

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Terapi dan Psikoterapi

Kata "therapy" –dalam bahasa Inggris– bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab sepadan dengan الإستشفاء yang berasal dari شفى – يشفى – شفاء yang artinya menyembuhkan.<sup>1</sup> Dalam kamus kedokteran terapi diartikan sebagai pemberian pertolongan kepada orang sakit.<sup>2</sup>

Terapi adalah proses formal interaksi antara dua orang atau lebih, dengan salah satu berposisi sebagai "penolong" dan yang lain sebagai "yang ditolong" dengan tujuan pada perubahan atau penyembuhan. Perubahan itu dapat berupa rasa, pikir, perilaku, kebiasaan yang ditimbulkan dengan adanya tindakan profesional penolong.<sup>3</sup>

Menurut Frankl, sebagaimana dikutip oleh Ardani, terapi adalah interaksi yang terencana antara seorang yang terlatih dan memiliki kewenangan sosial untuk melakukan terapi dengan seseorang yang menderita dengan tujuan untuk meringankan penderitaan si penderita melalui komunikasi simbolis khususnya kata-kata maupun aktivitas fisik.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> M. Hamdani Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), 227.

<sup>2</sup> Hamdan Mubarak, *Terapi al-Qur'an* (Jakarta: Niaga Swadaya, 2006), 11.

<sup>3</sup> Johana Prawitasari, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002), 1.

<sup>4</sup> Tristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Klinis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), 139.

Jadi terapi dapat difahami sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan oleh dua pihak antara orang yang membutuhkan dan orang yang memberikan pertolongan dengan tujuan untuk memberi rasa nyaman setelah diberikan pertolongan.

Terapi dalam penelitian psikologi sering dinamakan dengan psikoterapi yang bertujuan untuk mengobati penyakit-penyakit yang berhubungan dengan jiwa (*psyche*). Dalam buku karangan adz-Dzaky, *psyche* mempunyai beberapa arti antara lain:<sup>5</sup>

1. Jiwa dan hati.
2. Dalam mitologi Yunani, *psyche* adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis dan kupu-kupu simbol keabadian.
3. Ruh, akal dan diri (*dhat*).
4. Menurut Freud, merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis, terdiri dari bagian sadar (*conscious*) dan bagian tidak sadar (*unconscious*).
5. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan "nafs" dengan bentuk jamaknya "anfus" atau "nufus". Ia memiliki beberapa arti, di antaranya: jiwa, ruh, darah, jasad, orang, diri dan sendiri.

Dari berbagai definisi di atas dapat difahami bahwa *psyche* atau *nafs* adalah bagian dari diri manusia yang lebih bersifat rohaniyah dan banyak

---

<sup>5</sup> Adz-Dzaky, *Konseling.*, 225-226.

menyinggung sisi yang dalam dari eksistensi manusia ketimbang jasmaniyahnya (fisik).

Dari kedua kata "therapy" dan "psyche" muncullah kata psikoterapi yang sering digunakan oleh para psikolog agama dalam mengobati gangguan kejiwaan. Psikoterapi (*psychotherapy*) ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau dengan cara penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman.<sup>6</sup>

Lewis R. Wolberg MO, dalam bukunya yang berjudul *The Technique of Psychotherapy* mengatakan bahwa "Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: (1) menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada; (2) memperantari perbaikan pola tingkah laku yang rusak; dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif."<sup>7</sup>

Menurut Norcross psikoterapi adalah pengaplikasian berbagai metode klinis dan sikap interpersonal yang *informed* (didasari oleh informasi yang cukup) dan dilakukan secara sengaja berdasarkan prinsip-prinsip psikologis yang sudah mapan dengan maksud membantu orang lain untuk memodifikasi perilaku, kognisi, emosi dan/atau karakteristik pribadi lainnya ke arah yang

---

<sup>6</sup> Ibid., 228.

<sup>7</sup> Ibid.

diinginkan oleh partisipannya. Dalam psikoterapi, aspek yang paling sentral adalah komunikasi, yaitu pertukaran verbal maupun nonverbal di antara orang-orang. Aspek sentral lainnya adalah hubungan yang dilandasi kepercayaan dan bersifat rahasia antara si penolong dan orang yang meminta tolong. Tujuan psikoterapi dalam definisi ini adalah untuk mengubah perasaan, pikiran dan tindakan personal ke arah sasaran yang diinginkan.<sup>8</sup>

Psikoterapi adalah suatu interaksi sistematis antara klien dengan terapis yang menyertakan prinsip-prinsip psikologis untuk melakukan perubahan pada perilaku, pikiran dan perasaan klien dengan tujuan untuk membantu klien mengatasi perilaku abnormal, memecahkan masalah dalam kehidupan, atau berkembang sebagai individu.<sup>9</sup> Ciri-ciri psikoterapi adalah:

1. *Interaksi yang sistematis.* Proses psikoterapi melibatkan interaksi sistematis antara klien dan terapis. Sistematis maksudnya mengarahkan interaksi dengan rencana dan tujuan yang merefleksikan sudut pandang teoritis mereka.
2. *Prinsip psikologis.* Dalam terapinya, psikoterapis menggunakan prinsip-prinsip, penelitian dan teori psikologis.
3. *Perilaku, pemikiran dan perasaan.* Psikoterapi dapat diarahkan pada domain perilaku, kognitif dan emosional untuk membantu klien mengatasi masalah psikologis dan mengarah pada kehidupan yang lebih memuaskan.

---

<sup>8</sup> Norman D. Sundberg dkk., *Psikologi Klinis: Perkembangan Teori, Praktek dan Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 187.

<sup>9</sup> Jeffrey S. Nevid dkk., *Psikologi Abnormal*, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), 101-102.

4. *Perilaku abnormal, pemecahan masalah dan pertumbuhan pribadi.* Ada tiga kelompok yang dibantu oleh psikoterapis. Pertama, orang-orang yang dengan masalah perilaku abnormal seperti gangguan *mood*, gangguan kecemasan atau skizofrenia. Kedua, adalah orang-orang yang mencari bantuan untuk masalah pribadi yang tidak dianggap sebagai abnormal seperti malu sosial dan kebingungan dalam memilih karir. Ketiga, adalah orang-orang yang mempertumbuhkan pribadi.

Dari berbagai pemikiran di atas, peneliti simpulkan bahwa terapi adalah suatu teknik pengobatan yang dilakukan oleh terapis kepada penderita penyakit atau gangguan jiwa dengan cara khusus tanpa menggunakan obat kimia. Praktek terapi merupakan suatu aktivitas yang sangat personal dan dibutuhkan suatu seni khusus dari seorang terapis yang menggelutinya.

## **B. Konsep Terapi Islami**

### **1. Terapi Islami**

Terapi Islami adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi Muhammad saw. atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, nabi dan rasul-Nya atau ahli waris para nabi-Nya.<sup>10</sup>

Terapi Islami yang digunakan dalam konsep murni Islam adalah terapi dengan menyebut nama Allah; terapi yang menjadi bentuk ketaatan

---

<sup>10</sup> Ibid.

kepada Allah dengan berbagai sarana yang dihalalkan oleh Allah. Sumber utamanya mengacu kepada al-Qur'an dan hadits serta penelitian ilmiah dan pengalaman.<sup>11</sup>

Islam telah menetapkan bahwa semua anak dilahirkan dalam keadaan fitrah sehat dari segala penyimpangan dan penyakit. Terapi dalam Islam bertujuan untuk mengembalikan manusia kepada fitrah awalnya. Bila seseorang menderita penyakit fisik atau pun kejiwaan, maka ia akan diobati dan diterapi hingga ia bisa kembali kepada penciptaan awalnya (bebas dari penyakit).<sup>12</sup>

## 2. Tujuan dan Fungsi Terapi Islami

Tujuan yang diterapkan untuk aktivitas terapi secara umum adalah untuk melakukan perubahan positif terhadap klien atas gangguan yang dialaminya. Meskipun demikian, perubahan bagaimana yang akan diraih oleh suatu proses terapi biasanya berhubungan dengan metode dan teknik yang digunakan oleh terapisnya dengan berdasar pada teori kepribadian yang melandasi pemberian terapi. Tujuan terapi menurut Ivey sebagaimana dikutip oleh Ardani, adalah membuat sesuatu yang tidak sadar menjadi sesuatu yang disadari.<sup>13</sup> Sedangkan menurut Prawitasari, tujuan yang ingin dicapai dalam terapi biasanya meliputi beberapa aspek dalam kehidupan manusia, seperti memperkuat motivasi, mengurangi

---

<sup>11</sup> Muhammad Izzudin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* (Jakarta: Gema Insani, 2006), 377-378.

<sup>12</sup> *Ibid.*, 394.

<sup>13</sup> Ardani, *Psikologi.*, 142.

tekanan emosi, pengembangan potensi dan lain sebagainya yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan jiwa.<sup>14</sup>

Sedikit berbeda dengan terapi secara umum, Terapi Islami mempunyai fungsi di antaranya:<sup>15</sup>

a. Fungsi Utama

- 1) Fungsi pemahaman (*understanding*), memberikan pemahaman dan pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam hidup dan kehidupan serta bagaimana mencari solusi dari problematika itu secara baik dan benar.
- 2) Fungsi pengendalian (*control*), memberikan potensi yang dapat mengarahkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah.
- 3) Fungsi peramalan (*prediction*), dengan fungsi ini seseorang akan dapat memiliki potensi dasar untuk dapat melakukan analisa ke depan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan.
- 4) Fungsi pengembangan (*development*), mengembangkan Ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk-beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika ke-Tuhan-an menuju keinsanan; baik yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empirik.
- 5) Fungsi Pendidikan (*education*), meningkatkan kualitas sumberdaya manusia, misalnya dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, dari buruk menjadi baik, atau dari yang sudah baik menjadi lebih baik lagi.

---

<sup>14</sup> Prawitasari, *Psikoterapi*, 7.

<sup>15</sup> Adz-Dzaky, *Konseling*, 270-277.

b. Fungsi Spesifik

- 1) Fungsi pencegahan (*prevention*), dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu ini, seseorang akan dapat terhindar dari hal-hal, keadaan atau peristiwa yang membahayakan dirinya, jiwa, mental, spiritual atau moralnya.
- 2) Fungsi penyembuhan/perawatan (*treatment*), membantu seseorang melakukan pengobatan, penyembuhan dan perawatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya terhadap gangguan mental, spiritual dan kejiwaan seperti dengan berdzikir kepada Allah, hati dan jiwa menjadi tenang dan damai; dengan berpuasa, akal fikiran, hati nurani, jiwa dan moral menjadi bersih dan suci; dengan shalat dan membaca shalawat Nabi Muhammad saw. spirit dan etos kerja akan bersih dan suci dari gangguan setan, jin dan iblis, dan lain sebagainya.
- 3) Fungsi pensucian dan pembersihan (*sterilisasi/purification*), melakukan upaya pensucian-pensucian diri dari bekas-bekas dosa dan kedurhakaan dengan pensucian najis (*istinja'*), pensucian yang kotor (mandi), pensucian yang bersih (*wuḍu'*), pensucian yang suci/fitri (shalat taubat) dan pensucian Yang Maha Suci (*dhikrullah* mentauhidkan Allah).

Sedangkan tujuan dari Terapi Islami menurut Adz-Dzaky adalah:<sup>16</sup>

- a. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmaniyah

---

<sup>16</sup> Ibid., 278-279.

dan rohaniyah, atau sehat mental, spiritual dan moral, atau sehat jiwa dan raganya.

- b. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- c. Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, ke-Islam-an, keihsanan dan ketauhidan dengan kehidupan sehari-hari dan nyata.
- e. Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri, atau jati diri dan citra diri serta dzat yang Maha Suci, yaitu Allah SWT.

### 3. Objek Terapi Islami

Objek dari Terapi Islam juga sama dengan objek psikoterapi Islam yaitu:<sup>17</sup>

#### a. Mental

Dalam jiwa manusia yang termasuk dalam kategori mental adalah semua yang berhubungan dan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan; seperti mudah lupa malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, bahkan tak membedakan antara halal dan haram, manfaat dan merugikan, serta hak dan batil.

---

<sup>17</sup> Ibid., 237-251.

b. Spiritual

Spiritual merupakan aspek jiwa yang berhubungan dengan ruh, semangat, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut nilai-nilai transendental; seperti *shirik* (menyekutukan Allah dengan yang lain-Nya), *nifaq* (lisan mengucapkan kebaikan dan pembenaran kepada Allah, namun hatinya menentang kebenaran Allah; pelaku *nifaq* disebut *munafiq*), *fāsik* (sifat menganggap enteng [meremehkan] hukum-hukum dan hak-hak Allah), kufur, lemah keyakinan dan tertutup atau terhibabnya alam ruh, alam malakut dan alam ghaib yang semua itu akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.

c. Moral

Moral yaitu suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan yang mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan atau penelitian. Atau moral dapat didefinisikan sebagai suatu sikap mental atau watak yang terjabarkan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku sebagai ekspresi jiwa.

d. Fisik (Jasmaniah)

Fisik adalah bagian dari manusia yang selain psikis, namun tidak semua ganggaun fisik dapat disembuhkan dengan Terapi Islami maupun Psikoterapi Islam.

#### 4. Metode Terapi Islami

Metode-metode yang digunakan dalam Terapi Islami adalah:<sup>18</sup>

##### a. Metode Ilmiah (*Method of Science*)

Metode ilmiah adalah metode yang selalu dan sering diaplikasikan dalam dunia pengetahuan pada umumnya untuk membuktikan suatu kebenaran dari hipotesa-hipotesa. Maka dari itu dibutuhkan penelitian secara empiris di lapangan untuk mencapai kesempurnaan atau mendekati kesempurnaan dengan teknik seperti interview (wawancara), eksperimen, observasi (pengamatan), tes dan survei di lapangan.

##### b. Metode Keyakinan (*Method of Tenachy*)

Metode keyakinan adalah metode berdasarkan suatu keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seseorang peneliti. Keyakinan itu dapat diraih melalui:

- 1) *'Ilmu al-Yaqīn*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasar ilmu secara teoritis.
- 2) *'Ain al-Yaqīn*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan mata kepala secara langsung tanpa perantara.
- 3) *Ḥaqq al-Yaqīn*, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan dan penghayatan pengalaman (empiris), artinya si peneliti sekaligus menjadi pelaku dan peristiwa dari penelitiannya.

Inilah keyakinan yang sesungguhnya.

---

<sup>18</sup> Ibid., 254-256.

4) *Kamal al-Yaqīn*, yaitu suatu keyakinan yang sempurna dan lengkap, karena ia dibangun di atas keyakinan berdasarkan hasil pengamatan dan penghayatan teoritis (*'ilmu al-yaqīn*), aplikatif (*'ain al-yaqīn*) dan empirik (*haqq al-yaqīn*).

c. Metode Otoritas (*Method of Authority*)

Metode otoritas yaitu suatu metode dengan menggunakan otoritas yang dimiliki oleh seorang peneliti/terapis, yaitu berdasarkan keahlian, kewibawaan dan pengaruh positif.

d. Metode Intuisi atau Ilham (*Method of Intuition*)

Metode intuisi adalah metode berdasarkan ilham yang bersifat wahyu yang datangnya dari Allah SWT. Metode ini sering dilakukan oleh para sufi dan orang-orang yang dekat dengan Allah dan mereka memiliki pandangan batin yang tajam (*baṣīrah*), serta tersingkapnya alam keghaiban (*mukashshafah*).

5. Bentuk-bentuk Terapi Islami

Sebagaimana yang tertuang dalam syair Jawa yang dikutip dari ungkapan sahabat Ali bin Abi Thalib bentuk-bentuk Terapi Islami, yaitu:

*Tombo ati iku limo sak wernane  
Maca Qu'ran angen-angen sak maknane;  
Kaping pindu sholat wengi lakonono;  
Kaping telu wong kang sholeh kumpulono;  
Kaping papat iku weteng ingkang luwe;  
Kaping limo dzikir wengi ingkang suwe;  
Salah suwijine sopo biso nglakoni, Insha Allah Gusti Allah  
nyembadani<sup>19</sup>*

<sup>19</sup> Sri Astutik, "Terapi Islam dalam Mengatasi Ketegangan Narkoba", *Ilmu Dakwah*, Vol. 14 No. 1 (April, 2007), 153.

Artinya :

Obat hati itu ada lima macam

Membaca al-Qu'ran sambil mencoba memahami artinya;

Yang kedua melakukan shalat malam;

Yang ketiga bergaul dengan orang yang baik atau shaleh;

Yang keempat perut supaya lapar (puasa);

Yang kelima dzikir malam hari yang lama;

Barang siapa yang mampu melakukan salah satu atau dari kelima hal tersebut, maka Allah akan mengabulkan (permintaannya) dengan menyembuhkan penyakit yang diderita.

Dari syair di atas, dapat dijadikan pedoman bahwa bentuk Terapi Islami bisa dilakukan dengan 5 pendekatan, yaitu:<sup>20</sup>

a. Membaca al-Qur'an dan memahami artinya

Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang merupakan mukjizat yang diturunkan/diwahyukan kepada Nabi Muhammad saw. yang ditulis di mushaf dan diriwayatkan secara *mutawatir* (bersambung) serta membacanya bernilai ibadah.<sup>21</sup> Menurut Marzuqi, al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. melalui perantara malaikat Jibril as. sebagai petunjuk dan rahmat bagi manusia pada umumnya dan kaum muslimin pada khususnya.<sup>22</sup>

Al-Qur'an dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, sebab di dalamnya memuat resep-resep mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Tingkat kemujarabannya sangat tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan penderita.

<sup>20</sup> Ibid., 153-156.

<sup>21</sup> Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir al-Qur'an, *Muqaddimah al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: t.p., 1971), 15.

<sup>22</sup> Asyhari Marzuqi, *Memikat Hati dengan al-Qur'an: Tafsir Surat al-Fatihah, Juz 30, Juz 29 dan Juz 28* (Yogyakarta: Nurma Media Idea, 2002), vi.

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada dua pendapat dalam memahami term *shifā'* dalam ayat al-Qur'an. *Pertama*, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit; *kedua*, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun tangkal. Sementara Al-Thabathaba'i mengemukakan bahwa *shifā'* dalam al-Qur'an memiliki makna "terapi ruhaniah" yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Al-Thabathaba'i juga mengemukakan bahwa al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan.

Al-Faidh al-Kasyani dalam Tafsirnya mengemukakan bahwa lafal-lafal al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, bacaan al-Qur'an mampu mengobati penyakit jiwa dan badan manusia. Obat yang mujarab yang dapat mengobati kedua penyakit ini adalah hidayah al-Qur'an.

#### b. Shalat Malam

Maksud dari shalat malam di sini adalah Shalat Tahajud, yaitu shalat sunat yang dilakukan pada waktu malam, lebih baik dikerjakan saat larut malam sesudah tidur, dan bilangan rakaatnya tidak dibatasi jumlah.<sup>23</sup> Shalat Tahajud memiliki banyak hikmah, di antaranya adalah (1) setelah melakukan ibadah tambahan (*naflah*), baik dengan shalat

<sup>23</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam: Hukum Fiqh Lengkap* (Bandung: Sinar Baru, 1992), 146.

maupun membaca al-Qur'an, maka dirinya mendapatkan kedudukan terpuji di hadapan Allah SWT; (2) memiliki kepribadian sebagaimana kepribadian orang-orang shaleh yang selalu dekat (*taqarrub*) kepada Allah SWT, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan munkar; (3) jiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapatkan ilmu dan ketenteraman, bahkan Allah SWT menjanjikan kenikmatan surga baginya; (4) doanya diterima, dosanya mendapatkan ampunan dari Allah SWT, dan diberi rizki yang halal dan lapang tanpa susah payah mencarinya; (5) sebagai ungkapan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Sebenarnya yang dapat memberikan terapi tidak hanya Shalat Tahajud saja, namun shalat-shalat yang lain yang dilakukan secara hikmat juga dapat memberikan penyembuhan dan kesehatan jiwa. Shalat merupakan terapi psikis yang bersifat kuratif, preventif, dan konstruktif. *Pertama*, shalat membina seseorang untuk melatih konsentrasi yang integral dan komprehensif. Hal itu tergambar dalam niat dan khusyu'. *Kedua*, shalat dapat menjaga kesehatan potensi psikis manusia, seperti potensi kalbu untuk merasa (emosi), potensi akal untuk berpikir (kognisi), dan potensi syahwat (*appetite*) dan ghadhab/amarah (*defense*) untuk berkarsa (*konasi*).

Dengan shalat, seseorang dapat menjaga dua dari lima prinsip kehidupan. Lima prinsip tersebut adalah memelihara agama, memelihara jiwa, memelihara akal, memelihara keturunan, dan

memelihara kehormatan dan harta benda. Dengan shalat ia mampu menjaga agamanya, sebab shalat merupakan tiang agama. Demikian juga ia dapat menjaga akalinya agar terhindar dari segala zat yang membahayakan. *Ketiga*, shalat mengandung doa yang dapat membebaskan manusia dan penyakit batin.

Dosa adalah penyakit (psikopatologi), sedang obat (psikoterapi)-nya adalah taubat. Shalat adalah manifestasi dari taubat seseorang, karena dalam shalat seseorang kembali pada Pencipta-Nya. Salah satu indikator taubat adalah mengakui kesalahan dari dosa-dosa yang diperbuat. Dengan pengakuan akan dosa dan permohonan untuk penghapusan dosa dalam Doa Iftitah, menghantarkan seseorang untuk kembali pada fitrah aslinya yang terbebas dari segala penyakit batin. Bahkan dalam hadits lain, shalat lima waktu dapat membersihkan fisik dan psikis seseorang seperti orang yang membersihkan tubuhnya lima kali dalam sehari semalam.

c. Bergaul dengan orang yang baik (shaleh)

Orang yang shaleh adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Dalam tradisi kaum sufi, seseorang yang shaleh dan dapat menyembuhkan penyakit ruhani manusia disebut dengan *al-ṭabīb al-ilāhī* atau *murshīd*. Menurut al-Syarqawi disebut *al-ṭabīb al-murabbi* (dokter pendidik).

Dokter seperti ini lazimnya memberikan resep penyembuhan kepada pasiennya melalui dua cara, yaitu:

- 1) Negatif (*al-salabi*), dengan cara membersihkan diri dari segala sifat-sifat dan akhlak yang tercela.
- 2) Positif (*al-ijabi*), dengan mengisi diri dari sifat-sifat atau akhlak yang terpuji.

Sa'id Hawwa menyatakan bahwa dzikir, wirid, dan amalan-amalan tertentu belum cukup untuk mengobati penyakit jiwa, melainkan diperlukan ilmu yang disertai dengan mujahadah. Baik *murshid* maupun *al-ṭabīb al-ilāhi*, keduanya memiliki pengalaman puncak (*peak experience*), sebab selain mereka melaksanakan kewajiban-kewajiban pokok juga melakukan perluasan diri (*extension of the self*) dengan ibadah-ibadah khusus.

d. Puasa

Puasa secara bahasa berarti *al-imsāk* (menahan), sedangkan secara istilah, menurut Sulaiman Rasjid, puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membukakan/membatalkannya mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan syarat yang ditentukan.<sup>24</sup> Puasa dapat difahami sebagai suatu perbuatan menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak citra fitri manusia. Puasa dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Puasa fisik, yaitu menahan lapar, haus, dan berhubungan seks.

---

<sup>24</sup> Ibid., 210.

- 2) Puasa psikis, yaitu menahan hawa nafsu dari segala perbuatan maksiat.

Puasa juga mampu menumbuhkan efek emosional yang positif, seperti menyadari akan ke-Maha-Kuasa-an Allah SWT, menumbuhkan solidaritas dan kepedulian terhadap orang lain, serta menghidupkan nilai-nilai positif dalam dirinya untuk aktualisasi diri sebaik mungkin.

Menurut Imam al-Ghazali, lapar dalam ibadah puasa mempunyai hikmah:

- 1) Menjernihkan kalbu dan mempertajam pandangan.
  - 2) Melembutkan kalbu sehingga mampu merasakan kenikmatan batin.
  - 3) Menjauhkan perilaku hina dan sombong.
  - 4) Mengingatnkan jiwa manusia akan cobaan dan adzab Allah.
  - 5) Memperlemah syahwat dan tertahannya nafsu amarah yang buruk.
  - 6) Mengurangi jam tidur dan memperkuat kondisi terjaga di malam hari untuk ibadah.
  - 7) Mempermudah seseorang untuk selalu tekun beribadah.
  - 8) Menyehatkan badan dan jiwa serta menolak penyakit.
  - 9) Menumbuhkan sikap mendahulukan suka membantu orang lain dan mudah bersedekah.
- e. Dzikir malam hari dalam waktu yang lama

Dzikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut nama-nama Allah dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah

diberikan, serta dengan menaati perintah dan menjauhi larangan-Nya. Menurut Michon, sebagaimana dikutip Subandi, Dzikir berarti suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang Pencipta.<sup>25</sup> Ada banyak cara yang dilakukan untuk berdzikir, misalnya dengan membaca al-Qur'an, dengan menyebut nama Allah SWT berulang kali, membaca shalawat kepada Nabi Muhammad saw., membaca istighfar, *subhānallāh*, *allāhu akbar*, dan membaca lafadz-lafadz lain yang bertujuan untuk mengingat Allah SWT, baik secara lisan (*jahr*) maupun hanya dengan hati (*khafī*).<sup>26</sup>

Dua makna yang terkandung dalam lafal dzikir menurut at-Thabathaba'i adalah:

- 1) Kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya (*istihḍār*).
2. Hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang. Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan memberikan kesembuhan terhadap penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga dzikir mampu memberi sugesti penyembuhannya.

<sup>25</sup> M.A. Subandi, *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 33.

<sup>26</sup> *Ibid.*, 34.

Melakukan dzikir sama halnya dengan terapi rileksasi, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien untuk beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Firman Allah SWT dalam al-Qur'an:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. al-Ra'd [13]: 28)

Tatacara dzikir dapat dilakukan dengan *jabbar*, yang dikeraskan baik melalui suara maupun gerakan untuk menormalisasikan kembali fungsi sistem jaringan syaraf, sel-sel, dan semua organ tubuh. Dan dapat pula dilakukan dengan *sirr*, yang cukup diucapkan dalam hati.

Kesimpulan kelima terapi di atas adalah dilakukan dengan doa dan munajat. Doa adalah permohonan kepada Allah SWT agar segala gangguan dan penyakit jiwa yang dideritanya hilang. Allah yang memberikan penyakit dan Dia pula yang memberikan kesembuhan. Doa dan munajat banyak didapat dalam setiap ibadah, baik dalam shalat, puasa, haji, maupun dalam aktivitas sehari-hari. Agar doa dapat diterima maka diperlukan syarat-syarat khusus, di antaranya dengan membaca istighfar terlebih dahulu. Istighfar tidak hanya berarti memohon ampunan kepada Allah, tetapi lebih esensialnya memiliki makna taubat.

Dalam melakukan terapi, setiap individu memiliki tingkat kualitas yang berbeda-beda seiring pengetahuan, pengalaman, dan pengamalan yang dimiliki. Hal inilah mempengaruhi tingkat kemujaraban terapi yang diberikan. Perbedaan ini dapat dipahami, sebab Islam mempercayai adanya anugerah dan kekuatan agung di luar kekuatan manusia, yaitu Allah SWT.

### C. Konsep Gangguan Jiwa

#### 1. Pengertian Gangguan Jiwa

Dalam Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) II yang merujuk ke DSM-III (*The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Third Edition*), menyatakan bahwa yang dimaksud dengan gangguan jiwa/gangguan mental/*mental disorder* adalah sindrom atau pola perilaku atau psikologik seseorang yang secara klinik cukup bermakna dan secara khas berkaitan dengan suatu gejala penderitaan (*distress*) dari satu atau lebih fungsi dari manusia, dalam segi perilaku psikologik atau biologik dan gangguan itu tidak semata-mata terletak dalam hubungan antara orang itu dengan masyarakat.<sup>27</sup> Dalam konsep gangguan jiwa didapatkan butir-butir:<sup>28</sup>

- a. Adanya gejala klinis yang bermakna, berupa: pola perilaku dan pola psikologik.

---

<sup>27</sup> Rudi Maslim, *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III* (Jakarta: Nuh Jaya, 2001), 7.

<sup>28</sup> Ibid.

- b. Gejala klinis tersebut menimbulkan penderitaan (*distress*), antara lain dapat berupa: rasa nyeri, tidak nyamam, tidak tenteram, terganggu, disfungsi organ tubuh dan lain-lain.
- c. Gejala klinis tersebut menimbulkan disabilitas (*disability*) dalam aktivitas kehidupan sehari-hari yang biasa dan diperlukan untuk perawatan diri dan kelangsungan hidup, seperti mandi, berpakaian, makan, kebersihan diri dan lain-lain.

Menurut Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein, gangguan jiwa adalah kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain. Kesulitan tersebut disebabkan oleh persepsinya tentang kehidupan dan sikap terhadap dirinya sendiri. Ciri-ciri orang yang mengalami gangguan jiwa menurut Kanfer dan Goldstein adalah sebagai berikut: *Pertama*, hadirnya perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan tegang (*tension*) dalam diri. *Kedua*, merasa tidak puas (dalam artian negatif) terhadap perilaku diri sendiri. *Ketiga*, perhatian yang berlebihan terhadap problem yang dihadapinya. *Keempat*, ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif dalam menghadapi problem.<sup>29</sup>

Terkadang ciri-ciri tersebut tidak dirasakan oleh penderita, namun dirasakan oleh masyarakat sekitarnya. Orang sekitar merasa bahwa perilaku yang dilakukan penderita merugikan dirinya, tidak efektif,

---

<sup>29</sup> Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), 91.

merusak dirinya sendiri. Dalam kasus demikian sering kali terjadi seseorang merasa terganggu dengan perilakunya.<sup>30</sup>

Menurut Kartono, gangguan mental dapat dilihat dari gejala-gejala sebagai berikut.<sup>31</sup>

- a. Banyak terjadi konflik batin. Ada rasa tersobek-sobek oleh fikiran dan emosi yang bertentangan, hilangnya harga diri dan kepercayaan diri, merasa tidak aman dan diburu-buru sehingga penderita merasa cemas dan takut.
- b. Komunikasi sosialnya terputus dan disorientasi sosial. Penderita dihindangi *delusion of grandeur* (merasa diri super), suka iri hati dan curiga, dihindangi *delusion of persecution* (merasa dikejar-kejar) sehingga penderita merasa terancam dan menjadi agresif, suka menyerang dan membunuh orang lain.
- c. Ada gangguan intelektual dan emosional yang serius. Penderita sering mengalami ilusi optis, halusinasi berat dan delusi.

Gangguan jiwa erat hubungannya dengan tekanan batin dan konflik-konflik pribadi dalam diri manusia yang sering mengganggu ketenangan hidup seseorang dan sering kali menjadi pusat pengganggu bagi ketenangan hidup.

Jika gangguan emosional dan ketegangan batin tersebut berlangsung terus-menerus atau kronis, hal itu pasti menimbulkan macam-macam penyakit mental atau penyakit jiwa. Penyakit jiwa ditandai dengan

---

<sup>30</sup> Ibid.

<sup>31</sup> Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), 89-90.

fenomena ketakutan, pahit hati, hambar hati, ketegangan batin yang kronis dan lain-lain. Juga disertai seperti halnya rasa nyeri, pusing-pusing, sesak nafas dan sakit-sakit di lambung yang merupakan pertanda permulaan penyakit jasmaniyah. Dengan demikian sakit jiwa itu merupakan bentuk gangguan pada ketenangan batin dan ketenangan hati.<sup>32</sup>

Dalam perspektif Islam, menyoroiti masalah gangguan kepribadian dalam konteks ini disamakan dengan gangguan perilaku (*behavior disorder*) dan gangguan karakter (*character disorder*) atau penyimpangan karakter. Maksud dari gangguan kepribadian adalah serangkaian perilaku manusia yang menyimpang (*inkhiraf*) dari fitrah asli yang murni bersih dan suci yang telah ditetapkan Allah SWT. sejak zaman azali. Penyimpangan perilaku tersebut mengakibatkan penyakit dalam jiwa seseorang, yang apabila mencapai puncaknya mengakibatkan keterkuncian (*khatm*) atau kematian (*mayyit*) kalbu.<sup>33</sup>

Gangguan kepribadian –yang menjadi psikopatologi dalam Islam– dapat dibagi dalam dua kategori. *Pertama*, bersifat duniawi yaitu macam-macam gangguan kepribadian berupa gejala-gejala atau penyakit kejiwaan yang telah dirumuskan dalam wacana psikologi kontemporer. *Kedua*, bersifat *ukhrawi*, yaitu berupa penyakit akibat penyimpangan terhadap norma-norma nilai moral spiritual dan agama.<sup>34</sup> Dengan demikian dapat dipahami bahwa gangguan kepribadian merupakan gabungan dari dua kategori pemetaan. Artinya perilaku yang dilakukan individu menyalahi

<sup>32</sup> Ibid., 5.

<sup>33</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 351.

<sup>34</sup> Ibid., 353.

norma-norma psikis-duniawi dan rohani-*uklrawi*, sehingga hidupnya mengalami hambatan untuk realisasi dan aktualisasi diri, maka gangguan kepribadian erat kaitannya dengan gangguan kejiwaan.<sup>35</sup>

## 2. Penyebab Timbulnya Gangguan Jiwa

Penyebab gangguan kejiwaan itu bermacam-macam. Ada yang bersumber dari hubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan (seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, cinta tidak terbatas), kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan dan lain-lain. Selain itu ada pula gangguan jiwa yang disebabkan oleh faktor organik, kelainan sistem syaraf dan gangguan pada otak.<sup>36</sup>

Para ahli psikologi berbeda pendapat tentang sebab-sebab terjadinya gangguan jiwa. Menurut Freud, gangguan jiwa terjadi karena tidak dapat dimainkannya *id* (dorongan instingtif yang bersifat seksual) dengan tuntutan *super ego* (tuntutan norma sosial) orang ingin berbuat sesuatu yang dapat memberikan kepuasan diri, tetapi perbuatannya tersebut akan mendapatkan celaan dari masyarakat. Konflik yang tidak diselesaikan antara keinginan diri dan tuntutan masyarakat akan mengantarkan orang pada gangguan jiwa.<sup>37</sup>

Sedangkan Murray berpendapat bahwa terjadinya gangguan jiwa dikarenakan orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwa mereka. Beberapa contoh dari kebutuhan tersebut di antaranya adalah: *pertama*, kebutuhan untuk afiliasi, yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan

---

<sup>35</sup> Ibid.

<sup>36</sup> Ancok dan Suroso, *Psikologi*, 91.

<sup>37</sup> Ibid., 91-92.

diterima oleh orang lain dalam kelompok; *kedua*, kebutuhan untuk otonomi, yaitu ingin bebas dari pengaruh orang lain; *ketiga*, kebutuhan untuk berprestasi, yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu.<sup>38</sup>

Tingkah laku itu sendiri merupakan satu kesatuan perbuatan yang berarti. Tujuan atau objek dari kebutuhan itu memberikan arti dan nilai tersendiri bagi tingkah laku manusia, khususnya untuk berbuat, bertingkah laku atau berkuasa.

Ketegangan-ketegangan dan konflik-konflik batin akan timbul pada seseorang apabila kebutuhan-kebutuhan hidup yang sifatnya vital terhalang atau dirinya mengalami frustrasi. Sebaliknya ketegangan atau stres akan lenyap apabila semua kebutuhan tadi terpenuhi.

Chaplin, mengartikan bahwa kebutuhan ialah alat substansi sekuler, dorongan hewani atau motif fisiologis dan psikologis yang harus dipenuhi atau dipuaskan oleh organisme, binatang atau manusia supaya mereka bisa sehat sejahtera dan mampu melakukan fungsinya.<sup>39</sup>

Oleh sebab itu, selama manusia masih bisa menemukan jalan keluar yang wajar untuk memecahkan kesulitan hidupnya serta pemenuhan kebutuhannya, selama itu akan terjamin kesehatan jiwa dan keseimbangan mentalnya. Sebab organis dan sosial itu merupakan alasan fundamental bagi kesehatan jiwanya. Kebutuhan manusia dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

---

<sup>38</sup> Ibid., 92.

<sup>39</sup> Kartono, *Hygiene.*, 36.

- a. Tingkatan biologis atau vital
- b. Tingkatan humanis (manusia sosio-budaya), sosio-kultural dan psikologis.
- c. Tingkatan metafisis dan religius.<sup>40</sup>

Maslow juga berpendapat bahwa apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengalami gangguan jiwa. Ada lima jenis kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow, dari yang paling dasar sampai ke tingkat yang paling tinggi adalah:

- a. Kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia untuk hidup, seperti makan, minum, dan istirahat.
- b. Kebutuhan akan rasa aman (*safety*). Setelah seseorang dapat memenuhi kebutuhan fisiologisnya selanjutnya bebas dari rasa takut dan kecemasan. Manifestasi dari kebutuhan ini antara lain adalah perlunya tempat tinggal yang permanen, pekerjaan yang permanen. Bila kebutuhan ini sudah terpenuhi selanjutnya akan muncul kebutuhan lainnya.
- c. Kebutuhan akan kasih sayang dan cinta. Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau kelompok masyarakat adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kebutuhan akan terpenuhi apabila ada saling pengertian, saling kunjung-mengunjungi sesama

---

<sup>40</sup> Ibid., 37.

anggota masyarakat adalah sesuatu yang mendukung terpenuhinya kebutuhan ini.

- d. Kebutuhan akan harga diri. Bila kebutuhan pada tingkat ketiga telah terpenuhi maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini orang ingin dihargai dirinya sendiri sebagai manusia dan sebagai warga negara.
- e. Kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan pada tingkat ini adalah kebutuhan yang paling tinggi. Pada tingkat ini manusia ingin berbuat sesuatu yang semata-mata karena ingin merealisasikan keinginan dari dalam dirinya. Dia tidak lagi menuntut penghargaan orang lain atas apa yang diperbuatnya. Sesuatu yang ingin didapatkan dalam kebutuhan pada tingkat ini adalah keindahan, kesempurnaan, keadilan dan kebermaknaan.<sup>41</sup>

Sedangkan Adler mengungkapkan bahwa terjadinya gangguan jiwa disebabkan oleh tekanan perasaan rendah diri (*inferiority complex*) yang berlebih-lebihan. Sebab-sebab timbulnya rendah diri adalah kegagalan dalam mencapai superioritas dalam hidup. Kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi.<sup>42</sup>

Patition dalam salah satu pendapatnya yang dianut oleh kelompok *Spiritual Reductionist* beranggapan bahwa gangguan jiwa disebabkan dosa kepada Tuhan. Usaha untuk menyembuhkan gangguan jiwa adalah penyerahan secara total kepada Tuhan. Menurut kelompok ini terjadinya

---

<sup>41</sup> Ibid., 92.

<sup>42</sup> Ibid., 93.

gangguan jiwa yang melanda manusia modern disebabkan oleh kehidupan yang sekularistik yang memisahkan ilmu sekuler seperti psikologi yang didasarkan pada konsep yang sangat sekularistik yang mengabaikan peranan agama.<sup>43</sup>

Dari pendapat-pendapat tentang penyebab terjadinya gangguan jiwa yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa gangguan jiwa menurut ilmu Barat disebabkan oleh ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan hidup, perasaan kurang diperhatikan (kurang dicintai) dan perasaan rendah diri.

Sedangkan dalam Islam, sebagaimana riwayat Hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad dari Al-Nawas Ibn Sim'an Al-Anshari, akhlak tercela dianggap sebagai gangguan kepribadian atau psikopatologi, sebab hal itu mengakibatkan dosa (*al-'ithm*), baik dosa vertikal maupun dosa horisontal atau sosial. Dosa adalah kondisi emosi seseorang yang dirasa tidak tenang setelah ia melakukan suatu perbuatan (baik perbuatan lahiriah maupun batiniah) dan merasa tidak enak jika perbuatannya itu diketahui oleh orang lain.<sup>44</sup>

Perbuatan dosa yang dapat mengganggu kejiwaan itu merupakan simptom-simptom psikologi atau nuktah-nuktah hitam yang menyelimuti kalbu manusia. Nuktah-nuktah hitam itu dapat meredupkan cahaya keimanan dan kebenaran sehingga jiwa manusia menjadi gelap dan kelam. Redupnya cahaya kalbu menyebabkan manusia tergelincir ke arah perilaku

---

<sup>43</sup> Ancok dan Suroso, *Psikologi*, 94.

<sup>44</sup> Mujib, *Kepribadian*, 353.

yang buruk dan tercela dan pada akhirnya menghancurkan kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>45</sup>

Dalam beberapa hadits Rasulullah yang shahih, dipaparkan bahwa jin mampu menguasai tubuh manusia yang lemah dalam mengendalikan dirinya sendiri. Jin-jin itulah yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh dan tidak bisa dikendalikan dengan pengobatan medis. Keadaan tersebut dapat diatasi dengan menguatkan kendali penderita atas dirinya sendiri, yakni dengan membaca surat *mu'awwidhatain* (surat al-Falaq dan surat al-Nās) dan doa hingga jin yang menguasai dirinya pun lepas darinya.<sup>46</sup>

### 3. Jenis-jenis Gangguan Jiwa

Menurut Kartono, gangguan jiwa dapat digolongkan ke dalam 3 jenis, yaitu psikopat, psikoneurosa, dan psikofungsional.<sup>47</sup> Ketiganya merupakan bentuk dari kekalutan mental (*mental disorder*) yaitu suatu bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental (kesehatan mental), disebabkan oleh kegagalan mereaksi ketegangan, sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur pada satu bagian, satu organ, atau sistem kejiwaan.

#### a. Psikopat

Psikopat adalah bentuk kekalutan mental ditandai dengan tidak adanya pengorganisasian dan pengintegrasian pribadi. Penderita tak pernah bisa bertanggung jawab, adaptasi sosial yang tak normal,

<sup>45</sup> Ibid.

<sup>46</sup> Taufiq, *Panduan Lengkap.*, 403.

<sup>47</sup> Kartono, *Hygiene.*, 90-91.

berkonflik dengan norma sosial dan hukum, dan hidup dalam lingkungan sosial abnormal dan *immortal* yang diciptakan oleh angan-anganya sendiri. Pada umumnya, pada masa muda penderita tidak pernah mendapatkan rasa kasih sayang dari lingkungan sosial, sehingga selama hidupnya, penderita kehilangan perasaan sosial dan kemanusiaan. Gejala dari penderita gangguan jiwa tipe ini di antaranya bertingkah laku asosial dan kegila-gilaan, berbuat kasar, mengembara tanpa tujuan, pribadinya tak stabil, Seringkali perilakunya dicirikan dengan penyimpangan seksual dengan bentuk homoseksual, pedofilia, dan fetisisme.<sup>48</sup>

b. *Neurosis/ Neurosa/ Neurose/ Psikoneurosa*

*Neurosis* adalah bentuk kekacauan atau gangguan mental yang lunak atau tidak berbahaya, ditandai oleh: (1) penglihatan diri yang tidak lengkap terhadap kesulitan pribadi, (2) memendam banyak konflik, (3) disertai reaksi kecemasan, (4) melemah atau memburuknya atau kerusakan parsial sebagian dari struktur, (5) sering dihinggap – namun tidak selalu– fobia, gangguan pencernaan, dan tingkah laku obsesif-kompulsif.<sup>49</sup> Orang yang terkena *neurosis* masih mengetahui dan merasakan kesukarannya dan kepribadiannya tidak jauh dengan realitas serta masih dalam alam kenyataan pada umumnya.<sup>50</sup> Sebab-sebab timbulnya *neurosis* adalah:<sup>51</sup>

---

<sup>48</sup> Ibid., 92-93.

<sup>49</sup> Ibid., 94.

<sup>50</sup> Ardani, *Psikiatri*, 45.

<sup>51</sup> Kartono, *Hygiene*., 95.

- 1) Tekanan sosial yang berat dan tekanan kultural yang kuat, yang menyebabkan ketakutan, kecemasan dan ketegangan dalam batin sehingga orang yang bersangkutan mengalami patah mental (*mental breakdown*)
- 2) Penderita mengalami frustrasi, konflik emosional dan internal yang serius sejak masa kanak-kanak.

Menurut Kartono dalam bukunya yang berjudul *Hygiene Mental*, ada 9 gejala *neurosis*, ialah:<sup>52</sup>

- 1) Histeria

Histeria adalah gangguan kejiwaan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosional, represi, disosiasi dan sugestibilitas. Jenis penting dari histeria di antaranya: *histeria konversia*, *somnambulisme*, *fugue* (pelarian), *multiply personality* (pribadi ganda).

- 2) Disosiasi Kepribadian

Gangguan ini dapat berbentuk *fugue*, *somnambulisme*/  
*sleepwalking*, *multiple personality*.

- 3) Psikastenia

Psikastenia merupakan psikoneurosa yang ditandai oleh reaksi-reaksi kecemasan, dibarengi kompulsi, ide *fixed*, obsesi dan ketegangan fobik. Ada kecenderungan yang sangat kuat untuk berfikir, merasa dan berbuat sesuatu, akan tetapi pada saat yang

---

<sup>52</sup> Ibid., 96-126.

sama semuanya dirasakan sebagai hal yang tidak berguna dan harus ditolak.

4) Tic

Tic adalah macam-macam gerak wajah seperti dipaksakan, berupa gerak-gerak pengejangan yang habitual dari satu kelompok kecil otot tertentu, misalnya mengedip-ngedipkan mata secara khas, menggigit bibir bagian atas dengan lidah. Gangguan ini merupakan aktivitas yang disadari.

5) Hipokondria

Hipokondria adalah kondisi kecemasan yang berlebihan dimana penderita merasakan ketakutan yang patologis terhadap kesehatan sendiri. Gangguan ini disebabkan oleh banyaknya konflik intrapsikis yang sudah lama dan parah, akibatnya penderita selalu merasa takut, cemas, panik, lemah tak berdaya dan putus asa.

6) Neurasthenia

Neurasthenia adalah psikoneurosa yang ditandai oleh adanya kondisi syaraf yang lemah, tak berenergi, merasa capek dan lelah, disertai keluhan pada fungsi organ dalam sehingga individu menjadi malas.

7) Gangguan Kecemasan (*Anxiety Neurosis*)

*Anxiety Neurosis* adalah ketakutan dan kecemasan yang kronis yang tidak bisa didefinisikan oleh sebab khusus dan

merupakan bentuk ketakutan yang tidak dapat dikategorikan dalam fobia.

#### 8) Psikosomatis

Psikosomatis adalah bentuk penyakit jasmani yang ditimbulkan oleh kombinasi faktor organis dan psikologis. Bentuk gangguan psikosomatis di antaranya: *hypertension* (tekanan darah tinggi dan *effort syndrome*).

#### c. Psikosis (Psiko Fungsional)

Psikosis adalah suatu penyakit mental parah yang ditandai oleh disorientasi pikiran, gangguan emosional, disorientasi waktu, ruang dan pribadi, yang pada beberapa kasus disertai halusinasi dan delusi.<sup>53</sup> Orang yang terkena psikosis tidak merasakan kesukaran dan kepribadiannya –dari segi tanggapan perasaan atau emosi dan dorongan-dorongannya– sangat terganggu, tidak ada integritas dan ia jauh dari alam kenyataan.<sup>54</sup> Simptom-siptom umum dari gangguan ini ialah:

- 1) Adanya disintegrasi dan gangguan mental yang parah serta terdapat disintegrasi terhadap lingkungan sehingga reaksinya terhadap stimulus ekstern dan konflik batin selalu salah.
- 2) Hubungan dengan dunia realitas jadi terputus yang menyebabkan respon terhadap terhadap lingkungan sekitar selalu tidak tetap dan keliru.

---

<sup>53</sup> Ibid., 91.

<sup>54</sup> Ardani, *Psikiatri*, 45.

- 3) Ada *maladjustment* disertai disorganisasi dari fungsi-fungsi pengenalan, kewajiban, intelegensi, perasaan dan kemauan.
- 4) Sering dibayangi halusinasi dan delusi sehingga merasa takut dan bingung.
- 5) Sering mengalami *stupor* (kesadarannya terbius dan tak dapat merasakan sesuatu pun).

Penyebab dari psikosis adalah:

- 1) Faktor hereditas (keturunan)
- 2) Kebiasaan mental buruk yang berkembang menjadi pola kebiasaan sejak masa kanak-kanak.

Gangguan jiwa yang termasuk ke dalam psikosis adalah *schizophrenia*, *manic depresif* dan *paranoia*.

- 1) Skizofrenia (*schizophrenia*)

Adalah bentuk kegilaan dengan disintegrasi pribadi, tingkah laku emosional dan intelektual yang *ambigious* (majemuk) dan terganggu secara serius, mengalami regresi atau demencia total. Penderita melarikan diri dari kenyataan hidup dan berdiam dalam dunia fantasi.<sup>55</sup> Menurut Ardani, skizofrenia ialah hilangnya sebagian besar hubungan kesadaran yang logis antara tubuh dan jiwa (disintegrasi) sehingga dalam beberapa keadaan perilakunya tidak sejalan dengan keadaan emosinya. Hal ini terjadi karena secara mental, kepribadian penderita memang terbelah sehingga

---

<sup>55</sup> Kartono, *Hygiene.*, 130.

mempunyai kecenderungan tubuhnya hidup satu dunia tetapi jiwanya berada pada dunia yang lain.

Menurut Ardani, dalam bukunya yang berjudul Psikiatri Islam, ada 4 jenis skizofrenia yaitu hebefrenik, katatonik, paranoid dan simpleks.<sup>56</sup>

a) Skizofrenia Hebefrenik (*schizophrenia hebephrenic*)

Yaitu jenis skizofrenia dengan gejala-gejala terjadi regresi total menuju kekanak-kanakan adanya reaksi sikap dan tingkah laku yang kegila-gilaan, suka tertawa untuk kemudian menangis tersedu-sedu, mudah tersinggung, sering dihinggapi *sarkasme* (sindiran tajam) dan kemarahan meledak-ledak atau jadi eksplosif tanpa sebab. Selain itu pikiran selalu melantur, banyak tersenyum-senyum; wajahnya perat-perot tanpa adanya stimulus. Sedangkan halusinasi dan delusinya biasanya bersifat aneh dan mudah berganti-ganti.

b) Skizofrenia Katatonik (*schizophrenia catatonic*)

Yaitu skizofrenia dengan gejala urat-uratnya menjadi kaku dan beku (*chorea-flexibility*) yang terjadi secara tak sadar. Anggota badannya sering berlama-lama dalam posisi yang sama. Adanya pola tingkah laku stereotipe, atau adanya gerak-gerak otomatis dengan tingkah laku yang aneh tanpa disadari). Adanya gejala *stupor* (merasa terbius disertai delusi-delusi

---

<sup>56</sup> Ibid., 216-217.

kematian dan tanpa respon sama sekali terhadap lingkungan. Terkadang disertai *catatonic excitement* (sikap meledak-ledak dan ribut tanpa sebab).

c) Skizofrenia Paranoid (*schizophrenia paranoid*)

Gejala-gejala yang sering tampak pada penderita skizofrenia jenis ini adalah seringnya merasa terancam, ditipu, diamati, diikuti, disakiti bahkan hendak dibunuh (jenis *persecutory*). Pada paranoid jenis lain, penderita sering merasa bahwa dirinya adalah orang yang hebat dan berbakat (jenis *grandiose*). Penderita sering merasa mencintai secara mendalam pada seseorang yang melebihi batas kewajaran (jenis *erotomatic*). Penderita sering merasa dihinggapi sesuatu atau penyakit yang parah yang sebenarnya tidak ada (jenis *somatic*). Penderita sering merasa cemburu yang berlebihan tanpa alasan yang logis pada pasangannya (jenis *pencemburu*).

d) Skizofrenia Simpleks (*schizophrenia simplex*)

Skizofrenia jenis ini seringkali timbul pada masa pubertas dengan beberapa gejala yaitu kedangkalan emosi dan kemunduran kemauan disertai dengan gangguan proses berpikir. Sering terjadi perilaku-prilaku yang tidak bermakna, tidak ada minat, tanpa tujuan hidup dan penarikan diri secara sosial.

## 2) Manic Depresif

Yaitu penyakit mental serius berupa gangguan emosional dan suasana hati ekstrim yang terus-menerus, bergerak dari gembira-ria sampai pada rasa depresi, sedih dan putus asa.

- a) Tipe kepribadian piknis (*pycnis*), yaitu seseorang dengan bentuk tubuh gemuk, pendek, bulat, kokoh dan bergairah. Dan tipe kepribadian *ekstrovert*.
- b) Mempunyai keluarga yang sakit jiwa atau menderita gangguan mental yang serius.

## 3) Paranoia

Gangguan jiwa ini sering disebut dengan “gila kebesaran” atau “gila menuduh orang”. Ciri-cirinya adalah delusi,<sup>57</sup> baik delusi penyiksaan atau pun delusi kebesaran.<sup>58</sup> Gejala-gejala yang timbul adalah selalu diikuti oleh delusi dan Jiwanya tidak mengalami dementia, masih berpikir logis namun ide-idenya selalu salah.<sup>59</sup>

Ada banyak hal yang menyebabkan gangguan kejiwaan ini, di antaranya homoseksual dan dorongan seksual yang tertekan, kebiasaan berfikir yang salah, dan merupakan bentuk kompensasi terhadap kegagalan-kegagalan inferiornya.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup> Ardani, *Psikiatri*, 57.

<sup>58</sup> Kartono, *Hygiene*, 140.

<sup>59</sup> *Ibid.*, 140-141.

<sup>60</sup> *Ibid.*, 141.

#### 4. Usaha Preventif dalam Mengatasi Gangguan Jiwa

Menurut pandangan Islam, gangguan jiwa banyak yang disebabkan oleh jin dan setan, sehingga usaha preventif dan pencegahan terhadap gangguan makhluk ini sebagaimana yang diperintahkan Rasulullah saw. kepada seorang muslim adalah:

- a. Memohon perlindungan Allah dari Setan yang terkutuk dengan ucapan:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Artinya:

“Aku berlindung dari godaan Setan yang terkutuk.”

- b. Konsisten dalam membaca Ayat Kursi, khususnya sebelum tidur, yang berbunyi:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ.

Terjemahnya:

“Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafaat di sisi Allah tanpa izin-Nya. Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.” (QS. Al-Baqarah [2]: 255)

- c. Membaca dua ayat terakhir dari surat al-Baqarah, yaitu ayat 285 dan 286, yang berbunyi:

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ  
 وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا  
 وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ.  
 لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ  
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا  
 كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ  
 وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
 الْكَافِرِينَ.

Terjemahnya:

“Rasul telah beriman kepada al-Qur'an yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (Mereka mengatakan): “Kami tidak membeda-bedakan antara seseorang pun (dengan yang lain) dari rasul rasul-Nya”, dan mereka mengatakan: “Kami dengar dan kami taat”. (Mereka berdoa): “Ampunilah kami ya Tuhan kami dan kepada Engkaulah tempat kembali”.” (QS. Al-Baqarah [2]: 285)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.” (QS. Al-Baqarah [2]: 286)

- d. Membaca surat al-Ikhlās dan surat *mu'awwidhatain* (surat al-Falaq dan surat al-Nās)

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ. اللَّهُ الصَّمَدُ. لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ. وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.

Terjemahnya:

“Katakanlah: “Dia-lah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tiada pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia”.” (QS. Al-Iḥlās [112]: 1-4)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ. مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ. وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ. وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ. وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.

Terjemahnya:

“Katakanlah: “Aku berlindung kepada Tuhan Yang Menguasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki”.” (QS. Al-Falaq [113]: 1-5)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ. مَلِكِ النَّاسِ. إِلَهِ النَّاسِ. مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ. الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ. مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ.

Terjemahnya:

“Katakanlah: “Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. Raja manusia. Sembahan manusia. Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia. Dari (golongan) jin dan manusia”.” (QS. Al-Nas [114]: 1-6)

- e. Menyebut nama Allah pada segala sesuatu dan segala tindakan.
- f. Mengucapkan *La ilāha illallāh lā sharīkalah. Lahu al-mulku walahu al-ḥamdu wa huwa ‘alā kulli shain qadīr* sebanyak 100 kali setiap hari.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

Artinya:

“Tiada Tuhan Selain Allah. Tiada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya kerajaan dan pujian. Dia Maha Berkuasa atas segala sesuatu.”

### C. Terapi Islami pada Penderita Gangguan Jiwa

Pada tahun 1984 WHO memasukkan dimensi spiritual (keagamaan) setara pentingnya dengan dimensi fisik, psikologik, dan psikososial. Gabungan keempat dimensi ini disebut dengan istilah Terapi Holistik. Pentingnya dimensi agama (psikoreligius) dalam psikiatri dan kesehatan jiwa dapat dilihat dalam pernyataan Prof. Daniel X. Freedman, *President the American Psychiatric Association*, Guru Besar di UCLA, dan sebagai editor *Archives of General Psychiatry*. Dia menyatakan bahwa di dunia ada dua lembaga besar yang berkepentingan dengan kesehatan dan kesejahteraan manusia, yaitu profesi kedokteran khususnya kedokteran jiwa (psikiatri) di satu pihak dan lembaga keagamaan di lain pihak. Kedua lembaga ini dapat bekerja sama secara konstruktif dan merupakan potensi guna meningkatkan taraf kesejahteraan dan kesehatan.<sup>61</sup>

Dalam buku yang berjudul *Synopsis of Psichiatri, Behavioral Sciences and Clinical Psichiatri* karangan Kaplan dan Sadock disebutkan bahwa dalam wawancara psikiatrik, dokter (psikiater) hendaknya dapat menggali latar belakang kehidupan beragama dari pasien dan kedua orang tuanya, serta

---

<sup>61</sup> Ardani, *Psikiatri*, 348.

secara rinci mengeksplorasi sejauh mana mereka mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.<sup>62</sup> Menurut Hawari, yang dimaksud agama di sini tidak hanya satu agama tertentu, namun semua agama.<sup>63</sup>

E. Mansell Pattinson, dalam salah satu tulisannya membuat lima kategori kelompok, salah satunya adalah kelompok *Spiritual Reductionist* yang beranggapan bahwa gangguan jiwa disebabkan oleh dosa terhadap Tuhan, sehingga usaha penyembuhannya adalah dengan penyerahan diri secara total kepada Tuhan. Selain itu Williams James seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat, mengatakan tidak ragu lagi bahwa terapi terbaik bagi kesehatan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Carl Gustav Jung mengatakan bahwa selama tiga puluh tahun semua pasien dengan usia di atas tiga puluh lima tahun yang pernah diobatinya memiliki problem yang bersumber pada kebutuhan agama. Ahli psikologi yang berpendapat serupa dengan James dan Jung adalah A.A. Brill dan Henry Link, yang berpendapat bahwa seseorang yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa.<sup>64</sup>

Orang yang mengaku beragama dan konsekuen terhadap pengakuannya memiliki keterikatan pikiran dan emosi dengan keyakinan atau agama beserta aturan-aturan yang ada di dalamnya. Sementara, Lubis menyatakan bahwa agama mempunyai makna yang penting bagi manusia karena iman dapat berfungsi sebagai penghibur di kala duka, menjadi sumber

---

<sup>62</sup> M. Darajat Ariyanto, "Psikoterapi dengan Doa", *Risalah*, Vol. XVIII No. 1 (Mei, 2006), Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, 4.

<sup>63</sup> Kompas, "Agama, Sumber Kesehatan Jiwa-Raga", <http://health.kompas.com/read/2011/06/09/14575224/Agama.Sumber.Kesehatan.Jiwa-Raga>, diakses tanggal 21 September 2012.

<sup>64</sup> Ancok dan Suroso, *Psikologi*, 94-96.

kekuatan batin pada saat menghadapi kesulitan, pemicu semangat dan harapan berkat doa yang dipanjatkan, pemberi sarana aman karena merasa selalu berada dalam lindungan-Nya, penghalau rasa takut karena merasa selalu dalam pengawasan-Nya, tegar dalam menghadapi masalah karena selalu ada petunjuk melalui firman-firman-Nya, menjaga kemuliaan moral dan berperilaku baik terhadap lingkungan sebagaimana dicontohkan para rasul-Nya.

Terkait dengan manfaat kesehatan mental dari religiusitas, Abernethy, sebagaimana dikutip oleh Fanani, mengusulkan ada beberapa mekanisme keagamaan untuk mempengaruhi kesehatan, antara lain:<sup>65</sup>

1. Mengatur pola hidup individu dengan kebiasaan hidup sehat;
2. Memperbaiki persepsi ke arah positif;
3. Memiliki cara penyelesaian masalah yang spesifik;
4. Mengembangkan emosi positif;
5. Mendorong kepada kondisi yang lebih sehat.

Menurut Culliford, sebagaimana dikutip oleh Fanani, orang dengan komitmen agama yang tinggi akan meningkatkan kualitas ketahanan mentalnya karena memiliki *self control*, *self esteem* dan *confidence* yang tinggi. Juga mereka mampu mempercepat penyembuhan ketika sakit karena mereka mampu meningkatkan potensi diri serta mampu bersikap tabah dan ikhlas dalam menghadapi musibah.<sup>66</sup>

---

<sup>65</sup> Hadi Komara P., "Peranan Agama dalam Terapi Penyakit Jiwa", <http://abahayats.blogspot.com/2009/12/peranan-agama-dalam-terapi-penyakit.html>, diakses tanggal 21 September 2012.

<sup>66</sup> Ibid.

Dalam Islam prinsip pokok yang menjadi sumber kehidupan manusia adalah iman, karena dapat menjadi pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan. Tanpa kendali tersebut seseorang akan mudah terdorong hal-hal yang merugikan dirinya atau orang lain dan menimbulkan penyesalan dan kecemasan yang menyebabkan terganggu kesehatan jiwanya.<sup>67</sup>

Seperti halnya keimanan menurut hasil yang diperoleh seorang dokter, bernama Larry Dossey —seorang dokter dari Mexico— menjelaskan bahwa dalam sejumlah penelitian tentang doa menunjukkan, bahwa doa dapat menyembuhkan jiwa dan raga (fisik).<sup>68</sup>

Dalam jurnal yang ditulis oleh Ariyanto mengutip dari Subandi, diuraikan bahwa tujuan Terapi Islami yang luas biasanya, yakni: 1) Membersihkan kalbu dari penyakit-penyakit, baik berhubungan dengan Tuhan maupun dengan diri sendiri; 2) Menguasai pengaruh dorongan-dorongan *primitive*, sehingga dorongan tersebut dapat dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya; 3) Meningkatkan derajat dari *nafs* untuk mencapai tujuan penyempurnaan diri (insan kamil). Karena diri yang sempurna tak akan pernah tercapai, maka usaha ini merupakan proses yang terus menerus; 4) Menumbuhkan sifat, sikap dan perbuatan yang baik (*aḥlaq al-karīmah*); 5) Meningkatkan seluruh potensi untuk menjalankan tugas sebagai khalifah di muka bumi.

---

<sup>67</sup> Zakiyah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental: Pokok-pokok Keimanan* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 10-14.

<sup>68</sup> Ariyanto, "Psikoterapi dengan Doa", *Risalah*, Vol. XVIII, No. 1 (Mei 2006), Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, 20.

Dua ahli psikologi yaitu A.A. Vahab dan Djamaludin Ancok mendasarkan tujuan psikologi ini pada al-Qur'an yang terjemahannya:

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.<sup>69</sup>

Selain ayat tersebut, menurut Djamaludin Ancok, aspek terapi terhadap gangguan jiwa juga terdapat dalam al-Qur'an yang terjemahannya:

Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang lalim selain kerugian.<sup>70</sup>

Berkaitan dengan kepercayaan terhadap ritual dalam Islam, misalnya shalat, Djamaluddin Ancok menjelaskan ada empat aspek terapeutik di dalamnya, antara lain:<sup>71</sup>

1. Aspek olah raga. Hal ini tampak pada aktivitas fisik; kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot tertentu yang dapat menimbulkan proses relaksasi, sehingga dapat mengurangi kecemasan.
2. Aspek meditasi. Hal ini dapat dicapai dengan shalat yang *khushu'*. Asumsinya shalat *khushu'* dapat menghadirkan hati untuk dapat bermunajat (berbincang-bincang) dengan Tuhan, maka membutuhkan konsentrasi yang dalam. Oleh karena itu, *kekhusu'an* itulah yang menunjukkan aspek meditasi yang dapat menghilangkan kecemasan karena merangsang sistem syaraf lain yang akan menutup terbawanya rangsangan sakit tersebut ke otak.

<sup>69</sup> QS. Yunus (10): 57.

<sup>70</sup> QS. al-Isra' (17): 82.

<sup>71</sup> Ancok dan Suroso, *Psikologi.*, 98-99.

3. Aspek auto-sugesti. Hal ini terletak pada sugesti dari doa-doa dan pujian-pujian dalam shalat. Pujian-pujian tersebut tentunya memohon sesuatu yang bermakna dan berdampak baik pada diri. Aspek inilah yang memberikan sugesti terhadap diri untuk berbuat baik, sebagaimana Teori Hipnosis.
4. Aspek kebersamaan. Aspek ini didapatkan dalam shalat berjamaah yang selanjutnya dikembangkan menjadi terapi kelompok. Asumsi yang dibangun adalah suasana kebersamaan membebaskan orang dari perasaan keterasingan yang menjadi penyebab gangguan jiwa.

Sama halnya dengan sholat, dzikir juga mengandung aspek terapeutik yang berupa aspek olahraga, aspek meditasi, aspek autosugesti, aspek kebersamaan dan aspek katarsis. Menurut Yakan dalam Ardani, dzikir dapat menimbulkan ketenangan. Sebelum shalat minimal harus wudhu dahulu, atau mandi kalau dalam keadaan berhadats besar (*junūb*). Wudhu juga merupakan refreshing, penyegaran, membersihkan badan dan jiwa, kesehatan mental, menghilangkan ketegangan dan kelelahan, pemulihan tenaga.<sup>72</sup>

#### **D. Kesehatan Jiwa (*Mental Hygiene*) Menurut Islam**

Kesehatan jiwa/mental adalah terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Ada juga yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah. Pendapat lain mengatakan, dalam kesehatan mental harus mengandung keserasian fungsi-

---

<sup>72</sup> Ardani, *Psikiatri*, 335.

fungsi jiwa. Di samping itu ada yang mendefinisikan sebagai kemampuan merasakan kebahagiaan, kekuatan, dan kegunaan dirinya.<sup>73</sup>

Marie Jahoda, sebagaimana dikutip Yahya Jaya, memberikan pengertian, orang yang mempunyai mental sehat memiliki karakter utama sebagai berikut:<sup>74</sup>

1. Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti ia dapat mengenal dirinya dengan baik.
2. Pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri yang baik.
3. Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi.
4. Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.
5. Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuh.

Zakiah Daradjat, sebagaimana dikutip Yahya Jaya, memberikan pengertian baru dengan memasukkan unsur agama, yakni:<sup>75</sup>

Kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Dengan rumusan lain, kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang mencakup semua bidang hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan Tuhan.

Pandangan Islam tentang kesehatan mental dapat dilihat dari peranan Islam bagi kehidupan manusia, yang dikemukakan sebagai berikut:<sup>76</sup>

1. Agama Islam memberikan tugas dan tujuan bagi kehidupan manusia di dunia dan akhirat.

<sup>73</sup> Daradjat, *Islam.*, 9.

<sup>74</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Ruhama, 1994), 76.

<sup>75</sup> *Ibid.*, 77.

<sup>76</sup> *Ibid.*, 86.

2. Ajaran Islam memberikan bantuan kejiwaan kepada manusia dalam menghadapi cobaan dan mengatasi kesulitannya, seperti dengan cara sabar dan shalat.
3. Ajaran Islam membantu seseorang dalam menumbuhkan dan membina pribadinya, yakni melalui penghayatan nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad saw.
4. Ajaran Islam memberi tuntunan kepada akal agar benar dalam berfikir, yakni melalui wahyu.
5. Ajaran Islam merupakan obat bagi jiwa, yakni obat bagi segala penyakit hati dalam diri.
6. Ajaran Islam memberikan tuntunan bagi manusia dalam mengadakan hubungan yang baik dengan orang lain, alam sekitar dan Allah SWT.
7. Agama Islam mendorong seseorang untuk berbuat baik dan taat, serta mencegahnya dari perbuatan jahat dan maksiat.
8. Agama Islam dapat memenuhi kebutuhan psikis manusia.

Berdasarkan pemikiran di atas kesehatan mental menurut pandangan Islam dikelompokkan ke dalam empat prinsip dan falsafah utama. *Pertama*, prinsip dan falsafah tentang maksud dan tujuan Allah menjadikan manusia dan alam. *Kedua*, keadaan sifat Allah dan hubungannya dengan sifat manusia. *Ketiga*, keadaan amanah dan fungsi manusia dijadikan khalifah di bumi. *Keempat*, perjanjian antara Allah dan manusia sewaktu dilahirkan atau masih dalam kandungan.

Kesehatan mental menurut Islam tidak lain adalah ibadah dalam pengertian yang luas atau penumbuhkembangan sifat-sifat Allah yang ada pada manusia yang merupakan potensi-potensi dirinya karena telah dikaruniakan Allah kepadanya dalam rangka pengabdian yang diikuti rasa amanah, tanggungjawab, ketaatan dan kesetiaan. Kesehatan mental dalam Islam identik dengan pengembangan potensi diri dalam rangka pengabdian kepada Allah dan agama-Nya untuk mendapatkan *al-nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang dan bahagia) dalam kesempurnaan iman dalam hidup, seperti dalam al-Qur'an surat al-Z̄ariyat ayat 56 yang berisi bahwa Allah tidak menjadikan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-Nya.<sup>77</sup>

Menurut Zakiyah Daradjat, fungsi keimanan adalah menciptakan kebahagiaan dan ketenteraman jiwa. Sehingga sesuatu yang diimani hendaknya selalu ada dan terpelihara baik. Dalam agama Islam, objek keimanan ialah: 1) Iman kepada Allah SWT, 2) Iman kepada hari akhirat, 3) Iman kepada mailat-Nya, 3) Iman kepada kitab-kitab-Nya, 4) Iman kepada rasul-rasul-Nya, dan 5) Iman kepada Takdir.<sup>78</sup>

Menurut Abdul Aziz Ahyadi, ciri-ciri orang beriman yang digambarkan al-Qur'an adalah:<sup>79</sup>

1. Aqidah. Kata ini berasal dari lafadz *aqada-ya'qidu-aqidatan* yang berarti keimanan, kepercayaan atau tekad. Aqidah ini tercermin pada keimanan seorang mukmin kepada rukun iman yang berjumlah lima.

<sup>77</sup> Ibid., 88.

<sup>78</sup> Daradjat, *Islam.*, 14.

<sup>79</sup> Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama: Kepribadian Muslim Pancasila* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1995), 116-139.

2. Tujuan hidup. Orang mukmin mukmin diciptakan oleh Allah SWT hanyalah untuk berbakti dan beribadah kepada-Nya dengan menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangan-Nya
3. Peribadatan. Secara umum berarti melaksanakan tugas ibadah dengan kesengajaan (*niat*) menjalankan perintah Allah SWT. Dalam pengertian yang lebih khusus ibadah merupakan hubungan antara hamba dengan penciptanya.
4. Pemikiran. Orang beriman akan senantiasa memikirkan semua ciptaan Allah SWT yang ada di alam, menuntut ilmu, tidak mengikuti prasangka, memperhatikan dan meneliti kenyataan, menggunakan alasan, rasional, dan logika dalam beraqidah.
5. Kehidupan alam perasaan. Pada orang beriman, hal ini tercermin dalam cinta kepada Allah SWT, takut akan siksa-Nya, khusu' dan khidmat, serta bergetar hatinya ketika mendengarkan ayat-ayat Allah, dan ikhlas dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya
6. Sikap. Orang yang berimanan selalu bersyukur, bersabar, tabah, ulet tanpa mengenal putus asa dalam menghadapi cobaan hidup.

Keimanan seseorang akan memandu kepada kaidah-kaidah dasar kesehatan dan perilaku preventif. Keimanan akan menuntunnya untuk dapat mewujudkan keseimbangan fisik dan psikis. Keimanan jualah yang membuat individu melakukan segala sesuatunya dengan proporsional, baik dalam hal makan, minum, tidur, menikah, maupun dalam merespon semua stimulus dalam dirinya dengan jalan yang halal dan baik.

Menurut Izzudin Taufiq, Psikologi Barat tidak memiliki standar definisi normal dan abnormal yang dapat digunakan sebagai acuan penilaian atas diri manusia. Berbeda halnya dengan Psikologi Islam, selain dapat memberikan definisi, ajaran Islam dapat menentukan indikator kesehatan dan indikator pemicu penyakit jiwa. Pedoman orang muslim tersebut mengacu pada hadits Nabi Muhammad saw. yang berbunyi:

أَخْبَرَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا عَنْ الشَّعْبِيِّ قَالَ سَمِعْتُ التُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنٌ وَبَيْنَهُمَا مُتَشَابِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِعَرِضِهِ وَدِينِهِ وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى فَيُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.<sup>80</sup>

Artinya:

“Diriwayatkan dari Nu'man bin Basyir bahwa Rasulullah bersabda, “Suatu yang halal jelas dan suatu yang haram jelas. Sesuatu yang ada di antara keduanya adalah meragukan, dan tidak banyak diketahui oleh banyak manusia. Barangsiapa yang menjauhi suatu yang meragukan, maka selamatlah diri dan agamanya. Namun barangsiapa yang terjerumus dalam suatu yang meragukan, maka sesungguhnya ia telah terjerumus kepada sesuatu yang haram, bagaikan seorang gembala yang menggembalakan kambingnya di perbatasan, di mana bisa membuatnya terjerumus ke dalamnya. Sesungguhnya setiap penguasa memiliki batasan dan batasan yang Allah tetapkan adalah sesuatu yang diharamkan. Sesungguhnya dalam tubuh ada segumpul daging, yang apabila ia baik, maka baiklah seluruh tubuh; dan apabila ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh; ia adalah hati.” (HR. Darimi)

<sup>80</sup> Taufiq, *Panduang Lengkap.*, 441-442.

Hadits di atas memaparkan tiga jenis batasan jiwa manusia, yakni perilaku yang normal (perilaku yang baik), abnormal (perilaku yang menyimpang), dan perilaku yang ada perbedaan atas hukumnya (perilaku yang meragukan). Perilaku yang normal adalah perilaku yang Islami. Islam adalah agama fitrah. Perilaku yang berasal darinya adalah perilaku yang sesuai dengan karakteristik manusia, sebagaimana Allah menciptakannya dengan kefitrahannya. Perilaku individu yang sesuai dengan ajaran Islam adalah jalan untuk mewujudkan kesehatan jiwa.

Menurut Utsman Najati, sebagaimana dikutip Muhammad Izzudin Taufiq, indikator kesehatan jiwa berdasarkan al-Qur'an dan Sunnah adalah sebagai berikut:<sup>81</sup>

- Dilihat dari hubungan individu dengan Tuhannya, yakni beriman kepada Allah, beriman kepada malaikat-Nya, kitab-Nya, rasul-Nya serta beriman kepada hari akhir dan juga takdir dan ketetapan baik dan buruknya. Juga dengan menaati semua perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya.
- Dilihat dari hubungan individu dengan dirinya sendiri, yakni dengan mengetahui potensi dirinya, menyelaraskan ambisinya sesuai dengan kemampuannya, selalu berusaha untuk mencapai optimalisme kemanusiaannya sesuai dengan kemampuannya, memenuhi semua motif dorongannya dengan cara yang halal dan proporsional, mengendalikan semua motif yang tidak selaras dengan ajaran Islam, mengendalikan emosi dan perbuatannya serta mengarahkannya kepada orientasi yang benar, merasakan kebebasan, tanggung jawab dan kemandirian, selalu berusaha mengaktualisasikan dirinya, berjuang untuk mengatasi tekanan kehidupan dan menjaga kesehatan fisik dan psikisnya.
- Dilihat dari hubungan individu dengan sesamanya, yakni dengan melakukan hubungan baik yang dipenuhi dengan rasa cinta dan kasih sayang, memberikan hal kepada pemiliknya dan merasakan tanggung jawab sosial yang utuh.

---

<sup>81</sup> Ibid., 447-448.

- Dilihat dari hubungan individu dengan alam semestanya, yakni dengan mengetahui posisinya di alam semesta. Sesungguhnya Allah telah memberikannya posisi mulia dari seluruh makhluk-Nya dengan menjadikannya khalifah-Nya di muka bumi. Sudah menjadi kewajibannya untuk memakmurkannya dan menerapkan hukum Allah di dalamnya. Hendaknya ia mampu menjadi teman bagi setiap makhluk serta melakukan banyak kreativitas dan inovasi baru dengan penuh profesionalisme.