**PENDEKATAN PSYCHOTHERAPY ALQURAN DALAM
GANGGUAN KESEHATAN MENTAL (Suatu Kajian Psikologi
Agama)**

Alam Budi Kusuma

Sekolah Tinggi Agama Islam Masjid Syuhada Yogyakarta
email: Alambudi.kusuma@yahoo.com

Abstrak

Kehidupan di era modern ini telah berdampak negatif dalam tatanan mental manusia, karena gaya kehidupan manusia modern menimbulkan kecemasan-kecemasan dan ketegangan jiwa. Akibat logis dari gaya hidup tersebut, tidak sedikit manusia mengalami split personality, yang berdampak semakin sulitnya manusia memperoleh ketenangan dan kebahagiaan hidup. Oleh karenanya, terapi gangguan kesehatan mental lebih penting dibandingkan pemenuhan materi dalam mengantisipasi problem manusia, sebab kesucian jiwa akan menimbulkan kejernihan lahir dan batin, yang merupakan problem psikologis. Gangguan kesehatan mental akan mempengaruhi kejiwaan seseorang dan otomatis akan mempengaruhi juga kesehatan fisik seseorang. Jiwa, mental, dan fisik tidak dapat dipisahkan. Penyakit model ini tidak dapat diobati dengan obat kimia, perlu adanya terapi. Model pendekatan alquran untuk terapi dewasa ini menjadi solusi dalam permasalahan kehidupan yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Gangguan Mental, Terapi Alquran.

Abstract

The life of this modern era have a negative impact on human mental order, because the style of modern human life raises anxieties and stress. The logical consequence of such a lifestyle, not a few men experienced a split personality, which affects more difficulty obtaining tranquility and happiness of human life. Therefore, treatment of mental health disorders are more important than the fulfillment of the material in

anticipation of the human problem, for the sanctity of life will lead to clarity and spiritual birth, which is a psychological problem. Mental health disorders affect a person's psychological and will automatically affect a person's physical health. Soul, mental, and physical are inseparable. This model of the disease can not be treated with chemical drugs, the need for therapy. Model approach for the treatment of adult Quran is a solution to the problems that affect the lives of mental health disorders.

Keywords: Mental Health, Mental disorders, Therapy Alquran

A. Pendahuluan

Pergeseran zaman dan kemajuan teknologi tidak dapat terelakkan lagi, saat ini penyakit sudah dapat dilihat dan diobati dengan obat-obatan yang bagus dengan menggunakan metode pengolahan canggih, perkembangan ilmu pengetahuan dapat lebih menspesifikan penyakit-penyakit tersebut. Ada penyakit yang bersumber dari virus, bakteri atau baksil-baksil sehingga untuk mengobatinya membutuhkan obat-obatan medis, tetapi ada juga penyakit yang bersumber dari jiwa atau hati suatu individu, jadi secara fisik individu tersebut tidak terkena virus, bakteri atau baksil-baksil, namun pada kenyataannya individu tersebut sakit.

Penyakit tersebutlah yang dinamakan dengan penyakit hati atau penyakit mental, untuk mengatasi penyakit tersebut diperlukan manajemen hati atau mental yang baik sehingga dapat membentuk kesehatan mental yang berimbang pada kesehatan secara fisik individu tersebut. Penyakit mental ini bisa disebut juga psikosomatik gejalanya adalah tidak enak badan, jantung berdebar, merasa lemah dan tidak bisa konsentrasi. Bentuknya seperti syndrome, stress, trauma, ketergantungan pada obat penenang atau perilaku

menyimpang. Maka kondisi mental seseorang ini akan mempengaruhi kesehatan fisik atau tubuhnya.

Sejak berkembang psikoanalisis yang diperkenalkan oleh Breuer dan S. Freud, orang mulai mengenal pengobatan dan *hipotheria*, yaitu pengobatan dengan cara *hipnotis*.¹ Dan kemudian dikenal pula adanya istilah *psikoterapi* atau *autotherapia*² (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa menggunakan bantuan obat-obatan biasa. Sesuai dengan istilahnya, maka psikoterapi dan autotherapia digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan ruhani (jiwa). Usaha yang dilakukan untuk mengobati pasien yang menderita penyakit seperti itu, dalam kasus-kasus tertentu biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan masing-masing.

Awal-awal abad kesembilan belas boleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*Somapsikotis*)³ dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*Psikosomatik*). Dan di antara factor mental yang diidentifikasi sebagai potensial dapat

Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004
hlm 14.

Autotherapy (autotherapies jamak) (obat) Obat spontan kondisi medis. (Obat) Self-pengobatan kondisi medis. (Obat) Treament penyakit dengan pemberian filtrat dari sekresi patologis pasien sendiri, seperti konsumsi cairan dari luka.

Somapsikotis adalah bisa jadi anda mengira bahwa Tubuh dan Jiwa tidak saling terhubung. Tapi sebaliknya, justru Jiwa dan Tubuh saling mempengaruhi. Aktifitas pada fisik akan mempengaruhi kondisi emosi (jiwa) dan demikian pula sebaliknya. Keadaan dimana kondisi Jiwa mempengaruhi Tubuh biasa disebut Psikosomatik-dimana Psiko berarti Jiwa dan Soma berarti Tubuh-Dan keadaan dimana Tubuh mempengaruhi Jiwa biasa.

menimbulkan gejala-gejala tersebut adalah keyakinan agama. Hal ini antara lain disebabkan sebagian besar dokter fisik melihat bahwa penyakit mental (*mental illness*) sama sekali tak ada hubungannya dengan penyembuhan medis, serta berbagai penyembuh penderita penyakit mental dengan menggunakan pendekatan Al-Quran.

Pembahasan

Pemahaman tentang Kesehatan Mental dan Gangguannya

Zakiah Daradjat mengemukakan, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.⁴ Ketiga, menurut M. Buchori, kesehatan mental (*mental hygiene*)⁵ adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Jalaluddin dengan mengutip H.C. Witherington menambahkan, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip

⁴ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1983, hlm. 9

⁵*Mental hygiene* merujuk kepada pengembangan dan aplikasi seperangkat prinsip-prinsip praktis yang diarahkan kepada pencapaian dan pemeliharaan psikologis manusia yang sehat dan pencegahan dari kemungkinan timbulnya kerusakan mental atau maladjustment. Menurut M. Surya (1976) *mental hygiene* atau "ilmu kesehatan mental" adalah usaha-usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (*mental health*), *mental huaiene* memiliki pengertian yang sama dengan *psiko-higiene*.

Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 6, Nomor 1, Juni 2017

yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.⁶

Sedangkan menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) kesehatan mental didefinisikan; *“mental health is defined as a state of well being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully and is able to make a contribution to her or his community”*. Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Kesehatan mental bisa juga diartikan bahwasannya seseorang itu tidak mengalami gangguan mental, tidak jatuh sakit akibat stres, melakukan segala sesuatu sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya serta tumbuh dan berkembang secara positif.

Dari berbagai definisi di atas kesehatan mental dapat dipahami; terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Ciri-ciri kesehatan mental dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu:⁷

Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004, hlm. 154

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1995), hlm. 13

- a. Memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
- Aktualisasi diri.
- Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
- Mampu berotonom terhadap diri sendiri (mandiri).
- Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
- Mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri

Gangguan mental diartikan sebagai tidak adanya atau sesuatu kekurangan dalam hal kesehatan mental. Dari pengertian ini, orang yang menunjukkan kekurangan dalam hal kesehatan mentalnya, maka dimasukkan sebagai orang yang mengalami gangguan mental. Pengertian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Kaplan dan Sadock, 1997)⁸ yang mengatakan gangguan mental itu "*as any significant deviation from an ideal state of positive mental health*" artinya penyimpangan dari keadaan ideal dari suatu kesehatan mental merupakan indikasi adanya gangguan mental.⁹

Pertentangan (konflik) dalam batin akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani. Kekusutan rohani seperti ini disebut kekusutan fungsional,

Kaplan.H.I, Sadock. B.J, *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, edisi ketujuh, jilid satu. Binarupa Aksara, Jakarta 1997. hal 502-540.

Moeljono Notoesodibjo Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: UMM Press, 2007), hlm.42-43
[REDACTED] *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Volume 6, Nomor 1, Juni 2017

yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental.¹⁰ Jadi gangguan mental secara sederhana dapat diartikan sebagai tiadanya atau kurangnya dalam hal kesehatan mental, dengan ditandai oleh adanya rasa tidak tenang, tidak aman, fungsi mental menurun dan terjadinya perilaku yang tidak tepat atau wajar.

2. Kesehatan Mental Dalam Al-Quran

Ketundukan manusia merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*Self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*).¹¹ Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. seperti yang ada dalam (QS Ar Ruum 30:30):

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kebutuhan hidup yang beragam. Namun demikian, keberagaman itu dikelompokkan menjadi dua bagian yang mendasar. *Pertama*, kebutuhan untuk keberlangsungan hidup dan pelestarian jenis (*spesies*). *Kedua*, kebutuhan untuk

¹⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm .176

¹¹ Soedirjo, Moeljono, dan Latipun. *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*. 2005. UMM Press

mencapai ketenangan jiwa dan kebahagiaan hidup. Dua kebutuhan pokok inilah yang mendorong atau memotivasi manusia melakukan aktifitasnya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tersebut.¹² Jika seseorang dihadapkan pada dua pengaruh motivasi yang masing-masing sama kekuatannya tetapi tujuan keduanya berlawanan, maka motivasi pertama akan menariknya ketujuan tertentu. Adapun motivasi yang lain menariknya ketujuan yang berlawanan dengan tujuan pertama. Hal ini menyebabkan perasaan bingung dalam diri seseorang karena tidak mampu memenuhi kebutuhan kedua motivasi tersebut secara bersamaan. Kondisi seperti ini membingungkan seseorang dalam menentukan pilihan di antara dua tujuan yang berbeda. Kondisi seperti ini diistilahkan sebagai konflik kejiwaan. Akibatnya orang akan mengalami depresi, stress dan gangguan mental lainnya. Apabila dibiarkan dan tak disadari oleh setiap individu sehingga menjadi parah gangguan mental dapat berujung pada langkah bunuh diri.

Al-Quran menggambarkan konflik kejiwaan ini pada orang munafik yang bimbang dan ragu dalam menentukan pilihan antara keimanan dan kekufuran, antara bergabung dengan kelompok islam dan kelompok kafir. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran Surat An-Nisa ayat 142-147, yaitu:

¹² Hawari, Dadang. *Alquran : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. 1995. Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Jasa, hlm.. 31
[REDACTED] *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 6, Nomor 1, Juni 2017*

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk salat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan salat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali. Mereka dalam keadaan ragu-ragu antara yang demikian (iman atau kafir): tidak masuk kepada golongan ini (orang-orang beriman) dan tidak (pula) kepada golongan itu (orang-orang kafir). Barang siapa yang disesatkan Allah, maka kamu sekali-kali tidak akan mendapat jalan (untuk memberi petunjuk) baginya. Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengambil orang-orang kafir menjadi wali dengan meninggalkan orang-orang mukmin. Inginkah kamu mengadakan alasan yang nyata bagi Allah (untuk menyiksamu)?, Sesungguhnya orang-orang munafik itu (ditempatkan) pada tingkatan yang paling bawah dari neraka. Dan kamu sekali-kali tidak akan mendapat seorang penolong pun bagi mereka, Kecuali orang-orang yang tobat dan mengadakan perbaikan dan berpegang teguh pada (agama) Allah dan tulus ikhlas (mengerjakan) agama mereka karena Allah. Maka mereka itu adalah bersama-sama orang yang beriman dan kelak

Allah akan memberikan kepada orang-orang yang beriman pahala yang besar, Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.”

3. Pandangan Al-Quran tentang Psikoterapi

Psikoterapi adalah pengobatan dengan secara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Psikoterapi (*Psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu "*Psyche*" yang artinya jiwa, pikiran atau mental dan "*Therapy*" yang artinya penyembuhan, pengobatan atau perawatan. Oleh karena itu, psikoterapi disebut juga dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran.

James P. Chaplin¹³ lebih jauh membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi¹⁴ diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal

James P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, Terj, Kartini Kartono, Kamus Lengkap Psikologi, (Jakarta: Rajawali, 1999), hlm. 407

R. Wolberg, M.D. dalam bukunya yang berjudul "*The Technique of Psychotherapy*" mendefinisikan Psikoterapi sebagai perawatan dengan menggunakan instrumen psikologis atas permasalahan yang yang menyangkut kehidupan emosional seseorang. Dalam hal ini, seorang psikoterapis secara sadar berupaya untuk menciptakan pola relasi secara profesional dengan kliennya. Sedangkan James P. Chaplin mentipologikan pengertian Psikoterapi ke dalam dua perspektif, yakni secara khusus dan umum. Secara umum, psikoterapi melingkupi berbagai cara penyembuhan pasien melalui keyakinan religius yang dilakukan dengan cara komunikasi non-formal atau diskusi personal secara intens dengan guru atau teman. Secara Khusus, Psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyelesaian diri setiap hari.

dengan guru atau teman. Menurut Carl Gustav Jung¹⁵, psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua.

Psikoterapi Alquran, yaitu terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam. Sebagaimana diketahui bahwa ajaran agama Islam mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Dalam doa-doa, misalnya, intinya adalah memohon agar kehidupan manusia diberi ketenangan, kesejahteraan, keselamatan, baik dunia dan akhirat.¹⁶ Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Sebagaimana pernyataan Allah dalam Q.S. Yunus : 57 dan Q.S. Al Isra' : 82. "Wahai manusia, sesungguhnya telah datang dari Tuhanmu Al-Qur'an yang mengandung pelajaran, penawar bagi penyakit batin (jiwa), tuntunan serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Q.S Yunus :

¹⁵Carl Gustav Jung adalah psikiater Swiss dan perintis psikologi analitik. Pendekatan Jung terhadap psikologi yang unik dan berpengaruh luas ditekankan pada pemahaman "psyche" melalui eksplorasi dunia mimpi, seni, mitologi, agama serta filsafat. Bagi Jung, kepribadian merupakan kombinasi yang mencakup perasaan dan tingkah laku, baik sadar maupun tidak sadar. Meskipun ia adalah seorang psikolog teoretis dan praktis dalam sebagian besar masa hidupnya, kebanyakan karyanya

mengeksplorasi bidang lain, seperti filsafat Timur vs Barat, alkimia, astrologi, sosiologi, juga sastra dan seni. Jung juga menekankan pentingnya keseimbangan dan harmoni. Ia memperingatkan bahwa manusia modern terlalu banyak mengandalkan sains dan logika dan

akan mendapat manfaat dari pengintegrasian spiritualitas serta apresiasi terhadap dunia bawah sadar.

Dadang Hawari, Alquran : *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Jasa, 1995, hlm 66-74.

Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 6, Nomor 1, Juni 2017

57), “Dan kami turunkan Al-Qur'an yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. Selanjutnya Al-Quran sebagai terapi kesehatan mental dalam islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah : (QS An Nahl 16:97)

Artinya : “Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan.”

(QS Ar Ra’ad 13:28):

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

4. Model Terapi Perspektif Al-Quran

Banyak ayat Al Qur'an yang mengisyaratkan tentang pengobatan karena Al Qur'an itu sendiri diturunkan sebagai penawar dan Rahmat bagi orang-orang yang mukmin . Segala bentuk terapi yang menggunakan media atau digali dari Al-Qur'an misalnya seperti : *ruqyah*, *dzikir*, *doa*, *sholat*, dan *haji*.

a. Rukyah¹⁷

Kata “*Ruqyah*” adalah berasal dari bahasa Arab yang jika diartikan dalam bahasa Indonesia adalah jampi atau mantra. Definisi psikoterapi ruqyah adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Dengan kata lain psikoterapi ruqyah berarti suatu terapi penyembuhan dari penyakit fisik maupun gangguan kejiwaan dengan psikoterapi dan konseling Islami dan menggunakan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan do'a-do'a Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam.

Menurut Ibnul Qayyim Al Jauziyah terapi ruqyah merupakan terapi dengan melafadzkan doa baik dari Al Qur'an maupun As Sunnah untuk menyembuhkan suatu penyakit. Menurut Ibnul Qayyim Al Jauziyah terapi ruqyah tidak terbatas pada gangguan jin, tetapi juga mencakup terapi fisik dan gangguan jiwa. Terapi ruqyah, menurut Ibnul Qayyim Al Jauziyah, merupakan salah satu metode penyembuhan yang digunakan oleh Rasulullah saw.

Terapi ruqyah ini secara syariat dibagi menjadi dua, yaitu Ruqyah *Syar'iyah* dan Ruqyah *Syirkiyyah*. Ruqyah *Syar'iyah* mempunyai tiga syarat, yaitu: a) menggunakan ayat-ayat Al Qur'an atau Hadis dengan tanpa mengubah susunan kalimatnya, b) menggunakan bahasa Arab yang fasih, dibaca dengan

Bishri, Hasan. 53 *Penjelasan Lengkap tentang Ruqyah Terapi Gangguan Sihir dan Jin Sesuai Syariat Islam*. Jakarta: Ghaib Pustaka, 2005.hlm.12

b. Dzikir¹⁸

Secara harfiah dzikir berarti ingat. Dalam hal ini yang dimaksud adalah ingat pada Allah. Ada banyak bentuk amalan dzikir, salah satunya adalah membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an. Dengan berdzikir hati menjadi tenang sehingga terhindar dari kecemasan. Al-Qur'an sendiri menerangkan hal ini dalam surat Ar Ra'd ayat 28 yang berbunyi: Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram (QS.Ar Ra'd : 28)".

Dalam perspektif ilmu kesehatan, dzikir merupakan terapi psikiatrik, karena dzikir mengandung unsur spiritual kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri terhadap orang yang sedang sakit, yang berimbas pada meningkatnya kekebalan (imunitas) tubuh. Sehingga mempercepat proses penyembuhan.¹⁹

c. Do'a

Dalam Al-Qur'an juga terdapat bacaan yang mengandung ayat-ayat berupa do'a yang disebut dengan do'a Qur'ani. Hawari mengatakan do'a dalam kehidupan seseorang muslim menempati posisi psikologis yang strategis sehingga bisa memberi kekuatan jiwa bagi yang membacanya. Do'a mengandung kekuatan spiritual yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit. Dengan berdo'a, ibadah

Hawari, Dadang. *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Jakarta: PT Dana Bhakti Primayasa, 1997. Hal. 20
In'a Muzzahidin, MA, *Berdzikir dan Sehat*, (Semarang: Syifa Press, 2006), hlm. 5.

mempunyai roh dan kerja atau amal memiliki nilai modal spiritual.

Dalam Al-Qur'an banyak diutarakan ayat-ayat mengenai obat (*syifa'un*) bagi manusia yang disebut dalam Al-Qur'an, diturunkan untuk mengobati jiwa yang sakit, seperti pada ayat-ayat Al-Qur'an (QS.Yunus : 57) yaitu :

Artinya : "Hai manusia! Telah datang nasihat dari Tuhanmu sekaligus sebagai obat bagi hati yang sakit, petunjuk serta rahmat bagi yang beriman."

(Al Israa' : 82) yaitu :

Artinya : "Dan Kami turunkan Al-Qur'an menjadi obat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zhalim selain kerugian"

d. Shalat

Menurut al-Qur'an al-Karim, shalat adalah satu-satunya cara untuk membersihkan jiwa dan raga manusia. Shalat adalah merupakan salah satu ibadah yang menuntut gerakan fisik. Di dalam shalat ada 3 aspek yaitu fikiran, perkataan dan tindakan. Melaksanakan shalat tepat waktu dan ikhlas dapat menumbuhkan kedisiplinan. Sebelum melakukan shalat, terlebih dahulu harus dibersihkan dari kotoran

jasmani dan dapat mengkonsentrasikan pikiran pada Allah, selain itu, dalam gerakan shalat juga dapat membantu menyehatkan tubuh (fisik), karena sama dengan senam, sehingga dapat mencegah dan dapat sebagai penyembuh. Shalat bukan hanya sebuah kewajiban yang harus dikerjakan dan dipatuhi oleh setiap muslim, tapi juga perlu dilakukan secara sungguh- sungguh sehingga mereka bisa merasakan manfaat positif dari shalat.

Menurut H.A. Saboe²⁰ dalam bukunya "*Hikmah Kesehatan dalam Shalat*", mengatakan bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah dan sengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan rohaniah atau kesehatan mental jiwa seseorang. Ditinjau dari ilmu kesehatan, setiap gerakan, sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melaksanakan shalat adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh. Shalat sering dipandang hanya dalam bentuk formal ritual, mulai dari takbir, ruku', sujud dan salam, sebuah gerakan-gerakan fisik yang terkait erat dengan tatanan fiqh. Padahal bila kita

²⁰ Jika nama *Aloei Saboe* disebut, maka orang akan menghubungkannya dengan Rumah Sakit Umum Daerah kota Gorontalo dan salah satu ruas jalan di wilayah kecamatan kota timur, karena memang nama beliau diabadikan oleh pemerintah daerah sebagai nama Rumah sakit daerah tipe B kota Gorontalo dan nama jalan yang menuju ke arah rumah sakit. Aloei Saboe merupakan salah seorang tokoh Gorontalo yang berjuang di segala medan dan waktu. Beliau adalah seorang dokter, namun kiprahnya tidak hanya di sektor kesehatan semata, melainkan lintas sektoral dan multidisipliner. Aloei Saboe dilahirkan di Gorontalo pada 11 November 1911. Beliau wafat dalam usia 76 tahun pada 31 Agustus 1987 di kota Bandung. Sepanjang hidupnya, beliau terus berjuang bagi kemerdekaan dan kesejahteraan rakyat Indonesia khususnya di daerah Gorontalo. Di setiap periode sejarah negeri ini, prof.Saboe selalu terlibat dan berkiprah.

mau merenung sejenak, di dalamnya terdapat simbol yang tidak sedikit. Banyak simbol hikmah yang dapat diambil dari postur, irama dan gerak ritmik tubuh ketika kita shalat. Mulai dari berdiri, mengucapkan takbir, ruku', menunduk, sujud hingga terakhir salam, semuanya menjadi simbol dari siklus kehidupan yakni daur kehidupan yang dinamis. Shalat ternyata tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi gerakan-gerakan shalat paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut medis, shalat adalah gudang obat dari berbagai jenis pnyakit.

e. Puasa dan Zakat

Manfaat utama puasa adalah menumbuhkan kemampuan mengontrol syahwat dan hawa nafsu pada diri manusia. Puasa merupakan latihan bagi manusia dalam menanggung kondisi perihatin dan merupakan bersabar atasnya, ia bersiap diri menanggung beragam kondisi perihatin yang mungkin terjadi dalam hidupnya. Kondisi perihatin yang dirasakannya membuatnya dapat berempati terhadap penderitaan orang-orang fakir dan miskin, mendorongnya untuk mengasihi mereka, mengulurkan bantuan dan berbuat baik kepada mereka serta membantu orang-orang yang membutuhkan di antara mereka. Dengan begitu, hubungan dengan manusia semakin kuat, loyalitas nya kepada jamaah semakin kokoh. Rasa solidaritas sosial dan kecenderungan membantu manusia juga tumbuh. Rasulullah Saw bersabda: "Barang siapa puasa ramadhan dengan iman dan penuh harap (akan

pahalanya), makadosa-dosa nya yang terdahulu akan di ampuni.” (HR Bukhari dan Muslim).

Mengenai zakat itu sendiri merupakan bentuk praktik ibadah yang mencerminkan kepedulian dan cerminan sikap yang syukur akan nikmat yang diberikan Allah padanya. Dengan implementasi puasa dan zakat ini, ia diharapkan akan bersiap diri dalam menanggung beragam kondisi prihatin yang mungkin terjadi dalam hidupnya. Oleh karena kondisi prihatin yang dirasakannya itu akan membuatnya dapat berempati terhadap penderitaan orang-orang fakir-miskin, mendorongnya untuk mengasihi mereka, dengan mudah untuk mengulurkan bantuan, dan berbuat baik kepada orang-orang yang membutuhkan diantar mereka.

Contoh penerapan terapi al-Quran untuk ketenangan jiwa dan pecandu narkoba

Contoh Penelitian tentang bukti al-Quran sebagai penenang jiwa

Al-Qur'an mempunyai kelebihan kemukjizatan psikologis. Al-Quran diyakini sebagai satu-satunya kitab suci yang memiliki energi daya gubah dan gugah yang luar biasa, serta semacam pengaruh yang dapat melemahkan dan menguatkan jiwa seseorang. Peristiwa keislaman Umar ibn Khaththab RA setelah membaca lembaran ayat-ayat al-Qur'an, menjadi bukti kemukjizatan al-Qur'an secara psikologis ini. Allah berfirman :

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang mukmin (yang sempurna) adalah mereka yang apabila disebut nama Allah, bergetar hati mereka. Dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, bertambah iman mereka.” (Qs.al-Anfāl : 2).

Misalnya, penelitian yang dilakukan Ahmad al-Qadhi²¹ mengenai pengaruh ayat-ayat al-Qur'an terhadap kondisi psikologis dan fisiologis manusia. Ia buktikan, al-Qur'an mampu menciptakan ketenangan batin (*psikologis*) dan mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (*fisiologis*). Penelitian ini dilakukan terhadap lima sukarelawan non-muslim, berusia antara 17- 40 tahun, menggunakan alat ukur stres jenis MEDAQ 2002 (*Medical Data Quetient*), yang dilengkapi software dan sistem detektor elektronik hasil pengembangan Pusat Kedokteran Universitas Boston, Amerika Serikat.²² Sebelum penelitian dimulai, setiap responden dipasang empat jarum elektrik di tubuh masing-masing, yang dikoneksikan ke mesin pengukur berbasis komputer. Ini dilakukan untuk mendeteksi gelombang elektromagnetik, dan mengukur reaksi urat saraf reflektif pada masing-masing organ tubuh responden.

²¹ Ahmad Al Qadhi, anggota Lembaga Studi (Jurusan Aqidah) Universitas Al Qashim, pengajar untuk mata kuliah “Aqidah dan Kehidupan”, pengampu web <http://www.al-aqidah.com>. Beliau adalah salah satu ulama penegak tauhid, beliau Mengumumkan status Islam dan tauhid merupakan syarat sah iman. Wajib menampakkan status Islam dengan terang-terangan, sekuat kemampuan. Status Islam terlarang untuk disembunyikan, terlebih dengan cara berpura-pura dan menampakkan dua wajah dan dua lisan.

²²Green B. Psychotherapy, in *Problem-based Psychiatry*, Churchill Livingstone, Medical Division of Pearson Professional Ltd., 1996, hlm 140
[REDACTED] *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam, Volume 6, Nomor 1, Juni 2017*

Pada uji coba pertama, kelima responden diperdengarkan 85 kali ayat-ayat al-Qur'an secara mujawwad (tanpa lagu). Pada percobaan kedua, 85 kali diperdengarkan kalimat-kalimat biasa berbahasa Arab secara mujawwad. Dan pada percobaan ketiga, 40 kali responden dibiarkan duduk membisu sambil menutup mata, tanpa dibacakan apa-apa. Hasilnya, 65% responden yang mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an mendapat ketenangan batin dan ketegangan sarafnya turun hingga 97%.

Begitulah kemukjizatan al-Qur'an yang bukan sekedar kitab bacaan, namun mampu memotret jiwa dan raga manusia. Tapi, untuk menyingkap tabir dan rahasia al-Qur'an, tidak akan mampu dilakukan menggunakan cara-cara sombong, sebagaimana firman Allah:

Artinya: "Aku akan memalingkan orang-orang yang menyombongkan dirinya di muka bumi tanpa alasan yang benar dari tanda-tanda kekuasaan-Ku. mereka jika melihat tiap-tiap ayat(Ku), mereka tidak beriman kepadanya. dan jika mereka melihat jalan yang membawa kepada petunjuk, mereka tidak mau menempuhnya, tetapi jika mereka melihat jalan kesesatan, mereka terus memenempuhnya. yang demikian itu adalah karena mereka mendustakan ayat-ayat Kami dan mereka selalu lalai dari padanya". (Qs. al-A'râf : 146).

Seperti diungkap Prof. DR. Jeffrey Lang²³, guru besar Matematika Amerika dari Universitas Kansas yang kini telah masuk Islam, "Anda tidak dapat membaca al-Qur'an begitu saja, kecuali jika Anda bersungguh-sungguh memberi perhatian dengan penghayatan mendalam.²⁴ Anda tinggal memilih, menyerahkan sepenuhnya, seluruh jiwa dan raga, kepada al-Qur'an, atau Anda akan memeranginya dengan akal dan nalar Anda. Maka al-Qur'an akan menyerang Anda lebih kuat dari yang Anda bayangkan, mendebat, mengkritik dan membuat malu para penantanginya." Selain sebagai potret jiwa dan raga, al-Qur'an juga berfungsi sebagai obat/terapi psikologis. Efek penyembuhan dengan memperdengarkan ayat-ayat al-Qur'an atau meminta pasien untuk membacanya, terbukti sangat luar biasa.

b. Contoh terapi sholat untuk pecandu narkoba

Metode Spiritualitas dengan model metode Sholat sebagai terapi terhadap pecandu narkoba sebagaimana dipakai di Panti Rehabilitasi Mental dan Narkotik di Kaliori Banyumas. Dalam bukunya Moh.sholeh dan Imam Musbikin menyebutkan, setidaknya ada tiga hal yang cukup mendasar mengapa memilih sholat sebagai terapi, yaitu : pertama meninjau sejarah sholat, kedua adanya problem yang dialami oleh masyarakat, yang bila

23 Jeffrey adalah muallaf islam professor jurusan matematika University of Kansas dan memiliki tiga anak. Ia menulis tiga buku yang banyak dibaca oleh Muslim AS: *Struggling to Surrender* (Beltsville, 1994); *Even Angels Ask* (Beltsville, 1997); dan *Losing My Religion: A Call for Help* (Beltsville, 2004). Ia memberi kuliah di banyak kampus dan menjadi pembicara di banyak konferensi Islam.

Gabbard G.O. *Individual Psychotherapy, in Psychodynamic Psychiatry Clinical Practice - The DSM - IV Edition*, American Psychiatric Press, 2000, hlm 91-5.

ditelusuri lebih jauh, banyak yang sakit disebabkan adanya kehampaan spiritual, sehingga alternatif yang harus mereka tak lain adalah kembali kepada agama, yang salah satu bentuk ajarannya yang cukup esensial salah satunya adalah sholat. Ketiga untuk membuktikan bahwa sholat yang merupakan satu diantara sekian banyak ajaran-ajaran islam ternyata mampu menjadi terapi bagi kesehatan fisik dan psikis yang bisa dibuktikan secara ilmiah.²⁵

Oleh karena banyak hal tersebut diatas akhirnya peneliti tertarik untuk meneliti Terapi Sholat yang ada di Panti rehabilitasi Mental dan Narkotika di Kaliori tersebut. Karena inti Sholat adalah dzikir yaitu mengingat-ingat Allah, dan “dzikir menurut Makhul menyebut dan mengingat Allah adalah merupakan obat dan mengingat Manusia adalah penyakit”. Sudah banyak penelitian yang dipublikasikan dalam tema hubungan spiritual dengan kesehatan manusia, lebih spesifik dalam penanganan pecandu narkoba.

Penelitian yang dilakukan oleh Harold Koenig²⁶ menyebutkan terdapat kurang lebih 1000 penelitian dari tahun 2000 sampai 2002 yang mengfokuskan pada temaini. Kesimpulan dari studi-studi yang telah dilakukan bahwa orang yang lebih mendalami agama

²⁵ Moh Sholeh, Imam Musbikin, *Agama sebagai terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal. 195

²⁶ Koenig lulus dengan gelar B.S. dalam sejarah dari Stanford University (1974), kemudian menerima MD-nya (1982) dari University of California, San Francisco. [1] Dia menjadi Asisten Profesor Klinis di Psychiatry (1992) dan telah Profesor Psikiatri (2004-) di Duke University Medical Center. Saat ini ia adalah direktur Duke Pusat Studi Agama / spiritual.

potensinya lebih kecil untuk depresi, cemas dan bunuh diri daripada orang yang kurang mendalami agama. Juga lebih bisa mengatasi pengalaman traumatik sebab sakit, perceraian dan kehilangan harta atau orang-orang terdekat yang dicintai. Jika dikaitkan dengan tasawuf Islam, simpulan ini dibenarkan oleh beberapa ajaran spiritual didalamnya. Misal, konsep sabar, ridlo, khauf, raja" dan nilai-nilai lain yang berorientasi pembentukan mental psikis yang baik pada tahap pengisihan (*tahalli*). Dan pada tahap sebelumnya yakni pelepasan (*takhalli*) seorang hamba dikosongkan dari potensi negatif seperti pamer, sombong, buruk sangka, putus asa dan sebagainya yang dapat membentuk pribadi tangguh untuk selalu bertahan (*survive*) dalam menghadapi tantangan hidup. Pada akhirnya, orang tersebut setelah dua tahapan tadi sampai pada posisi kulminasi pada aspek spiritual. Kecenderungan orang akan mencari dimensi spiritual dari dirinya ketika ia berhadapan dengan masalah-masalah hidup. Disini agama hadir mengisi konsep manusia untuk mengatasi kepelikan dengan pertimbangan logis tentang arti bermakna hidup dan kebahagiaan (*farh*). Jika ia tidak bisa mengatasi keadaan hidup oleh sebab beberapa peristiwa yang buruk yang dialami, bisa saja ia akan melompat pada bentuk-bentuk perilaku menyimpang, diantaranya terjerumus dalam lembah hitam narkoba. Pada kasus narkoba, spiritual manusia bekerja sebagai pencegah (*preventive*), penyembuh (*treatment*) dan pemulihan (*recovery*).

Tidak dipungkiri, ritual seperti doa, zikir dan ibadah yang dilakukan oleh seseorang memberi dampak positif dalam proses psikologis dalam otak dan terbukti mampu mengarahkannya untuk menolak "barang haram" tersebut juga berlaku menjadi pengubah perilaku pecandu untuk kembali ke dalam kehidupan normal. Dari penelitian yang sudah pernah diujicobakan, pendekatan spiritual ini sangat efektif bagi muslim. Tahapan dari terapi spiritual ini adalah pertama penegasan keyakinan (*aqidah-tauhid*) bahwa Allah swt memiliki sifat-sifat kesempurnaan (*al-kamal*), salah satunya Maha Kuasa (*al-Qadir*), artinya penderita diberikan afirmasi untuk yakin perubahan itu bisa terjadi pada dirinya, Allah swt Maha Pengampun (*al-Ghafur*), dimaksudkan agar penderita memiliki optimistik terhadap masa depan dan meninggalkan masa lalunya yang kelam karena yakin jika ia bertaubat maka Allah swt akan mengampuni dosa-dasarnya dan seterusnya. Setelah tahap memberi afirmasi positif dengan asma' Allah kepada penderita, terapis mendekati penderita dengan cara persuasif pada tahap selanjutnya untuk melaksanakan tuntunan-tuntunan yang diajarkan Islam (*ruju' ila shirat al-mustaqim*).

Langkah-langkah ini merupakan manifestasi dari konsep tobat (taubah) dalam Islam. Selanjutnya pada tahap terakhir ia konsisten dalam menjalankan syariat agama. Adapun media penunjang yang sudah diterapkan oleh beberapa pesantren dari pendekatan spiritual ini misalnya di pondok pesantren al-Qodir Yogyakarta dan pondok pesantren Suryalaya

Tasikmalaya adalah dengan mandi seperti bersuci dari hadats besar. Ada tiga tahap proses dari pemakaian media mandi ini, pertama persiapan. Penderita dibangunkan dari tidurnya pada waktu sebelum subuh, lalu diarahkan ke kamar mandi dan membaca doa sebelum masuk. Kedua pelaksanaan penderita membaca niat mandi, berwudlu dan menyiramkan air keseluruh kujur tubuh. Ketiga penutup. Kegiatan ini ditutup dengan membaca doa keluar kamar mandi dan terapis memberikan afirmasi positif kepada penderita. Selain mandi penderita juga diarahkan untuk melaksanakan solat-solat sunah dan berzikir dalam mengisi aktifitas sehari-harinya.

Simpulan

Banyak Konsep-konsep ketenangan jiwa, kesehatan mental, dan terapi gangguan kesehatan mental yang terkandung didalam ayat-ayat Alquran. Misalnya pada :”.(Qs. al-A'râf : 146), Qs.al-Anfâl : 2), (Al Israa' : 82), (QS.Yunus : 57), (QS.Ar Ra'd : 28), (QS An Nahl 16:97), (An-Nisa ayat 142-147), (QS Ar-Ruum 30) dsb.

Bukti ilmiah tentang kedasyatan pengaruh alquran terhadap ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Misalnya; penelitian yang dilakukan Ahmad al-Qadhi mengenai pengaruh ayat-ayat al-Qur'an terhadap kondisi psikologis dan fisiologis manusia. Ia buktikan, al-Qur'an mampu menciptakan ketenangan batin (*psikologis*) dan mereduksi ketegangan-ketegangan saraf (*fisiologis*). Penelitian ini dilakukan terhadap lima sukarelawan non-muslim, berusia antara 17- 40 tahun, menggunakan alat

ukur stres jenis MEDAQ 2002 (*Medical Data Quetient*), yang dilengkapi software dan sistem detector elektronik hasil pengembangan Pusat Kedokteran Universitas Boston, Amerika Serikat.

Pendekatan perspektif Alquran untuk terapi gangguan kesehatan mental adalah dengan cara Rukyah (doa dan dzikir), iman, shalat, puasa, zakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishri, Hasan. 2005. *Penjelasan Lengkap tentang Ruqyah Terapi Gangguan Sihir dan Jin Sesuai Syariat Islam*. Jakarta: Ghaib Pustaka.
- Dadang Hawari.1995. *Alquran : Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Jasa.
- Green B. Psychotherapy.1996. in *Problem-based Psychiatry*, Churchill Livingstone, Medical Division of Pearson Professional Ltd.
- Gabbard G.O.2000. *Individual Psychotherapy, in Psychodynamic Psychiatry Clinical Practice - The DSM - IV Edition*, American Psychiatric Press.
- In'a Muzzahidin, MA. 2006. *Berdzikir dan Sehat*. Semarang: Syifa Press.
- Jalaluddin, 2010. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- James P. Chaplin. 1999. *Dictionary of Psychology*, Terj, Kartini Kartono, Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali.
- Kaplan.H.I, Sadock. B.J.1997. *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, edisi ketujuh, jilid satu. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Moeljono Notosoedibjo Latipun, 2007. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Mustafa Fahmi. 1977. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.Jilid.1
- Soedirjo, Moeljono, dan Latipun. 2005. *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*. UMM Press
- Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Thohari Musnamar, et al, 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Zakiah Daradjat, 1983. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.