

Psikoterapi Islam: Model Psikoterapi Taqwa

Poppy Dwinanda¹, Vivik Shofiah², Khairunnas Rajab³

^{1,2,3}Magister Psikologi UIN Suska Riau, Indonesia

Email : poppydwinanda83.pd@gmail.com

Abstrak

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat persoalan baru bagi kehidupan manusia, seperti maraknya krisis mental, krisis moral, dan krisis spiritual. Krisis spiritual yang berasal dari kehampaan atau kekosongan hati (qalb), dapat diobati melalui metode psikoterapi Islam. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai psikoterapi Islam, khususnya model psikoterapi taqwa. Dengan metode penelitian tinjauan pustaka (study literature review), informasi dan data diperoleh dari berbagai sumber yang relevan, seperti artikel, jurnal, dan buku. Psikoterapi taqwa merupakan salah satu model psikoterapi Islam yang telah teruji dan terbukti secara ilmiah karena model psikoterapi taqwa dapat diterapkan secara fleksibel dan komprehensif. Model psikoterapi taqwa dilakukan melalui proses preventif, kuratif, dan konstruktif, sehingga pasien senantiasa dapat memelihara, mengendalikan, mempertahankan, mensugesti, dan memotivasi dirinya sendiri. Proses preventif dilakukan sebagai upaya menjauhkan dan meninggalkan diri dari perbuatan dosa. Proses kuratif merupakan bentuk pemaksaan diri pada individu supaya perbuatan salah dan dosa tidak terulang kembali dan menggantinya dengan perbuatan yang mendatangkan pahala sekaligus melakukan taubatan nasuha. Sedangkan proses konstruktif merupakan bentuk kesadaran diri yang secara permanen melakukan aktivitas ibadah, taat dan taqwa kepada Allah SWT, melakukan kebaikan-kebaikan, selalu berada dalam maslahat, serta menjauhi perbuatan dosa.

Kata Kunci: Psikoterapi, Islam, Taqwa

Abstract

Advances in science and technology create new problems for human life, such as mental, moral, and spiritual crises. Spiritual crises originating from the emptiness of the heart can be treated through Islamic psychotherapy methods. This paper aims to provide information about Islamic Psychotherapy, especially the Taqwa Psychotherapy Model. With the study literature review method, information and data are obtained from various relevant sources, such as articles, journals, and books. Taqwa Psychotherapy is one of the Islamic psychotherapy models that has been tested and scientifically proven because the Taqwa Psychotherapy model can be applied flexibly and comprehensively. Taqwa's Psychotherapy model is carried out through preventive, curative, and constructive processes so that patients can always maintain, control, defend, suggest, and motivate themselves. The preventive process is carried out as an effort to distance and leave oneself from sinful acts. A curative process is a form of self-coercion on the individual so that wrong actions and sins do not recur and replace them with actions that bring rewards while at the same time doing repentance. While the constructive process is a form of self-awareness that permanently performs worship activities, is obedient and devout to Allah SWT, does good deeds, is always in benefit, and stays away from sinful acts.

Keywords: Psychotherapy, Islam, Taqwa

Pendahuluan

Saat ini manusia sedang dihadapkan pada era globalisasi dan modernisasi yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Manusia begitu menjunjung tinggi ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut hingga meninggalkan pemahaman terhadap agama yang membuat manusia hidup dalam keadaan sekuler. Manusia saat ini lebih mendahulukan materi dan hal yang bersifat duniawi daripada mempelajari ilmu agama. Dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi, manusia merasa mampu mengatasi setiap persoalan yang ada dalam dirinya dan menguasai dunia (Waslah 2017).

Kenyataannya, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut justru membuat persoalan baru bagi kehidupan manusia, yakni berupa hilangnya landasan moral dan disorientasi terhadap makna kehidupan. Inovasi dalam teknologi malah memunculkan rasa cemas, gelisah, depresi, ingin menang sendiri, dan kekerasan pada manusia. Krisis mental atau kejiwaan pada masyarakat modern saat ini tidak hanya menyebabkan munculnya berbagai penyakit mental, moral dan sosial, tetapi juga menjadi salah satu pemicu munculnya gangguan kesehatan pada fisiologi manusia (Muzakkir 2018b).

Selain maraknya krisis mental, permasalahan lain yang timbul pada era modern ini adalah krisis moral dan krisis spiritual. Dapat dikatakan bahwa krisis moral yang terjadi saat ini berasal dari krisis spiritual, di mana banyak ditemui orang yang merasakan hampa, gelisah, dan cemas (Muvid 2020). Krisis spiritual berasal dari kehampaan atau kekosongan hati (*qalb*), sementara hati (*qalb*) merupakan dasar bagi kehidupan dan tingkah laku manusia yang menjadi penentu baik atau buruknya manusia tersebut. Jika hati manusia dapat dikelola dengan baik, maka sehat dan baik pula manusia itu, namun sebaliknya jika hati tidak dikelola dengan baik maka rusak dan sakit lah hatinya yang membuat manusia menjadi serakah, sombong, pendendam, dan berbagai penyakit hati lainnya. Makanya dikatakan bahwa penyakit hati lebih berbahaya daripada penyakit fisik (Muzakkir 2018b).

Untuk mengobati penyakit hati (*qalb*) tersebut, diperlukan suatu metode yang tepat, salah satunya melalui metode psikoterapi. Belakangan ini metode psikoterapi cukup menarik perhatian masyarakat, karena dianggap mampu untuk menangani persoalan hidup manusia terutama yang berkaitan dengan jiwa. Psikoterapi tidak hanya bersifat sebagai penyembuhan (kuratif), namun dapat juga digunakan sebagai terapi pencegahan dan konstruksi mental (Muzakkir 2018b).

Kata psikoterapi yang berasal dari bahasa Inggris "*psychotherapy*" memiliki arti "pengobatan kejiwaan", dan dalam bahasa Arab disebut *al-Ilaj an-Nafs*. Theron (1963) menyatakan bahwa psikoterapi merupakan suatu metode membantu klien supaya mampu mengubah pola hidup yang kurang bahagia dengan mengedepankan perasaan-perasaan yang lebih positif baik terhadap dirinya sendiri maupun hubungan sosialnya (Syukri 2018).

Zakiah Daradjat (dalam Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental, 1982) mengatakan bahwa dalam psikoterapi istilah "mental" sering dipakai sebagai pengganti kata "kepribadian (*personality*)" yang memiliki arti yaitu setiap unsur kejiwaan, yang di

dalamnya terdapat sikap, emosi, pikiran, dan perasaan, yang menjadi penentu perilaku manusia dalam menghadapi sesuatu terkait perasaan kecewa, bahagia, dan lainnya. Oleh karena itu, untuk mengetahui bagaimana kondisi mental seseorang dapat terlihat dari sikap atau perilakunya (Huraniyah 2017). Berdasarkan kondisi mentalnya manusia terdiri dari dua golongan, yaitu orang yang sehat mentalnya dan kurang sehat (sakit) mental. Orang yang tergolong sehat mental adalah orang yang selalu merasa bahagia dalam hidupnya, sedangkan yang kurang sehat atau sakit mentalnya adalah orang-orang yang memiliki konflik batin (Waslah 2017).

Faktanya, agama dapat menjadi terapi bagi penyakit mental atau kejiwaan, karena dapat memperbaiki dan memperbaharui jiwa. Agama juga dapat menjadi penguat bagi manusia saat mengalami keputusasaan, kebimbangan, frustrasi, serta ketakutan. Hal ini karena agama memberikan kesabaran dan ketentraman bagi manusia (Muvid 2020). Masyarakat yang berkiblat pada dunia barat yang cenderung sekuler mengatasi masalah kejiwaan melalui pendekatan psikologi, yakni kesehatan mental. Sedangkan pada masyarakat Islam pendekatan yang dilakukan lebih bersifat religius-spiritual, yaitu *tasawuf* dan akhlak, di mana kedua hal ini terangkum dalam Psikoterapi Islam. *Tasawuf* dan akhlak dapat menjadikan hidup manusia menjadi lebih bermakna dan memperoleh kebahagiaan (Purnamasari 2019).

Psikoterapi Islam adalah suatu metode penyembuhan yang dilakukan berdasarkan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, atau melalui ajaran dan bimbingan Allah SWT, para malaikat, dan Rasul yang telah terbukti secara empiris serta bertujuan untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, kesehatan jiwa yang utuh, serta mengembalikan fitrah manusia ke jalan yang benar dan suci. Yang menjadi objek pada psikoterapi Islam yaitu fisik, mental, moral, dan spiritual. Sedangkan metode psikoterapi Islam dapat dilakukan dengan membaca Al-Quran, *qiyamul lail*, zikir, puasa, serta berkumpul dengan orang-orang shaleh (Muzakkir 2018a).

Dalam Islam terdapat aspek-aspek yang digunakan sebagai pendekatan dan menjadi model dalam Psikoterapi Islam, yaitu iman, ibadah, ihsan, dan tasawuf. Model psikoterapi iman adalah suatu bentuk kemantapan hati yang lahir sebagai akibat kepercayaan penuh terhadap Tuhan yang memang layak disembah. Iman dalam hal ini berarti keimanan murni tanpa mencampur ibadah kepada selain Allah SWT, Sehingga mampu mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan. Model psikoterapi ibadah adalah suatu cara melatih rohani yang lebih aplikatif dengan menyatukan hati manusia dengan Tuhannya. Aplikasi dari psikoterapi ibadah yaitu berupa psikoterapi shalat, psikoterapi zakat, psikoterapi puasa, psikoterapi haji, dan psikoterapi zikir. Model psikoterapi ihsan merupakan terapi yang menggunakan kesadaran individu untuk selalu berbuat baik dan bermanfaat untuk kemaslahatan dirinya sendiri maupun masyarakat. Sedangkan model psikoterapi tasawuf adalah suatu model terapi yang berbasis psiko-spiritual Islam dengan menggabungkan antara Islam dan psikologi. Aplikasi dari psikoterapi tasawuf yaitu berupa psikoterapi syukur, psikoterapi sabar, psikoterapi ikhlas, psikoterapi ridho, psikoterapi ihsan, psikoterapi taubat,

psikoterapi zuhud, psikoterapi tawakal, psikoterapi *mahabbah*, dan psikoterapi *taqwa* (Rajab 2019).

Untuk kajian ini, penulis akan membahas model psikoterapi tasawuf berupa Psikoterapi Taqwa. Pemilihan topik ini penulis lakukan dengan pertimbangan penulis belum menemukan pembahasan yang khusus dan mendalam mengenai Psikoterapi Islam Model Taqwa ini. Selain itu, Psikoterapi Taqwa merupakan model psikoterapi Islam yang telah teruji dan terbukti secara ilmiah serta dapat diimplementasikan secara fleksibel dan komprehensif. Diharapkan dengan tulisan ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan serta menambah wawasan mengenai Psikoterapi Islam, khususnya model Psikoterapi Taqwa yang menjadi salah satu kajian dalam Psikologi Islam.

Metode Penelitian

Dalam membahas Psikoterapi Islam Model Psikoterapi Taqwa ini, penulis menggunakan metode penelitian tinjauan pustaka (*study literature review*), yaitu kajian yang bertujuan untuk memperoleh informasi dan data dengan menggunakan berbagai sumber yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti catatan sejarah, dokumen, buku, dan majalah (Sari 2020). Penulis menggunakan berbagai sumber sekunder seperti *text book*, jurnal dan artikel ilmiah, serta literatur lain yang dianggap relevan dengan topik yang penulis bahas, yakni Psikoterapi Islam model Psikoterapi Taqwa.

Pembahasan

Psikoterapi Islam

Di zaman ini, permasalahan yang berhubungan dengan psikologis dan mental manusia semakin meningkat. Permasalahan psikologi seperti depresi, frustrasi, fobia, dan stress merupakan permasalahan yang harus mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat. Psikoterapi Islam merupakan metode dengan menggunakan spiritual Islam yang dianggap solutif terhadap psikologis individu, Psikoterapi Islam adalah suatu pendekatan keagamaan yang menerapkan nilai-nilai keislaman dalam psikoterapeutik mental bermasalah dengan berpedoman pada Al-Quran dan Sunnah melalui proses preventif, kuratif, maupun rekonstruksi-rehabilitasi. Psikoterapi Islam merupakan usaha integrasi antara psikoterapi dengan ajaran Islam (Rajab 2019).

Tujuan dari psikoterapi Islam adalah untuk kesehatan jasmani dan rohani agar memiliki jiwa yang sehat secara utuh dan komprehensif, serta mengembalikan fitrah manusia ke jalan yang benar dan suci. Yang menjadi objek pada psikoterapi Islam yaitu fisik, mental, moral, dan spiritual. Sedangkan metode psikoterapi Islam dapat dilakukan dengan membaca Al-Quran, qiyamul lail, zikir, puasa, serta berkumpul dengan orang-orang shaleh (Muzakkir 2018b).

Psikoterapi Islam merupakan bagian dari psikoterapi religius, sehingga dalam psikoterapi Islam terdapat proses perawatan dan penyembuhan penyakit psikologis berdasarkan nilai-nilai keagamaan yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan rohani

dan kekuatan keimanan klien dalam menghadapi penyakit. Agama Islam memiliki ajaran yang murni, sehingga mampu memberikan metode baru dalam merawat dan menyembuhkan klien sakit mental atau gangguan jiwa melalui psikoterapi iman, ibadah, dan tasawuf. Psikoterapi Islam juga dapat memberikan tuntunan dan arahan dalam rangka melepaskan diri dari hal negatif yang dapat merusak eksistensi pribadi dalam ketaatan dan kepatuhan kepada Allah SWT (Yulianto 2018).

Menurut Adz-Dzakiey (2008), terdapat dua metode yang senantiasa digunakan dalam psikoterapi Islam, yakni metode *Illahiyah* dan metode ilmiah. Metode *Illahiyah* dapat dilakukan melalui pemberian kajian agama, intuisi (ilham), indrawi batin dan mimpi. Sedangkan metode ilmiah dilakukan melalui observasi, angket, dan wawancara. Pendapat lain mengatakan metode lain yang dilakukan dalam psikoterapi Islam, yaitu metode *istimbath* (langsung dari Al-Quran), metode *iqtibas* (hasil ijtihad para ulama), metode *istiqla'iy* (hasil penelitian empiris), dan metode komorehensif, yang merupakan perpaduan dari tiga metode sebelumnya. Dalam psikoterapi Islam, seorang terapis disebut pembimbing (*mursyid*) dan pasien disebut klien (*mursyid bih*) (Wulur 2015).

Dalam Islam terdapat aspek-aspek yang digunakan sebagai pendekatan dan menjadi model dalam Psikoterapi Islam, yaitu iman, ibadah, ihsan, dan tasawuf. Model psikoterapi iman adalah suatu bentuk kemantapan hati yang lahir sebagai akibat kepercayaan penuh terhadap Tuhan yang memang layak disembah. Model psikoterapi ibadah adalah suatu cara melatih rohani yang lebih aplikatif dengan menyatukan hati manusia dengan Tuhannya. Aplikasi dari psikoterapi ibadah yaitu berupa psikoterapi shalat, psikoterapi zakat, psikoterapi puasa, psikoterapi haji, dan psikoterapi zikir. Model psikoterapi ihsan merupakan terapi yang menggunakan kesadaran individu untuk selalu berbuat baik dan bermanfaat untuk kemaslahatan dirinya sendiri maupun masyarakat. Sedangkan model psikoterapi tasawuf adalah suatu model terapi yang berbasis psiko-spiritual Islam dengan menggabungkan antara Islam dan psikologi. Aplikasi dari psikoterapi tasawuf yaitu berupa psikoterapi syukur, psikoterapi sabar, psikoterapi ikhlas, psikoterapi ridho, psikoterapi ihsan, psikoterapi taubat, psikoterapi zuhud, psikoterapi tawakal, psikoterapi *mahabbah*, dan psikoterapi taqwa (Rajab 2019).

Model Psikoterapi Taqwa

Kata taqwa berasal dari kata *waqa* yang memiliki makna menjaga atau memelihara. Oleh karena itu taqwa atau ketaatan dapat diartikan sebagai usaha manusia dalam menjaga dirinya dari murka dan siksa Allah SWT dengan menjauhi segala perbuatan yang dilarang Allah SWT dan menjalankan segala perintah dan ajaran Allah SWT. Konsep taqwa mengandung makna bahwa manusia selalu memelihara dirinya supaya setiap perbuatan yang dilakukannya adalah sesuatu yang benar, adil, jujur, dan amanah, karena manusia selalu merasa diawasi dan dinilai Allah SWT dalam perbuatannya serta senantiasa mengharap ridho dan pahala dari Allah SWT. Maka dapat dikatakan bahwa taqwa merupakan faktor prinsipil yang dapat memberikan kemantapan, keseimbangan diri, dan integrasi kepribadian (Syukri 2018).

Dalam Al-Quran ada sebanyak 232 kata taqwa dalam berbagai bentuk. Surat yang paling banyak menyebutkan kata taqwa adalah Surat Al-Baqarah, yaitu sebanyak 52 kali, dan Surat Ali Imran sebanyak 22 kali. Mengenai maknanya, ada yang artinya taqwa itu sendiri, dan ada pula berarti memelihara atau waspada. Taqwa juga dipahami sebagai kemampuan manusia dalam mengendalikan dorongan emosi dan menguasai hawa nafsunya sesuai batasan yang telah ditetapkan dalam ajaran agama. Di kalangan ulama makna taqwa cukup bervariasi, namun semuanya memiliki pemahaman bahwa taqwa adalah tentang keadaan seorang hamba yang mengharap perlindungan Allah SWT dari siksa-Nya dengan selalu menjalankan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya (Kuning 2018).

Dalam Al-Quran banyak ayat yang memerintahkan manusia untuk bertaqwa kepada Allah SWT, salah satunya dalam Surat Ali Imran ayat 102 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ

Yang artinya, “Wahai orang-orang yang beriman. Bertaqwalah kepada Allah sebenarnya taqwa kepada-Nya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan beragama Islam”.

Di dalam Al-Quran, orang yang bertaqwa disebut dengan *Muttaqin*, yaitu orang-orang yang lurus dan suci lahir batinnya. Disebutkan dalam Al-Quran, ada empat ciri orang yang bertaqwa (*muttaqin*), yaitu orang mukmin yang takut berbuat maksiat kepada Allah SWT, orang yang taat kepada Allah SWT dengan selalu menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, orang yang tidak melebihi batasan yang ditetapkan Allah SWT, dan terakhir adalah orang yang selalu merasa dirinya diawasi oleh Allah SWT (Asmarani, Abdussalam, and Surahman 2019).

Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 3-4 menyebutkan ciri-ciri orang yang bertaqwa: “(Yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebagian rizki yang Kami anugerahkan kepada mereka. Dan mereka beriman kepada kitab Al-Quran yang telah diturunkan kepadamu dan kitab-kitab yang telah diturunkan sebelumnya serta mereka yakin akan adanya kehidupan akhirat.

Sedangkan dalam Q.S Al-Imran ayat 134 disebutkan juga ciri-ciri dari orang yang bertaqwa, “(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan hartanya, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya, dan memaafkan kesalahan orang. Allah SWT menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”. Maka dari dua surat di atas dapat disimpulkan bahwa taqwa mengintegrasikan antara aspek Islam, iman, dan ihsan dalam diri individu yang menjadikannya sebagai seorang mukmin, muslim, dan muhsin sekaligus (Kuning 2018).

Menurut psikoterapi Islam, taqwa dikatakan sebagai model dan metode terapeutik yang dapat diterapkan secara fleksibel dan komprehensif. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa psikoterapi taqwa merupakan salah satu model psikoterapi Islam yang telah teruji dan terbukti secara ilmiah. Model psikoterapi taqwa dapat dipakai untuk terapi pasien

yang mengalami gangguan mental, frustrasi, stress, depresi, trauma, dan sebagainya. Model psikoterapi taqwa dapat diterapkan melalui proses preventif, kuratif, dan konstruktif, agar pasien senantiasa dapat memelihara, mengendalikan, mempertahankan, mensugesti, dan memotivasi dirinya sendiri (Rajab 2019).

Proses preventif dilakukan sebagai upaya menjauhkan dan meninggalkan diri dari perbuatan dosa. Perbuatan dosa dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, karena dapat mengganggu kedamaian dan ketentraman. Proses kuratif merupakan kelanjutan dari proses preventif, di mana perbuatan salah dan dosa yang terlanjur dilakukan harus dihentikan segera. Dalam proses kuratif perlu dilakukan pemaksaan diri supaya perbuatan salah dan dosa tidak terulang kembali dan menggantinya dengan perbuatan yang mendatangkan pahala sekaligus melakukan *taubatan nasuha*. Allah SWT akan senantiasa mengampuni segala dosa hambanya dan mencintai orang yang bertaubat. Sedangkan proses konstruktif merupakan bentuk kesadaran diri yang secara permanen melakukan aktivitas ibadah, taat dan taqwa kepada Allah SWT, melakukan kebaikan-kebaikan, selalu berada dalam maslahat, serta menjauhi perbuatan dosa. Manusia yang berada pada proses konstruktif senantiasa dapat menciptakan kedamaian, kebahagiaan, ketentraman, dan kesehatan mental (Rajab 2019).

Contoh bentuk proses preventif dalam psikoterapi Islam model taqwa yaitu, dalam Al-Quran telah disebutkan bahwa orang yang mabuk tidak diperbolehkan untuk shalat, atau disebutkan pula bahwa minuman keras mengandung zat berbahaya bagi tubuh, sehingga dapat mencegah individu untuk mendekati minuman keras. Sedangkan contoh perilaku kuratif misalnya, seseorang yang terbiasa meminum arak (minuman keras), berusaha untuk berhenti mengkonsumsi minuman tersebut dan melakukan *taubatan nasuha* yang diiringi dengan melakukan amalan-amalan baik. Dan untuk contoh bentuk proses konstruktif yaitu orang-orang yang senantiasa istiqamah serta taat dalam beribadah kepada Allah SWT, bukan hanya melakukan ibadah wajib namun juga segala bentuk amalan sunnah dilakukan secara rutin dan ikhlas *lillahi ta'ala*.

Model psikoterapi taqwa mampu membuat individu senantiasa selalu berada dalam keadaan pemeliharaan diri, pengendalian diri, pertahanan diri, sugesti diri, dan motivasi diri yang baik. Pemeliharaan diri dalam model psikoterapi taqwa artinya individu dapat menjaga, mengawasi, dan mengatur diri sendiri agar selalu berbuat baik. Pengendalian diri memiliki makna bahwa individu mampu menguasai emosi untuk tetap berada pada jalur kejiwaan yang sinergis antara akal, qalbu, dan nafsu. Pertahanan diri pada psikoterapi taqwa merupakan semacam perisai yang mampu menjamin individu bebas dari mudharat yang dapat merugikan dirinya sendiri serta lingkungan yang ada di sekitarnya. Sugesti diri merupakan usaha individu untuk merekonstruksi pikiran, perasaan, dan perilaku agar senantiasa positif yang mendapatkan pengaruh dari pihak lain maupun lingkungannya sehingga dapat melakukan hal yang positif dan bermanfaat pula. Sedangkan motivasi diri merupakan dorongan sadar yang melekat pada diri individu untuk melakukan perbuatan positif atau negatif. Motivasi positif dapat terwujud jika

elemen *qalbu*, akal, dan nafsu yang menginternalisasi dalam pribadi individu dapat terhubung secara baik (Rajab 2019).

Kesimpulan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat persoalan baru bagi kehidupan manusia, yakni berupa hilangnya landasan moral dan disorientasi terhadap makna kehidupan. Maraknya krisis mental atau kejiwaan pada masyarakat modern menyebabkan munculnya berbagai penyakit mental, moral dan sosial. Selain maraknya krisis mental, permasalahan lain yang timbul pada era modern ini adalah krisis moral dan krisis spiritual di mana banyak ditemui orang yang merasakan hampa, gelisah, dan cemas. Krisis spiritual berasal dari kehampaan atau kekosongan hati (*qalb*), sehingga untuk mengobati penyakit hati (*qalb*) tersebut, diperlukan suatu metode yang tepat, salah satunya melalui metode psikoterapi.

Pada masyarakat Islam pendekatan yang dilakukan lebih bersifat religius-spiritual, yaitu tasawuf dan akhlak, di mana kedua hal ini terangkum dalam Psikoterapi Islam, yang merupakan suatu metode penyembuhan yang dilakukan berdasarkan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, atau melalui ajaran dan bimbingan Allah SWT, para malaikat, dan Rasul. Metode psikoterapi Islam dapat dilakukan dengan membaca Al-Quran, qiyamul lail, zikir, puasa, serta berkumpul dengan orang-orang shaleh. Dalam psikoterapi Islam terdapat beberapa model yang diterapkan dalam pemberian terapi kepada pasien, salah satunya yakni model psikoterapi taqwa. Model psikoterapi taqwa merupakan suatu model dan metode terapeutik yang telah teruji dan terbukti secara ilmiah karena dapat diterapkan secara fleksibel dan komprehensif. Model psikoterapi taqwa dapat diterapkan melalui proses preventif, kuratif, dan konstruktif, agar pasien senantiasa dapat memelihara, mengendalikan, mempertahankan, mensugesti, dan memotivasi dirinya sendiri.

Referensi

- Asmarani, Teni, Aam Abdussalam, and Cucu Surahman. 2019. "Konsep Muttaqin Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Tujuan Pendidikan Islam (Studi Analitis Terhadap Konsep Al-Muttaqin Dalam Al-Qur'an)." *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.15548/mrb.v2i1.328>.
- Huraniyah, Fuadatul. 2017. "Peran Agama Dalam Membina Mental Remaja." *Al-Tatwir* 4 (1): 83–102.
- Kuning, Abdul Halim. 2018. "Takwa Dalam Islam." *Jurnal Istiqra'* 6 (1): 103–10.
- Muvid, Muhamad Basyrul. 2020. *Tasawuf Kontemporer*. Edited by Budiardi. Jakarta: Amzah.
- Muzakkir. 2018a. *Hidup Sehat Dan Bahagia Dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenamedia Group.
- . 2018b. *Tasawuf Dan Kesehatan, Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*. Jakarta: Prenamedia Group.

- Purnamasari, Elvira. 2019. “Psikoterapi Dan Tasawuf Dalam Mengatasi Krisis Manusia Modern.” *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 8 (2): 89–102.
- Rajab, Khairunnas. 2019. *Psikoterapi Islam*. Edited by Ade Sukanti. Jakarta: Amzah.
- Sari, Milya. 2020. “NATURAL SCIENCE : Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA , ISSN : 2715-470X (Online), 2477 – 6181 (Cetak) Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA” 6 (1): 41–53.
- Syukri. 2018. “Psikoterapi Islami.” *Al-I'jaz : Jurnal Kewahyuan Islam*, 78–129.
- Waslah, Waslah. 2017. “Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin.” *At-Turats* 11 (2): 153. <https://doi.org/10.24260/at-turats.v11i2.893>.
- Wulur, Meisil B. 2015. *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yulianto, Rahmad & Muktamirul Haq Zain. 2018. “STUDI KOMPARATIF PSIKOTERAPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN MODERN.” *AL-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama* 4 (2).