

Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi (Kajian Psikoterapi dalam Risale-i Nur)

Hamid Fahmy Zarkasyi^{*)}

Universitas Darussalam Gontor-Indonesia
hfzark@unida.gontor.ac.id

Jarman Arroisi

Universitas Darussalam Gontor-Indonesia
jarman@unida.gontor.ac.id

Amal Hizbullah

Universitas Darussalam Gontor-Indonesia
amalhizbullahbasa@gmail.com

Dahniar Maharani

Universitas Darussalam Gontor-Indonesia
Dahniar.maharani@unida.gontor.ac.id

Abstract

This paper tries to reveal the approach used by Badiuzzaman Said Nursi in Islamic Psychotherapy discourse and to understand his method in maintaining morals and spirituals value to be better and better. Moreover, this paper also intends to highlight Nursis approach and method he uses that distinguish him from other Muslim scholars and psychologists. Nursis idea of psychotherapy is not only an intellectual contemplation but also a direct response toward various problems he faced and befell Turkish society. This paper uses qualitative method (library research) to solve the main problem. Therefore, it is important to put all his works into context of faith which is the guidance of life. Through his Risale-i Nur, Said Nursi tries to introduce Imani method offering some solutions to rebuild moral degradation that spreads all over the world. His approach in psychotherapy provides a deep understanding about the concept of faith and its impact upon the life.

Keywords: *Badi'uzzaman Said Nursi, Risale-i Nur, Imani Method, Psychotherapy.*

^{*)}Kampus Universitas Darussalam (UNIDA) Gontor, Jl. Raya Siman, Ponorogo Jawa Timur 63471. Telp: 0352-483764, Fax: 0352-488182.

Abstrak

Artikel ini mencoba mengupas pendekatan yang digunakan oleh Badi'uzzaman Said Nursi dalam wacana psikoterapi Islam, dan untuk memahami metodenya dalam memperbaiki nilai-nilai moral dan spiritual agar menjadi lebih baik. Selain itu, artikel ini juga dimaksudkan untuk menyoroti sisi yang menjadi ciri khas Nursi dari pendekatan dan metodologi yang digunakan oleh para ulama maupun psikolog para umumnya. Di sini setidaknya akan dibahas tentang latar belakang, alasan, tujuan dibalik pendekatan Nursi terhadap isu tersebut. Penting dicatat bahwa gagasannya mengenai psikoterapi tidak hanya sebatas renungan intelektual, melainkan juga sebagai jawaban langsung dari berbagai persoalan yang dialaminya secara pribadi juga sebagai respon dari apa yang sedang terjadi di tengah masyarakat Turki ketika itu. Artikel ini menggunakan metode kualitatif (*library research*) yang difokuskan untuk menjawab problematika utama. Oleh karena itu, penting untuk menempatkan karyanya dalam konteks keimanan, yang merupakan pengendali dari seluruh aktivitas kehidupan. Melalui karyanya *Risale-i Nur*, Nursi memperkenalkan metode Imani untuk menjawab dan memberikan solusi terhadap degradasi moral yang banyak terjadi di berbagai belahan dunia. Pendekatannya dalam psikoterapi melahirkan sebuah pemahaman yang mendalam terhadap konsep keimanan dan pengaruhnya terhadap kehidupan.

Keyword: *Badiuzzaman Said Nursi, Risale-i Nur, Metode Imani, Psikoterapi.*

Pendahuluan

Manusia adalah *khalifatullah* (utusan Allah) di muka bumi.¹ Untuk itu dalam mengemban amanah tersebut, manusia perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula manusia mampu mengendalikan diri dalam kondisi sesulit apa pun, memiliki cara berpikir positif terhadap diri dan sesamanya, serta memiliki daya juang yang tinggi untuk menghadapi problematika kehidupan yang dihadapinya, dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada. Memang kenyataannya kehidupan tidak selalu seperti yang diinginkan. Karenanya, problematika yang dihadapi manusia sering kali memberikan konsekuensi psikologis yang berat. Seperti data yang penulis dapatkan, bahwa angka bunuh diri di Indonesia menyentuh angka yang cukup memprihatinkan.² Hal tersebut terjadi karena ketatnya persaingan hidup, kebutuhan hidup yang kian meningkat, banyaknya tekanan dan lain sebagainya. Tuntutan

¹QS. Al-Baqārah, [1]: 30, QS. Šad, [38]: 26.

²Lihat di Wisnubrata, "Depresi dan Bunuh Diri di Indonesia Diperkirakan Meningkat, Mengapa?", <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/10/22/194548020/depresi-dan-bunuh-diri-di-indonesia-diprediksi-meningkat-mengapa?page=all>, diakses pada 27 November 2019, pukul 22.00 WIB

kehidupan tersebut menuntut manusia untuk dapat menghadapi problematika dengan lebih bertanggung jawab, tangguh dan kuat. Karenanya, perlu adanya upaya kongkrit untuk menjaga jiwa agar tetap sehat, sebab mengobati jiwa yang sakit tidak semudah mengobati fisik.³

Artikel ini akan membahas mengenai keimanan dan kaitannya dengan kesehatan psikis. Sebab, kesehatan bukan saja persoalan dunia kedokteran, karena persoalan fisik pada kenyataannya akan selalu berkaitan dengan dimensi kehidupan lain. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh WHO⁴, bahwa kesehatan tidak hanya berkaitan dengan fisik saja, melainkan juga menyangkut kesehatan psikis, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual.⁵

Kaitannya dengan ini, seorang ulama asal Turki, Badiuzzaman Said Nursi memiliki konsep yang menarik untuk dikaji. Menurutnya, problem yang dihadapi manusia dewasa ini adalah problem keimanan, yang dalam dunia psikologi keimanan menempati peran sebagai motivator, untuk itu solusi untuk menyembuhkan penyakit psikis adalah dengan memperbaiki kualitas keimanan.⁶ Mengingat, hakikat spiritualitas dalam Islam adalah keimanan dan ketaqwaan. Dengan dua sarana inilah diharapkan manusia jauh lebih bermakna dalam menjalani hidup. Manusia akan berpikir lebih jauh ke depan dan memiliki pola pandang dunia dan akhirat. Spiritualitas dalam hal ini berkaitan erat dengan eksistensi ruh, sebagai potensi Ilahiah pada diri manusia.⁷ Untuk itu, hidup dengan spiritualitas tinggi berarti sebuah kehidupan yang berada dalam kondisi iman yang baik. Perasaan ini mendorong seorang Muslim mengikatkan diri dengan segala perintah dan segala larangan Allah dengan penuh ridha serta ketenangan (*tuma'ninah*). Singkatnya, Muslim dengan tingkat spiritualitas tinggi memiliki cara hidup Islam yang totalitas.⁸ Untuk

³Ibnu Miskawaih, *Tahdzīb al-Akhlāq wa Taṭhīr al-A'rāq*, Ibnu al-Khatib (Ed.), (Kairo: al-Maṭba'ah al-Miṣriyyah, 1398), 151.

⁴WHO (World Health Organization) adalah sebuah organisasi dunia yang menangani kesehatan. Ia merupakan salah satu badan PBB yang bertindak sebagai koordinator kesehatan internasional.

⁵Lihat di <https://id.wikipedia.org/wiki/Kesehatan>, diakses pada 03 Desember 2019.

⁶Badiuzzaman Said Nursi, *Malāḥiq*, Terj. Ihsan Qashim al-Shalihi, (Istanbul: Dār Sūzler li al-Nasyr, 2011), 137.

⁷Musa Asy Ari'e, et.al., *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*, (Yogyakarta: Centre for Neuroscience, Helath and Spirituality, 2012), 122.

⁸*Ibid.*, 122.

itu, dalam artikel ini setidaknya akan dibahas bagaimana metode imani yang digagas Nursi mampu menjelaskan urgensi keimanan dan relevansinya terhadap kesehatan psikis.

Iman dan Kesehatan Psikis

Iman dalam pandangan Nursi memiliki peranan yang sangat besar dalam pembentukan perangai manusia, ia menjadi penentu kondisi jiwa setiap individu. Nursi mengartikan iman sebagai sebuah sandaran, yang artinya bahwa seluruh manusia menggantungkan nasibnya dengan keimanannya.⁹ Hal ini dikarenakan iman yang dimaknai sebagai sumber kekuatan maknawi yang dapat mendorong siapapun kepada kebaikan.

Sebuah penemuan mutakhir yang amat mengagumkan adalah bahwa sentral otak yang aktif disebabkan karena keimanan dan ibadah dapat berfungsi sebagai penyeimbang peran jiwa dan fisik. Hal tersebut menjelaskan kepada kita bahwa iman adalah fitrah manusia yang tertanam dalam jiwa, karenanya jiwa yang khusyuk pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis. Pendapat ini dikuatkan dengan hasil penemuan bahwa keimanan seseorang kepada Allah merupakan dorongan fitrah yang memiliki mekanisme dan berpusat di otak manusia. Apabila seseorang tidak pandai dalam mengoprasikannya, maka berarti ia telah dengan sengaja menyamakan dirinya dengan hewan yang berakhir pada kehilangan keseimbangan antara jiwa dan fisiknya. Artinya, beribadah kepada Allah merupakan tugas seorang hamba, sedangkan beriman kepada-Nya adalah tuntutan alamiah yang tidak dapat dipisahkan dengan manusia sama halnya dengan makan dan minum. Sebab, otak manusia pada prakteknya tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berpikir, namun pada saat yang sama ia juga diciptakan untuk melaksanakan tugas ibadah untuk menjaga keselamatan jiwa dan fisik dengan arahan-arahan praktek aktif melalui sistematika saraf dan hormon yang terikat.

Maka hendaknya kepada setiap manusia menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan non-fisik (jiwa) nya. Sebab aspek fisik tidak akan pernah terpuaskan jika dimensi psikisnya diabaikan. Memang pada kenyataannya kepentingan jasmani adalah kondisi

⁹Badi'uzzaman Sa'id Nursi, *Isyārat al-Ijāz*, Terj. Ihsan Qasim Salihi, (Mesir: Sozler, 2004), 49

yang perlu dipenuhi, akan tetapi itu saja tidak cukup tanpa dibarengi dengan pemenuhan kebutuhan ruhaninya. Karena pada hakikatnya kebutuhan ruhanilah yang akan mencukupi atau memberikan rasa puas. Maka, sebuah paradoks yang wajar bila manusia dengan segenap prestasi yang telah dicapainya, namun pada saat yang sama ia masih merasakan kegersangan dan kehampaan jiwa. Dalam hal ini Nursi menggambarkan fenomena tersebut dengan ungkapan yang sangat indah, "... *in short whoever makes this fleeting life his purpose and aim is in fact in Hell even if apparently in paradise.*"¹⁰

Pendapat Nursi di atas menunjukkan bahwa sebenarnya gangguan kejiwaan terjadi penyebabnya adalah karena kebutuhan spiritual yang tidak terpenuhi. Hal tersebut dikarenakan kehidupan manusia lebih berorientasi kepada aspek fisik (materi) membuat manusia secara sadar atau tidak telah meluapkan aspek spiritual yang ada dalam dirinya. Kebutuhan spiritual yang tidak terpenuhi inilah yang kemudian memicu terjadinya gangguan kejiwaan. Artinya, kualitas keimanan pada prakteknya tidak hanya menentukan posisi seorang hamba dihadapan Tuhan, malainkan ia sangat berkaitan dengan kesehatan psikis manusia. Itulah mengapa Dr. Yusuf al-Qardhawi mengungkapkan bahwa mengobati jiwa yang sakit dengan memperbaiki keimanan merupakan cara yang tepat, sebab keimanan tidak memandang aspek fisik yang berbeda-beda pada setiap individu, melainkan aspek batin yang seluruh manusia memiliki hakikat yang sama, sehingga pemecahan masalah dengannya sangatlah efisien, sebab dengan memperbaiki keimanan maka seseorang telah merubah kehidupannya secara total.¹¹

Dari pendapat para ulama di atas dapat disimpulkan bahwa keimanan ada kaitannya dengan kesehatan psikis seseorang.

Mengenal Metode Imani

Metode imani berasal dari Risale-i Nur, tafsir kontemporer karya Badi'uzzaman Said Nursi berjumlah 9 jilid. Metode tersebut menjadikan iman sebagai pusat dari kehidupan, yaitu bahwa kunci dari kesuksesan dan kebahagiaan seseorang adalah dengan imannya. Konsep iman yang dalam metode ini pun menggunakan seluruh

¹⁰Lihat selengkapnya di Badi'uzzaman Said Nursi, *Short Words: On Life, Belief, and Worship*, Terj. Sukran Vahide, (Istanbul: Sozler Publication, 2015).

¹¹Yusuf al-Qardhawi, *al-Imān wa al-Ḥayāt*, (Beirut: Risalah Foundation, 1979), Cet. 4, 313.

kemampuan psikis manusia, sehingga mampu menerima keimanan secara sadar. Iman berfungsi sebagai cara pandang dalam berpikir dan beraktivitas, sehingga menjadikan iman lebih aktif dan dinamis.

Memang dalam beberapa karyanya, Nursi tidak memiliki definisi khusus tentang psikoterapi, akan tetapi gagasannya mengenai psikoterapi mengarah kepada bagaimana manusia dapat mengkondisikan psikisnya dengan baik sesuai dengan tuntutan wahyu. Pengabdian terhadap iman menjadi inti dari metode yang digagasnya, namun pengabdian dalam konteks ini tidak seperti penghambaan akan tetapi lebih kepada meletakkan dedikasi yang tinggi kepada iman. Seluruh perbuatan, pemikiran, keputusan, bahkan niat haruslah berdasarkan keimanan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa iman adalah segalanya dalam psikologi Islam, khususnya dalam Risale-i Nur telah banyak mengungkapkan motivasi-motivasi keimanannya, walaupun dengan gaya penulisan yang tidak berurutan, namun peneliti dapat berasumsi bahwa isi dari konsep psikoterapi dalam Risale-i Nur adalah kajian keimanan. Karena itu peneliti menyebut metode tersebut dengan sebutan Metode Imani.

Metode imani pada prakteknya berfungsi untuk menyadarkan seseorang akan pentingnya nilai-nilai keimanan dalam kehidupan, mengingat fokus utama psikoterapi dalam Islam adalah untuk merubah pola pikir atau pandangan hidup dan keyakinan yang tidak sesuai dengan semangat ajaran Islam.¹² Namun Penting dicatat bahwa, gagasan Nursi mengenai psikoterapi tidak hanya merupakan renungan intelektual semata, melainkan juga sebagai jawaban langsung dari berbagai persoalan yang dialaminya secara pribadi juga sebagai respon dari apa yang sedang terjadi di tengah masyarakat Turki ketika itu. Hal tersebut sebagaimana dikatakan Prof. Dr. Andi Faisal Bakti, bahwa:

“... tentu saja pengasingan dan penjara ini, selama dua dekade, kemudian menjadi semacam *blessing in disguise* (mempunyai hikmah dan manfaat yang tak terduga) bagi umat Islam, karena dia kemudian mempunyai waktu banyak dan uang untuk menuliskan pikiran-pikirannya, tentang berbagai hal. Terutama sekali mengenai dekadensi moral manusia ketika bersentuhan dengan modernisme. Nursi kemudian sangat kritis bukan hanya

¹²Muhammad Utsman Najjati, *al-Dirāsāt al-Nafsāniyyah ‘Inda al-‘Ulamā’ al-Muslimīn*, (Kairo: Dār al-Syurūq, 1992), 7-8. Lihat juga ‘Atiyyah Mahmud Hana, et al., *al-Syakḥṣiyyah wa al-Ṣiḥḥah al-Nafsīyyah*, (Kairo: Maktabah al-Nahdhah al-Miṣriyyah, 1960), 181.

kepada umat Islam, tetapi juga kepada Barat yang dinilainya sangat sekuler, materialistis, individualistis, hedonis, yang menafikan soal spiritualitas. Umat Islam juga menurutnya juga sudah mulai terjangkit penyakit ini."¹³

Untuk itu, gagasannya mengenai psikoterapi merupakan bentuk refleksi terhadap dekadensi moral yang banyak terjadi saat itu. Selain itu, Nursi merasakan kekosongan jiwa yang membuatnya berpikir lebih dalam akan datangnya maut pada setiap manusia, dan kembali kepada al-Qur'an.¹⁴ Hal tersebut yang membuatnya kemudian menghabiskan sebagian besar waktunya sendiri untuk beribadah dan bertafakkur.

Psikoterapi dengan Metode Imani

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa metode imani menjadikan iman sebagai pusat kehidupan, yaitu bahwa iman merupakan kunci kebahagiaan seseorang. Iman pada prakteknya berfungsi sebagai cara pandang dalam berpikir dan beraktifitas, sehingga menjadikan iman lebih aktif dan dinamis. Oleh karenanya, dalam artikel ini penulis juga memaparkan bagaimana metode Imani Nursi dalam psikoterapi.

Nursi menggagas metode ini dengan asumsi bahwa problem yang saat ini dihadapi oleh umat manusia adalah problem keimanan. Keimanan yang mulai terkikis dengan arus globalisasi, weternisasi, sekularisasi, dan liberalisasi menjadikan manusia kehilangan arah dan pegangan hidup. Karenanya, jiwa manusia mudah terombang ambing dengan keadaan yang mengitarinya. Untuk mengembalikan kondisi jiwa agar tetap sehat adalah dengan memperbaiki keimanan, sebab jika keimanan seseorang sudah baik maka prilakukanya pun akan menjadi baik, begitu sebaliknya.

Iman dalam pengertian Nursi diartikan sebagai protektor, sehingga seseorang yang kualitas keimanannya baik maka ia akan selalu menjaga kualitas perbuatannya. Selain itu, keimanan pada prakteknya juga mampu menjadi terapi kesehatan jiwa, sehingga memungkinkan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit

¹³Selengkapnya lihat di Badiuzzaman Said Nursi, *al-Matsnawī al-'Arabī al-Nūrī*, Terj. Ihsan Qashim al-Shalih, (Istanbul: Sūzler, 2013).

¹⁴Sukron Vahide, *al-Islām fi Turkiyā al-Ḥadītsah*, Terj. Muhammad Fadhil, (Istanbul: Tanpa Peberbit, 2007), 281.

fisik dan psikis.¹⁵ Itulah mengapa inti dari Risale-i Nur adalah untuk memperbaiki kualitas keimanan dan kembali kepada al-Qur`an. (*inqādzu al-īmān wa khidmatu al-Qur`ān*).¹⁶

Kajian keimanan dalam Risale-i Nur khususnya pada konsep psikoterapi Nursi tidak sama sekali membahas definisi iman beserta wawasan-wawasan mengenainya, namun bagaimana menjadikan iman sebagai gaya hidup, cara berpikir, bertindak, dan memutuskan sebuah perkara. Iman dalam konsep psikoterapi ini menggambarkan kedinamisan Islam dalam menghadapi realita kehidupan. Setidaknya ada tiga teknik psikoterapi yang ditawarkan Nursi, diantaranya :

Pertama, Mengabdikan diri kepada al-Qur`an dan Iman

Penting untuk dicatat bahwa pengabdian dalam hal ini tidak berkonotasi penghambaan, sebab penghambaan hanya ditujukan kepada Allah. Mengabdikan diri kepada al-Qur`an dan iman di sini adalah memberikan dedikasi tertinggi kepada kedua hal tersebut, sebagaimana dalam kesehariannya Nursi tidak mengajarkan kecuali nilai-nilai al-Qur`an, ia tidak berpendapat kecuali dengan menggunakan al-Qur`an, dan semangatnya pun ditujukan untuk membumikan al-Qur`an. Sedangkan pengabdian diri kepada iman merupakan perintah dari al-Qur`an. Dengan iman inilah segala macam masalah teratasi tidak terkecuali masalah psikis. Demikian karena iman membimbing manusia agar dapat meniti jalan hidupnya dengan baik, dan dengan iman seseorang akan tertuntun ke mana ia harus melangkah, iman juga merupakan kekuatan bagi manusia dalam menjalani kehidupan.¹⁷ Itulah mengapa Nursi tidak bosan-bosannya berpesan kepada murid-muridnya agar tidak menyibukkan diri kecuali hanya kepada al-Qur`an dan iman.¹⁸

Iman dalam kaitannya dengan kesehatan psikis bukanlah sebatas teori, akan tetapi lebih kepada bagaimana iman tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan. Dengan keimanannya, seseorang akan lebih mudah mendapatkan ketenangan jiwa, karena iman senantiasa mengarahkan manusia untuk selalu berpikir positif. Sebagai contoh,

¹⁵Utsman Najjati, *al-Ḥadīts al-Nabawīyyah wa 'Ilm al-Nafs*, (Kairo: Dār al-Syurūq, 2000), 391.

¹⁶Badiuzzaman Said Nursi, *Malāḥiq*, Terj. Ihsan Qashim al-Shalihi, (Istanbul: Dār Sūzler li al-Nasyr, 2010), 245.

¹⁷Yusuf Qardhawi, *al-Īmān wa al-Ḥayāh...*, 61-66.

¹⁸Badiuzzaman Said Nursi, *Ṣīrah Dzāṭīyah*, Terj. Ihsan Qashim al-Shalihi, (Kairo: Sūzler, Cet. 7, 2013), 194.

jika seseorang meyakini bahwa apa yang saat ini dimilikinya adalah titipan dari Allah, maka ia tidak akan merasa kecewa dan sedih apabila apa yang dimilikinya tersebut kemudian diambil oleh-Nya. Karenanya, mengobati penyakit psikis dengan iman adalah cara yang paling efektif, karena iman tidak memandang seseorang menurut spesifikasi tertentu, namun memandang hakikat jiwa manusia yang semuanya sama.¹⁹

Memang pada kenyataannya kualitas keimanan seseorang tidaklah selalu baik, karenanya pengabdian diri kepada iman hendaknya dilakukan selama seseorang masih hidup. Hal tersebut karena problematikan kehidupan akan selalu ada karena itu adalah sunnatullah (ketentuan Allah) yang kita tidak dapat lari darinya, sebab itu iman dapat menjadi pegangan hidup yang dapat menjaga jiwa agar selalu dalam keadaan baik.²⁰ Sejauh ini peneliti melihat bahwa konsep psikoterapi dalam Risale-i Nur tidak hanya memperbaiki kondisi jiwa, namun ia dapat memperbaiki kualitas keimanan, sebab dengan imanlah seseorang akan mendapatkan ketenangan jiwa. Selain itu, panyakit-penyakit sosial masyarakat sejatinya berasal dari kondisi jiwa yang sakit. Agar keimanan selalu dalam keadaan baik, maka hendaknya seseorang untuk selalu membentengi dirinya dengan selalu berdzikir, berdoa, memohon ampunan, serta saling mengingatkan, selalu mengevaluasi diri, dan hal-hal yang dapat merusak lainnya. Hal tersebut penting dilakukan, karena dengannya seseorang akan mengenali Allah.

Mengenal Allah (ma'rifatullah) dalam hal ini juga menjadi perhatian utama, sebab dengan menganal-Nya maka seseorang akan mencintainya, dan dengan mencintai-Nya seseorang akan senantiasa ridha terhadap segala ketentuan-Nya. Selain itu dengan ma'rifatullah inilah manusia menempati posisi tertinggi dan paling utama, karena ia mengetahui apa yang ia kerjakan dan ucapkan, maka ia tidak akan rela untuk berbuat keburukan yang itu adalah pintu masuk penyakit ke dalam jiwanya.

Setidaknya ada beberapa langkah yang dapat ditempuh agar seseorang dapat menganal Allah dengan baik, diantaranya; 1) *al-'Ajz*, yaitu dengan selalu merasa lemah dihadapan Allah, bukan kepada manusia. Dengan begitu, seorang hamba akan selalu merasa

¹⁹Yusuf Qardhawi, *al-Īmān wa al-Ḥayāh...*, 313.

²⁰Yahya Hashim Hasan Furghul, *al-Fikr al-Mu'āṣir fi Dhau al-Aqīdah al-Islāmiyyah*, (Universitas Emirat Arabiyah, 1998), 8.

membutuhkan-Nya. Artinya, setiap manusia agar selalu bersandar, berdoa, mengandalkan kekuatan, kasih sayang, serta pertolongan-Nya; 2) *al-Faqr*, yaitu dengan selalu merasa fakir (tidak memiliki apa-apa) dihadapan Allah. Sehingga, dengan demikian manusia akan senantiasa butuh pencukupan dari-Nya, tanpa itu semua hidup tidak akan berjalan. Langkah ini mendidik manusia untuk selalu *qanā'ah* (merasa cukup) atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Selain itu, merasa fakir di hadapan Allah bahwa seseorang tidak terikat apa pun selain Allah semata, formulasi masyhur yang dijadikan Hamka sebagai pijakan adalah, "... tidak mempunyai apa-apa dan tidak dipunyai oleh apa-apa."; 3) *al-Syafaqah*, yaitu selalu merasa rindu kepada Allah, dan tidak memandang dirinya kecuali sebagai makhluk yang banyak memiliki kekurangan, kelemahan, serta kefakiran. Dengan demikian, ia akan selalu menggantungkan diri terhadap kuasa Allah dalam setiap tindakan dan perbuatannya. Langkah ini akan membersihkan jiwa dari segala macam penyakit; 4) *al-Tafakkur*, yaitu senantiasa berfikir tentang Allah, dengan merenungkan setiap apa yang telah diciptakan-Nya. Sebab, segala sesuatu yang ada di alam semesta ini adalah manifestasi dari wujud Allah. Selain itu, tafakkur akan melunturkan kelalaian kepada Allah SWT.²¹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengabdian diri kepada iman adalah suatu upaya untuk mengalihkan pandangan dari hal-hal yang fana (tidak kekal) kepada hal-hal yang kekal abadi, dengan kata lain seseorang akan selalu disibukkan dengan apa yang dapat menjadi bekal saat bertemu dengan Allah. Artinya, pengabdian diri kepada iman merupakan jihad maknawi dengan apa yang disebut dengan *tazkiyatu al-Nafs* (penyucian jiwa).²² Sebab itu ia menjadi penting, mengingat manusia yang terlena dalam kehidupan dunia adalah mereka yang kehilangan unsur kemanusiaannya secara maknawi, manusia tidak layak untuk bersenang-senang dengan kehidupan yang fana ini.²³

Kedua, Menjaga keikhlasan

Keikhlasan merupakan aspek terpenting dalam setiap perbuatan, ia merupakan kunci diterimanya setiap apa yang seorang

²¹Badiuzzaman Said Nursi, *al-Maktūbāt*, Terj. Ihsan Qashim al-Shalihi, (Kairo: Sūzler, Cet. 7, 2013), 585.

²²Collin Turner, *The Qur'an Revealed a Critical Analysis of Said Nursi's Epistles of Light*, (Berlin: Gerlach Press, Cet. 1, 2013), 563.

²³Badiuzzaman Said Nursi, *al-Kalimāt*, 416.

hamba lakukan. Ikhlas berarti niat yang tulus, tidak ada tendensi tertentu kecuali hanya kepada Allah, dan kesempurnaan ikhlas adalah kepercayaan.²⁴ Sebab itu, ikhlas akan melahirkan ketenangan jiwa, batin, dan fisik. Kepercayaan yang lahir dari keikhlasan akan membawa pelakunya kepada perkataan, perbuatan, dan niat yang baik. Dengan keikhlasan seseorang dididik untuk senantiasa takut kepada Allah, maksudnya adalah seseorang akan selalu merasa takut jika apa yang dikerjakannya tidak diterima oleh Allah. Karenanya, mendidik jiwa agar senantiasa ikhlas adalah dasar dari pada agama.²⁵ Seseorang yang ikhlas, ia tidak hanya beramal untuk Allah, akan tetapi juga beramal dengan Allah.²⁶

Seseorang yang ikhlas jiwanya akan menjadi kuat,²⁷ tidak akan mudah terombang ambing dengan dunia. Dengan ikhlas, maka seseorang tidak akan merasa bangga dengan pujian dan tidak akan tumbang dengan celaan. Dengan kata lain keikhlasan melahirkan kekuatan maknawi dalam jiwa. Agar keikhlasan tetap terjaga, Nursi menghimbau untuk senantiasa meninggalkan tiga sifat buruk, diantaranya; iri dengki, egois dan mencari popularitas, takut dan tamak.²⁸ Ketiga perbuatan tersebut merupakan hal-hal yang dapat merusak keikhlasan, ia akan menghancurkan sendi-sendi amal.

Ketiga, Menjaga Ukhuwwah dan Jama'ah

Teknik terakhir ini adalah teknik yang dapat membantu menjalankan dua teknik sebelumnya. Teknik ini berfungsi untuk memotivasi seseorang agar dapat menerapkan kedua teknik sebelumnya secara sempurna. Ketika ikhlas menjadi benteng setiap pribadi manusia agar diterima semua amalnya, maka ukhuwwah adalah benteng setiap orang yang terhimpun dalam jama'ah. Teknik ini melatih seseorang untuk selalu mendahulukan kepentingan bersama di samping kepentingan pribadi, dan dengan cara seperti itu maka seseorang akan mendapatkan ridha Allah,²⁹ demikian

²⁴Abu Hamid al-Ghazali, *al-Arba'in fi Uṣūluddīn*, (Damaskus: Dār al-Qalām, Cet. 1, 2003), 224.

²⁵Ibnu Taimiyyah, *A'māl Qulūb aw al-Maqāmāt wa al-Aḥwāl*, (Tanta: Dār al-Ṣaḥābah li al-Turāst, Cet. 1, 1990), 14.

²⁶Collin Turner, *The Qur'an Reveald...*, 322.

²⁷Badiuzzaman Said Nursi, *Lama'āt*, Terj. Ihsan al-Qashim Shalihi, (Kairo: Sūzler, Cet. 7, 2013) 206-219, 221.

²⁸*Ibid...*, 221.

²⁹Collin Turner, *The Qur'an Reveald...*, 420.

karena di dalam kebersamaan seseorang diajarkan untuk saling membantu, dengan demikian maka ia akan mendapatkan manisnya buah kebersamaan.

Selain itu, Nursi pun berpendapat bahwa zaman ini adalah zaman jama'ah. Tidak bernilai seseorang yang bergerak sendiri, demikian karena dengan jama'ah manusia lebih mudah untuk berbuat, beragama, dan menjalankan syariat.³⁰ Tidak hanya ukhuwwah Islamiyyah, tetapi juga ukhuwwah insaniyyah yang dibutuhkan di zaman ini, dengan dasar bahwa semua manusia adalah bersaudara.³¹ Kepentingan jama'ah didasari oleh perasaan saling menyangi, dan tolong menolong, serta berkorban demi kepentingan bersama.³² Hal tersebut karena fitrah manusia adalah hidup bermasyarakat, dengan menjaga ukhuwwah dan jama'ah jiwa manusia akan cenderung merasa bahagia dan terbebas dari tekanan apa pun, serta mendidik seseorang untuk peka terhadap keadaan sesamanya. Jika saudaranya berada dalam kesalahan, maka fungsi jama'ah adalah untuk saling mengingatkan. Dengan demikian, maka seseorang akan saling mencintai dan menyangi sesama.

Sebagai asumsi dasar metode psikoterapi yang digagasnya, Nursi berpendapat bahwa jiwa sebenarnya mengetahui hakikatnya, bahwa ia tidak menghendaki hal-hal yang fana, melainkan ia hanya menghendaki apa-apa yang abadi. Maka manusia yang jiwanya sehat hendaknya segera menyadari bahwa sesungguhnya mereka tidak pantas untuk menghendaki dan memperjuangkan hal-hal yang tidak abadi. Sebagai bukti ketika manusia berupaya untuk memuaskan jiwanya dengan materi, posisi jabatan tertentu, dan apa pun yang tidak abadi, maka bisa dipastikan bahwa jiwa tidak akan pernah merasa puas dengannya, sebaliknya apabila jiwa dipuaskan dengan hal-hal yang kekal abadi maka jiwa akan merasakan kepuasan yang luar biasa.³³ Tegas Nursi,

“... jiwa sebetulnya tidak rela untuk berlabuh di atas hal-hal yang tidak abadi, karena ia mengetahui dengan hakikatnya bahwa masih ada kehidupan yang kekal setelah dunia. Jadi, apabila engkau cerdas dan berakal, engkau akan menjauhi hal-hal yang bersifat fana

³⁰Badiuzzaman Said Nursi, *Malāhiq...*, 94.

³¹Yusuf alQardhawi, *Khitābunā al-Islāmī fī 'Aşri al-Aulamah*, (Kairo: Dār al-Syurūq, Cet. 1, 2004), 48.

³²Abdul Aziz bin Abdullah Ahmad, *al-Ṭarīq Ila al-Siḥah al-Nafsiyyah Inda Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah wa Ilmi al-Nafs*, (Riyadh: Dār al-Fadhilah, Cet. 1, 1999), 42.

³³Nursi, *al-Lama'at...*, 160.

serta menyibukkan diri dengan hal-hal yang bersifat abadi untuk menyenangkan jiwamu."³⁴ Sebab, "... manusia tidak tercipta hanya untuk menempuh kehidupan yang selalu berubah dan singkat ini, namun ia tercipta untuk abadi dan kekal."³⁵

Artinya, psikoterapi dengan metode imani sebetulnya bertujuan untuk mengembalikan pribadi seseorang pada fitrahnya yang suci, seseorang dibimbing agar dapat menemukan hakikat dirinya, menemukan Tuhannya, dan menemukan rahasia Tuhan.³⁶ Pada akhirnya, mengabdikan diri kepada iman dan al-Qur'an, menjaga keikhlasan, dan menjaga ukhuwwah dan jama'ah, ide-ide dasar inilah yang selalu ditanamkan Nursi dalam hal psikoterapi, dengan harapan manusia dapat kembali kepada fitrahnya sesuai dengan tujuan untuk apa ia diciptakan. Namun penting dicatat bahwa, ketiga ide dasar tersebut tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya, semua harus diterapkan secara sistematis. Hal tersebut dikarenakan, pengabdian diri terhadap iman adalah unsur terbesar dalam metode ini, diikuti dengan keharusan menjaga keikhlasan dalam kehidupan yang nyata sebagai ruh sekaligus kunci diterimanya pengabdian tersebut, kemudian diakhiri dengan menjaga ukhuwwah dan jama'ah yang menjadi penopang kekuatan dalam pengabdian tersebut.

Secara umum, peneliti melihat bahwa Nursi dalam hal ini tidak terpaku hanya dalam hal proses penyembuhan, bahkan ia cenderung mengabaikan penyakit psikis yang ada dalam diri klien, akan tetapi ia mengalihkan perhatian klien kepada aksi positif yang bermanfaat bagi kehidupannya. Hal tersebut dilakukannya bukan berarti Nursi mengabaikan problem psikis yang diderita seseorang, namun ia berpendapat bahwa hal-hal negatif tidak perlu dipikirkan, akan tetapi kewajiban manusia sejatinya adalah berbuat baik dihadapan Allah. Dengan kata lain, seseorang dalam metode ini diarahkan untuk senantiasa menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan yang positif sehingga ia lupa dengan hal-hal yang dapat memicu timbulnya penyakit jiwa. Menurutny dalam kondisi apa pun hati harus selalu berorientasi kepada Allah. Karena, kesengsaraan spiritual dan kehampaan jiwa yang banyak menimpa manusia salah satu penyebabnya adalah karena mereka larut dalam kesenangan dunia

³⁴*Ibid...*, 160.

³⁵Badiuzzaman Said Nursi, *Khutbah Syamiyah: Manifesto Kebangkitan Umat Islam*, Terj. Fauzi Faisal Bahreisy, (Tangerang: Risalah Nur Press, 2016), 21.

³⁶Lukman Hakim, "Psikoterapi al-Qur'an Sebagai Sebuah Konsep dan Model", dalam *Intizar*, Vol. 19, No. 1, (Palembang: UIN Raden Fatah, 2003), 71.

serta selalu memupuk ambisi untuk memenuhi kebutuhan biologis sementara di sisi lain mereka meluapkan kebutuhan psikologisnya. Karenanya, Nursi mengajak siapa pun untuk senantiasa memupuk keimanannya, dengan demikian penyakit jiwa dapat dengan sendirinya terobati.

Penutup

Manusia adalah *khalifatullah* di muka bumi. Karenanya, untuk menjalankan tugas mulia tersebut dibutuhkan kesehatan fisik, akal, dan tidak lain kesehatan psikis (jiwa), mengingat kehidupan tidak selamanya baik. Karenanya, problematikan yang dihadapi manusia sering kali memberikan konsekuensi psikologis yang berat. Untuk itu perlu adanya upaya kongkrit untuk menjaga jiwa agar tetap sehat, sebab mengobati jiwa yang sakit tidak semudah mengobati fisik.

Dalam konteks ini, Badi'uzzaman Said Nursi menawarkan metode imani untuk mengentas masalah tersebut. Dengan metode tersebut, Nursi mengajak manusia agar senantiasa memperbaiki kualitas keimanannya, sebab jika keimanan sudah baik maka prilakunya pun akan baik, demikian sebaliknya. Selain itu, Nursi mengarahkan manusia agar kembali memahami fitrahnya, untuk apa ia diciptakan, dengannya diharapkan manusia menyadari bahwa sejatinya jiwa tidak menghendaki hal-hal yang tidak abadi, sehingga manusia dengan jiwanya yang sehat akan selalu menyibukkan dirinya dengan apa-apa yang dapat menyenangkan jiwanya. Pada akhirnya, jiwa akan senantiasa sehat dan terbebas dari dari apa-apa yang dapat membuatnya sakit.[]

Daftar Pustaka

- 'Atiyyah Mahmud Hana, et al. 1960. *Al-Syahsiyyah wa al-Şihhah al-Nafsiyyah*. Kairo: Maktabah al-Nahdhah al-MiŞriyyah.
- Abdullah Ahmad, Abdul Aziz bin. 1999. *Al-Tarīq Ila al-Sihah al-Nafsiyah Inda Ibn al-Qayyim al-Jauziyah wa Ilmi al-Nafs*. Riyadh: Dār al-Fadhilah. Cet. 1.
- al-Ghazali, Abu Hamid. 2003. *Al-Arba'in fi Uşūluddīn*. Damaskus: Dār al-Qalām. Cet. 1.
- Al-Qardhawi, Yusuf. 1979. *Al-Iman wa al-Ḥayāh*. Beirut: Risalah Foundation. Cet. 4.

- _____. 2004. *Khitābunā al-Islāmī fī 'Aşri al-Aulamah*. Kairo: Dār al-Syurūq. Cet. 1.
- Hakim, Lukman. 2003. "Psikoterapi al-Qur`an Sebagai Sebuah Konsep dan Model". dalam *Intizar*. Vol. 19, No. 1. Palembang: UIN Raden Fatah.
- Hasan Furghul, et.al. 1998. *Al-Fikr al-Mu`āşir fī Dhawi al-Aqīdah al-Islāmiyyah*. T.K: Universitas Emirat Arabiyyah.
- Miskawaih, Ibnu. 1398H. *Tahdzību al-Akhlāq wa Taḥḥīru al-A'rāq*. Ibnu al-Khatib, (Ed). Kairo: al-Maṭba'ah al-Mişriyyah.
- Musa Asy Ari'e, et al. 2012. *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spiritual*. Yogyakarta: Centre for Neuroscience, Helath and Spirituality.
- Najjati, Muhammad Utsman. 1992. *Al-Dirāsāt al-Nafsāniyyah 'Inda al-'Ulamā al-Muslimīn*. Kairo: Dār al-Syurūq.
- _____. 2000. *Al-Ḥaditsun al-Nabawiyyah wa 'Ilm al-Nafs*. Kairo: Dār al-Syurūq.
- Nursi, Badi'uzzaman Said. 2013. *Al-Maktūbāt*. Terj. Ihsan al-Qashim Shalihi. Kairo: Sūzler. Cet. 7.
- _____. 2011. *Malāhiq*. Terj. Ihsan Qashim al-Shalihi. Istanbul: Dār Sūzler li al-Nasyr.
- _____. 2013. *al-Matsnawī al-'Arabī al-Nūrī*. Terj. Ihsan Qashim al-Shalihi. Istanbul: Sūzler.
- _____. 2013. *Lama'āt*. Terj. Ihsan al-Qashim Shalihi. Kairo: Sūzler. Cet. 7.
- _____. 2013. *Şīrah Dzātiyyah*. Terj. Ihsan Qashim al-Shalihi. Kairo: Sūzler. Cet. 7.
- _____. 2015. *Short Words: On Life, Belief, and Worship*. Terj. Sukran Vahide. Istanbul: Sozler Publication.
- _____. 2016. *Khutbah Syamiyyah: Manifesto Kebangkitan Umat Islam*. Terj. Fauzi Faisal Bahreisy. Tangerang: Risalah Nur Press.
- Taimiyyah, Ibnu. 1900. *A'māl Qulūb aw al-Maqāmāt wa al-Aḥwāl*. Tanta: Dār al-Şaḥābah li al-Turāst. Cet. 1.

Turner, Collin. 2013. *The Qur`an Reveald a Critical Analysis of Said Nursi's Epistles of Light*. Berlin: Gerlach Press. Cet. 1.

Vahide, Sukron. 2007. *Al-Islām fi Turkiyā al-Ḥad ītsah*. Terj. Muhammad Fadhil. Istanbul: T.P.

Internet

<https://id.wikipedia.org/wiki/Kesehatan>, diakses pada 03 Desember 2019.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2019/10/22/194548020/depresi-dan-bunuh-diri-di-indonesia-diprediksi-meningkat-mengapa?page=all>, diakses pada 27 November 2019, pukul 22.00 WIB