

IMPLEMENTASI PSIKOTERAPI ISLAM DI MADRASAH

Failasufah

Dosen LB BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstrak. Madrasah merupakan lembaga pendidikan di bawah Kementerian Agama. Psikoterapy Islam merupakan Istilah psikoterapi (*Psychoterapy*) yang digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and counseling*), kerja sosial (*Case Work*), pendidikan dan ilmu agama. Obyek kajian psikoterapi islam meliputi, mental, spiritual, moral atau akhlak, dan fisik jasmaniyah. Pelaksanaan psikoterapi islam di madrasah membantu peserta didik untuk mengembangkan fitrah insaniah yang telah dianugerahkan dari Allah SWT. Bidang garap meliputi: pribadi, sosial, belajar dan karir. Bentuk dan teknik psikoterapi Islam, meliputi dua bagian, yaitu obat *hissi* dan obat *manawi*. Obat *manawi* dilikuskan dalam syair Sunan Kalijaga Tombo Ati meliputi membaca al-Qur'am, membaca sholawat, berkumpul dengan orang sholeh, berpuasa dan berzikri. Pelaksanaan psikoterapi islam pada layanan bimbingan dan konseling di madrasah menitikberatkan pada aspek *terapeutik*. Seperti dilakukan terhadap peserta didik yang mengalami *maladaptive* (salah suai), kecemasan/*anxiety*, *hysteria*, depresi, serta permasalahan yang lainnya. Implementasi psikoterapi Islam di madrasah tahap awal meliputi, wawancara awal, proses terapi, pengertian ke tindakan, terapi. Langkah-langkah pemberian bantuan selanjutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah ditetapkan. Dan tak kalah pentingnya melakukan evaluasi dan *follow up* apakah upaya bantuan yang telah diberikan memperoleh hasil atau tidak.

Kata Kunci: *psikoterapi, maladaptive, obat manawi, tombo ati, terapi.*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri, dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia. Sementara menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neuroses*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Meskipun demikian manusia mempunyai potensi untuk berbuat kebaikan dan juga berbuat kejahatan terkadang manusia sering lupa mengontrol dirinya sehingga terjebak pada arus kenistaan, yang mengakibatkan dia mengalami masalah-masalah baik secara fisik maupun psikis. Pada saat seperti inilah kemudian seseorang memerlukan bantuan untuk mengembalikannya pada kondisi semula (normal).¹

Gangguan mental atau kelainan mental dapat juga dikatakan sebagai psikoneurosis, yang lebih singkat disebut neurosis adalah suatu kelainan mental, hanya memberi pengaruh pada sebagian kepribadian, lebih ringan dari psikosis, dan seringkali ditandai dengan keadaan cemas yang kronis, gangguan-gangguan pada indera dan motorik, hambatan emosi, kurang perhatian terhadap lingkungan, dan kurang memiliki energi fisik. Sedangkan menurut

Sigmund Freud dalam Semiun neurosis (*Psikoneurosis*) adalah kesehatan jiwa dan badan yang terganggu karena adanya konflik dan kesulitan dalam jiwa individu, sehingga dasar dari terjadinya neurosis adalah adanya konflik dan kesulitan batin. Neurosis dapat didefinisikan oleh tegangan emosi sebagai akibat dari frustrasi, konflik, represi atau perasaan tidak aman. Ada beberapa ciri umum yang ditemukan dalam semua bentuk neurosis, yaitu : 1) adanya kecemasan, 2) tidak dapat berfungsi sesuai dengan kapasitas, 3) pola tingkah laku kaku dan diulang-ulang, 4) egosentrik, 5) hipersensitif (sangat peka), 6) tidak matang, 7) keluhan-keluhan somatic, 8) tidak bahagia, 9) banyak tingkah laku yang bermotivasi tidak sadar.²

Kondisi yang sama ditemukan pada siswa-siswa di madrasah, dalam menghadapi permasalahan baik permasalahan pribadi, sosial, belajar dan masa depan (karir). Permasalahan siswa tersebut sebelum mendapatkan bantuan siswa mengalami gangguan-gangguan kejiwaan baik dalam kategori ringan ataupun berat. Bentuk gangguan-gangguan yang dialami siswa seperti, kecemasan akademik, depresi ringan-sedang, hipersensitif, keluhan somatic (sariawan, sakit perut, sakit maag, dan lain sebagainya).³ Kondisi semacam ini sangat diperlukan tindakan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya. Sehingga perlu terapi yang komprehensif yang dapat menyelesaikan ketidak normalan perilaku siswa dikarenakan ada gangguan.

Psikologi modern telah menemukan berbagai macam ketidaknormalan jiwa seseorang, yang mempengaruhi perasaan, pikiran, kelakuan dan kesehatan fisik. Kondisi perasaan yang tidak menyenangkan seperti frustrasi, (perasaan tertekan), konflik jiwa (pertentangan batin), cemas (semacam kekuatan yang amat sangat, tidak jelas sebabnya dan tidak mudah mengatasinya). Di samping itu dikenal pula gangguan kejiwaan dan penyakit kejiwaan.⁴ Untuk membantu manusia mengatasi dan mengantisipasi permasalahan tersebut, menurut Zakiyah Darajat dengan menggunakan psikoterapi Islam, yang teknisnya disesuaikan dengan masing-masing penyakit hati tersebut.⁵

Psikoterapi islam sangat diperlukan untuk membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Setiap pendekatan memiliki karakteristik tersendiri dalam menyelesaikan masalah-masalah yang ditanganinya, sesuai dengan pandangannya tentang manusia. Tujuan dari proses terapi tentunya untuk menghilangkan masalah-masalah yang dihadapi konseli, agar bisa kembali hidup normal, dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Psikoterapi Islam, menurut Zakiyah Darajat berpandangan, semua kelainan mental (*psikoneurosis*) tersebut dikatakan dengan satu istilah saja yaitu: “Penyakit Hati”. Ada sembilan macam penyakit hati yang diuraikan oleh Dr. Hasan Muhammad Asy-Syarkowi, dalam bukunya *Nahwa Ilmu Nafsi Islami*, yaitu: riya, marah tidak terkendali, lupa dan lalai, was-was, pesimis dan apatis, tamak, *gurur* (terpedaya), ujub (memuji diri sendiri), dendam dan dengki.⁶ Dengan berkembangnya ilmu jiwa (psikologi), diketahui bahwa manusia memerlukan bantuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapinya sebagaimana penyakit hati

Konsep Psikoterapi Islam

[illegible]

QS. Al Isra' menjelaskan bahwa al-Qur'an menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang percaya kepada Allah karena dapat membasmi penyakit hati berupa hasad, dengki, sifat munafik, syirik, dan senang terhadap kesesatan serta sifat buruk lainnya. Al-Qur'an juga merupakan rahmat yang dengannya iman dapat terus ditingkatkan, hikmah dapat diperoleh, dan hati cenderung untuk selalu berbuat baik. Keuntungan ini hanya berlaku bagi mereka yang beriman, menyakini, dan mengikuti ajaran Allah SWT. Bagi orang kafir al-Qur'an hanya menambah kerugian karena kekafirannya. Kerugian dan kecelakaan bagi mereka bukan disebabkan karena AlQur'an tetapi karena mereka yang mengingkari al-Qur'an.⁸ Dengan demikian dapat dibuktikan bahwa al-Qur'an berfungsi sebagai obat dan rahmat bagi orang-orang beriman.

57. “Wahai Manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh untuk penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (percaya dan yakin).”

282. “.... Bertaqwalah kamu kepada Allah, dan niscaya Dia akan mengajarmu dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”.

Penyelesaian sifat dengki pada manusia adalah dengan psikoterapi Islam, artinya menyembuhkan dengan bimbingan al-Qur'an dan Sunnah. Sebagaimana dalam hadis

Rasulullah yang artinya “ jangan sekali-kali kamu berbuat dengki, sesungguhnya dengki itu memakan segala kebaikan, sebagaimana kayu bakar”, dengan membimbing orang yang memiliki sifat dengki tersebut, sekaligus mengingatkan kepada dia, supaya menjauhi sifat dengki.

Selain sebagai penyembuh atas penyakit yang diderita manusia terutama penyakit hati Psikoterapi Islam memberikan bimbingan dalam proses pendidikan melepaskan diri dari dosa dan kedurhakaan serta pengaruh-pengaruh negatif lainnya yang senantiasa mengganggu eksistensi kepribadian yang fitri, yaitu suatu kepribadian yang selalu cenderung untuk taat dan patuh kepada Tuhannya serta cenderung berbuat baik dan kemaslahatan kepada sesama makhluk dan lingkungannya.¹² Terbukti al-Qur'an memberi pengaruh besar terhadap jiwa bangsa Arab dengan mengubah kepribadian mereka secara total, mencakup akhlak, perilaku, dan cara-cara hidup sehingga memiliki prinsip, keteladanan, nilai-nilai kemanusiaan, serta sanggup membentuk suatu masyarakat bersatu, teratur, dan saling bekerjasama.¹³

Usman Najati menyampaikan bahwa akhir-akhir ini sudah banyak para psikolog yang menyerukan pentingnya agama dalam kesehatan jiwa dan mengobati sakit jiwa. Mereka berpendapat bahwa dalam keimanan kepada Tuhan terdapat kekuatanv luar biasa yang memberi orang beragama kekuatan spiritual yang dapat membantunya menghadapi kesulitan hidup. Diantara psikolog yang berpendapat demikian adalah William James, ia menyatakan bahwa terapi terbaik untuk kegelisahan adalah iman, karena itu keimanan adalah salah satu kekuatan yang harus dimiliki guna membantu kehidupan seseorang. Psikoanalisis Carl Gustav juga mengatakan bahwa ia telah banyak mengobati ratusan pasien dan setiap dari mereka telah menjadi mangsa penyakit karena kehilangan sesuatu yang telah diberikan agama pada para pengikutnya, tidak ada satu dari mereka yang benar-benar sembuh kecuali setelah ia mengembalikan pandangan agama kepada kehidupannya. Jung juga menyatakan bahwa psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit.¹⁴

Sedangkan menurut Rahayu, Psikoterapi kini juga digunakan untuk orang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis. Menurut pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi penyembuhan (*curatif*), juga berfungsi pencegahan (*preventif*), dan pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat (*konstruktif*). Psikoterapi dapat diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.¹⁵

Berdasarkan uraian di atas, pengobatan gangguan psikis melalui metode psikologis membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosi. Sudah saatnya melakukan psikoterapi dengan Agama sebagai

rujukannya, sehingga orang semakin menyadari ketidakseimbangan hidupnya yang menyebabkan timbulnya gangguan psikis disebabkan karena menjauhnya manusia dari kehidupan dunia. Seseorang yang melakukan psikoterapi disebut Psikoterapis. Psikoterapis merupakan istilah umum untuk menyebut semua orang yang melakukan psikoterapi. Seorang psikoterapis bisa dari kalangan dokter, psikolog atau orang dari latar belakang apa saja yang mendalami ilmu psikologi dan mampu melakukan psikoterapi.

Obyek kajian Psikoterapi Islam

Obyek kajian psikoterapi islam menurut Ad-Dzaki adalah sebagai berikut: 1) Mental, berhubungan dengan fikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan fikiran, akal dan ingatan; 2) Spiritual, berhubungan dengan masalah ruh, semangat jiwa, religious, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan, dan yang menyangkut nilai-nilai transedental; 3) Moral (Akhlak), yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang pada aripanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah; 4) Fisik (Jasmaniyah). Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam kecuali dengan izin Allah. Banyak terjadi kisah-kisah disekeliling manusia yang menderita penyakit secara fisik tidak dapat sembuh dengan obat dokter, yang di namun ketika diobati dengan air putih yang di bacakan doa maka dengan izin Allah SWT penyakit tersebut dapat disembuhkan.¹⁶

Bentuk dan Teknik Psikoterapi Islam.

Bentuk dan teknik psikoterapi Islam, Muhammad Abd Al-Azis Al-Khalidi membagi obat (*Syifa'*) dengan dua bagian: *pertama*, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan seperti yang disebut dalam al-Qur'an, *kedua*, *Obat Manawi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti do'a-do'a dan kandungan dalam al-Qur'an.¹⁷ Dua pembagian tersebut didasarkan atas asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua substansi yang bergabung menjadi satu yaitu jasmani dan ruhani. Masing-masing substansi ini memiliki hukum sendiri-sendiri. Kelainan penyakit yang terjadi pada aspek jasmani harus ditempuh melalui sunnah pengobatan *hissi*, bukan dengan sunnah pengobatan *manawi* seperti berdo'a tanpa melalui hukumnya kelainan tersebut tidak akan sembuh. Hal tersebut akan berbeda jika kelainan disebabkan karena kepribadian (tingkah laku) maka yang akan dilakukan adalah dengan pengobatan secara *manawi*.

Sedangkan Ibnul Qoyyim al-Jauziyah membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu *tabiyyah* dan *syariyyah*. Psikoterapi *tabiyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti kecemasan, kegelisahan, kesedihan, dan amarah. Adapun penyembuhannya dengan menghilangkan sebab-sebabnya. Sedangkan psikoterapi *syar'iyyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati oleh dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, tetapi ia benar-benar penyakit

berbahaya sebab dapat merusak kalbu seseorang. Seperti penyakit yang ditimbulkan dari kebodohan, *syubhat*, keragu-raguan, dan syahwat.

Berdasarkan dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk dan teknik psikoterapi ada dua, yaitu psikoterapi duniawi dan psikoterapi ukhrowi. Bentuk dan teknik Psikoterapi duniawi, untuk membantu pengobatan terhadap gangguan dan penyakit psikologis manusia dengan menggunakan teknik material sedangkan psikoterapi ukhrowi, teknik pengobatan dengan menggunakan pendekatan spiritual, seperti do'a dan bacaan ayat al-Qur'an.

Model psikoterapi yang bersifat duniawi yang banyak digunakan untuk penyembuhan dan pengobatan psikopatologi yang biasa menimpa pada kehidupan manusia. Seperti hysteria, psikosis, psychosomatic, schizophrenia, depresi, dan sebagainya. Saat ini ada enam teknik psikoterapi yang digunakan para psikiater dan psikolog. Yaitu teknik terapi *psikoanalisis*, bahwa di dalam tiap-tiap individu terdapat kekuatan-kekuatan yang saling berlawanan (*id, ego, dan super ego*), dimana menurut Sigmund Freud, paling tidak ada lima macam teknik penyembuhan penyakit mental, yaitu dengan mempelajari otobiografi, hipnotis, catharsis, asosiasi bebas, dan analisis mimpi. *Kedua*, teknik terapi *perilaku* menggunakan prinsip belajar untuk memodifikasi perilaku individu. Yaitu dengan teknik pemodelan dan pengulangan perilaku yang pantas, dan teknik regulasi diri perilaku. *Ketiga* teknik terapi kognitif perilaku, yaitu teknik memodifikasi perilaku dengan mengubah keyakinan *maladaptive (salah suoi)*. Ahli terapi membantu individu yang berfikir irrasional dengan menggantikan dengan mengubah cara berpikir yang realistis (rasional). *Keempat*, teknik terapi *humanistic*, teknik dengan pendekatan fenomenologi kepribadian yang membantu individu dengan berpusat pada klien dan mengurangi intervensi psikolog dalam pengambilan keputusan untuk solusi. *Kelima*, teknik terapi *eklektik atau integrative*, memilih dari berbagai teknik terapi yang paling tepat untuk klien tertentu. *Keenam*, teknik terapi kelompok dan keluarga, yang memberikan kesempatan bagi individu untuk menggali sikap dan perilakunya dalam interaksi dengan orang lain yang memiliki masalah serupa.

Dari keenam teknik terapi tersebut, tak satupun teknik terapi yang menyebutkan teknik *ukhrawi* (psikoterapi yang berpijak pada ajaran agama). Berbeda dengan Al-Ghazali, lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku (akhlak) positif dan negatif. Menegakkan (melakukan) akhlak merupakan kesehatan mental, sedangkan berpaling dari penegakan tersebut berarti neuroses dan psikosis. Bentuk-bentuk psikoterapi al Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengobati jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya.¹⁸

Dalam psikoterapi Islam, selain diupayakannya adanya psikoterapi duniawi juga terdapat psikoterapi ukhrowi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk dan anugerah dari Allah SWT. Yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-

Dengan memahami makna dari sya'ir *Tombo Ati* tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar dari penyakit hati. Barangsiapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita).²⁰

Teknik dan bentuk terapi Islam banyak macamnya namun penulis menyajikan bentuk dan teknik terapi yang sudah familier dikalangan masyarakat dengan syair *tombo ati* , yang dapat dilaksanakan dengan sederhana. Syair *Tombo ati* sebagaimana dijelaskan oleh Rahayu dengan pertama, Membaca Alqur'an. Seperti firman Allah SWT surat Al-Isra: 82

82. “Dan Kami turunkan alQur’an yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan alQur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.

Al-Qurtubi dalam tafsirnya menyebutkan ada dua dalam memahami term *syifa*. *Pertama*, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan, dan keraguan, membuka jiwa yang terutama serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit. *Kedua*, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik baik dalam bentuk azimat ataupun tangkal. Sementara al-Thabathabai mengemukakan bahwa syifa dalam alQuran memiliki makna terapi ruhaniah yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Al-Thabathabai mengemukakan bahwa al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani baik melalui bacaan ataupun tulisan sedangkan menurut al-Fadh al-Kasyani dalam tafsirnya mengemukakan bahwa lafal-lafal alQur'an dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa.

Kedua, salat. Peranan salat bagi kesehatan jiwa telah banyak dikupas oleh beberapa penulis, diantaranya Ancok ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam salat yaitu aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto sugesti dan aspek kebersamaan. *Ketiga*, bergaul dengan orang Shalih. Dalam tradisi kaum sufi, seseorang yang shalih dan dapat menyembuhkan penyakit rohani disebut ai-Thib al-Illahi (dokter ketuhanan) atau mursyid. Ia dapat memberikan

pengobatan dengan dosis yang tepat sehingga muridnya memperoleh kesembuhan. *Keempat*, Puasa. Shiyam atau shoum bagi manusia pada hakikatnya adalah menahan atau mengendalikan diri. Pengendalian diri adalah salah satu cirri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian jiwa seseorang terganggu maka akan ada reaksi patologik (terganggu) baik dalam alam pikir, perasaan maupun perilaku. Di tinjau dari segi ilmiah puasa dapat membersihkan kesehatan jasmani maupun ruhani.²¹

Kelima, Zikir. Zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat menyebut kembali hal-hal yang bersembunyi dalam hati.²² Kebiasaan mengingat Allah (berzikir), baik dengan melafalkan tasbeih, takbir, istighfar, berdoa, atau membaca Al-Qur'an, akan membuat jiwanya bersih, tenang dan tenteram.²³ Ketika orang mengingat Allah, akan dirasakan dirinya dekat dengan Allah dan merasa dalam lindungan dan penjagaanNya. Keadaan ini yang membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram dan bahagia.

Lima hal dalam konsep tomo ati apabila dilakukan dapat mencegah sekaligus mengobati penyakit. Hati yang sehat memberi bekal kepada manusia menjalani kehidupannya dengan baik dan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Pelaksanaan Psikoterapi dalam Pendidikan di Madrasah

Salah satu fungsi psikoterapi islam adalah fungsi pendidikan adalah meningkatkan sumber daya manusia dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, dari belum baik menjadi baik. Selaras dengan tujuan psikoterapi Islam mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja, Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keinsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata Dzāt Yang Maha Suci yaitu Allah SWT. Dengan demikian psikoterapi dapat dilaksanakan dalam pendidikan di madrasah.

Implementasi psikoterapi islam di madrasah, dilaksanakan dalam bentuk layanan bimbingan dan konseling. Implementasi psikoterapi Islam di madrasah lebih menitikberatkan pada aspek terapeutik, merespon permasalahan gangguan kejiwaan peserta didik. Sebagai contoh, peserta didik yang mengalami maladaptive (salah suai), kecemasan (*anxiety*) ketika menghadapi ujian nasional, hysteria karena permasalahan dari keluarga, depresi akibat minoritas dan lain sebagainya. Gangguan psikologis yang dialami siswa tersebut dapat diberikan dengan layanan Bimbingan Konseling dengan menggunakan psikoterapi Islam.

Pelaksanaan psikoterapi islam di madrasah bertujuan membantu peserta didik dalam mengembangkan fitrah insaniah yang telah dianugerahkan dari Allah SWT. Adapun bidang garapnya meliputi empat bidang yaitu, pribadi, sosial, belajar dan karir. Adapun tujuan Psikoterapi Islami adalah sebagai berikut: 1) Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan rohaniya, atau sehat mental, spiritual dan moral, atau sehat jiwa dan raganya; 2) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insane; 3)

Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja; 4) Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyataa Dzat Yang Maha Suci yaitu Allah SWT; dan 5) Mengantar individu mengenal mencintai dan berjumpa dengan esensi diri dan citra diri serta dzat yang Maha Suci Allah SWT.²⁴

Pelaksanaan psikoterapi Islam di madrasah untuk mengembangkan potensi esensial siswa sebagai sumber daya insani supaya dapat mengubah paradigma berfikir bertindak dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan sehingga dapat mencapai kualitas keimanan, keislaman yang tinggi. selanjutnya siswa menjadi generasi qur'ani yang sehat jasmani, rahani serta sehat mental, spiritual. Adapun tenaga yang melaksanakan psikoterapi islam di madrasah adalah tenaga dari guru BK di madrasah yang sudah terdidik dan terlatih serta profesional di bidang psikoedukation. Dengan adanya pelaksanaan psikoterapi Islam di madrasah maka peserta didik di madrasah mampu meningkatkan potensi yang dimiliki sehingga menjadi individu yang mandiri dan akan bermanfaat bagi masyarakat.

Tahap-Tahap Psikoterapi

Menurut Prawitasari, tahap-tahap psikoterapi adalah sebagai berikut: 1) wawancara awal, dalam wawancara awal diharapkan akan diketahui apa yang menjadi keluhan klien; 2) Proses terapi, terapis memberikan intervensi agar terjadi komunikasi yang baik perlu dilakukan beberapa hal, yaitu mengkaji pengalaman klien. Menggali pengalaman masa lalu; 3) Pengertian ke tindakan, Tahap ini dilakukan pada saat menjelang terapi berakhir. Disini terapi mengkaji bersama klien apa yang telah dipelajari klen selama konseling; 4) Mengakhiri terapi, sejalan dengan tahapan diatas, pelaksanaan psikoterapi islam di madrasah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: a) Identifikasi permasalahan gangguan psikologis siswa (deteksi dini gangguan-gangguan psikologis siswa); b) Pengumpulan data, setelah ditetapkan masalah yang akan dibicarakan dalam konseling, selanjutnya adalah mengumpulkan data siswa yang bersangkutan. Data yang dikumpulkan harus secara komprehensif (menyeluruh) meliputi: data diri, data orang tua, data pendidikan, data kesehatan dan data lingkungan.

Data diri bisa mencakup (nama lengkap, nama panggilan, jenis kelamin, anak keberapa, status anak dalam keluarga (anak kandung, anak tiri, atau anak angkat), tempat tanggal lahir, agama, pekerjaan, penghasilan setiap bulan, alamat, dan nama bapak atau ibu. Data pendidikan dapat mencakup: tingkat pendidikan, status sekolah, lokasi sekolah, sekolah sebelumnya, kelas berapa, dan lain-lain.

Langkah-langkah berikutnya implementasi psikoterpi Islam adalah: 1) Analisis data, data-data yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis. Data hasil tes bisa dianalisis secara kuantitatif dan data hasil non tes dapat dianalisis secara kualitatif. Dari data yang dianalisis akan diketahui siapa konseli kita sesungguhnya dan apa sesungguhnya masalah yang

dihadapi konseli kita; 2) Diagnosis, diagnosis merupakan usaha konselor menetapkan latar belakang masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada klien; 3) Prognosis, setelah diketahui faktor-faktor penyebab timbulnya masalah pada klien selanjutnya konselor menetapkan langkah-langkah bantuan yang diambil; 4) Terapi, Setelah ditetapkan jenis atau langkah-langkah pemberian bantuan selanjutnya adalah melaksanakan jenis bantuan yang telah ditetapkan. Dalam contoh diatas, pembimbing atau konselor melaksanakan bantuan belajar atau bantuan sosial yang ditetapkan untuk memecahkan masalah konseli; 5) Evaluasi dan *Follow Up*, sebelum mengakhiri hubungan psikoterapi/konseling, psikoterapis dapat mengevaluasi berdasarkan *performace* klien yang terpancar dari kata-kata, sikap, tindakan, dan bahasa tubuhnya. Jika menunjukkan indikator keberhasilan, pengakhiran psikoterapi/konseling dapat dibuat. Evaluasi dilakukan untuk melihat apakah upaya bantuan yang telah diberikan memperoleh hasil atau tidak. Apabila sudah memberikan hasil apa langkah-langkah selanjutnya yang perlu diambil, begitu juga sebaliknya apabila belum berhasil apa langkah-langkah yang diambil berikutnya.

Penutup

Gangguan kejiwaan juga dapat dialami oleh anak-anak sekolah, seperti gangguan belajar yang menyebabkan kecemasan akademik, gangguan pergaulan sosial yang menimbulkan kecemasan sosial yang menyebabkan siswa merasa minder dalam lingkungan sosial, maupun siswa mengalami gangguan salah suai atau susah beradaptasi dengan lingkungannya serta gangguan dalam mengambil keputusan terkait dengan masa depannya. Kondisi semacam ini perlu ada tindakan dengan pendekatan yang tepat.

Proses psikoterapi islam ditujukan untuk menghilangkan gejala-gejala gangguan jiwa yang dihadapi oleh setiap siswa dimadrasah melalui layanan bimbingan konseling dalam empat bidang, yaitu bidang pribadi, sosial, belajar dan karer yang dilaksanakan sesuai dengan tugas perkembangan siswa. sehingga siswa mampu mengembangkan fitrahnya sebagaimana yang dianugerahkan oleh Allah SWT sebagai manusia yang sempurna dan mampu untuk berkembang lebih baik dalam setiap perilakunya.

Catatan Akhir

¹ Zakiyah Daradjat, *Psikoterapi Islami*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2002), h.4

² Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h.315

³ Nasabun, Koordinator BK MAN Yogyakarta III, 2015

⁴ Zakiyah Daradjat, *OpCit*, h.37

⁵ *Ibid*

⁶ *Ibid*, hh.37-38

⁷ Bakran Hamdan, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Cet. Keena, (Yogyakarta: Al-Manar, 2008), h.227

⁸ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, Penerjemah Imam Ghazali (Bandung: Sygma Kreatif, 2012), h.550

⁹ Bakran Hamdan, *OpCit*, h.228

¹⁰ Ibnu Katsir, *OpCit*, hh.550-551

- ¹¹ Zakiah Darajat, *OpCit*.
¹² Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Cet. Keenam, (Yogyakarta: Al-Manar, 2008), h.276
¹³ Usman Najati, *Psikoterapi Qur'ani*, Cet. I, (Bandung: Marja, 2010), h.245
¹⁴ *Ibid*
¹⁵ Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h.194
¹⁶ Adz-Dzaky, *OpCit*, hh. 237-253
¹⁷ Rahayu, *OpCit*, h.212
¹⁸ *Ibid*, h.218
¹⁹ *Ibid*
²⁰ *Ibid*, hh.219-220
²¹ Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h.251
²² *Ibid*, h.262
²³ Usman Najati, *Psikoterapi Qur'ani*, Cet. Ke-1, (Bandung: Marja, 2010), h.273
²⁴ Adz-Dzaky, *OpCit*, h. 272

Daftar Pustaka

- Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Cet.Ke-6, Yogyakarta: Al-Manar, 2008.
Daradjat, Zakiyah, *Psikoterapi Islami*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002.
Hamdan Bakran, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Cet.Ke-6, Yogyakarta: Al-Manar, 2008.
Hawari, D, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet.III, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997.
Katsir, Ibnu, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*, Penerjemah Imam Ghazali, Bandung: Sygma Kreatif, 2012.
Najati, Usman, *Psikoterapi Qur'ani*, Cet.I, Bandung: Marja, 2010.
Nasabun, *Koordinator BK MAN Yogyakarta III*, 2015
Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Malang: UIN Malang Press, 2009.
Semiun Yustinus, *Kesehatan Mental I*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.

Online:

- <http://angrainidela.blogspot.co.id/2014/12/psikoneurosis-dan-psikosis.html>, diakses tanggal 19 Januari 2016.
<http://amarsuteja.blogspot.co.id/2014/07/proses-dan-langkah-langkah-konseling.html>, diakses tanggal 20 Januari 2016.
http://islamic.xtgem.com/ibnu_isafrl/list/nove8/islam_terapy/0021A. dalam rahayu.