



MODEL-MODEL TERAPI MENTAL DALAM ISLAM

Ratna Wulan

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: ratnawulansosma@gmail.com

Received: 10 Mei 2021

Revised: 21 Juni 2021

Accepted: 5 November 2021

Abstract

Islam is not only as a guideline and a law that regulates various norms that apply in human life, life problems become increasingly complex along with modernity that continues to roll. Therefore it is not uncommon to make someone to mental disorders such as depression, excessive anxiety, envy, jealousy and so forth. When viewed from the standpoint of medical science, this problem can be dealt with by medicine, in this case Islam offers several therapeutic models to reduce the level of mental disorders in individuals. The purpose of this article, to find out an overview of therapeutic models in the Islamic world will then be formulated in theory and practice. There are 8 mental therapies that will be discussed in this paper. Writing method used in the form of literature review, in the form of reading as a reference. The results of this article the author invites Muslims to know the form of worship that has been practiced in fact in addition to the obligation to have benefits as a mental therapy. Therapy in Islam aims to return the individual to his holy nature or return to the right path which has been deemed deviant, has gone out of its way. Not only dealing with mental disorders general purpose therapy in Islam also handles individuals who are morally and spiritually impaired.

Keywords: *Islamic, mental, therapy,*

Abstrak

Agama Islam tidak hanya sebagai pedoman dan undang-undang yang mengatur berbagai norma-norma yang berlaku dalam ruang lingkup kehidupan manusia, problematika kehidupan menjadi semakin kompleks seiring dengan modernitas yang terus bergulir. Oleh karena itu tidak jarang mengantarkan seseorang sampai kepada gangguan mental seperti tertekan, depresi, cemas berlebihan, iri, dengki dan lain sebagainya. Jika ditilik dari sudut pandang ilmu kedokteran masalah ini bisa ditangani dengan bantuan obat-obatan, dalam hal ini islam menawarkan beberapa model terapi guna untuk menurunkan tingkat gangguan mental individu. Tujuan dari artikel ini, untuk mengetahui gambaran dari model-model terapi dalam dunia islam kemudian akan diracik dalam teori dan praktik. Ada 8 terapi mental yang akan dibahas dalam



penulisan ini. Metode penulisan yang digunakan berupa kajian pustaka, berupa bacaan sebagai referensi. Hasil artikel ini penulis mengajak para pemeluk Islam untuk mengetahui bentuk ibadah yang selama ini dipraktikkan ternyata selain bersifat kewajiban memiliki manfaat sebagai terapi mental. Terapi ataupun psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembalikan individu kepada fitrahnya yang suci atau kembali kepada jalan yang benar yang selama ini dianggap menyimpang, telah keluar pada jalurnya. Tidak hanya menangani gangguan mental tujuan umum terapi dalam Islam juga menangani individu yang secara moral dan spiritual mengalami penurunan.

Kata Kunci: *Islam, mental, terapi.*

Pendahuluan

Agama menjadi hal paling penting dan tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan manusia. Karena agama menjadi pengontrol setiap individu ketika hendak melakukan aktivitas yang berhubungan dengan sesama manusia maupun dengan tuhan-Nya. Diakui oleh H A. Mukti Ali salah seorang ahli ilmu perbandingan agama di Indonesia, yang paling sulit di berikan pengertian dan definisi adalah agama. Namun beberapa tokoh tetap mengkaji dan memahami agama agar tetap bisa dipahami secara sainsifistik. Agama dan kehidupan beragama sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari kehidupan dan sistem budaya umat manusia. Sejak awal kebudayaan manusia, agama dan kehidupan beragama telah menggejala dalam kehidupan, bahkan memberikan corak dan bentuk dari semua perilaku budayanya. Agama dan perilaku keagamaan tumbuh dan berkembang dari adanya rasa ketergantungan manusia terhadap kekuatan ghaib yang mereka rasakan sebagai sumber kehidupan (Muhaimin, 2005).

Agama dalam ruang lingkup Islam, menilik sebuah permasalahan tidak hanya sekedar menawarkan solusi namun juga mengubah pola pikir serta sudut pandang ke depan agar menjadi sebuah pembelajaran dalam kehidupan. Islam sebagai agama yang kaffah membawa pemeluknya pada jalan yang telah ditetapkan oleh Allah sebagai mana alquran yang suci menjadi aturan dan rambu-rambu perjalanan kehidupan umat. Diketahui bahwa agama Islam sebagai salah satu di antara agama lain yang di akui dalam pemerintahan Indonesia dengan para pemeluknya orang muslim.

Idealnya umat Islam sejati terhindar dari berbagai macam gangguan mental, namun pada satu sisi umat islam berperan sebagai makhluk sosial yang tidak jarang menjadi salah satu alasan terjadinya gangggu mental. Dari problematika yang timbul kepermukaan maka iman mendeskripsikan bahwa pada hakikatnya ketenangan hati dan rasa aman sebagai salah satu motif utama yang mampu mengatasi gangguan mental tersebut, hal ini dibuktikan dari narasi sejarah agama-agama di dunia terkhusus sejarah di dunia Islam. Keimanan dan rasa aman sebagai terapi mental telah mampu menjaga dan memelihara individu dari berbagai macam bentuk gangguan mental seperti depresi, cemas berlebihan, iri, dengki yang kemudian akan mengantarkan manusia pada tahap utama yaitu penyakit mental. Penelitian menunjukkan bahwa sejumlah besar pasien dalam perawatan kesehatan mental

adalah orang-orang yang kurang mampu merawat diri sendiri, memiliki keberfungsian diri yang rendah sehingga mereka cenderung pasif dan terisolasi. (M. Noor Rochman Hadjam dan Wahyu Widdhiarso, 2011)

Gangguan mental sebagai penyakit kejiwaan tidak dapat diukur, namun dapat dilihat dari ekspresi dan tingkah laku yang ditampilkan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu perlu kiranya tulisan ini diangkat, guna untuk menangani atau sebagai solusi gangguan mental yang dapat dipraktekkan dalam kehidupan. Pada pembukaan tulisan ini penulis akan mengajak para akademisi, calon intelektual muda terkhusus para pembaca serta orang islam untuk menyelami secara mendalam lautan Islam dalam kajian terapi mental.

Pengaruh sikap mental telah dibahas dalam beberapa artikel, namun yang dilihat adalah pengaruh sikap mental wirausaha dalam menumbuhkan minat berwirausaha.(Pepep Nurilahi, 2012) Peranan perguruan tinggi dalam mengembangkan sikap mental kewirausahaan mahasiswa bahwa pendidikan juga berperan di sini. Kesehatan mental dalam perspektif islam menjelaskan peranan agama dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegah dari gangguan kejiwaan.(Purmansya Ariadi, 2013) Model-model terapi mental dalam islam sebagai fokus utama, dalam hal ini penulisan mengintip teori dari sudut pandang ibadah sebagai terapi mental baik berupa ibadah wajib maupun sunnah.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah tinjauan pustaka atau *literatur review* yang meninjau atau mengkaji secara kritis temuan, gagasan, atau pengetahuan di dalam tubuh literatur yang berorientasi akademik. Sedangkan sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan mengurai secara sistematis dan teratur data yang telah diperoleh. Kemudian diberikan pemahaman agar dapat dimengerti dengan baik oleh pembaca.

Hasil dan Pembahasan

Terapi dalam dunia psikologi disebut dengan psikoterapi sebagai salah satu upaya membantu mengobati berbagai macam masalah psikologis, membantu individu yang mengalami krisis atau perubahan hidup yang tidak diinginkan sedangkan dalam psikologi klinis gangguan mental atau jiwa jika tidak ditangani akan menjadi kronis dan berakibat fatal. Selain berpotensi mengalami gangguan jiwa, di Australia penderita gangguan mental memiliki potensi untuk melakukan tindakan bunuh diri, dan hal ini lebih tinggi kemungkinannya terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki setelah dikontrol oleh umur, pendidikan, pekerjaan, dan status ekonomi. Survei Nasional Kesehatan Mental dan Kesejahteraan memperlihatkan bahwa gangguan mental menduduki peringkat ketiga terbesar yang berkontribusi dalam beban penyakit di Negara bagian Victoria, setelah penyakit kanker dan jantung-pembuluh darah (Giri Widakdo, 2013).

Dapat dikatakan, orang yang mengalami gangguan mental ialah mereka yang membutuhkan terapi karena banyak menyimpang dari kondisi rata-rata dengan kata lain, pribadi yang tidak mengalami gangguan mental berada pada posisi pertengahan, yaitu yang ditempati oleh mayoritas anggota masyarakat berdasarkan kurva kenormalan individu. Hal ini disebut dengan tolak ukur statistik, kemudian jika dilihat dari tolak ukur budaya orang yang mengalami gangguan mental adalah orang yang tidak sejalan dengan masyarakat, artinya orang itu tidak mampu mengikuti berbagai sistem nilai undang-undang, prinsip, maupun tujuan masyarakat tempat individu menetap. Namun di segi lainnya tolak ukur ini tidak dapat berlaku secara umum dan menyeluruh artinya akan menjadi berbeda-beda ketika diterapkan pada kebudayaan masyarakat yang budayanya tidak sama satu dengan yang lain. Misalnya tolak ukur budaya barat dan timur. Kemudian jika ditinjau dari tolak ukur patologi, pribadi yang mengalami gangguan mental adalah mereka yang memperlihatkan beberapa gejala klinis tertentu seperti perasaan takut dan cemas yang berlebihan pemikiran yang kacau serta peningkatan tingkat kegelisahan pada pasien gangguan neurotik.

Ketika berbicara tentang model terapi dalam Islam mengindikasikan pada individu yang mengalami gangguan mental dalam hal ini berarti individu memiliki mental yang sakit. Pada Tahun 1948 organisasi kesehatan dunia WHO merumuskan definisi kesehatan sebagai berikut: suatu kondisi perasaan yang sempurna baik secara fisik, mental atau kejiwaan maupun lingkungan (sosial). Namun demikian, hal ini bukan saja ungkapan yang menunjukkan kondisi terbebasnya seseorang dari penyakit atau gangguan kesehatan mental lainnya. Definisi ini menuai banyak kritik dari berbagai pakar disebabkan rumusannya yang dinilai terlalu ideal dan normative, hanya saja terlepas dari berbagai pro dan kontra, yang jelas definisi ini tetap dipandang sebagai sebuah kerangka berpikir yang menunjukkan kecenderungan umum para pakar medis dan psikologi dalam mendefinisikan atau menetapkan makna yang terkandung dalam istilah kesehatan.

Ditinjau dari segi sasaran dan targetnya, gangguan mental atau penyakit jiwa merupakan sebuah langkah salah yang ditempuh oleh seseorang dalam mengupayakan solusi terhadap krisis kejiwaan akut yang diinapnya. Dalam artian tidak mampu keluar atau tidak berhasil mengatasi kegelisahan hebat yang tengah dirasakan oleh individu sehingga terkadang menempuh cara-cara ekstrim dengan harapan dapat mengembalikan kestabilan dirinya yang hilang dengan aturan yang menyimpang. Di antara bentuk penyakit mental adalah *hysteria*, kegelisahan yang akut, kecemasan yang berlebihan, kesedihan serta ketakutan yang ekstrim, frustrasi dan lain sebagainya, pada suatu penyakit mental tidak jarang terdapat beberapa indikasi sekaligus yang saling menyatu atau tumpang tindih (Nashir Fahmi, 2009).

Sesungguhnya krisis kejiwaan atau mental itu bersumber dari rasa frustrasi terhadap suatu hal atau lebih. Perasaan tersebut bisa jadi disebabkan oleh kendala materi, sosial, ekonomi, pribadi atau bisa juga karena konflik antar beberapa dorongan kendala-kendala yang dihadapi seseorang dalam hidupnya, adakala dapat terlihat dengan jelas eksistensinya namun tidak sedikit pula yang sebenarnya tidak ada di alam realitas. Satu hal yang sebenarnya harus disadari bahwa sesungguhnya

rasa frustrasi atau gelisah yang timbul pada diri seseorang bukan disebabkan oleh halangan-halangan yang datang dari luar dirinya. Penyebab sesungguhnya justru terletak pada sikap jiwa yang diambilnya ketika merespon permasalahan yang datang dari luar itu. Sebagai contoh yang menggerakkan seseorang miskin untuk giat bekerja sebenarnya bukanlah kemiskinan itu sendiri melainkan perasaan miskin yang dirasakannya. Demikian juga halnya dengan rasa sakit yang dirasakan seseorang yang menghadapi kegagalan dan lain sebagainya. Bukan ada tidaknya kendala-kendala eksternal yang ditemukannya dalam hidup melainkan bagaimana dia menyikapi atau meresponnya (Nashir Fahmi, 2009).

Gangguan mental atau perasaan yang terjadi pada kebanyakan orang dapat ditimbulkan dari beberapa hal, *pertama* tindakan yang tidak sejalan dengan hati nurani, *kedua* proses aktualisasi diri yang terhalangi, *ketiga* pada saat seseorang menemukan kenyataan bahwa sebenarnya dirinya tidak sepeenting dan sebuah dugaan yang tidak sama. *Keempat* kekhawatiran akan kehilangan posisi sosial, *Kelima* tidak mampu untuk melepaskan diri dari suatu kebiasaan jelek yang memang sangat ingin ditinggalkannya. *Keenam* ketika seseorang dipimpin oleh atasan yang otoriter, *ketujuh* ketika seseorang mendapat hukuman yang sebenarnya bukan disebabkan kesalahan yang dilakukan oleh dirinya. *Kedelapan* seseorang yang keinginannya ditentang keras oleh orang lain, *Kesembilan* ketika seseorang merasa ambisi dengan kemampuan yang dimiliki memiliki jarak yang jauh, *Kesepuluh* ketika seseorang merasa bahwa dia sebenarnya berhak mendapatkan sesuatu yang jauh lebih banyak dan besar ketimbang yang dimilikinya sekarang dan yang *kesebelas* ketika seseorang melihat ada orang yang hidup berkecukupan atau menikmati berbagai kemudahan, padahal menurutnya orang itu sebenarnya tidak berhak mendapatkannya (Nashir Fahmi, 2009).

Ketika menghadapi sebuah permasalahan, kesulitan atau rintangan tertentu, tingkat yang diambil masing-masing orang seringkali berbeda-beda, bahkan tidak jarang bertolak belakang. Di antara mereka ada yang menempuh sikap positif dengan melipat gandakan usaha mengumpulkan seluruh tenaga yang dimiliki serta mengurangi terus upayanya untuk mengatasi problem atau halangan tersebut. Bahkan ada yang pantang mundur menghadapi kegagalan, bahkan sekalipun sudah berada dalam kondisi yang cukup kritis. Sikap seperti ini seharusnya terus dipupuk setiap orang dalam menyelesaikan berbagai kesulitan dan rintangan hidupnya. Dengan terus mengembangkan sikap mental yang positif maka tidak saja kepuasan diri yang akan diperoleh dengan tercapainya target yang diinginkan namun lebih lanjut masyarakat pun akan mengapresiasinya secara positif. Hal ini disebut dengan metode keserasian, akan tetapi yang menjadi permasalahannya adalah sebagian orang justru bersikap sebaliknya. Mereka langsung kencang dan hilang keseimbangan ketika menghadapi sebuah kegagalan atau rintangan, baik setelah upaya yang panjang untuk mengatasinya maupun singkat yang pada akhirnya menjadi cepat marah, panik, sedih dan lain sebagainya yang mengindikasikan perasaan frustrasi, lebih lanjut alih-alih melipat gandakan usaha untuk memecahkan kesulitan tersebut, justru berpaling kepada cara-cara negatif dan tidak jarang ekstrim guna keluar dari kemelut perasaan yang menderanya (Nashir Fahmi, 2009).

Model-model Terapi Mental dalam Islam

Terapi mental dalam islam menyentuh aspek keimanan, karena iman sebagai pembawa kesejukan dan ketenangan dalam hati. Kenapa harus iman? Karena iman yang murni tanpa dicampur adukkan dengan ibadah atau ritual kepada selain Allah akan mendatangkan ketenangan, jauh dari gangguan mental. Tidak dapat dipungkiri dalam dunia Islam, terealisasikan rasa aman dan ketenangan diri terbentuk dari keimanan yang murni. Seorang mukmin yang memiliki iman yang kaffah akan mendapatkan jaminan terhindar dari gangguan mental karena hakikatnya keimanan seorang mukmin sejati tidak akan pernah takut apa pun selain Allah. Terapi mental islami merupakan terapi perilaku yang mengakui bahwasanya manusia sebagai makhluk sosial dengan segudang masalah, sehingga terapi yang ditawarkan yaitu dengan memberikan suri tauladan yang baik yang disertai dengan adanya konsep janji dan hukuman dalam mengubah perilaku seseorang.

Dalam Islam keimanan sebagai juru kunci utama menuju rasa aman dan terhindar dari gangguan mental seperti bentuk depresi, dalam dunia psikologi teori hirarki Abraham Maslow juga demikian. Mazhab barat ini beranggapan bahwa manusia harus terlebih dulu memenuhi kebutuhan dasar yaitu kebutuhan filosofis, kemudian baru akan memiliki rasa aman setelah kebutuhan filosofi terpenuhi, kemudian kasih sayang selanjutnya penghargaan dan terakhir aktualisasi diri. Semua berawal dari *physiological needs* dan berakhir pada aktualisasi diri.

Di dalam hadits-hadits Rasulullah saw menjelaskan bahwa kesehatan dan kestabilan jiwa/mental seseorang memiliki beberapa indikasi atau tanda, diantaranya yaitu adanya rasa aman, tidak pernah merugikan hak orang lain, percaya diri, memiliki rasa tanggung jawab, berkepribadian istiqomah dan berpikiran merdeka, qanaah dengan ketentuan Allah sabar, mengerjakan setiap pekerjaan dengan efektif dan efisien (Saad Riyadh, 2007)

Berikut terapi mental dalam islam yang penulis analisis dan uraikan. Terapi ini sebenarnya serangkaian kegiatan dan aktivitas umat islam dalam kehidupannya. Dari itu berikut Alquran dan Sunnah memperkenalkan macam-macam terapi mental yang dapat dijadikan pijakan dan patokan.

1. Terapi mental dengan shalat.

Salat lima waktu diwajibkan sesudah peristiwa mi'raj. Ibadah thaharah diisyaratkan sejalan dengan syariat dan salat, hal ini berkemungkinan karena thaharah merupakan syarat sahnya pelaksanaan salat. Dunia telah menitikkan perhatian terhadap Islam. Terapi mental dengan salah satu bentuk utama hubungan horizontal orang Islam dengan sang pencipta alam. Keadaan dalam shalat sebagai bentuk individu bersimpuh dihadapan yang Kuasa yang mengidentifikasi makhluk ciptaannya yang tidak memiliki apa-apa dibandingkan dengan-Nya. Rasa inilah yang melahirkan kejernihan spiritual individu, tidak hanya *stay* di sini, individu juga merasakan ketenangan hati, dan rasa aman ketika mengerahkan segala emosi dan anggota tubuh dan meninggalkan kesibukan dunia beserta permasalahan yang ada ketika telah berhadapan dengan Allah. Alquran telah menyebut salat dalam

alquran sebanyak 82 ayat zakat 31 ayat serta 22 ayat menyebutkan salat dan zakat secara beriringan

Dari representasi tersebut, shalat sangat berperan dalam memendam dan menenggelamkan segala bentuk gangguan mental seperti depresi yang timbul dari tekanan dan berbagai permasalahan kehidupan individu di dunia. Shalat berjamaah juga memiliki dampak besar sebagai terapi sosial seperti halnya shalat Jumat. Di sini terletak sosial yang tinggi, di mana seseorang melakukan aktifitas habluminannas dengan sesama atau dengan tetangga, saling kenal, saling berbagi, berinteraksi menjalin tali persaudaraan yang kuat dan penuh kasih sayang. Di masjid juga para muslimin berkumpul dan mendengar khutbah berisi nasehat-nasehat saling mengingatkan serta arahan bahkan terapi beberapa permasalahan sosial yang juga disampaikan oleh Khatip. Sebelum melaksanakan ibadah sholat orang mukmin wajib melakukan ritual wudhu terlebih dahulu sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan shalat, selain bentuk salah satu terapi marah wudhu juga memberikan pengaruh besar terhadap gangguan mental dalam diri dan jiwa manusia karena wudhu membersihkan manusia dari kotoran baik kotoran tubuh maupun kotoran hati sekalipun.

Diungkapkan juga oleh para pengarang buku dan dokter, bahwa wudhu mempunyai pengaruh terhadap psikologi atau psikis seseorang. Dengan wudhu mampu menurunkan frekuensi ketegangan tubuh dan jiwa seperti menekan amarah, juga mampu meregangkan otot-otot tubuh. Sebagaimana sabda junjungan alam Nabi Saw yang artinya "sesungguhnya marah bersumber dari setan. Sesungguhnya setan diciptakan dari api. Sesuatu yang bisa memadamkan api adalah air. Apabila seorang dan kalian merasakan satu amarah dalam dirinya, maka berwudulah" (HR. Abu Dawud) Tidak hanya menjernihkan jiwa, shalat juga memiliki dampak yang bagus terhadap kesehatan fisik manusia. Dikatakan ada dua orang manusia yang tidak akan ditimpa kecemasan, ujian, penyakit, cobaan kecuali apabila kadar shalatnya sedikit sedangkan yang lain seolah lebih baik darinya (Thibb Nawawi: 332) Ibadah salat sebagai bentuk model terapi yang paling utama kedudukannya, karena manfaatnya sangat luar biasa. Dengan melakukan salat manusia juga berwudhu, diketahui bahwa wudhu juga bentuk dari serpihan terapi dalam islam. Dan manfaatnya juga telah disebutkan bahwa salat akan menjauhi manusia dari perbatan keji dan mungkar. Penelitian Naan mengenai terapi ibadah, bahwa shalat sebagai terapi dengan ritual ibadah, terapi dengan pendekatan model ini dapat menyehatkan tubuh juga mampu menyucikan jiwa dan hati (Naan, 2018).

2. Terapi mental dengan zakat dan sedekah.

Tidak hanya sebagai salah satu rukun iman, dalam hal ini zakat juga bisa menjadi salah satu terapi mental. Allah telah menuntunkan perintah kepada Rasulullah untuk mengambil dan mengumpulkan sedekah orang kaya muslimin baik itu yang bersifat wajib (zakat) maupun sedekah sunnah, karena dengan bersedekah mampu membersihkan dan menyucikan jiwa seseorang sebagaimana firman "*Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan menyucikan mereka, dan mendoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu*

(menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui" (Q.S. At-Taubah 103)

Dengan sedekah kaum muslimin belajar untuk mencintai sesama dan melepaskan sikap egois, tamak, kikir dan membangga-banggakan diri. Islam memandang zakat sebagai ibadah yang sangat penting dan wajib dilaksanakan seperti halnya salat. Alquran menyebut salat dalam 82 ayat zakat 31 ayat serta 22 ayat menyebutkan salat dan zakat secara beriringan. Hal ini menunjukkan bahwa mengeluarkan zakat sama pentingnya dengan ibadah salat (Nuril Huda, 2017).

Sebuah artikel yang di tulis oleh seorang dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengenai Zakat dan sedekah. Pada ayat-ayat alquran yang memerintahkan umat muslim untuk berzakat terkandung hal yaitu membersihkan, menyucikan, mendoakan, dan ketentraman jiwa. Kesediaan seseorang menunaikan zakat dan sedekah bukan merupakan keputusan yang sederhana tetapi melibatkan proses psikologis spiritual yang sangat dalam. Pembahasan tentang zakat dan sedekah berkaitan dengan psikologi spiritual individu. Karena dengan zakat dan sedekah sebagai salah satu sarana menciptakan kesejahteraan sosial dan kesejahteraan atau ketentraman hati (Nurjannah, 2018).

3. Terapi mental dengan puasa

Sebagai salah satu latihan dan juga didikan bagi jiwa, puasa menjadi salah satu terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Puasa juga sebagai bentuk latihan untuk mengendalikan syahwat hawa nafsu lainnya. Dengan puasa pula orang muslim akan belajar bersabar atas rasa lapar atau bersabar dalam memikul beratnya beban masalah yang dihadapinya, serta tindak tanduknya dituntun oleh kata hati ketika hendak melakukan sesuatu. Puasa mampu membawa seseorang untuk bersabar dan sabar merupakan sifat terpuji yang wajib dimiliki oleh setiap mukmin.

Puasa memiliki faedah dan manfaat dalam dunia kedokteran dalam mengobati banyak penyakit tubuh. Dalam praktik konseling puasa dijadikan salah satu bentuk terapi yang sangat efisien dalam hal melepaskan diri dari perasaan bersalah dan berdosa serta dari perasaan depresi ataupun penyakit jiwa lainnya. Puasa mampu menjaga ruh, hati, dan tubuh dari segala macam bentuk penyakit. Puasa menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak fitrah manusia. Dalam dunia konseling dilihat secara lebih dalam puasa terbagi menjadi dua kategori, pertama puasa fisik dan kedua puasa psikis. Puasa fisik seperti halnya yang ritual yang dilakukan oleh umat muslim di bulan puasa yakni menahan haus, lapar dan hubungan seks. Sedangkan puasa psikis menahan dan melawan hawa nafsu agar terhindar dari segala macam bentuk maksiat yang ada, dan dengan berpuasa akan menumbuhkan solidaritas serta juga kepedulian dengan sesama juga menjadi salah satu cara menumbuhkan nilai positif dalam diri individu. Puasa sebagai bentuk pengobatan alamiah yang paling dikenal. Sebagai sebuah metode, puasa menghentikan makanan dan minuman masuk kedalam tubuh dalam waktu cukup lama (Syaiikh Hakim Muinuddin Chisyti, 1999).

4. Terapi mental dengan haji.

Terapi ini dianjurkan bagi mereka yang mampu. Dalam rukun islam yang kelima naik haji ke baitullah juga merupakan salah satu kewajiban bagi mereka yang mampu. Sebagaimana haji yaitu melakukan sebuah perjalanan dan melaksanakan ibadah. Dengan berhaji maka hati akan terasa tenang, aman dan bahagia. Dengan haji pula akan menguatkan persaudaraan antara sesama kaum muslimin dengan berbagai bentuk, jenis, suku, yang kemudian memberikan kesempatan saling mengenal dan saling menguatkan persaudaraan. Waktu ihram kaum muslim tidak diperkenankan untuk bertengkar, mencela, berdebah dan lainnya yang mampu menumbuhkan kefasikan sebagai bentuk pengendalian syahwat dan hawa nafsu. Rihlah haji sebagai bentuk terapi mental sangat cocok dan disarankan bagi mereka orang-orang yang memiliki financial lebih (kaya) ketika telah mengidap gangguan mental.

5. Terapi mental dengan kesabaran.

Dalam alquran surat Ali Imran ayat 200 mengatakan bahwa kesabaran merupakan keberuntungan, maksudnya sebagai salah satu sebab hadirnya keberuntungan sebagai kemenangan dalam meraih syurga-Nya. Sabar sebagai ibadah memiliki faedah yang luar biasa dalam mendidik jiwa serta guna untuk menguatkan kepribadian kaum muslim sehingga mampu menghadapi pahaitnya problemik kehidupan. Sabar sebagai nasehat terapi mental tercantum dalam quran surah al-baqarah, Muhammad, surah Ali Imran, dan juga quran surah al-Balad.

Sabar salah satu sifat yang wajib dimiliki oleh setiap kaum muslim, karena dikatakan sabar setengah dari keimanan, orang saleh mengatakan iman ada dua bahagian, setengahnya sabar dan sisanya adalah syukur sesuai bunyi quran surah Ibrahim ayat 5. Kesabaran layaknya seperti kepala pada anggota tubuh. Kepribadian seorang muslim akan matang seiring adanya kesabaran. Sabar banyak jenisnya, banyak macamnya, pertama sabar terhadap musibah dan cobaanyang datang silih berganti. Kategori sabar pertama Sabar ketika ditimpa musibah, sabar dalam melaksanakan dan menatuhi perintah Allah, ketiga sabar atas dorongan syahwat dan maksiat, keempat sabar atas segala celaan karena berada di jalan Allah, kelima

Penelitian menunjukkan bahawa ada kaitan dan hubungan antara sabar dengan stressor, sebagaimana penelitian yang dilakukan Ajeng Safitri, dengan judul artikelnya hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada 93 subjek yang berprofesi sebagai mahasiswa dengan teknik analisis data korelasi product moment daro Pearson. Hasil menyatakan bahwa semakin tinggi kesabaran mahasiswa akan semakin rendah stress yang dialami dalam menghadapi ujian dan semakin rendah kesabaran mahasiswa maka akan semakin tinggi stres yang dialami dalam menghadapi ujian (Ajeng Safitri, 2018).

6. Terapi mental dengan istighfar dan taubat.

Kenapa istighfar? Karena manusia biasa tidak terlepas dengan yang namanya dosa sehingga terapi ini menjadi salah satu penyembuhan dari mental yang tidak

sehat. Di dalam ajaran Islam taubat sangat dianjurkan bagi pelaku dosa baik dosa kecil atau besar, terkadang manusia lalai terhadap kewajibannya namun pintu taubat senantiasa terbuka bagi siapa saja agar kembali pada Allah sang pencipta. Taubat dengan sebenar-benarnya taubat, yaitu taubat nasuha.

Sebuah penelitian ada pengaruh terapi taubat dan istighfar terhadap menurunkan kecemasan pada mahasiswa, yang dilakukan pada mahasiswa S1 psikologi. berdasarkan hasil analisis data setelah subjek melakukan terapi memberikan pengaruh besar terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa (Dian Nugrahati, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Rusli mencoba untuk melakukan uji, apakah benar sholat taubat berpengaruh terhadap ketenangan hati. Dan secara teoritik mereka yang bertaubat akan mengalami perjalanan lebih dekat kepada Allah. Shalat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik. Dan shalat taubat yang dilakukan secara persial tidak akan berpengaruh terhadap ketenangan hati bahkan mengurangi ketenangan hati (Ahmad Rusli, 2016).

7. Terapi Mental dengan Zikir.

Seyogyanya dengan zikir individu akan senantiasa mengingat Allah di setiap waktu. Dan pada kondisi itu pula individu akan merasa terjaga dari pengawasan-Nya dan mendorong individu dalam mengharap ampunan dari Tuhannya. Zikir dengan mengingat Allah salah satu bentuk sebaik-baiknya ibadah karena ibadah pada hakikatnya satu usaha untuk mengingat Allah baik dengan takbir, tahlil, tahmid, syukur, tasbih, pembacaan surah alfatihah serta doa lainnya (Nashir Fahmi, 2009).

Dalam hal lain disebut dengan meditasi dzikir mampu mengontrol emosi atau perasaan negatif maka yang sangat efektif adalah kemampuan kita menenangkan hati atau perasaan sehingga memunculkan perasaan yang nyaman. Salah satu cara yang berkembang saat ini adalah dengan melakukan meditasi atau relaksasi menenangkan jiwa sehingga muncul *positive feeling*. Berkembangnya psikologi transpersonal tidak terlepas dari minat terhadap tradisi agama dan spiritual yang banyak dipraktikkan oleh orang Amerika dan Eropa. Salah satunya adalah meditasi, yang banyak diminati adalah transcendental meditation atau TM yang dikembangkan oleh maharishi mahes Yogi.

Menurut ilmu psikologi, meditasi dapat diartikan sebagai usaha membatasi kesadaran pada suatu objek simulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. Meditasi transendental banyak digunakan sebagai cara untuk mendekati diri kepada sang pencipta karena , kesadaran pada objek meditasi itu ditujukan kepada Tuhan. Salah satu bentuk dari meditasi transendental adalah Zikir, karena objek pikir tertuju pada Allah yang merupakan unsur transenden. Proses meditasi dzikrullah akan berhasil bila dilakukan dengan penuh penghayatan dan semata-mata tertuju pada Allah tidak terpengaruh lagi terhadap alam sekitar serta kesadaran yang beralih dari fisik ke jiwa. Kondisi ini akan memunculkan keadaan hening. Relaksasi dzikir ini merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang sehingga menimbulkan respon relaksasi yaitu tenang. Respon relaksasi yang

digabungkan dengan keyakinan, di mana dengan mengulang kata yang dipilih dapat membangkitkan kondisi rileks yang mampu membawa subjek pada alam transendental (Nashir Fahmi, 2009).

8. Terapi mental dengan doa.

Doa juga salah satu sarana ibadah untuk mengingat Allah namun dalam hal ini doa sebagai otak dari semua ibadah yang ada yang telah disebutkan. Karena sesungguhnya dalam doa ada kelapangan hati dan penawar bagi segala keraguan, keresahan dan bencana Allah telah menggambarkan terapi ketakutan dari tidur dengan doa. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa dengan menggunakan metode doa mampu member ketenangan, spiritual tinggi, kedamaian, rasa optimis, motivasi tinggi, semangat hidup, dan rasa percaya diri. Semua ini merupakan bagian penting dari upaya penyembuhan gangguan kejiwaan yang dialami oleh pasien (M. Darajat Ariyanto, 2006).

Model terapi mental yang ditawarkan oleh Islam dalam bentuk ibadah merupakan upaya preventif dan kuratif dalam menghambat atau menangani terjadi simptom atau gejala gangguan mental. Ketika terapi dijalankan secara kontiniu, manusia tidak hanya terbebas dari kewajiban sebagai seorang muslim, ibadah tersebut juga memiliki manfaat dalam menangani timbulnya gangguan mental seorang.

Aplikasi Terapi Mental dalam Islam

Ada tiga langkah untuk merubah pola pikir individu dalam merespon segala macam bentuk problematika yang menghampiri melalui model terapi mental dalam Islam, pertama melakukan pengembangan cara berpikir atau perbaikan terhadap pola pikir lama kemudian yang ketiga mengubah atau melakukan perbaikan dan penembangan emosional atau mental dan yang ketiga perbaikan terhadap perilaku. Ketika langkah ini akan terapkan ketika model terapi dilakukan dengan benar.

Dari model-model terapi yang telah disebutkan merupakan bagian dari ibadah. Dalam hal ini ibadah dibagi menjadi beberapa bagian yaitu ibadah 'ammah dan ibadah khashshah. Yang pertama berbentuk non ritual dan yang kedua berbentuk ritual. Non ritual yaitu semua perbuatan positif yang dilakukan dengan niat baik dan semata-mata ingin mendapatkan ridho. Teknis pelaksanaan ibadah ini secara operasional diserahkan kepada orang yang akan melakukannya dengan memperhatikan situasi dan kondisi, dalam istilah lain dapat dikatakan seluruh amalan yang diizinkan Allah sedangkan ibadah yang berbentuk itu segala kegiatan yang ketentuan yang telah ditetapkan oleh Nash alquran dan sunah. Ibadah seperti ini tidak menerima perubahan baik berupa penambahan maupun pengurangan misalnya salat, oleh karena itu cara melaksanakannya termasuk jumlah rakaatnya tidak dibenarkan untuk ditambah atau dikurangi jika terdapat penambahan atau pengurangan hal itu dinamakan bid'ah (Nuril Huda, 2017).

Ketika seseorang menyinggung tentang agama maka yang terpikirkan oleh manusia adalah ritual-ritual keagamaan yang wajib dipenuhi atau dilaksanakan yang dianggap oleh individu atau masyarakat untuk membantu menata kehidupan mereka. Dan bagi yang memiliki keyakinan religius aktif mereka beranggapan bahwa ritual agama yang dilakukannya dapat menjadi salah satu sumber pertolongan dan sumber kenyamanan, di sinilah letak kekuatan spiritual. Dari beberapa model terapi yang berindikasi dalam bentuk ibadah, ada satu keistimewaan yang sangat gamblang dalam ibadah tersebut, yakni semua bentuk ibadah itu memadukan antara dunia dan akhirat, menghubungkan antara langit dan bumi. Peribadatan atau penyembuhan yang terarah ke langit (akhirat) pada saat yang sama ibadah mencakup sisi praktis yang terarah kepada realitas bumi (kehidupan dunia). Keistimewaan ini terletak pada keterpaduan antara kedua sisi yang saling terikat dan berhubungan. Individu melangkah di atas bumi dengan badannya sedangkan ruhnya merambah ke langit (Quthub, 1991). Ritual adalah sejumlah perilaku yang telah ditetapkan dan telah menjadi adat, kebiasaannya bersifat formal (Wayne Perry, 2010).

Model dari terapi mental prinsipnya adalah ibadah. Dalam melakukan ritual ibadah kepada Allah SWT manusia tidak mempunyai kekuasaan untuk menentukan. Sebaliknya, manusia sangat terikat pada ketentuan-ketentuan yang diberikan Allah dan rasul-nya di dalam Alquran dan Sunnah seperti salat puasa dzikir zakat haji istighfar, seluruh ibadah yang diwajibkan ini memiliki dasar-dasar yang kuat ibadah sunnah seperti salat sunnah, sedekah, puasa, dan lainnya. Ibadah terdapat satu prinsip bahwa ibadah yang sah dan boleh dilakukan adalah ibadah yang memang terdapat perintah dan ketentuan dalam Alquran dan Sunnah Rasul (Nuril Huda, 2017).

Perintah ibadah di dalam ajaran agama Islam telah ditetapkan dalam Al-Qur'an dan Hadis serta bersifat tetap atau sampai kapanpun tidak akan berubah. Ibadah tidak terpengaruh oleh perkembangan masa dan perbedaan tempat serta wajib diikuti tanpa harus terlebih dahulu menyelidiki makna dan maksudnya. Masalah ibadah merupakan sesuatu yang tidak ada imbangannya dalam hukum positif. Hukum positif tidak membahas hubungan makhluk dengan Tuhannya atau hubungan mikrokosmos dan makrokosmos, dalam Islam masalah ibadah mendapat perhatian yang sangat khusus dan penting ibadah merupakan hakikat dan tujuan hidup manusia seperti yang dijelaskan Allah dalam Alquran Quran surat az-zariyat wama kholaqtul jinna wal insa illa liya'budun yang artinya aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepadaku (Nuril Huda, 2017).

Beribadah kepada Allah berarti memusatkan beribadahan kepadanya semata titik dengan kata lain tidak ada tempat mengabdikan diri kecuali kepada Allah adapun pengertian berarti menyerahkan diri secara mutlak dan kepatuhan sepenuhnya secara lahiriyah dan batiniyah kepada kehendak ilahi. Hal itu dilakukan dengan kesadaran baik sebagai individu maupun kelompok sehingga dapat terhindar dari gejala gangguan mental. Oleh karena itu semua kegiatan manusia baik yang bercorak ubudiyah maupun muamalah harus dikerjakan dalam rangka pengabdian kepada Allah dan menjadi keridhaan-nya. suatu pekerjaan bernilai ibadah sangat bergantung dari niatnya. Suatu bantuan yang diberikan kepada seseorang betapapun kecilnya

bantuan itu seperti dilakukan dengan ikhlas dan semata-mata mengharapkan Ridha Allah akan bernilai ibadah. Walaupun pekerjaan yang dilakukan itu adalah salat kalau dikerjakan hanya karena mengharap pujian dari manusia saat itu tidak bernilai ibadah. Di sisi lain, ibadah diajarkan dalam Islam tidak berarti harus menjauhi hidup duniawi. Islam melarang manusia untuk melakukan uzlah yaitu menjauhkan diri dari gejolak masyarakat itu sebaliknya Islam menuntut agar kehidupan manusia dapat harmonis dan seimbang. Islam mengajarkan bahwa kehidupan duniawi bukanlah tujuan. Demikian pula hasil kegiatan di muka bumi bukanlah tujuan yang hakiki. Suatu kehidupan yang bertujuan ibadah akan memberikan ketenangan hidup dan kerja. Apapun corak lingkup hidupnya akan selalu membawa ketenangan jiwa pada pelakunya sebagai tanda syukur nikmat sehingga terhindar dari gangguan mental titik syukur nikmat berarti pula tetap bekerja serta meningkatkan prestasi dengan harapan akan datangnya hari depan yang lebih cerah dan lebih indah (Nuril Huda, 2017)

Apabila suatu kehidupan tidak memiliki nilai yang bertujuan ibadah, seseorang akan mudah mengalami putus asa, hidupnya di dunia ibarat sebuah perahu yang tengah berlayar di samudra luas yang dipermainkan gelombang laut tanpa kemudi jangkar, serta pedoman. Ia akan mudah bahkan tenggelam oleh karena itu orang yang tidak mengetahui tujuan hidup dalam pekerjaannya akan mudah terlibat dalam kecurangan dan kejahatan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ibadah dalam Islam merupakan sarana untuk mengabdikan diri kepada Allah karena telah memberikan karunia kepada manusia baik fisik dan psikis yang sempurna atau pun menyediakan segala kebutuhan manusia yang beraneka ragam jumlahnya jenis dan ragamnya. Dari berbagai bentuk ibadah yang dilakukan umat manusia akan menghindarkan pelakunya dari gejala gangguan mental

Jika ditinjau dari sudut pandang pelaksanaannya, ibadah dibagi menjadi dua yaitu ibadah jasmaniyyah ruhaniyyah dan jasmaniyyah ruhiyyah maliyyah. Yang pertama ibadah dalam pelaksanaannya memerlukan kegiatan fisik disertai jiwa yang tulus atau ikhlas kepada Allah contohnya salat kegiatan salat memerlukan gerakan anggota badan ucapan tertentu dan keikhlasan tanpa hal itu semua salat dilakukan dianggap tidak sah. Sedangkan yang kedua yang pelaksanaannya memerlukan kekuatan fisik mental baja dan materi. contohnya ibadah haji titik haji hanya diwajibkan pada orang mempunyai kemampuan. Kemampuan meliputi kemampuan fisik mental dan harta kekuatan fisik diperlukan bagi mereka yang ingin melakukan ibadah haji fisik yang lemah menyebabkan orang tidak mampu melaksanakan ibadah haji dengan baik dan sempurna. Tanpa kesiapan mental manusia tidak akan mampu untuk melakukan haji dengan baik. Semen itu tanpa materi terutama bagi mereka yang jauh dari Mekkah ibadah haji tidak dapat dilakukan.

Ditinjau dari sudut kepentingannya ibadah dibedakan menjadi dua juga yang pertama fardi dan ibadah ijtima'i. yang pertama yaitu ibadah yang manfaatnya hanya dapat dirasakan oleh orang yang melakukan saja dan tidak ada hubungannya dengan orang lain contohnya adalah salat dan shaum titik keduanya merupakan ibadah yang

berhubungan langsung antara manusia adalah titik orang yang melakukan salat diharapkan dapat menjaga dirinya dari perbuatan keji dan mungkar titik di samping itu orang yang saung diharapkan dapat benar-benar menjadi orang yang bertakwa kepada Allah titik kedua nilai itu tidak akan diperoleh orang lain kecuali orang itu sendiri yang melakukannya. Yang kedua adalah ibadah yang manfaatnya disamping dirasakan oleh orang yang melakukan juga dapat dirasakan oleh orang lain contohnya adalah ibadah zakat sedekah titik mengajarkan bahwa zakat dan sedekah merupakan upaya untuk membersihkan harta seseorang sekaligus dapat berfungsi sosial yaitu untuk mengurangi kesenjangan antara si kaya dan si miskin dengan mengeluarkan zakat berarti kita ikut meringankan beban orang lain artinya sembari kepada orang lain dapat merasakan manfaatnya.

Dilihat dari sudut waktu pelaksanaan ibadah dikelompokkan menjadi dua yaitu ibadah muwaqqat dan ibadah ghairu muwaqqat, yang pertama yaitu ibadah yang waktu pelaksanaannya sangat terikat dengan waktu-waktu yang ditentukan Allah dan rasulnya. Apabila dilaksanakan diluar waktunya nilainya menjadi tidak ada atau menjadi tidak sah misalnya ibadah salat setiap salat mempunyai waktu tertentu kecuali salat sunnah, berikutnya yang kedua yaitu ibadah yang waktu pelaksanaannya tidak tergantung dengan waktu-waktu tertentu. Misalnya untuk bertasbih dan berdzikir kepada Allah berdoa, istighfar, sedekah, dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun.

Adapun tujuan ibadah secara terperinci yaitu satu membina rohani kedua membina akhlak ketiga memelihara keseimbangan unsur rohani dan jasmani. Dari ketiga tujuan ini jika dilaksanakan secara benar dan baik maka individu akan terhindar dari yang namanya gangguan mental dan penyakit jiwa.

Penutup

Allah menciptakan sesuatu dengan berpasang-pasang, kiri dengan kanan, siang dan malam, penyakit serta obat, dan lain sebagainya. Di dalam islam penyakit mental dapat disembuhkan dengan cara ibadah seperti ritual salat, zakat, sedekah, puasa, haji, berdoa, sabar zikir, doa, istighfar dan taubat. Karena pada hakikatnya muslim yang beriman tidak akan mudah diserang oleh penyakit mental. Individu yang menjaga hubungan horizontal kepada sang pencipta tidak mudah diserang oleh rasa cemas yang berlebihan depresi dan lain sebagainya yang termasuk ke dalam kategori gangguan mental. Oleh karenanya tidak jarang kita sebagai manusia yang memiliki permasalahan mental perlu kiranya ditangani dengan terapi yang ditawarkan dalam Islam. Terapi yang ditawarkan ini berbentuk ibadah guna mendekatkan diri kepada sang kuasa. Melaksanakan ibadah juga sebagai bentuk pencegahan terserangnya gangguan mental.

Daftar Pustaka

Ariadi, Purmansya. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Syifa Medika*, 3(2).

- Ariyanto, M. Darajat. (2006). Psikoterapi dengan Doa. *Suhuf*, 18(1).
- Chisyti, Syaikh Hakim Muinuddin. (1999). *Penyembuhan Cara Sufi*. Lentera.
- Fahmi, Nashir. (2009). *Spiritual Excellence Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*. Gema Insani.
- Fahrurrozi. (2019). Model Psikoterapi di Kalangan Muslim Banten (Analisis Kualitatif Deskriptif terhadap Terapi Kejiwaan Para Praktisi di Kota Serang). *Jurnal Alqalam*, 36(1).
- Hadjam, M. Noor Rochman dan Wahyu Widdhiarso. (2011). Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi*, 38(1).
- Huda, Nuril. (2017). *Memahami Islam Lewat Perguruan Tinggi*. Amzah.
- Muhaimin, A. M. dan M. (2005). *Studi Islam dalam Ragam Dimensi dan Pendekatan*. Kencana.
- Mohammad Sabiq, Z. A. (2015). Efektifitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*, 4(1).
- Naan. (2018). Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual. *Jurnal Syifa Al-Qulub*, 2(2).
- Nugrahati, Dian Q. U. & S. P. N. (2018). Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1).
- Nurilahi, Pepep. (2012). Pengaruh Sikap Mental Wirausaha Dan Persepsi Mahasiswa Tentang Wirausaha Terhadap Minat Berwirausaha. *Pendidikan Dan Ekonomi*, 1(2).
- Nurjannah. (2018). Psikologi Spiritual Zakat dan Sedekah. *Jurnal of Islamic Law*, 17(1).
- Perry, Wayne. (2010). *Dasar-Dasar Teknik Konseling Kotak Perkakas Untuk Konselor/Terapis Pemula*. Pustaka Pelajar.
- Quthub, M. (1991). *Fin-Nafsi Wal-Mujtama (Integrasi Individu Dan Sosial)*. Pustaka Mantiq.
- Razak, Ahmad dan Mustafa Kamal Mokhtar, W. S. W. S. (2013). Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1).
- Rassool, G. Hussein. (2016). *Islamic Counselling An Introduction to theory and practik*. Routledge.
- Riyadh, Saad. (2007). *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah*. Gema Insani.
- Rusli, Ahmad. (2016). Efektifitas Salat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Hati. *Jurnal Psikologi Islami*, 2(2).
- Safitri, Ajeng. (2018). Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa. *Jurnal Islamika*, 1(1).

Widakdo, Giri. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7).

Profil Penulis

Nama Ratna Wulan anak dari Kusnan ADS (alm) dan Nuraini S.Pd.I, garis keturunan berdarah campuran Aceh dan Jawa yang dilahirkan pada hari Ahad tanggal 05 Februari 1995. Menyicipi dunia pendidikan pertama di MIN SNB Teungoh pada tahun 2002, dan pada tahun 2007 menginjakkan kaki pada sekolah MTsN Alue Lhok, lulus sekolah menengah atas MAS Al-Widyan Alue Lhok pada tahun 2013, tidak berhenti di jenjang pendidikan sekolah menengah atas, kemudian melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi IAIN Langsa dengan menandatangani pilihan pada jurusan bimbingan dan konseling islam. Setelah keluar dari perguruan tinggi Strata-1 pada tahun 2018 selanjutnya melanjutkan pendidikan magister di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Menjadi mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga menjadi sebuah kebanggaan tersendiri bagi pribadi saya. Kegiatan selama pandemi covid-19 ini saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk menulis. Sastra merupakan hobi yang tidak bisa ditinggalkan bagi diri ini, dan selama pandemi covid saya juga mengisi beberapa kelas online yang di sponsori oleh IAIN Langsa. Selama berada di tanah Jawa Yogyakarta saya telah berhasil menerbitkan lima buku yang diantaranya satu buku motivasi, dua kategori puisi, satu kumpulan antologi cerpen dan satunya Novel. Harapan saya ke depan terus berkarya dan bisa juga bisa menerbitkan buku berbau pendidikan yang memiliki nilai jual tinggi berbasis penelitian, semoga bisa terwujud dengan usaha yang maksimal. Aammiinn.