

**PSIKOLOGI AL-FATIHAH:
Solusi untuk Mencapai Kebahagiaan yang Sebenarnya**

Eko Hardi Ansyah

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
ekohardiansyah@umsida.ac.id

Cholichul Hadi

Universitas Airlangga Surabaya

ABSTRAK

Memahami problematika kehidupan manusia akan tampak dari ekspresi emosi seseorang saat menghadapi situasi yang tidak diinginkannya. Agar seseorang mampu dengan mudah menyelesaikan problematika tersebut, orang itu harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang psikologinya sendiri. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan sistem psikologi manusia berdasarkan kajian tentang surat Al-Fatihah dengan kajian literatur. Kajian ini dilakukan dengan melakukan perbandingan kajian tafsir Al-Fatihah dengan *choice theory* dari William Glasser. Hasilnya menunjukkan bahwa Al-Fatihah dengan berbagai keistimewaannya mampu menjelaskan tentang psikologi manusia sebagai sebuah sistem yang terdiri dari input, proses, output, dan dampak yang menjelaskan kejiwaan manusia sebagai sebuah sistem psikologi untuk mencapai kebahagiaan yang sebenarnya. Implikasi dari kajian ini akan merombak definisi terkait kesehatan mental maupun gangguan mental serta metode intervensi psikologi khususnya konseling berbasis psikologi Al-Fatihah.

Kata Kunci: *Gangguan mental, Kesehatan mental, Konseling berbasis Psikologi Al-Fatihah, Psikologi Al-Fatihah*

PENDAHULUAN

Problematika kehidupan, apapun bentuknya akan terlihat dari ekspresi emosi seseorang saat menghadapinya. Emosi positif atautkah negatif. Apakah seseorang mampu menikmati hidup atautkah menderita dalam hidup akan tampak dari ekspresi emosi positif atau negatifnya sehari-hari. Individu bisa mengevaluasinya sendiri melalui pertanyaan tentang frekuensi, durasi, dan intensitas dari emosi mana yang setiap hari mewarnai hidup, sebagaimana memahami frekuensi, durasi, dan intensitas emosi bisa digunakan untuk mengukur tingkat emosi amarah seseorang (Beck & Fernandez, 1998).

Frekuensi merujuk pada seberapa sering emosi tersebut muncul. Durasi menunjukkan seberapa lama emosi tersebut terjadi. Sedangkan intensitas, seberapa kuat emosi tersebut dialami oleh seseorang. Contoh emosi positif adalah bahagia. Dalam sehari, seberapa sering kita merasa bahagia? (frekuensi); saat kita merasa bahagia dalam sehari, berapa lama bahagia tersebut muncul? (durasi); dalam sehari, saat kita bahagia, seberapa kuat perasaan tersebut kita alami? (Intensitas). Jika dibandingkan dengan emosi negatif, contoh marah: Dalam sehari, seberapa sering kita marah? (frekuensi); saat kita marah, berapa lama marah tersebut muncul? (durasi); dalam sehari, saat kita marah, seberapa kuat perasaan tersebut kita alami? (Intensitas). Nah sekarang, mana yang lebih

dominan, emosi positif ataukah negatif? Semakin dominan emosi negatif muncul menunjukkan semakin menderitanya kita dalam hidup. Sebaliknya, semakin dominan emosi positif atau kebahagiaan, kita akan semakin merasakan nikmatnya hidup ini. Apakah ini yang kita inginkan? Saya yakin semuanya akan memilih emosi positif yang mendominasi kehidupan kita.

Namun kenyataannya tidak bisa dipungkiri bahwa kehidupan kita di jaman ini didominasi dengan emosi negatif, di banyak konteks kehidupan. Dalam konteks ekonomi, sosial, budaya, bahkan politik (Gautama, 2016). Yang lebih miris adalah saat emosi negatif ini sudah mendominasi dunia pendidikan kita. Sudah banyak kasus kekerasan yang terjadi di sekolah, baik itu dilakukan oleh guru pada siswa, ataupun dalam bentuk bullying sesama siswa (JPNN.com, 2014). Semua itu tentunya dilakukan dengan ekspresi emosi negati, misalnya marah. Padahal pendidikan adalah konteks penting dalam membangun karakter siswa, termasuk dalam membangun jiwa entrepreneurship yang saat ini sedang digalakkan pemerintah dalam melaksanakan Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) (Hadi, Wekke, & Cahaya, 2015).

Alquran sebagai pedoman hidup orang muslim sebenarnya sudah memberikan solusi bahwa seorang muslim akan senantiasa diliputi kebahagiaan, kesabaran, dan semangat hidup yang tinggi. Emosi positif ini jelas dapat kita temukan dalam surat Al-Fatihah. Lantas apa hubungan surat Al-Fatihah dengan pilihan emosi positif.

Hamka (1982) menyampaikan bahwa surat Al-Fatihah memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan surat yang lain. Yang pertama dia disebut dengan fatihatul kitab atau pembukaan kitab, karena kitab Alquran dimulai atau dibuka dengan surat ini. Yang kedua surat Al-Fatihah merupakan bacaan wajib dalam sholat lima waktu sehingga menjadi tidak syah sholat yang tidak membaca surat ini berdasarkan hadist yang diriwayatkan oleh Bukhori – Muslim:

لا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَفْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ

“Tidak ada shalat bagi orang yang tidak membaca Faatihatul Kitaab (Al Fatihah)” (HR. Bukhari dan Muslim).

Keistimewaan yang ketiga adalah surat Al-Fatihah ini adalah satu surat yang pertama kali diturunkan secara lengkap kepada Nabi Muhammad SAW. Meskipun lima ayat pertama dari surat al-‘alaq terlebih dahulu turun, kemudian pangkal surat ya ayyuhal muddatstsir, kemudian ya ayyuhal muzzammil, namun turunnya ayat-ayat tersebut terpotong-potong. Hal ini menunjukkan bahwa makna surat Al-Fatihah secara lengkap tidak bisa dibuat terpotong-potong perayat tapi satu kesatuan dalam satu surat.

Yang keempat Al-Fatihah dianggap sebagai tujuh yang diulang-ulang. Sebagaimana disebutkan dalam surat Al-Hijr ayat 87 menurut Ibnu Katsir. Karena surat Al-Fatihah dengan ketujuh ayatnya selalu diulang-ulang tiap-tiap rakaat sholat, fardhu maupun sunnah. Yang kelima, dia disebut sebagai ummul kitab oleh Imam Bukhari seperti yang disebutkan dalam permulaan tafsirnya karena dia yang pertama kali ditulis dalam semua mushaf dan yang mulai dibaca dalam sholat. Yang keenam Al-Fatihah disamakan dengan sebutan dengan al-waqiyah (pemelihara dari kesesatan karena surat ini mencukupi surat yang lain, sedang surat-surat yang lain tidak mencukupi kalau tidak bertali dengan nya. Disebut juga dengan surat al-kanz (perbendaharaan), al-wafiyah (yang

melengkapi), al-hamd (puji-pujian), dan as shalah (sholat). Sedangkan yang ketujuh adalah di dalam surat Al-Fatihah terdapat pokok ajaran Islam yang sejati, yang menjadi pokok dari segala pelajaran, yaitu Tauhid, telah menjadi isi dari ayat-ayatnya, mulai dari yang pertama hingga yang ketujuh.

Berdasarkan keistimewaan-keistimewaan dari surat Al-Fatihah tersebut dan sesuai dengan firman Allah dalam surat al-baqarah ayat 2 bahwa Alquran merupakan petunjuk bagi hambaNya yang bertaqwa. Yang berarti, "Kitab (Alquran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa," (QS. Al-Bawarah: 2). Dalam surat shad ayat 29 juga menunjukkan bahwa ada banyak berkah di dalam A-Qur'an jika kita mau memperhatikan, membaca, memahami supaya mendapat pelajaran jika kita ingin menggunakan pikiran kita. Yang artinya, "Ini adalah sebuah Kitab yang kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran." (QS. Shad: 29). Demikian pula dalam surat yunus ayat 57 bahwa Alquran merupakan pelajaran untuk menyembuhkan penyakit-penyakit yang berada di dalam dada manusia dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada kalian pelajaran dari Rabb kalian dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus: 57).

Oleh karena itu, mempelajari surat Al-Fatihah adalah suatu studi penting yang akan membawa kita kepada terhindarnya emosi negatif yang membawa pada penderitaan hidup, dan membawa kita kepada kebahagiaan yang membawa kita pada kenikmatan hidup sebagaimana bunyi Firman Allah dalam surat Al-Fatihah ayat 7:

"(yaitu) Jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat". (QS. Al-Fatihah: 7)

Choice theory merupakan teori psikologi yang dikemukakan oleh William Glasser 11 Mei 1925 – 23 Agustus 2013. *Choice theory* adalah suatu cara untuk mencapai kebebasan individual (personal freedom) dengan membuat keputusan yang bertanggung jawab yang menjelaskan perilaku manusia berdasarkan motivasi internal (Glasser, 1998).

Terbentuknya perilaku manusia diawali dengan adanya 5 kebutuhan dasar (Basic needs), yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan untuk berkuasa, kebutuhan untuk menjadi orang yang bebas, dan kebutuhan untuk bersenang-senang. Kebutuhan ini sepanjang hidup manusia ada yang terpenuhi dan yang tidak berdasarkan persepsi seorang terhadap dunianya (*perceived world*) kemudian menjelma menjadi the *quality world* atau dunia kualitas. Seorang individu kemudian akan membandingkan antara dunia yang dipersepsikannya apakah sesuai dengan dunia kualitasnya (*Comparing place*). Upaya ini pasti akan menghasilkan kesejangan yang akan memicu seseorang untuk berperilaku (*total behavior*). Dalam konsep perilaku total ini, Glasser secara gamblang menyampaikan bahwa ada empat komponen dalam perilaku manusia ini, yaitu perasaan (*feeling*), fisiologi (*physiology*),

pikiran (*thinking*), dan tindakan (*acting*). Namun, masing-masing ini berhubungan seperti sebuah sistem dimana perasaan dan fisiologi adalah output dari pilihan seseorang atas apa yang dipikirkan dan tindakannya.

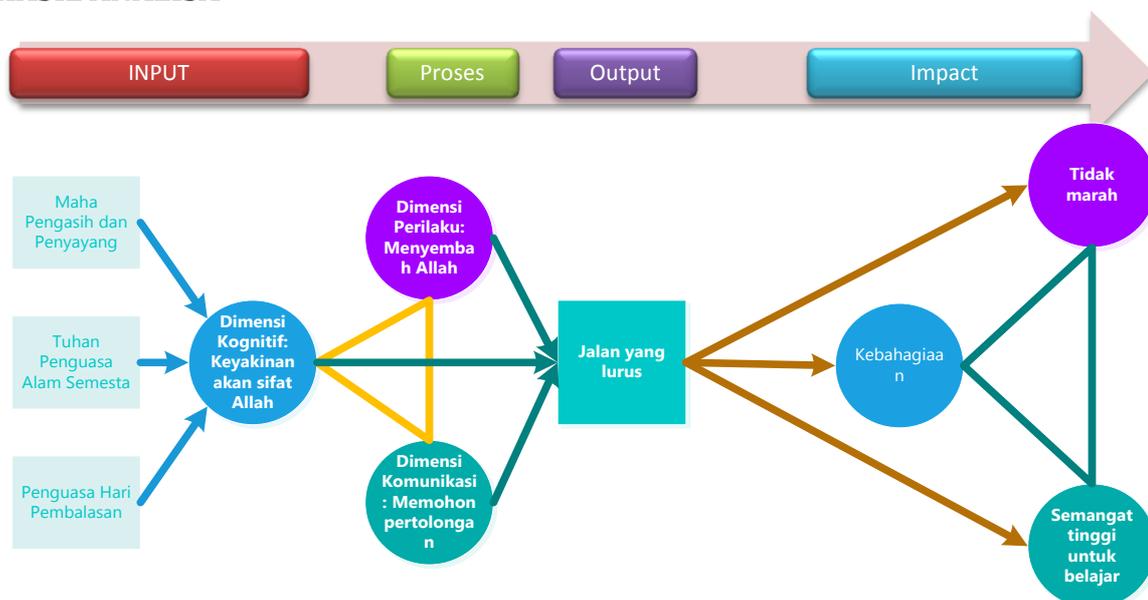
Penulis melihat bahwa pendapat William Glasser sebagai sebuah sistem yang memiliki elemen input, proses, output, dan dampak. Inputnya adalah kebutuhan dasar, prosesnya melalui *quality world*, *perceived world*, dan *comparing place*. Adapun outputnya adalah pikiran, dan tindakan. Sedangkan terakhir dampaknya adalah pada perasaan dan fisiologis seseorang.

Namun, penulis melihat ada kesenjangan yang cukup lebar untuk menjawab dimana posisi Allah sebagai Tuhan yang Maha berkehendak terhadap perilaku manusia dari teori ini. *Choice theory* belum menyinggung tentang eksistensi Tuhan, walaupun ada konsep kebutuhan mencintai dan dicintai yang bisa diarahkan pada objek Tuhan dalam diri seseorang. Di sisi lain, Allah menempatkan Al-Fatihah memiliki banyak keistimewaan dan mewajibkannya untuk dibaca pada perintah agama Islam yang paling penting, yaitu sholat. Ada 17 rakaat wajib sholat dalam sehari semalam dan sholat seharusnya juga berpengaruh terhadap perilaku seseorang (mencegah dari perbuatan keji dan munkar). Rumusan masalahnya adalah bagaimana konsep Al-Fatihah sebenarnya menjelaskan tentang psikologi manusia, bagaimana konsep kesehatan mental serta gangguan mental yang ditawarkan oleh surat Al-Fatihah serta bagaimanah implementasi konsep psikologi Al-Fatihah ini dalam proses konseling.

METODE

Untuk menjawab masalah penelitian tersebut, penulis melakukan literatur review terhadap tafsir yang menjelaskan tentang Al-Fatihah, khususnya tafsir al-azhar (Hamka, 1982). Penulis kemudian membandingkan kajian Al-Fatihah ini dengan sistem psikologi dari *choice theory* menurut William Glasser dengan menggunakan empat elemen sistem, yaitu input, proses, output, dan *impact*. Dengan menggunakan empat elemen ini, peneliti menganalisis kandungan surat Al-Fatihah terhadap urusan psikologi seseorang.

HASIL ANALISA



Pengertian Psikologi Al-Fatihah

Kebahagiaan adalah bahan kajian yang dikembangkan dalam ilmu psikologi kontemporer saat ini, yaitu psikologi positif. Menurut Seligman (Presiden Asosiasi Psikologi Amerika tahun 1998), Psikologi bukan hanya studi tentang kelemahan dan kerusakan; psikologi juga adalah studi tentang kekuatan dan kebajikan. Pengobatan bukan hanya memperbaiki yang rusak; pengobatan juga berarti mengembangkan apa yang terbaik yang ada dalam diri kita." Misi Seligman ialah mengubah paradigma psikologi, dari psikologi patogenis yang hanya berfokus pada kekurangan manusia ke psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia. Dimana untuk mengkaji hal tersebut, Seligman menyampaikan konsep tentang pentingnya kebahagiaan bagi manusia yang memiliki banyak pengaruh terhadap kualitas hidup manusia.

Di dalam surat Al-Fatihah, sebenarnya tercakup apa yang yang menjadi tujuan dari Seligman tentang pentingnya kebahagiaan bagi manusia dan pengaruhnya bagi kualitas hidup manusia. Dengan menggunakan analisis sistem, mulai dari input, process, output, dan impact, justru di dalam surat Al-Fatihah, kebahagiaan adalah sesuatu yang seharusnya menjadi hak manusia. Yang menegaskan bahwa manusia sebagai makhluk Allah, seharusnya mampu merasakan nikmat Allah, nikmat hidup, kebahagiaan baik didunia maupun di kehidupan setelah mati.

Al-Fatihah sudah menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah dampak dari sistem psikologi manusia. Surat Al-Fatihah juga menjelaskan komponen-komponen psikologi seperti perasaan, tindakan, komunikasi, dan pikiran. Kebahagiaan yang dijelaskan oleh Al-Fatihah adalah kebahagiaan yang sempurna, yaitu kebahagiaan yang diikuti dengan dua perasaan yang lain. Dua perasaan tersebut adalah tidak adanya emosi marah, dan hadirnya semangat belajar menjadi lebih baik. Oleh karena itu, diambillah terminologi psikologi Al-Fatihah, yaitu sebuah ilmu yang mempelajari kejiwaan manusia sebagai sebuah sistem psikologi untuk mencapai kebahagiaan yang sebenarnya.

Sistem Psikologi Manusia

Ibaratkan sebuah mobil, psikologi manusia memiliki sebuah sistem yang terdiri dari input, proses, hasil, dan dampak. Dalam sebuah mobil, inputnya adalah bahan bakar, prosesnya adalah pengapian, sedangkan hasilnya adalah gaya dorong mesin mobil. Dampak dari gaya dorong mesin tersebut, mobil bisa bergerak. Semakin kuat dorongan tersebut, semakin cepat mobil bergerak. Semakin cepat mobil bergerak, juga semakin nyaman mobil tersebut dikendarai, orang akan menilainya bahwa mobil tersebut akan semakin berkualitas dan jelas. Apa yang terjadi dalam diri manusiapun juga demikian. Kualitas diri seseorang bisa dilihat dari dampak dari sistem psikologi yang terjadi di dalam diri orang tersebut. Dampak tersebut adalah emosi. Jika dampak yang tampak adalah emosi positif, semakin positif emosi seseorang, semakin orang tersebut akan merasakan kualitas dirinya yang semakin tinggi. Termasuk juga orang-orang yang berada disekitarnya. Sebaliknya, jika emosi negatif yang keluar sebagai dampak, orang tersebut akan merasakan kualitas dirinya semakin buruk pun demikian orang-orang yang ada disekitarnya.

Dalam psikologi Al-Fatihah emosi yang positif terdiri dari tiga emosi utama, yaitu bahagia, sabar/ tidak marah, dan semangat. Adapun emosi yang negatif terdiri dari 3 emosi utama, yaitu sedih/kecewa, marah, dan malas.

Elemen Dampak dalam Sistem Psikologi Al-Fatihah

Dalam sistem psikologi Al-Fatihah, emosi merupakan bagian dari dampak atas sistem psikologi berdasarkan cerminan ayat ke-7 yaitu:

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Artinya: "(yaitu) Jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat". (QS. Al-Fatihah: 7)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa seharusnya manusia memiliki dimensi perasaan yang terdiri dari tiga hal, yang pertama adalah bahagia karena diberi nikmat, yang kedua adalah tidak marah agar tidak dimurkai oleh Allah, dan yang ketiga adalah memiliki semangat yang tinggi untuk belajar agar tidak menjadi orang yang sesat.

Perasaan bahagia, tidak marah, dan motivasi adalah ciri dari orang yang didalam konsep psikologi disebut dengan sehat mental. Hal ini sejalan dengan konsep sehat mental menurut Zakiah Daradjat bahwa Sehat mental Menurut Zakiah Daradjat, adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak akan ada amarah dalam dirinya, karena dia bisa menyesuaikan diri. Memanfaatkan potensi dan bakat juga tidak akan tampak jika tidak ada semangat.

Sama juga dengan konsep 3 emosi positif dalam surat Al-Fatihah jika dihubungkan dengan dari ketetapan Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO tentang 9 kriteria orang yang sehat mental, yaitu Efisiensi mental, Pengendalian dan Integrasi antara pikiran dan perilaku, Integrasi motif serta mampu mengendalikan konflik & frustrasi, Perasaan dan emosi yang positif dan sehat, Ketenangan dan kedamaian pikiran, Sikap yang sehat : jauh dari pesimisme, putus asa, dsb, Konsep diri (Self concept) yang sehat, Identitas Ego yang tepat dan seimbang, Hubungan yang tepat dengan kenyataan (realita). Definisi ini jelas terangkum dari 3 perasaan yang muncul dalam surat Al-Fatihah tadi, bahagia, tidak marah, dan penuh semangat belajar.

Dengan kata lain, gabungan 3 dimensi perasaan ini sebenarnya bisa mengarahkan manusia pada sisi manusia yang baik, dan sebaliknya adalah sisi manusia yang jahat. Pada diri seorang perampok, apakah dia bahagia saat melakukan aksinya? Bisa jadi ya atau tidak. Tapi kita tidak akan pernah menemukan perampok yang menodongkan senjatanya tanpa ekspresi marah. Selain itu, dia pasti orang yang malas untuk melakukan kegiatan lain yang baik dan halal.

Orang yang di dalam kehidupan sehari-harinya diliputi rasa bahagia, tidak gampang marah, dan memiliki semangat belajar adalah orang yang sehat mentalnya dan jauh dari penyakit mental. Seharusnya inilah yang menjadi ciri seorang muslim. Sebaliknya orang yang sehari-harinya diliputi kesedihan, amarah, dan malas adalah orang yang sedang dilanda sakit mental, semakin sering frekuensinya, semakin lama durasinya, dan semakin intens perasaan

tersebut muncul semakin parah sakit mental yang dialaminya. Berdasarkan dominansi perasaan, kita juga bisa membedakan, individu mana yang berkualitas dan yang tidak.

Tiga perasaan ini adalah jawaban dari doa yang kita panjatkan pada Allah seperti yang tercantum dalam Al-Fatihah ayat 6, “Tunjukkanlah kami ke jalan yang lurus”. Sedangkan kita membaca surat Al-Fatihah 17 kali dalam sehari minimal dari 17 rakaat 5 sholat wajib, belum lagi jika sholat sunnah. Artinya jika seorang muslim masih belum didominasi 3 perasaan utama dampak sistem psikologi Al-Fatihah maka dia adalah orang yang merugi. Ibaratkan seseorang yang sedang haus, kemudian dia pergi ke warung untuk memesan satu gelas es jeruk, 17 kali orang tersebut pesan, namun tidak pernah satu gelas pun dia minum. Suatu perbuatan yang sia-sia.

Oleh karena itu, saat ada anak kecil melakukan perbuatan yang tidak diinginkan orang tuanya, kemudian orang tuanya marah, pantaskah itu? Jika ada siswa datang ke sekolah lupa membawa buku, kemudian guru tersebut marah-marah, bukankah ini juga termasuk perbuatan yang sia-sia?

Elemen Hasil atau Output dalam Sistem Psikologi Al-Fatihah

Dampak adalah efek lebih lanjut dari adanya output atau hasil. Artinya hasil ini sebenarnya adalah prakondisi yang harus ada. Lantas pra kondisi apa yang harus tersedia agar rasa bahagia, tidak marah dan semangat sebagai dampak bisa muncul. Surat Al-Fatihah ayat 6 menjelaskan hal ini.

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ

Artinya: “Tunjukilah kami jalan yang lurus” (QS. Al-Fatihah: 6)

Orang yang senantiasa tindakan dan pikirannya berada di jalan yang lurus seharusnya akan diliputi dengan kebahagiaan, tidak mudah marah, dan semangat yang tinggi dalam bertindak. Mengapa demikian, seperti yang disebutkan oleh Prof. Hamka (Hamka, 1982), ada 4 jalan lurus yang dimohonkan pada Allah, yang pertama adalah *Al-Irsyad* (dianugerahi kecerdikan dan kecerdasan), kedua *at-Taufiq* (berkesesuaian hendaknya dengan apa yang direncanakan Tuhan), ketiga *al-Ilham* (petunjuk supaya dapat mengatasi sesuatu yang sulit), dan keempat *ad-Dilalah* (Ditunjukkan dalil-dalil dan tanda-tanda dimana tempat bahaya, dimana yang tidak boleh dilalui, dan sebagainya).

Tidak bisa dipungkiri bahwa kebahagiaan seorang muslim, bagaimana dirinya menjadi orang yang sabar atau tidak mudah marah, dan semangat dalam dirinya adalah hidayah dari Allah (Hadi, 2008). Jika Allah sudah memberikan kecerdasan, kehendak kita sesuai dengan rencana Allah, ada petunjuk untuk mengatasi sesuatu hal yang sulit, dan ditunjukkan tanda-tanda tempat yang berbahaya, maka apalagi yang bisa membuat perasaan kita sedih, marah, dan malas dalam menjalani kehidupan ini.

Kecerdasan banyak dibahas oleh ilmuan psikologi barat dengan indikasi IQ (*Intelligence Quotient*), bahkan saat ini sudah berkembang menjadi EQ (*Emotional Quotient*), SQ (*Spiritual Quotient*), dan Multiple Intelligence (Kecerdasan majemuk). Semua bentuk kecerdasan mengarah pada kemampuan seseorang atau kapasitas mental seseorang dalam berfikir sehingga bisa menemukan solusi atas setiap masalah yang dihadapi. Jika semua masalah kita

bisa diselesaikan, perasaan kita pasti bahagia, jelas tidak ada marah, dan pasti kita akan hidup dengan lebih bersemangat. Lantas bagaimana kita bisa mendapatkan petunjuk ke jalan yang lurus tersebut. Al-Fatihah menjelaskannya di ayat yang ke-5.

Elemen Proses dalam Sistem Psikologi Al-Fatihah

Al-Fatihah ayat 5 berbunyi sebagai berikut:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Artinya: "Hanya Engkau yang kami sembah, dan hanya kepada Engkau kami meminta pertolongan". (QS. Al-Fatihah: 5).

Jika ingin berjalan di jalan yang lurus, jika ingin Allah mengabulkan permohonan kita agar ditunjukkan ke jalan yang lurus, kita perlu melakukan 2 hal ini. Menyembah Allah dan sekaligus memohon pertolongan kepada Allah. Pertanyaannya kemudian, seperti apa menyembah Allah tersebut?

Prof. Hamka lebih cenderung mengartikan menyembah sebagai ibadah yang bermakna memperhambakan diri dengan penuh keinsafan dan kerendahan serta dipatrikan lagi dengan cinta pada Allah. Secara psikologis, ayat ini mengandung 2 dimensi, yaitu dimensi perilaku manusia yang didasarkan atas cinta kasih, kerendahan, dan keikhlasan kita pada Allah bisa bermakna ibadah. Yang kedua adalah dimensi komunikasi, yaitu bagaimana kita berkomunikasi dengan Allah melalui doa yang kita panjatkan kepadaNya.

Dimensi perilaku mengarahkan manusia harus melakukan sesuatu dalam hidupnya, bergerak, dan bertindak untuk berbuat baik, dengan kata lain adalah ibadah. Bagaimana bisa ibadah, karena apapun yang kita lakukan, gerakkan, dan tindakan kita adalah untuk menyembah Allah. Apa yang kita ibadahkan hendaknya bisa menutupi apa yang ada di dalam rukun Islam yang lima, yaitu bersyahadat, sholat, puasa, zakat, dan naik haji. Terkait dimensi komunikasi, ini adalah dimensi yang tidak bisa kita lepaskan dari dimensi perilaku sebelumnya. Karena dengan komunikasi inilah, yang akan menjamin adanya kedekatan yang kuat antara kita dan Allah sebagai Tuhan kita. Tidak hanya dalam konteks hablum minallah, tapi juga dalam konteks hablum minannas.

Berbuat baik dalam konteks hablum minannas, bisa dalam bentuk apapun tapi yang jelas sebagaimana dalam rukun Islam, berbuat baik pasti dituntut melakukan pengorbanan. Jadi agar kita bisa berbuat baik dengan orang lain, maka kita perlu mengorbankan waktu, tenaga, kebutuhan pribadi, dan bisa juga finansial. sepertihalnya saat kita sholat, kita harus mengorbankan waktu. Saat puasa, kita harus mengorbankan kebutuhan makan, minum, dan seksual. Demikian pula pada zakat, harta yang harus kita korbankan. Bahkan saat haji pun semuanya akan kita korbankan. Demikian pula saat mencuci piring, akan bisa diartikan berbuat baik karena kita sudah mengorbankan waktu dan tenaga kita untuk anak atau istri. Jika hal ini digabungkan dengan dimensi komunikasi yang baik, akan tercipta kedekatan yang kuat antara kita dengan istri, anak, teman, guru, siswa, tetangga, hingga rekan kerja, maupun juga dengan siapapun dan inilah yang akan membawa pada kebahagiaan yang sesungguhnya. Kebahagiaan yang juga diikuti dengan kesabaran serta semangat belajar untuk mengembangkan diri. Ibadah (dimensi perilaku/perbuatan yang baik) yang

dibagabung dengan doa (dimensi komunikasi yang baik) akan menghasilkan kedekatan kita dengan Allah Tuhan pencipta kita. Maka jika kita dekat dengan-Nya, apalagi yang membuat perasaan ini menjadi tidak bahagia.

Perbuatan dan komunikasi yang baik juga seharusnya tidak lepas dari perbuatan dan komunikasi yang bisa membuat orang lain akan merasa bahagia, tidak marah, dan lebih bersemangat dalam hidupnya untuk mengembangkan diri. Bisa dibayangkan jika hal ini dilakukan oleh para orang tua dan guru di sekolah serta para pemimpin negeri ini. Bukan ancaman, intimidasi atau bahkan hukuman yang justru membuat orang lain menjadi sedih atau kecewa, marah, atau mengalami demotivasi dalam konteks edukasi.

Demikian itulah aspek proses dari sistem psikologi Al-Fatihah. Semakin sering kita menerapkannya semakin dekat kita akan dikabulkannya doa, "Tunjukkanlah kami ke jalan yang lurus". Hanya dengan memaksimalkan dimensi perilaku baik dan berkomunikasi yang baiklah semua masalah akan bisa diatasi. Semakin kita banyak berbuat baik dan berkomunikasi yang baik, maka akan memberikan output petunjuk ke jalan yang lurus. Dengan petunjuk Allahlah kita akan merasakan dampak tercapainya dimensi perasaan bahagia, tidak marah, dan semangat belajar.

Elemen Input dalam Sistem Psikologi Al-Fatihah

Aspek input ini adalah dimensi kognitif dalam diri manusia. Apa yang menyelimuti pikiran seseorang. Bagi seorang montir sepeda motor, apa yang menyelimuti dalam pikirannya pasti pengetahuan tentang mekanisme sepeda motor tersebut. Dengan pengetahuannya ini, akan muncul kepercayaan diri dan keberanian untuk melakukan servis pada sepeda motor yang mengalami kerusakan. Bagi seseorang yang capek setelah jauh berlari, aspek kognitif ini bisa menjadi tempat bersandar yang empuk dan kuat untuk melepas lelah. Apa yang kita yakini terhadap sesuatu hal akan mempengaruhi cara kita bertindak dan berkomunikasi dengan dan tentang hal tersebut. Seperti halnya montir tentang sepeda motornya ataupun seorang dokter tentang penyakit pada pasiennya. Nah tentang manusia terhadap dirinya pun dia harus meyakini sesuatu. Agar manusia bisa bahagia, harus ada keyakinan tentang siapa sebenarnya yang menciptakannya, siapa yang merawatnya, dan bagaimana semua itu berproses.

Al-Fatihah menjelaskan tentang aspek input ini berupa dimensi kognitif tentang Allah dan sifat-sifat-Nya. Seperti yang tertuang dalam ayat 1-4, yaitu:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ

Artinya: "Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Yang menguasai di Hari Pembalasan". (QS. Al-Fatihah:1-4).

Ayat ini menegaskan tentang dimensi kognitif yang ada di dalam pikiran kita. Keyakinan kita akan sifat-sifat Allah inilah yang justru akan menjadi bahan bakar yang paling efektif agar dalam proses psikologi kita berjalan dengan baik dan maksimal.

Ada tiga sifat Allah yang disebutkan dalam ayat 1-4 ini, yaitu yang pertama adalah *arrahman* dan *arrahiim* (Maha Pengasih dan Maha Penyayang), *rabbil 'alamiin* (Tuhan sekalian alam), dan *maliki yaumiddiin* (Penguasa Hari Pembalasan). Saat kita meyakini bahwa Allah Maha Pengasih dan Penyayang kita pasti secara sadar yakin bahwa Allah akan memberikan segala hal yang baik-baik bagi hambaNya, tidak akan memberikan yang jelek-jelek, pasti akan memberikan yang bermanfaat, bukan yang memberikan kerugian. Jika ini yang pertama kita yakini, apalagi yang membuat kita merasa tidak bahagia dan bersedih, jika semua hal yang baik-baik diberikan kepada kita semua. Kemudian jika kita yakin bahwa Allah kita beri puji-pujian sebagai bentuk pengakuan bahwa tidak ada Tuhan yang bisa melakukan hal apapun kecuali Allah, lantas apalagi yang membuat kita marah ketika apa yang kita inginkan tidak terpenuhi atau ada kesulitan yang kita hadapi, bukankah tidak ada satu helai daunpun yang jatuh tanpa sepengetahuan Allah. Terakhir adalah jika kita yakin hanya Allah yang menguasai hari pembalasan, apakah pantas kita menjadi orang yang putus asa, malas, dan tidak mau melakukan sesuatu? Jelaslah bahwa sebenarnya tidak ada yang sia-sia dari apa yang kita lakukan, walaupun itu sebesar biji dzarrah.

Dimensi perilaku dan komunikasi (*Proses*) yang didasarkan atas dimensi kognitif (*input*) karena Allah akan melahirkan keTauhidan yang bisa membawa kita pada petunjuk ke jalan yang lurus (*output*) yang jelas selanjutnya akan membawa kita pada kebahagiaan yang sesungguhnya (*impact*). Kita melakukan sholat karena Allah ini adalah ibadah, kita puasa, kita zakat, bahkan kita mencuci piring, menyapa teman bisa bermakna ibadah jika karena Allah. Kita berkomunikasi dengan tekan akan bermakna doa yang akan membawa kita kepada kebahagiaan yang sesungguhnya jika dalam pikiran kita diselimuti sifat-sifat Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, Tuhan Sekalian Alam, dan Penguasa Hari Pembalasan.

Kesehatan Mental

William Glasser menyampaikan pendapatnya tentang orang yang sehat mental, yaitu:

Anda termasuk orang yang sehat mental jika Anda mampu menikmati saat-saat bersama dengan sebagian besar orang yang Anda kenal, terutama dengan orang-orang yang berharga dalam kehidupan Anda seperti keluarga dan sahabat. Anda umumnya menyukai sesama manusia dan memiliki keinginan yang lebih untuk membantu anggota keluarga, teman, atau kolega yang tidak bahagia hingga bisa merasa lebih baik. Anda mampu menjalani sebagian besar hidup Anda terbebas dari rasa tegang, sering tertawa, dan jarang menderita karena rasa sakit atau pilu, karena Anda menganggap sebagian besar orang juga menerimanya sebagai bagian dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Anda bisa menikmati hidup Anda dan tidak ada masalah untuk menerima orang lain yang berbeda dengan Anda. Berikutnya adalah Anda masih berpikir untuk bagaimana mengkritik atau mencoba merubah seseorang. Anda memiliki kreatifitas terkait apa yang sedang Anda kerjakan dan bisa lebih menikmati potensi yang ada

dalam diri Anda. Terakhir, walaupun Anda berada dalam situasi yang sulit sehingga Anda menjadi merasa tidak bahagia – karena tidak ada seorangpun yang bisa bahagia di setiap saat – Anda bisa mengetahui mengapa Anda merasa tidak bahagia dan Anda akan berusaha melakukan sesuatu agar bisa bahagia. Anda bahkan mungkin saja cacat secara fisik, seperti aktor Christopher Reeve, namun Anda masih mampu memenuhi kriteria sehat mental di atas. (Glasser, 2003).

Berdasarkan pendapat tersebut tampak bahwa sebenarnya orang yang memenuhi sehat mental adalah yang memiliki perasaan bahagia dan bisa menikmati hidupnya. Namun, menurut Al-Fatihah, orang yang sehat mental bisa menjadi lebih sempurna namun sederhana dan mudah untuk dipahami. Sehat mental adalah sebuah kondisi dimana seseorang yang senantiasa memiliki perasaan bahagia karena merasakan adanya nikmat, tidak marah atau sabar, dan memiliki semangat untuk terus mengembangkan diri dalam rangka menyampaikan komunikasi dan perilaku yang baik berdasarkan keimanan kepada Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, Robbul ‘Alamiin, dan Penguasa Hari Pembalasan. Menjadi orang yang sehat mental cukup sebenarnya menyatukan tiga perasaan berikut dalam diri individu dan jangan terpisahkan satu dengan yang lain, yaitu bahagia, tidak marah, dan semangat belajar. Kehilangan salah satu dari tiga perasaan ini, apalagi tiga-tiganya sudah bisa mengindikasikan jauhnya seseorang dari nikmatnya hidup.

Gangguan Mental

Gangguan mental adalah kondisi yang berbanding terbalik dengan sehat mental. Jadi menurut Psikologi A-fatihah menjadi lebih gamblang bahwa orang yang senantiasa diliputi rasa sedih, marah, dan malas. Semakin sering, semakin dalam, dan semakin lama seseorang mengalami perasaan ini maka semakin parah sebenarnya gangguan mental yang dialaminya. Dalam taraf yang lebih rendah sebenarnya juga bisa disebutkan bahwa orang sekali saja merasa sedih atau kecewa, merasa marah, ataupun malas untuk berbuat sesuatu kebaikan hal ini juga menunjukkan adanya gangguan mental yang rendah. Seperti halnya fisik yang mengalami gangguan ringan dengan batuk atau bersin karena ada penyakit yang masuk dalam dirinya.

Dengan kata lain, saat sekli rasa sedih, marah, dan malas, jika salah satunya muncul, ini menunjukkan sebuah *early warning system* dalam sistem psikologi kita bahwa kita sudah harus melakukan sesuatu untuk mengobatinya menjadi perasaan senang, sabar, ataukah semangat kembali. Membiarkan perasaan negatif tersebut sama halnya dengan membiarkan penyakit ringan muncul tanpa terobati yang selanjutnya akan muncul penyakit kronis dan akut.

Seperti halnya William Glasser (2003) yang tidak percaya dengan adanya DSM yang hanya berupa kumpulan penyakit mental akut dan kronis, dia hanya yakin bahwa *“the long lasting psychological problem is relationship problem”* maka sebenarnya ummat muslim cukup memahami masalah psikologis melalui emosi negatif yang muncul, jangan sampai menunggu menjadi akut atau kronis seperti yang ada dalam DSM. Jika perasaan negatif tersebut muncul segeralah untuk melakukan evaluasi diri tentang apakah proses psikologi yang kita

jalankan sudah baik, ataukah justru karena input niat yang tidak karena Allah SWT.

Konseling berbasis Psikologi Al-Fatihah

Setelah memahami sistem psikologi berbasis Al-Fatihah, memahami bagaimana menjadi sehat mental serta bagaimana menjadi gangguan mental, psikolog bisa mengajarkan hal ini pada klien untuk membantu klien membangun kebahagiaan-meninggalkan kesedihan, menjadi orang-orang yang sabar-meninggalkan marah, serta menjadi orang yang lebih bersemangat untuk belajar meningkatkan kualitas diri-bukan malas untuk bergerak berbuat dan berkomunikasi, serta memastikan bahwa klien bisa meningkatkan keimanannya pada Allah dengan prinsip sifat Allah yang Maha Pengasih dan Penyayang, Robbul 'Alamiin, dan Penguasa hari pembalasan adalah substansi dari konseling berbasis Psikologi Al-Fatihah.

DISKUSI

Psikologi Al-Fatihah berdasarkan literatur review yang dilakukan menunjukkan suatu keniscayaan bagaimana psikologi Islam bisa memberikan kontribusi yang lebih nyata ke dalam keilmuan psikologi. Psikologi Al-Fatihah memiliki landasan ontologis, epistemologi, dan aksiologis untuk dikategorikan sebagai sebuah ilmu. Sudah barang tentu, sebagai sebuah ilmu, kajian maupun penelitian secara empiris mutlak diperlukan untuk memastikan kajian ini mencapai kesempurnaan. Limitasi dari kajian ini memang masih berupa kajian subjektif penulis berdasarkan pengalaman dan perbandingan dengan menggunakan kajian *choice theory* sejauh yang dipahami penulis. Meskipun demikian, kajian ini masih belum pernah dilakukan sebelumnya terkait menggunakan Al-Fatihah sebagai basis kajian untuk membentuk sebuah teori psikologi. Kedepan, penulis berharap, peneliti-peneliti muslim untuk bisa menggunakan kajian ini dalam rangka memberikan dampak yang lebih besar bagi kemaslahatan ummat. Sebagaimana diungkapkan oleh (Sabry & Vohra, 2013) bahwa seiring dengan bertambahnya populasi umat muslim di dunia, kebutuhan layanan kesehatan mental yang sesuai dengan kelompok pasien semakin meningkat pula. Penelitian menunjukkan keefektifan dari integrasi spiritualitas dan religiusitas kedalam psikoterapi dan bagaimana keyakinan agama bisa mempengaruhi rencana manajemennya.

KESIMPULAN

Dari penjelasan tersebut bisa dijelaskan bahwa memahami diri manusia secara komprehensif sangat penting untuk membawa manusia mengalami kebahagiaan yang sesungguhnya. Menjalani hidup dalam skema psikologi Al-Fatihah akan membawa pada kebahagiaan diri individu yang sebenarnya. Jika seorang individu mampu mendominasi ekspresi emosinya dengan kebahagiaan, tidak marah dan penuh semangat, maka orang disekitarnya, terutama guru pada siswanya dan orang tua pada anaknya, akan belajar tentang bagaimana membuat orang lain bahagia, menjadi pribadi yang sabar, dan juga penuh semangat. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan psikologi Al-Fatihah dalam praktek psikologi di Indonesia dan mengajarkan psikologi Al-Fatihah di dalam dunia akademik kampus untuk membantu sarjana atau mahasiswa psikologi lebih memahami psikologi manusia berdasarkan nilai-nilai keislaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral self-regulation of the frequency, duration, and intensity of anger. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 20(3), 217–229.
- Gautama, W. (2016, September 20). *Polisi panggil tiga anggota dewan terkait bentrok di kantor Golkar Lampung*. Dipetik Agustus 20, 2017, dari www.tribunnews.com:
<http://www.tribunnews.com/regional/2016/09/20/polisi-panggil-tiga-anggota-dewan-terkait-bentrok-di-kantor-golkar-lampung>
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Perennial.
- Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. New York: Quill.
- Hadi, S. (2008, Juni 30). *Orang-orang yang tidak mendapat hidayah Allah*. Dipetik Agustus 3, 2017, dari <http://syofyanhadi.blogspot.co.id>:
<http://syofyanhadi.blogspot.co.id/2008/06/orang-orang-yang-tidak-mendapat-hidayah.html>
- Hamka. (1982). *Tafsir al-Azhar* (1 ed., Vol. Juz 1). Jakarta: Pustaka Panjimas.
- JPNN.com. (2014, Januari 2). *Angka kekerasan di dunia pendidikan meningkat*. Dipetik Agustus 3, 2017, dari www.jpnn.com:
<http://www.jpnn.com/news/angka-kekerasan-di-dunia-pendidikan-meningkat?page=2>
- Sabry, W. M., & Vohra, A. (2013). Role of Islam in the management of psychiatric disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 205-214. doi: 10.4103/0019-5545.105534

والله أعلم بالصواب

