

## **PSIKOTERAPI ISLAM MENURUT AL-QUR'AN DAN AL-SUNNAH DALAM MENGURUS TEKANAN PESAKIT KANSER PAYUDARA**

*(Islamic psychotherapy according to Qur'an & Sunnah in managing  
stress among breast cancer patients)*

Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani,  
Adibah Muhtar, Zaharah Mustafa, Mohd Hambali Rashid

### **ABSTRAK**

Kanser payudara merupakan salah satu penyakit yang sangat digeruni dalam kalangan wanita seluruh dunia. Ianya merupakan penyakit yang bukan sahaja memberi kesan kepada fizikal malah ianya mampu mempengaruhi keadaan jiwa dan emosi penghidap kanser payudara ke tahap yang sangat kritikal. Kebanyakan daripada mereka tidak dinafikan akan mengalami stres yang berpanjangan sepanjang menjalani rawatan mahupun melewati kehidupan seharian. Justeru itu, psikoterapi Islam bersumberkan al-Qur'an dan al-Sunah adalah upaya penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyah. Hasil kajian ini dapat merumuskan bahawa konsep psikoterapi Islam menurut al-Qur'an dan al-sunnah mampu membantu pesakit untuk penyembuhan emosi, perilaku dan fikiran serta menguatkan kerohanian. Kajian ini diharapkan dapat menjadi satu panduan yang berguna kepada pesakit-pesakit yang mengalami masalah gangguan jiwa terutama kepada mereka yang menghidapi penyakit yang digeruni seperti pesakit kanser payudara.

**Kata Kunci :** *Psikoterapi Islam, al-Qur'an as-Sunnah, mengurus tekanan, kanser payudara*

### **ABSTRACT**

Breast cancer is one of the most feared diseases among women all around the world. It is a disease that does not only affects the physical, but also the state of soul and emotions of breast cancer patients to a very critical level. It is undeniably that most of them will experience a long-term stress while undergoing treatment or through their daily life. Hence, Islamic psychotherapy based on the Qur'an and Sunnah is a spiritual healing effort (nafs) of humanity. The results of this study conclude that the concept of Islamic psychotherapy according to the Qur'an and Sunnah has the ability to help patients in healing their emotions, behaviours and mind as well as strengthening their spirituality. This study is expected to be a useful guide for patients suffering from mental disorders especially to those with a serious illness such as breast cancer patients.

**Keywords:** *Islamic psychotherapy, Qur'an and Sunnah, stress management, breast cancer*

## PENDAHULUAN

Statistik 2011 menunjukkan 2.72 % pesakit kanser payudara mengalami stres. Statistik ini adalah yang paling tinggi berbanding pesakit kanser lain. Tekanan emosi, stres melampau, trauma, kehilangan dan kemurungan pada seorang penghidap kanser boleh mempercepatkan kanser merebak, dalam minda mereka masalah tidak dapat diselesaikan menyebabkan kesihatan mental terjejas dan hormon pula boleh melemahkan sistem imun badan mereka. Kesan psikologi akibat penyakit kanser adalah kesukaran menerima kenyataan, marah, takut, bimbang, sedih, benci, kesal, dan malu. Pesakit kanser juga dihantui perasaan sendiri iaitu adakah kehidupan mereka akan menghampiri penghujungnya selain menganggap ia adalah sebagai hukuman dari pencipta kerana dosa lampau.

Penyakit kemurungan dan kebimbangan hendaklah tidak diambil remeh dan perlu dirawat dengan sepenuhnya serta saringan perlu dilakukan kepada setiap pesakit kanser dengan memberi sokongan fizikal, kewangan, moral serta kasih sayang yang dapat menyembuhkan mereka dan jangan sesekali menunjukkan rasa bersalah atau kasihan berlebihan (Anawiah Abdul Aziz 2016).

Menurut Hamdani Bakran (2001) psikoterapi Islam adalah proses perubatan merawat penyakit mental, spiritual, tekanan jiwa dan fizikal melalui bimbingan Al-Quran dan al-Sunnah. Sorotan sejarah membuktikan kehebatan berlaku pada diri seseorang itu ekoran impak keimanan kepada Allah dan segala rukun iman yang lain dalam proses penyembuhan jiwa manusia dari segala penyakit. Iman dapat merawat kegelisahan dan tekanan dalam hidup sekaligus mengembalikan fitrah kepada kehidupan yang tenang dan jiwa yang tenteram. Situasi ini sekaligus meletakkan manusia kembali berperanan sebagai hamba dan khalifah Allah di atas muka bumi ini (Muhammad Uthman Najati 1987).

Penyakit merupakan satu bentuk ujian dalam kehidupan manusia yang boleh menyucikan manusia dari sifat-sifat mazmumah dan mendekatkan diri kepada *Rabbul Izzati* seperti penyakit kanser payudara (Abdullah Al-Hadad 1989). Justeru, menghadapi dan menerima ujian seperti penyakit, kemalangan dan seumpamanya merupakan satu bentuk mekanisme dari Allah untuk manusia dalam rangka mempertingkatkan manifestasi keimanan agar menjadi hamba Allah yang pasrah dengan ketentuan qada' dan qadar serta belajar redha Allah SWT (al-Ghazali t.t).

Kajian-kajian yang telah dilakukan Robinson, Kendrick & Brown (2003) dalam ilmu perubatan moden mendapati bahawa amalan-amalan spiritual yang meningkatkan ketinggian unsur dalaman manusia sangat berperanan dalam proses penyembuhan. Rawatan mengatasi kanser payudara memerlukan penyelesaian yang bersifat klinikal dan saintifik berasaskan perubatan moden. Namun aspek yang bakal ditonjolkan oleh pengkaji dalam kajian ini ialah bagaimana mengatasi dan mengurangkan tahap penderitaan yang dialami oleh pesakit kanser melalui medium rawatan Psikoterapi Islam. Pengkaji percaya Allah yang mencipta penyakit dan Allah jua yang menyembuhkannya. Firman Allah SWT di dalam Surah al-Syu'ara' ayat 80 berbunyi:

وَإِذَا مَرَّضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

*Terjemahan: Dan apabila Aku sakit, dialah yang menyembuhkan aku.*

Demikian juga firman Allah SWT dalam Surah al-Isra' ayat 82 yang berbunyi:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا



*Terjemahan: Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*

Berasaskan kedua-dua ayat di atas, pengkaji selain dari percaya kepada rawatan moden sebagai satu ikhtiar rawatan mengatasi masalah penyakit payu dara, maka rawatan-rawatan lain juga harus diterokai seperti rawatan Psikoterapi Islam, kaunseling dan bimbingan kerohanian dan lain-lain lagi bagi memastikan rawatan pemulihan berlaku kepada kondisi pensakit kanser payu dara dengan izin Allah SWT.

## DEFINISI PSIKOTERAPI

Dari sudut perspektif bahasa perkataan psikoterapi berasal dari perkataan *psyche* yang bererti jiwa dan hati. Dan perkataan 'therapy' dalam bahasa Inggeris bermakna pengubatan dan penyembuhan. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan 'nafs' dengan bentuk jama'nya "anfus" atau "nufus" yang bererti jiwa, ruh, darah, jasad, orang, diri dan sendiri (Ahmad Warson Munawir t.t). Oleh itu, psikoterapi secara etimologis bererti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang. Psikoterapi adalah pengubatan alam fikiran, atau lebih tepat, didefinisikan sebagai pengubatan dan perawatan gangguan jiwa melalui kaedah psikologi. Istilah ini mencakupi berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosi. Seorang individu mampu memperbaiki diri bagi mengatasi masalah kejiwaan dengan cara memodifikasi perilaku, fikiran dan emosi sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah kejiwaan. Warson dan Morse menyatakan bahawa psikoterapi adalah bentuk khusus dari interaksi antara dua orang iaitu pesakit dan terapis (Singgih D. Gunarsa 1996). Chaplin dalam bukunya berpendapat bahawa psikoterapi adalah penyembuhan melalui keyakinan agama dan perbincangan antara pesakit dengan seseorang (Hamdani Bakran Adz-Dzaky 2001).

Corsini (2002) juga merumuskan psikoterapi sebagai proses formal dari interaksi antara dua pihak. Setiap pihak biasanya terdiri dari satu orang tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih pada setiap pihak. Pernyataan ini sama seperti yang dirumuskan oleh Prawitasari yang mengatakan psikoterapi adalah proses formal interaksi antara dua pihak atau lebih dimana satu pihak adalah golongan profesional yang menghulurkan pertolongan dan satu pihak lagi adalah golongan yang inginkan pertolongan. Kedua Corsini dan Prawitasari (2002) juga berpendapat bahawa tujuan interaksi ini adalah untuk menuju pada perubahan atau penyembuhan dan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan pihak yang memerlukan pertolongan iaitu pesakit atau klien.

Psikoterapi juga mempunyai makna rawatan emosi yang melampau, yang

mengganggu keseimbangan tiga daya yang terdapat dalam jiwa manusia iaitu akal, jasmani dan emosi (Iin Tri Rahayu 2009). Psikoterapi adalah siri kaedah berasaskan ilmu-ilmu psikologi yang diaplikasikan bagi menangani gangguan jiwa atau mental individu yang terlibat. Doktor Muslim yang melaksanakan psikoterapi adalah al-Razi dan Ibn Sina. Psikoterapi merupakan salah satu cabang ilmu terapi dari psikologi Islam. Psikologi Islam menunjuk kepada ilmu *nafs* atau kejiwaan pada dunia Islam, khususnya selama era keemasan Islam (abad 8 M - 15 M) hingga abad moden (abad ke-20 M - 21 M). Selain itu, ada juga yang menyifatkan psikoterapi sebagai penyembuhan penyakit melalui kejiwaan yang bersandarkan dengan nilai keagamaan tetapi tidak bermaksud mengubah keimanan dan kepercayaan pesakit melainkan hanya untuk membangkitkan kekuatan rohani mereka sahaja dalam proses penyembuhan bersama-sama terapi lainnya disebut sebagai psikoterapi agama (*Religion psychotherapy*) (Arifin Isep Zaenal 2009). Menurut kenyataan perenggan di atas, psikoterapi Islam juga membawa maksud yang lebih kurang sama iaitu suatu proses pengubatan dan penyembuhan terhadap gangguan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral mahupun fizikal melalui bimbingan al-Quran dan al-Sunnah Nabi Muhammad SAW atau lebih meluas adalah melalui bimbingan dan syariat Allah SWT (Hamdani Bakran Adz-Dzaky 2001).

Menurut `Arifin (t.t) psikoterapi ini dapat diistilahkan atau diertikan sebagai *al istishfa' bi al Quran wa al Du'a'*, iaitu penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan kejiwaan berdasarkan tuntunan dengan nilai-nilai al-Quran dan doa. Perkara yang sama telah diperkatakan oleh Imam Fakhr al-din al-Razi (1995) dalam tafsirnya menyatakan bahawa al-Quran secara keseluruhan dapat berfungsi sebagai *shifa'* atau penawar terhadap berbagai penyakit rohani dan juga jasmani. Menurut Muhsin al-Fa'id al-Kashani (1091) pula dalam tafsirnya mengemukakan bahawa lafaz-lafaz al-Quran dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa. Oleh yang demikian, pengkaji berpandangan psikoterapi adalah ilmu terapi jiwa yang menggunakan kaedah psikologi untuk mengubah perilaku, fikiran dan emosi individu melalui interaksi antara klien dengan ahli terapi dengan bertujuan untuk penyembuhan emosi, perilaku dan fikiran serta menguatkan kerohanian.

## **KONSEP PSIKOTERAPI DALAM ISLAM**

Islam sebagai agama yang mengandungi nilai-nilai spiritual yang tinggi, didapati boleh menyelesaikan masalah-masalah psikologi manusia. Kandungan ajaran Islam seperti iman, ibadah dan tasawuf didapati memiliki metodologi yang sistematik bagi mewujudkan kesihatan mental. Apabila kandungan ajaran Islam boleh membantu mewujudkan kesihatan mental, maka ia adalah sebagai langkah awal yang semulajadi dalam usaha membentuk metode psikoterapi. Oleh kerana metode pemulihan yang akan digunakan dalam metode ini adalah bersumberkan syariat Islam, maka metodenya boleh disebut sebagai psikoterapi Islam. Dalam ajaran Islam, selain psikoterapi duniawi juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (*`ata`*) dari Allah SWT yang berteraskan kerangka ideologi dan teologi dari segala psikoterapi. Sementara psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (upaya) manusia. Kedua modul psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat dua sisi mata wang yang saling terkait. Pendekatan pencarian psikoterapi Islam, didasarkan atas kerangka *psiko-teo-antropo-sentris* iaitu psikologi yang didasarkan pada kekuasaan Tuhan dan upaya manusia (Muhammad Sakura 2016). Selanjutnya,

psikoterapi Islam ini dibahagikan kepada dua kategori. Pertama, bersifat duniawi berupa pendekatan dan teknik-teknik pengubatan psikologi setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Psikoterapi duniawi merupakan hasil daya upaya manusia berupa teknik-teknik terapi atau pengubatan kejiwaan. Kedua, bersifat ukhrawi (akhirat), berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama dan kedua-dua modul psikoterapi ini berkaitan antara satu sama lain (Nurul Fitriani 2011).

Menurut Adz-Dzaki (2011), tujuan psikoterapi Islam adalah untuk memberikan pertolongan kepada seseorang individu agar sihat jasmani dan rohani atau sihat mental, spiritual dan moral. Psikoterapi Islam bukan semata-mata menyembuhkan manusia dari penyakit, tetapi juga bertujuan untuk memperbaiki kualiti masalah dalaman atau jiwa seseorang. Psikoterapi Islam merupakan proses pengubatan dan penyembuhan dengan melalui bimbingan al-Quran dan al-Sunnah nabi Muhammad SAW atau secara empirikal adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah, malaikat-malaikatNya, rasulNya, atau ahli waris para nabiNya.

Menurut Fuad Anshori (2002), psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada tuntutan al-Quran dan al-hadis, dengan kaedah analisa berdasarkan pemerhatian serta ma'rifat terhadap manusia. Psikoterapi Islam juga adalah usaha Islamisasi sains (*Islamization of knowledge*). Metode yang digunakan adalah melalui pencerahan dan aplikasi nilai-nilai al-Quran dan al-Sunnah. Kandungan al-Quran mahupun al-Sunnah yang diambil adalah kandungan yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah dan tasawuf. Kapasiti iman, ibadah dan tasawuf mempunyai nilai spiritual yang boleh dijadikan sebagai metode psikoterapi. Psikoterapi seperti ini boleh membuat psikologi manusia menjadi tenang, tenteram, selesa dan tanpa disedari mampu mewujudkan kesihatan mental. Konsep psikoterapi Islam adalah suatu kajian baru yang boleh dijadikan suatu metodologi psikoterapi bagi mewujudkan kesihatan mental, mencapai kebahagiaan dan memperolehi ketenangan (Nurul Fitriani 2011).

Islam adalah agama daripada Allah SWT yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW, di mana ajarannya rasional serta dapat membantu umat manusia dalam mencapai kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan hidup (Harun Nasution 1997). Islam yang mengandungi pelbagai dimensi aturan dan undang-undang bagi kemaslahatan umat manusia, memberikan jalan penyelesaian daripada persoalan manusia, sehingga mampu membentuk komuniti *muttaqīn* yang teguh (Muhammad `Uthman Najati 2001). Menurut Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir (2001), psikoterapi dalam Islam mampu menyembuhkan semua aspek psikopatologi, sama ada yang bersifat duniawi, ukhrawi ataupun penyakit manusia moden adalah merujuk daripada ungkapan dari `Ali bin Abi Talib iaitu seperti yang berikut:

*”Ubat hati itu ada lima jenis iaitu membaca al-Quran sambil mencuba memahami ertinya, melakukan solat malam, bergaul dengan orang yang baik atau soleh, memperbanyak shaum atau puasa dan zikir malam hari yang berpanjangan. Barang siapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima jenis ubat hati tersebut maka Allah akan memperkenankan hajatnya (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita).”*

## PSIKOTERAPI ISLAM BERSUMBERKAN AL-QURAN DAN AL-SUNNAH

Petunjuk atau hidayah al-Quran meliputi semua hal bukan sahaja yang berkaitan dengan dasar keimanan semata-mata, tetapi ia merangkumi petunjuk daripada sekecil-kecil perkara sehingga sebesar-besar perkara. Dalam ajaran al-Quran, membuang halangan atau batu di tengah jalan juga termasuk dalam keimanan kerana telah membantu menghilangkan kemudaran kepada umum. Begitu juga urusan pemerintahan dan pentadbiran sesebuah negara bagi membentuk masyarakat yang sejahtera. Sepanjang jalan itulah al-Quran menjadi hidayah atau petunjuk kepada manusia. Maka, pengubatan Islam adalah salah satu cabang hidayah yang dianugerahkan Allah SWT melalui al-Quran. Selain itu, doktrin yang mempunyai nilai-nilai spiritual yang tinggi itu berasaskan atau bersumberkan dari kalam Allah SWT iaitu al-Quran dan juga al-Sunnah Rasulullah SAW. Al-Quran diturunkan kepada umat manusia sebagai bimbingan, pengajaran dan petunjuk dalam mendidik manusia ke arah kebenaran supaya mereka dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat selari dengan matlamat utama mereka diwujudkan di muka bumi ini. Ini ditegaskan dalam ayat-ayat al-Quran, di antaranya adalah dalam surah Al-Isra' ayat 9.

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّذِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَيِّنُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ  
الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

Al-Isrā'(17) : 9

*“Sesungguhnya al-Quran ini memberi petunjuk ke jalan yang amat betul (agama Islam), dan memberikan berita yang mengembirakan kepada orang-orang yang beriman yang mengerjakan amal-amal soleh, bahawa mereka beroleh pahala yang besar.”*

FirmanNya lagi di dalam surah Al-Fussilat, ayat 44;

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَعْرَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ قُلْ هُوَ  
لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ  
عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Al-Fuṣṣilat (41) : 44

*Terjemahan: Dan kalaulah al-Quran itu Kami jadikan (bacaan) dalam bahasa asing, tentulah mereka akan berkata: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya (dalam bahasa yang kami fahami)? Patutkah Kitab itu berbahasa asing sedang Rasul yang membawanya berbangsa Arab?" Katakanlah (wahai Muhammad): "al-Quran itu, menjadi*



(cahaya) petunjuk serta penawar bagi orang-orang yang beriman; dan sebaliknya orang-orang yang tidak beriman, (al-Quran itu) menjadi sebagai satu penyakit yang menyumbat telinga mereka (bukan penawar); dan ia juga merupakan gelap-gelita yang menimpa (pandangan) mereka (bukan cahaya yang menerangi). Mereka itu - (dengan perbuatan melarikan diri dari ajaran al-Quran, tidak ubahnya seperti) orang-orang yang diseru dari tempat yang jauh (masakan mereka dapat mendengar dengan betul atau melihat dengan nyata)".

Selain itu, surah al-Jathiyah ayat 20;

هَذَا بَصِيرَةٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴿٢٠﴾

Terjemahan : "al-Quran ini menjadi panduan-panduan yang membuka mata hati manusia, dan menjadi hidayah petunjuk serta membawa rahmat bagi kaum yang meyakini (kebenarannya)".

al-Quran juga merupakan penawar, ubat atau rawatan kepada penyakit jasmani dan rohani sepertimana yang dinyatakan juga dalam al-Quran iaitu melalui Surah Yunus, ayat 57 yang berbunyi

يَأْتِيَا النَّاسَ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى  
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Terjemahan: "Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman".

Selain itu, al-Quran dan al-Sunnah juga merupakan petunjuk manusia dalam menghadapi apa jua masalah atau keadaan hidup di dunia dan panduan untuk mendapat kesenangan di akhirat. Tiada yang lebih baik untuk dijadikan panduan selain daripada dua sumber ini terutamanya dalam perihal kehidupan manusia dan juga memahami sifat-sifat mereka. sifat-sifat manusia bersumberkan ayat al-Quran dan hadis di mana ianya menggunakan kaedah Islam yang didasari dalil naqli iaitu wahyu dan dalil aqli iaitu akal (Yatimah Sarmani et. al 2008). Dalam ilmu psikoterapi Islam, nilai spiritual merupakan aspek utama dalam menyelesaikan masalah psikologi manusia kerana berkait rapat dengan persoalan hati dan lebih kuat mempengaruhi kehidupan manusia. Walaupun manusia terdiri daripada dua unsur komponen iaitu fizikal dan spiritual, namun aspek spiritual adalah lebih

utama memberi kesan ke atas individu kerana hati diibaratkan seperti raja dan anggota tubuh badan manusia tunduk patuh kepada hati. Hati juga menjadi pendorong utama tindakan dan perlakuan jasad manusia yang dikenali sebagai tingkah laku. Selari dengan hadis Rasulullah SAW;

وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ،  
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ .

*Terjemahan: “Sesungguhnya dalam diri setiap insan itu terdapat seketul daging, apabila ia baik, baiklah keseluruhan tubuh badan dan apabila ia jahat, maka jahatlah seluruh tubuh badan. Ketahuilah bahawa itulah yang dinamakan hati.”*

*(Al Bukhari, Sahih al-Bukhari, Nombor hadis 52, 12)*

Sumber rujukan utama psikoterapi Islam selain diambil daripada al-Quran, al-Sunnah ianya juga dirujuk melalui pengalaman as-Salafussoleh yang terdiri daripada as-Salaf dan al-Khalaf. (As-Salaf terdiri daripada ulama tiga kurun awal iaitu sahabat Rasulullah SAW, tabi`in dan tabi' tabi'in manakala al-Khalaf adalah ulama yang hidup sesudah tiga abad pertama hijrah). Amalan mereka dijadikan rujukan berdasarkan ilmu, keikhlasan dan kekuatan ingatan yang jarang didapati pada zaman sekarang. Hal ini dapat dirujuk kepada hadis Rasulullah SAW yang menyebutkan tiga kurun yang terbaik. Sabda Rasulullah SAW:

تَرَكْتُ فِيكُمْ مَا إِنْ اعْتَصَمْتُمْ بِهِ فَلَنْ تَضِلُّوا أَبَدًا ، كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ نَبِيِّهِ .

*Terjemahan: “Aku tinggalkan kepada kamu dua perkara, kamu tidak akan sesat selama mana kamu teguh berpegang dengan keduanya, iaitu kitab Allah al-Quran dan Sunnah NabiNya.”*

*(al-Hakim al-Nisaburi, Al-Mustadrak `ala al-Sahihayn, Nombor hadis 323, 284)*

Sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh `Imran bin Husayn r.a yang bermaksud:

خَيْرُ قَرْنِي ، ثُمَّ الَّذِي يُلُونَهُمْ ، ثُمَّ الَّذِي يُلُونَهُمْ

*“Sebaik-baik umatku adalah pada kurun ini (zaman Nabi SAW), kemudian umat selepas itu (zaman sahabat) dan kemudian zaman selepas itu (zaman tabi`in).”*

*(Al-Bukhari, Sahih al Bukhari, Nombor Hadis 2651,429).*

Perkara ini diperkukuhkan lagi dengan hadis Rasulullah SAW yang menyuruh umat Islam berpegang dengan sunnah baginda dan para sahabat. Sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Al-`Irbad bin Sariyah yang bermaksud:



فَعَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّشِيدِينَ الْمَهْدِيِّينَ. عَضُّوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِدِ

Terjemahan: “maka berpeganglah kamu dengan sunnahku dan sunnah Khulafa’ ar-Rasyidin al-Mahdiyyin. Genggamlah ia seperti menggunakan genggaman pada geraham kamu.”

(Abu `Abd Allah Muhammad ibn Yazid al-Qazwini, Sunan Ibn Majah, Hadis Nombor 0042,15)

## KESIMPULAN

Sumber psikoterapi Islam yang digunakan adalah melalui pencerahan dan aplikasi nilai-nilai al-Quran dan al-Sunnah. Kandungan al-Quran mahupun al-Sunnah yang diambil adalah kandungan yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah dan tasawuf. Kapasiti iman, ibadah dan tasawuf mempunyai nilai spiritual yang boleh dijadikan sebagai metode psikoterapi. Psikoterapi Islam merupakan satu bentuk terapi yang dapat memberikan kesan yang besar kepada para pesakit terutamanya penyakit yang membawa kepada stres dan tekanan jiwa. Melihat daripada kajian-kajian yang terdahulu, diyakini bahawa rawatan psikoterapi Islam telah lama digunapakai dalam merawat pesakit yang mengalami tekanan emosi, juga dapat memberi kesan yang positif kepada mereka secara fizikal dan mental. Oleh yang demikian, pengurusan stres yang menggunakan pendekatan psikoterapi Islam bersumberkan al-Qur’an mampu mempengaruhi aspek sifat atau tingkahlaku luaran manusia kerana bahagian luaran dan dalaman manusia saling lengkap melengkapi dalam diri manusia.

## RUJUKAN

- Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir. 2001 *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Abdullah Al-Hadad. 1989. *The Book of Assistance*. London: Quilliam Press
- Abu `Abd Allah Muhammad ibn Yazid al-Qazwini. t.t. *Sunan Ibn Majah*. Kaherah: Dar Ihya' al-Kutub.
- Ahmad Warson Munawir. t.t. *Kamus Arab Indonesia. Unit Pengembangan Buku Ilmiah Keagamaan*. Yogyakarta: PonPes Al-Munawwir.
- Al-Bukhari, Abi `Abd Allah Muhammad ibn Isma`il al-Bukhari al-Ju`fi. 1999. *Sahih al-Bukhari*. al-Riyad : Dar al-Salam.
- al-Ghazali. t.t. *Ihya' `Ulum Al-Din*. Beirut: Dar al-Ma`arif.
- al-Hakim al-Nisaburi. 2006. *Al-Mustadrak `ala al-Sahihayn, li abi `Abd Allah Muhammad ibn `Abd Allah al-Hakim al-Nisaburi*. Beirut : Dar al- Ma`rifah.
- Arifin Isep Zaenal. 2009. *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fuad Anshori. 2002. *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta, Indonesia : Pustaka Pelajar.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2001. *Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metod Saintifik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Biru.
- Harun Nasution. 1997. *Islam Rasional*. Bandung: Mizan.
- Iin Tri Rahayu. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Press Malang.

- Imam Fakhr al-Din Muhammad Ibn `Umar al-Razi. 1995. *Tafsir Al-Fakhr al-Razi Al-Mushtahar bi al-Tafsir al-Kabir Wa Mafatih Al-Gha'ib*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Johana E. Prawitasari et al. 2002. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Muhammad Sakura. 2016. *Psikoterapi Islami Untuk Kesehatan Mental & Spiritual*. t.tp: Xenosakura Dragon SPC.
- Muhammad `Uthman Najati. 2001. *Al-Quran wa `Ilm al-Nafs*. Kaherah: Dar al-Shuruq.
- Muhammad Uthman Najati. 1987. *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Quran*, terj. Ibn Ibrahim. Jakarta: Cendikia Centra Muslim.
- Muhsin al-Fa'id al-Kashani, *Al-Shafi Fi Tafsir Kalam Allah*. 1091.Mashhad: Dar al-Murtada li al-Nasr.
- Nurul Fitriani. 2011. "Implementasi Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Problematika Psikologis Mahasiswa STAIN Salatiga: Studi di Biro Konsultasi Psikologi Tazkia STAIN Salatiga Tahun 2011," Disertasi Sarjana. Indonesia : Salatiga.
- Robinson S, Kendrick K & Brown A. 2003. *Spirituality and The Practice of Healthcare*, Hampshire: Palgrave MacMillan.
- Singgih D. Gunarsa. 1996. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK, Gunung Mulia.
- Yatimah Sarmani & Mohd Tajudin Ninggal. 2008. *Teori Kaunseling Al-Ghazali*, (Kuala Lumpur: PTS Publication & Distributors Sdn Bhd.
- Anawiah Abdul Aziz. 2016. Diambil di laman web [www.kk.usm.my/index.php/ms/arkib-berita/273-emosi-pesakit-kanser-perlu-dijaga-dan-dirawat](http://www.kk.usm.my/index.php/ms/arkib-berita/273-emosi-pesakit-kanser-perlu-dijaga-dan-dirawat) pada 25 April 2018

*Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani, Adibah Muhtar  
Zaharah Mustafa, Mohd Hambali Rashid*

*Fakulti Tamadun Islam (FTI),  
Universiti Teknologi Malaysia  
Kuala Lumpur  
Norhafizah.kl@utm.my*