

Psikoterapi Islam Bagi Pribadi Perfeksionis

Syahrudin

Institut Agama Islam Riyadlotul Mujahidin Ngabar (IAIRM) Ponorogo

syahrudin.mahakarya14@gmail.com

Abstract

The psychotherapy described in this work is an attempt to change the thoughts of mental patients about themselves, others, life and various problems that they are unable to deal with and which cause anxiety, such as the therapeutic techniques used by Imam Ghozali, Sayid Jalil Ibrahim al-Khowas and Usman Najati in curing mental illness so as to provide peace in life and make the caliph as idealized by his Lord in Islam. Through various forms or psychological techniques by integrating Islamic values in it.

In the world of psychology with regard to psychoneurosis the focus of discussion here is the perfectionist personality, that is, the personality figure who always has a tendency to appear perfectly in a negative sense so that in his daily life he feels uncomfortable and has difficulty feeling happy. This, from the religious point of view, is a form of psychiatric problem that needs to be anticipated and treated at the same time. So from that Islamic psychotherapy here is needed to realize the goals of Islamic religious education which refers to personality education and mental spiritual development.

As far as perfectionists can access and digest knowledge about psychotherapy that exists in Islam through teachers, clerics, counselors who are Muslim-minded. Religious parents and the environment that provides religious insight and self-awareness to change according to the provisions. Of course, all aridity with all the turmoil in the perfectionist soul will gradually subside with any meaning of badness (mistakes) that have been made the door of forgiveness for him personally wide open, a new spirit develops with the activities of life as is normal.

Keywords: Psychotherapy, perfectionists

Abstrak

Psikoterapi yang ter jelaskan dalam artikel ini adalah upaya untuk mengubah pikiran-pikiran pada pasien jiwa tentang diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan dan berbagai persoalan yang mereka tidak mampu menghadapinya dan yang menjadi penyebab kegelisahannya, seperti halnya teknik-teknik terapi yang digunakan Imam Ghozali, Sayid Jalil Ibrahim al-Khowas maupun Usman Najati dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan sehingga memberikan ketenangan di dalam hidup dan menjadikan khalifah sebagaimana yang diidealkan Tuhannya di dalam Islam. Melalui berbagai bentuk atau teknik psikologis dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam di dalamnya.

Dalam dunia psikologi berkenaan dengan psikoneurosis yang dalam fokus pembahasan di sini adalah pribadi perfeksionis, yakni sosok kepribadian yang selalu bertendensi untuk tampil dengan sempurna dalam artian negatif sehingga dalam kehidupan sehari-harinya merasa tidak nyaman dan mengalami kesulitan untuk merasa bahagia. Hal ini setelah ditinjau dari sudut keagamaan merupakan bentuk permasalahan kejiwaan yang perlu diantisipasi sekaligus diobati. Maka dari itulah psikoterapi Islam di sini sangat dibutuhkan guna mewujudkan tujuan pendidikan agama Islam yang mengacu pada pendidikan kepribadian dan pembinaan mental spiritual.

Sejauh di perfeksionis dapat mengakses dan mencerna pengetahuan tentang psikoterapi yang ada dalam Islam baik melalui guru, kyai, konselor yang berjiwa muslim. Orang tua yang beragama maupun lingkungan sekitar yang memberikan wawasan keagamaan dan kesadaran diri untuk berubah meniti pada ketentuannya. Tentunya segala kegersangan dengan segala gejala yang ada dalam jiwa perfeksionis bertahap demi tahap akan mereda dengan artian apapun keburukan (kesalahan) yang telah dilakukan pintu maaf untuknya pribadi terbuka lebar, semangat baru berkembang dengan aktivitas hidup sebagaimana wajarnya.

Kata Kunci: Psikoterapi , Perfeksionis

Pendahuluan

Ajaran Islam memiliki hubungan yang erat dan mendalam dengan ilmu jiwa dalam soal pendidikan akhlak dan pembinaan mental spiritual. (Yahya, 1994) Keduanya sama-sama bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jiwa dan ketinggian akhlak manusia. Kerasulan Nabi Muhammad Saw., bila ditinjau dari pandangan kependidikan dan kejiwaan secara luas bertujuan untuk mendidik dan mengajak manusia, membersihkan dan menyucikan jiwanya, memperbaiki dan menyempurnakan akhlaknya, serta membina kehidupan mental spiritualnya. (Mahmudunassir, 1994) Oleh karena itu, tidak mengherankan bila dalam ajaran Islam banyak terdapat petunjuk dan ketentuan yang berhubungan dengan pendidikan pribadi dan permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. (Djamaludin Ancok, 1995)

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam adalah petunjuk (huda), obat (syifa), rahmat, dan pengajaran (mauidzhah) bagi manusia dalam membangun kehidupan yang berbahagia di dunia dan akhirat. (Nasution, 1998) Dengan sendirinya, dapat dikatakan bahwa semua misi dari ajaran Islam yang berintikan pada ajaran aqidah, ibadat, syariat dan akhlak pada dasarnya adalah mengacu kepada pendidikan kepribadian dan pembinaan mental spiritual. (Al-Ghazali, 1985) Itulah sebabnya terdapat hubungan yang erat serta mendalam antara agama Islam dengan problem-problem psikologi. (Djamaludin Ancok, 1995)

Sebagaimana dapat kita ketahui bahwa, banyak permasalahan-permasalahan yang melanda sebagian besar umat muslim, dan hal tersebut menurut hemat penulis sangat perlu mendapatkan jalan pemecahan (problem solving) yang benar-benar akurat dan sempurna. Disamping terdapatnya hubungan yang erat antara ajaran Islam dan ilmu jiwa, didorong pula oleh keinginan untuk membantu metode-metode psikoterapi yang ada agar memperoleh tingkat keberhasilan yang memuaskan dalam pembinaan kepribadian dan perawatan kejiwaan. (Langgulung, 1986)

Dorongan untuk berbuat sebaik-baiknya tak jarang justru menjadikan beban bagi kita, jika upaya yang keras, tetap membuat kita merasa tak nyaman, merasa kurang, merasa kurang waktu dan sebagainya. (Meyerson, 1997)

Pribadi perfeksionis, merupakan sosok pribadi yang mendominasi indikasi-indikasi diatas. Permasalahannya bukanlah penentuan standar yang tinggi melainkan lebih condong pada hambatan merasa kurang bahagia (karena puas) dan takut berbuat salah secara berlebihan, kekhawatiran terhadap penampilan, dan adanya. perasaan antara percaya dan ragu-ragu. Selain itu rasa tertekan, frustrasi kecewa, sedih, marah, dan takut di hina juga kerap muncul terutama jika masalah yang dihadapi meninggalkan perasaan bahwa orang-orang di sekitarnya kurang mampu. (Cholid, 2004)

Fuad Nashari berpendapat, bahwa kreativitas manusia terbentang luas, terutama oleh adanya kenyataan bahwa problem-problem manusia akan terus datang, dan satu-satunya jalan adalah terus memecahkannya. (Fuad Nashori, 2002) Maka seyogyanyalah, bagi manusia untuk berkreasi dengan akal pikirannya dan dengan hati nuraninya (qalburnya) dalam menyelesaikan persoalan-persoalan hidup yang dialaminya. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Ar-Ra'du ayat 11 :

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : “Sungguh Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai mereka mengubah dirinya”. (QS. Ar-Ra'du : 11) (RI, 1994)

Prinsip pengubahan nasib yang diungkap dalam ayat diatas tampak sederhana dan sejalan dengan ungkapan sehari-hari, “ada kemauan, ada jalan”. Kaitannya, dengan problem solving permasalahan yang dihadapi pribadi perfeksionis diatas, Hanna Djumhana Bastaman mengemukakan perlu adanya susunan strategi pendidikan yang memanfaatkan pengetahuan psikologi seperti pemahaman diri (self insting). Pengubahan sikap (attitude change), motivasi (motivation), penyelesaian masalah (problem solving) dan penerimaan diri (self acceptance). Selain itu asas-asas keagamaan perlu dilibatkan seperti sabar, berserah diri, berdoa, melakukan sholat istikharah, tawakkal dan penuh harap kepada-Nya. (Bastaman, 1995)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis berpendapat bahwa, konsep pembinaan kepribadian sehat dan perawatan kejiwaan ini penting untuk diteliti dan dikembangkan ajarannya, dari sudut ilmu pendidikan ilmu jiwa dan akhlak. Pendidikan psikoterapi Islam tersebut dapat menjadi sumbangan berharga bagi kebahagiaan manusia di dunia dan akhirat.

Kajian Pustaka

a. Hasil dan Pembahasan

Agar kajian ini dapat dipahami secara tepat dan benar serta untuk menghindari kemungkinan terjadinya kesalahpahaman, maka penulis memandang perlu untuk menjelaskan kata-kata yang esensial, dalam judul beserta maksud dari kajian judul di atas. Adapun batasan istilah dari judul tersebut adalah sebagai berikut : Psikoterapi yang kami maksud dalam judul di atas adalah pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologi. (Rita L. Atkinson, 1994)

James P. Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada pengembangan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan sesama teman. (Chaplin, 1999) Sedangkan yang penulis maksud dengan psikoterapi Islam adalah pengobatan dan perawatan gangguan psikis dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam di dalamnya. Pribadi perfeksionis disini adalah watak atau sifat seseorang yang menganggap sesuatu yang tidak sempurna sebagai hal yang tidak dapat diterima, sehingga mengalami hambatan merasa bahagia (karena tidak pernah merasa puas). (Cholid, 2004)

b. Pengertian Psikoterapi Islam

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. (Yahya, 1994) Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya seperti halnya proses reedukasi (pendidikan kembali), sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.

James P. Chaplin lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan nonformal atau diskusi personal dengan guru atau teman. (Chaplin, 1999)

Pada pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya. Dengan demikian, tugas utama psikoterapis di sini adalah memberi pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang. Oleh karena itu, boleh jadi psikoterapis yang dimaksudkan di sini adalah para guru, orang tua, saudara dan teman dekat yang biasa digunakan sebagai tempat curahan hati serta memberi nasihat-nasihat kehidupan yang baik.

Menurut Carl Gustav Jung sebagai mana dikutip dalam *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, menyatakan bahwa psikoterapis telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua. (Mudzakkir, 2001)

Berdasarkan pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi kuratif (penyembuhan), juga berfungsi preventif (pencegahan) dan konstruktif (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). (Mudzakkir, 2001) Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikoterapis tidak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna.

Kemudian D.B. Larson mendeskripsikan sebagai berikut: The scientist D.B. Larson and his colleagues (1992) in “Religious Commitment and Heals” (APA, 1992) stated, among other things, that religious commitment is very important in the prevention of illness and improving the ability of a sick person to overcome his suffering and in accelerating the cure in addition to the medical therapy administered. (www.dadanghawari.org, 2006)

Ilmuwan D.B. Larson dan kawan-kawan (1992) mendeskripsikan hasil; penelitian dalam “Komitmen Agama dan Kesehatan” (APA, 1992), ia menyimpulkan bahwa Komitmen Agama Islam amat penting dalam pencegahan agar seseorang tidak jatuh sakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan, bila ia sedang sakit, serta mempercepat penyembuhan selain terapi medis yang diberikan. Emha Ainun Najib menjelaskan “psikoterapi Islam adalah sebagai proses baik penyembuhan, pencegahan, pemeliharaan maupun pengembangan jiwa yang sehat dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi SAW” (Najib, 2005) Yang dimaksud di sini adalah jalan penyehatan hidup jasmani rohani, sehat dalam perspektif yang lengkap dan komprehensif, jiwa dan raga, jasmani dan rohani, luar dalam, bumi langit, dunia akhirat. Sedangkan untuk istilah medisnya, Najib menjelaskan bahwa psikoterapi Islam disini lebih berfungsi sebagai tindakan preventif ketimbang kuratif. (Najib, 2005)

Sependapat dengan Najib, Dadang Hawari, psikiater, menjelaskan bahwa “Pengalaman keyakinan agama dapat dimanfaatkan dalam upaya pencegahan permasalahan kesehatan jiwa”. (Hawari, 2002) Pemahaman dan pengalaman agama yang keliru dapat menyebabkan konflik dan kecemasan pada diri seseorang. Sebaliknya pemahaman dan pengalaman agama yang benar dapat menyelesaikan konflik dan kecemasan. Oleh karena itu psikiatri mempunyai peran penting dalam terapi psikoreligius agar berdampak positif bagi pasiennya.

Dengan demikian psikoterapi Islam yang peneliti maksud adalah proses pembetulan belajar dimana berlangsung perubahan pikiran kecenderungan, kebiasaan, dan tingkah laku, yang sebelumnya tidak benar dimana si pasien memperoleh pikiran-pikiran yang keliru atau delusif tentang dirinya sendiri, orang lain, kehidupan dan berbagai problem yang dihadapinya, sehingga menyebabkannya gelisah, dan belajar pula bentuk-bentuk tingkah laku defensif untuk menghindari berhadapan dengan problem-problemnya dengan harapan mampu meredakan kegelisahannya dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam di dalamnya.

c. Psikoneurosa Dalam Islam

Menurut Zakiyah Daradjat, neurosa merupakan gangguan kejiwaan yang berkaitan dengan perasaan, sehingga yang terganggu hanya perasaannya, karena itu ia masih merasakan kesukaran yang dihadapinya sehingga kepribadiannya tidak memperlihatkan kelainan yang berarti dan masih dalam alam kenyataan. (Daradjat, 1983) Dari segi perasaan, gejala yang ada antara lain menunjukkan rasa gelisah iri, dengki, sedih, risau, kecewa, putus asa, bimbang, dan rasa marah.

Kalau kita telusuri psikoneurosis, dalam pandangan Islam yang mengacu pada Al-Qur'an, bahwa psikoneurosis sama dengan “*Qulubuhum Maradh*”. Kata *qalb* atau *qulub* yang dipahami dalam dua makna, yaitu akal dan hati. Sedang kata *maradh* bisa diartikan sebagai penyakit. (Muhammad Quraish Shihab, 2000)

Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris mendefinisikan kata tersebut sebagai “segala sesuatu yang mengakibatkan manusia melampaui batas keseimbangan / kewajaran dan mengantar kepada terganggunya fisik, mental, bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang”.

Kata “*qulubuhum maradh*” terdapat dalam Al-Qur'an untuk mengartikan penyakit mental akibat dari orang-orang yang tidak dapat menerima ajaran agama Islam seperti diungkapkan dalam firman Allah :

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ

كَافِرُونَ ﴿١٢٥﴾

Artinya “Dan adapun orang-orang yang didalam hati mereka ada penyakit ...” (QS. At-Taubah : 125). (RI, 1994)

Abdul Mujib dan Djusuf Mudzakir menyebutkan, bahwa psikoneurosis dalam Islam merupakan perilaku batiniah yang tercela yang tumbuh akibat menyimpang (*inhiraf*) terhadap kode etik pergaulan baik secara vertikal (Illahiyah) maupun horizontal (Insaniyah). Penyimpangan perilaku batiniah tersebut mengakibatkan penyakit dalam jiwa seseorang, yang apabila mencapai puncaknya mengakibatkan kematian. Penderita penyakit batiniah ini secara fisik boleh jadi berpenampilan gagah, tegap, dan kuat, namun batinnya rapuh, menderita, resah, gelisah, dan tidak mampu menikmati kejayaan fisiknya.

Menurut al Ghazali, semua manusia itu dalam keadaan sakit (gangguan jiwa) kecuali manusia yang dikehendaki Allah untuk tidak sakit, seperti Nabi dan Rasul Allah. Cuma bedanya manusia itu ada di antara mereka yang sadar akan penyakitnya, dan ada pula diantara mereka yang tidak sadar, karena takut makan obatnya. Orang yang sakit jiwanya adalah orang yang tidak memiliki keitidalan jiwa dalam berakhlak (hina akhlaknya). Orang yang sakit jiwa buruk akhlaknya, seperti ia bersifat nifak, memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam bicara, marah, iri, dengki, cinta keduniaan, cinta harta, bahil, riya, sombong, dan ghurur. Sifat-sifat tercela ini menurut kesehatan mental dapat dipandang sebagai penyebab gangguan kejiwaan, karena sifat-sifat tersebut dapat membawa kepada ketidak tentraman jiwa.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikoneurosa dalam Islam merupakan gangguan kejiwaan yang dialami manusia berkuat pada alam perasaan hingga batiniah karena adanya penyimpangan kode etik dalam pergaulan baik secara vertikal maupun horisontal, sehingga menimbulkan berbagai gejala yang menyebabkan ketidak tentraman jiwa.

d. Macam-macam Psikoneurosa Dalam Islam

Dalam pembahasan ini, peneliti hanya menjelaskan beberapa bentuk psikoneurosa dalam Islam yang memiliki keterkaitan pada kepribadian perfeksionis, adapun diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Ujub

Ujub adalah menganggap besar nikmat dan cenderung kepadanya, tetapi lupa menisbatkannya kepada pemberi nikmat. (Said bin Muhammad Daib Hawwa, , 2000) Ujub merupakan penyakit yang mengakibatkan pengidapnya tidak dapat berinteraksi dengan orang lain secara normal, karena ia tidak bersedia mengikuti orang lain dan orang lainpun tidak dapat mengikuti pengidap penyakit ini, sebab mengikutinya akan membawa kehancuran.

2. Kesombongan

Kesombongan menurut Imam Ghazali adalah anak kandung ujub, sebab kesombongan sebagaimana didefinisikan Rasulullah Saw., adalah “melecehkan orang dan menolak kebenaran”. Akan hal tersebut adalah ujub. Kesombongan terbagi kepada batin dan dzahir. Kesombongan batin adalah perangai dalam jiwa, sedangkan kesombongan dzahir adalah amal-amal perbuatan yang lahir dari anggota badan. Istilah kesombongan lebih tepat dengan perangan batin, karena amal perbuatan merupakan hasil dari perangai tersebut. Perangai sombong menuntut amal perbuatan, oleh sebab itu apabila nampak di dalam anggota badan maka berlaku sombong (*kibr*). Pada dasarnya ia adalah perangai yang ada di dalam jiwa yaitu kepuasan dan kecenderungan kepada pengelihatan nafsu atas orang yang disombongi. Kesombongan menuntut adanya pihak yang disombongi dan hal yang dipakai untuk bersombong.

3. Keterperdayaan (*Ghurur*)

Dampak pertama dari keterperdayaan (*ghurur*), adalah berjalan mengikuti waham (ilusi) dan menghabiskan umur di dalam hayal. Karena kebanyakan manusia terkena penyakit ini, maka seringkali mereka berjalan di belakang fatamorgana, tetapi mereka tidak menyadari. Ibnu Atto' berkata sebagaimana dikuti dalam *Tazkiyatun Nafs*,

“tidak ada sesuatu yang menuntunmu sebagaimana ilusi”. Hal itu tidak lain adalah dampak dari ghurur.

4. Amarah

Tempat kekuatan amarah adalah hati, yaitu mendidihkan darah di dalam hati karena menuntut pembalasan. Kekuatan ini ketika berkobar mampu menolak ancaman sebelum terjadinya dan melakukan pembalasan setelah terjadinya. Pembalasan memperkuat kekuatan ini dan syahwatnya disamping memberikan kelezatan dan tidak akan reda kecuali dengan pembalasan. (Said bin Muhammad Daib Hawwa, , 2000) Amarah merupakan bagian dari karakter yang selalu ada pada manusia, kita tidak boleh mencela dan memujinya kecuali pada sisi-sisi pengaruhnya. Barangsiapa marah kemudian mengikuti kemarahannya hingga mengikuti perbuatan yang jelek, maka hal tersebut merupakan kemarahan yang tercela sesuai perbuatan yang dilakukannya.

5. Mengikuti Hawa Nafsu

Karena pendorong untuk mengikuti hawa nafsu adalah nafsu, maka dikalangan para penempuh jalan ruhani dikenal ungkapan “musuhmu yang paling berbahaya adalah nafsu yang ada di dalam dirimu”, bahkan musuh paling berbahaya bagi seluruh kehidupan manusia adalah mengikuti hawa nafsu. (Said bin Muhammad Daib Hawwa, , 2000)

e. Sebab-sebab Psikoneurosa (Penyakit Mental) Dalam Islam

Penyakit mental ditimbulkan oleh berbagai macam sebab. Namun, seperti kita ketahui pengaruh itu datang dari dua arah, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini lebih sering dikatakan dari diri sendiri atau dapat juga dikatakan dari faktor keturunan ataupun pembawaan dari lahir. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor lingkungan yang mempengaruhi seseorang, dimana ia berinteraksi.

1. Faktor Internal

Keturunan dapat menjadi penyebab timbulnya penyakit mental sebagaimana kehadiran agama pada manusia. Karena mental adalah jiwa yang dikatakan dalam Al-Qur'an sebagai “nafs”. Dalam pandangan Al-Qur'an nafs diciptakan dalam keadaan dua pilihan hidup antara kebaikan dan keburukan. Firman Allah SWT :

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ ۗ فَرُبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا ﴿٨٤﴾

Artinya : “Katakanlah: “Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing. Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya”. (QS. Al-Isra’: 84). (RI, 1994)

Sebelum lebih lanjut, penulis akan sedikit menjelaskan mengenai keturunan itu sendiri agar tidak terjadi kesalahan dalam pemahaman. Yang dimaksud keturunan menurut Abdul Aziz Al-Qudsy adalah semua faktor yang dalam diri makhluk hidup, mulai dari detik terjadinya pertemuan sel wanita dan sel pria. (Abdul Aziz El-Qudsy, 1974)

Sehingga tidak mengherankan jika Mc. Dougall dan C. Burt bahwa “naluri itu adalah satu-satuan keturunan, maka manusia mewarisi naluri-naluri dalam berbagai tingkat. Oleh karena itu kadang-kadang terjadi persamaan kejahatan antara orang tua dan anaknya” (Abdul Aziz El-Qudsy, 1974)

Berbeda dengan pendapat di atas, Kartini dan Jenny Andari mengungkapkan pendapatnya sebagai berikut: “penyakit mental itu tidak diturunkan oleh orang tua kepada anaknya, seperti halnya penurunan ciri-ciri jasmaniah dan karakteristik pada umumnya memang terdapat kemungkinan faktor-faktor genetik atau konstitusional berupa kepekaan pada seseorang terhadap berbagai tekanan (stress). (Andary, 1989) Ungkapan-ungkapan di atas mempunyai alasan yang sama kuatnya, namun tidak menutup kemungkinan bahwa penyakit mental ini disebabkan oleh dua faktor yang saling mengisi antara keturunan dan lingkungan serta sulitnya membedakan antara keduanya. Hal ini didukung oleh Abdul Al-Qudsy yang memberi kesimpulan sebagai berikut :

- a. Lingkungan mulai bekerja sejak detik pertama, dimana keturunan mulai bekerja padanya
- b. Faktor pergaulan menutupi pengaruh keturunan.
- c. Lingkungan dari arti luas tidak mungkin sama antara dua orang, bagaimanapun juga keberadaannya. (Abdul Aziz El-Qudsy, 1974)

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal disebabkan oleh lingkungan tempat berinteraksi yang kemudian peneliti bedakan dalam tiga bagian yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. Hal ini dapat terbentuk mulai dari pergaulan berfikir, berakhlak/bertingkah laku serta pendidikan yang ia dapatkan. Semua itu berpeluang dalam mempengaruhi rohani atau kejiwaan seseorang. (Jalaluddin, 1998)

Dalam arti yang luas lingkungan mencakup iklim dan geografis, tempat tinggal, adat istiadat, pengetahuan, pendidikan dan alam. Dengan kata lain, lingkungan adalah sesuatu yang tampak dan terdapat dalam alah kehidupan yang senantiasa berkembang. Ia adalah seluruh yang ada, baik manusia maupun benda buatan manusia, atau alam yang bergerak atau tidak bergerak, kejadian atau hal-hal yang mempunyai hubungan dengan seseorang. (Daradjat Z. , 1996)

Faktor eksternal ini, peneliti bagi menjadi tiga bagian, yaitu : a) lingkungan keluarga, b) lingkungan pendidikan, dan c) lingkungan masyarakat.

a. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan satuan persekutuan hidup yang paling mendasar dan merupakan pangkal tolak kehidupan masyarakat. Di dalam keluargalah setiap warga masyarakat memulai kehidupannya. Dan di dalam keluargalah setiap orang dipersiapkan untuk menjadi warga masyarakat.³⁰ Jadi dapat dipahami sebenarnya kualitas seseorang di dalam masyarakat sebagian besar dipengaruhi oleh kualitas masing-masing keluarga. Senada dengan ungkapan tersebut, Kartini Kartono dan Jenny Andari mengungkapkan bahwa “keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memberikan fundasi primer bagi perkembangan anak; juga memberikan pengaruh yang menentukan bagi pembentukan watak dan kepribadian anak, yaitu memberikan stempel yang tidak bisa dihapuskan bagi kepribadian anak. Maka baik buruknya keluarga ini memberikan dampak yang positif atau negative pada pertumbuhan anak menuju kepada kedewasannya. (Andary, 1989) Perkembangan mental pada masa anak-anak (dalam keluarga) akan mempengaruhi anak dalam segala aspek kehidupan, terutama masalah aqidah, syariah dan akhlak. Dalam kaitannya dengan itu, kebutuhan dan kebahagiaan keluarga mutlak memerlukan perhatian bagi segenap pihak yang berkepentingan dalam keluarga tersebut, terutama perhatian pada agama dalam hal perbuatan dan norma. Firman Allah SWT :

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوًا أَنفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ

لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka ...” (QS. At-Tahrim : 6). (RI, 1994)

Ayat tersebut setidaknya dapat menunjukkan agar keluarga dengan sungguh-sungguh mendidik diri mereka sendiri (orang-orang tua) dan anak-anaknya tentang segala sesuatu yang baik serta bermanfaat bagi kehidupan. Dan sudah seharusnya orang tua dapat memberikan teladan yang baik bagi mereka, sehingga mereka menjadi terbiasa berbuat baik. Kartini

Kartono dan Jenny Andari mengemukakan bahwa : Apabila keadaan keluarga terbiasa berbuat baik dan untuk taat kepada agama, keluarga terbiasa pula menyelesaikan segala permasalahan yang ada pada masyarakat dengan baik pula. Tetapi sebaliknya apabila keluarga tidak terdidik dengan baik maka akan timbul masalah. Masalah-masalah ini dapat menjadi tekanan, konflik dalam diri anggota keluarga akibatnya dapat menimbulkan penyakit mental. Pengaruh keluarga ini

berupa tradisi, kebiasaan sehari-hari, sikap hidup, cara berfikir dan falsafah hidup keluarga. (Andary, 1989)

Juga pentingnya keluarga itu bukan hanya pada individu, tetapi juga pada masyarakat, sehingga masyarakat menganggapnya situasi sosial yang terpenting dan merupakan unit sosial yang utama melalui individu-individu dipersiapkan dan nilai-nilai kebudayaan. Kebiasaan dan tradisinya dipelihara kelanjutannya dan melalui dia juga kebudayaan dipindahkan dari generasi ke generasi berikutnya. Dari segi lain, keluarga juga menjadi ukuran kuat atau lemahnya suatu masyarakat, yaitu jika keluarga kuat maka masyarakat pun kuat, kalau lemah masyarakat pun lemah. Jika susunan dan struktur keluarga itu sehat maka struktur masyarakat pun sehat, sedang kalau sakit maka masyarakat pun sakit.

Oleh sebab kepentingan berganda yang dimiliki oleh keluarga inilah maka menurut Hasan Langgulung masyarakat Islam berusaha keras untuk mengukuhkan, menguatkan dan mengusahakan segala jalan untuk menolong keluarga supaya menjadi kuat dan berpadu. Diusahakannya segala jalan untuk menguatkan dan memperoleh keluarga agar dapat menjalankan fungsi dan tanggung jawabnya dalam hidup. Dan itu, menurut pandangan Islam adalah usaha yang baik sebab akan membawa kebaikan kepada individu dan masyarakat sekaligus. (Langgulung, 1986) Anak, oleh Imam Abu Hamid Al-Ghazali merupakan amanat penting yang diberikan untuk orang tua agar diberikan bimbingan secara baik.

صَلَوِي تَمَامًا دَعَاءٌ بِدَلَاو

Artinya : “*Anak adalah amanat (tanggung jawab) di sisi kedua orang tuanya*”.³⁵

Dengan demikian orang tua mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pengajaran secara tepat dan proposional.

b. Lingkungan Pendidikan (Sekolah)

Zakiah Daradjat mengungkapkan bahwa “Hendaknya dapat diusahakan sekolah —~~menjadi lapangan yang baik~~ bagi pertumbuhan dan perkembangan mental dan moral anak-anak didik”. Di samping tempat pemberian pengetahuan, pengembangan bakat dan kecerdasan. Dengan kata lain, supaya sekolah merupakan lapangan sosial bagi anak-anak, dimana pertumbuhan mental, moral sosial dan segala aspek dapat berjalan dengan baik. (Al-Ghazali I. A., 1992) Dan hendaknya segala sesuatu yang berhubungan dengan pendidikan dan pengajaran (baik guru, pegawai-pegawai, buku-buku, peraturan-peraturan dan alat-alat), semua itu harus dapat membawa anak didik kepada pembinaan mental yang sehat, moral yang tinggi dan pengembangan bakat. (Daradjat Z. , 1996) Apabila segala yang ada di sekolah menunjang bagi perkembangan mental, maka jiwanya tidak akan tergoncang. Tetapi sebaliknya pengaruh pendidikan akan sangat terlihat pada saat anak mendapatkan masalah dan menghadapi serta menyelesaikannya.

Dalam hal ini peran guru sangat diperlukan terutama dalam menanamkan pendidikan agama. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Jalaluddin sebagai berikut: Pendidikan agama di lembaga pendidikan bagaimana pun akan memberi pengaruh bagi pembentukan jiwa keagamaan pada anak. Namun demikian besar kecilnya pengaruh dimaksud sangat terbantu berbagai faktor yang dapat memotivasi anak untuk memahami nilai-nilai agama, sebab pendidikan agama pada hakikatnya merupakan pendidikan nilai. Oleh karena itu pendidikan agama lebih dititikberatkan pada bagaimana membentuk kebiasaan yang selaras dengan tuntutan agama.³⁸

Dengan tuntutan agama yang diberikan kepada anak didik maka dalam menghadapi masalah akan dihadapi sesuai dengan aturan agama yang dianut, bagaimana pun cara menyelesaikan akan lebih baik. Karena setidaknya ada tempat ia bergantung, yakni Yang Maha Pencipta. Namun sebaliknya orang yang tidak memiliki pendidikan agama, akan merasa cemas dalam menghadapi masalah, sehingga pelarian terakhir tertuju pada hal-hal yang dapat menimbulkan masalah baru bukan menyelesaikan masalah, seperti memupuk kepribadian yang sifatnya neurosis. (Andary, 1989) Karena itulah di samping peran keluarga, pendidik atau

guru harus mampu memberikan arahan, contoh yang nyata dan teladan yang baik kepada anak didik.

d. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat merupakan faktor pembentuk kepribadian seseorang setelah lingkungan keluarga dan lingkungan pendidikan. Berkaitan dengan hal ini, Jalaluddin menguatkan dengan menyatakan bahwa: “Masyarakat merupakan lapangan pendidikan yang ketiga. Keserasian antara ketiga lapangan pendidikan anak, termasuk dalam pembentukan jiwa keagamaan mereka”. (Andary, 1989) Dalam kenyataan yang ada di masyarakat, banyak ditawarkan berbagai macam perkembangan yang tidak sesuai dengan syariat Islam. Ini disebabkan oleh makin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Dan hal semacam ini justru sangat disukai oleh para generasi yang memang sedang dalam keadaan labil dan dalam rangka pencarian eksistensi dirinya. Sifat, kebiasaan, karakter dan kepribadian mereka kini lebih dipengaruhi atau dibentuk oleh lingkungan sosialnya. (Andary, 1989) Kartini Kartono dan Jenny Andari merumuskan gelombang-gelombang masyarakat modern yang menjadi penyebab terjadinya penyakit mental antara lain: (Andary, 1989)

- 1) Cultural lag, sekularisasi budaya materiil dan erosi pola hidup manusia “Telah banyak kegagalan lembaga-lembaga sosial mengejar perkembangan budaya ilmu dan budaya materiil, sehingga ada ketidakcocokan antara budaya non materiil (spiritual dan sosial)”. Hal ini mengakibatkan manusia menciptakan lingkungan okupasional teknologi industri untuk mengejar perkembangan itu, sedang okupasional itu sendiri tidak hanya membahayakan kesehatan fisik, melainkan dapat merupakan stress. (Hawari, 2002)
- 2) Disorganisasi social
Disorganisasi sosial adalah tata nilai dan aturan-aturan tingkah laku sosial terhadap anggota-anggota kelompok. (Andary, 1989) Dalam hal ini masyarakat akan kehilangan bimbingan, control sosial dan sanksi sosial. Akibat dari itu semua maka rakyat menjadi terganggu ketenangan batinnya/mentalnya dan masyarakat menjadi tidak higienis secara social. (Andary, 1989)
- 3) Masa-masa transisi
Masa transisi ini dapat dikatakan adanya peralihan budaya sebagaimana masyarakat-masyarakat urban. Perpindahan penduduk dari daerah ke daerah dari kota ke kota besar sebagai dampak modernisasi berpengaruh pula pada taraf kesehatan penduduk yang migrasi ini. (Hawari, 2002) Kehidupan urban ini akan menjadikan masyarakatnya mendapatkan masalah-masalah baru, seperti kebutuhan hidup yang meningkat. Rasa individualistis dan persaingan dalam hidup, dan hal inilah yang dikatakan ketidaksehatan dalam hidup. Semakin meningkatnya berbagai kebutuhan inilah yang menjadikan kecemasan yang berdampak pada penyakit mental.

Bentuk-bentuk dan Teknik Psikoterapi Islam

a. Psikoterapi Islam Menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali lebih menyoal penyakit jiwa dari sudut perilaku (al-akhlaq) positif dan negative, sehingga bentuk-bentuk terapinya jika menggunakan terapi perilaku. Dalam hal ini dia mengatakan :

نأ لا لادذء في قلدلأا تحصد س فنلا اولل ينء لا لادذء مقسد ضر مو أهيف

Artinya : “Menegakkan (melakukan) akhlak (yang baik) merupakan kesehatan mental, sedang berpaling pada penegakan itu berarti suatu neurosis dan psikosis”. (Al-Ghazali I. A., 1992)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa bentuk-bentuk psikoterapi menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perilaku yang baik untuk membersihkannya. Perilaku yang baik dapat menghapus, menghilangkan dan mengobati perilaku yang

buruk, upaya seperti itu dapat menjadikan jiwa manusia suci, bersih dan fitri sebagaimana ia baru dilahirkan dari rahim ibunya. (Mudzakkir, 2001)

Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (wahbah) dari Allah SWT. yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedang psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad (daya upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah. Kedua model psikoterapi ini sama pentingnya, ibarat sisi mata uang yang satu sama lain saling terkait.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa pendekatan pencaharian psikoterapi Islami didasarkan atas kerangka psiko-teo-antropo-sentris, yaitu psikologi yang didasarkan pada kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia. Kemahakuasaan Tuhan⁴⁹ sebagaimana yang tergambar dalam firman Allah SWT sebagai berikut:

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾



Artinya : “(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjukiku dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku” (QS. Al-Syua’ra: 78-80). (RI, 1994)

Sabda Nabi SAW.:

لزنألم الله اء لال لذننا مل عافقء (ءاور ىراخبلا نء أبى قريره)

Artinya : “Allah tidak menurunkan suatu penyakit kecuali penyakit itu telah ada obatnya” (HR, Al-Bukhari dari Abu Hurairah). (Az-Zabidi, 2001)

Sedangkan usaha manusia sebagaimana dalam firmal Allah SWT berikut ini :

لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ﴿١١﴾ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ

يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١٢﴾ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ﴿١٣﴾ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١٤﴾

Artinya : “Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”. (QS. Al-Ra’d: 11) (RI, 1994)

b. Psikoterapi Islam Menurut Sayyid Jalil Ibrahim al-Khowas

Menurut Sayyid Jalil Ibrahim al-Khowas, psikoterapi Islam yang dapat menyembuhkan semua aspek psikoneurosis, baik yang bersifat duniawi ukhrowi, maupun penyakit manusia-manusia modern adalah sebagaimana dalam syair Jawa sebagai berikut : (Syatha, 2000)

Tombo ati iku limo sak wernane
Maca qur’an angen-angen sak maknane
Kaping pindo shalat wengi lakonono
Kaping telu wong kang sholeh kumpulono
Kaping papat iku weteng iang kang luwe
Kaping limo zikir wengi ingkan suwe
Salah suwine sopo biso ngelakoni
Insya-Allah Gusti Allah nyembadani

Artinya : Psikoterapi hati itu ada lima macam :

1. Membaca Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya
2. Melakukan shalat malam
3. Bergaul dengan orang yang baik atau salih
4. Perut supaya lapar (puasa)

5. Zikir malam hari yang lama

Barangsiapa yang mampu melakukan salah satu dari kelima psikoterapi tersebut maka Allah akan mengabulkan (permintaannya dengan menyembuhkan penyakit yang diderita)

c. Psikoterapi Islam Menurut Usman Najati

Usman Najati memandang, untuk bisa merubah atau merombak kepribadian atau tingkah laku seseorang, tidak boleh tidak harus diadakan perubahan dan perombakan dalam pikiran, dan kecenderungannya sebab tingkah laku manusia sangat dipengaruhi oleh fikiran dan kecenderungannya. (Najati, 1985)

Oleh karena itu, psikoterapi pada dasarnya dimaksudkan untuk mengubah pikiran-pikiran para pasien jiwa tentang diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan, dan berbagai persoalan yang mereka tidak mampu menghadapinya dan menjadi penyebab kegelisahannya. Proses belajarpun pada dasarnya merupakan suatu proses dimana berlangsung perubahan pikiran, kecenderungan, kebiasaan dan tingkah laku. Sedangkan psikoterapi pada dasarnya adalah proses pembetulan belajar sebelumnya yang tidak benar dimana si pasien memperoleh pikiran-pikiran yang keliru atau delusiv tentang dirinya sendiri, orang lain dan berbagai problem yang dihadapinya dan menyebabkan gelisah dan belajar bentuk-bentuk tingkah laku defensif untuk menghindari berhadapan dengan probelem-problemnya dan meredakan kegelisahannya. Dalam hal ini, psikoterapi berusaha meluruskan pikiran-pikiran si pasien dan menjadikannya mempunyai wawasan tentang dirinya sendiri, orang lain dan problem-problemnya dengan wawasan yang realistis dan benar menghadapi problem-problemnya dan bukannya menghindarinya, dan berusaha memecahkannya dan bukannya tetap dalam keadaan konflik. Kekecewaan yang timbul dari ketidakmampuannya untuk memecahkan problem-problem itu. Perubahan wawasan si pasien jiwa ini baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, atau kehidupan, akan membekalinya dengan kekuatan untuk menghadapi problem-problemnya dan memecahkannya ini akan membuatnya terlepas dari konflik kejiwaan dan sumber kegelisahan.

Dalam psikoterapipun, untuk menyembuhkan si pasien tidaklah cukup hanya dengan mengetahui problem-problemnya yang sebenarnya, mengubah pikiran-pikirannya dan mengubah wawasannya tentang dirinya sendiri dan kehidupan saja. Tidak boleh tidak si pasien harus melalui berbagai pengalaman baru dalam kehidupan dimana ia menerapkan pikiran-pikiran barunya bahwa tingkah lakunya yang baru dalam hubungan-hubungan manusiawinya keberhasilan dan menimbulkan pembahasan yang jelas dalam tanggapan orang lain terhadap dirinya, dan dalam simpati mereka yang positif, seperti persahabatan, kasih sayang dan penghargaan. (Najati, 1985)

Dengan dipraktikannya tingkah laku yang baru yang bersumber dari pikiran-pikiran yang baru dan hasilnya yang memuaskan, akan menimbulkan perubahan besar dalam kepribadian si pasien dan dengan cepat ia akan melangkah ke arah kesembuhan.

Dalam mendidik kepribadian manusia dan mengubah tingkah laku mereka al-Qur'an memakai metode menetralkan dan pemraktikkan pikiran, kebiasaan, dan tingkah laku baru yang hendak ditanamkan dalam diri mereka, oleh karena itu Allah mewajibkan berbagai ibadah; shalat, puasa, zakat dan haji. Pelaksanaan ibadah-ibadah itu dalam waktu ke waktu tertentu mengajari si mukmin untuk taat kepada Allah, melaksanakan perintah-perintahNya dan selalu menghadap kepada-Nya dengan sepenuh hati. Pun pengajarinya bersabar, tahan menanggung, membina diri, mengendalikan hawa nafsu, mencintai orang lain, berbuat baik kepada mereka dan mengembangkan dalam dirinya, semangat bekerja sama dan solidaritas sosial. Semua hal yang terpuji itu merupakan corak kepribadian yang serasi, matang, dan utuh. Tidak ragu lagi bahwa pelaksanaan ibadah-ibadah tersebut oleh seorang mukmin dengan secara ikhlas dan teratur akan membuatnya meraih hal-hal yang terpuji dan merupakan unsur-unsur kesehatan jiwa yang sesungguhnya. Selain itu, ini juga akan membekalinya dengan penangkal dari berbagai penyakit jiwa.

PRIBADI PERFEKSIONIS

1. Pengertian Pribadi Perfeksionis

Menurut Admin, pribadi perfeksionis merupakan pribadi yang begitu takut, penampilannya tidak memuaskan (penampilan fisik/hasil karyanya).¹ Senada dengan pendapat di atas, Nella Safitri lebih jauh menjelaskan bahwa pribadi perfeksionis merupakan pribadi yang berkeinginan serba sempurna, bukan karena penentuan standar yang tinggi. Namun permasalahan tersebut lebih bersumber pada hambatan untuk merasa gembira (karena puas) dan takut berbuat salah secara berlebihan. Kekhawatiran terhadap penampilan dan adanya perasaan antara percaya diri dan ragu-ragu. Selain itu rasa tertekan, frustrasi, kecewa, sedih, marah dan takut dihina kerap muncul terutama jika masalah yang dihadapi meninggalkan perasaan bahwa orang-orang yang di sekitarnya kurang mampu. (Admin, 2003)

Perasaan tidak pernah puas dalam pembahasan ini tidak berkaitan dengan mabuk kerja, meskipun para workaholic (orang yang keranjingan kerja) jelas akan memahami perasaan itu. Itu juga perasaan yang terbatas hanya pada *overachiever* (orang yang keranjingan mengejar ambisi dan prestasi) yang dalam prosesnya justru ambruk terpuruk. Siapapun juga bisa menjadi korban dari pemikiran merasa tidak pernah puas dengan memiliki ambisi. (Cholid, Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis, Maret 2004)

Menurut Laurie Ashner dan Mitch Meyerson, ada perbedaan antara perasaan tidak pernah puas dengan memiliki rasa ambisi. Dalam hal ini rasa tidak puas tersebut cenderung didominasi oleh sosok yang berkepribadian perfeksionis. Adapun perbedaannya adalah sebagai berikut: (Laurie Ashner, 1997) Orang-orang yang ambisius merasa bertambah semangat ketika mereka semakin mendekati tujuan mereka. Sebaliknya orang-orang yang tak pernah puas merasa kering.

Orang-orang yang ambisius merasa bangga pada prestasi mereka. Orang-orang yang tak pernah puas menjadi cemas karena keberhasilan mereka dan terobsesi dengan kekhawatiran. *Dapatkah aku melakukannya lagi? Apakah ini cuma kebetulan? Atau, lalu apa? Ini mah bukan apa-apa; tiap orang bisa melakukannya.*

Orang-orang yang ambisius membuat pilihan secara sadar dan bertindak dengan tegas. Orang-orang yang tidak pernah puas bertindak secara kompulsif. Karena tidak yakin pada apa yang sebenarnya mereka inginkan, mereka bergerak terus tanpa pernah berhenti.

Orang-orang yang ambisius bertindak karena gairah, *passion*. Orang-orang yang tak pernah puas bertindak karena paranoia. *Apa kata mereka kalau aku gagal? Mengapa dia tidak menyadari bahwa aku pantas mendapatkan penghargaan itu?*

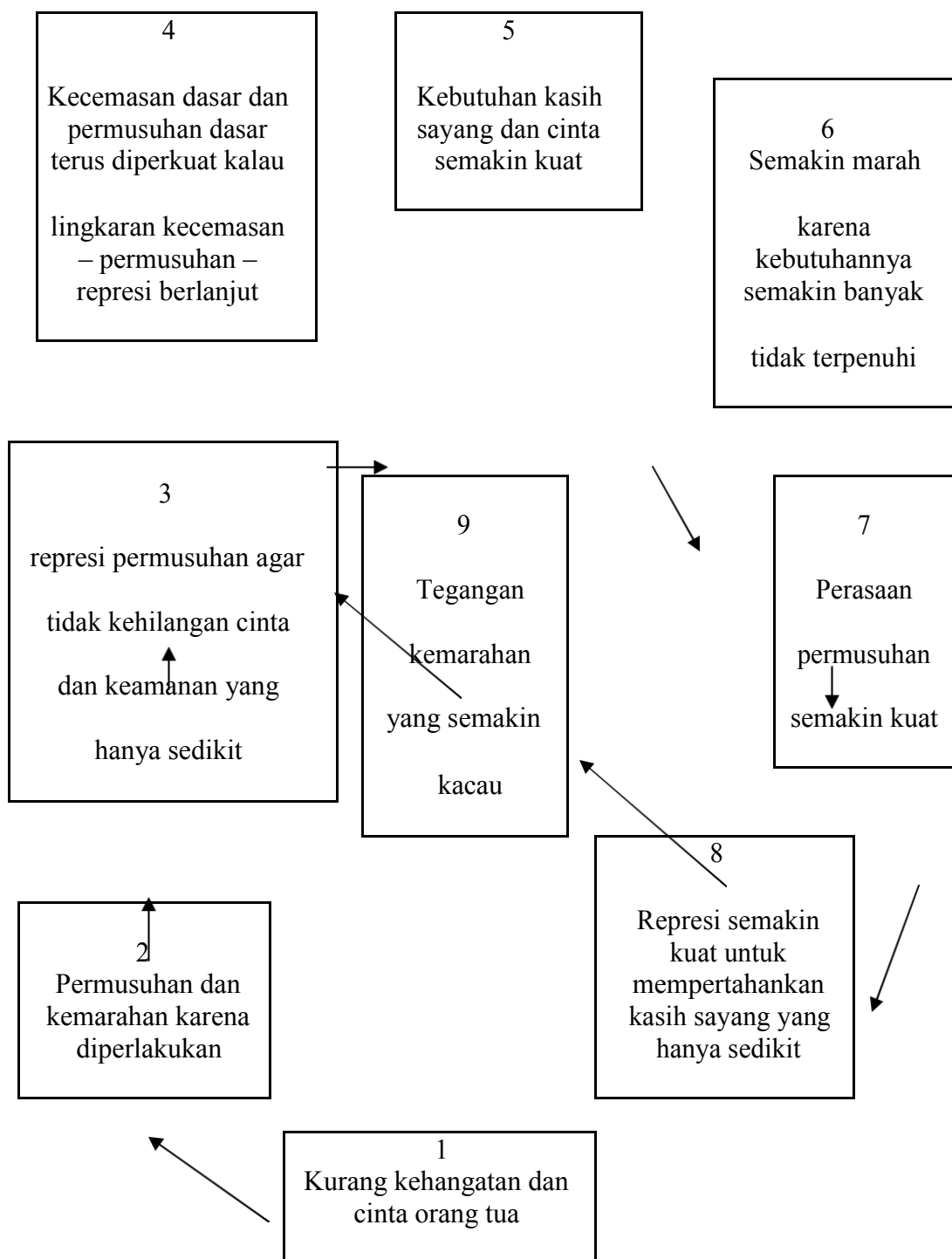
2. Latar Belakang Yang Mempengaruhi Terbentuknya Pribadi Perfeksionis

Kita semua kadang-kadang merasa tidak puas atau kecewa. Tetapi barangkali itu adalah untuk pertama kalinya kita menyadari bahwa kita tidak pernah merasa cukup kaya, cukup langsing, cukup cakep, atau cukup berbakat sehingga kita mengatakan, lalu "kapan cukupnya?" Atau hal itu menjadi jelas ketika akhirnya kita memperoleh segala sesuatu yang pernah kita inginkan tetapi toh tetap merasa tidak bahagia. Kita bertanya-tanya apa yang membuat kita merasa tidak enak ini? (Cholid, Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis, 2004) Lalu bagaimana sebenarnya dengan orang-orang yang merasa puas meskipun mereka menghadapi berbagai kegagalan, konflik dan masalah. Apakah yang mereka ketahui dan yang seharusnya juga harus diketahui kelompok orang-orang yang tak pernah merasa puas. Laurie Ashner dan Mitc Meyerson menjelaskan bahwa keadaan merasa tidak pernah puas itu tidak berhubungan dengan apa yang kita miliki atau tidak kita miliki. Namun mereka beranggapan bahwa perasaan tidak pernah puas menunjukkan kepada kita, bahwa kita perlu menyesuaikan cara kita mendekati tujuan-tujuan kita. (Laurie Ashner, 1997)

Menurut Monica Ramirez Basco, penulis *Never Good Enough: Freeing Your Self the Chains of Perfectionism* (Tidak pernah cukup baik: Bebaskan diri Anda dari jeratan kesempurnaan), yang dikutip oleh Nella Safitri; "Kecenderungan yang dimiliki pribadi perfeksionis bisa timbul karena bawaan sejak lahir. Bisa juga muncul kemudian, karena tuntutan orang tua atau lingkungan yang tidak stabil, seperti konflik rumah tangga. (Rita

L. Atkinson, 1994) Menurut psiko-analisis, kecenderungan yang dimiliki oleh pribadi perfeksionis, pada umumnya tumbuh sejak masa kanak-kanak yang seringkali dilupakan, juga sering tumbuh karena sikap atau perilaku orang dewasa yang kurang tepat terhadap anak-anak. (Fuad Nashori, 2002)

Kemudian Karen Horney tokoh psiko-analisis sosial menjelaskan, perasaan kecemasan yang normal muncul pada masa bayi, ketika bayi yang lahir dalam keadaan tak berdaya dan rentan itu dihadapkan dengan kekuatan alam yang keras dan tidak bisa dikontrol. Bimbingan yang penuh kasih sayang dan cinta pada awal kehidupan membantu bayi belajar menangani situasi bahaya itu. Sebaliknya, tanpa bimbingan yang memadai bayi akan mengembangkan basic anxiety, basic hostility, dan terkadang neurotic distress, yang dalam hal ini sebagian besar ada dalam tipe kepribadian perfeksionis. Kecemasan dasar (*Basic Anxiety*) berasal dari takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman. Kecemasan dasar selalu dibarengi oleh permusuhan dasar (*Basic Hostility*), berasal dari perasaan marah, suatu predisposisi untuk mengantisipasi bahaya dari orang lain dan untuk mencurigai orang lain itu. Bersama-sama, kecemasan dan permusuhan membuat orang yakin bahwa dirinya harus dijaga untuk melindungi keamanannya.



Gambar 1 : Lingkaran Setan Kecemasan (Andary, 1989)

Kecemasan dan permusuhan cenderung direpres, atau dikeluarkan dari kesadaran, karena menunjukkan rasa takut bisa membuka kelemahan diri, dan menunjukkan rasa marah beresiko dihukum dan kehilangan cinta dan keamanan. Bayi kemudian mengalami proses melingkar, yang oleh Horney dinamakan Lingkaran Setan atau *Vilious Circle* (Gambar 1). (Andary, 1989)

Dimulai sejak lahir, bayi membutuhkan kehangatan dan kasih sayang untuk dapat menghadapi tekanan lingkaran (1) kalau kehangatan cinta dan kasih sayang ini tidak cukup diperoleh, □ (2) bayi menjadi maran dan muncul perasaan permusuhan karena diperlakukan secara salah itu, □ (3) tetapi kemarahan harus direpres agar perolehan cinta dan rasa aman yang hanya sedikit (tidak cukup) itu tidak hilang sama sekali, □ (4) perasaan menjadi kacau, muncul kecemasan dasar dan kemarahan dasar, □ (5) kebutuhan kasih sayang dan cinta semakin besar, □ (6) kemungkinan akan semakin banyak. Kebutuhan kasih sayang yang tidak terpenuhi, sehingga semakin kuat pula perasaan marah yang timbul, □ (7) perasaan permusuhan menjadi semakin kuat, □ (8) represi harus semakin kuat dilakukan agar perolehan kasih sayang yang hanya sedikit itu tidak hilang, □ (9) tegangan perasaan kacau, marah, gusar, mengamuk semakin kuat, kembali ke (4) ini akan membuat kecemasan dasar dan permusuhan dasar semakin kuat, dana kan terus semakin parah kalau lingkaran 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 9 □ 4 dan seterusnya terus menerus terjadi. Teori Horney tentang neurosis didasarkan pada konsep gangguan psikis yang membuat orang terkunci dalam lingkungan yang membuat tingkah laku tertekan. (Andary, 1989)

Dalam hal ini, adakalanya orang tua sengaja membandingkan seorang anak dengan yang lain untuk membuat malu si anak dengan harapan si anak mengubah perilakunya. Tetapi yang diperoleh bukan perubahan perilaku positif, melainkan rasa tidak aman, minder dan rasa tidak mampu. Perfeksionisme dari orang tua inilah yang juga bisa menjadi dasar terbentuknya perasaan minder anak. Banyak orang tua mematok standar yang terlalu tinggi dan tidak realistis terhadap anak. (Andary, 1989) Akibatnya, ketika ternyata harapan itu tidak dapat terpenuhi, si anak jadi merasa dirinya tidak berguna lalu minder. (Rita L. Atkinson, 1994) Menurut Humanisme, yang dipelopori oleh Abraham Maslow, adalah sebagai berikut:

Rata-rata kebutuhan aktualisasi diri hanya terpuaskan 10 %. Kebutuhan aktualisasi ini jarang terpenuhi karena orang sukar menyeimbangkan antara kebanggaan dengan kerendahan hati, antara kemampuan memimpin dengan bertanggung jawab yang harus dipikul, antara mencemburui kebesaran orang lain dengan perasaan kurang berharga. Orang akhirnya menyangkal dan menarik diri dari kebutuhan aktualisasi diri karena perkembangan pribadi justru menimbulkan sejenis perasaan takut, terpesona, lemah, dan tidak mampu. Orang menyangkal dan menolak kemampuan dan potensi tertingginya dan kreativitasnya. (Chaplin, 1999)

Maslow menamakan perasaan takut, gamang, perasaan tidak berharga dan meragukan kemampuan diri memperoleh kemasyhuran dan aktualisasi diri sebagai kompleks junus-jonah complex-(diambil dari kisah Nabi Junus, yang menolak mengingatkan umatnya yang kafir/penyembah setan, dan melarikan diri naik kapal. Tuhan kemudian mengirim badai dan ikan paus untuk memakannya. (Hawari, 2002) Menurut Behaviorisme yang dipelopori oleh B.F. Skinner adalah sebagai berikut : “Konsep *impuls id* yang tertekan, *inferiocity complexes*, *anxiety*, *ego defense*, krisis identitas, konflik ego-superego adalah penjelasan yang menghayal. Kelainan tingkah laku itu adalah kegagalan belajar membuat seperangkat respon yang tepat”. (Hawari, 2002) Kesimpulan yang diperoleh bahwa tingkah laku abnormal harus dipahami melalui sejarah resorsemen yang diterima seseorang. Tingkah laku abnormal itu dapat diganti dengan cara sederhana, yakni dengan memanipulasi resorsemen lingkungan, meliputi kondisioning operan dan kondisioning responden.

Dari beberapa perbedaan prinsip di atas, satu hal yang sangat krusial yang memiliki kesamaan diantara pendapat satu dengan lainnya adalah lingkunganlah yang begitu besarnya dalam proses pembentukan karakter atau kepribadian seseorang. Dengan demikian nampak semakin jelas, bahwa walaupun faktor generika memainkan peran tidak langsung dalam peningkatan (pribadi yang tidak sehat).¹⁹ Namun demikian,

hubungan keluarga, dan teman sebaya ditambah pengaruh psikologi dan sosial lainnya, tampaknya memainkan peran yang jauh lebih penting.

Menurut Laurie Ashnerr dan Mitch Meyerson, sebagian besar dari kita mempunyai berbagai hal di masa lampau yang tidak ingin kita ingat. Tetapi orang-orang yang secara konstan merasa ada sesuatu yang kurang seringkali berusaha mengingkari pribadi mereka yang sejati. Sungguh, mereka kehilangan pribadi tadi, di tengah perjalanan menuju kehidupan orang dewasa.²⁰ Orang-orang ini adalah orang-orang yang :

1. Merasa terluka, tetapi menyembunyikannya.
2. Menekan perasaan-perasaan marah dan jengkel yang normal.
3. Mengatakan segala sesuatu beres, padahal sebenarnya tidak.
4. Tidak pernah minta tolong, bahkan ketika mereka membutuhkannya.
5. Lebih tertarik “menunjukkan kesan enak” dari pada merasa enak.
6. Percara sampai sejauh tertentu bahwa jika pribadi sejati dalam diri mereka terungkap orang-orang akan menjauhi mereka. (Langgulung, 1986)

Lanjut Laurie Ashneer dan Mitch Meyerson, tidak seorangpun akan memahami seberapa besar bagian dari diri kita yang tersembunyi do balik topeng kepercayaan dan kendali diri ini, atau memahami seberapa keras kita menggarap topeng ini.²² Usaha ini bisa mengakibatkan stress dan selusin pusing kepala, insomania, sakit pinggang, gampang lesu, selain perasaan yang selalu hadir bahwa ada sesuatu yang kurang. Itu adalah topeng defensive yang menyembunyikan siapa diri kita yang sebenarnya, apa yang sebenarnya kita rasakan. Ketika, kita mengenakan topeng itu sebagai orang dewasa, kita mempertahankan diri sendiri dari luka-luka dalam, yaitu luka-luka yang mengingatkan pada luka-luka pertama yang kita rasakan dalam masa kanak-kanak karena tidak diterima secara apa adanya dan sepenuhnya oleh orang-orang yang sangat kita butuhkan dan pedulikan.

3. Permasalahan-permasalahan Yang Dihadapi Oleh Pribadi Perfeksionis

Nella Safitri mengisahkan beberapa sampel seseorang yang memiliki kecenderungan perfeksionis diantaranya sebagai berikut : (Cholid, Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis, 2004)

Widi adalah seorang editor senior sebuah majalah berita. Sebagai editor, sudah menjadi tugas Widi mengedit semua laporan yang masuk. Masalahnya ia selalu mengedit tulisan berulang kali sehingga nyaris menembus tenggat waktu. Walaupun pimpinannya berkali-kali mengingatkan-nya, ia masih terus melakukan kebiasaannya. “Bagaimana saya bisa membiarkan kata-kata yang keliru penempatannya? Selain sebagai editor, orang kan mengenal saya sebagai penulis sastra”, alasannya selalu. Suatu waktu hasil editannya melampaui target waktu, sehingga bagian isi majalah terlambat dicetak. Pemimpin redaksi tidak dapat memaklumi hal ini lagi. “Anda tinggal pilih, bekerja sesuai deadline atau saya bebaskan Anda agar bisa menulis novel, tegurnya ketus.

Jika Widi mendorong dirinya agar tampil sempurna, lain lagi Yon, ia merasa nyaman dengan dirinya, tapi ia sering merasa kecewa dengan orang-orang di sekitarnya. Sebagai konsultan bisnis, Yon terbiasa mengumpulkan data selengkap-lengkapnyanya dan memberikan pelayanan terbaik kepada klien. Ia sulit menerima jika orang lain berlaku cerobh. Hubungan dengan kekasihnya pun pudar gara-gara ia selalu memaksakan segala hal sesuai dengan ukurannya. (Cholid, Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis, 2004)

Suatu hari ia mencoba berlibur mengikuti acara tur yang diselenggara-kan sebuah biro perjalanan. Ini perjalanan yang pertama diatur pihak lain, karena biasanya ia mengatur perjalanannya sendiri. Tapi ia bukan merasa santai, karena ada saja acara tur yang dirasanya kurang memuaskan. Akhirnya ia tidak bisa menahan kemarahannya ketika acara tur ke suatu tempat eksotik tertunda beberapa jam. Tanpa bertanya lagi ia langsung “menceramahi” pimpinan tur yang dianggapnya kurang professional, sementara peserta tur yang lain menatapnya bingung.

Dikisahkan kemudian, seorang penyanyi terkenal pernah menuturkan bagaimana beratnya menjadi seorang perfeksionis. Untuk menunjang penampilannya ia tak ragu melakukan diet ketat sampai olahraga berat. Ia juga gemar melakukan

eksperimen untuk mempercantik wajahnya yang sebenarnya sudah cantik. Walau demikian, ia selalu merasa tidak puas terhadap penampilannya, sampai-sampai ia berniat melakukan operasi plastik ths wajahnya, untunghlah suaminya melarangnya.²⁵

Ketika ditanya alasannya, melakukan berbagai hal demi penampilannya, jawabannya singkat saja, ia merasa hanya akan diterima jika berpenampilan baik, yaitu bertubuh langsing, wajah cantik, pakaian indah. Sebaliknya, ia khawatir terhadap penilaian orang jika tidak tampil sempurna. Akibatnya, dalam sehari-hari pun ia merasa tidak nyaman jika tampil tanpa riasan wajah.

Kemudian, Wahyuni kepala perpustakaan sebuah perguruan tinggi karena dedikasi dan kemampuannya berkomunikasi, selalu dipercayai menyelenggarakan berbagai seminar di kampus. Sebagai kepala perpustakaan, tugasnya cukup banyak apalagi masih harus mengurus seminar yang juga melibatkan berbagai instansi. Masalahnya, Wahyuni tidak bisa mempercayai anak buahnya, sampai-sampai menentukan menu makananpun dilakukannya sendiri. Bila ada pelaksanaan tidak sesuai harapan, ia menjadi sangat frustrasi dan menyalahkan bawahannya yang tidak bisa diandalkan. (Cholid, Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis, 2004)

Dita, seorang ibu rumah tangga, selalu memberikan ceramah pada setiap pembantu rumah tangga yang diterimanya bekerja. Selama beberapa minggu ia selalu mengawasi apa yang dilakukan pembantunya dan segera memberikan koreksi panjang lebar jika pembantu melakukan kesalahan. Walau Dita memberikan gaji tinggi, pembantunya biasanya tidak bertahan lama. (Cholid, Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis, 2004) Sandra adalah bintang kelas di SMU-nya. Dia selalu tampil rapid an nilai-nilainya selalu mendekati sempurna. Suatu hari, gurunya memberi tugas pada seluruh muridnya untuk membuat karangan dengan judul dan tema bebas. Saat teman-temannya sudah mengumpulkan tugasnya, Sandra hanya diam terpaku, ternyata ia belum menuliskan karangannya. “Bagaimana saya bisa membuat karangan jika belum bisa menemukan judul yang sempurna,” keluhnya.

Menurut Laurie Ashneer dan Mitch Meyerson, perasaan tidak pernah puas adalah suatu kebiasaan, suatu watak dan suatu pertumbuhan yang liar dari dorongan-dorongan yang dominant yang membentuk kepribadian kita. Ada sebelas cirri khas diantara orang-orang yang mereka teliti. Ciri-ciri tersebut penulis kelaskan sebagai berikut. (Laurie Ashneer, 1997)

1. Keberhasilan tidak memberikan kegembiraan, keberhasilan hanya membuat bertanya-tanya : Dapatkah saya melakukan lagi?
2. Di satu pihak merasa berbakat dan istimewa, tetapi di lain pihak meragukannya : Kalau kupikir-pikir, aku ini siapa?
3. Kita merasa usaha-usaha kita tidak cukup diakui; kita mengharapkan pujian, tetapi pujian itu membuat kita tidak enak atau malahan membuat kita was-was.

ANALISIS

1. Analisis Tentang Psikoterapi Bagi Pribadi Perfeksionis Relevansinya Dalam Pandangan Islam

Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat. Misalnya, tugas dan tujuan hidup manusia di dunia ditegaskan al Qur'an sebagai beribadat (dalam arti yang luas) kepada Allah¹ dan menjadi khalifah Nya di bumi.² Dengan melaksanakan konsep ibadat dan khalifah dalam Islam, orang dapat menumbuhkan dan mengembangkan mentalnya. Di dalam melaksanakan tugas dan mencapai tujuan, Islam juga memberikan bimbingan dan petunjuk kepada manusia.

Seperti halnya kelengkapan Syair yang dinukilkan oleh Sayid Jalil al Khowas yang penulis jadikan sebagai salah satu bentuk psikoterapi Islam, merupakan wujud dari ajaran Islam dalam mendorong orang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari berbuat jahat dan maksiat. Dengan demikian Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.

Kemudian ketika membahas kepribadian perfeksionis, sebenarnya adakah yang salah dengan berusaha untuk tampil baik? Tentu tidak bukan? karena nyatanya ada

banyak hal yang perlu dilakukan dengan sebaik-baiknya. Tapi dorongan untuk berbuat sebaik-baiknya bisa menjadi beban jika upaya keras tetap membuat tidak nyaman, merasa kurang, merasa kurang waktu dan sebagainya

Pada dasarnya kaum perfeksionis merupakan orang-orang yang berusaha mati-matian mencapai sasaran kesempurnaan yang mustahil, dan mengukur nilai diri mereka hanya mengikuti keberhasilan mereka saja. Akibatnya, mereka merasa ngeri menghadapi kemungkinan gagal. Mereka merasa dikejar dan pada saat yang sama tidak merasa mendapat imbalan dari hasil yang mereka capai. (Burns, 2007) Pernyataan bahwa kaum perfeksionis akan bisa berhasil walaupun mereka menetapkan standar yang tinggi, bukan karena hal itu, mula-mula dianggap oleh kebanyakan perfeksionis sebagai hal yang tidak realistis. Namun bukti-bukti menunjukkan bahwa perfeksionisme yang keterlaluan bukan hanya tidak sehat, menimbulkan kekacauan jiwa seperti merasa tertekan, kegelisahan dan stres, tetapi juga merugikan diri sendiri, dalam hal produktivitas, hubungan pribadi dan penilaian diri sendiri.

Kita perlu meninjau mengapa kaum perfeksionis begitu rentan terhadap kekalutan emosi dan cacatnya produktivitas. Salah satu alasannya adalah karena kaum perfeksionis memikirkan kehidupan dengan sikap yang tidak logis dan salah bentuk.

Barangkali distorsi (salah bentuk) yang umum terdapat di kalangan kaum perfeksionis adalah cara berfikir semua atau tidak sama sekali. Seorang siswa A yang dikalahkan oleh B dalam ujian menyamakannya dengan kegagalan. Cara berfikir ini menyebabkan kaum perfeksionis takut kepada kesalahan yang bereaksi yang melampaui batas terhadap ketakutannya ini.

Distorsi umum lainnya adalah keyakinan bahwa peristiwa negatif akan terulang tak ada habis-habisnya: "Saya tidak akan bisa melakukan ini dengan benar". Dan bukannya bertanya-tanya pada diri sendiri bagaimana dia bisa belajar dari kesalahan. Kaum perfeksionis menyesali diri sendiri: "Seharusnya, aku tidak bertindak setolol itu! Aku tidak boleh melakukannya lagi!" pernyataan "seharusnya tidak boleh" ini menciptakan frustrasi dan rasa bersalah yang ironisnya menyebabkan dia terpaku pada kesalahan tersebut.

Akhirnya, ternyata banyak perfeksionis dirongrong oleh rasa kesepian dan gangguan dalam hubungan pribadi. Karena kaum perfeksionis takut dan memperkirakan penolakan kalau mereka dinilai tidak sempurna, mereka cenderung untuk bereaksi secara defensif terhadap kritik dan juga dia suka menilai dan melontarkan kritik kepada orang lain. ini biasanya menimbulkan frustrasi dan menyebabkan timbulnya kebencian, dan semakin menambah rasa takut kaum perfeksionis.

Berdasarkan pandangan dan pemikiran di atas, ada benarnya jika dikatakan spiritualitas harus dipegang dan dipraktekkan dalam agama tidak di luarnya, mengingat keeratan agama dengan kondisi jiwa seseorang.

Hal ini dapat kita pedomani dengan ungkapan Zakiah Daradjat, bahwa "Hanya dengan kesehatan dan mental dalam arti yang luaslah, bisa terwujud kesejahteraan dan kebahagiaan manusia dalam arti yang sesungguhnya". (Daradjat D. , 1983)

Mungkin yang dimaksud oleh Zakiah tentang kesehatan mental dalam arti yang luas adalah sejauhmana seseorang memetik dan mengamalkan petuah-petuah agama karena pandangan agamalah yang mampu memberikan kebahagiaan manusia dalam arti yang sesungguhnya.

Tanpa pengertian demikian, orang mungkin saja dapat memperoleh kondisi kesehatan mental yang memadai, tetapi itu hanya dalam arti yang semu, karena kondisi kesehatan mental yang sesungguhnya adalah mencakup seluruh aspek kehidupan manusia di dunia dalam di akhirat.

Menurut Zakiah Daradjat: "Keseserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, hanya dapat terwujud secara baik dan sempurna apabila usaha tersebut berdasarkan atas keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. (Daradjat Z. , 1996)

Iman adalah asa dan sumber segala perbuatan dan hubungan baik dalam Islam. Sedangkan taqwa adalah derajat dan kualitas jiwa dan akhlak yang paling tinggi kebahagiaan dan kesempurnaannya.⁶ Dengan demikian faktor agama atau ketuhanan,

memainkan peranan yang besar dalam pengertian kesehatan mental. Malah lebih jauh dapat dikatakan, bahwa dari segi agama kesehatan mental itu adalah keimanan dan ketaqwaan. Orang yang beriman dan bertaqwa adalah orang yang sehat mentalnya dan kuat spiritualnya. Karena mukmin dan muttaqin adalah sosok manusia ideal, tinggi dan sempurna dalam agama.

Jika ada pendapat yang mengatakan “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat” maka kini berlaku sebaliknya jiwa yang sehatlah yang membuat tubuh menjadi sehat, sehingga dari hasil analisis para pakar mengumpulkan bahwa kesehatan badan sangat tergantung pada kesehatan pikiran.

Mengingat gangguan psikologis yang dialami oleh sosok pribadi perfeksionis bukan dalam krisis kepercayaan. Kesulitan untuk memahami dan menerima dirinya yang sesungguhnya, sehingga munculnya karakter-karakter yang nampaknya tidak berkenan dalam kehidupan bersosial dan secara pribadi semakin lama, semakin membawa mereka ke arah yang dilarang agama. Di sinilah peran pentingnya psikoterapi Islam yang penulis harap, sanggup memberikan solusi yang berarti bagi pribadi tersebut dalam memahami bahwa meraih sebuah kepuasan dan kebahagiaan tidak semata-mata bersumber dari sebuah kesempurnaan.

Dengan kata lain, kalau Tuhan menjadi sahabat karib seseorang dalam rumah tangga dan kehidupan, maka orang itu tidak akan berjalan sendiri, alias ada penjamin rezeki, kekuatan dan ketentramannya. Karena ada Tuhan, ia tak perlu minder tak perlu marah pada tetangga yang memfitnah, tak perlu takut tak makan, tak perlu menempuh karir seorang diri, dan kesepian di tengah ganasnya persaingan, sebab ada division of labor dengan Tuhan. Karena ada Tuhan, maka tak perlu membunuh orang, tak perlu menyingkirkan siapa-siapa, tak perlu membela diri, tak pernah tidak tenang. “Karena kehidupan seseorang diprakarsai, diperjalankan, diselenggarakan oleh Tuhan, dan Tuhan sangat bertanggung jawab sebagai panitia hidup orang yang bersangkutan, ungkapan Emha Ainun Najib. (Najib, 2005)

Dengan totalitas “penyerahan” itu dapat meringankan segala beban hidup yang acapkali menimbulkan stres, ketegangan, kecemasan, seperi halnya indikator-indikator yang dimiliki si perfeksionis. Di samping itu dengan adanya berbagai bentuk dan teknik psikoterapi dalam Islam, memberikan jalan keluar bagi si perfeksionis.

Menurut Imam Ghazali, penyembuhan yang efektif bagi individu yang memiliki gangguan mental adalah dengan melakukan akhlak yang baik, dan meninggalkan perbuatan yang buruk dan rendah.⁸ Dan menurut analisa penulis sejauh kita dapat memahami dan mengimani atas keberagaman kita. Kondisi jiwa yang gersang akan tertepis jauh dari diri kita. Penulis beranggapan ketika seorang psikoterapis di sini memberikan sugesti. Untuk menyadarkan penderita pada realitas hidup dan menemukan mekanisme penyesuaian diri yang sehat dengan memasukkan ajaran-ajaran Islam, dengan tujuan mengarah pada integrasi serta keseimbangan pribadi. Cara ini lebih mengena bagi ketenangan jiwa yang mereka butuhkan.

Proses-proses yang ditawarkan dalam syairnya Sayid Jalil al Khowas, setidaknya tidaknya membantu si perfeksionis guna menyadari sifat dari kesukarannya, dan menyadari kelemahannya sendiri, selanjutnya sejauh individu benar-benar mengamalkannya, tentunya dalam proses tersebut mengandung upaya re-edukasi melalui motivasi-motivasi hidup yang luhur, mengarah pada tujuan hidup yang berarti, dengan demikian individu mau berfikir kritis dan membentuk kekuatan iman.

Tentunya perlu bagi si perfeksionis menyadari bahwa simptom-simtom yang dialaminya itu adalah akibat dari cara berfikir, cara bertindak, dan cara penyesuaian diri yang salah terhadap segenap kesulitan hidup yang dihadapi. Karena itu perlu adanya re-edukasi (pendidikan ulang) dan rekondisioning dari kebiasaan-kebiasaan salah serta pola hidupnya yang keliru.

Menurut hemat penulis selama kita (si perfeksionis) mampu memahami dan menerima atas dirinya selama ini dengan kondisi realita yang ada, dan benar-benar dapat membuktikan bahwa sesungguhnya kesempurnaan yang selama ini ia kejar mati-matian adalah sesuatu yang mustahil, dengan demikian tak ada gunanya menyesali sebuah kesalahan yang berlebihan, justru yang perlu ia sadari, segala-galanya bisa ditingkatkan

kalau kita melihatnya dengan pandangan cukup kritis setiap orang, setiap gagasan, setiap karya seni, setiap pengalaman. Jadi belajarlh mengenali cara berfikir “semua atau tidak sama sekali” seperti ada adanya sikap yang merugikan diri sendiri dan tidak sesuai dengan kenyataan.

Akhirnya bisa memerangi perfeksionis dengan bertanya pada diri sendiri, “apa yang bisa saya pelajari dari kesalahan saya?” Dengan ini kita dapat berfikir tentang kesalahan yang telah kita perbuat dan menuliskan segala hal yang dapat kita pelajari dari kesalahan itu. Tentunya wajar bukan jika dalam kehidupan ini pernah melakukan kesalahan? Justru dengan kesalahan tersebut jika dihayati, memberikan kemampuan untuk mempelajari hal-hal baru dari kesalahan tersebut dan mendapat kemajuan hidup.

Kemudian, mengapa penulis menawarkan agama khususnya Islam dalam penelitian ini sebagai solusi bagi berbagai problema yang dialami perfeksionis? Hal ini disebabkan agama berpengaruh sebagai motivasi dalam mendorong individu untuk melakukan suatu aktivitas, karena perbuatan yang dilakukan dengan latar belakang keyakinan agama dinilai mempunyai unsur kesucian, serta ketaatan. Keterkaitan ini memberi pengaruh diri seseorang untuk berbuat sesuatu tindakan seseorang akan terikat kepada ketentuan antara mana yang boleh dan mana yang tidak boleh menurut ajaran agama yang dianutnya.

Sebaliknya agama juga sebagai pemberi harapan bagi pelakunya seseorang yang melaksanakan perintah agama umumnya karena adanya suatu harapan terhadap pengampunan atau kasih sayang dari sesuatu yang gaib (supernatural)

Motivasi mendorong seseorang untuk berkreasi, berbuat kebajikan maupun berkorban, sedangkan nilai etik mendorong seseorang untuk berlaku jujur, menepati janji menjaga amanat dan sebagainya. Sedangkan harapan mendorong seseorang untuk bersikap ikhlas, menerima cobaan yang berat ataupun berdoa. Sikap seperti itu akan lebih terasa secara mendalam jika bersumber dari keyakinan terhadap agama.

Hanya saja dalam psikoterapi Islam keberadaannya sangat subyektif dan teosentris. Dalam melakukan terapi, masing-masing individu memiliki tingkat kualitas yang berbeda seiring pengetahuan, pengalaman yang dimiliki. Meskipun masing-masing individu telah menempuh cara-cara psikoterapi yang sama, boleh jadi memperoleh pengalaman psikologis yang berbeda. Tentunya hal itu mempengaruhi tingkat kemujaraban terapi yang diberikan. Perbedaan itu dapat dipahami, sebab dalam Islam mempercayai adanya anugerah dan kekuatan agung di luar kekuatan manusia yaitu Tuhan.

Selain Allah SWT, memberikan sunnah-sunnah yang obyektif kepada hamba-hambaNya, juga memberikan anugerah (*fadhl*) yang subyektif. Sunnah-sunnah obyektif sama artinya dengan hukum-hukum atau aturan-aturan Allah tentang alam dan isinya, karena sifatnya yang obyektif maka hukum-hukum itu dapat diketahui oleh siapa, kapan dan di mana saja tanpa membedakan status mukmin atau kafir. Penguasaan sunnah-sunnah ini ditentukan sejauhmana seorang hamba melakukan iqra’ (membaca, mengetahui, meneliti, menganalogi, dan mengeksperimentasi) terhadap berbagai gejala penyakit mental dan psikoterapinya. Sedangkan anugerah Allah SWT, hanya diberikan pada orang-orang tertentu saja yang mempunyai kedekatan dengan-Nya. Karena sifatnya subyektif maka anugerah ini sulit dicapai dengan pendekatan ilmiah, melainkan melalui pendekatan intuitif. Pada tingkat ini, masing-masing psikoterapis memiliki perbedaan kemujaraban yang signifikan, seiring dengan pengalaman dan kedekatannya dengan Allah SWT.

Implementasi Psikoterapi Bagi Pribadi Perfeksionis Dalam Pendidikan Islam

Pendidikan Islam di sini diartikan sebagai upaya sadar yang dilakukan oleh mereka yang memiliki tanggung jawab terhadap pembinaan, bimbingan, pengembangan serta pengarahan potensi yang dimiliki anak agar mereka berfungsi dan perfeksionis berperan sebagai hakikat kejadiannya. Jadi dalam pengertian ini pendidikan Islam tidak dibatasi oleh institusi (kelembagaan) ataupun pada lapangan pendidikan tertentu. Pendidikan Islam diartikan dalam ruang lingkup yang luas.

Pembinaan jiwa/mental seseorang, dimulai sejak dalam kandungan kendatipun secara tidak langsung. Maka jika kita menginginkan agar generasi yang akan datang

dari bangsa kita mempunyai jiwa yang sehat, kuat beragama dan menjalankan agama dalam segala segi kehidupannya. Maka hendaklah pembinaan jiwanya yang dimulai dari dalam kandungan itu. Cukup mengandung unsur-unsur agama. Calon-calon ibu dan bapak, hendaknya kuat beragama, hidup tenang dan bahagia, sepenuh kasih sayang. Keadaan keluarga yang baik dan bahagialah yang dapat menjadi wadah yang baik untuk pembinaan anak yang lahir dan dibesarkan dalam keluarga itu.

Kemudian setelah sianak melalui masa pertumbuhannya yang pertama dalam keluarga, dimana telah didapatnya berbagai pengalaman yang akan menjadi bagian dari pribadinya yang mulai bertumbuh itu. Maka seorang guru di sekolah mempunyai tugas yang tidak ringan. Karena ia harus menghadapi keanekaragaman pribadi dan pengalaman agama, yang dibawa oleh anak-anak dari rumahnya masing-masing.

Dengan beraneka ragamnya pribadi dan sikap jiwa yang telah mulai bertumbuh pada anak di rumah, lalu keadaan itu dibawanya ke sekolah idealnya menuntut seorang guru, untuk mampu memberikan psikoterapi baik bagi mereka yang dalam keadaan jiwanya sakit maupun tidak. Dalam hal ini proses psikoterapi tersebut berlangsung tidak hanya bagi mereka yang bermasalah saja.

Dalam upaya praktek psikoterapi bagi keberlangsungan kesehatan mental bagi mereka para guru dapat menyisipkan proses psikoterapi di dalam penyampaian materi pelajaran, khususnya pada guru bidang studi pendidikan agama Islam. Disamping itu dapat pula diterapkan pada mata pelajaran yang atau bidang studi tertentu yang berkaitan dengan psikologi misalnya bidang studi bimbingan dan konseling. Dan selain itu pula dengan wawasan yang mumpuni tentang kesehatan jiwa dapat membantu guru-guru bimbingan penyuluhan (BP) di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) maupun di Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) juga membantu mahasiswa dan dosen di Perguruan Tinggi.

Dalam proses psikoterapi di sini juga mengingatkan kita tentang makna sebuah kerja sama yang baik antara keluarga, lembaga pendidikan dan masyarakat untuk mengantisipasi penyakit mental (gejala perfeksionis dalam artian negatif) yang akan membawa kerugian besar bagi anak didik khususnya, yang pada akhirnya dapat menghambat proses belajar mengajar sebagai wujud dari tanggung jawab kita bersama.

Pada pendidikan non formal, khususnya keluarga sebagai pemberi corak warna pada kepribadian peserta didik, sebagaimana ungkapan Hawari yang menyarankan agar pendidikan diberikan sedini mungkin. Karena keluarga merupakan kelompok sosial pertama dengan siapa anak diidentifikasi. Hal ini dimaksudkan untuk mengantisipasi pengaruh lingkungan yang berdampak negatif pada perkembangan anak baik fisik, mental, sosial dan spiritual serta mengantisipasi berbagai penyakit masyarakat Mo-Limo (Madat, minum, madon dan maling) dengan berbekal akal yang sehat yang ditunjang dengan metode dan manajemen pendidikan yang memadai.

Sehingga dalam upaya mewujudkan apa diharap penulis di atas, perlu adanya penerapan pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu membentengi orang dari kejatuhan pada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Karena kegelisahan-kegelisahan dan kecemasan-kecemasan yang tidak berujung pangkal itu, umumnya datang dari ketidakpuasan atau kekecewaan-kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong orang untuk menerima kekecewaan sementara dengan jalan memohon rindho Allah dan terbayanglah kebahagiaan yang akan dirasakannya di kemudian hari.

Sembahyang, do'a-do'a dan permohonan ampun kepada Allah, semuanya merupakan cara-cara pelega batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketenteraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya.

Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketenteraman batin.

Kesimpulan

Setelah disampaikan uraian tentang psikoterapi Islam bagi pribadi perfeksionis berikut analisis kandungan yang terdapat didalamnya sebagaimana telah diungkapkan pada bab-bab terdahulu, maka sebagai upaya memahaminya secara lebih sederhana, singkat dan padat akan penulis lengkapi pula dengan beberapa point kesimpulan.

1. Psikoterapi yang terjelaskan dalam karya ini adalah upaya untuk mengubah pikiran-pikiran pada pasien jiwa tentang diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan dan berbagai persoalan yang mereka tidak mampu menghadapinya dan yang menjadi penyebab kegelisahannya, seperti halnya teknik-teknik terapi yang digunakan Imam Ghozali, Sayid Jalil Ibrahim al-Khowas maupun Usman Najati dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan sehingga memberikan ketenangan di dalam hidup dan menjadikan khalifah sebagaimana yang diidealkan Tuhannya di dalam Islam. Melalui berbagai bentuk atau teknik psikologis dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam di dalamnya.
2. Dalam dunia psikologi berkenaan dengan psikoneurosis yang dalam fokus pembahasan di sini adalah pribadi perfeksionis, yakni sosok kepribadian yang selalu bertendensi untuk tampil dengan sempurna dalam artian negatif sehingga dalam kehidupan sehari-harinya merasa tidak nyaman dan mengalami kesulitan untuk merasa bahagia. Hal ini setelah ditinjau dari sudut keagamaan merupakan bentuk permasalahan kejiwaan yang perlu diantisipasi sekaligus diobati. Maka dari itulah psikoterapi Islam di sini sangat dibutuhkan guna mewujudkan tujuan pendidikan agama Islam yang mengacu pada pendidikan kepribadian dan pembinaan mental spiritual.
3. Kesimpulan dari pembahasan ini sejauh di perfeksionis dapat mengakses dan mencerna pengetahuan tentang psikoterapi yang ada dalam Islam baik melalui guru, kyai, konselor yang berjiwa muslim. Orang tua yang beragama maupun lingkungan sekitar yang memberikan wawasan keagamaan dan kesadaran diri untuk berubah meniti pada ketentuannya. Tentunya segala kegersangan dengan segala gejolak yang ada dalam jiwa perfeksionis bertahap demi tahap akan mereda dengan artian apapun keburukan (kesalahan) yang telah dilakukan pintu maaf untuknya pribadi terbuka lebar, semangat baru berkembang dengan aktivitas hidup sebagaimana wajarnya

Bibliography

- Abdul Aziz El-Qudsy, U. A.-S.-N. (1974). *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Admin. (2003). *Apakah Inferiotas itu? Atau Lebih Dikenal Sebagai Perasaan Minder*. Copyright @ 2003: psikolog.net.
- Al-Ghazali. (1985). , *Ihya' 'Ulum al-Din*, terj. Ismail Yakub. Jakarta: CV. Faizan.
- Al-Ghazali, I. A. (1992). *Ihya Ulm Ad-Din, Jilid III*. Indonesia: Dar Ihya Al-Kutub Al-Arabiyah.
- Andary, K. K. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Az-Zabidi, A. I. (2001). *Al-Tajrid Al-Shahih Li Ahabits Al-Jami' Al-Shahih*, Terj. Cecep Syamsul hari dan Tholib Anis, Ringkasan Shahih Al-Bukhari. Bandung: Mizan.
- Bastaman, H. D. (1995). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil.
- Burns, D. D. (2007). *Capailah Keberhasilan Bukan Kesempurnaan (Sukses dan Prestasi)*. Jakarta: mizan.
- Chaplin, J. P. (1999). *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikolog*. Jakarta: Rajawali: Rajawali.
- Cholid, N. S. (2004). *Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis*. Jakarta: Nirmala.
- Cholid, N. S. (Maret 2004). *Alangkah Lelah Menjadi Si Perfeksionis*. Jakarta: Nirmala.
- Daradjat, D. (1983). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (1996). *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara Bersama Dirjen PKAI Depag.
- Djamaludin Ancok, F. N. (1995). *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fuad Nashori, R. M. (2002). *Mengembangkan Kreativitas dalam Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hawari, D. (2002). *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: FKUI.
- Jalaluddin. (1998). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Langgulong, H. (1986). *Manusia dan Pendidikan*. Jakarta: Alhusna.
- Laurie Ashneer, M. M. (1997). , *When is enough, enough? (What you do if Never Fell Satisfied)?* Terj. Bern Hidayat *when is enough, enough? (Yang bisa Anda lakukan jika Anda merasa tak pernah puas)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mahmudunassir, S. (1994). *Its Concepts and History, Terjemahan Adang Affandi, Islam Konsepsi dan Sejarahnya*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Meyerson, L. A. (1997). *When is Enough, Enough? What You Can Do If You Never feel Satisfied?* Terj. Bern Hidayat, *When Is Enough, Enough? Yang Bisa Anda Lakukan Jika Anda Merasa Tak Pernah Puas*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mudzakkir, A. M. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhammad Quraish Shihab, W. A.-Q. (2000). *Tafsir Maudlu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Najati, U. (1985). *Al-Qur'an wa Ilmu al Nafs*, Terj. Ahmad Rofi' Usmani, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Najib, E. A. (2005). *Intisari (Mind. Body and Soul)*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.
- Nasution, H. (1998). *Islam Rasional*. Bandung: Mizan.
- RI, D. (1994). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Semarang: Kumudasmoro Grafindo.
- Rita L. Atkinson, d. (1994). *Introduction to Psychology*, terj. Widjaja Kusuma, *Pengantar Psikologi*. Batain: Interaksara.
- Said bin Muhammad Daib Hawwa, A.-M. f. (, 2000). Terj. *Ainurrafiq Shaleh Tauhid, Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu)*. Jakarta: Rabbani Press.
- Syatha, S. A. (2000). *Kifayatul Atqiya' wa Manhajul Ashfiya'*, Terj. Djamaluddin Al-Buny Missi *Para Sufi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- www.dadanghawari.org. (2006). *Prayer and Remembrance of God (Dhikr) As A Suplement to Medical Therapy*. Jakarta: www.com.
- Yahya, J. (1994). *Spiritualisasi Islam Dalam menumbuhkembangkan kepribadian dan Kesehatan Mental*. Badung: Remaja Rosda Karya.