

EDITORIAL

PSIKOTERAPI ISLAMI: SUATU TANTANGAN

Salah satu komitmen Jurnal Intervensi Psikologi (JIP) adalah mendorong dan memfasilitasi berbagai pengembangan teori yang mendukung terwujudnya psikoterapi Islami. Kami sangat serius mempertimbangkan berbagai tulisan yang mengangkat berbagai kreasi ilmuwan dan praktisi psikologi yang mengirimkan hasil-hasil penelitian yang bernuansa psikoterapi Islami. Psikoterapi Islami sendiri kami artikan sebagai corak psikoterapi yang berupaya meningkatkan kesehatan mental manusia dengan menggunakan pandangan Islam.

Sekurang-kurangnya terdapat dua tipe pemikiran atau hasil penelitian psikoterapi Islami. Tipe pertama adalah konsep psikoterapi yang konsep dasar dan praktiknya didasarkan pada ajaran-ajaran Islam sebagaimana ditunjukkan oleh ayat-ayat suci al-Qur'an dan al-Hadits. Konsep terapi tilawah al-Qur'an, terapi al-fatihah, terapi shalat, terapi zikir, terapi doa, terapi puasa, terapi shadaqah, terapi silaturahmi, terapi sabar, terapi ikhlas, terapi syukur, terapi lapang dada (*al-basith*), adalah beberapa konsep terapi yang disuarakan sejumlah ilmuwan dan psikolog muslim yang bersumber dari al-Qur'an dan al-Hadits. Apa yang dilakukan Qurotul Uyun dan Rumiani (2013) yang mengusung psikoterapi shalat

dan sabar untuk meningkatkan resiliensi dalam Jurnal Intervensi Psikologi edisi ini adalah contoh psikoterapi Islami.

Tipe kedua adalah konsep psikoterapi yang konsep dasar dan praktiknya mengintegrasikan pandangan yang bersumber dari ajaran Islam dan teori/hasil pemikiran psikologi modern bertradisi Barat. Beberapa contoh yang dapat disampaikan di sini adalah *religious cognitive behavior therapy* (yang mengintegrasikan perspektif religius Islam dan CBT sebagaimana yang kita kenal selama ini), *gratitude cognitive behavior therapy* (yang memadukan konsep syukur dalam Islam dan CBT), relaksasi dzikir (yang menggabungkan ajaran Islam tentang dzikir dan relaksasi yang selama ini kita kenal). Beberapa tulisan yang pernah dimuat di Jurnal Intervensi Psikologi ini banyak yang bernuansa psikoterapi Islami.

Kami percaya bahwa konsep-konsep psikoterapi Islami sangat kita butuhkan kini dan di masa-masa yang akan datang. Beberapa alasan yang dapat diungkapkan adalah: Pertama, Islam memiliki kekayaan khazanah yang khas Islam namun dapat dimanfaatkan oleh seluruh umat manusia. Salah satu contohnya adalah dzikir. Dzikir berisi berbagai bacaan yang pokoknya adalah menyebut

nama Allah, seperti *subhanallah* (tasbih), *alhamdulillah* (hamdalah), *la ilaha illallah* (kalimat thayyibah), *allahu akbar* (takbir), *la haula wa la quwwata illa billah* (hauqalah), *astghfirullah al-adhim* (istighfar), *hasbunallah wa ni'mal wakil*, dan seterusnya. Khazanah dzikir yang luar biasa ini terbukti dapat membantu kesembuhan berbagai gangguan mental ringan hingga yang berat. Bukti-bukti empiris baru sangat dibutuhkan agar kebenaran Islam yang bersifat normatif menjadi kebenaran yang bersifat empiris.

Kedua, peradaban umat manusia pada umumnya saat ini sangat membutuhkan perspektif spiritual dalam memperbaiki kualitas manusia. Ajaran agama, terutama agama Islam, memiliki peluang yang amat besar untuk memberi sumbangan kepada pengembangan moral-spiritual umat manusia. Islam misalnya mengajarkan manusia untuk meyakini bahwa sesudah kesulitan ada kemudahan, meyakini bahwa manusia memiliki kesanggupan di atas beban yang ditanggungnya,

meyakini bahwa Tuhan sangat dekat dengan manusia terutama orang-orang yang sengaja mendekat, meyakini tidak ada perbuatan yang sia-sia kalau diniati sebagai pengabdian kepada Tuhan, meyakini bahwa kehidupan akhirat lebih penting daripada kehidupan dunia, dan sebagainya.

Ketiga, usaha-usahakearahpsikoterapi Islami ini sudah banyak menunjukkan geliatnya, namun belum banyak didukung oleh berbagai hasil penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Apa yang sudah dilakukan ilmuwan dan psikolog muslim patut ditiru semangatnya dan terus dikembangkan cara kerjanya. Hal penting yang tampaknya perlu dilakukan oleh ilmuwan dan psikolog muslim adalah mensistematisasi konsep psikoterapi Islami yang diinspirasi al-Qur'an dan al-Hadits, meneliti keampuhannya, mempublikasikan hasil penelitiannya, dan menggunakannya dalam praktik kerja psikologi.

Demikian. *Wallahu a'lam bi ash-shawab*. Bagaimana pendapat Anda?

H. Fuad Nashori

Email: fuadnashori@yahoo.com