

Membangun Paradigma Psikologi Islam

Siti Marisa

Dosen Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sumatera Utara
Jl. Sisingamangaraja XII Teladan, Kelurahan Teladan Barat, Medan - 20217
e-mail: siti_marisa@gmail.com

Abstrak: Psikologi Islam adalah suatu bentuk psikologi berlandaskan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar, dan alam kerohanian, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup keberagamaan atas dasar nilai luhur Islami untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Psikologi Islam mendasarkan teorinya pada pemahaman ayat Alquran, Sunnah, khazanah pemikiran tokoh-tokoh Islam, dilengkapi dengan hasil pengkajian terhadap alam nafsan manusia baik secara rasional, obyektif-empirik maupun intuitif secara terpadu. Dengan keterpaduan antara wahyu dan sunnah, rasio, historik, empirik dan fenomena ruhaniah menjadikan ilmu ini sebagai sains tauhidullah atau menggunakan filsafat anthropo-religious-sentrisme.

Kata Kunci: Perilaku, Manusia, Psikologi, Islam.

Pendahuluan

Berbagai peristiwa penting dalam kehidupan Psikologi manusia banyak diabaikan bahkan dilupakan. Dimensi moralitas dan spiritualitas yang seharusnya menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan psikologi manusia seakan-akan menjadi wacana yang asing dalam perkembangan Psikologi. Fenomena ini membutuhkan alternatif baru guna mengembalikan eksistensi psikologi yang sebenarnya. Salah satu solusi yang dianggap signifikan adalah dengan menghadirkan psikologi yang bernuansa agama. Kehadiran Psikologi Islam di satu sisi merupakan reaksi positif bagi serangkaian upaya pengembangan Psikologi. Dalam rentang sejarah perkembangan psikologi terdapat beberapa aliran yang memiliki spesifikasi orientasi sendiri-sendiri. Di saat pengetahuan puncaknya di zaman Yunani kuno pengembangan Psikologi lahir di orientasikan

ada aspek *ontologis* seperti mempelajari hakikat jiwa dan eksistensinya bagi kehidupan manusia.

Kehadiran Psikologi Islam di abad ini merupakan salah satu bukti kebangkitan kembali Islam dalam peradaban dunia. Kehadirannya bukan sesuatu yang dipaksakan, tetapi merupakan jawaban atas kegagalan psikologi modern/kontemporer dalam mengatasi kegelisahan hidup manusia abad modern yang tidak menemukan ketenangan, nilai dan makna hidup yang sesungguhnya. Psikologi Islam adalah sebuah bentuk psikologi yang berlandaskan citra manusia menurut ajaran Islam, mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar, dan alam rohani dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup keberagaman, serta menggapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Perbedaan yang mendasar antara Psikologi Islam dengan Psikologi Barat kontemporer terletak pada ontologinya yang transendental dan aksiologinya yang sarat dengan nilai moral-religious.

Hakikat Psikologi Islam

Dari segi bahasa, para pemikir psikologi (muslim) berbeda pendapat dalam menyebut istilah “Psikologi Islam”. Ada yang menyebutnya dengan nafsiologi, ada yang menyebut ‘Ilm al-Nafs al-Islamiy, ada juga ‘Ilm al-Nafs fi al-Islam, Psikologi Ilahiyah, Psikologi Qur’ani, Psikologi Spiritual, Psikologi Sufistik, dan Psikologi Islami atau Psikologi Islam. Yang terbanyak dipakai adalah Psikologi Islam atau dalam bahasa Arab ‘Ilm al-Nafs al-Islamiy. Istilah ini nampaknya lebih akomodatif, tidak parsial-term, dan mudah dipahami. Term “Islam” hanya menunjukkan corak atau nilai Islami, bukan legalitas syariat formal.¹

Secara terminologi, pengertiannya dapat dikemukakan sebagai berikut: Mujib dan Jusuf Mudzakir memulai uraiannya dengan menurunkan tiga macam definisi psikologi yang pernah berkembang di dunia ilmu, yaitu:

¹Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Yayasan Insan Kamil, 1995), h. 3.

1. Psikologi adalah studi tentang jiwa (psyche). Definisi ini berasal dari Plato dan Aristoteles, dengan pendekatan spekulatif (filsafat);
2. Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang kehidupan mental, seperti pikiran, perhatian, persepsi, inteligensi, kemauan, dan ingatan. Definisi ini berasal dari Wundt, pada saat psikologi sudah memisahkan diri dari filsafat;
3. Psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang perilaku organisme (manusia dan binatang). Definisi ini merupakan definisi psikologi kontemporer.²

Dengan beberapa argumentasi, akhirnya Mujib dan Jusuf Mudzakir memilih definisi pertama yang cocok untuk dipakai dalam merumuskan pengertian Psikologi Islam saat ini.³ Disisi lain Nashori, dengan mempelajari realitas keilmuan Islam dan praktik kerohanian Islam secara obyektif dan optimis berpendapat bahwa rumusan pengertian Psikologi Islam itu haruslah mencakup ketiga definisi psikologi tersebut. Karena bangun Psikologi Islam itu mencakup: perumusan, penelitian, dan penerapan.⁴

Maka menurut hemat saya, apa yang dikatakan oleh Nashori itu sangat beralasan. Sebab kalau kita menganggap Psikologi Islam itu masih berada pada dataran spekulatif (falsafi) maka sama artinya bahwa Psikologi Islam sebagai suatu ilmu masih berada dalam pemikiran, padahal umat Islam sendiri telah mempraktikkannya dan dunia psikologi Barat sedang melirikinya untuk dapat diakomodasi dalam Psikologi Transpersonal sebagaimana telah digambarkan pada bagian pendahuluan makalah ini.

Kalau demikian, bagaimana rumusan definisi Psikologi Islam sebaiknya? Pada bagian lain, Mujib dan Jusuf Mudzakir membuat rumusan hakikat Psikologi Islam yang cukup bagus dan berbeda dengan pernyataan sebelumnya, yaitu: “Kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sadar ia dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”.⁵

²Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2001), h. 1.

³ *Ibid*, h. 1-2.

⁴ Fuad Nashori, (Ed), *Membangun Paradigma Psikologi Islami* (Yogyakarta: SIPRESS, 1997), h. 15.

⁵ Mujib dan Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi*, h. 5.

Selanjutnya dijelaskan Mujib dan Jusuf Mudzakir bahwa hakikat definisi tersebut mengandung tiga unsur pokok. Pertama, bahwa Psikologi Islam merupakan salah satu dari kajian masalah-masalah keislaman. Ia memiliki kedudukan yang sama dengan disiplin ilmu keislaman yang lain. Penempatan kata “Islam” di sini memiliki arti corak, cara pandang, pola pikir, paradigma, atau aliran. Artinya, psikologi yang dibangun bercorak atau memiliki pola pikir sebagaimana yang berlaku pada tradisi keilmuan dalam Islam, sehingga dapat membentuk aliran tersendiri yang unik dan berbeda dengan psikologi kontemporer pada umumnya. Tidak terlepas dari kerangka ontologi, epistemologi, dan aksiologi dalam Islam, sehingga dapat melahirkan berbagai cabang psikologi seperti: Psikopatologi Islam, Psikoterapi Islam, Psikologi Agama Islam, Psikologi Perkembangan Islam, Psikologi Sosial Islam, dan sebagainya.⁶

Kedua; bahwa Psikologi Islam membicarakan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia. Aspek-aspek kejiwaan dalam Islam berupa al-ruh, al-nafs, al-qalb, al-‘aql, al-dhamir, al-lubb, al-fu’ad, al-sirr, al-fithrah, dan sebagainya. Masing-masing aspek tersebut memiliki eksistensi, dinamisme, proses, fungsi, dan perilaku yang perlu dikaji melalui Alquran, Sunnah, serta dari khazanah pemikiran Islam. Selain perilaku kejiwa-an, Psikologi Islam juga mempelajari hakikat jiwa sesungguhnya yang menjadi dasar lahirnya perilaku tersebut.⁷

Ketiga; menurut Mujib, bahwa Psikologi Islam bukan netral etik, melainkan sarat akan nilai etik. Sebab Psikologi Islam memiliki tujuan yang hakiki, yaitu merangsang kesadaran diri agar mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna untuk mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Psikologi Islam merupakan salah satu disiplin yang membantu seseorang untuk memahami ekspresi diri, aktualisasi diri, realisasi diri, konsep diri, citra diri, harga diri, kesadaran diri, kontrol diri, dan evaluasi diri, baik untuk diri sendiri atau diri orang lain. Jika dalam pemahaman diri tersebut ditemukan adanya penyimpangan perilaku maka Psikologi Islam berusaha menawarkan berbagai konsep yang

⁶ *Ibid.*, h. 5-7.

⁷ *Ibid.*

bernuansa Ilahiyah, agar dapat mengarahkan kualitas hidup yang lebih baik.⁸ Dengan demikian, mempelajari Psikologi Islam dapat berimplikasi membahagiakan diri sendiri dan orang lain, bukan menambah masalah baru seperti hidup dalam keterasingan, kegersangan dan kegelisahan.

Kemudian Bastaman merumuskan pengertian Psikologi Islam sebagai berikut: “Corak psikologi berlandaskan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar, dan alam keruhanian, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas keberagamaan”.⁹

Pengertian yang dikemukakan oleh Bastaman tersebut lebih lengkap daripada apa yang dikemukakan oleh Mujib terdahulu. Di samping lebih lengkap, Bastaman secara gamblang menyebutnya sebagai corak psikologi yang mempunyai karakteristik sendiri, artinya dia sudah jelas memenuhi standar epistemologi ilmu, bukan hanya berada pada dataran wacana atau kajian keislaman.

Psikologi Islam adalah satu pendekatan studi dalam memahami kejiwaan dan perilaku manusia yang berdasarkan konsep tauhid, dengan cara integrasi antara ilmu dan iman. Jangan sampai hati beriman kepada Allah tetapi cara atau pola berpikirnya tidak menopangnya. Artinya, kehadiran Psikologi Islam untuk mengintegrasikan pada semua hal. Karena sebagaimana diketahui, psikologi (sebagai disiplin ilmu) muncul bukan dari orang Islam tapi dari orang Barat dan karya-karya mereka telah banyak memberi kontribusi pada semua bidang kehidupan, sekalipun cara berpikirnya sekuler. Justru kehadiran psikologi Islam memberi nuansa transenden.

Ketika psikologi sekuler digunakan untuk memahami perilaku umat Islam, maka akan terjadi banyak masalah. Psikologi dipahami bukan sebagai ilmu jiwa, tetapi saat ini dipahami sebagai ilmu perilaku organisme. Sementara dalam Islam, jika merujuk pada tokoh seperti Ibnu Sina, Ibnu Maskawaih dan al-Ghazali, psikologi merupakan bagian dari filsafat. Karena itu, dalam bahasa Arab,

⁸ *Ibid.*

⁹ Bastaman, *Integrasi Psikologi*, h. 10.

psikologi identik dengan ilmu *nafs*. Lantas, kenapa ilmu jiwa tidak menjadi bagian dari dalam psikologi modern, karena jiwa tidak bisa dipelajari. Sehingga di Barat, dengan pola berpikirnya yang positivistik itu tidak memasukkan jiwa sebagai bagian dari kajian psikologi, makannya psikologi dimaknai sebagai ilmu perilaku. Karena perilaku bisa dieksperimentasi dan eksplorasi secara empiris sedangkan jiwa tidak bisa. Itulah sejarah perkembangan Psikologi Islam, yang hadir untuk mengembalikan psikologi dari akarnya.

Sejarah Psikologi Islam

Fase pertama. Sejarah psikologi Islam berawal dari sejarah manusia itu sendiri. Hanya pada masa itu belum dinamai psikologi, walaupun pada prakteknya telah nampak nilai-nilai psikologis. Psikologi saat itu hanya masuk dalam piranti etika dan filsafat. Untuk fakta ini kita dapat beberapa referensi Qur'ani yang relevan, misalnya kita dapat relevansi psikologis dalam narasi al-Qur'an tentang kisah dua putera Adam. Salah seorang dari mereka (Qabil) melakukan pembunuhan atas saudaranya (Habil).¹⁰ Alquran menceritakan:

"Maka hawa nafsu Qabil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnyalah, maka jadilah ia seorang diantara orang-orang yang merugi. Kemudian Allah menyuruh seekor burung gagak menggali-gali di bumi untuk memperlihatkan kepadanya (Qabil) bagaimana dia seharusnya menguburkan mayat saudaranya. Berkata Qabil: "Aduhai celaka aku, mengapa aku tidak mampu berbuat seperti burung gagak ini, lalu aku dapat menguburkan mayat saudaraku ini?" Karena itu jadilah dia seorang diantara orang-orang yang merugi".

Pertumpahan darah yang pertama dalam sejarah kehidupan manusia karena dorongan nafsu *ghadhab* (*instink tanathos*=naluri kematian) dan kecemburuan yang berlebihan dari gejala jiwa tak terkendali adalah realita tak terbantahkan dari perilaku psikologis umat manusia.

Kisah ini menjelaskan tentang motivasi psikologis yang menyimpang (kecemburuan yang berlebihan) dan pengaruhnya terhadap perilaku manusia. Satu

¹⁰ QS. Al-Maidah [5]:30-31.

pelajaran lainnya dalam episode ini ialah bahwa manusia pun bisa belajar melalui proses *imitasi* (Qabil meniru burung gagak yang menggali tanah untuk menguburkan jasad saudaranya). Proses peniruan ini dalam psikologi dikenal sebagai asas perilaku (behavioristik) dari teori *modelling* (percontohan) Albert Bandura.

Fase kedua, perkembangan psikologi ilmiah di dunia Islam terjadi pada paruh abad pertengahan. Para sarjana Islam melakukan kajian-kajian tentang psikologi diilhami oleh ide-ide al-Qur'an. Al-Kindi (185-260H/801-873M)¹¹ misalnya, dipandang sebagai filosof muslim pertama yang membahas tentang psikologi mengenai "Tidur dan mimpi". Dalam "Filsafat Pertama", ia membahas berbagai fungsi jiwa, dan tentang cara kerja pikiran manusia. Ibn Sina (370-428 H/980-1037 M), seorang filosof dan ahli kedokteran yang banyak memberikan sumbangan terhadap Psikologi Islami. Dalam bukunya yang termashur, *al-Syifa*, membahas tentang jiwa, eksistensinya, hubungan jasmani-ruhani, sensasi, persepsi dan aspek-aspek terkait lainnya. Dia membedakan antara persepsi internal dan persepsi eksternal. Dia juga menjelaskan beberapa emosi manusia yang tidak dimiliki binatang, seperti heran, senyum, tangis dan sebagainya. Disamping itu, dia juga mencoba menerangkan beberapa penyakit *somatik*.¹²

Al-Ghazali (450-505 H/1043-1111M) hujjatul Islam, memainkan peranan penting dalam sejarah perkembangan semua cabang ilmu yang ada kaitannya dengan psikologi. Abdul Hamid al-Hasyimi, seorang Profesor psikologi di Universitas Raja Abdul Aziz menyatakan bahwa orang pertama yang menamai cabang ilmu psikologi sebagai ilmu yang mengkaji jiwa dan *behavior* (perilaku) manusia adalah al-Ghazali.¹³ Kitabnya yang sangat fenomenal "*Ihya 'Ulumuddin*" banyak membahas tentang jiwa dan perilaku manusia. Al-Ghazali juga yang membagi struktur keruhanian manusia ke dalam empat dimensi, yakni Kalbu (*al-Qalb*), Ruh (*al-Ruh*), Akal (*al-Aql*), dan Nafsu (*al-Nafs*). Menurutny

¹¹ M.G. Husain, *Psychology and Society in Islamic Perspective*, terj. Karsidi Diningrat, *Psikologi dan Masyarakat dalam Perspektif Islam*, (Bandung: Pustaka, 1996), h. 16.

¹² *Ibid.*, h. 17.

¹³ *Ibid.*

ke empat unsur itu masing-masing memiliki dua arti, yaitu arti jasmaniyah dan arti ruhaniyah (*lathifah-ruhaniyyah-rabbaniyyah*).¹⁴

Fase selanjutnya, sangat banyak para pemikir Islam memberikan kontribusi penting bagi perkembangan psikologi Islam. Pada dekade ini kegandrungan pada wacana islamisasi sains semakin meningkat, tak terkecuali bidang ilmu psikologi. Diawali symposium internasional Psikologi di Riyadh (1978). Symposium ini dilatar-belakangi ditutupnya sebuah fakultas psikologi sebuah perguruan tinggi di Saudi Arabia, kegiatan ini berusaha untuk mengkritisi teori-teori psikologi yang dipandang cendekiawan muslim banyak menyesatkan umat Islam dan aqidahnya. Salah seorang yang tampil pada acara tersebut adalah Malik B. Badri. Ia menghadirkan pemikiran yang kritis atas aliran-aliran psikologi Barat, terutama psikoanalisa dan psikologi behavioristik. Pemikiran yang sangat kritis ini mendapat perhatian dari banyak kalangan, maka diterbitkanlah buku, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (1979), sebuah buku yang banyak menggalakan diskusi di kalangan mahasiswa, aktivis dan intelektual muslim. Setelah terbitnya tulisan Badri, di Timur Tengah terbit pula buku *Nahw 'Ilm al-Nafs al-Islamiyyah* karya Hasan Muhammad Syarqawi (1979), *'Ilm al-Nafs al-Ma'ashir fi al-Islam* (1983) karangan Muhammad Mahmud.¹⁵

Buku Malik B. Badri pada tahun 1986 melalui penerbit Pustaka Firdaus diterjemah-kan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Dilema Psikologi Muslim*, kemudian bermunculan buku-buku karangan para penulis di luar bidang psikologi, seperti Sukanto M.M penulis buku *Nafsiologi* (1986), Zuardin Azzaino, seorang ahli ekonomi menulis *Asas-asas Psikologi Ilahiyah* (1990), Lukman Saksono dan Anharuddin menulis *Pengantar Psikologi al-Qur'an* (1992).¹⁶

Momentum psikologi Islami di Indonesia diawali dengan terbitnya sebuah buku hasil karya Djamaluddin Ancok & Fuad Nasahari Suroso dengan judul *Psikologi Islami, Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (1994). Kemunculan buku ini berbarengan dengan berlangsungnya kegiatan *Simposium*

¹⁴ Imam al-Ghazali, *Ihya "Ulumuddin* (Bairut: Dar al-Fiqr, tt), juz. 4, h. 4.

¹⁵Dadan Jamaluddin, dkk. *Psikologi Islami, Alternative Pendekatan Lewat Kacamata Islam*, diskusi reguler jurusan Tasawuf Psikoterapi, (Bandung: Fakutas Ushuluddin, 2006), h. 3.

¹⁶ *Ibid.*

Nasional Psikologi Islam I (UMS). Kehadiran buku-buku ini menjadi menjadi bahan diskusi untuk mengkritisi psikologi Barat juga menjadi alasan untuk lebih jauh menggali psikologi perspektif Islam tentang jiwa dan perilaku manusia.¹⁷ Wacana tentang islamisasi psikologi belum banyak dipublikasikan, maka pada tahun 1995, seorang ilmuan psikologi yang sampai saat ini menggeluti wacana Psikologi Islami menerbitkan sebuah buku *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami* adalah Hanna Djumhana Bastaman. Berbagai makalah yang ditulisnya pada berbagai pertemuan ilmiah dan artikel yang pernah dipublikasikannya dengan tema Psikologi Islami telah diperkenalkan menjadi sebuah karya yang utuh. Fuad Nashari Suroso, seorang psikolog muda, editor buku itu dengan kepiawaiannya berhasil menjadikan tulisan-tulisan terpisah-pisah itu terpadu dalam sebuah buku dengan alur pikir yang runtut.

Karya-karya tersebut bisa menjadi kerangka rujukan untuk menambah khazanah dalam pengembangan teori-teori psikologi yang diharapkan secara langsung menggambarkan karakteristik dan identitas yang semuanya bernuara pada nilai-nilai Islami.

Perkembangan Psikologi Islami

Saat ini dunia Islam berada di bawah pengaruh budaya sekuler Barat, banyak mahasiswa muslim sangat tergila-gila terhadap semua aspek peradaban yang datang dari Barat, termasuk teori-teori Psikologi Barat. Malik B. Badri dalam bukunya *Dilema Psikologi Muslim* mengungkapkan bahwa ada tiga fase perkembangan sikap psikolog muslim terhadap psikologi modern yang berasal dari Barat, yaitu: fase infantuasi, fase rekonsiliasi dan fase emansipasi.¹⁸

Pada *fase pertama*, mahasiswa muslim sangat terpesona dengan teknik dan teori-teori psikologi modern. Mereka mengikuti sepenuh-nya teori dan metode psikologi sekuler tanpa kritik. *Fase kedua*, adalah fase penerimaan, mereka mencoba mengadakan studi komperatif, dan mencoba mencocokkan apa yang ada dalam teori psikologi Barat dengan apa yang ada dalam al-Qur'an. Mereka

¹⁷ *Ibid*,

¹⁸ Malik B. Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists*, terj. Siti Zainab Luxfiati, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1996), h. 81-84.

beranggapan di antara keduanya memiliki kesejalaran (*paralelisasi*) dan tidak ada pertentangan. Fase terakhir, mereka makin bersikap kritis terhadap pandangan-pandangan psikologi sekuler dan mengalihkan perhatiannya pada al-Qur'an, al-Hadits dan khazanah klasik Islam yang di dalamnya ternyata membahas tentang struktur insan (*nafs, qib, aql, ruh*). Menyadari akan kekeliruannya, mereka mulai kritis menentang beberapa teori dari psikologi sekuler, terutama pandangan teori psikoanalisa dan behaviorisme, karena kedua teori itu merendahkan martabat manusia sebagai hamba dan khalifah Allah, sedangkan pandangan humanistik yang mengakui potensi diri manusia dianggap sejalan dengan ajaran Islam.

Berangkat dari asumsi itu maka dapat dirumuskan bahwa problem yang dihadapi umat Islam adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana psikologi mencoba menerangkan berbagai problem yang dihadapi oleh kaum muslimin dalam kehidupannya.
2. Bagaimana melakukan telaah kritis terhadap konsep-konsep dan teori-teori psikologi yang dipandang menyimpang dari ajaran Islam.
3. Bagaimana menawarkan konsep alternatif tentang psikologi, yakni dengan membangun konsep islamisasi psikologi.

Untuk memecahkan berbagai persoalan di atas, meminjam tipologi Jamaluddin Ancok, setidaknya pengembangan Psikologi Islam dapat dibagi menjadi tiga cara. *Pertama*, psikologi dipakai sebagai pisau analisis masalah-masalah psikologis umat Islam. *Kedua*, Islam dijadikan "pisau analisis bagi pengkajian psikologi. *Ketiga*, membangun konsep psikologi baru yang didasarkan pada nilai-nilai Islam.¹⁹

Dua cara tersebut di atas memiliki keunggulan sekaligus kelemahan. Usaha pertama mempunyai kelebihan, yaitu kita memanfaatkan psikologi untuk memberikan penjelasan problem umat Islam serta meningkatkan sumber daya umat Islam. Sedangkan kekurangannya bahwa konsep-konsep psikologi mempunyai keterbatasan dan bahkan kemungkinan bias yang sangat besar,

¹⁹ Djamaluddin Ancok dan Fuat Nahari Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 3-4.

karena seringkali mereduksi Islam ke dalam pengertian yang parsial dan tidak utuh.²⁰

Cara kedua, keunggulannya adalah mencoba melakukan studi kritis terhadap psikologi sehingga mengetahui kelebihan dan kelemahan konsep psikologi. Kelemahan cara ini adalah awal berpijak pembahasannya adalah menggunakan konsep psikologi, sehingga sering kali terjebak dalam memandang persoalan lebih berangkat dari pemahaman terhadap konsep psikologinya daripada Islamnya.²¹

Sudut pandang yang ketiga, mencoba membangun konsep psikologi baru yang didasarkan pada wawasan Islam. Bisakah langkah-langkah ini direalisasikan? Menelisik kandungan al-Qur'an, maka tampaknya berpeluang kepada kita untuk membangun konsep Psikologi yang berwawasan Islam, melalui al-Qur'an, Sunnah Nabi, dan khazaanah pemikiran Islam klasik yang banyak menyediakan referensi untuk merintis penyusunan Konsep Psikologi Islami. Contoh dalam al-Qur'an banyak memberikan informasi ilmiah tentang *fitrah*, *qalb*, *aql*, *nafs*. Tugas kita adalah memformulasikan dalam sebuah konsep yang sistematis. Ke depan kita perlu mengembangkan suatu kajian atas dasar konsep Islam yang mampu menerangkan apa dan siapa sesungguhnya manusia yang didukung melalui riset-riset yang maju dan publikasi yang luas.²²

Apabila memperhatikan literatur Psikologi Islam yang berkembang di Indonesia, Zakiyah Daradjat, misalnya dengan sejumlah karya-karyanya telah menempati semua kategori cara tersebut. Dalam beberapa karyanya antara lain: *Ilmu Jiwa Agama; Kesehatan Menal; Perawatan Jiwa untuk Anak-anak, dan Pendidikan Agama dan Kesehatan Mental*. Dalam buku-bunya tersebut, ia mencoba mengelaborasi pemikiran psikologinya ke dalam kategori cara kedua. Buku yang lain: *Pokok-pokok Kesehatan Mental dan Ilmu Jiwa*, tergolong pada kategori cara pertama. Dalam karya buku *Shalat Menjadikan hidup Bermakna* (1988); *Kebahagiaan; Haji yang Unik; Puasa meningkatkan Kesehatan Mental* (1989); *Doa Menunjang Semangat Hidup* (1990); *Zakat*

²⁰ *Ibid.*, h. 4.

²¹ *Ibid.*

²² *Ibid.*

Pembersih Harta dan Jiwa (1991). Daradjat dalam tulisannya ini lebih banyak mengembangkan cara yang ketiga.

Perkembangan wacana psikologi Daradjat ini menunjukkan bahwa ia dipandang sebagai psikolog muslim kontemporer Indonesia. Wacana psikologi yang dikembangkan Daradjat mendapat pertanyaan dari Kuntowijoyo dalam bukunya “*Paradigma Islam*”, tentang paradigma pemikiran apa yang digunakan oleh Daradjat. Oleh karenanya diperlukan kajian penelitian untuk merumuskan paradigma yang digunakan.

Cara kedua dikembangkan oleh Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashari Suroso dalam karyanya *Psikologi Islami, Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, dan Hanna Djumhana Bastaman dalam karyanya *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Ketiga karya tersebut tidak hanya mengemukakan konten psikologi, melainkan juga menyusun paradigmanya. Dengan beranjak dari pola Islamisasi yang ditawarkan Ismail Raji al-Faruqi, Ancok, Bastaman, dan Nashori memberi wawasan baru dalam diskursus Psikologi Islam kontemporer di Indonesia.

Meskipun ketiga psikolog itu telah memberikan paradigma Psikologi Islami di Indonesia, namun bisa jadi mereka terjebak dalam frame sekuler yang menyalahi kode etik ilmiah qur’ani, bahkan dapat terperosok dalam “liang biawak” meminjam istilah Malik B. Badri, seperti menyamakan konsep *al-ruh* dengan spiritual.

Sukanto Mulyomartono dalam karyanya *Nafsiologi; Suatu Pendekatan Alternatif atas Psikologi* (1986) bersama A. Dardari Hasyim dalam judul buku yang telah disempurnakan *Nafsiologi: Refleksi Analisis tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia* (1995).²³ Dengan optimis, ia mencoba mengelaborasi substansi ajaran Islam ke dalam wacana psikologi, sehingga tercipta psikologi baru yang berlabel Islam. Nafsiologi yang ditawarkan dapat dijadikan acuan bagi para psikolog muda Indonesia untuk menyusun psikologi Islami. Hampir sama dengan Mulyomartono, Azzaino telah memberikan garis pemisah yang jelas antara psikologi Islam dengan psikologi kontemporer Barat. Melalui Struktur *ruh*,

²³ Jamaluddin, *Psikologi Islami*, h. 7.

Azzaino menawarkan psikologi Ilahiyah. Struktur ruh (yang ditiupkan Allah kepada Manusia) inilah yang membedakan antara psikologi Islam dengan psikologi Barat, sehingga dalam psikologi Islam ini mampu mengenal Tuhan, Agama, dan alam transenden. Sementara psikologi Barat belum menjangkau wilayah ruh tersebut. Walaupun mereka menggunakan istilah ruh (*neotic*), tentu berbeda maksudnya dengan ruh dalam Islam.²⁴

Psikologi Islam Sebagai Sebuah Pendekatan

Empat aliran psikologi yang sudah berdiri saat ini adalah *psikoanalisis*, *behavioristik*, *humanistic* dan *psikologi transpersonal*. Keempat pendekatan ini belum mampu menjawab secara integral tentang karakteristik dan esensi perilaku manusia. Maka disepakati bahwa salah satu visi psikologi Islam adalah sebagai mazhab kelima, menjadi aliran yang independen, yang diharapkan mampu menjawab tantangan tersebut dan memiliki pandangan-pandangan yang khas.²⁵

Interpretasi dari dialog tersebut, maka ada beberapa paradigma khas psikologi Islam, yaitu: *Pertama*, memercayai bahwa hakikat manusia adalah fitrah, baik secara jasadi, nafsani (kognitif dan afektif), maupun ruhani (spiritual). Tentang fitrah secara spiritual, Ibn Taimiyah mengungkapkan bahwa fitrah manusia adalah memiliki pengetahuan tentang Allah, mencintai Allah dan memiliki komitmen untuk melaksanakan agama Allah. Rujukan yang sering digunakan adalah QS. al-Rum [30]:30, “*Maka hadapkanlah wajahnya dengan lurus kepada agama Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui*”. Rujukan lain adalah sebuah hadits shahih yang terkenal: “*Seseorang tidak dilahirkan kecuali dalam keadaan fitrah, maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, dan Majusi*”.²⁶

²⁴ *Ibid.*

²⁵ Psikologi Islami sebagai madhab kelima dalam psikologi, disepakati oleh Para Psikolog Muslim pada acara Dialog Nasional Pakar Psikologi Islami (1997) di Fakultas Psikologi Universitas Darul ‘Ulum Jombang.

²⁶ HR. Bukhari, Muslim dari Abu Huraerah

Secara *nafsani, pertama* manusia memiliki cinta, ingin menyenangkan diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan mengetahui, memahami, menciptakan. Psikologi Huma-nistik mengakui secara alamiah manusia memiliki potensi baik, namun tidak pernah mengakui adanya pengetahuan-cinta-komitmen kepada Allah.

Kedua, mempercayai bahwa salah satu komponen terpenting manusia adalah *qalb* (hati nurani). Perilaku manusia tergantung kepada *qalbunya* yang secara fisik disebut *mudghah*.²⁷ Rujukan yang sering digunakan adalah sebuah hadits sahih: "...ingatlah bahwa sesungguhnya dalam jasad manusia terdapat *mudghah*. Jika *mudghah* itu baik, maka baiklah seluruh tubuh. Jika *mudghah* itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. *Mudghah* itu adalah *qalbu*".²⁸

Di samping jasad, akal, manusia memiliki *qalbu*. Dengannya manusia dapat mengetahui sesuatu (di luar nalar), kecenderungannya kepada yang benar dan bukan yang salah (termasuk memiliki kebijaksanaan, kesabaran) dan memiliki kekuatan yang mempengaruhi benda dan peristiwa. Nabi-nabi dan Rasul-rasul adalah contoh pribadi-pribadi yang *qalbunya* berkembang optimal, sehingga mereka dapat mengetahui sesuatu yang tidak tampak dengan cara yang tidak biasa (melalui wahyu/ilham), tidak pernah goyah berpegang pada nilai kebenaran, dan memiliki berbagai kemampuan mempengaruhi sesuatu (seperti *psychokinetik*,²⁹ *out of body experience*).

Pandangan psikologi Islam tentang kalbu berbeda dengan psikologi Barat yang dalam menjelaskan sesuatu selalu menggunakan pendekatan rasional (otak). Otak manusia menurut psikologi Barat adalah pusat kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Padahal sebenarnya manusia memiliki unsur-unsur psiko-spiritual meliputi *al-'aql*, *al-qalb*, dan *al-nafs*. Unsur pembentukannya (elemen asalnya) adalah *al-jism* dan *al-ruh*.

²⁷ Imam Ghazali sering membedakan *qalbu* fisik dan *qalbu* ruhani

²⁸ HR. Bukhari, Muslim

²⁹ Dalam Para Psikologi: Merupakan suatu pengaruh hipotetis yang digunakan oleh seseorang pada benda-benda mati. Dalam kepustakaan Psikiatris adalah berupa tingkah laku motor yang garang, hebat, lihat J.P Chaplin, kamus Psikologi, (Jakarta: Rajawali Pers, 2000), cet. Ke-6, h. 395.

Ketiga, memercayai bahwa arah pergerakan hidup manusia secara garis besar dibagi menjadi dua. Allah Swt telah mengisyaratkan adanya dua jalan bagi manusia, yaitu *jalan taqwa* dan *jalan fujur*. Rujukannya adalah bahwa manusia diciptakan dalam keadaan fitrah dan ia bergerak ke arah taqwa. Bila manusia berjalan lurus antara fitrah dan Allah, maka ia akan menjadi taqwa (sehat, selamat). Sebaliknya, jika tidak lurus antara fitrah dan Allah maka ia akan berjalan ke pilihan yang sesat (*fujur*). Secara fitrah, manusia diciptakan dengan penuh cinta, memiliki cinta, namun ia dapat berkembang ke arah agresi (*al-ghadhab*). Tugas psikologi Islami adalah agar manusia selalu lurus dengan fitrahnya.

Keempat, memercayai bahwa manusia adalah unik. Quraish Shihab menyebutkan *khalqan akhir*.³⁰ Keunikan manusia bukan hanya secara jasadi, nafsan, tapi juga ruhani. Misalkan seseorang yang karena dido'akan oleh ayah atau kakeknya yang 'alim secara ruhaniah lebih kuat, lebih mudah mencapai keberhasilan dibandingkan dengan yang tidak dido'akan.

Kelima, psikologi Islam dibangun berdasarkan nilai tertentu, bukan netral etik. Kita percaya bahwa setiap aliran pasti dipengaruhi nilai tertentu. Psikoanalisis Freud banyak menggunakan pemikiran Darwin (misalnya manusia tidak lebih dari binatang). Behaviorisme Watson menggunakan rujukan filsafat empirisme (misalnya manusia semata-mata dipengaruhi oleh lingkungannya). Psikologi islami berangkat dari nilai-nilai Islam. Gagasan tentang ilmu yang netral etik, sebagaimana diungkapkan Gunnar Myrdal adalah khayalan belaka. Setiap ilmu berangkat dari nilai-nilai-nilai dan mengembangkan nilai-nilai.

Posisi Psikologi Islam terhadap Psikologi Barat

Psikologi Islami pada umumnya memandang bahwa teori yang berasal dari Barat boleh jadi bersesuaian dan bisa jadi bertentangan dengan pandangan dunia Islam. Jika bersesuaian, maka ia dapat direkonstruksi ke dalam paradigma psikologi Islami. Pandangan Dollard dan Miller tentang *frustration-agression hypothesis* yang mengungkap-kapkan bahwa prustrasi akan menimbulkan rasa marah

³⁰ Lihat QS. Al-Isra [17]:21, al-An'am [6]:165.

dan rasa marah akan memunculkan agresivitas adalah pandangan yang dapat diterima oleh psikologi Islami. Cerita al-Qur'an tentang frustrasi Qabil yang gagal menyunting Iqlima yang cantik dan berakhir pembunuhan atas diri Habil adalah contoh dari kesesuaian teori Dollard dan Miller tersebut.³¹

Namun, yang tidak benar adalah pernyataan setiap frustrasi/kemarahan akan menghasilkan agresi. Psikologi Islami memiliki teori yang disebut *al-Basith* (kelapangdadaan), yaitu sebuah ruang yang luas dalam qalbu manusia yang memungkinkannya menerima realitas apapun, termasuk yang pahit sekalipun. Nurani tetap menyerahkan diri kepada Allah. Salah satu firman Allah berkaitan dengan kelapangdadaan: "*Bukanlah Kami telah meluaskan dadamu untukmu.*"³²

Ali bin Abi Thalib tidak mau menggoreskan pedang di leher seorang kafir, karena ia tidak mau pembunuhan terjadi karena hawa nafsunya. Sedemikian lapangnya hati nurani seseorang hingga ia tidak pernah sakit hati saat didzalimi oleh orang banyak sekalipun. Dengan kelapangdadaannya, Nabi Muhammad Saw. berdo'a terhadap penduduk Thaif yang melempari dengan batu dan mengusirnya. Dengan *basith* di hatinya, nabi Muhammad Saw menerima realitas seperti itu, saat diludahi orang Yahudi, bahkan ketika orang itu tidak pernah meludahinya kembali, nabi menanyakan dan mengunjunginya. Sikap seperti ini (*al-akhlaq al-mahmudah*) yang diperlihatkan oleh Nabi memperoleh simpati yang luar biasa.

Beberapa pandangan psikologi Barat kontradiktif dengan pandangan Islam dan tentu saja tidak bisa diterima. Freud misalnya beranggapan bahwa shalat adalah perilaku *obsessif kompulsif*, bahwa beragama sebagai ilusi, keyakinan akan Tuhan sebagai pengalihan *Oedipus Complex*,³³ bahwa kebaikan dan kebenaran (biasa disebut dalam konsep Freud sebagai superego) hanya berasal dari diri manusia dan tidak inheren dalam diri manusia, jelas ditolak mentah-mentah oleh psikologi Islami.

Secara tegas, yang membedakan antara psikologi sekuler dengan psikologi Islam adalah dari orientasi filosofisnya. Psikologi Barat memandang manusia sebagai pusat segala kehendak, pusat segala relasi (*antrophosentris*), sedangkan

³¹ Jamaluddin, *Psikologi Islami*, h. 11.

³² QS. Al-Insyrah [94]:1.

³³ Ancok, *Psikologi Islami*, h. 71.

psikologi Islam memandang manusia di samping diberikan kebebasan untuk berusaha dan berikhtiar, dan berelasi, tetapi Tuhanlah sebagai pusat relasi dan semua keputusan vonis berada di atas iradah-Nya (*antropho-theosentris*). Dalam rumusan konsep manusia dan cara mendekati-nyapun berbeda, psikologi Barat semata-mata hanya menggunakan kemampuan intelektual untuk menemukan dan mengungkap asas-asas kejiwaan, sementara psikologi Islami mendekatinya dengan memfungsikan akal dan keimanan.

Penutup

Kehadiran Psikologi Islam di abad ini merupakan salah satu bukti kebangkitan kembali Islam dalam peradaban dunia, tetapi ia bukanlah sesuatu hal yang dipaksakan melainkan merupakan jawaban atas tuntutan manusia modern karena terjadinya kegagalan psikologi modern atau kontemporer dalam mengatasi kegelisahan hidup dan kekacauan manusia abad modern yang tidak menemukan ketenangan, nilai dan makna hidup yang sesungguhnya.

Psikologi Islam adalah suatu bentuk psikologi berlandaskan citra manusia menurut ajaran Islam, yang mempelajari keunikan dan pola perilaku manusia sebagai ungkapan pengalaman interaksi dengan diri sendiri, lingkungan sekitar, dan alam kerohanian, dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup keberagamaan atas dasar nilai luhur Islami untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Psikologi Islam mendasarkan teorinya pada pemahaman ayat Alquran, Sunnah, khazanah pemikiran tokoh-tokoh Islam, dilengkapi dengan hasil pengkajian terhadap alam nafsani manusia baik secara rasional, obyektif-empirik maupun intuitif secara terpadu. Dengan keterpaduan antara wahyu dan sunnah, rasio, historik, empirik dan fenomena ruhaniah menjadikan ilmu ini sebagai sains tauhidullah atau menggunakan filsafat anthropo-religious-sentrisme.

Daftar Bacaan

Abdul Mujibdan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2001).

- Dadan Jamaluddin, dkk. *Psikologi Islami, Alternative Pendekatan Lewat Kacamata Islam*, diskusi reguler jurusan Tasawuf Psikoterapi, (Bandung: Fakultas Ushuluddin, 2006).
- Djamaluddin Ancok dan Fuat Nahari Suroso, *Psikologi Islami Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005).
- Fuad Nashori, (Ed), *Membangun Paradigma Psikologi Islami* (Yogyakarta: SIPRESS, 1997).
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Yayasan Insan Kamil, 1995).
- Imam al-Ghazali, *Ihya "Ulumuddin* (Bairut: Dar al-Fiqr, tt), juz. 4.
- J.P Chaplin, kamus Psikologi, (Jakarta: Rajawali Pers, 2000).
- Malik B. Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists*, terj. Siti Zainab Luxfiati, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1996).
- M.G. Husain, *Psychology and Society in Islamic Perspective*, terj. Karsidi Diningrat, *Psikologi dan Masyarakat dalam Perspektif Islam*, (Bandung: Pustaka, 1996).

