

## Gaya Pendidikan Rasulullah SAW dalam Psikoterapi Islam

Muhamad Firdaus Bin Alias

*muhafird@gmail.com*

Universitas Negeri Padang

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received, 18 Februari 2023

Revised, 04 April 2023

Accepted, 02 Mei 2023

#### Keywords:

*Psychotherapy, Rasulullah, Islam*

#### Conflict of Interest:

None

#### Funding:

None

### ABSTRACT

*Psychotherapy is a field of psychology that aims to solve human or mental health problems. When it comes to defining mental health, it is separated into two categories: negative patterns and positive patterns. The negative pattern is a person's avoidance of all mental diseases. While the second pattern is a positive one, it refers to an individual's ability to adapt to their social environments (Mahmud 1984), such as mental tension, anxiety, mental disorders, emotional stress, depression, phobias, neurosis, psychopathology, psychosis, and others that are influenced by various factors. Individual qualities, the environment, and life events all have an impact on a person's mental health. Self-esteem, temperament, and coping abilities are examples of individual qualities. The development of Islamic education during the time of Rasulullah SAW is the subject of this study, which incorporates a qualitative approach, a content analytic technique, and a topical emphasis.*

**Corresponding Author: Muhamad Firdaus Bin Alias**, Department Islamic Education Faculty of Social Science Universitas Negeri Padang, Indonesia, Email: *muhafird2@gmail.com*, Phone No: +60 112 9409 748



Copyright©2023, Author (s)

### 1. Pendahuluan

Psikoterapi modern yang dikembangkan oleh psikolog Barat menjadi sandaran dalam bidang psikoterapi sebagai pengobatan yang efektif untuk penyakit mental didasarkan pada pengalaman kehidupan nyata dan signifikansi yang signifikan. Walau bagaimanapun psikoterapi Islam berdasarkan gaya Rasulullah SAW dalam membentuk spiritualitas Muslim dapat dikatakan lebih baik kerana bersumberkan wahyu dari Allah SWT, serta mempunyai teknik yang lebih unik dan berkesan untuk mengobati penyakit mental sebagai cara hidup. Langkah-langkah yang tercantum berikut dapat digunakan untuk mengembangkan strategi ini. Melalui rukun Iman dan rukun Islam, serta ilmu Tasawuf yang shahih melaului penerapannya yang tercantum di dalamnya segala adab dan akhlak terhadap Allah dan kepada makhluk (Khairunnas Rajab, 2019).

Hasil pendidikan Rasulullah yang dapat menjadi psikoterapi kepada umat dapat dianalisis melalui pelbagai aspek di antaranya melalui tiga dimensi keterhubungan, *hablumminallah* adalah prinsip mentaati Allah sebagai tujuan hidup dalam meraih ridho ilahi, *hablumminannas* adalah prinsip kebersamaan, dan *hablumminnal 'alam* adalah prinsip kemitraan, jika salah satu dilanggar dalam suatu sikap hidup maka bencana baik di dunia maupun di akhirat akan menimpa. Agama dalam arti hubungan tauhid atau *taqarub* kepada Allah SWT merupakan inti dari keberadaan manusia. Hubungan melalui ibadah ritual yang syarat dengan sifat formal dan rutin harus diikuti dengan pemahaman dan penghayatan terhadap substansi ibadah ritual itu sendiri (Djudju Nujuludin, 2013).

Hasil beberapa penelitian yang disajikan menunjukkan secara keseluruhan, bahwa psikoterapi Islam memainkan peran penting sebagai pilihan pengobatan alternatif yang layak untuk tantangan yang dihadapi anak-anak dalam pendidikan. Diperbolehkan menggunakan ibadah apapun yang diperbolehkan oleh Islam sebagai obat bagi mereka, seperti berdoa atau mengingat peristiwa-peristiwa penting. Teori dan penalaran yang mendasari penggunaannya mungkin juga bermanfaat bagi perkembangan anak dan remaja dalam pendidikan. Sepanjang tahap awal perkembangan anak, orang tua didorong untuk mengajarkan prinsip-prinsip Islam kepada anak-anak mereka sebagai bagian dari kurikulum yang direkomendasikan. Bahkan jika mereka tidak pandai dalam hal itu, kita tidak dapat mengabaikan fakta bahwa anak muda perlu membuka pikiran mereka terhadap perspektif Islam dan spiritual Islam. Penegasan keimanan seseorang, pelaksanaan ibadah, dan instruksi etiket dan moralitas yang tepat adalah semua aspek kehidupan sehari-hari yang harus dimasukkan ke dalam terapi Islam (Syukri, Zarrina, Hilmi, 2018).

Selain itu, guru memiliki tanggung jawab; kurikulum yang mereka gunakan untuk mengajar siswa harus didasarkan pada prinsip-prinsip Islam untuk memenuhi amanat mereka. Setiap pengobatan atau terapi yang diadaptasi dari psikoterapi Islam dapat digunakan tidak hanya pada anak autis, tetapi juga pada orang yang memiliki berbagai tantangan, terlepas dari unsur-unsur yang mungkin terlibat, seperti fisik, mental, emosional, spiritual dan seterusnya (Syukri, Zarrina, Hilmi, 2018).

Manusia terutama terdiri dari dua substansi: fisik dan psikologis. Manusia adalah makhluk yang mempunyai rasa sadar. Jiwa adalah inti dari kesadaran manusia, dan sifat jiwa adalah mengenal Allah SWT dan selalu bercita-cita mendekatkan diri kepada Allah SWT. Lupa kepada Allah SWT merupakan kecacatan dalam jiwa merupakan penyimpangan dari wataknya seorang manusia yang menjadi sumber masalah kejiwaan (psikologis). Akibatnya, orang yang mengalami gangguan jiwa membutuhkan pendampingan dari layanan psikoterapi Islam. Layanan psikoterapi Islam disediakan dengan tujuan menempatkan semua masalah yang dihadapinya dalam perspektif sehingga dia dapat menilai di mana dia berdiri, menentukan tindakan untuk memperbaiki apa yang salah menurut syara', dan berdoa untuk pengampunan dan bimbingan Allah. Terapi doa adalah salah satu terapi yang digunakan, karena amalan doa cukup bermanfaat. Ibadah dapat memberikan rasa tenang dan tenteram dalam jiwa, menghilangkan perasaan berdosa pada diri sendiri, menghilangkan rasa takut, resah, dan gelisah, serta memberikan kekuatan spiritual yang dapat membantu proses penyembuhan berbagai gangguan fisik dan mental psikologis (Ahmad Zaini, 2015).

Terdapat satu hadis Nabi SAW yang artinya: Shalat berjamaah 27 derajat lebih utama dari pada shalat sendirian (HR Muslim). Masa remaja merupakan fase peralihan individu dari masa bayi menuju dewasa yang meliputi perubahan fisik, kognitif, dan sosial psikologis (Diananda, 2018). Kemerosotan moral orang dewasa dan perilaku asusila memberikan contoh buruk bagi anak-anak dan remaja, yang mengarah pada kriminalitas remaja (Suamara, Humaedi, Santoso, 2017). Upaya individu atau sekelompok individu juga dapat dimotivasi karena ingin mencapai tujuan yang diinginkan dengan melakukan sesuatu atau mendapatkan kepuasan dari perilakunya (Widodo, 2017). Kemudian (Handoko, 1999) berpendapat bahwa motivasi adalah produk dari pencapaian yang diinginkan dan mengantisipasi bahwa aktivitasnya akan menghasilkan efek yang diinginkan. (Fadel, Ahmad Rivauzi, 2022).

Menurut pendidikan Islam, mengetahui bukan untuk kepentingan ilmu tetapi sebagai instrumen pengabdian kepada Allah dalam menawarkan berkah bagi kehidupan. Bagi manusia, pentingnya ilmu adalah mengangkat derajatnya di mata Tuhannya karena memungkinkan mereka untuk melaksanakan kewajibannya. Pendidikan berusaha mendidik dan membentuk manusia yang bertakwa kepada Allah (*khasyyah*) dan menuai *al-hikmah*, menuntun mereka untuk hidup bersyukur dan berterima kasih kepada Tuhannya. Di tengah modernitas, pendidikan Islam harus memiliki arah yang kokoh dan jelas untuk memprediksi dan menaklukkan berbagai kebiadaban. Selain memperluas jam yang dihabiskan untuk pendidikan Islam di lembaga pendidikan publik, pendidikan Islam harus diajarkan dan dinilai dalam hal selain karakteristik teori kognitif. (Muhammad Yusuf, 2013).

Namun, hal itu juga berfokus pada komponen emosional dan psikomotorik. Selanjutnya, pendidik harus menjadi panutan bagi murid-muridnya, baik sebagai instruktur maupun sebagai pribadi dan anggota masyarakat. Akibatnya, sistem Ujian Nasional harus direformasi karena hanya berkonsentrasi pada komponen teori-kognitif, dan pelaksanaannya masih menunjukkan penipuan yang berbeda untuk mendapatkan kelulusan. Di tengah merosotnya moral bangsa, lembaga pendidikan Islam memiliki peluang sekaligus tantangan untuk menjadi pilihan masyarakat dalam memperoleh nilai-nilai fundamental yang berlandaskan ajaran. Al-Qur'an. (Muhammad Yusuf, 2013).

Ide kesehatan religi didasarkan pada konsep jangka panjang yang tidak hanya terkonsentrasi, tetapi juga dapat digunakan kapan saja. Ada kemungkinan bahwa keyakinan agama seseorang berdampak signifikan pada kehidupan mereka, terutama kesehatan mereka. Praktik memasukkan esensi Islam ke dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu strategi untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan kesehatan jiwa. Dengan menelaah hakikat kesehatan jiwa sebagaimana yang tertuang dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits, maka dengan ini membantu mendalami lebih dalam tentang Psikoterapi Islam dalam hal peningkatan kesehatan jiwa. Secara khusus, adalah untuk meningkatkan kesehatan mental. Dalam psikoterapi Islam, diyakini bahwa keyakinan agama dan pengabdian seseorang kepada Sang Pencipta akan menjadi kekuatan luar biasa yang akan membantu mereka mengatasi masalah kesehatan mentalnya. Dalam tradisi Islam, psikoterapi digunakan tidak hanya untuk mengobati penyakit fisik atau spiritual pasien, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan mental pasien agar memiliki kehidupan yang lebih menyenangkan. Sebagai akibat langsung dari ini, kesehatan mental akan berkembang menuju keharmonisan,

ketenangan, dan kesejahteraan secara keseluruhan, serta kedamaian mental (Aprilia, Andini, Distina, 2021).

Sangat tidak mungkin seorang anak akan mengembangkan kepribadian bermasalah, seperti sulit diatur dan sulit diajak bekerja sama, kurang terbuka kepada orang tua, menanggapi secara negatif semua masalah, menarik diri dari pergaulan, menyangkal apa yang terjadi, dan lain-lain. memandang dirinya dan hidupnya sebagai palawak. Hal ini disebabkan perbedaan cara internalisasi gaya pendidikan dan petunjuk-petunjuk dari al-Qur'an dan Hadits akan memperkecil kemungkinan pembentukannya pada anak. Secara khusus, tampaknya manusia memiliki watak yang mulia, peka terhadap lingkungannya, dan memiliki kekuatan untuk membawa perubahan yang baik bagi umat manusia (Rafiatul, 2020). Pendidikan Islam menekankan Islam. Pendidikan Islam didasarkan pada pandangan hidup Islam. Sikap ini melihat hidup sebagai alat untuk mencapai tujuan. Ketika Periode Makkah dan Madinah, sekolah Islam dimulai. Meskipun demikian, pendidikan Islam berkembang lebih jauh di Madinah yang menjadi intinya. (Chaeruddin, 2013).

## **2. Tinjauan Pustaka**

Agar peserta didik menjadi manusia muslim yang terus berkembang dalam hal keimanan, ketakwaan, berbangsa, dan bernegara, pendidikan agama Islam di sekolah berupaya untuk membangun dan memperkuat pengetahuan, pemahaman, pengamalan, dan pengalaman keislaman peserta didik. Hal ini dilakukan dengan membekali dan menumbuhkan pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman siswa tentang Islam agar mempunyai potensi untuk maju ke tingkat yang lebih tinggi (Majid, 2005) (Lahadi, Azri, 2022).

Menurut Hasan Langgulung (Nata, 2010), pendidikan adalah suatu proses yang berusaha menghasilkan pola tingkah laku tertentu pada anak atau orang yang dididik. Menurut Ki Hajar Dewantara (Nurkholis, 2013), pendidikan adalah suatu proses usaha untuk mengembangkan watak, akal, dan jasmani seorang anak agar ia dapat meningkatkan atau mencapai kesempurnaan hidup. Jika pendidikan adalah pedoman, maka substansi pendidikan itu sendiri haruslah nilai. Tujuan pendidikan adalah untuk memperoleh tingkat keamanan dan kenikmatan semaksimal mungkin sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat (Zidniyati, 2019) (Siregar, Musfah, 2022).

Survey psikologi dapat dimulai dengan tiga anggapan tentang psikopatologi. Freud mulai dengan berhipotesis bahwa penyakit, kejahatan, dan kondisi negatif atau destruktif hadir dalam jiwa manusia sejak saat lahir. Agar bermanfaat, dibutuhkan mitra untuk mendekatinya dengan cara yang impersonal dan direktif atau membimbing. Kedua, sebagai seorang behavioris, Skinner percaya bahwa jiwa manusia lahir dalam keadaan netral (tidak sakit maupun sehat), dengan lingkungan yang berpengaruh terhadap perkembangan jiwa. Ketiga, sebagai sosok humanistik, Maslow dan Rogers merasa bahwa jiwa manusia dilahirkan secara sadar, bebas, bertanggung jawab, dan diarahkan oleh dorongan-dorongan positif yang muncul dari dirinya sendiri semaksimal mungkin (Wahidah, 2017).

Mereka percaya ini terjadi karena mereka percaya bahwa manusia pada dasarnya baik. Di sisi lain, ketika datang ke studi Islam psikopatologi, ada dua kategori: duniawi, yang diklasifikasikan menurut psikologi kontemporer, dan akhirat, melalui penjelasan berbagai bentuk psikoterapi yang didasarkan pada studi Islam, serta peran yang dimainkan Islam dalam bidang psikopatologi *ukhrowi* dan psikoterapi secara

umum. Selama psikoterapi, penting untuk berbicara tentang Islam sehubungan dengan psikopatologi. Selain mengamati perkembangan proses Islamisasi, penelitian terhadap masalah-masalah terapi yang dibahas dalam Islam berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits. Selain itu, tujuan Psikoterapi Islam adalah untuk memberikan solusi alternatif terhadap kritik yang dilontarkan pada psikologi arus utama karena menyimpang dari nilai-nilai ketuhanan, (Wahidah, 2017) memulai penyelidikannya tentang psikopatologi, keahlian terapi Islam, dan pemikiran kontemporer (Wahidah, 2017).

Motivasi sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk bekerja dengan semangat dan kegembiraan untuk mencapai hasil yang maksimal. Tanpa motivasi, seseorang akan berjuang untuk menyelesaikan tugas dan hasilnya akan di bawah standar. Motivasi adalah perkembangan daya dalam diri seseorang sebagai akibat dari keinginan untuk mencapai sesuatu. Menurut (Sutrisno, 2017), motivasi diartikan sebagai katalisator dan motivator dari keinginan untuk bekerja, karena setiap karakter memiliki tujuan tertentu dalam pikirannya. Berikut ini adalah fungsi-fungsi motivasi: 1) Mendorong munculnya suatu sifat atau perilaku, 2) Motivasi dapat membantu dalam mencapai suatu tujuan tertentu. 3) Motivasi bernilai sebagai inisiator, artinya dapat digunakan untuk menentukan apakah pekerjaan dilakukan dengan lambat atau cepat (Hamli Arif Yusuf, 2018). 4) Motivasi berguna sebagai pedoman, artinya dapat digunakan untuk mengarahkan tingkah laku untuk mencapai tujuan. 5) Penentu bakat dalam tindakan manusia, artinya bakat yang ingin dicapai, 6) Melakukan pemisahan agar perilaku manusia senantiasa berhati-hati dan terfokus pada tujuan yang dapat dicapai (Abdul Rahman Shaleh, 2004). Menurut (Sadirman, 2018), motivasi intrinsik adalah kemauan untuk melakukan sesuatu yang ditimbulkan oleh unsur perangsang yang berasal dari dalam diri seseorang dan tidak memerlukan rangsangan dari luar karena setiap orang mempunyai keinginan untuk mencapai sesuatu. Motivasi ekstrinsik, sebaliknya, menunjukkan bahwa motivasi atau pola aktif dan fungsional disebabkan oleh rangsangan eksternal (Sadirman.2018). (Fadel, Ahmad Rivauzi, 2022).

Al-Qur'an menghargai dan melestarikan informasi masa lalu dalam bentuk sejarah dan cerita sebagai data instrumental dalam merumuskan cara-cara baru yang relevan dengan masalah dan konteks yang dihadapi manusia dalam kehidupannya. Hal ini menunjukkan bahwa kegagalan pelaku maksiat masa lalu menggambarkan akibat dari perbuatannya, dan sunnatullah berlaku bagi mereka. Sementara itu, keberhasilan para tokoh dan sosok yang disebutkan dalam Al-Qur'an patut dicontoh, karena masa kini dan masa depan merupakan kelanjutan dari masa lalu. Al-Qur'an menceritakan beberapa kisah agar manusia dapat menemukan makna dalam penggalan-penggalan setiap peristiwa. Q.S. Yusuf/12 menyiratkan hal ini. Faktanya, ada pelajaran dalam hidup mereka (Muhamad Yusuf, 2013).

Jadi, tujuannya bukanlah cerita itu sendiri melainkan media dan metode pembelajaran yang memungkinkan manusia menangkap intisari pelajaran di balik cerita tersebut. Itulah sebabnya disebut dengan kata '*ulu al-Albab*' manusia memiliki akal dan hati yang tajam sehingga dapat menangkap inti cerita. Jenis metode pembelajaran ini bertujuan untuk mendidik kecerdasan dan spiritualitas manusia. (Muhammad Yusuf, 2013).

Mengenal Tuhannya sebagai pencipta, pemilik asma, dan mempunyai segala sifat-sifat-Nya yang Maha sempurna dan Mulia, Mahasuci Allah dari segala sifat

kekurangan, makrifatullah memberikan pengaruh yang baik bagi ketenangan jiwa, kebahagiaan hidup, dan kesehatan jiwa seseorang. Hasil ini merupakan manifestasi dari segala sifat kesempurnaan Allah SWT, Kebesaran-Nya, keluasan ciptaan-Nya. Seorang muslim dianjurkan untuk memohon dan menyeru-Nya dengan tuntutan-tuntutan yang sesuai dengan sifat-sifat dan sifat-sifat-Nya dalam beribadah kepada-Nya (Rajab, Zein, Bardansyah, 2016).

Menemukan keunikan dan kebenaran kejadian psikologis pada orang yang kecanduan narkoba. Peneliti (Rajab, Zein, Bardansyah, 2016) meneliti, menafsirkan, dan membangun fakta dan fenomena melalui deskripsi yang luas untuk memahami status psikologis pasien yang terkena dampak narkoba di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi AlZainy Malang. Peneliti (Rajab, Zein, Bardansyah, 2016) melakukan wawancara mendalam dengan realita aktual berdasarkan kaidah dan prinsip ilmiah yang pasti dari pasien gangguan jiwa untuk mendapatkan data yang dapat dipercaya. Mereka kemudian mengusulkan model psikoterapi Islam yang langsung dianut. Psikoterapi Islam menggunakan Islam sebagai jawaban teoritis-praktis untuk masalah kesehatan mental. Psikoterapi Islam menggunakan prinsip-prinsip Islam untuk mengobati penyakit mental. Kajian psikoterapi Islam-Barat merupakan kajian yang segar. Namun, psikoterapi Islam ada. Ajaran kenabian Muhammad menyiratkan gambaran psikologis tentang masalah masyarakat sejak awal. Psikoterapi Islam telah menjadi kajian menyeluruh tentang Islamisasi sains sebagai pendekatan sains-Islam terpadu pada dekade sebelumnya (Rajab, Zein, Bardansyah, 2016).

Akhlak adalah warisan Rasulullah SAW yang sangat dalam, yang berharga sekaligus unik. Hal ini karena Allah SWT mengutus Rasulullah SAW untuk moralitas sempurna. Rasulullah SAW. diibaratkan pelengkap atau pelengkap suatu bangunan yang masih dibangun, atau dalam arti lain, kebangkitan Rasulullah SAW kepada orang-orang ini dalam rangka meningkatkan moralitas. Maka Rasulullah SAW adalah orang yang memiliki keagungan dan ketinggian moral. Dalam Al-Qur'an al-Karim, Allah SWT memuji Akhlak mulia baginda yang mulia (Yalawae, Farid, 2015).

### **3. Metode**

Metode dalam penelitian ini yaitu penelitian kepustakaan (*library investigation*) yang difokuskan pada kajian dan analisis teks. Karena sumber datanya berupa data kepustakaan, hal ini dilakukan. Tujuan dari penelitian kepustakaan adalah menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data primer. Karena kajiannya terkait Pendidikan Agama Islam dalam konteks Psikoterapi Islam ala pendidikan Nabi Muhammad SAW buku ulama muktabar dan artikel jurnal yang berkaitan dengan penelitian sebagai studi kepustakaan yaitu: studi kepustakaan, data terkait dalam penelitian ini dikumpulkan melalui studi kepustakaan atau studi. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian kepustakaan adalah kumpulan tindakan yang melibatkan teknik memperoleh data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan kajian. Ini adalah penelitian yang memanfaatkan sumber pustaka untuk mengumpulkan data. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan Psikoterapi Islam dalam Gaya Pendidikan Rasulullah SAW.

Teknik yang digunakan dalam proyek penelitian ini meliputi kajian literatur dari beberapa sumber jurnal serta pembacaan analisis yang diperoleh dengan bantuan istilah pencarian Psikoterapi Islam, Kesehatan Mental, Al-Qur'an, dan Al-Hadits. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam adalah pendekatan yang

paling efektif untuk mengobati serta menghindari penyakit mental (Aprilia, Andini, Distina, 2021).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, menggunakan pendekatan analisis isi, dan berfokus pada perkembangan pendidikan Islam pada masa Rasulullah SAW. Pendidikan akidah Islam pada masa Rasulullah SAW akan menjadi fokus penelitian ini (Hafidin.2015). Informasi dikumpulkan dari makalah ilmiah dan buku referensi (Ifendi, 2021).

Sejarah Sirah Rasulullah SAW adalah sumber yang sangat berguna. Dikombinasikan dengan itu, kita bisa mendapatkan pengetahuan tentang perkembangan Islam. Akibatnya, jika kita terus melakukan kesalahan yang sama, kita cenderung berkeliaran tanpa tujuan. Pemandangan masa lalu disajikan di sini melalui lensa analitis sejarah. Ada cerita yang perlu kita pahami untuk membangun masa depan yang lebih baik (Hafidin, 2015).

Perkembangan ajaran Islam pada masa Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya merupakan perkembangan dari puncak kejayaannya, baginda SAW sebagai pendidik dan faktor utamanya adalah Nabi Muhammad SAW. Pertumbuhan ajaran Islam selama ini merupakan perkembangan dari perkembangan puncak kejayaannya (Hafidin, 2015).

Masa lalu adalah sumber informasi yang kaya. Penting untuk diingat karena kita akan membangun masa depan. Dikombinasikan dengan itu, kita bisa mendapatkan pengetahuan tentang perkembangan Islam. Akibatnya, jika kita terus melakukan kesalahan yang sama, kita cenderung berkeliaran tanpa tujuan. Pemandangan masa lalu disajikan di sini melalui lensa analitis sejarah. (Hafidin.2015) Ada cerita yang perlu kita pahami untuk membangun masa depan yang lebih baik. Perkembangan ajaran Islam pada masa Nabi Muhammad SAW dan para pengikutnya merupakan perkembangan dari puncak kejayaannya, dengan aktor dan faktor utamanya adalah Nabi Muhammad. Psikoterapi Islam dalam Pendidikan pada masa Rasulullah SAW akan menjadi fokus penelitian ini untuk merenungkan masa lalu dan menyelidiki sifat sebenarnya dari sejarah Islam, baik untuk masa kini maupun janji masa depan yang lebih cerah (Hafidin, 2015).

#### **4. Hasil dan Pembahasan**

Menurut Masy'ari (1993) dan 'Ulwan (1998), agar berhasil melaksanakan tugas mendidik anak, guru dituntut untuk memiliki sifat-sifat tertentu yang diinginkan, yang paling utama adalah asketisme. Guru pendidikan agama Islam yang muaddib selain muallim, murabbi, dan mursyid memiliki tanggung jawab untuk bercita-cita menjadi panutan utama bagi anak didiknya. Hal ini dikarenakan guru pendidikan agama Islam merupakan pribadi yang sangat berpengaruh dan selalu diperhitungkan dalam setiap perlakuan dalam proses pembentukan kepribadian siswa (Syafiqah Solehah Ahmad & Tengku Sarina Aini Tengku Kasim, 2017). Selain asketisme, sifat seorang guru yang diinginkan menurut Ibrahim Amini (1997) adalah sering berusaha membersihkan dan mensucikan diri dari segala jenis najis (dosa), seperti riak, 'ujub, hasad, dan lain-lain. kemarahan. Pertapaan juga merupakan salah satu karakteristik yang diinginkan dari seorang guru. Selain itu, jagalah kemurnian jasmani dan rohani dengan memilih dan hanya makan makanan yang berasal dari sumber yang suci dan tidak tercemar. Seorang muaddib dituntut memiliki kepribadian yang mulia dalam penampilan lahiriahnya, selalu menjaga kebersihan diri yang tinggi, selalu memakai

pakaian yang bersih, dan selalu menjunjung tinggi syariat. Konsekuensinya, guru muaddib berada di bawah tekanan terus-menerus untuk menjaga kehormatan dan martabatnya di mata siswa dan masyarakat (Rusliza binti Othman & Kamarul Shukri bin Mat Teh, 2018) (Salinda, Zulkifli 2022).

Tujuan jiwa adalah untuk belajar tentang Allah SWT dan memiliki keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Lupakan Allah SWT menjadikan seseorang memiliki konotasi mundur dari cita-cita yang penting bagi orang beriman yang bertakwa, yang dapat menyebabkan kesengsaraan mental (psikologis). Bisa saja manusia menjadi jahil terhadap Allah SWT ketika kemampuan terbesarnya, terutama akal, semakin lemah dalam kemampuannya mengelola nafsu dan amarah. Kemudian keganasan dan kemurkaan mengalahkan logika dan akal (Sholeh dan Musbikin, 2005: 70). Orang-orang yang menderita penyakit mental dapat disembuhkan melalui penggunaan layanan psikoterapi Islam, yang meliputi mengatur semua masalah seseorang agar mereka dapat mengukur diri di mana pun mereka berada, merencanakan sesuatu untuk memperbaiki kesalahan, dan berdoa kepada Tuhan untuk pengampunan dan petunjuk (Mubarok, 2002: 28) (Ahmad Zaini, 2015).

Psikoterapi adalah metode atau teknik yang digunakan dalam bidang psikologi untuk berhubungan dengan klien guna mengurangi variabel-variabel yang mengganggu agar mendapatkan lingkungan hidup yang lebih tenang dan tenteram tanpa perlu obat-obatan terapi. Ketidakstabilan spiritual, emosional, dan psikologis sebagian besar orang telah memperparah gejala penyakit mental, termasuk pikiran untuk bunuh diri, kegilaan, dan berbagai gejala lainnya. Ini adalah dampak langsung dari mempopulerkan pemisahan manusia dan agama dalam budaya Barat, serta sebagai hasil dari perkembangan filsafat ilmu pengetahuan Barat. Selain itu, ini adalah hasil dari pengembangan metode ilmiah di peradaban Barat. Di sisi lain, Islam adalah agama komprehensif yang dipraktikkan di seluruh dunia. Ini memberi penekanan pada bagian spiritual seseorang, yang pada gilirannya menghasilkan komunitas yang berkembang. Sebagai akibat langsung dari hal tersebut, Islam telah menggariskan beberapa komponen psikoterapi dalam pengobatan mental dan spiritual melalui Al-Qur'an dan As-Sunnah, serta petunjuk Ulama yang, sesuai dengan ajaran Islam. (Sharifah Basirah, Zarrina Sa'ari, 2013).

Zikir adalah santapan jiwa manusia, jika zikir itu hilang darinya ibarat jasad yang kosong dari makanannya. Zikir juga merupakan kaedah yang datang terus dari perintah Allah. Sesiapa yang melazimi berzikir mengingati Allah swt, maka Allah swt akan menjamin kebahagiaan baginya (Aljauziyah, 2002: 64). Allah SAWT berfirman dalam Q.S. Al-Jumu'ah dalam ayat 10, Artinya "*dan ingatlah kamu sekalian kepada Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beroleh kebahagiaan*". Kedua-dua ayat ini menyatakan ayat-ayat perintah dari Allah kepada hambanya supaya melazimi memperbanyakkan berzikir mengingati Allah SWT Zikir ini merupakan amalan yang akan membuatkan manusia berasa gembira dan mencapai kecerdasan spiritual dalam konteks Islam.

Islam adalah agama kaffah yang berfungsi sebagai pedoman dalam kehidupan, mendorong manusia untuk fokus pada kebaikan dan menjauhi keburukan, yang dapat mengarah pada keburukan dan maksiat. Materi Islam telah disederhanakan secara metodis sehingga orang dapat menjalankannya seefisien mungkin. Ajaran Islam kaya akan berbagai aspek kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat. Islam mencakup lebih dari sekedar monoteisme, ibadah, dan moralitas. Islam melalui iman yang

optimal mampu memberi manfaat secara fisik dan spiritual. Islam adalah agama spiritual yang menggabungkan karakteristik fisik dan psikologis. Islam adalah agama yang lengkap, maka dapat dilihat sebagai sumber informasi yang sistematis, logis, dan rasional (M. Quraish Shihab, 1993).

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian tentang Islamisasi sains telah menandai munculnya penyelidikan penuh harapan oleh psikolog Muslim dalam mencapai psikologi Islam, psikoterapi Islam, dan kesehatan mental Islam. Muhammad Utsman Najati dan Malik B. Badri berpartisipasi sebagai ahli pengetahuan dalam penelitian spesifikasi ini. *Al-Qur'an wa ilmu al-nafs, Hadits al-Nabawiyah wa Ilmu al-Nafs*, Dilema Psikolog Muslim, Metodologi Psikoterapi Islam, Psikoterapi Islam dan Modern, dan Konseling Islam merupakan karya-karya yang terkait dengan penelitian ini. Psikologi termasuk psikoterapi. Psikoterapi adalah upaya untuk membantu dan melayani individu yang mengalami kesulitan dalam hidup. Istilah psikoterapi mengacu pada berurusan dengan sekelompok besar individu serta hubungan potensial atau solusi masalah. Psikoterapi adalah upaya untuk menawarkan klien kesempatan untuk mengeksplorasi, menemukan, dan menjelaskan metode yang lebih memuaskan dan masuk akal untuk mengatasi situasi. Hubungan profesional antara psikoterapis dan klien dibenarkan oleh psikoterapi. Biasanya, koneksi ini mencakup satu atau lebih orang dengan orang lain. Secara umum, psikoterapi adalah usaha untuk membantu klien dalam memahami dan mempertajam cara pandangannya terhadap kehidupan, membantu dalam pengembangan harga diri (self-determination) melalui pengetahuan yang baik, dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan emosional atau karakter interpersonal (Rajab, Zein, Bardansyah, 2016).

Psikoterapi Islam adalah pengobatan gangguan mental, spiritual, moral, dan fisik dengan menggunakan metode Islam yang diambil dari Al-Qur'an, al-Sunnah, individu yang saleh, dan ilmu Islam. Karya ini, di sisi lain, membahas zikir dan tafakkur sebagai landasan psikoterapi Islam. Praktek memori dan kontemplasi membentuk dasar terapi. Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana praktik zikir dan tafakkur diterapkan dalam prosedur terapi Islami. Penelitian kepustakaan ini menggunakan teknik analisis kualitatif. Menurut temuan penelitian ini, zikir dan tafakkur merupakan landasan utama dalam pendekatan psikoterapi Islam karena dapat berperan sebagai agen dalam menghadapi masalah sosial dan psikologis (Ahmad, Mardiana, 2021).

Sebuah strategi mencakup pedoman penting untuk mendidik anak-anak untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan orang tua. Akibatnya, untuk memilih pendekatan yang ideal, orang tua harus kompeten dan berpendidikan; jika mereka memilih metode yang salah, anak-anak mereka akan tumbuh dengan buruk. Ada banyak cara mendidik anak dalam agama Islam yang bersumber dari Islam, antara lain pendekatan keteladanan, metode kasih sayang, metode nasehat, metode komunikasi, metode tindakan, metode penceritaan, metode ganjaran dan hukuman, dan metode bermain. Orang tua memberikan metode keteladanan, terutama dalam masalah agama. Metode cinta adalah metodologi untuk mencintai. Orang tua yang menggunakan metode nasihat dapat mengajar anak-anak mereka menggunakan Al-Qur'an dan As-Sunnah (Fitri Rayani, 2016).

Pendekatan *storytelling* merupakan salah satu strategi pengembangan karakter yang dibutuhkan orang tua untuk mencintai storytelling. Orang tua harus menunjukkan kebijaksanaan saat menggabungkan taktik insentif dan hukuman.

Akhirnya, ada strategi bermain, yang menghasilkan kondisi kenyamanan yang menyenangkan bagi orang tua. Anak itu akan ceria dan pintar. Terakhir, orang tua bebas menggunakan salah satu dari strategi tersebut di atas, mana yang paling sesuai untuk situasi anak mereka. Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah melihat dukungan di segala arah. Alhasil, tidak ada keraguan dalam memilih salah satu opsi. (Fitri Rayani, 2016).

### **Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam**

Psikoterapi Islam adalah ilmu yang mencoba menetapkan cara yang sistematis untuk mengetahui, menganalisis, dan memahami secara rinci gejala-gejala keberadaan manusia dalam pencarian kebenaran dan pencerahan jiwa, sebagai tanda keberhasilan seseorang dalam menjalankan ritual keagamaan dengan baik. dan secara konsisten. Pemahaman ini merupakan indikasi kemampuan seseorang untuk melaksanakan upacara keagamaan secara tepat dan teratur (Wulur, 2015).

Proses pengobatan atau penyembuhan penyakit jiwa dengan menggunakan prosedur dan metode psikologis Islam, atau metode yang sesuai dengan ajaran Islam dan tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi, pada dasarnya adalah apa yang dimaksud dengan frasa "psikoterapi Islam" (Wulur, 2015).

Pasien mungkin lebih mudah memahami diri mereka sendiri serta akar dan faktor yang berkontribusi terhadap penderitaan mereka jika psikoterapi Islami digunakan dalam kapasitas pencegahannya. *Hifz al din* yang artinya menjaga syarat-syarat ibadah agama, *hifzh al nafsi* yang artinya menjaga kesucian jiwa, *hifz al nasab* yang artinya menjaga keturunan, *hifz al mal*, yang artinya untuk menjaga harta, dan *hifz al aql*, yang diterjemahkan menjadi menjaga harta akal adalah lima masalah fisik dan psikologis yang dicakup oleh prinsip pencegahan ini (mempertahankan apa yang merusak pikiran) (Wulur, 2015). Menurut Adz-Dzakiey (2008), ada dua taktik yang digunakan secara konsisten merusak pikiran) (Wulur 2015).

1. *Illahiyah*: ilmu agama, tafsir mimpi, pengalaman ilham (intuisi) yang menghasilkan hati yang sehat, dan perkembangan indera batin seseorang merusak pikiran) (Wulur, 2015).
2. Observasi, bahan, atau data untuk mendukung teknik, survei, dan wawancara untuk tujuan pengumpulan informasi. Namun ada beberapa sumber yang menyatakan bahwa itu berasal dari empat sumber, yang meliputi: a. tata cara yang langsung dari Alquran; B. Tata cara *Iqtibas* yang merupakan hasil ijtihad ulama; dan C. tata cara *iqtibas*, 3. Metode yang dikenal dengan *istiqla'iy*, yaitu menarik kesimpulan berdasarkan hasil kajian empiris, bahkan penelitian yang dilakukan di Barat, sepanjang tidak bertentangan dengan ruh Al-Qur'an dan sunnah merusak pikiran) (Wulur, 2015).
3. Metode Komprehensif, yang merupakan kombinasi dari semua metode sebelumnya merusak pikiran) (Wulur, 2015).
4. Psikoterapi Islam efektif, dan dibebankan dengan tanggung jawab membimbing klien jauh dari perilaku tidak terhormat yang merugikan kesejahteraan fisik dan spiritual baik terapis, yang dikenal sebagai mentor (*mursyid*), dan klien (*mursyid bih*). Tanggung jawab seorang mursyid atau terapis dalam psikoterapi Islam antara lain bertanggung jawab atas kesehatan, keselamatan, dan kebersihan akhirat kliennya. Praktek penyembuhan tidak hanya memiliki substansi kemanusiaan, tetapi juga memiliki konsekuensi sosial dan kepentingan teologis.

## Gaya Pendidikan Rasulullah SAW

Berdasarkan pembahasan tentang metode yang digunakan dalam pendidikan Islam yang terdapat dalam kitab *Ar-Rosul Al-mu'alim Wa Asalibuhu Fii Ta'lim* yang dimaksudkan untuk digunakan dalam pendidikan agama Islam, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode yang digunakan dalam pendidikan sekolah Islam Dalam kitab *Ar-Rasul Al Mu'allim Wa Asalibuhu fi At-Ta'lim*, pengajaran Islam dibagi menjadi enam metode yang berbeda, yaitu sebagai berikut: a. Pendidikan Islam melalui metode debat dan tanya jawab, b. Pendidikan Islam melalui metode sesi penalaran logis, dan c. Pendidikan Islam melalui metode sesi analogi dan perumpamaan. d. Pendidikan Islam melalui metode yang berpusat pada nasehat dan peringatan. e. Pengajaran doktrin Islam melalui bercerita. f. Pengajaran prinsip-prinsip Islam melalui penggunaan metode ilustratif.
2. Pendidikan yang diberikan Nabi Muhammad SAW kepada para sahabatnya, yang mungkin masih bisa dijadikan model pendidikan agama Islam kontemporer. Pendekatan yang diambil oleh Nabi Muhammad mungkin perlu dimodifikasi oleh pendidik tergantung pada materi pelajaran yang diajarkan, tujuan pembelajaran yang ditempuh, karakteristik siswa, suasana di kelas, fasilitas, dan manfaat. dan kekurangan belajar. Selain itu, sangat penting untuk mengakui bahwa tidak ada satu metode pengajaran yang lebih unggul dari metode lainnya karena setiap metode memiliki kekuatan, kelemahan, dan karakteristiknya sendiri. Guru berada dalam posisi terbaik untuk mengetahui strategi pembelajaran mana yang tepat dan sesuai untuk berbagai gaya belajar siswa mereka. (Alwi Syihab, 2022).

Dalam kitab *Ar-Rasul Al-Muallim Wa Asalibuhu Fii At-Ta'lim*, dikupas metode belajar Nabi Muhammad dengan sangat detail. Teladan bagi seluruh umat Islam, Nabi Muhammad diutus ke bumi (Al Mua'allim). Rasulullah SAW menanamkan ilmu secara masyhur, sebagaimana dirinci dalam kitab *Ar-Rasul Al Mu'allim wa Asaalibuu Fii Ta'lim* (Abdul Fattah, 1996).

Pendidikan adalah strategi nasional. Pendidikan mempersiapkan orang untuk memenuhi kebutuhan masyarakat atau organisasi. Pendidikan membutuhkan manajemen strategis. Generasi mendatang akan belajar menghargai kompetensi dan integritas dalam pendidikan mereka. Tindakan pendidikan terjadi. Para pemimpin pendidikan dapat belajar darinya. Landasan yang kuat dibangun di atas ajaran moral dengan otoritas yang kuat. Agama biasanya menanamkan moral yang kuat. Sebagai seorang Muslim, Anda akan mengikuti contoh moral Nabi Muhammad SAW dan kepemimpinan Pendidikan (Aspat, 2017).

Teknik pembelajaran yang bersifat keteladanan dan berakhlak mulia tergolong salah satu cara yang sangat dibutuhkan saat ini, karena metode keteladanan memberikan dampak yang signifikan dalam proses belajar mengajar. Unggul dalam pendidikan Islam dan sistem pendidikan lainnya pada umumnya. Abdul Fattah Abu Ghuddah adalah seorang pemikir Islam (mufakir Islami) yang meyakini bahwa keteladanan dan akhlak mulia merupakan hal yang penting dalam proses belajar mengajar (Muhamad Nasir, 2021).

Ketika pendekatan pengajaran baru didasarkan pada pertumbuhan mental dan kondisi peserta didik, ianya dapat digunakan secara efektif. Pertumbuhan dan

lingkungan psikologis siswa berdampak besar pada penyerapan nilai dan transformasi pengetahuan. Keadaan mental yang tidak stabil (Neurosis) dapat menyebabkan transformasi informasi dan internalisasi nilai yang tidak berjalan seperti yang diperkirakan. Pertumbuhan psikologis seseorang terkait dengan perkembangan biologisnya. Jadi, para pendidik, dalam mengadopsi pendekatan pendidikan tidak hanya suguhan psikologis tetapi juga biologis. Karena seseorang yang mengalami gangguan fisiologis akan tersiksa secara psikologis karena jelas-jelas menganggap teman-temannya tidak mengalami apa yang dialaminya. Guru sangat memperhatikan kesehatan siswanya (Muhamad Nasir, 2021).

Seorang pendidik harus waspada dan mampu membedakan keadaan mental anak didiknya, karena tidak ada dua orang yang sama. Akibatnya ketika seorang guru ingin menggunakan pendekatan instruksional, dia harus mempertimbangkan keadaan fisik, mental, atau spiritual para pesertanya. Karena manusia terdiri dari dua aspek, jasmani dan rohani, yang kedua adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Kondisi spiritual dasar dalam pendekatan pendidikan Islam adalah kekuatan bagi peserta didik dalam proses pembelajaran. Karena keadaan psikologis meliputi motivasi, emosi, minat, sikap, keinginan, duka, bakat, dan kemampuan akademik, maka seorang pendidik diperlukan untuk meningkatkan potensi psikologis anak didik yang ada. Interaksi antara individu dan interaksi antara instruktur dan murid adalah contoh interaksi timbal balik. Apapun yang ada dalam interaksi tersebut akan memberikan efek yang baik bagi keduanya. Secara sosiologis, seseorang dapat memberikan dampak sosial pada populasi dan sebaliknya. Oleh karena itu, dalam menghadapi murid, pengajar harus menjadi panutan dalam proses sosialisasi dengan pihak lain (Muhamad Nasir, 2021).

Teknik mengajar adalah sarana penyampaian bahan pelajaran kepada murid agar mereka dapat menangkap pelajaran secara sederhana, efisien, dan akurat. Nilai pendidikan akan dapat dikenali dengan baik jika digunakan gaya mengajar yang tepat. Hal ini disebabkan adanya pendekatan sebagai sarana pencapaian tujuan dalam proses pendidikan. Sesungguhnya umat manusia memiliki pengajar yang paling baik dalam pendekatan pengajaran, yaitu Nabi Muhammad SAW. Sungguh, Nabi sendiri adalah panutan yang sangat baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka persoalan yang dapat diangkat adalah bagaimana teknik pengajaran Nabi Muhammad SAW yang dipaparkan dalam buku Muhammad Sang Guru karya Abdul Fattah Abu Ghuddah dan relevansinya dengan pengajaran pendidikan agama Islam saat ini (Lara Fajrianti, 2018).

Seiring tumbuhnya keakraban orang Barat dengan Islam, perumusan paradigma psikoterapi Islam mulai dilihat sebagai kebutuhan yang semakin mendesak. Kajian ini menguraikan model psikoterapi yang diturunkan dari konsep sufi tazkiyah al-nafs. Ini adalah prosedur pemurnian jiwa secara bertahap, dan dibedakan oleh sejumlah maqam, juga dikenal sebagai "berhenti di jalan Sufi". Kajian ini mengangkat gagasan sufi tentang *maqamat* sebagai paradigma psikoterapi Islam dengan menggunakan teknik yang didasarkan pada penerapan teori. Empat *maqamat* yang dipilih untuk dirinci adalah *tawbah*, *sabr*, *raja'*, dan *khawf*. *Maqamat* ini dipilih karena dianggap memberikan kemajuan dan kemajuan spiritual yang lebih besar dan menyeluruh. Keempat konsep ini termasuk yang paling mendasar dalam praktik tasawuf. (Zarrina, Sharifah Basirah, 2012).

Nabi biasanya mengajarkan cinta, persahabatan, dan kepedulian kepada teman dengan menggunakan pendekatan cerita dan jawaban. Jadi, guru merupakan tokoh utama di kelas harus memahami pendekatan naratif dan tanya jawab. Untuk menginspirasi anak-anak, ajarkan dengan cinta dan kebaikan. Banyak umat Islam, terutama orang tua dan guru, menginginkan generasi yang hebat. Ambisi ini sulit dicapai. Guru merupakan salah satu dari beberapa variabel pendukung. Ini yang paling signifikan, sebelum fasilitas, kurikulum, metodologi, dan lain-lain. karena seorang guru dapat membuat kurikulum, teknik, dan sarana. Orang tua dapat menggunakan model pendidikan Rasulullah untuk anak mereka. Karena sejarah menunjukkan bahwa filsafat pendidikan Nabi yang mengubah jahiliyah menjadi Islam merupakan prestasi pendidikan terbesar yang pernah ada (Abdillah, 2014).

### **Psikoterapi Gaya Rasulullah SAW**

Psikoterapi Islam adalah kata lain untuk penerapan praktis psikologi spiritual Islam. Upaya ini untuk membentuk kepribadian atau kepribadian yang harmonis, sehat, dan seimbang yang mengarah pada konstruksi kepribadian Muslim yang berfokus pada emosi dan pikiran untuk mencapai keridhaan Allah SWT. Ia juga merupakan medan kekuatan emosional psikologis yang menganalisis manusia sebagai subjek praktisi keagamaan berdasarkan unsur-unsur praktik dan keyakinan keagamaan yang mengandung keimanan dan norma-norma moral yang ada dalam masyarakat manusia yang tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai spiritual Islam. Nilai-nilai spiritual atau dikenal juga dengan spiritualitas Islam, spiritualitas Islam kemudian dinamai tasawuf karena disiplin tasawuf menekankan kualitas spiritual, intelektual, dan fisik. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan dalam pembentukan spiritual atau kerohanian seseorang (Sharifah Basirah, Zarrina Sa'ari, 2013).

Di era modern psikoterapi, tidak hanya instrumen medis tetapi juga alat agama digunakan untuk mengobati penyakit mental. Menurut penelitian Darojat Ariyanto tahun 2006, menggunakan teknik doa yang berkualitas menghasilkan pengalaman jiwa pasien/ klien akan kehadiran Allah SWT, spiritual yang tinggi, kedamaian, ketenangan, motivasi positif, optimisme, kegembiraan hidup, autosugesti, dan kepercayaan diri. Ini semua adalah faktor kunci dalam pengobatan masalah mental pada individu. Terapis doa berkualitas tinggi akan memberikan dampak signifikan pada pemulihan pasien/klien (Darojat Ariyanto, 2006).

Dr. Sholeh adalah seorang psikiater dan penulis disertasi. Menurut Pengaruh Shalat Tahajjud terhadap Peningkatan Imunologi Respon Daya Tahan Tubuh, Pendekatan Psikoneuroimunologi (2000), shalat merupakan sugesti diri yang dapat menggugah seseorang untuk berperilaku sesuai dengan yang didoakan dan dapat mengubah jiwa dan raga (Darojat Ariyanto, 2006).

Dalam kehidupan sehari-hari, terkadang sulit untuk mengambil keputusan, mulai dari yang paling sederhana dan paling ringan hingga yang paling sulit dan sulit diselesaikan. Ini adalah kondisi mental terkenal yang melibatkan gejala psikologis. Dalam keadaan yang tidak pasti ini, beberapa individu mencari bantuan dari spesialis kejiwaan untuk konsultasi, sementara yang lain mencari bimbingan dari akademisi yang dia kagumi, atau dari teman, orang tua, atau siapapun yang dia yakini dapat memberikan saran atau nasehat kepadanya. Yang penting baginya adalah ia dapat mengurangi atau memberantas getaran jiwanya (Darojat Ariyanto, 2006).

Beberapa bukti pencapaian pendidikan yang tidak memadai, terutama berkaitan dengan kegagalannya mengembangkan karakter yang unggul bagi masyarakat. Temuan penelitian (Muhammad Yusuf, 2013) menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pendidikan nasional dengan capaian pendidikan yang diperoleh. Al-Qur'an menekankan pendidikan yang menitikberatkan pada pengembangan karakter dan kesadaran akan cita-cita universal. Menurut Al-Qur'an, pembangunan karakter harus dimulai dari batin manusia. Nilai-nilai tersebut diinternalisasikan dan disesuaikan untuk membangun karakter yang baik. Al-Qur'an memberikan berbagai perumpamaan dengan mengajak manusia untuk mengalami hal-hal tersebut dan belajar darinya dalam terminologi Islam dari model-model unggulan yang sarat dengan nilai-nilai universal guna mengembangkan manusia yang berakhlak mulia, berilmu luas, beriman kuat dalam berpegang kepada Islam. (Muhammad Yusuf, 2013).

Cara terapi Rasulullah Melalui pembersihan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan pelatihan jiwa (*riyadah al-nafs*), yang terkait erat dengan proses pengolahan jiwa, psikoterapi dapat membantu umat Islam membangun dan mengembangkan psikologi dan kepribadian mereka. Kesucian akhlak dan ilmu Allah SWT melalui sumber Al-Qur'an dan sunnah. Akibatnya, proses *tazkiyah al-nafs* dan *riyadah al-nafs* dapat dilihat pada gagasan *takhalli* dan *tahalli* yang terdapat dalam disiplin sufi. *Takhalli* adalah tindakan membersihkan diri dari semua kejahatan jahat dan mengerikan. Kemudian *tahalli* yaitu proses mengisi jiwa dengan ibadah, amal sholeh, dzikir, dan ketaatan pada ajaran Allah SWT. Ini adalah metodologi atau pengobatan yang disarankan umat Islam untuk digunakan saat menghadapi masalah sosial, penyakit jantung rohani, atau masalah psikologis (Sharifah Basirah, Zarrina Sa'ari, 2013).

Berdoa secara teratur berpotensi menumbuhkan rasa harapan dalam diri sekaligus menghilangkan perasaan pesimis dan putus asa. Selain itu, doa memiliki peran penting dalam membina kesehatan mental yang positif serta minat yang bersemangat dalam hidup. Stres dan masalah kesehatan mental dapat dikurangi melalui kekuatan doa. Berdoa secara teratur telah terbukti mengurangi risiko gangguan kejiwaan dan penyakit mental. Berdoa juga memiliki manfaat untuk membangun keterampilan kepemimpinan dan meningkatkan semangat hidup seseorang. Dengan kata lain, ada manfaat rehabilitatif, preventif, dan restoratif dari berdoa untuk kesehatan mental seseorang (Samsidar, 2020).

Dalam kerangka Islam, praktik taubat dapat berfungsi sebagai bentuk terapi bagi jiwa manusia yang terperosok dalam kehidupan maksiat dan dosa. Dosa akan mengarah pada perilaku buruk atau kognisi yang tidak menyenangkan sebagai konsekuensinya. Tidak mengherankan jika pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang menjadi tidak teratur ketika mereka melakukan banyak dosa. Berdasarkan (Yulianti, 2017).

Jika seorang pria melakukan dosa, itu akan merusak keseimbangan pikiran, emosi, dan tindakannya. Karena itu, mungkin saja ia tidak dapat memperoleh ketenangan dan kepuasan batin. Memang, tampaknya kecemasan dan agitasi berperan dalam perkembangan masalah kesehatan mental yang lebih serius. Psikoterapi Islam dapat dilengkapi dengan penggunaan taubat, yang memiliki berbagai potensi efek psikologis. Mengingat bahwa proses Taubat berasal dari beragam sistem psikolokal yang berhasil beroperasi, hal ini dapat dimengerti. Berikut adalah hal-hal yang dimaksud: 1) Kesadaran untuk menyesuaikan perilaku; 2) Evaluasi diri yang positif;

3) Perasaan positif; 4) Sikap positif; dan 5). Perubahan perilaku yang dipertahankan sepanjang waktu (Yulianti, 2017).

Shalat adalah salah satu bentuk ibadah, dan memainkan peran penting dalam membangun hubungan antara manusia dan Penciptanya. Tindakan sholat tidak hanya terkait dengan kepatuhan terhadap hukum (syariah), tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyucian hidup manusia dan pemeliharaan kesehatan fisik seseorang. Salah satu dari banyak efek positif dari doa adalah dapat membantu orang mengatasi efek kecemasan. Shalat mengeksplorasi fungsi doa dan pentingnya keterlibatannya dalam pengelolaan kecemasan serta kesejahteraan mental dan fisik individu (Hisham Azizan, Zarrina Sa.ari, 2009).

## 5. Simpulan

Manusia terdiri dari dua bagian yaitu fisik dan psikologis. Kesadaran manusia terpusat dan langsung di dalam jiwa. Esensi psikologis atau jiwa (*an-nafs*) manusia, bukan tubuh fisik namun jiwa yang sadar. Nabi melindungi jiwa dan raga umat Islam melalui keimanan kepada Allah SWT, yang diikuti syariat Islam dengan mengamalkannya. Pendidikan Islam juga ditekankan dalam Al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad SAW menunjukkan bagaimana mendidik anak untuk orang tua, menafkahi masa depan mereka, dan mencintai mereka. Dengan demikian, moral generasi muda membutuhkan pendidikan Islam. Gaya Pendidikan Rasulullah SAW dalam Psikoterapi Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis harus menjadi landasan pendidikan anak-anak, terutama dalam hal kebutuhan belajar anak-anak dan orang muslim dewasa. Pendidikan Islam bagi anak-anak adalah untuk membantu mereka menjadi jiwa yang lebih baik (*fitriah*) dalam Islam dan menjalani kehidupan yang penuh kasih, menyenangkan di dunia dan akhirat.

## 6. Referensi

- Abdul Fattah Abu Ghuddah.(1996), *Ar-Rasul Al-Mu'allim Wa Asalibuhu Fii At-Ta'lim*, (Aleppo: Maktab Matbu'ah Islamiyyah)
- Aji Isnaini, M. (2018). Dakwah Sufistik Pondok Pesantren Ar-Rahman Dalam Mengatasi Problem Kejiwaan Masyarakat Palembang. *Wardah*, 19(2), 219-248. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/wardah.v19i2.2819>
- Alamsyah, Y. A. (2017). Membumikan Sifat Rasul dalam Kepemimpinan Pendidikan: Memosisikan Nabi Muhammad SAW sebagai Panutan dalam Kepemimpinan Pendidikan. *Al-Idarah: Jurnal Kepemimpinan Islam*, 7(2), 130. Diambil dari <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.
- An-Nuha: Jurnal Pendidikan Islame-ISSN: 2775-7617p-ISSN: 2775-7226Volume 2Number 4 November2022, hal. 803-809803<http://annuha.ppj.unp.ac.id>Strategi Orang Tua Dalam Memotivasi Anak Untuk Shalat Berjamaah Muhammad Fadel, Ahmad Rivauzi
- Ariyanto, D. (2006). Psikoterapi dengan doa. *Suhuf*, 13(1), 3–26.
- Asming Yalawae, A. (2015). Akhlak Warisan Rasulullah SAW Membawa Kemuliaan Umat. *Jurnal Usuluddin*, Volume 26(Issue 26).
- Azizan, A. H., & Sa'Ari, C. Z. (2009). Terapi solat dalam menangani penyakit gelisah (anxiety) menurut perspektif psikoterapi Islam. *Jurnal Usuluddin*, 29, 1-43.

- B, C. (2013). Pendidikan Islam Masa Rasulullah Saw. *Jurnal Diskursus Islam*, 1(3), 421–436. Diambil dari [http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus\\_islam/article/view/6639](http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/diskursus_islam/article/view/6639)
- Basirah, S., Muhsin, S., Zarrina, C., Pengajian, A., & Universiti, I. (2013). Beberapa Aspek Psikoterapi Islam Dalam Kitab Jawi , ‘ Penawar Bagi Hati ’ Oleh Sheikh Abdul Qadir Al-Mandili 14, 109–142.
- Bimbingan, J., Islam, P., Islam, T., & Therapy, I. (2020). Manajemen terapi islam dan prosedur pelayanannya, 7, 77–86.
- Che Zarrina Sa’ari, & Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2012). Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah al-Nafs Pendahuluan Pengaruh globalisasi mempengaruhi segenap kehidupan manusia saban hari yang membuka setiap ruang kehidupan tanpa sempadan hasil dari ciptaan dunia Barat. Ia dianggap s. *Jurnal Usuluddin*, (36), 49–74.
- Che Zarrina & Malaya, U. (n.d.). Teori psikoterapi islam dalam menangani stres.
- Hafiddin, H. (2015). Pendidikan Islam pada Masa Rasulullah. *TARBIYA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 1(1), 17–30.
- Hasan, C. J. (2019). Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Tazkiyatun Nafs. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(2), 121–140. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i2.855>
- Ifendi, M. (2021). Pendidikan Islam Rasulullah Saw Periode Madinah: Strategi, Materi Dan Lembaga Pendidikan. *Al-Rabwah*, 15(01), 9–15. <https://doi.org/10.55799/jalr.v15i01.71>
- Jundi, M. (2020). Pendidikan Islam dan Keteladanan Moral Rasulullah Muhammad saw. bagi Generasi Muda. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 41–59. <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v5i1.6193>
- Khairunnas Rajab. (2006). Islam dan Psikoterapi Moden. *Afkar*, 6(2), 133–156.
- Khairunnas Rajab. (2019). Psikoterapi Islam
- Lahadi, A. B. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Pair Check Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam, 2(4), 701–708.
- Lahmuddin, L. (2012). Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami. *MIQOT: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 36(2), 388–408. <https://doi.org/10.30821/miqot.v36i2.124>
- Lara Fajrianti, (2018) *Metode-Metode Mengajarnabi Muhammad Saw Dalam Buku Muhammad Sang Guru Karya Abdul Fattah Abu Ghuddah Dan Relevansi Terhadap Pengajaran Pendidikan Agama Islam Saat Ini*.
- Lubis, R. H., Lubis, L., & Aziz, A. (n.d.). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional Dengan Self-Regulated Learning Siswa, 105–117.
- M. Quraish Shihab, (1993), *Membumikan al-Qur’an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung, Mizan.
- Mohammad Alwi Syihab. (2022) “*Analisis Metode Pembelajaran Islam Menurut Syekh Abdul Fattah Abu Ghuddah Pada Kitab Ar-Rasul Al-Muallim Wa Asalibuhu Fii At-Ta’lim Dalam Pendidikan Agama Islam*”.
- Mohd Syukri, Z. A., Che Zarrina, S., & Syed Mohammad Hilmi, S. A. R. (2018). Pendekatan Psikoterapi Islam Terhadap Kanak-kanak Muslim Autistik. *Akademika*, 88(1), 65–73.

- Mokhtar, A. A., & Mohd Noor, M. (2021). Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(1), 204–217.
- Nasir, M., Al Kattani, A. H., & Al Hamat, A. (2021). Pemikiran Abdul Fattah Abu Ghuddah Tentang Metode Keteladanan Dan Akhlak Mulia. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.32832/tek.pend.v10i1.3997>
- Nujuludin, D. (2013). Agama Membentuk Kepribadian dan Gaya Kepemimpinan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 7(1), 1–7. Diambil dari <http://journal.uniga.ac.id/index.php/JP/article/view/51/52>
- Rafiatul. (2020). Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Al-Qur'an Hadist. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 2(2), 81–109. <https://doi.org/10.46773/muaddib.v2i2.84>
- Rajab, K., Zein, M., & Bardansyah, Y. (2016). *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*.
- Samsidar, S. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(2).
- Sapora Sipon, Ruhaya Hussin. *Teori Kaunseling Dan Psikoterapi edisi 1.pdf*. (n.d.).
- Siregar, D. R. S., & Musfah, J. (2022). Model Kepemimpinan Pendidikan Rasulullah Saw. *TARBIYATUNA: Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 206–213.
- Siregar, F. R. (2016). Metode Mendidik Anak dalam Pandangan Islam Oleh: Fitri Rayani Siregar 1. *Forum Pedagogik*, 08(02), 107–121.
- Syafrida Siregar, L. Y. (2017). Pendidikan Anak Dalam Islam. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 16. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v1i2.2033>
- Syukur, T. A. (2014). Pendidikan Karakter Berbasis Hadits/Taufik Abdillah Syukur.
- Wahidah, E. Y. (2017). Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 6(2), 219–244.
- Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Deepublish.
- Yulianti, E. R. (2017). TAUBAT SEBAGAI SEBUAH TERAPI (Kajian Psikoterapi Islam). *Syifa al-Qulub*, 1(2), 22–31. <https://doi.org/10.15575/saq.v1i2.1429>
- Yusuf, M. (2013). Membentuk Karakter Melalui Pendidikan Berbasis Nilai. *Jurnal Al-Ulum (Jurnal Studi-Studi Islam) IAIN Gorontalo*, 13(1), 3.
- Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Prespektif Psikoterapi Islam. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319–334.
- Zulkifli, S. M. (2022). Pendekatan Al-Muaddib Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran Guru Pendidikan Islam. *Pengajian Islam*, 15, 19.