

Kajian Model Psikoterapi Ikhlas untuk Mencapai Kesehatan Mental

Kemala Fitri¹, Vivik Shofiah², Khairunnas Rajab³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Jl. HR. Soebrantas Km. 15 No. 155

E-mail : kemalairsan@gmail.com

Abstract

The purpose of writing this article is to find out the concept of a sincere psychotherapy model to achieve mental health. Mental health is a person to avoid the symptoms of mental disorders, take advantage of all that is owned, and bring the welfare of a harmonious soul life. Sincere psychotherapy is an effort to heal physical and spiritual health by accepting wholeheartedly for everything that happens. In this era of globalization, there are many challenges that can interfere with physical and mental health. Even in mental health, the uncertainty that occurs complicates a person's psychological problems. In this position, religion certainly provides a solution. Applying an attitude of sincerity is one way to accept the provisions set by Allah SWT. In fact, nowadays people often complain and blame the situation. No wonder this attitude will give birth to feelings of disappointment, stress, frustration and even depression. The method of writing this article uses library research methods. Where the author collects data through literature sources both from articles, journals, to books and then analyzed. The results of this study, that sincere psychotherapy is one way that can be achieved by someone who wants to achieve and achieve mental health. Because sincerity to accept circumstances brings someone to be a grateful person and live a happy life.

Keywords: ikhlas psychotherapy, mental health, Islamic Psychotherapy

Abstrak

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui konsep model psikoterapi ikhlas untuk meraih kesehatan mental. Kesehatan mental adalah keadaan seseorang untuk terhindar dari gejala gangguan mental, memanfaatkan semua potensi yang dimiliki, dan membawa kesejahteraan kehidupan jiwa yang harmonis. Psikoterapi ikhlas adalah upaya penyembuhan kesehatan jasmani dan rohani dengan cara menerima sepenuh hati atas segala yang terjadi. Dimasa globalisasi ini banyaknya tantangan yang dihadapi dapat mengganggu kesehatan fisik maupun jiwa. Bahkan dalam kesehatan mental, ketidakpastian yang terjadi memperumit masalah psikologis seseorang. Dalam posisi ini, agama tentu memberikan solusi. Menerapkan sikap keikhlasan merupakan salah satu caranya dengan menerima ketentuan yang ditetapkan oleh Allah SWT. Walaupun kenyataannya, saat ini orang sering mengeluh dan menyalahkan keadaan. Tak heran sikap ini akan melahirkan rasa kecewa, stress, frustasi bahkan depresi. Metode penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian kepustakaan. Dimana penulis mengumpulkan data melalui sumber-sumber literatur baik dari artikel, jurnal hingga buku kemudian dianalisis. Hasil dari penelitian ini, bahwa psikoterapi ikhlas merupakan salah satu cara yang dapat ditempuh bagi seseorang yang ingin mencapai dan meraih kesehatan mental. Karena keikhlasan menerima keadaan membawa seseorang menjadi insan yang bersyukur dan hidupnya penuh kedamaian.

Kata kunci: psikoterapi ikhlas, kesehatan mental, psikoterapi Islam

Pendahuluan

Secara psikologi manusia dikenal sebagai makhluk kompleks dan membingungkan. Aspek psikologi manusia terasa rumit untuk dipelajari karena keberagaman gejala perilaku yang ditemukan dalam diri. Manusia disebutkan dalam Al-Quran sebagai makhluk yang sempurna dengan bentuk yang terbaik. Didalam diri manusia itu sendiri terdapat potensi baik dan buruk, sehingga dalam proses kesempurnaan diri manusia berdiri sebagai subjek yang sadar dan bebas dalam menentukan pilihan apakah menjadi baik atau buruk. Dalam proses perbaikan diri seseorang dianugrahi dengan kemampuan memilih jalan kebaikan atau kejahatan, menjadi insan yang taqwa atau kufur, memelihara diri dengan jalan yang benar atau memilih jalan kebinasaan. Disisi lain, Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang terburu-buru dalam tindakan dan hidupnya (QS. At-Tin: 4).

Kehidupan yang dijalani manusia penuh akan lika liku permasalahan, baik itu permasalahan kecil ataupun besar. Permasalahan kecil dan sederhana ini dapat diatasi dengan adanya kekuatan mental dan agama yang diyakini. Sedangkan untuk permasalahan besar, sulit dan rumit seseorang membutuhkan bantuan, dan bimbingan orang lain baik itu guru maupun konselor profesional. Permasalahan yang muncul bisa berkaitan dengan pribadi, keluarga, ekonomi, pendidikan, karir, agama maupun masalah sosial. Selain itu permasalahan mental tak kalah penting dikaji dan didalami karena begitu penting dan banyaknya manusia yang mengalami permasalahan mental. Permasalahan mental bukan hanya sebatas sebutan untuk orang yang mengalami gangguan jiwa saja namun kita sebagai insan yang memiliki kesadaran diri tak luput dari masalah mental. Mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, dan yang paling berbahaya tidak mampu membedakan antara yang halal dan haram, yang bermanfaat dan yang mudarat serta yang hak dan batil merupakan permasalahan yang sering kita jumpai sekarang ini (Cholis, 2021).

Setiap individu mendambakan memiliki kesehatan mental namun hal itu tidak hadir dengan sendirinya diperlukan usaha yang maksimal mencapainya. Oleh karena itu banyak cara dan metode yang diterapkan oleh para ahli untuk mencapai kesehatan mental yang didambakan. Lahirlah teori-teori kesehatan mental dan psikoterapi baik itu dikaji secara kontemporer maupun secara keislaman. Psikoterapi berusaha membantu manusia agar memahami diri sendiri termasuk dalam menemukan nilai dan tujuan hidupnya. Psikoterapi mencakup berbagai teknik modifikasi perilaku, pikiran dan emosi sehingga individu mampu mengembangkan potensi dirinya dalam mengatasi masalah psikis. Tujuan dari psikoterapi yakni membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional. Psikoterapi Islam mengkaji manusia dari segi emosional dan psikologis selaku subjek pengamal agama berdasarkan aspek iman, ibadah, akhlak dan tasawuf. Kesehatan mental berusaha menjadikan manusia sebagai pribadi yang tenang, tentram dan bebas dari pada

gangguan mental. Kandungan ajaran Islam memiliki metodologi yang sistematis bagi mewujudkan keinginan manusia yang ingin memiliki kesehatan mental.

Psikoterapi Islam adalah suatu proses pengobatan atau perawatan yang dilakukan melalui pendekatan psikologi, Al-Quran dan Hadist, dengan tujuan agar dapat keluar dari berbagai masalah yang dihadapi, baik masalah kejiwaan, spiritual (keagamaan), akhlak bahkan masalah fisik. Psikoterapi dengan pendekatan keislaman dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti meningkatkan keimanan dan ibadah. Ibadah yang dapat dilakukan yakni mendalami dan mengamalkan Al-Quran, terapi kejiwaan melalui shalat, zakat, puasa, haji, kesabaran, istighfar dan taubat serta terapi zikir dan doa (Lahmuddin, 2012). Psikoterapi Islam adalah sebuah tawaran Islam dan pendekatan baru dalam rangka pemberian bantuan kepada klien yang mengalami masalah psikis dengan pendekatan Al-Quran dan Sunnah. Al-Quran dan Sunnah adalah sumber utama ajaran Islam yang menjadi penyejuk dan pengobat hati yang gelisah. Dalam menyelesaikan persoalan kesehatan mental, Islam sudah memberikan jalan keluar bagi setiap permasalahan, tinggal bagaimana manusia mengkaji dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dari banyaknya psikoterapi Islam yang bisa diterapkan dalam penyembuhan individu salah satunya yakni ikhlas.

Ikhlas adalah kemurnian dalam berbuat dan beribadah menuju satu tujuan keridhaan Allah SWT semata. Ikhlas adalah menjauhkan diri dari perbuatan riya' yakni sifat pamer yang haus akan pujian dan pengakuan. Ikhlas menurut istilah adalah memurnikan hati hanya kepada Allah sehingga dalam berbuat hanya mengharapkan ridha Allah tanpa ada maksud lainnya. Hati dan jiwa manusia sesungguhnya membutuhkan ikhlas (Nurhalimah, 2021). Pentingnya ikhlas dimiliki setiap orang karena orang yang berperilaku ikhlas berada pada zona menerima dan bersyukur atas apa yang terjadi. Baik itu hal yang baik terjadi pada dirinya maupun hal yang buruk orang yang ikhlas akan mampu menerima dan berusaha bersyukur serta mengambil hikmah atas kejadian yang ditetapkan padanya.

Setiap agama mengajarkan keikhlasan, tidak terkecuali dengan Islam. Ikhlas paling tepat untuk menggambarkan individu yang bertindak tanpa mengharapkan balasan dari Allah SWT yang pada akhirnya pasti berpengaruh dan mendatangkan anugrah, baik berupa materi, kesehatan fisik, maupun psikologis (Rajab, 2021). Keikhlasan dapat dilihat dari ketulusan dan kepolosan akhlak, hati yang kuat, dan jiwa yang tentram. Tujuan tertinggi dari sikap ikhlas adalah mengharapkan mardatillah. Keikhlasan bukan hanya tergambar dari perbuatan saja namun juga harus tertanam dalam hati dan pikiran manusia karena jika riya' terselip secul dalam hati, terbersit dalam pikiran, mardatillah sukar diraih.

Lailul Fatihin (2019) dalam penelitiannya tentang terapi quantum ikhlas pada pasien rumah sakit menyebutkan pasien yang menjalani terapi quantum ikhlas dapat menerima apapun yang terjadi pada dirinya dan yakin Allah akan memberikan kesembuhan untuk penyakitnya. Selain itu, pasien mampu menghilangkan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan sehingga pasien tidak terganggu dalam proses kesembuhannya dan memiliki ketahanan mental. Selaras pula dengan penelitian yang ditulis Nurhalimah (2021) bahwa

quantum ikhlas memiliki urgensi untuk meraih kesehatan mental dalam menghadapi masa pandemi. Karena dengan ikhlas seseorang akan menerima keadaan dirinya dan membawa kedamaian dalam dirinya.

Peneliti sendiri melihat bahwa pembahasan mengenai psikoterapi ikhlas belum banyak dilakukan, namun beberapa peneliti sudah ada menyinggung tentang quantum ikhlas. Oleh karena itu peneliti tertarik menulis terkait psikoterapi ikhlas dalam upaya mewujudkan kesehatan mental. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui konsep model psikoterapi ikhlas dalam upaya meraih kesehatan mental. Kajian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya ilmu pengetahuan mengenai psikoterapi ikhlas yang menjadi salah satu kajian psikologi Islam.

Metode Penelitian

Penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau telaah pustaka. Penulis mengumpulkan data melalui sumber-sumber literatur terkait, baik dari artikel, jurnal dan buku. Data yang diperoleh dari literatur selanjutnya dianalisis dengan tujuan mengetahui konsep model psikoterapi ikhlas untuk meraih kesehatan mental.

Pembahasan

Kesehatan Mental

Kesehatan mental dikenal juga dengan istilah *mental hygiene* yang berasal dari bahasa latin. Mental berasal dari kata *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh dan semangat, sedangkan *hygiene* artinya ilmu tentang kesehatan. Kesehatan mental ialah ilmu yang mengkaji mental manusia yang terhindar dari gejala gangguan dan penyakit jiwa (Notosodirjo, 2014). Kesehatan mental juga dapat digambarkan sebagai keadaan seseorang yang dapat beradaptasi, dapat mengembangkan potensi diri dengan optimal, kebahagiaan serta memiliki jiwa yang harmonis. Kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya maupun dengan lingkungan sekitar. Pada akhirnya orang yang memiliki kesehatan mental adalah orang yang dapat merasakan bahagia dan pasti senang (Najati, 2005).

Kesehatan mental disepakati sebagai kemampuan seseorang beradaptasi dengan lingkungan dimana dalam konteks tersebut melibatkan kematangan emosional sekaligus sosial serta kemampuan dalam memegang tanggung jawab menghadapi segala persoalan di kehidupan. Kehadiran kesehatan mental memiliki manfaat untuk meraih hidup yang tenang, tentram serta bahagia. Tanda seseorang yang memiliki mental yang sehat dibuktikan dengan sifatnya yang tidak akan mudah mengeluh, mudah marah, stres, kesedihan mendalam, dan depresi (Nurhalimah, 2021).

Ditelaah dari beberapa penelitian, perintah untuk beribadah sesungguhnya memberikan kebahagiaan. Manusia yang bahagia dikategorikan sebagai orang yang sehat. Energi positif lahir dari ibadah zikir, bersholawat, shalat khusyuk, salat sunnah, membaca

al-quran, puasa, bersedekah, merawat husnudzon, dan bersikap ikhlas. Jika ada seseorang yang mengalami gangguan mental yang perlu diperhatikan dan diidentifikasi pertama kali apakah komponen spiritualnya dan sikapnya apakah telah mencerminkan perintah agama atau tidak. Kunci hidup yang produktif dan bermanfaat baik bagi diri pribadi dan sosial adalah dengan merawat kesehatan mental.

Kemaksiatan dalam islam merupakan faktor yang dapat mengganggu perkembangan kepribadian seseorang. Kemaksiatan adalah penghalang untuk melakukan kebaikan dan merusak jiwa. Selain itu maksiat dan dosa adalah penghalang terwujudnya kesehatan mental. Oleh karena itu, jangankan melakukan perbuatan maksiat dan dosa memikirkannya saja individu sudah dilarang . Cara preventif agar individu tidak berbuat maksiat dan dosa adalah dengan membuatnya berpikir tentang kesalahan dan dampak buruk dari perbuatan tersebut.

Ikhlas dalam Islam

Kata ikhlas begitu mudah untuk diucapkan, namun dalam prakteknya sukar dilaksanakan. Hal ini dikarenakan sikap ikhlas dikaitkan dengan sikap individu yang lemah. Orang ikhlas terlihat dalam dirinya sebagai orang lemah, tidak melawan, diam, serta tidak memiliki ambisi. Inilah yang menjadi alasan membuat individu khawatir nantinya dia tidak dihargai, tertinggal, kemampuan materi yang rendah, atau cita-cita yang tidak tercapai. Tentu dugaan tersebut tidak benar namun yang terjadi malah sebaliknya. Dalam ikhlas tersembunyi sifat mulia dan positif berupa rasa cinta, syukur, fokus, serta kebahagiaan. Hal tersebut juga dibuktikan secara ilmiah bahwa dengan bermodalkan kelembutan ikhlas dapat memberikan energi besar dari dalam diri seperti kecerdasan, kepintaran, kebijaksanaan, produktifitas, penuh semangat, serta sukses dalam segala hal (Sentanu, 2015).

Ikhlas dalam sebuah hadis disebutkan sebagai salah satu dari sekian banyak rahasia Allah di hati hamba yang mencintai-Nya. Sebab itulah ketika seseorang memilih ikhlas maka hadirilah keimanan dan keyakinan di dalam lubuk hati yang terdalam (Nurhalimah, 2021). Pastilah ketika mencintai Allah SWT sebagai pencipta atas segala hal maka akan menumbuhkan kasih kepada ciptaa-Nya yang ada di alam semesta. Sikap saling menyayangi dan mengasihi merupakan wujud keberadaan keikhlasan dalam menghadapi kenyataan hidup (Asrifin, 2001). Keikhlasan merupakan serangkaian perbuatan, tindakan dan perilaku shaleh yang konsistensi, dan istiqamah hanya diperuntukkan khusus untuk *illahi Ta'ala*. Keikhlasan tidak boleh tercederai oleh sesuatu yang merusak nilai-nilai ke Agungan Allah SWT. Sebagaimana yang diingatkan dalam Al-quran surat Adz-Dzariyat: 56:

“ Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepadaku ” (QS. Adz-Dzariyat:56)

Ikhlas bukan hanya lahir dari kecerdasan spiritual saja namun juga berasal dari kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional (Santanu, 2015). Gabungan kecerdasan

IQ, EQ, dan SQ melahirkan sikap ikhlas. Menerima segala ketentuan yang telah diberikan oleh Allah SWT menandakan orang tersebut bersikap ikhlas. Karena ketika seseorang menolak keadaan dan tidak mampu berdamai dengan apa yang ditetapkan kepadanya ini akan mengganggu kesehatan mental manusia. Bahkan lebih parahnya menimbulkan psikosomatis seperti susah tidur, cemas yang berkepanjangan dan gangguan fisik lainnya. Di saat seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan zona keikhlasan merupakan alternatif cara yang dapat diterapkan untuk mengatasinya. Untuk sampai pada tahap keikhlasan diperlukan *positive feeling* dan penerimaan agar bisa tetap nyaman dalam berbagai keadaan.

Keikhlasan menghadirkan perbuatan, tindakan, dan perilaku yang berharga dimana segala sesuatu diperuntukkan hanya untuk Allah SWT, yakni amalan yang tidak dicampuri oleh kepentingan lain. Lawan dari perbuatan ikhlas yakni *riya'* dimana perbuatan, tindakan dan perilaku antara keduanya sangat bertolak belakang. *Riya'* merupakan amalan yang diperlihatkan individu tujuannya mendapat pujian, sanjungan, dan harapan. Memang orang yang *riya'* mendapatkan apa yang diinginkannya namun pujian, sanjungan, dan harapan tersebut semua palsu. Terlebih lagi aksi pamer yang ditunjukkan kepada selain Allah SWT tidak menilai apapun (Rajab, 2021). Sungguh amalan yang diiringi sikap *riya'* adalah perbuatan yang sia-sia dan merugi.

Riya' adalah perbuatan yang lahir dari bisikan *nafsu lawwamah* yang menghabiskan semua amalan, merugikan fisik dan psikologis manusia. *Riya'* adalah penyakit hati yang dapat merusak dan merugikan individu bahkan masyarakat. Esensi beribadah orang yang punya sifat *riya'* adalah mengharapkan pujian dari orang lain maka besar kemungkinan seseorang yang punya sikap *riya'* akan kecewa. Karena respon orang tidaklah sama, tidak semua orang akan memberikan pujian dan sanjungan atas apa yang kita lakukan. Sikap kecewa inilah yang akan membuat seseorang akan mengalami emosi negatif yang ujungnya membuat kesehatan mentalnya terganggu.

Riya' menggantikan kebaikan-kebaikan yang ada dalam diri menjadi kebencian dan penuh amarah. Karena *riya'* yang ada dalam diri membuat keangkuhan menguasai diri dan menghapus kebaikan yang ada dalam diri individu. Antara *riya'* dan keangkuhan adalah dua aspek yang saling berkaitan. Keduanya sama-sama berbahaya bahkan disamakan dengan kemusyrikan, dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa *riya'* adalah syirik tersembunyi. Individu yang memiliki sifat *riya'* dan sombong dan tercermin dalam perbuatannya dapat menimbulkan akibat buruk terhadap kepribadian dan kesehatan mental. *Riya'* dan kesombongan dapat meluluh lantakkan kebaikan yang telah dilakukan, kemudian berubah menjadi kemaksiatan yang terselubung kemunafikan.

Psikoterapi Ikhlas

Psikoterapi menurut bahasa artinya penyembuhan jiwa (Mappiare, 2006). Psikoterapi dapat juga dikatakan sebagai pengobatan, yaitu pengobatan dan perawatan dari gangguan psiki melalui metode psikologis. Penyembuhan dalam bahasa arab disebut

juga dengan istilah *syafa'-yasyfi-syifa'*. Kata *syifa'* banyak ditemukan dalam Al-Quran, salah satunya pada surat Yunus: 57.

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmad bagi orang-orang yang beriman” (QS Yunus: 57)

Psikoterapi yaitu pengobatan jiwa dengan cara penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau kesulitan-kesulitan penyesuaian diri pendekatan yang digunakan bisa konseling, keagamaan dengan bantuan ahli. Psikoterapi dapat juga dikatakan pengobatan dengan secara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan perilaku. Oleh karena itu psikoterapi disebut juga terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran. Menurut Gerald Corey (dalam Amin, 2010), psikoterapi dapat dapat berorientasi dalam berbagai aspek, baik kognitif, tingkah laku dan tindakan. Psikoterapi disebut juga perawatan terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dengan menggunakan komponen psikologis dalam diri, tujuannya menghilangkan atau menurunkan gejala-gejala gangguan yang ada, mengubah dan memperbaiki tingkah laku negatif, serta meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian positif.

Ikhlas dalam dunia psikoterapi menjadi sebuah terapi yang dapat digunakan dalam penyembuhan kesehatan fisik dan mental. Salah satunya Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technic*) menggunakan pendekatan ikhlas dalam perawatannya. Terapi ini mengkombinasikan berbagai cabang psikoterapi kemudian diintegrasikan dengan spiritual. Seseorang akan menerima sepenuh hati atas segala yang terjadi, tidak mengeluh, tidak komplek ketika menghadapi tantangan itulah bentuk komponen ikhlas yang ditanamkan. Namun jika menolak keadaan, hati akan kecewa karena tidak dapat menerima kenyataan yang terjadi. Sikap ikhlas menjadikan seseorang beranggapan bahwa penderitaan yang dialaminya sebagai sarana untuk menyucikan dosa yang selama ini dilakukan (Fatmawati 2018).

Dari penjelasan mengenai ikhlas dan psikoterapi penulis menarik kesimpulan bahwa Psikoterapi ikhlas adalah upaya penyembuhan kesehatan jasmani dan rohani dengan cara menerima sepenuh hati atas segala yang terjadi. Psikoterapi ikhlas berusaha membentuk manusia agar menjadi insan yang dapat menerima apapun yang terjadi pada dirinya, apa yang menjadi kewajiban dan tanggung jawabnya serta dapat selalu bersyukur.

Tahapan Internalisasi Keikhlasan dalam Diri Individu

Ikhlas memang perbuatan yang amat berat untuk dilakukan, namun jika ikhlas tertanam dalam setiap sendi aktivitas maka keberkahan, rahmat, ridha, dan kebaikan-kebaikan lainnya akan mengiringi. Keikhlasan meliputi ketulusan yang menghubungkan hati, pikiran dan perasaan individu dengan Tuhannya, yaitu Allah SWT. Individu terhubung secara vertikal dengan Tuhannya tercermin pada dirinya nilai-nilai keikhlasan.

Internalisasi sikap ikhlas perlu proses yang terus menerus dan berkesinambungan agar upaya dan usaha yang dilakukan dalam pemurnian hati dan nilai-nilai ketulusan.

Mendapatkan hati yang ikhlas butuh usaha konsisten dan kontinue. Walaupun demikian ikhlas bukan berarti tidak bisa dilakukan. Menurut Rajab (2021) dalam proses internalisasi keikhlasan dalam diri individu, setidaknya memerlukan tahapan, diantaranya sebagai berikut.

- a. Menuntut ilmu yang bermanfaat. Ilmu yang memberikan dampak positif bagi kebaikan individu dan masyarakat disebut juga dengan ilmu bermanfaat. Ilmu yang bermanfaat bukan hanya berkaitan dengan akhirat dan keagamaan saja namun juga bermanfaat bagi kehidupan di dunia. Menuntut ilmu adalah upaya yang mencapai kebahagiaan hidup baik fisik maupun psikologis individu, kemanusiaan dan keumatan. Membagikan ilmu juga mendatangkan kebahagiaan baik bagi yang memberi atau mengajarkan maupun yang menerima karena akan lahir rasa puas telah menjadi insan yang bermanfaat bagi sesama.
- b. Berspiritualisasi dekat dengan Tuhan. Rasa keberagamaan memberikan semangat bagi jiwa, membangun jiwa untuk dekat dengan Tuhan, dan menumbuhkan kembangkan mental *insanyyah* dan kepribadian positif. Spritualitas islam menginginkan agar individu hidup bahagia, tenang, dan sehat mental. Hal ini dapat diraih jika manusia berperilaku tawakal, bertaubat, syukur, sabar dan qana'ah. Apabila rangkaian perilaku spiritualitas islam tercermin dalam diri individu maka keikhlasan makin dekat digapai.
- c. Berteman dengan orang-orang shaleh-shaleha. Saleh dan shaleha adalah sebutan bagi individu beriman akan melakukan kebaikan-kebaikan untuk dirinya dan orang banyak serta takut berbuat kejahatan dan dosa karena dirinya telah terpelihara dari perbuatan maksiat. Orang shaleh dan shaleha beramal dengan ilmu yang sesuai dengan Al-Quran dan as-Sunnah, hidup dalam kedamaian, ketenangan dan kebahagiaan. Berteman dengan orang shaleh dan shaleha memberikan dampak positif terhadap jiwa, memotivasi individu giat beribadah. Rangkaian tahapan ini dapat menumbuhkan keikhlasan pada setiap individu sebagai efek dari meniru perilaku orang shaleh yang menjadi temannya.
- d. Berdoa dan bermunajat kepada Allah SWT. Belum lengkap amalan yang dilakukan jika belum berdoa, supaya amalan yang kita lakukan diterima Allah SWT dan dosa yang terlanjur dikerjakan juga mendapatkan ampunan dari Allah SWT maka sudah sepatutnya diujung amalan shaleh diiringi oleh doa. Orang yang tidak berdoa setelah melaksanakan ibadah dipandang sebagai orang sombong. Oleh karena itu, jangan sampai melupakan doa karena doa adalah intisari dari ibadah. Ibadah, ketaatan, dan doa saling bersinergi dalam memberikan manfaat besar dalam upaya manusia untuk meningkatkan spiritualitas, kepribadian yang kuat, dan memperoleh kesehatan mental.

Sehat Mental dengan Psikoterapi Ikhlas

Kesehatan mental yang terganggu akibat dari rasa cemas, khawatir dan depresi memerlukan usaha untuk ikhlas dalam rangka menerima keadaan. Menurut Viktor Emil Frankl yang terkenal dengan teori makna hidup, sejatinya dibalik kemurungan, ketegangan, tekanan mental, dan kecemasan ada makna yang bisa diperoleh. Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari kebermaknaan hidup. Setiap individu tentu menginginkan hidup yang dijalaniya penuh dengan makna terlepas apakah dia dalam

kondisi penuh kenikmatan atau dilanda penderitaan. Penderitaan bisa menjadi senjata atau alat untuk mendapatkan hikmah atau pelajaran. Hidup tidaklah sempurna tanpa adanya permasalahan, penderitaan dan kematian.

Ikhlas erat kaitannya dengan tindakan preventif, kuratif, dan konstruktif. Dalam kesehatan mental ataupun psikoterapi, ikhlas dapat berfungsi dalam metode *takhalli*, *tajalli* dan *tahalli* (Nurhalimah, 2021). Melalui fungsi *takhalli*, seorang dapat membuang sikap buruk yang merusak moral kemudian mengisinya (*tajalliyyah al-nafs*) dengan sifat *taqwa* dan *ikhlas* sehingga mereka berada dalam pemeliharaan diri (*tahalliyyah al-nafs*) untuk tetap berada dalam keadaan yang positif. Kebahagiaan, ketenangan dan kesehatan mental akan terwujud dalam pengaplikasian psikoterapi ikhlas. Semakin kuat melekat rasa keikhlasan, semakin luas makna hidup yang didapat dan tentunya kesehatan mental mudah diperoleh.

Ikhlas berperan dan bermanfaat dalam membangun mental yang kuat dan hidup yang dijalani penuh dengan semangat. Begitu juga dengan peribadahan, ketaatan, keshalehan, dan apapun kegiatan yang dilakukan dengan kesungguhan, ketulusan dan keikhlasan dapat memberikan manfaat yang besar. Bukan hanya sekedar mendatangkan pahala diakhirat kelak, lebih dari itu aktivitas sadar tersebut dapat menumbuhkan kembangkan kepribadian dan kesehatan mental yang sempurna.

Orang yang berperilaku ikhlas adalah orang yang memiliki religius spiritual. Orang yang berlaku ikhlas menghambakan dirinya kepada Allah SWT melalui aktivitas dan amalan shaleh yang suci dari unsur *riya'*. Selain perilaku menerima segala ketentuan Allah SWT, orang yang berperilaku ikhlas tercermin dari sikap sosialnya yang suka menolong (Chizanah, 2011) dan sikap empati terhadap orang lain (Ilmawati, 2014). Keikhlasan bukanlah sesuatu yang menetap pada diri seseorang, tetapi ia adalah sesuatu yang bergerak dan dapat berubah menuntut individu bersungguh-sungguh memelihara dan meningkatkan keikhlasan. Implementasinya dalam dunia psikoterapi adalah terapis memberikan memotivasi kepada klien agar senantiasa berlaku ikhlas baik dalam perbuatan ataupun beribadah tanpa dicampuri unsur *riya'*. Dengan demikian, klien insyaallah secara bertahap memasuki ketentraman, ketenangan dan kesehatan mental.

Dalam psikoterapi Islam, keikhlasan merupakan model yang dapat diaplikasikan untuk mewujudkan kesehatan mental dan terapautik bagi gangguan kejiwaan, stress, depresi, frustrasi, dan traumatic serta masalah psikologis lainnya. Kesehatan mental lahir dari sikap ikhlas karena sejatinya keikhlasan menutup ruang bagi kepentingan apapun. Tujuan dari segala aktivitas yang dilakukan individu hanya semata mengharap ridha dari Allah SWT, sehingga perasaan kecewa dan penyesalahan tidak akan dirasakan oleh individu yang ikhlas.

Psikoterapi ikhlas dapat dilakukan dengan metode motivasi dan metode pembiasaan (Mujab, 2018). Psikoterapi ikhlas dapat menekan stres yang diderita oleh individu. Karena didalam penerapan psikoterapi ikhlas sesungguhnya individu telah mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual yang ada pada dirinya. Kecerdasan tersebut dapat menekan dan mengendalikan nafsu (emosi) dan menumbuhkan sifat terpuji

dalam diri. Sehingga individu selalu bersyukur dan bersabar atas nikmat maupun masalah yang diujikan padanya.

Penerapan ikhlas dalam diri seseorang akan melahirkan rasa tentram, bersyukur, menerima, pasrah kepada Allah dan ini akan melahirkan makna hidup. Mampu mengambil hikmah kebaikan atas kejadian yang menimpa diri. Perasaan bahagia atas hidupnya dan merasa berarti merupakan efek yang lahirnya rasa bermakna dalam diri seseorang. Berusaha beradaptasi dengan keadaan yang terjadi, bukan malah menolak keadaan yang menimpa diri merupakan contoh perilaku ikhlas. Dengan menerapkan keikhlasan dalam hidupnya seseorang telah menembus rasionalitas dan masuk ke zona ikhlas dimana hidupnya dipenuhi dengan rasa penerimaan diri. Diiringi dengan pasrah dan menyerah akan segala rencana kepada Allah yang Maha Kuasa.

Kesimpulan

Ikhlas begitu penting untuk diterapkan pada setiap orang karena ikhlas berada pada zona menerima dan bersyukur atas apapun yang terjadi. Lawan dar perbuatan ikhlas yakni adalah riya'. Riya' merupakan perbatan yang dapat menjerumuskan seseorang dalam lembah kemaksiatan dan dosa, dan pada akhirnya membuat kesehatan mentalnya teganggu. Terganggunya kesehatan mental seseorang disebabkan oleh cemas, khawatir, merasa tidak aman, kecewa, frustrasi, stres, depresi. Islam memberikan jalan keluar bagi permasalahan kesehatan mental manusia melalui psikoterapi islam salah satunya yakni psikoterapi ikhlas.

Psikoterapi ikhlas adalah upaya penyembuhan kesehatan jasmani dan rohani dengan cara menerima sepenuh hati atas segala yang terjadi. Untuk sampai pada zona keikhlasan seseorang perlu masuk dengan menanggalkan rasionalitasnya tidak berpikir untung rugi lagi. Ikhlas membuat seseorang menjadi insan yang mudah menerima dan bersyukur atas apa yang terjadi pada dirinya dan bagaimanapun keadaan yang menyimpannya.

Ikhlas memiliki kedudukan penting dalam kesehatan mental, karena dapat membentuk individu menjadi insan yang dapat menerima apa pun yang terjadi pada dirinya dan senantiasa bersyukur atas keadaan. Keberhasilan seseorang menjaga kesehatan mental akan mengisi kehidupannya dengan kegiatan produktif dan bermanfaat bagi kemaslahatan umat.

Referensi

- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbangan dan Konseling Islam*. Amzah: Jakarta
- Asrifin. 2001. *Jalan Menuju Ma'rifatullah Dengan Tahapan (7M)*. Surabaya: Terbit Terang.

- Chizanah, Lu'luatul. 2011. Ikhlas = Prosocial? (Studi Komparasi Berdasarkan Caps). *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 145-163. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1555>
- Cholis, Nur. 2021. *Konsep Tasawuf Sebagai Psikoterapi Bagi Problematika Masyarakat Modern (Study Terhadap Kitab Ihya' 'Ulumiddin Karya Imam Al-Ghazali)*. IAIN Curup.
- Fatihin, Lailul. 2019. Doa dan Terapi Quantum Ikhlas (Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik). Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. *Skripsi*.
- Fatmawati, Cintami. 2018. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik. *Jurnal Madaniyah*, 8(1), 75-94
- Ilmawati, Haris. 2014. Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Teknologi Quantum Ikhlas (Telaah Buku Quantum khlas Karya Erbe Sentanu). UIN Sunan Kalijaga. *Skripsi*.
- Lahmuddi. 2012. Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami. *Miqot Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 34(2), 388-408. <http://dx.doi.org/10.30821/miqot.v36i2.124>
- Mappiare, Andi. 2006. *Kamus Istiah Konseing & Terapi*. Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Mujab, Saiful. 2018. Teknologi Quantum Ikhlas dalam Pengelolaan Stres untuk Meningkatkan ESQ pada Guru Madrasah Ibtidaiyah. *Elementary Islamic Teacher Journal*, 6(1), 120-138. <http://dx.doi.org/10.21043/elementary.v6i1.4378>
- Najati, Muhammad 'Utsman . 2005. *Al-Hadits an-Nabawi Wa 'Ilm an-Nafs*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Nurhalimah. 2021. *Urgensi Quantum Ikhlas untuk Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19*. Islamic Counseling: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 205-222. <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3243>
- Rajab, Khairunnas. 2021. *Psikoterapi Islam: Fiqh dan KHI*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sentanu. 2015. *The Power of Quantum Ikhlas For Teens Ilmu Menata Hati Di Masa Muda Untuk Meraih Sukses Di Masa Depan*, xvi.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wibirama, S.2009. "Geliat Islam di Thailand. Diakses dari <http://wibirama.com/2009/02/23/s-wibirama-geliatislam-di-thailand/> pada tanggal 18 Mei 2012.