



Psikologi Islam

Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa

Massubartono,¹Mulyanti,²

¹UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Sei. Duren, Muaro Jambi 36361, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Redaksi: 22 November 2018

Revisi Akhir: 11 Desember 2018

Diterbitkan *Online*: 31 Desember 2018

Korespondensi

Telepon: 081249260541

E-mail: massuhartono@uinjambi.ac.id

muliantias@gmail.com

Abstrak: Terapi religi adalah pengobatan atau penyembuhan berdasarkan keyakinan kepada Tuhan dengan ajaran dan tuntunan yang diajarkan Agama, didalam Islam Al-quran adalah pedoman bagi seluruh umat manusia, menjelaskan bahwa setiap “penyakit ada obatnya” asal manusia itu mau bersyukur dan memahami setiap tanda-tanda kebesaran Allah. Sedangkan Dzikir adalah metodologi peringatan, motivasi, *controlling*, dan ibadah kepada Allah SWT. Dzikir mengantarkan individu kesuatu kondisi kesadaran akan pentingnya dekat dengan Allah, semakin dekat dengan Allah semakin membuatnya sadar akan kebesarannya, dan berada dalam pengawasan dan penjagaan yang tidak pernah pupus. Keyakinan tentang esensi pengawasan Allah melalui dzikir, melahirkan pola kesadaran bahwa individu selalu mendapat pengawalan dan *monitoring* terhadap perilaku baik maupun buruk. Perilaku baik maupun buruk mendapat balasan dari Tuhan-Nya, sekalipun sekecil *Zarrab* (atom). Oleh karena itu terapi religi menjadi solusi yang sangat cocok bagi penderita gangguan jiwa dimana gangguan jiwa adalah gejala atau pola tingkah laku psikologi yang tampak secara klinis yang terjadi pada seseorang dari hubungan dengan keadaan *distres* (gejala yang menyakitkan) atau ketidakmampuan (gangguan pada satu area atau lebih dari fungsi-fungsi penting) yang meningkatkan resiko terhadap kematian, nyeri, ketidakmampuan atau kehilangan kebebasan yang penting dan tidak jarang respon tersebut dapat diterima pada kondisi tertentu. bagaimana terapi religi dzikir ini bekerja dalam membantu penderita gangguan jiwa akan dijelaskan didalam tulisan ini.

Abstrac: Religious therapy is treatment or healing based on belief in God with the teachings and guidance taught by Religion, in Islam the Qur'an is a guide for all mankind, explaining that every "disease has a cure" as long as humans want to be grateful and understand every sign of greatness God. While Dhikr is a methodology of warning, motivation, controlling, and worship to Allah SWT. Dhikr brings the individual to a state of awareness of the importance of being close to Allah, getting closer to Allah makes him more aware of his greatness, and is under supervision and guarding that never disappears. Belief about the essence of Allah's supervision

through dhikr, gives birth to a pattern of awareness that individuals are always escorted and monitoring of good and bad behavior. Good and bad behavior is rewarded by His Lord, even as small as Zarah (atom). Therefore religious therapy is a solution that is very suitable for people with mental disorders where mental disorders are symptoms or patterns of psychological behavior that appear clinically to someone from a relationship with a state of distress (painful symptoms) or disability (disruption in one area or more than important functions) which increase the risk of death, pain, inability or loss of important freedom and often these responses can be accepted under certain conditions. how dhikr religious therapy works in helping people with mental disorders will be explained in this paper.

Key word: Terapi Religi , Dzikir, Gangguan Jiwa

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) kesehatan adalah keadaan sehat fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan. Hal ini berarti seseorang dikatakan sehat apabila seluruh aspek dalam dirinya dalam keadaan tidak terganggu baik tubuh, psikis maupun sosial. Apabila fisiknya sehat, maka mental (jiwa) dan sosial pun sehat demikian pula sebaliknya, jika mentalnya terganggu atau sakit, maka fisik dan sosialnya pun sakit. Kesehatan harus dilihat secara menyeluruh sehingga kesehatan jiwa merupakan bagian dari kesehatan yang tidak dapat dipisahkan.¹

Dalam kamus besar bahasa Indonesia jiwa mempunyai makna yaitu, roh manusia yang ada didalam tubuh dan menyebabkan seseorang hidup. Sedangkan gangguan jiwa menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah ketidakseimbangan jiwa yang mengakibatkan terjadinya ketidak normalan sikap atau tingkahlaku atau dengan kata lain disebut gangguan jiwa.²

Gangguan Djamaludin Ancok, diantaranya salah satu definisi gangguan jiwa dikemukakan oleh Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein. Menurut kedua ahli tersebut Gangguan jiwa adalah kesulitan yang dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain kesulitan dalam persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri. Kesulitan tersebut dikarenakan adanya perubahan perilaku yang terjadi tanpa alasan yang tidak masuk akal, berlebihan, berlangsung lama, dan menyebabkan kendala terhadap individu atau orang lain.³ Gangguan jiwa adalah gangguan dalam cara berpikir (*kognitif*), kemauan (*volition*) emosi (*affective*), tindakan (*psicomotor*).⁴

Jiwa dan fisik harus dijaga dengan baik agar keseimbangannya tidak terganggu, jika keseimbangan keduanya terganggu maka hal selanjutnya adalah

¹World Health Organization (WHO), *Investing in Mental Health*. (Department of Mental Health and Substance Dependence: 2003), 7.

²Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ke 5*, 2016.

³Djamaluddin Ancok dan Fuat Nashori Suroso. *Psikologi Islami; Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995).91

⁴Maramis, W.F. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. (Surabaya: Erlangga University, 2005). 33

tahap ketika proses perbaikan harus dilakukan, seperti penyembuhan yang dilakukan di rumah sakit jiwa terhadap penderita gangguan jiwa, segala sesuatu harus diperhatikan sejak dini dengan melakukan hal-hal positif yang bisa meningkatkan produktivitas hidup.

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) diperkirakan ada 450 juta orang diseluruh dunia mengalami gangguan mental sekitar 10% orang dewasa mengalami gangguan jiwa saat ini dan 25% penduduk diperkirakan akan mengalami gangguan jiwa pada usia tertentu selama hidupnya. Usia ini biasanya terjadi pada dewasa muda antara usia 18-21 tahun. Menurut *institute of mental health*, gangguan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan diperkirakan akan berkembang menjadi 25% ditahun 2030. Berdasarkan Risesdas 2013, prevalensi gangguan jiwa berat penduduk Indonesia 1,7 permil. Prevalensi gangguan jiwa berat terbanyak daerah Istimewa Yogyakarta dan Nagroe Aceh Darusalam 2,7 permil.⁵

Sedangkan data dari rumah sakit jiwa daerah provinsi Jambi saja sudah tercatat bahwa ada peningkatan pasien rumah sakit jiwa setiap tahunnya. Data ini dijelaskan dalam laporan tahunan ruang IGD (Instalasi gawat darurat) rumah sakit jiwa daerah provinsi Jambi yaitu melalui data kunjungan pasien terus mengalami peningkatan, tahun 2012 jumlah pasien yang datang berobat ke IGD 680 orang, sebanyak 432 orang harus rawat inap, sedangkan sebanyak 248 orang hanya rawat jalan.⁶

Dari informasi di atas menunjukkan bahwa setiap tahunnya ada peningkatan orang terkena gangguan jiwa hal ini disebabkan berbagai faktor baik dari dalam maupun dari luar diri individu itu sendiri dan dari lingkungannya. Namun terlepas dari itu hal ini disebabkan karena adanya ketidaksiapan diri seorang individu dalam menerima realitas sehingga tidak mampu untuk mengaktualisasikan diri, pada akhirnya menyebabkan gangguan pada jiwa yang terus menerus mendapat tekanan terlebih lagi karena kurangnya iman dan kedekatan kepada sang Pencipta.

Jika penduduk Indonesia diasumsikan sebanyak 200 juta orang, maka 0.46% dari jumlah tersebut adalah 1 juta orang. Menurut David A. Tomb, gangguan skizofrenia ini lebih sering terjadi pada populasi urban dan pada kelompok sosial ekonomi rendah.⁸ Hal ini bisa jadi disebabkan karena masyarakat urban dan ekonomi rendah cenderung mudah terkena gangguan kejiwaan seperti stres, depresi, merasa harga diri rendah, dan lain sebagainya, akibat tekanan hidup.⁷

⁵Baca, Vien Dimiyati, "Satu Juta Orang Indonesia Diperkirakan Gila", diakses pada tanggal 28 Mei 2017 pukul 19.33 melalui: http://www.jurnas.com/news/73358/Satu_Juta_Orang_Indonesia_Diperkirakan_Gila/1/Sosial_Budaya/Kesehatan. Jumlah ini berbeda dengan jumlah yang diperkirakan oleh Komunitas Peduli Skizofrenia Indonesia (KPSI) yang menyebutkan ada sekitar 2 juta orang Indonesia yang mengalami penyakit skizofrenia, berdasarkan prevalensi 1-2 persen dari populasi penduduk Indonesia. Baca, Safari Sidakaton, "KPSI: Untuk Kita yang Peduli Skizofrenia", diakses pada tanggal 28 Mei 2017 pukul 19.33 melalui: <http://www.tnol.co.id/komunitas/fansklub/8469.html>

⁶Dokumen, "Laporan Tahunan Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi." 2017

⁷Massubartono, "Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Skizofrenia: Studi pada Rumah Sakit Jiwa Islam Klender Jakarta", Tesis. SPs UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2013, 3

Al-Quran adalah panduan hidup bagi manusia, ia adalah panduan bagi setiap pribadi dan undang-undang bagi seluruh masyarakat. Didalamnya terkandung pedoman praktis bagi setiap pribadi dalam hubungan dengan Tuhannya, lingkungannya, keluarganya, dirinya sendiri, dengan sesama muslim, dan juga non muslim baik yang berdamai maupun yang memeranginya. Individu yang mengikuti panduan ini pasti akan selamat hidupnya dunia akhirat.⁸

Setiap manusia menginginkan dirinya sehat baik secara jasmani ataupun rohani. Sehat secara jasmani akan terwujud apabila manusia tidak mengeluh sakit didalam diri atau tidak ada keluhan terkait kondisi fisiknya. Sedangkan kondisi rohani yang sehat akan terjadi apabila manusia tersebut merasakan keadaan aman, nyaman, serta tentram dalam dirinya. Orang yang tidak sehat dalam kedua aspek tersebut tentunya akan mempengaruhi pola kehidupan dirinya serta akan berdampak terhadap aktivitas sosial yang akan dilakukannya.⁹

Menurut Zakiah Daradjat bahwa jiwa manusia membutuhkan Agama, dalam pandangannya manusia mempunyai dua golongan kebutuhan yang besar, yaitu: Kebutuhan primer, kebutuhan jasmaniah (makan, minum, seks dan sebagainya), dan kebutuhan rohaniyah (*psychis* dan *social*). Dalam upaya pemenuhan jasmani dan rohani ini Agama dijadikan sebagai alat untuk menghilangkan kecemasan manusia, Tuhan menjamin bahwa tidak ada satu makhluk hidup pun yang tidak ada rezeki buat mereka. Agama juga diposisikan sebagai seperangkat pedoman hidup yang diyakini bersipat sakral dan berasal dari zat yang maha tinggi yang berisi tentang aturan yang mana yang harus ditinggalkan dan yang harus dijalankan oleh para pemeluknya. Dan barang siapa yang menaati peraturan tersebut maka akan mendapat balasan yang setimpal dari perbuatan yang dilakukan oleh seseorang baik didunia maupun diakhirat nanti. Atas dasar kebutuhan itu terkadang manusia juga belum mampu untuk memenuhinya dan akhirnya manusia mengalami keterpurukan yang tentunya memunculkan sifat putus asa.¹⁰

Ada berbagai macam latar belakang yang menyebabkan rehabilitan mengalami gangguan jiwa dan harus tinggal di rumah sakit jiwa diantaranya karena mengalami kekerasan dalam rumah tangga, rumah kebakaran (*traumatik*) dan kematian orang yang disayang bahkan dihianati oleh pasangan dan putus cinta. Maka disebabkan keadaan inilah, dibutuhkan sebuah konsep dimana jika manusia mengalami putus asa atas dasar problem kedirian ataupun kejiwaan yang dialami olehnya perlu adanya sebuah metode untuk menanggulangi hal tersebut. Sementara itu Islam telah lebih awal dahulu memulai dengan penawaran ajarannya yang dapat menentramkan kehidupan rohani manusia. Maka dari itu keagamaan dalam membantu mengatasi persoalan gangguan jiwa sangat signifikan, mengingat

⁸Muhammad Ulil Arham. "Terapi Religi melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa di PP. al-Qodir Cangkringan Yogyakarta." Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: 2015, 6

⁹Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar), 38.

¹⁰Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta:Gunung Agung, 1987), 80.

bahwa persoalan bukan hanya bersifat psikologis saja tetapi juga spiritual.¹¹ Sebagaimana termaktub dalam QS. Fushilat, ayat 33 dan QS. Ali Imran ayat 190-191 Allah berfirman:

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿٣٣﴾

“Siapakah yang lebih baik perkataannya daripada orang yang menyeru kepada Allah, mengerjakan amal yang saleh, dan berkata: "Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang menyerah diri”. (QS. Fushilat (41):33).¹²

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal”. (QS. Ali Imran (3):190).¹³

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka” (QS. Ali Imran (3):191).¹⁴

Ayat tersebut di atas menjelaskan kepada kita bahwa kita harus senantiasa mengingat Allah dalam keadaan apapun, karena dengan mengingat Allah kita akan merasa dekat dengan Allah, dan Allah akan mengingat hamba-Nya yang mengingat-Nya dalam setiap perbuatan. Allah memberikan pujian kepada hamba-Nya yang selalu berdzikir kepadanya sepanjang waktu. Dzikir disini diposisikan sebagai kehidupan hati yang mampu menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami oleh seseorang.

Dzikir juga merupakan makanan bagi hati dan ruhnya. Jika ia hilang dari seseorang hamba, ibarat badan kosong dari makanannya. Menurut Musfir bin Said az-Zahrani dalam bukunya konseling terapi, indikasi kesehatan jiwa dalam Islam tampak dalam beberapa hal, yang salah satunya, dilihat dari aspek spiritualitasnya, ialah adanya keimanan kepada Allah, konsisten dalam

¹¹Muhammad Ulil Arham. “Terapi Religi melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa di PP. al-Qodir Cangkringan Yogyakarta.”, 8

¹²Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. (Jakarta:CV Pustaka Agung Harapan, 2006), 688.

¹³Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. 96.

¹⁴Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. 96.

melaksanakan ibadah kepadaNya, menerima takdir dan ketetapan yang telah digariskan oleh-Nya, selalu merasakan kedekatan kepada Allah.¹⁵

Oleh karena itu melalui terapi religi di Instalasi Rehabilitasi Mental Rumah Sakit Jiwa Daerah provinsi Jambi, yang dilaksanakan pada setiap hari Selasa, diharapkan terapi religi mampu mengajak rehabilitan untuk mengenal Allah, karena disebabkan gangguan jiwa yang dialami rehabilitan, membuat sebagian memori ingatan rehabilitan terganggu bahkan mengingat namanya sekalipun sulit, dengan mengingat Allah melalui kalimat dzikir akan memberikan terapi tersendiri bagi otak untuk mengingat kembali memori-memori yang telah hilang, karena Allah akan senantiasa bersama orang-orang yang mengingat-Nya dan mengagungkan nama-Nya.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini akan difokuskan pada pasien gangguan jiwa di Instalasi Rehabilitasi Mental Rumah sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis pendekatan kualitatif, yang mendeskripsikan data di lapangan apa adanya. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga cara yang dilakukan secara berulang-ulang agar keabsahan datanya dapat dipertanggung jawabkan, Untuk mendapatkan data yang akurat dalam penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan beberapa metode antara lain: Observasi, wawancara, dan dokumentasi.

C. Pembahasan

1. Metode Terapi Religi Dzikir Di Instalasi Rehabilitasi Mental Rumah sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi.

Dalam melaksanakan tugas dan fungsinya, Rumah sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. melaksanakan psikoterapi Islam dengan merancang program-program penyembuhan yang disusun secara sistematis, berkesenambungan (*continuu*), serta terintegrasi dengan model penyembuhan lainnya dalam hal ini farmakoterapi dan terapi konvensional. Jenis terapi Islam yang dilaksanakan di Rumah sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi adalah terapi ibadah yaitu jenis terapi yang dikembangkan dari pelaksanaan ritual agama sebagai konsekuensi dalam menjalankan perintah Allah SWT. Psikoterapi ini dibagi kedalam dua bagian yaitu kajian teori dan peraktek yang meliputi materi salat, doa, zikir, membaca Quran dan hafalan ayat-ayat pendek, baik itu secara individu maupun secara kelompok.

¹⁵Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), 450.

Dalam sebuah konsep kegiatan tentu tidak terlepas dari metode, metode menjadi strategi untuk mencapai tujuan dalam sebuah kegiatan. Kegiatan akan terlaksana dengan baik jika mempunyai metode yang mendukung dalam pencapaian tersebut. Metode menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah cara teratur untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki, cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaannya suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.¹⁶

Metode dalam terapi religi dzikir pada penderita gangguan jiwa merupakan suatu cara aplikasi terapi dzikir dalam membantu memberi pembekalan ilmu ketauhidan kepada para gangguan jiwa tentang Tuhan melalui Agama dengan cara mengagungkan nama-Nya dalam kalimat-kalimat dzikir.

Metode yang digunakan pada pelaksanaan terapi religi melalui dzikir pada penderita gangguan jiwa di Instalasi rehabilitasi mental adalah metode terapi secara kelompok dan metode terapi secara langsung.

a. Metode Kelompok

Metode kelompok adalah metode yang dilaksanakan secara kelompok dengan dipimpin oleh terapis, terapis sebagai pemandu kegiatan terapi akan melakukan beberapa tahapan dalam terapi religi dzikir ini yaitu *Introduction/understanding, Remember, Mention And Practice*. Tahap *Introduction* adalah tahap pertama dalam metode kelompok yaitu tahap memperkenalkan Allah kepada rehabilitan karena 50 % dari mereka tidak mengenal Agama dan tidak diperkenalkan Agama sehingga tugas pertama terapis adalah memperkenalkan Allah, kemudian manusia sebagai hamba Allah, lalu dijelaskan.

Bahwa manusia diciptakan untuk beribadah kepada Allah, untuk beribadah kepada Allah tentu rehabilitan harus mengenal Allah terlebih dahulu disitulah tugas terapis yang sangat penting menjelaskan tentang keesaan Allah dengan kalimat yang sangat sederhana dan mudah dipahami oleh rehabilitan.

Untuk mengenalkan Allah kepada rehabilitan hal pertama yang dilakukan oleh terapis adalah menjelaskan tentang konsep-konsep nama Allah melalui ciptaan-ciptaan Allah, dan menyampaikan rukun iman dan rukun Islam karena itu yang wajib bagi seorang muslim.

Tahap kedua dan ketiga adalah *Remember and Mention*, mengingat Allah dan menyebut nama-Nya dimana pun dan kapan pun melalui kalimat-kalimat dzikir, tahap kedua dan ketiga ini juga dilakukan oleh terapis dengan mengajak rehabilitan mengucapkan kalimat dzikir bersama pada saat terapi berlangsung seperti kalimat *subhanallah* dengan nada bersholawat karena rehabilitan lebih menyukai sesuatu yang bersenandung, hal ini dianggap menyenangkan sehingga rehabilitan akan bersemangat dengan wajah berseri-seri pada saat mengucapkan kalimat *tasbih* tersebut, kemudian kalimat *istigfhar* dengan tekhnik yang sama yaitu dibawa dengan lantunan nada sholawat.

Setelah memperkenalkan memberi pemahaman, mengingat dan menyebut nama-nama Allah, dan keesaan Allah, tahapan terakhir dalam metode kelompok

¹⁶Badan pengembangan dan pembinaan bahasa, kementerian pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia. *Kamus besar bahasa Indonesia edisi ke 5*, 2016.

adalah tahap *Action*, yaitu tahap dimana rehabilitan akan dibimbing oleh terapis untuk mempraktekkan seperti mengucapkan *Alhamdulillah*, kalimat-kalimat dzikir seperti *tahmid*, *sholawat*, *istigfar* dan *tasbih* kemudian rehabilitan juga dibimbing untuk mengerjakan amalan-amalan sunah seperti tersenyum jika bertemu orang, ramah mengucapkan salam karena senyum itu sedekah, kemudian membantu atau menolong teman yang kesusahan sehingga dengan ini akan menimbulkan rasa empati antar sesama rehabilitan.

b. Metode Langsung

Metode langsung adalah metode yang dilakukan secara perorangan dengan tempat yang disesuaikan dan biasanya terapis bekerjasama dengan terapis yang lain dan perawat untuk melakukan terapi, terapi yang dilakukan berdasarkan *faceto face* pertemuan langsung antara rehabilitan dengan perawat biasanya terapi berbentuk ajakan dengan lembut, nasihat dan bimbingan saat rehabilitan melakukan aktivitasnya di ruang rawat inap. Metode langsung dilaksanakan karena waktu terapi kelompok sangat sedikit dan metode terapi langsung ini hanya dilakukan dengan mengarahkan hal-hal sederhana seperti memberi contoh ketika masuk ruangan mengucapkan salam, membaca *basmallah* setiap akan makan atau minum.

Metode terapi langsung ini juga dilakukan diluar waktu terapi religi seperti pada saat terapi kerja rehabilitan diajak untuk membaca kalimat *basmallah* sebelum memulai sesuatu sebagai ucapan mengagungkan Allah SWT, kemudian membaca *Alhamdulillah* setelah mengerjakan sesuatu sebagai ungkapan syukur kepada Allah SWT tentu dengan bimbingan terapis pada saat terapi kerja atas kesepakatan kerja sama antara terapis satu dengan yang lain, dengan hal-hal sederhana ini rehabilitan dapat membiasakan diri melakukan sesuatu dengan hal-hal baik dan positif sehingga terhindar dari sesuatu yang dapat merusak diri.

Sewaktu rehabilitan telah kembali pada ruangan masing-masing dan meninggalkan instalasi rehabilitasi mental, dan ini sudah menjadi kerja sama seluruh staff rumah sakit untuk membantu rehabilitan menjadi seorang yang produktifitas.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terapi religi dzikir di Instalasi Rehabilitasi Mental Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi dilakukan dengan dua metode yaitu metode kelompok dan metode langsung, metode ini lahir dari kreatifitas terapis saja, tidak terstruktur mengingat terapi religi fungsinya dirumah sakit hanya sebagai pembantu dalam memberikan pembekalan kepada rehabilitan tentang ilmu ketauhidan dimana rehabilitan yang mengikutinya sudah memiliki tingkat kesembuhan di atas 50%.

Metode ini penting dilakukan karena akan membantu rehabilitan saat kembali kemasyarakat, bagi seorang yang terkena gangguan jiwa saat dinyatakan sembuh dan mendapat izin kembali kemasyarakat oleh rumah sakit, rehabilitan akan mendapat tantangan baru yaitu persepsi dan stigma masyarakat yang menganggapnya mantan gangguan jiwa sehingga sering dari masyarakat tetap mengasingkan nya dan berpikiran negatif terlebih lagi mengeluarkan kata yang dapat menyakiti hati rehabilitan, hal ini akan berdampak buruk bagi psikologi rehabilitan dan dapat memicu kembali apa yang sudah dideritanya.

Oleh karena itulah dengan terapi religi rehabilitan diajak kearah yang lebih baik diajarkan berdzikir dengan mengingat Allah, dan mengajarkan perilaku mencintai mesjid, dengan ini akan merubah stigma masyarakat saat melihat rehablitan kembali kemasyarakat jika sebelumnya jarang pergi kemesjid setelah kembali pulang dari rumah sakit menjadi rajin kemesjid sehingga akan menimbulkan pengaruh positif bagi masyarakat yang melihatnya dan ini akan memudahkan rehabilitan beradaptasi dengan lingkungannya.

2. Pelaksanaan Terapi Religi Dzikir pada penderita Gangguan Jiwa

a. Kegiatan Terapi Religi Dzikir

Kegiatan terapi religi dzikir adalah kegiatan yang dilakukan oleh seorang terapis religi sebagai orang yang membimbing rehabilitan mengajak mengingat Allah melalui kalimat dzikir seperti kalimat tasbih, basmalah, istigfhar dan sholawat, kegiatan inti dilakukan pada hari selasa namun untuk pengaplikasian terapi ini akan dibantu oleh para seluruh komponen rumah sakit seperti ketika di dalam ruangan rawat inap maka tugas membimbing itu diserahkan kepada para perawat jika pada aktivitas lain diserahkan kepada terapis yang lain hal ini bertujuan untuk membantu optimalisasi kegiatan terapi jika terapi hanya dilakukan pada jam khusus yang berkisar pada satu jam, tanpa dibimbing lagi untuk aplikasi dalam kegiatan sehari-hari maka terapi tidak berjalan dengan baik, mengingat rehabilitan sebagai penderita gangguan jiwa mempunyai kelemahan dalam mengingat hal-hal tertentu.

b. Tekhnis Pelaksanaan Terapi Religi dzikir

Tahap persiapan ini merupakan tahapan di mana terapi yang dibantu oleh perawat mengidentifikasi permasalahan, merancang rencana tindakan, dan pemecahan masalah tersebut. Tahap ini digunakan menyiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan materi, metode, media, maupun strategi penyampaiannya kepada pasien. Selain itu tahapan ini merupakan tahap penyeleksian pasien. Hal ini dilakukan sebab tidak semua pasien dapat mengikuti terapi ini, ada dua syarat utama yaitu hanya mereka yang kondisi mentalnya sudah stabil dan dapat berkomunikasi yang dapat mengikuti terapi ini. Jika terdapat pasien yang sulit bersosialisasi maka terapis akan mendatangnya dan melakukan terapi secara individu

Rehabilitan yang mengikuti terapi religi ini adalah rehabilitan yang dianggap sudah memiliki tingkat kesembuhan diatas 50% tapi belum bisa normal, dan rata-rata dari rehabilitan adalah sudah memiliki penyakit sejak lama. Terapi ini khusus dilakukan pada hari selasa alokasi waktu yaitu satu jam dimulai pada pukul 09:00-10:00. Tekhnis pelaksanaan terapi religi dzikir ini adalah dengan cara membaca kalimat-kalimat dzikir seperti kalimat *tasbih*, *istigfhar*, dan *sholawat* menggunakan metode terapi kelompok dan terapi langsung metode ini dipimpin oleh seorang terapis sebagai penanggungjawab dari terapi religi ini yaitu pak Fauzi, pak Fauzi adalah salah seorang pegawai di rumah sakit jiwa daerah provinsi Jambi yang sebenarnya bergerak dibidang seni tari namun beliau ditugaskan untuk menjadi penanggungjawab sebagai fasilitator dalam terapi religi dan dengan keiklahaan

hatinya pun beliau membantu para rehabilitan dalam mengenal dan mengingat Allah sebagai terapi muhasabah diri.

Setelah melakukan persiapan yang baik, maka selanjutnya adalah tahap pelaksanaan dari psikoterapi Islam. Tahapan sangat ini bervariasi tergantung pada bentuk terapi. Untuk terapi salat, doa, dan zikir dilakukan secara bersamaan, sedangkan untuk terapi membaca dan menghafal Quran, serta kegiatan pendukung terapi seperti ceramah dan diskusi agama dilaksanakan pada waktu yang berbeda.

1) Persiapan dan materi yang disampaikan pada kegiatan terapi

Persiapan sebelum dilakukan terapi kelompok dan terapi langsung sangatlah berbeda persiapan pada terapi kelompok adalah, menyediakan tempat terapi yaitu berupa ruangan yang nyaman yang dilengkapi dengan alas kemudian kursi untuk terapis jika diperlukan dan pengeras suara agar penyampaian dzikir dapat terlaksana dengan baik karena jumlah rehabilitan yang mengikuti terapi dapat saja banyak dapat saja sedikit minimal peserta yang datang adalah 7 sampai 10 orang sedangkan maksimal 60 orang bahkan lebih, jumlah ini tergantung kepada ruangan yang mengirim rehabilitan ke Instalasi Rehabilitasi Mental.

Materi yang disampaikan pada saat terapi berlangsung adalah materi ringan seperti penjelasan siapa Allah, dan bagaimana manusia diciptakan apa tugas manusia di bumi, apa amalan yang harus manusia kerjakan lalu cara mengingat Allah, mengucapkan kalimat *basmallah*, *tasbib*, *istighfar*, dan *sholawat*. Lalu materi tentang sabar, sabar adalah menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang tercela. Juga dapat diartikan mengendalikan emosi dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.¹⁷ Syukur juga sering dijadikan materi dalam terapi ini syukur adalah perasaan gembira sekaligus terimakasih atas segala nikmat pemberian Allah. Salah satu tanda bersyukur adalah menyebut-nyebut nikmat pemberiannya.¹⁸ Sedekah juga sering dianjurkan salah satunya adalah sedekah senyum sedekah adalah memberikan bantuan baik lahir maupun batin kepada orang-orang yang membutuhkannya. Setiap anggota tubuh manusia bisa bersedekah.¹⁹ Pada saat terapi berlangsung sebagian besar dari rehabilitan memerhatikan dengan baik apa yang disampaikan oleh terapis, reaksinya sangat baik mengikuti dengan khidmad namun tidak jarang ada yang sering berbicara terus menerus tanpa bisa berhenti, ada yang tidak peduli dan sibuk sendiri sehingga sulit untuk mengikuti apa yang diperintahkan oleh terapis dan tidak jarang memicu kegelisahan pada yang lain.

Adapun *istighfar* yang digunakan dalam terapi adalah *Astagfirullah Robb bal Baro yaa Astagfirullah Minalkhatoo yaa Robbii Zidnii Ilman Naafi'a Wawafiqlii Amalan Makbulan Waahablii Risqoon waasi'awatub'alaina Taubatan Nasuhaa*. Sholawat yang digunakan yaitu sholawat Badar:

¹⁷Syamsul Rijal Hamid. Buku Pintar Agama Islam. (Jakarta: Bee Media Pustaka: 2017), 363.

¹⁸Syamsul Rijal Hamid. Buku Pintar Agama Islam. (Jakarta: Bee Media Pustaka: 2017), 367.

¹⁹Syamsul Rijal Hamid. Buku Pintar Agama Islam. (Jakarta: Bee Media Pustaka: 2017), 364.

SHOLAWAT BADAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

★

| | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| عَلَى طَه رَسُوْلِ اللَّهِ | صَلَاةُ اللَّهِ سَلَامٌ اللَّهُ |
| عَلَى يَس حَبِيْبِ اللَّهِ | صَلَاةُ اللَّهِ سَلَامٌ اللَّهُ |
| وَبِالْهَادِي رَسُوْلِ اللَّهِ | تَوَسَّلْنَا بِبِسْمِ اللَّهِ |
| بِأَهْلِ الْبَدْرِ يَا اللَّهُ | وَكَوْكَلٍ مُجَاهِدِ لِلَّهِ |
| مِنَ الْآفَاتِ وَالنَّفَمَةِ | إِلَهِي سَلِّمْ أَلَا مَّةَ |
| بِأَهْلِ الْبَدْرِ يَا اللَّهُ | وَمِنْ هَمٍّ وَمِنْ عُمَّةٍ |
| جَمِيْعِ أَدِيَّةٍ وَاصْرَفْ | إِلَهِي بِنَجْنَا وَاكْشِفْ |
| بِأَهْلِ الْبَدْرِ يَا اللَّهُ | مَكَاثِدَ الْعِدَا وَالطُّفْ |

Kalimat tasbih yang digunakan: سُبْحَانَ اللَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Berkaitan dengan target apa yang ingin dicapai dari terapi zikir, menurut terapis target yang ingin dicapai adalah melatih daya ucap (verbal) dan daya ingat pasien. Dalam pengamatan peneliti, manfaat zikir pada pasien gangguan jiwa dapat dilihat dengan adanya perubahan baik tingkah laku maupun ucapan. Ketika pertama kali pasien dirawat pasien terlihat selalu menyendiri, tidak mau diatur, berdiam diri dalam waktu yang lama, dan berbicara kotor. Setelah menjalankan terapi ini pasien lebih disiplin, mudah diatur, bertanggung jawab dengan barang-barang pribadi, aktif bergerak dan bersosialisasi. Manfaat terapi zikir pada pasien gangguan jiwa tentunya berbeda dengan penderita gangguan jiwa lainnya seperti stres ataupun depresi. Jika penderita stres dan depresi akan mendapatkan ketenangan, kekuatan iman, dan ketebalan hati pada saat melaksanakan terapi ini.

Terkait dengan manfaat doa dan zikir bagi kesehatan manusia, menurut Abdul Mujib ada dua manfaat zikir sebagai terapi: pertama, zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebutkan kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT. semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhan.²⁰ Kedua, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxtion therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana caranya harus beristirahat dan bersantai

²⁰Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuasa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 237.

melalui pengurangan ketegangan dan tekanan psikologis.²¹ Istilah ini sama dengan istilah *transcendental meditation*, yaitu teknik relaksasi mental dan fisik menghilangkan stres, dan mampu menumbuhkan realisasi diri dan evolusi manusia.²²

Dadang Hawari menyebutkan dari sudut ilmu kesehatan jiwa, doa dan zikir merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi psikologik biasa. Hal ini karena doa dan zikir mengandung unsur kerohanian, keagamaan, ketuhanan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*), dan keimanan (*faith*) pada diri seseorang yang sedang sakit. Kekebalan tubuh pun akan meningkat, sehingga proses penyembuhan dapat berjalan lancar.²³ Marek Jantos dan Hosen Kiat mengidentifikasi setidaknya empat kemungkinan mekanisme yang didapat dari doa dan pengaruhnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu yaitu: doa sebagai respon relaksasi, doa sebagai ekspresi emosi positif, dan doa sebagai saluran untuk intervensi supranatural.²⁴

2) Kendala yang dihadapi terapis pada kegiatan terapi religi dzikir

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan kepada seorang terapis di Instalasi Rehabilitasi Mental ini dapat dirangkum beberapa kendala yaitu dikarenakan belum ada tata layanan dari depkes (departemen kesehatan) untuk melaksanakan terapi religi, dan belum adanya konsep-konsep yang terstruktur dengan baik terapi religi berjalan hanya atas dasar kehendak fihak rumah sakit yang merasa bahwa Agama adalah pokok penting dalam penyembuhan meskipun pada rehabilitan di rumah sakit terapi religi bukan sebagai penyembuh tapi sebagai sesuatu yang membekali, mempersiapkan rehabilitan sebelum kembali kemasyarakat.

Kendala selanjutnya adalah pemberian terapi kepada yang sudah lanjut usia dikarenakan kesulitan dalam segala hal bagi usia lanjut membuat terapi sulit untuk diterapkan, karena kesulitan dalam hal menyebut kalimat dzikir, namun saat rehabilitan sudah mampu diam, mendengarkan apa yang disampaikan oleh terapi itu sudah dianggap bagus, karena pada usia lanjut memori ingatan sudah menurun, jadi jika mampu ingat satu minggu itu sudah dianggap luarbiasa.

Sebenarnya terapi religi ini seharusnya dilakukan setiap hari tapi dikarenakan kondisi rumah sakit bukan lah rumah sakit Islam, dan ada pasien dan

²¹Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuasa Psikologi Islam*, 238

²²Teknik Meditasi Transcendental berasal dari tradisi Vedic India. Pengetahuan ini diberikan dari Master Vedic secara turun temurun selama ribuan tahun. Kurang lebih 50 tahun yang lalu (1959), Maharishi Mahesh yang mewakili tradisi Vedic pada jaman ini memperkenalkan Meditasi Transcendental ke seluruh dunia, dengan memperbaiki pengetahuan dan pengalaman dari Tingkat Kesadaran yang lebih tinggi untuk kemanusiaan. Pada saat kami mengajarkan teknik Meditasi Transcendental sekarang, kami menjaga prosedur yang sama yang digunakan oleh para guru ribuan tahun yang lalu untuk menjaga keefektifannya secara maksimum. Lihat, 'What is the Transcendental Meditation (TM)' dikases pada tanggal 8 juni 2018 melalui: <http://www.tm.org./meditation-techniques>

²³Dadang Hawari, *Demensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005), 200-2001.

²⁴Marek Jantos and Hosen Kiat, 'Prayer as Medicine: How Much Have We Learned?', *Medical Journal of Australia*, Volume 186: 10 (21 May 2007), 51-53

petugas yang tentunya bukan dari Islam hal ini juga menjadi kendala dalam optimalisasi penerapan terapi.

3) Amalan-amalan yang dianjurkan oleh terapis untuk rehabilitan

Diantara amalan-amalan yang dianjurkan oleh terapis kepada rehabilitan adalah amalan-amalan sunah, seperti tersenyum kepada sesama makhluk Allah, membersihkan diri, dan senantiasa mengingat Allah dalam setiap keadaan contoh sebelum makan, minum dianjurkan untuk membaca bismillah, sering beristighfar, jika merasa takut, gelisah rehabilitan dianjurkan untuk senantiasa bertasbih kepada Allah. Rehabilitan yang mau mengikuti anjuran ini Alhamdulillah ada yang berhasil dan hidup normal di Masyarakat saat terus menerus menjalankan Agama.

Demikian lah hasil data dan wawancara yang penulis dapatkan seputar metode dan pelaksanaan terapi religi melalui dzikir selama meneliti di instalasi rehabilitasi mental rumah sakit jiwa daerah provinsi Jambi, sebenarnya ada sesuatu kekuatan yang dahsyat yang tersembunyi dari terapi religi dzikir ini, namun tidak semua memahami hal itu sebagaimana ungkapan terapi diatas, namun pada hakikatnya apa yang disampaikan Al-Quran memang benar adanya ini sesuai yang dijelaskan dari ayat surah Al-Baqarah yaitu "Kitab Al-Quran tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa" ini termaktub dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah Ayat kedua.

D. Kesimpulan

Al-quran adalah pedoman bagi umat manusia, jika manusia berpegang teguh terhadapnya maka tidak akan ada ketimpangan dalam kehidupan ini, terapi religi melalui dzikir telah mengantarkan kita pada sebuah ilmu baru bahwa penyembuhan terhadap suatu penyakit itu adalah keyakinan, keyakinan tentang pertolongan Tuhan, dan wujud dari keyakinan itu adalah usaha kita untuk selalu mengingat dan menghadirkan Tuhan dalam setiap kehidupan, terapi religi melalui dzikir ini sangat sederhana sebagaimana dilihat dari metode terapi yang dilakukan yaitu, metode terapi religi dzikir pada penderita gangguan jiwa di Instalasi Rehabilitasi Mental adalah menggunakan 2 metode yaitu terapi kelompok dan langsung. Metode terapi kelompok adalah metode yang dilaksanakan oleh beberapa rehabilitan dengan satu terapis sedangkan terapi langsung dilakukan dengan cara membimbing secara perorangan yang dilakukan oleh terapis yang dibantu oleh para seluruh komponen rumah sakit.

Dan pelaksanaan terapi yang tidak terlalu sulit bagi penderita gangguan jiwa, sebagaimana yang dilakukan dirumah sakit jiwa ini, Pelaksanaan terapi religi melalui dzikir, dilaksanakan pada setiap hari selasa untuk metode kelompok dan dilaksanakan setiap hari dengan metode langsung, pelaksanaan terapi dzikir dilakukan sebagai bentuk untuk membantu rehabilitan kembali ke masyarakat dalam hal ini rehabilitan yang mengikuti terapi hanya rehabilitan yang memiliki tingkat kesembuhan diatas 50% dikatakan sembuh.

Terapi religi melalui dzikir telah membuktikan kepada kita bahwa keyakinan terhadap pertolongan Tuhan itu nyata sebagaimana contoh dapat kita lihat dari hasil terapi religi melalui dzikir dirumah sakit jiwa ini, hasil terapi religi melalui

dzikir pada penderita gangguan jiwa di rumah sakit jiwa daerah provinsi Jambi cukup maksimal karena sudah menampakkan keberhasilan nyata berdasarkan rehabilitasi yang mampu kembali hidup normal di masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, (2001) *Nuansa-Nuasa Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ke 5*, 2016.
- Dadang Hawari, (2005) *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Daradjat, Zakiyah, *Peranan Agama dalam kesehatan Mental* Jakarta: Gunung Agung, 1987. Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: CV Pustaka Agung Harapan, 2006.
- Dokumen, Laporan Tahunan Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Jiwa Daerah provinsi Jambi.
- Dyas Destiana. *Pengertian Kesehatan Menurut World Health Organization*. <http://repository.ump.ac.id/2329/2/DYAS%20DESTIANA%20BAB%20I.pdf> (diunduh tanggal 04 Desember 2017).
- Hamid, Syamsul Rijal . *Buku Pintar Agama Islam* Jakarta: Bee Media Pustaka, 2017.
- Marek Jantos and Hosen Kiat, *Prayer as Medicine: How Much Have We Learned?*, Medical Journal of Australia, Volume 186: 10 (21 May 2007), 51–53
- Muhammad Ulil Arham. (2015) “Terapi Religi melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa di PP. al-Qodir Cangkringan Yogyakarta”. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: 2015.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), 450
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar).