hanya meliputi dorongan seksual, tetapi juga segala hal yang mendatangkan kenikmatan termasuk kasih ibu, pemujaan kepada Tuhan, cinta diri (narcisisme). Bila yang pertama adalah instink kehidupan, yang kedua merupakan instink kematian. Semua motif manusia adalah gabungan antara eros dan thanatos. Id bergerak berdasarkan kesenangan (pleasure principle), ingin segera memenuhi kebutuhannya. Id bersifat egoistis, tidak bermoral dan tidak mau tahu dengan kenyataan. Id adalah tabiat hewani manusia. (Jalaluddin Rakhmat M.sc, Psikologi Komunikasi, 1986).

b. Ego

Meski id mampu melahirkan keinginan, namun ia tidak mampu memuaskannya. Subsistem yang kedua – ego – berfungsi menjembatani tuntutan id dengan realitas di dunia luar. Ego merupakan mediator antara

¹¹Prasetyo, Susilo Adi. *Pengertian Psikodinamika, Teori Psikoseksual Freud, Teori Psikososial Erikson*, source: <http://pandek29.blogspot.co.id/2012/11/pengertian-psikodinamika-teori.html> (10 Juni 2017)

hasrat-hasrat hewani dengan tuntutan rasional dan realistik. Ego-lah yang menyebabkan manusia mampu menundukkan hasrat hewani manusia dan hidup sebagai wujud yang rasional (pada pribadi yang normal). Ketika id mendesak Anda untuk menampar orang yang telah menyakiti Anda, ego segera mengingatkan jika itu Anda lakukan, Anda akan diseret ke kantor polisi karena telah main hakim sendiri. Jika Anda menuruti desakan id, Anda akan konyol.

Menurut Frued, tugas pokok Ego adalah menjaga integritas pribadi dan menjamin penyesuaian dengan alam realitas. Selain itu, juga berperan memecahkan konflik-konflik dengan realitas dan konflik-konflik dengan keinginan-keinginan yang tidak cocok satu sama lain. Ego juga mengontrol apa yang akan masuk ke dalam kesadaran dan apa yang akan dilakukan. Jadi, Fungsi Ego adalah menjaga integritas kepribadian dengan mengadakan sintesis psikis.

c. Superego

Superego adalah sistem kepribadian terakhir yang ditemukan oleh Sigmund Frued. Sistem kepribadian ini seolah-olah berkedudukan di atas Ego, karena itu dinamakan Superego. Fungsinya adalah mengontrol ego. Ia selalu bersikap kritis terhadap aktivitas ego, bahkan tak jarang menghantam dan menyerang ego. Superego ini termasuk ego, dan seperti ego ia mempunyai susunan psikologis lebih kompleks, tetapi ia juga memiliki perkaitan sangat erat dengan id. Superego dapat menempatkan diri di hadapan Ego serta memperlakukannya sebagai objek dan caranya kerap kali sangat keras. Bagi Ego sama penting mempunyai hubungan baik dengan Superego sebagaimana halnya dengan Id. Ketidakcocokan antara ego dan superego mempunyai konsekuensi besar bagi psikis.

Superego merupakan dasar moral dari hati nurani. Aktivitas superego terlihat dari konflik yang terjadi dengan ego, yang dapat dilihat dari emosi-emosi, seperti rasa bersalah, rasa menyesal, juga seperti sikap observasi diri, dan kritik kepada diri sendiri.

Konflik antara ego dan superego, dalam kadar yang tidak sehat, berakibat timbulnya emosi-emosi seperti rasa bersalah, menyesal, rasa malu dan seterusnya. Dalam batas yang wajar, perasaan demikian normal adanya. Namun, pada beberapa orang hidupnya sangat disiksa oleh superegonya, sehingga tidak mungkin lagi untuk hidup normal. Sementara itu, psikis manusia juga memiliki tiga strata kesadaran yaitu *consciousnes* (kesadaran), *preconsciousnes* (ambang sadar), dan *unconsciousnes* (ketidaksadaran).

Psikoanalisa yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud pada tahun 1909, dikenal dengan teorinya mengenai alam ketidaksadaran.

Teori ini merupakan penemuan baru disaat itu, karena selama itu para ahli hanya sibuk dengan alam kesadaran sebagaimana yang nyata dalam teori-teori lain yang berlaku disaat itu.

2. Aliran Behaviorisme atau aliran psikologi S-R adalah aliran yang khususnya terdapat di Amerika Serikat. Aliran ini dikemukakan oleh John. B. Watson (1878-1958). Ia menentang pendapat yang umum berlaku saat itu bahwa dalam eksperimen-eksperimen psikologi diperlukan introspeksi. Introspeksi yang berarti mengamati perasaan sendiri, digunakan dalam eksperimen-eksperimen di laboratorium Wundt untuk mengetahui ada atau tidaknya perasaan-perasaan dalam diri orang yang diperiksa.

Diantara tokoh utama dalam Behaviorisme adalah Burrhus Frederic Skinner (1904-1990). Dalam analisisnya, dia membuat tiga asumsi dasar. Pertama, bahwa perilaku terjadi menurut hukum (behavior can be controlled). Memang manusia yang berperasaan dan berfikir, namun dia tidak mencari penyebab tingkah laku itu pada jiwa, bahkan menolak alasan-alasan yang menjelaskan perilaku manusia dikendalikan oleh pikiran dan perasaan. Kedua, perilaku hanya dapat dijelaskan berkenaan dengan kejadian atau situasi-situasi antiseden yang dapat diamati. Dia berpegang teguh pada pendirian deterministik dan meneliti sebab-sebab perilaku yang dapat diamati. Ketiga, perilaku manusia tidak ditentukan oleh pilihan individual. Perilaku dan kepribadian manusia ditentukan oleh kejadian-kejadian masa lalu dan sekarang dalam dunia objektif.

3. Sementara itu, aliran psikologi Humanistik memandang manusia sebagai satu kesatuan yang utuh antara raga, jiwa dan spiritual. Menurut Humanistik, susunan struktur psikis manusia terdiri dari dimensi somatis (raga), psikis (kejiwaan) dan neotik (kerohanian) atau disebut juga dengan dimensi spiritual. Hanna Djumhana Bastaman dalam mengomentari makna dimensi spiritual dalam psikologi Humanistik ini menguraikan bahwa pengertiannya sama sekali tidak mengandung konotasi agama, tetapi dimensi ini diyakini sebagai inti kemanusiaan dan merupakan sumber makna hidup dan potensi dari berbagai kemampuan dan sifat luhur manusia yang luar biasa, yang sejauh ini masih terabaikan dalam kajian psikologi.

Psikologi Humanistik berasumsi bahwa manusia memiliki potensi yang baik. Psikologi ini memusatkan perhatiannya untuk menelaah kualitas-kualitas insani, yaitu sifat-sifat dan kemampuan khusus manusia yang melekat pada eksistensi manusia, seperti kemampuan abstraksi, daya analisis dan sintesis, imajinasi, relatifitas, kebebasan berkehendak, tanggung jawab, aktualisasi diri, makna hidup, pengembangan pribadi, sikap etis, rasa estetika dan lain-

lain. Kualitas-kualitas ini merupakan ciri khas manusia, dan tidak dimiliki oleh makhluk lain semisal binatang. Kecuali itu, psikologi Humanistik memandang manusia sebagai pemilik otoritas atas dirinya sendiri. Asumsi ini menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang sadar, mandiri, pelaku aktif, yang dapat menentukan hampir segala tingkah lakunya.

Psikologi Humanistik menganggap bahwa hasrat untuk hidup bermakna adalah motivasi utama manusia. Bila seseorang berhasil memenuhinya maka akan menjadikan hidupnya bermakna dan bahagia. Sebaliknya, bila ia tak berhasil memenuhi arti hidupnya, maka akan menyebabkan hidupnya hampa tak bermakna.

Jadi, Psikologi Humanistik ini memandang bahwa manusia-lah yang mempunyai kehendak bebas atas dirinya, jadi tidak deterministic seperti dalam pandangan Psikoanalisa dan Behaviorime.

4. Psikologi Transpersonal adalah pengembangan dari psikologi Humanistik. Tokoh-tokoh perintis psikologi Transpersonal adalah pemuka-pemuka dalam psikologi Humanistik. Nama-nama seperti Abraham Harold Maslow, Antony Sutich, dan Charles Taart merupakan pemuka aliran psikologi Humanistik yang menjadi perintis psikologi Transpersonal.

Psikologi Transpersonal seperti halnya psikologi Humanistik, menaruh perhatian pada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung berbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Bedanya adalah psikologi Humanistik lebih memanfaatkan potensi-potensi ini untuk meningkatkan hubungan antar manusia, sedangkan psikologi Transpersonal lebih tertarik untuk meneliti pengalaman subjektif-transendental, serta pengalaman luar biasa dari potensi-potensi spiritual ini.

Dua hal penting yang menjadi sasaran psikologi Transpersonal yaitu potensi-potensi luhur batin manusia (human highest potentials) dan fenomena kesadaran manusia (human states of consciousness). Potensi-potensi luhur adalah potensi-potensi yang bersifat spiritual, seperti transendensi diri, keruhanian, dimensi di atas alam kesadaran, pengalaman mistik, daya-daya batin, dan praktek-praktek keagamaan di kawasan dunia timur. Sedangkan fenomena kesadaran manusia adalah pengalaman seseorang melewati batas-batas kesadaran biasa, misalnya pengalaman alih dimensi, memasuki alam-alam kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniah, pengalaman meditasi, dan lain-lain. Psikologi Transpersonal ini mungkin mendasarkan teorinya atas pengalaman dan pengetahuan yang didapat oleh

seseorang dalam bermeditasi, kontemplasi, yoga, latihan pernafasan, dan latihan kerohanian lainnya.

F. Tanda dan faktor penyebab gangguan jiwa¹²

Tanda dan gejala gangguan jiwa menurut Yosep (2007) adalah sebagai berikut :

1. Ketegangan (tension)
Rasa putus asa dan murung, gelisah, cemas, perbuatan-perbuatan yang terpaksa (convulsive), hysteria, rasa lemah, tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk.
2. Gangguan kognisi pada persepsi
Merasa mendengar (mempersepsikan) sesuatu bisikan yang menyuruh membunuh, melempar, naik genting, membakar rumah, padahal orang di sekitarnya tidak mendengarnya dan suara tersebut sebenarnya tidak ada hanya muncul dari dalam diri individu sebagai bentuk kecemasan yang sangat berat dia rasakan. Hal ini sering disebut halusinasi, klien bisa mendengar sesuatu, melihat sesuatu atau merasakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada menurut orang lain.
3. Gangguan kemauan
Klien memiliki kemauan yang lemah (abulia) susah membuat keputusan atau memulai tingkah laku, susah sekali bangun pagi, mandi, merawat diri sendiri sehingga terlihat kotor, bau dan acak-acakan.
4. Gangguan emosi
Klien merasa senang, gembira yang berlebihan (Waham kebesaran). Klien merasa sebagai orang penting, sebagai raja, pengusaha, orang kaya, titisan Bung karno tetapi di lain waktu ia bisa merasa sangat sedih, menangis, tak berdaya (depresi) sampai ada ide ingin mengakhiri hidupnya.
5. Gangguan psikomotor
Hiperaktivitas, klien melakukan pergerakan yang berlebihan naik ke atas genting berlari, berjalan maju mundur, meloncat-loncat, melakukan apa-apa yang tidak disuruh atau menentang apa yang disuruh, diam lama tidak bergerak atau melakukan gerakan aneh. (Yosep, 2007)

Biarpun gejala umum dan gejala yang menonjol itu terdapat pada unsur kejiwaan, tetapi penyebab utamanya mungkin di badan (somatogenik), di lingkungan sosial (sosiogenik) ataupun dipsike (psikogenik) biasanya itu tidak terdapat penyebab tunggal, akan tetapi beberapa penyebab sekaligus dari berbagai unsur itu yang saling mempengaruhi atau kebetulan terjadi bersamaan, lalu timbulah gangguan badan ataupun jiwa (Yosep, 2007).

¹²Hadi, Umar. *Gangguan Jiwa*, Source: <http://umarberita.blogspot.co.id/2013/03/gangguan-jiwa.html> (7 Juni 2017)

G. Teknik terapi modern dalam penanganan gangguan jiwa¹³

Teknik psikoterapi yang digunakan oleh para psikiater atau psikolog, antara lain:

1. Teknik Terapi Psikoanalisa

Bahwa di dalam tiap-tiap individu terdapat kekuatan yang saling berlawanan yang menyebabkan konflik internal tidak terhindarkan. Konflik ini mempunyai pengaruh kuat pada perkembangan kepribadian individu, sehingga menimbulkan stres dalam kehidupan. Teknik ini menekankan fungsi pemecahan masalah dari ego yang berlawanan dengan impuls seksual dan agresif dari id. Model ini banyak dikembangkan dalam Psiko-analisis Freud. Menurutnya, paling tidak terdapat lima macam teknik penyembuhan penyakit mental, yaitu dengan mempelajari otobiografi, hipnotis, chatarsis, asosiasi bebas, dan analisa mimpi. Teknik freud ini selanjutnya disempurnakan oleh Jung dengan teknik terapi Psikodinamik.

2. Teknik Terapi Perilaku

Teknik ini menggunakan prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu, antara lain desensitisasi, sistematis, flooding, penguatan sistematis, pemodelan, pengulangan perilaku yang pantas dan regulasi diri perilaku.

3. Teknik Terapi Kognitif Perilaku

Teknik modifikasi perilaku individu dan mengubah keyakinan maladaptif. Terapis membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistik.

4. Teknik Terapi Humanistik

Teknik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu menyadari diri sesungguhnya dan memecahkan masalah mereka dengan intervensi terapis yang minimal (client-centered-therapy). Gangguan psikologis diduga timbul jika proses pertumbuhan potensi dan aktualisasi diri terhalang oleh situasi atau orang lain.

5. Terapi psikofarmaka

Psikofarmaka atau obat psikotropik adalah obat yang bekerja secara selektif pada Sistem Saraf Pusat (SSP) dan mempunyai efek utama terhadap aktivitas mental dan perilaku, digunakan untuk terapi gangguan psikiatrik yang berpengaruh terhadap taraf kualitas hidup klien (Hawari, 2001). Obat psikotropik dibagi menjadi beberapa golongan diantaranya: antipsikosis, anti-depresi, anti-mania, anti-ansietas, anti-insomnia, anti-panik, dan anti obsesif-kompulsif,. Pembagian lainnya dari obat

¹³Umam, Latifatul Khoiril, "Teknik Psikoterapi islam", source: <https://latifatulkhairulumammediabki.wordpress.com/penyuluhan/terapi-islam/.htm> (10 Juni 2017)

psikotropik antara lain: transquilizer, neuroleptic, antidepressants dan psikomimetika (Hawari, 2001).

6. Terapi somatic

Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat gangguan jiwa sehingga diharapkan tidak dapat mengganggu system tubuh lain. Salah satu bentuk terapi ini adalah Electro Convulsive Therapy.

Terapi elektrokonvulsif (ECT) merupakan suatu jenis pengobatan somatik dimana arus listrik digunakan pada otak melalui elektroda yang ditempatkan pada pelipis. Arus tersebut cukup menimbulkan kejang grand mal, yang darinya diharapkan efek yang terapeutik tercapai. Mekanisme kerja ECT sebenarnya tidak diketahui, tetapi diperkirakan bahwa ECT menghasilkan perubahan-perubahan biokimia di dalam otak (Peningkatan kadar norepinefrin dan serotonin) mirip dengan obat anti depresan. (Townsend alih bahasa Daulima,2006).

7. Terapi Modalitas

Terapi modalitas adalah suatu pendekatan penanganan klien gangguan yang bervariasi yang bertujuan mengubah perilaku klien gangguan jiwa dengan perilaku maladaptifnya menjadi perilaku yang adaptif.

H. Hubungan Psikoterapi islam dan modern

Upaya mendekatkan antara psikologi dengan agama, telah dilakukan oleh para filosof dan psikolog. Berkaitan dengan perspektif ini, ajaran islam memiliki hubungan yang erat dan mendalam dengan ilmu jiwa dalam soal pendidikan akhlak dan pembinaan mental.

Tujuan keduanya adalah untuk mencapai kesejahteraan jiwa dan ketinggian akhlak. Secara luas pendidikan akhlak dan pembinaan mental dalam psikologi agama bertujuan mendidik, dan mengajar manusia, membersihkan dan menyucikan jiwanya serta membina kehidupan mental spiritualnya. Oleh karena itu, dalam psikologi agama, banyak ajaran islam yang dijadikan petunjuk dan ketentuan yang berhubungan dengan pendidikan yang berhubungan dengan jiwa seseorang.

Psikoterapi ajaran islam juga memberikan bimbingan dalam proses pendidikan melepaskan diri dari pengaruh-pengaruh negatif yang senantiasa mengganggu eksistensi kepribadian yang selalu cenderung untuk taat dan patuh kepada Tuhannya. Untuk melepaskan diri dari pengaruh-pengaruh negatif tersebut, psikologi agama memiliki andil yang cukup besar dan berperan serta dalam memeberikan solusi dalam mengatasi setiap permasalahan yang berkaitan dengan jiwa.

I. Kesimpulan

1. Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran atau lebih tepatnya pengobatan alam psikis melalui metode psikologi. Jadi dapat diambil

suatu pemahaman bahwa psikoterapi dipandang sebagai upaya kuratif dalam pengobatan orang yang mengalami gangguan kejiwaan.

2. Psikoterapi dalam praktiknya menggunakan metode psikoterapi modern, sedangkan Islam menggunakan metode psiko spiritual Islam yaitu dengan menggali dan mengamalkan ajaran Islam yang kompleks melalui iman, ibadah, dan tasawuf.
3. Psikoterapi modern dengan kajiannya yang spesifik berkenaan dengan psikologi manusia belum mampu menjawab tantangan zaman dengan baik. Psikoterapi dan psikologi adalah dua disiplin ilmu yang erat kaitannya antara satu dengan lainnya. Keduanya mencoba mengkaji secara bijak bagian dalam diri manusia yaitu jiwa (*psyche*).
4. Kedudukan psikoterapi Islam adalah bagian dari jenis psikoterapi religius. Sedang psikoterapi religius merupakan bagian dari empat pendekatan holistik dalam psikoterapi yang berkembang saat ini. Sebagai psikoterapi religius, psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan penyakit kejiwaan melalui intervensi psikis yang didasari nilai keagamaan sesuai dengan ajaran agama. Dasar nilai keagamaan tersebut bukan untuk tujuan mengubah keyakinan klien terhadap agama yang dianutnya, melainkan untuk membangkitkan kekuatan keruhanian dan kekuatan spiritual keimanannya dalam menghadapi penyakit. Sebab, kekuatan kerohanian dan spiritual merupakan potensi universal yang ada pada setiap jiwa manusia dari agamamanapun.

Yang sering terjadi pada saat ini adalah aspek-aspek keagamaan sangat jarang dikombinasikan dalam metode penggunaan terapi, dan justru terapi-terapi tersebut hanya berfokus pada konsep-konsep barat yang hanya menekankan pada aspek duniawi saja, sehingga yang dihasilkan hanya dalam konteks itu juga, maka jangan heran jika hasilnya dari terapi itu tidak bertahan lama dan hanya bersifat sementara. Maka dari itu sebagai saran dari penulis untuk mengkombinasikan antara dua konsep terapi dari islam dan modern sehingga akan luar biasa hasilnya untuk bisa diterapkan dalam kehidupan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Al Mira, Dian. *Penyebab Umum Gangguan Jiwa*, <http://dianalmira.blogspot.co.id/2013/03/makalah-keperawatan-jiwa.html> (9 Juni 2017)
- Al-Jauzi, Ibnul Qoyyim. *Terapi Penyakit Hati* (Terjemahan Salim Bazemol), Jakarta: Qisti Press, 2005.
- Al-Qussy. *Pokok-pokok Kesehatan Mental II* (Terjemahan Zakiah Darajat) Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.
- As-Syarqawi. *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*. Mesir: Al-Hai'ah Al-Misriyah, 1979.
- Darajat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: C.V. Mas Agung, 1990.
- Echaelshanadia. *Pengertian, Tujuan dan Unsur-Unsur Psikoterapi*, <https://echaelshanadia.wordpress.com/2015/03/20/pengertian-tujuan-dan-unsur-unsur-psikoterapi/.html> (2 Juni 2017)
- Farid, Ahmad. *Tazkiyatun Nafs, Penyucian Jiwa dalam Islam* (Terjemahan Muhammad Suhadi). Jakarta: Ummul Qura, 2016.
- Hadi, Umar. *Gangguan Jiwa*, <http://umarberita.blogspot.co.id/2013/03/gangguan-jiwa.html> (7 Juni 2017)
- Hawwa, Sa'id. *Tazkiyatun Nafs, Konsep dan Kajian Komperhensif dalam Aplikasi Menyucikan Jiwa* (Terjemahan Nur Hadi, dkk). Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2016.
- Lihin. *Pengertian Psikoterapi*, <http://www.referensimakalah.com/2012/11/pengertian-psikoterapi.html> (1 Juni 2017)
- Lubis, Saiful Akhyar. *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011.
- Moinuddin, Ghulam. *Penyembuhan Cara Sufi* (Terjemahan Arif Rakhmat). Yogyakarta: Narasi-Pustaka Prometha, 2017.
- Mustamir. *Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Lingkaran, 2007.
- Najati, Usman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (Terjemahan Ahmad Rifa'i). Bandung: Pustaka, 1985. Setiadi, Gunawan. *Transformasi Jiwa, Mengubah Jiwa Rapuh Menjadi Sehat dan Tahan Banting Melalui Penerapan Psikologi Positif*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2016.
- Nurse, Admirable. *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Gangguan Jiwa*, <http://admirablenurse.blogspot.co.id/2011/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html> (9 juni 2017)

Prasetyo,Susilo Adi. *Pengertian Psikodinamika, Teori Psikoseksual Freud,Teori Psikososial Erikson*, <http://pandek29.blogspot.co.id/2012/11/pengertian-psikodinamika-teori.html> (10 Juni 2017)

Skripsi :Iin Tri Rahayu.*Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN MalangPress, 2009.

Umam, Latifatul Khoirul. *Tehnik Psikoterapi islam*,<https://latifatulkhairulumammediabki.wordpress.com/penyuluhan/terapi-islam/.htm> (10 Juni 2017)