

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Gangguan Jiwa

1. Definisi

Gangguan jiwa menunjuk pada semua bentuk perilaku yang Abnormal, baik mulai dari yang ringan maupun sampai yang melumpuhkan atau berat. Sedangkan penggolongan perilaku abnormal sudah ada sejak dahulu kala, misalnya: Hippocrates menggolongkan perilaku abnormal berdasarkan teori tentang cairan tubuh, pada abad ke- 19 Emil Kraepelin mengembangkan model penggolongan yang komprehensif berdasarkan pada karakteristik pembeda atau simtom yang dikaitkan dengan pola perilaku abnormal, dan sekarang berkembang dengan nama DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*), (Nevid dkk, 2005: 67). Selain itu menurut Coleman (1991 dalam Ardi dkk: 17- 18) ada beberapa kriteria abnormalitas yang dipakai untuk menentukan atau mengukurnya adalah penyimpangan dari norma-noram statistik, penyimpangan dari norma- norma sosial, gejala maladjustment, tekanan batin dan ketidak matangan.

Dahulu istilah Gangguan jiwa diartikan sama dengan gangguan mental, akan tetapi kini lebih dipersempit lagi dengan hanya mencakup gangguan- gangguan yang melibatkan patologi otak atau disorganisasi kepribadian yang parah. Sedangkan gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan- keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun dengan mental karena keabnormalan tidak disebabkan oleh sakit atau kerusakan bagian anggota badan, meskipun kadang- kadang gejalanya terlihat dengan fisik (Ardi, 2004: 13-14). Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan terhadap para pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang, mulai dari pengaruh perasaan, pikiran, kelakuan, dan kesehatan badan, sedangkan penyakit jiwa itu lebih berat lagi.

2. Indikasi Gangguan Jiwa

Gangguan Jiwa adalah perubahan perilaku yang terjadi tanpa alasan yang masuk akal, berlebihan, berlangsung lama, dan menyebabkan kendala terhadap individu dan orang lain. Sedangkan menurut Frederick H. Kanfer dan Arnold P. Goldstein, mengemukakan bahwa gangguan jiwa itu merupakan kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan, dan

sikapnya terhadap dirinya sendiri. Ciri- ciri orang yang mengalami gangguan jiwa (Iskandar, 2000: 19-20), yaitu:

- a. Hadirnya perasaan cemas (*anxiety*) dan perasaan tegang (*tension*) di dalam diri.
- b. Merasa selalu tidak puas terhadap perilaku diri sendiri.
- c. Perhatian yang berlebihan terhadap problem yang dihadapi
- d. Ketidakmampuan untuk berfungsi secara efektif di dalam menghadapi masalah.

Untuk mengetahui apakah suatu perilaku yang dapat dikatakan bermasalah atau tidak itu, maka para psikolog atau psikiater menggunakan berbagai kriteria umum dalam membuat keputusan itu (Navid dkk, 2005, hal 5-7), yaitu:

- a. *Perilaku yang tidak seperti biasanya.* Perilaku yang dilakukan itu tidak seperti yang dimiliki oleh sekelompok individu pada umumnya, misalnya: sering mendengarkan suara- suara yang aneh, merasa melihat wujud yang sangat menyeramkan dan lain sebagainya.
- b. *Perilaku yang tidak dapat diterima secara social atau melanggar norma social.* Setiap masyarakat memiliki norma- norma yang menentukan jenis perilaku yang dapat diterima dalam beragam konteks tertentu.

c. *Persepsi atau interpretasi yang salah terhadap realita.* Hal ini biasanya dipengaruhi dari system sensori dan proses kognitif yang membentuk representasi terhadap stimulus yang didapatnya, baik yang nyata atau pun tidak.

d. *Orang-orang yang berada dalam stress personal yang signifikan.* Kondisi stress personal itu dapat diakibatkan oleh gangguan emosi, seperti kecemasan, ketakutan atau pun depresi.

e. *Perilaku maladaptive.* Perilaku yang dapat menghasilkan ketidakbahagiaan individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

f. *Perilaku berbahaya.* Perilaku yang menimbulkan bahaya bagi diri sendiri atau pun orang lain, misalnya: seseorang mencoba memanjat tower untuk mengakhiri hidupnya.

Selain itu untuk mendeteksi dan mendiagnosa suatu penyakit kejiwaan, maka beberapa indikasi ini yang mungkin dirasakan oleh beberapa orang yang ada disekitarnya maupun pasien itu sendiri. Ada empat tipe yang menjadi ciri-cirinya (Vikram: 5-6), yaitu:

a. *Gejala Fisik (Somatis).* Tipe ini yang dipengaruhi adalah tubuh dan fungsi fisik, misalnya: nyeri lambung karena selalu merasa khawatir dengan keadaan masa depannya.

- b. *Gejala Perasaan (Emosional)*. Tipe ini dipengaruhi oleh keadaan perasaan pasien, misalnya: selalu murung dimanapun tempatnya atau terkadang merasa bahagia dengan sendirinya dan tiba-tiba menangis pilu.
- c. *Gejala Pikiran (Kognitif)*. Tipe ini yang dipengaruhi adalah alam pikirannya dengan sesuatu yang tidak rasional, misalnya: berpikir bahwa seseorang akan mencelakakan dirinya, walau pada kenyataannya orang tersebut hendak membantu si penderita.
- d. *Gejala Khayalan (Perseptual)*. Pada tipe ini, penderita mengalami penerimaan yang salah pada salah satu organ sensorisnya, misalnya: berhalusinasi, padahal disekitarnya tidak terdapat suara.

3. Bentuk Gangguan Jiwa

Menurut Darajat (1996, dalam Ardi, 2005: 14), bahwa keabnormalan itu dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu *gangguan jiwa (Neurosa)* dan *sakit jiwa (Psychose)*. Adapun perbedaan di antara keduanya yaitu: *Neurosa*, masih bisa merasakan dan mengetahui kesukaran yang dialami dan kepribadiannya tidak jauh beda dengan realitas dan masih dalam kenyataan yang ada. Dan sedangkan *Psychose*, dari segi tanggapan, perasaan atau emosi, dan dorongan- dorongan tertentu sangatlah terganggu dan hidupnya jauh dari alam kenyataan.

Terdapat beberapa bentuk gangguan jiwa yang ada saat ini (Vikram: 6- 18), yaitu:

a. Gangguan Kejiwaan umum (Depresi dan Kecemasan).

Gangguan jiwa umum itu terdiri dari dua jenis gangguan emosional, yaitu depresi dan kecemasan. Ini merupakan suatu keadaan emosi dimana hampir semua orang mengalaminya ketika ada suatu masalah yang sedang dihadapi. Akan tetapi hal ini, akan dikatakan bermasalah jika kadar yang dimilikinya melebihi kapasitas yang dimilikinya.

b. Kebiasaan Buruk (Ketergantungan Terhadap Alkohol dan Penyalahgunaan Obat- Obatan). Dikatakan bermasalah itu ketika penggunaannya telah membahayakan kesehatan fisik, mental, dan keinginan besar untuk menikmatinya. Terdapat beberapa kebiasaan buruk lainnya, yaitu merokok, berjudi dan kebiasaan mengkonsumsi obat pengecil badan.

c. Gangguan Kejiwaan Berat (Psikosis). Pada gangguan ini, biasanya ditandai dengan terjadinya gangguan perilaku dan pikiran yang aneh atau tidak biasa. Dan gangguan ini memiliki tiga jenis penyakit, yaitu: skizofrenia, gangguan manic- depresif dan gangguan psikosis akut.

- d. Reterdasi Mental atau Keterbelakangan Mental. Merupakan suatu kondisi yang muncul pada perkembangan otak anak yang lebih lambat dibandingkan anak lainnya usia dan tetap dialami sepanjang hidup seseorang. Terdapat tiga tingkatan dalam reterdasi mental itu, yaitu: reterdasi mental ringan, reterdasi mental sedang dan reterdasi mental berat.
- e. Gangguan Kesehatan Jiwa pada Orang Tua. Kondisi orang yang sudah berumur (tua) itu, selain dari fungsi fisiknya yang berkurang, juga akan mempengaruhi kondisi psikisnya karena orang tua itu sangatlah sensitive terhadap keadaan. Dan biasanya penyakit kejiwaan yang dialaminya adalah depresi yang diikuti dengan rasa kesepian, sakit secara fisik dan ketidak mampuan melakukan sesuatu seperti dahulu kala. Sedangkan penyakit lainnya yaitu penyakit demensia atau pikun.
- f. Gangguan Kesehatan Jiwa pada Anak. Beberapa gangguan yang biasanya muncul dari seorang anak itu dapat karena pola asuh yang salah, heriditas, keadaan sang ibu saat hamil dan lain sebagainya. Misal dari Disleksia, Hiperaktif, Depresi, mengompol tidak pada usianya, dan lain sebagainya.

B. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Jiwa

Pada berbagai budaya tradisional, gangguan jiwa itu sering dikaitkan dengan penyebab spiritual atau supranatural, misalnya roh jahat atau penyihir. Sedangkan secara medis itu dapat dijelaskan bahwa penyebab gangguan jiwa itu (Vikram: 18-19), antara lain:

a. Peristiwa- Peristiwa yang Sangat Menekan

Hidup ini penuh dengan berbagai permasalahan dan peristiwa, dan diantaranya dapat membuat orang merasakan tertekan atau khawatir. Akan tetapi ada sebagian orang yang bisa menemukan jalan keluarnya dan ada pula yang tidak sehingga mengalami gangguan kejiwaan karena sudah tidak sanggup menghadapinya.

b. Latar Belakang Keluarga yang Sulit

Sesaorang yang masa kecilnya tidak bahagia karena pola asuh yang salah, kekerasan, kemiskinan dan penelantaran, secara emosional lebih rentan terhadap penyakit kejiwaan, misalnya: anxiety, depresi, stress, dan lain sebagainya.

c. Penyakit Otak.

Beberapa bentuk dari gangguan jiwa disebabkan oleh penyakit pada otak misalnya: terdapat infeksi pada otak sehingga mengakibatkan reterdasi mental atau dimensia.

d. Heriditas atau Gen

Heriditas merupakan faktor yang sangat penting dalam pengaruh gangguan kejiwaan berat. Akan tetapi tidak paten seperti itu, karena ketika orang tua mengalami dimensia karena faktor umur, maka resiko terhadap anak sangatlah kecil.

e. Gangguan Medis

Penyakit fisik kadang- kadang dapat menyebabkan gangguan kejiwaan, misalnya: obat- obat yang dipakai untuk mengobati darah tinggi itu memiliki efek samping pemicu depresi.

Penyebab gangguan jiwa terdapat pada beberapa bagian dari kehidupn manusia (Iskandar, 2000: 21), yaitu:

- a. *Bidang Badaniah.* Setiap faktor yang mengganggu perkembangan fisik dapat mengganggu perkembangan mental, misalnya kelainan dari keturunan. Ketika ada yang menikah dengan saudara sedarah, maka banyak kemungkinan bahwa keturunannya akan cacat.
- b. *Bidang Psikologik.* Perkembangan prikologi yang salah dapat disebabkan oleh pengaruh lingkungan terdekatnya, misalnya: pola asuh yang salah dari orang tua terhadap anak.
- c. *Bidang sosiologik.* Tidak kecil pula peranan sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa individu, misalnya: adat-istiadat atau kebudayaan yang terlalu kaku terhadap perubahan dunia modern sehingga menimbulkan stress pada individu.

Dan ketika ada suatu masalah yang muncul salah satu dari ketiganya, maka akan mempengaruhi kelangsungan hidupnya, dan begitu pula sebaliknya. Ketika ada masalah, maka penelusuran dari ketiga bidang tersebutlah yang harus dilakukan.

Dengan demikian dari keterangan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa manusia hidup itu mengalami suatu proses yang saling keterkaitan, dari sisi fisik, sisi psikis dan sisi sosialnya. Dan dengan dilihatnya ketiga sisi tersebut, manusia dapat dikatakan memiliki faktor yang mempengaruhi dari dalam (*internal*) dan dari luar (*eksternal*), yaitu:

a. Faktor Internal

Terdapat beberapa faktor dari dalam diri individu tersebut yang dapat mempengaruhi kondisi sehat jiwa atau mental individu tersebut, antara lain adalah:

- 1) *Heriditas atau Genetik*. Seperti penjelasan di atas, faktor heriditas merupakan hal yang sangat penting untuk diperhitungkan dalam hal ini, karena seseorang dapat memiliki penyakit karena faktor keturunan, dan ini terkadang sulit untuk disembuhkan, misalnya: seseorang memiliki penyakit *Ayan* (Epilipsi), setelah ditelusuri riwayat keluarganya, ternyata kakeknya juga memiliki riwayat penyakit tersebut.

2) *Penyakit Otak yang Diderita*. Terkadang penyakit otak ini dapat terjadi karena faktor hereditas yang dimiliki oleh individu tersebut atau karena suatu peristiwa yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hal tersebut, misalnya: Kecelakaan, sehingga mengalami gagar otak yang cukup parah.

3) *Memiliki Pengalaman atau Peristiwa Hidup yang Sangat Menekan*. Tidak dapat dipungkiri lagi, bahwa pengalaman yang pernah dimiliki oleh seseorang yang dapat memengaruhi perjalanan kehidupan seseorang, begitu pula dengan seseorang yang pernah mengalami trauma pada kejadian lampau, sehingga selalu terbayang-bayang pengalaman tersebut, walaupun sesungguhnya hal itu tidak terjadi.

b. Faktor Eksternal

Begitu pula dengan faktor yang mempengaruhi seseorang dari luar diri individu tersebut, yaitu:

1.) *Latar Belakang yang Sulit*. Ketika seseorang dilahirkan dari keluarga yang keadaan ekonomi menengah ke bawah, maka resiko dari keadaan tersebut sangatlah besar. Misalnya, seseorang anak harus mengalami kekerasan dalam rumah tangga karena keadaan ekonomi yang menghimpit

keluarganya dan hal itu mudah tertanam dalam benak si anak.

2.) *Gangguan Medis*. Terkadang ketika seseorang memiliki riwayat medis yang kurang bagus, misalnya tiba-tiba seseorang memiliki penyakit komplikasi dan individu tersebut tidak siap dengan keadaan yang dimilikinya, maka dapat memiliki kemungkinan individu mengalami depresi atau pun putus asa dengan hal tersebut.

C. Metode Psikoterapi

1. Definisi

a. Psikoterapi

Istilah “*psikoterapi*” berasal dari dua kata, yaitu “*psiko*” dan “*terapi*”. Psiko artinya kejiwaan atau mental dan Terapi adalah penyembuhan atau usaha. Menurut kamus Indonesia, *Psikoterapi* mungkin dapat disebut Penyembuhan Jiwa atau Penyembuhan (*usada*) Mental (Subandi dkk: 1-2). Dan dalam kamus psikologi (Hafi Anshari, 1996: 534), Psychotherapy merupakan penggunaan dari teknik spesial terhadap perlakuan kekacauan mental atau pada masalah- masalah keputusan setiap hari, atau psikoterapi juga termasuk perkataan yang tidak formal dengan materi- materi, pengobatan secara keyakinan dan diskusi seseorang dengan guru atau temannya. Jadi *Psikoterapi* itu

merupakan suatu proses interaksi formal dan non formal antara dua pihak atau lebih yang satu adalah penolong (*profesional*) dan yang lainnya adalah orang yang ditolong dengan catatan bahwa interaksi yang terjadi itu menuju pada perubahan atau penyembuhan jiwa atau mental seseorang.

Namun dalam perspektif bahasa yang lainnya, arti dari *psychotherapy* itu sendiri terdiri dari kata "*Psyche*" dan memiliki banyak arti (Hamdani, 2001: 219), yaitu

- a. Jiwa dan hati
- b. Dalam meteologi Yunani, merupakan wujud dari seorang gadis cantik yang memiliki sayap seperti kupu- kupu, dan jiwa itu digambarkan berupa gadis dan kupu- kupu merupakan simbol keabadian.
- c. Ruh, akal, dan diri (Dzat)
- d. Menurut Freud, merupakan pelaksanaan kegiatan psikologis yang terdiri dari *Conscious* dan *Unconsciuns*.
- e. Dalam bahasa arab, *psyche* dipadankan kata dengan "*Nafs*" (jiwa, ruh, darah, jazad, orang, diri dan sendiri).

Sedangkan kata “*Therapy*” bermaknakan pengobatan dan penyembuhan, dan dalam bahasa Arab merupakan padan kata dari “*Syifa*’ atau *Istisyfa*” (Hamdani, 2001: 220). Jadi kata psikoterapi itu merupakan pengobatan penyakit dalam cara kebatinan atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan- kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Atau merupakan penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru atau teman.

Menurut Lewis R. Wolberg. Mo dalam bukunya “*The Technique of Psychotherapy*” bahwa, “*Psikoterapi adalah perawatan dengan alat- alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: 1) menghilangkan, merubah atau menemukan gejala- gejala yang ada, 2) memperantarai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan 3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.*”(Hamdani, 2001: 222). Psikoterapi merupakan salah satu upaya profesionalisme hubungan antara psikolog dan pasien. Tujuan dari upaya ini adalah untuk dapat membantu pemecahan masalah atau pun hanya upaya perbaikan kondisi pasiennya untuk menjadi lebih baik. Selain itu pula menurut Prewitasari (2002 dalam Psikologi Klinis, Ardi dkk: 139)

Psikoterapi merupakan proses formal yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, yang satu berposisi sebagai penolong (psikolog) dan yang satunya sebagai yang ditolong (klien). Hal ini dapat disebabkan oleh ketidakmampuan atau malfungsi pada salah satu fungsi kognitif, afeksi, atau pun prilakunya. Jadi, psikoterapi itu merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, agar dapat memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan dari klien (*distress*) menjadi lebih baik.

Sedangkan, Psikoterapi Islami merupakan suatu proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As Sunnah Nabi SAW. Dan secara empiriknya adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau para ahli waris Nabi. Seperti dalam hadits Nabi SAW:

وقد جعل النبي صلى الله عليه وسلم الجهل داء، وجعل دواءه
سؤال العلماء.

“Bahwasannya Nabi SAW, menyatakan bahwa kebodohan itu penyakit dan pengadaan obatnya ialah bertanya kepada ulama”.

Pada hakikatnya Allah itu Maha Penyembuh, Maha Obat, Maha Penyehat dan Maha Pemurah. Adakalanya proses penyembuhan itu dilakukannya secara pribadi dan adakalanya pula diutusny seorang malikat, nabi atau ahli waris nabi. Dan kata- kata *syifa*; atau *istisyfa* itu mengandung beberapa makna, yaitu (Hamdani, 2001: 225-230):

- 1) *Ahsana*, yang berartikan mengadakan perbaikan
- 2) *Ashlaha*, yang berartikan melakukan perbaikan
- 3) *Zakkaa* yang berartikan mensucikan, membersihkan dan memperbaiki
- 4) *Thahhara* yang berartikan mensucikan dan membersihkan
- 5) *Akhraja* yang berartikan mengeluarkan, mengusir, membuang atau meniadakan
- 6) *Syaraha* yang berartikan menjelaskan, membuka, meluaskan dan melapangkan
- 7) *Wadha'an* yang berartikan hilangkan, cabutkan dan menurunkan
- 8) *Ghafara* yang berartikan menutupi, mengampuni, memperbaiki
- 9) *Khaffara* yang berartikan menyelubungi, menutupi, mengampuni dan menghapuskan

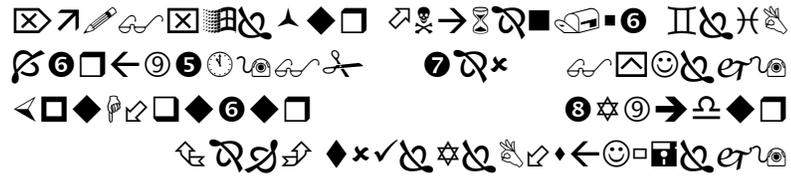
- 10) *Naza'a* yang berartikan mencabut, memecat, melepaskan, mengeluarkan dan menjauhkan.

b. Paradigma Psikoterapi Islami

Paradigma itu merupakan suatu model konseptual yang menggambarkan suatu aspek kenyataan, yang nantinya dapat ditarik kesimpulan tentang apa dan bagaimana yang harus dilakukan dalam suatu penelitian. Sedangkan tipologi itu merupakan suatu pembagian yang dilakukan untuk membedakan model tipe- tipe tertentu. Paradigma Psikoterapi Islami itu berakar pada normative, pengalaman dan ilmu pengetahuan, sedangkan tipologi itu juga memiliki akar yang sama dengan paradigma dalam psikoterapi dalam islam, yaitu (Hamdani, 2001: 273):

- 1) Al Qur'an. Penyembuhan, pengobatan dan perawatan suatu penyakit itu sudah ada dalam Al Qur'an karena fungsi dari Al Quran itu sendiri, selain sebagai penguatan keimanan, juga membenaran terhadap pengobatan suatu penyakit. Seperti dalam firman Allah di Surat Yunus, 57:





“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu suatu pelajaran dari Tuhanmu, dan penyembuh terhadap penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat untuk orang-orang yang beriman” (Q.S. Yunus: 57) (Departemen Agama RI, 2005: 216). Misalnya: penyembuhan dalam kandungan Asmaul Husna, dalam kalimat “*Basmalah*”, Surat Al- Fatihah, Surat Yasin, dan beberapa surat lainnya.

2) As Sunnah. Selain dalam kandungan Al Qur’an, dalam hadits pun terdapat bagaimana cara Rasulullah SAW melakukan penyembuhan secara psikoterapi. Misalnya: Dari Abu Said ra. Ia mengatakan bahwa Malaikat Jibril as. Berkata kepada Rasulullah SAW: “*Wahai Muhammad, apakah anda sedang sakit?*” Nabi SAW menjawab: “*benar*” berkatalah Jibril:

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ كُلِّ ذِي نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ. اللَّهُ يَشْفِيكَ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ. (رواه مسلم).

“*Dengan nama Allah, aku membaca mantra (do’a) untukmu dari segala sesuatu yang menyusahkanmu, dari semua jiwa dan mata orang yang dengki. Allah akan*

menyembuhkanmu. Dengan nama Allah aku membaca mantra (do'a) untuk menangkalmu” (HR. Muslim).

(Maktabah Syamilah dalam Kitab Tafsir Ghorib ma fi Ash-Shokhihain Al-Bukhori wal Muslim: 71)

3) Pengalaman Orang-orang Shaleh. Misanya, bagi individu yang pasif dalam melakukan terapi sendiri, maka dapat dilakukannya proses (Hamdani, 2001: 288-289) tersebut:

a) Terapis melakukan sholat sunah Hajat dua atau empat raka'at sebagai wadah permohonan kepada Allah.

b) Memohon pertolongan terhadap diri terapis sendiri beserta klien

c) Membaca Shalawat Nabi SAW, sebagai pengantar dan pembuka do'a agar terkabulkan

d) Membaca Surat Al Fatihah, Ayat Kursi, Al Ikhlas, Al Falaq dan An Nas, kemudia berdo'a untuk kesembuhan klien.

e) Setelah itu, meniupkan energy dari do'a tadi kedalam air, agar diminum sambil beri'tikad bahwa Allah Maha Penyembuh.

f) Setelah klien aktif, maka dapat dilakukan sendiri oleh klien.

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سمع رجلا يدعو في صلاته لم يمجد الله تعالى: ولم يصلّ على النبي فقال: "عجل هذا، ثمّ دعاه، فقال له أو لغيره" إذا صلى أحدكم فليبدأ يتمجيد ربّه جلّ وعزّ، والثناء عليه. ثمّ يصلى على النبي صلى الله عليه وسلم، ثمّ يدعو بعد بما يشاء. (رواه أبو داود والنسائي و الترمذی).

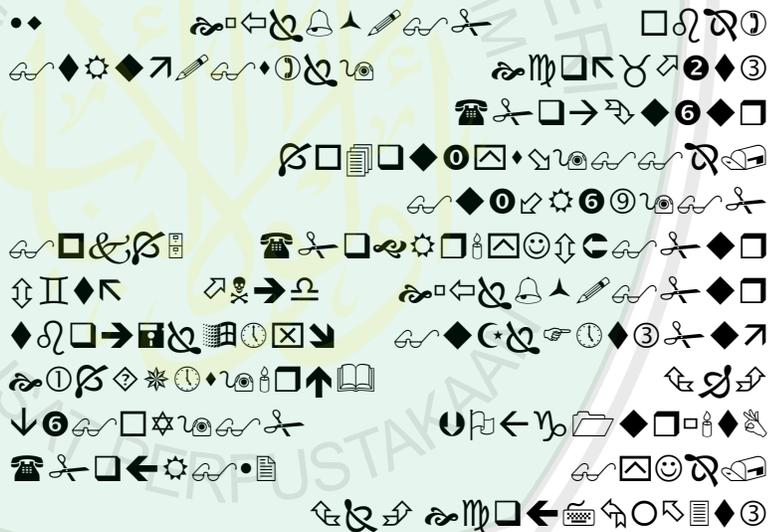
Seperti dalam sabda Nabi SAW, bahwasannya: "Bahwa Rasulullah SAW mendengar seorang laki- laki berdo'a setelah shalatnya, tanpa membesarkan Allah dan mengucapkan shalawat Nabi, maka sabdanya: "Orang ini terlalu tergesa-gesa!" kemudian dipanggilnya orang itu, lalu katanya kepadanya atau juga kepada orang- orang lain: "jika salah seorangmu berdo'a, hendaklah dimulai dengan membesarkan Tuhannya Yang Maha Agung dan Maha Mulia itu serta menyanjung-Nya, lalu mengucapkan shalawat atas Nabi SAW, serta setelah itu berdo'a meminta apa yang diinginkannya". (HR. Abu Dawud, An- Nasai dan Turmudzi dari Fudhalah bin' Ubeid). (Maktabah Syamilah dalam Kitab risalah Abu Dawud: 28)

2. Objek dari Proses Psikoterapi Islami

Sasaran yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau pengobatan dalam proses psikoterapi islami ini tidak jauh beda pula dengan objek yang menjadi sasaran psikoterapi kontemporer, yaitu Manusia (insan) secara utuh, yakni yang berkaitan dengan

gangguan pada mental, spiritual, moral (akhlak) dan fisik (jasmani) (Hamdani, 2001: 231- 247).

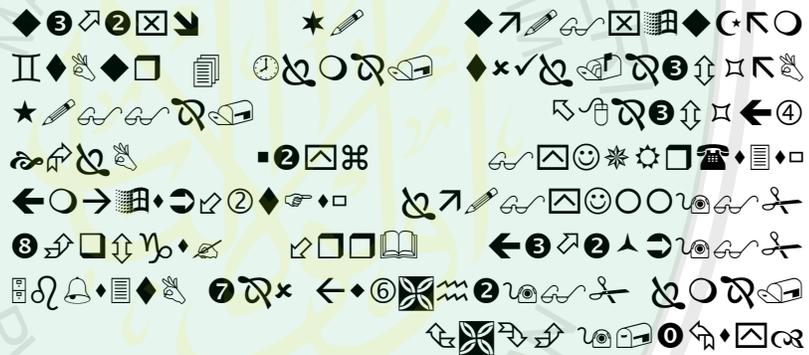
- a. *Mental*. Yang berhubungan dengan fikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan fikiran, akal dan ingatan. Jadi gangguan yang secara mental itu misalnya, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan yang baik dan benar. Dan seperti dalam firman Allah SWT dalam Surat Yunus; 7-8:



“Sesungguhnya orang- orang yang tidak mengharapkan perjumpaan kami, dan mereka telah merasa puas dengan kehidupan dunia dan merasa tenang dalam kehidupan itu, dan orang- orang yang lalai (lupa) dengan ayat- ayat Kami, mereka mendapatkan tempat mereka di neraka, disebabkan

oleh apa- apa yang mereka kerjakan” (Q. S. Yunus: 7-8)
 (Departemen Agama, 2005: 210).

- b. *Spiritual*. Yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai- nilai transendental. Jadi gangguan secara spiritual itu misalnya, kufur, nifaq, fasik, sirik dan seperti dalam firman-Nya dalam Surat Al- Hajj, 31:



“Dan barang siapa senantiasa menyekutukan Allah, maka ia seolah- olah jatuh dari langit, kemudian disambar oleh seekor burung atau diterbangkan oleh angin ke tempat yang sangat jauh” (Q.S. Al- Hajj: 31) (Departemen Agama RI, 2005: 337).

- c. *Moral (akhlak)*. Merupakan suatu keadaan yang melekat pada jiwa individu dan yang menghasilkan suatu perbuatan dengan mudah tanpa harus melalui proses pemikiran, pertimbangan atau pun penelitian. Ekspresi jiwa dalam bentuk moral

misalnya, berbicara, berpikir, bertingkah laku, dan sebagainya. Dan dalam islam itu memberikan paradigm moral berdasarkan Al- Qur'an dan As- Sunnah yang dibawa dan telah diaplikasikan oleh Rasulullah SAW. Telah dijelaskan dalam Surat Mumtahanah, 6:



“*Sesungguhnya benar- benar telah terdapat pada diri mereka keteladanan yang baik untukmu, yaitu bagi barang siapa yang senantiasa mengharapkan Allah dan Hari Akhir. Dan barang siapa berpaling dari itu, maka sesungguhnya Allah Dia Maha Kaya lagi Maha Terpuji (Q.S. Mumtahanah: 6) (Departemen Agama RI, 2005: 550)*”.

- d. *Fisik (jasmaniyah)*. Hanya dengan ijin Allah SWT yang dapat menyembuhkan gangguan fisik dengan cara Psikoterapi Islami dan dengan dilakukan secara berkerjasama dengan terapi medis dari ilmu kedokteran pada umumnya. Seperti penyembuhan dengan menggunakan air yang diberi bacaan doa untuk penderita penyakit kulit dileher, akan tetapi terapi

ini akan terasa berat bagi penyakit yang disebabkan karena kedurhakaan atau kejahatan yang dilakukan seseorang.

يا عباد الله تدواء فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاعا غير داء واحد هو هرم (رواه متفق عليه).

Nabi Muhammad SAW bersabda bahwa, “ *Setiap penyakit pasti ada obatnya kecuali Hari Tua*” (HR. Bukhori-Muslim) (Maktabah Syamilah dalam Kitab Tafsir Ghorib ma fi Ash-Shokhihain Al-Bukhori wal Muslim: 71).

3. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islami

Disamping sebagai suatu ilmu yang dapat berguna untuk semua umat manusia, psikoterapi juga memiliki fungsi- fungsi dan tujuan yang jelas, nyata, komplit dan Mulia. Fungsi Psikoterapi islami itu sendiri (Hamdani, 2001: 264) adalah:

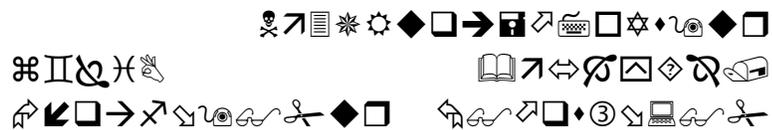
- a. *Understanding*. Memberikan fungsi pemahaman atau pengertian tentang manusia dan problematika dalam kehidupannya serta agar manusia tersebut dapat berusaha

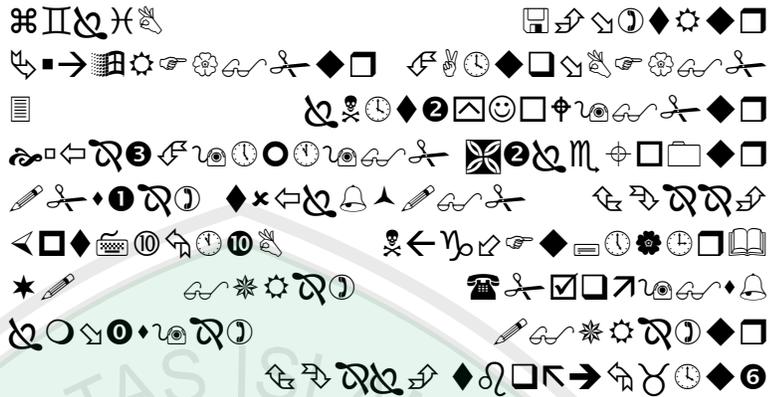
untuk mencari solusi yang baik. Dan memberi pemahaman pula bahwasannya ajaran Al-Qur'an dan As- Sunah merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci, karena didalamnya sudah terdapat keterangan tentang bagaimana manusia berhubungan dengan Tuhannya, dengan sesama, dengan alam dan lain sebagainya. Seperti dalam Surat Al Baqarah, 2:



“Kitab itu tidak ada keraguan di dalamnya, sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa” (Q.S. Al Baqarah: 2)
(Departemen Agama RI, 2005: 2).

- b. *Control*. Memberi potensi yang dapat mengarahkan aktifitas setiap Hamba Allah agar tetap dalam penjagaan, pengawasan dan pengendalian dari Allah. Sehingga akan tetap menjadi Hamba Allah yang selalu dalam hal kebenaran, kebaikan, dan kemanfaatan. Potensi pengendalian diri itu juga telah tersiratkan pada Surat Al Baqarah, 155- 156:





“Dan sesungguhnya Kami benar- benar menguji kamu dengan sesuatu yang dapat mendatangkan rasa takut, lapar, kekurangan harta benda, dan buah- buahan, dan sampaikan berita gembira kepada para penyebar. Yaitu orang- orang yang apabila suatu bencana telah menimpa mereka, mereka mengatakan, sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya-lah kami kembali” (Al Baqarah, 155- 156) (Departemen Agama RI, 2005: 25).

- c. *Prediction.* Seseorang yang memiliki potensi ini dapat digunakan sebagai potensi dasar dalam melakukan analisis ke depan tentang segala peristiwa, kejadian dan perkembangan. Akan tetapi semua itu pun semata- mata atas bimbingan, tuntunan dan pengajaran dari Allah SWT. Dalam firman- Nya di Surat Al Baqarah, 282:





“Dan bertakwalah kamu kepada Allah, niscaya Allah akan senantiasa mengajarmu, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (Q.S. Al Baqarah: 282) (Departemen Agama RI, 2005: 48).

- d. *Development.* Melakukan proses pengembangan eksistensi keinsanannya kepada esensi keinsanan yang sempurna dengan pengembangan tentang ilmu keislaman, terutama tentang manusia dan seluk-beluknya, baik bersifat Ketuhanan, teori, aplikatif, maupun empirik. Dalam Surat Al Baqarah, 218:



“Sesungguhnya orang-orang yang telah beriman, dan orang-orang yang telah berhijrah, berjuang dijalan Allah, berarti mereka itu senantiasa mengharat rahmat Allah. Dan Allah itu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (Q. S. Al Baqarah: 218) (Departemen Agama RI, 2005: 35).

e. *Education*. Fungsi utama dari pendidikan itu adalah meningkatkan kualitas sumberdaya manusia, seperti fungsi datangnya Rasulullah SAW untuk memberi tahu kepada umat-Nya tentang pendidikan agar umat-Nya menjadi insan yang pandai, kritis, dan *brilian*. Seperti kata mutiara yang sering kita dengar bahwa

“اطلب العلم من المهد الى اللهد” أو “أطلب العلم ولو كان بالصن”.

“Tuntutlah ilmu dari buaian hingga liang lahat” atau “tuntutlah ilmu sampai ke Negri Cina”.

f. *Prevention*. Dengan mempelajari, memahami dan mengaplikasikan ilmu keislaman, maka seseorang akan terhindar dari hal-hal atau keadaan yang dapat membahayakan dirinya, jiwa, mental, spiritual dan moralnya. Seperti Rasulullah SAW yang mendapatkan ke-*ma'shum*-an, yaitu suatu keistimewaan yang diberikan oleh Allah terhadap makhluk-Nya agar terhindar dari sesuatu yang membahayakan esensi dan eksistensi dirinya.

g. *Treatment*. Pengobatan yang dilakukan dalam psikoterapi islami biasanya berusaha untuk berintropeksi diri dengan

mendekatkan diri dengan Penciptanya, misalnya: dengan berdzikrullah maka hati dan jiwa akan menjadi tenang dan damai, dengan berpuasa maka akal fikiran, hati nurani, jiwa dan moral menjadi bersih dan suci, dan dengan sholat disertai bersholawat maka etos kerja dan spirit (semangat) akan bersih dan suci dari gangguan setan, jin, iblis dan lain sebagainya.

h. *Sterilisasi atau Purification.* Dengan melakukan upaya pensucian diri dari bekas dosa- dosa dan kedurhakaan, dapat dengan melakukan Istnja’, mandi besar, whudu, shalat taubat dan senatiasa berdzikir kepada Allah. Seperti dalam firman Allah dalam Surat Al Anfaal, 11:



“Ketika Dia (Allah) menjadikan kamu menyembah sebagai suatu rasa aman dari- Nya, dan Dia menurunkan kepadamu air dari langit untuk mensucikan kamu melalui air itu, dan menghilangkan dari dirimu gangguan syaitan, dan untuk

menguatakan hatimu serta dengan air itu Dia menguatkan kakimu”(Q.S. Al Anfaal: 11) (Departemen Agama RI, 2005: 179).

Selain dari beberapa fungsi yang telah dijelaskan diatas maka adapun tujuan dari Psikoterapi Islami itu (Hamdani, 2001: 272- 273), sebagai berikut:

- a. Memberi pertolongan kepada individu agar senantiasa sehat jasmani- rohani, sehat spiritual- moral dan sehat secara jiwa- raga.
- b. Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insan
- c. Mengantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihlasan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari hari
- e. Mengantarkan individu untuk mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri, jati diri, citra diri beserta Dzat yang Maha Suci.

4. Bentuk Metode Psikoterapi

Dalam melakukan pelepasan diri dari lingkaran setan itu selain biasanya dengan menggunakan metode melakukan ibadah utama yang seperti

shalat wajib, puasa, *dzikirullah*, berdo'a, membaca Al Qur'an dan sholawat kepada Nabi SAW dan dilakukan dengan kerja psikologi umum dan secara spiritual, yaitu (An, Najar, 2004):

| Umum | Spiritual |
|---|---------------------------------------|
| Pemahaman diri (<i>Self Insight</i>) | Kesungguhan diri (<i>Mujahadah</i>) |
| Pengubahan sikap (<i>attitude Change</i>) | Mengolah diri (<i>Riyadhah</i>) |
| Motivasi (<i>Motivation</i>) | Pengamatan diri (<i>Muraqabah</i>) |
| Penyelesaian Masalah (<i>Problem Solving</i>) | Bersikap hati-hati (<i>Wara'</i>) |
| Penerimaan diri (<i>Self Acceptance</i>) | |

Tabel 2.1: Perbedaan antara Psikologi Umum dan Spiritual

Sebagai salah satu ilmu dari cabang ilmu Psikologi maka Psikoterapi islami itu harus mempunyai metode sendiri, karena dengan metode itu esensi dari ilmu tersebut dapat tercapai dengan baik, benar dan ilmiah. Dalam artian bahwa ilmu ini harus bersumberkan pada kebenaran Ilahiyah dan keilmiahan, agar dapat dengan mudah difahami dan diaplikasikannya oleh siapa saja yang mengambil manfaat dan kebaikan dari ilmu tersebut.

Dalam proses psikoterapi membutuhkan interaksi verbal yang aktif antara pasien dan terapis, karena selain untuk membangun suatu kepercayaan dalam proses terapi, interaksi verbal juga dapat berguna dalam pemberian stimulus terhadap kerja kognitif pasien. Menurut George dan Chrestiani

(1981 dalam subandi dkk: 20-24), terdapat beberapa cara untuk membina hubungan dengan pasien, antara lain adalah:

a. Membuka pertemuan pertama dengan klien

Hal ini dilakukan untuk memulai suatu kepercayaan antara klien dan terapis, karena biasanya klien itu kurang mengetahui pengaruh yang diharapkan dari proses terapi yang akan dilakukan terhadap masalah yang dihadapinya.

b. Menyusun pertemuan berikutnya sampai selesai proses terapi

Psikoterapi adalah merupakan proses yang membutuhkan waktu dan kerja sama antara terapis dan klien itu sangat diperlukan dalam proses terapi yang akan dilakukan. Sehingga antara klien dan terapis, akan lebih baiknya jika mereka membuat kesepakatan jadwal terapi secara bersama- sama.

c. Tujuan pertemuan pertama adalah membina hubungan yang baik dengan klien

Dengan terbinanya hubungan yang baik antara pasien dan klien, maka akan mempermudah berjalannya proses terapi yang dilakukan. Karena dengan terbinannya hubungan yang baik maka akan timbul rasa *trust* (percaya) terhadap terapis, sehingga akan mempermudah pengungkapan masalah yang sedang dialami klien

dan stimulus yang akan diberikan terhadap klien dapat diterima dengan mudah..

d. Mengakhiri wawancara awal.

Sebelum wawancara awal berakhir, antara klien dan terapis harus membuat keputusan tentang kelanjutan hubungan mereka, sehingga perlu disepakati juga jadwal pertemuan yang akan datang antara persetujuan antara klien dan terapis.

Dalam proses terapi terdapat beberapa tahap yang biasa dilakukan dalam psikoterapi (Subandi dkk: 10-13), seperti yang ter jelaskan diatas bahwa, proses wawancara awal itu sangat diperlukan untuk pembangunan suatu hubungan antara terapis dan klien sehingga memunculkan *trust* atau kepercayaan terhadap kesembuhan klien itu sendiri. Tahap- tahap itu, antara lain:

- a. *Wawancara Awal*. Hal ini dilakukan untuk dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh klien, selain itu pula dalam tahap ini kita sebagai terapis harus dapat membangun rasa percaya klien terhadap kita.
- b. *Proses Awal Terapi*. Dalam tahap ini, terapis dan klien diharapkan memiliki persamaan keinginan dan tujuan, agar dapat memudahkan proses yang akan dilakukan.

- c. *Proses Tidakan*. Setelah klien mengetahui terapi yang akan di pakai, dalam tahap ini baru kita memberi tidakan sekaligus untuk mendiskusikan apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung.
- d. *Mengakhiri Terapi*. Dalam tahap ini, terapi dapat berhenti jika apa yang diinginkan tercapai atau pun karena klien yang bersangkutan tidak menginginkan proses terapi berlanjut.

D. Tipologi Psikoterapi

Psikoterapi merupakan topik yang paling mendasar dalam keilmuan Psikologi. Aliran-aliran yang menjadi pemikiran besar dalam *main stream* psikologi ternyata tidak bisa dilepaskan dengan praktek dan teori Psikoterapi, mulai dari Psikoanalisis, Kognitif Behaviorisme, Humanistik dan Transpersonal, semuanya mempunyai suatu bentuk pendekatan dalam psikoterapi. Dan terdapat beberapa pendekatan dalam proses psikoterapi secara kontemporer (Gerald, 2009: 13-263), antara lain:

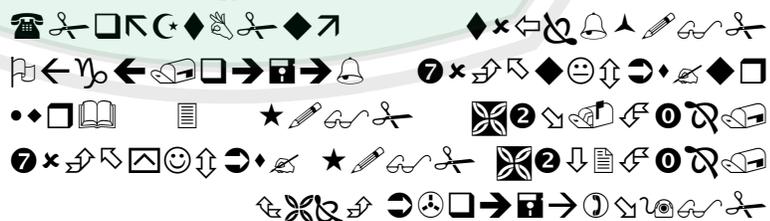
1. *Terapi Psikoanalitik*. Terapi yang terlahir dari aliran psikoanalisa, yang dilakukan dengan cara membangunkan daerah bawah alam sadarnya.
2. *Terapi Eksistensial Humanistik*. Aliran ini berkembang karena adanya reaksi melawan terhadap aliran psikoanalisa dan

behaviorisme karena dialiran ini lebih menitik beratkan pada kemampuan yang dimiliki individu tersebut.

3. *Terapi Clien- Centered*. Ini terapi yang dilakukan berdasarkan pengalaman individu tersebut, yaitu dengan memberi kepercayaan atau pun memberi tanggung jawab klien terhadap masalah yang dihadapinya sendiri.
4. *Terapi Gestalt*. Merupakan terapi ekperimental, yang menekankan pada kesadaran dan integrasi dari fungsi jiwa dan badan, dan meniadakan analitik.
5. *Analisis Transaksional*. Model terapi yang cenderung dilakukan ke arah aspek kognitif dan behavioral, yang dirancang untuk dapat membantu orang lain dalam mengevaluasi putusan yang telah dibuatnya.
6. *Terapi Tingkah Laku*. Terapi ini lebih menitikberatkan pada prinsip- prinsip belajar dalam penyelesaian gangguan- gangguan tingkah laku yang spesifik.
7. *Terapi Rasional- Emotif*. Suatu model terapi yang sangat didaktik, berorientasi kognitif tindakan, serta menekankan peran pemikiran dan sistem- sistem kepercayaan sebagai akar dari masalah pribadi.
8. *Terapi Realitas*. Merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan dimana para klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistik.

Sebagian orang ada yang mengalami tekanan, pengalaman emosional dan pertarungan batin yang terlalu lama ditumpuk pada dasar kesadaran seseorang, ini dapat menyebabkan dirinya mengalami penyakit yang berhubungan dengan psikis. Dampak dari penyakit jiwa yang dideritanya adalah kurangnya memiliki rasa tanggung jawab dan tidak dapat berinteraksi secara normal dengan lingkungan sosialnya, lingkungan sekitarnya bahkan dirinya sendiri. Dan dalam hal ini, islam datang untuk memberikan hidayah pada umat manusia agar lebih terarah, terbimbing dan terbebas dari kebodohan, kesesatan, tradisi yang buruk. Hal ini seperti yang pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW dalam mengarahkan dan memelihara kesehatan fisik maupun psikis para sahabat, selain itu Rasulullah SAW juga memberikan terapi pada penyakit psikis dan fisik yang diderita para sahabat. Adapun terapi yang biasa dilakukan oleh Rasulullah adalah ('Utsman, 2006: 390-448):

1. *Psikoterapi Melalui Iman.* Seperti firman Allah SWT dalam surat Ar- Ra'd: 28, yaitu:



“(Yaitu) orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya denganmengingat Allah- lah hati menjadi tentram” (Q.S. Ar- Ra'd: 28) (Departemen Agama RI, 2005: 253). Seperti dalam

firman Allah di atas, bahwa hati yang dipenuhi oleh keimanan akan merasakan ketentraman, rasa aman dan tenang, sehingga membebaskan kita dari rasa cemas karena perasaan berdosa.

2. *Psikoterapi Melalui Ibadah.* Menunaikan ibadah bisa meleburkan berbagai dosa, menunaikan ibadah dengan harapan akan untuk mendapatkan ampunan Allah. Dan dengan menunaikan ibadah dapat menguatkan harapan manusia untuk mendapatkan ampunan setra dapat mendapatkan rasa aman dan tentram pada diri individu.

Seperti dalam riwayat Abu Hurairah, ada seorang laki- laki dusun datang kepada Nabi SAW seraya berkata:

يا رسول الله دلني على عمل إذا عملته دخلت الجنة قال تعبد الله لا تشرك به شيئاً وتقيم الصلاة المكتوبة وتؤدي الزكاة المفروضة وتصوم رمضان قال والذي نفسي بيده لا أزيد على هذا شيئاً أبداً ولا أنقص منه فلماً ولى قال النبي صلى الله عليه وسلم من سره أن ينظر إلى رجل من أهل الجنة فلينظر إلى هذا.

“Wahai Rasulullah, tunjukkan kepadaku sebuah amal perbuatan, apabila aku kerjakan, maka aku bisa masuk kedalam surga.” Rasulullah SAW bersabda: “Hendaklah kamu menyembah Allah dan tidan menyekutukan-Nya dengan sesuatu apapun, menegakkan sholat, menunaikan zakat yang fardhu dan berpuasa ramadhan. Orang dusun berkata “Demi

dzat Yang Menguasai jiwaku, aku tidak akan menambah (amal perbuatan selain) ini.” Ketika dia pergi, Nabi SAW bersabda “barang siapa suka melihat seseorang laki- laki dari (akan menjadi) penghuni surga, hendaklah melihat lelaki ini!” (HR. Al Bukhari- Muslim) (Software Maktabah Syamilah dalam Kitab Tafsir Ghorib ma fi Ash-Shokhihain Al-Bukhari wal Muslim: 71).

a. Psikoterapi Menggunakan Shalat. Sholat memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap terapi rasa galau dan gundah dalam diri manusia. Dengan mengerjakan sholat secara khusyuk, maka seseorang akan merasakan tenang, tenang dan damai. Karena dengan niat khusyuk kita akan merasakan kepasrahan secara total dan meninggalkan kesibukan dunia dengan berserah diri kepada Allah SWT.

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى

Seperti yang diriwayatkan sahabat Hudzaifah, “Jika Nabi SAW merasakan gundah karena sebuah perkara, maka Allah akan menunaikan sholat.” (HR. Abu Dawud: 25)

(Maktabah Syamilah dalam Kitab risalah Abu Dawud:).

b. Psikoterapi Menggunakan Puasa. Ibadah puasa memiliki banyak faedah, diantaranya adalah dapat memperkuat kehendak dan menimbulkan kekuatan untuk mengekang hawa nafsu. Diriwayatkan Abu Hurairah, bahwa Rasulullah SAW bersabda,

قال الله عزّ وجلّ كلّ عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به والصيام جنة فإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث يومئذ ولا يسخب فإن سابّه أحد أو قاتله فليقل إنّي امرؤ صائم.

“Allah ‘Azza wa Jalla berfirman, “Semua amal perbuatan anak Adam adalah miliknya, kecuali ibadah puasa. Karena sesungguhnya ibadah puasa adalah untuk-Ku. Dan aku sendiri yang akan membalasnya. Puasa itu merupakan prisai. Oleh karena itu, hendaklah salah seorang diantara kalian tidak berkata kotor ketika menunaikan puasa dan hendaklah juga tidak bertindak bodoh! Apabila ada orang yang menggangunya,” hendaklah dia berkata, “Sesungguhnya aku sedang menjalankan ibadah puasa.”(HR. Al- Bukhari- Muslim) (Maktabah Syamilah dalam Kitab Tafsir Ghorib ma fi Ash-Shokhihain Al-Bukhari wal Muslim: 71)

- c. *Psikoterapi Menggunakan haji.* Ritual haji mengajarkan kita bagaimana menanggung beban berat, melatih diri menerangi hawa nafsu, mengendalikan dorongan dan gejala syahwat. Selain itu pula ritual haji mampu mengobati rasa sombong, congkak dan merasa lebih dibandingkan yang lainnya. Hal ini karena pada ritual haji

kita dituntut sama dalam melakukan ibadah, tidak ada perbedaan kaya dan miskin, cantik dan jelak, akan tetapi sama dalam berlomba untuk mengharapkn ampunan dan mendapatkan ridhonya.

3. *Psikoterapi Melalui Dzikir.* Diriwayatkan Abu Musa Al Asy'ari, Rasulullah bersabda bahwa

مثل الذي يذكر ربه والذي يذكر ربه مثل الحي والميت.

“Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dan orang yang tidak berdzikir kepada Allah ibarat orang hidup dan mati.” (HR. Al Bukhari-Muslim) (Maktabah Syamilah dalam Kitab Tafsir Ghorib ma fi Ash-Shokhihain Al-Bukhari wal Muslim: 71). Karena dzikir kepada Allah mampu membangkitkan rasa bahagia dan tentram.

4. *Psikoterapi Melalui Al-Qur'an.* Dalam Ayat- ayat Al-Qur'an sesungguhnya terdapat keutamaan yang sangat besar dalam menjernihkan hati dan membersihkan jiwa. Allah SWT berfirman dalam surat Bani Isra'il: 82

وَمَا نُرْسِلُ بِالْقُرْآنِ تَفْسِيرًا
 لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا لَئِيْلَآئِن
 كُنْتُمْ إِذْ يَنْزَلُ عَلَيْكُمُ
 الْحَبُّ حَبًّا وَلَا نَارُ نَارًا
 إِلَّا كَسْتُمْ لِنَذِيرِنَا أُولَئِكَ
 كَانُوا لِنُذُرِنَا كَاذِبِينَ
 وَمَا نُرْسِلُ بِالْقُرْآنِ تَفْسِيرًا
 لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا لَئِيْلَآئِن
 كُنْتُمْ إِذْ يَنْزَلُ عَلَيْكُمُ
 الْحَبُّ حَبًّا وَلَا نَارُ نَارًا
 إِلَّا كَسْتُمْ لِنُذِيرِنَا أُولَئِكَ
 كَانُوا لِنُذُرِنَا كَاذِبِينَ

“Dan Kami turunkan dari Al Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang- orang yang beriman dan Al

Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim dan kerugian."(Q.S. Al-Israa': 82) (Departemen Agama RI, 2005: 291). Karena didalam Al Qur'an sudah banyak terkandung tuntunan hidup dan segala penyelesaian terhadap permasalahan kehidupan.

5. *Psikoterapi Melalui Doa.* Doa dapat mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah dan gelisah karena orang yang memanjatkan doa akan berharap Allah mengabulkan permintaannya, selain itu pula terkandung kepasrahan terhadap apa yang terjadi.
6. *Psikoterapi Melalui Taubat.* Obat yang paling mujarab untuk menghilangkan perasaan bersalah dan berdosa adalah dengan melakukan taubat. Allah SWT pun telah berjanji akan mengampuni setiap orang yang berdosa. Taubat juga dapat membangkitkan harapan untuk selamat dari siksa Allah dan mencapai maghfirah dan ridho Allah SWT

Adapun metode- metode yang dipakai dalam proses pelaksanaan psikoterepi islami (Hamdani, 2001: 248- 264), adalah:

- a. *Method of Science (ilmiah).* Metode yang sering diaplikasikannya dalam dunia pengetahuan pada umumnya. Dan untuk membuktikan suatu kebenaran dan hipotesa maka dilakukan penelitian secara empiris di lapangan.

b. *Method of Tenacity (keyakinan)*. Merupakan suatu metode berdasarkan suatu keyakinan yang kuat, yang dimiliki oleh seorang peneliti. Dan keyakinan itu dapat diperoleh melalui 4 cara, yaitu:

- 1) *Ilmul Yaqin* yaitu suatu keyakinan yang diperoleh berdasarkan ilmu secara teoritis.
- 2) *'Ainul Yaqin* yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan mata kepala secara langsung tanpa perantara.
- 3) *Haqqul Yakin* yaitu suatu keyakinan yang diperoleh melalui pengamatan dan penghayatan pengalaman secara empiris, jadi si peneliti sekaligus menjadi pelaku dalam peristiwa penelitian tersebut.
- 4) *Kamalul Yaqin*, keyakinan yang dibangun berdasarkan atas hasil pengamatan dan penghayatan teoritis (*Ilmul Yaqin*), aplikatif (*'Ainul Yaqin*), dan empirik (*Haqqul Yaqin*).

c. *Method of Authority (Otoritas)*. Merupakan metode yang akan diberikan berdasarkan kemampuan atau otoritas yang dimiliki oleh para ahli psikoterapis atau orang yang menjadi ahlinya, ini pun berdasarkan keahlian, kewibawaan dan pengatur positif yang dimiliki sang ahli.

d. *Method of Intuition (Intuisi)*. Dapat pula disebut sebagai metode pemerolehan Ilham yang bersifat wahyu yang datang dari Allah SWT kepada hamba-Nya. Yang biasa melakukan metode ini adalah Para

Sufi dan Orang yang memiliki kedekatan dengan Allah SWT, sehingga mereka memiliki pandangan batin yang tajam (*Bashirah*) dan tersingkapnya alam gaib (*mukasysyafah*).

e. *Method of Sufism (Tasawwuf)*. Metode dengan meleburkan diri dari sifat- sifat, karakter- karakter dan perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan ketentuan Ketuhanan. Dalam metode ini dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1) *Takhalli*, melakukan pertobatan secara *nasuha* dengan cara mengosongkan diri dari bekas- bekas kedurhakaan dan pengingkaran terhadap Allah SWT.
- 2) *Tahalli*, membiasakan diri untuk selalu melakukan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji dan mulia.
- 3) *Tajalli*, Allah membuka hijab batin makhluk-Nya yang dikehendaki, sehingga nampaklah diri- Nya. Bukan hanya sekedar cahaya kebenaran hakiki, tetapi Dzat yang memiliki cahaya itulah yang tampak.

E. Efektivitas Metode Psikoterapi

Ada beberapa aspek yang bisa mempengaruhi tingkat pencapaian keberhasilan dalam proses terapi, yaitu faktor pendukung yang dimiliki klien dan faktor pendukung yang dimiliki terapis. Selain itu indikator yang dapat mempengaruhi pada Metode Psikoterapi dapat di lihat dari beberapa

faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas pendukung proses terapi itu sendiri, baik dari sisi klien maupun dari sisi terapisnya (Ardi dkk: 148-151), antara lain:

1. Variabel Klien

- a. Tingkat Distress Klien

Menurut Phares dan Trull (2001, dalam Ardi dkk: 148) menyatakan bahwa tingkat distress klien merupakan hal yang mempengaruhi hasil terapi, karena semakin parah tingkat distressnya maka semakin lama klien untuk sembuh.

- b. Intelegensi

Pada dasarnya semua yang terjadi pada manusia itu merupakan hasil dari proses berpikir. Begitu pula dalam psikoterapi proses berpikir yang memiliki tingkat intelegensi yang normal yang mudah untuk diterapi, begitu pula sebaliknya.

- c. Usia

Menurut Phares dan Trull (2001, dalam Ardi dkk: 149), menyatakan bahwa klien yang lebih muda lebih fleksibel dalam mengikuti rangkaian psikoterapi karena klien muda lebih terbuka ketika menerima sesuatu yang baru dibandingkan klien yang lebih tua.

- d. Motivasi

Memilik motivasi positif dalam diri, merupakan sebuah dorongan yang sangat hebat dalam proses psikoterapi. Karena motivasi positif itulah yang akan membawa klien pada kesembuhan dirinya.

e. Keterbukaan

Keterbukaan dalam pengungkapan suatu masalah yang dialami klienlah yang dapat mempercepat penyelesaian penyakit jiwa, karena dalam keterbukaan itu terapis dapat dengan mudah memberi tretmen yang sesuai.

2. Variabel Terapis

a. Jenis kelamin, Usia

Menurut Beutler dkk, (dalam Ardi dkk, 150), tidak terbukti dalam penelitian bahwa usia dan jenis kelamin terapis dapat mempengaruhi hasil dari terapi.

b. Kepribadian

Kriteria yang ideal bagi seorang terapi adalah, kedewasaan yang matang, mudah menyesuaikan dengan keadaan, simpatik, toleran, hangat, optimis, kompeten, kreatif dan dapat mengendalikan emosinya.

c. Empati, Hangat dan Tulus

Kwalitas hubungan antara terapis dan klienlah yang sangat dibutuhkan dalam proses terapi. Karena tanpa adanya

timbang-balik dari apa yang dilakukan maka hanya akan menjadi penyelesaian sepihak.

d. Bebas dari Problem Personal

Profesional terhadap pekerjaan yang dimiliki, tanpa mencampur adukkan antara masalah pribadi dengan masalah klien. Terapis harus memiliki sudut pandang objektif terhadap permasalahan klien.

e. Pengalaman dan Profesionalitas

Jalannya proses terapi tidak luput pula dari kode etik profesi dan pengalaman yang dimiliki terapis selama ini.

Selain faktor pendukung efektivitas dalam proses terapi yang dimiliki klien dan terapis, ada juga kondisi-kondisi umum proses terapi yang dapat mempengaruhi keefektifan dalam proses itu sendiri, antara lain:

- a. Psikoterapi sebagai kesempatan untuk belajar kembali
- b. Hubungan Psikoterapeutik
- c. Hubungan yang dapat menyembuhkan
- d. Motivasi pasien, kepercayaan, dan harapan

F. Penelitian Terdahulu

Kajian pustaka atau teori akan banyak mengemukakan beberapa analisis teori yang ada hubungannya dengan pokok permasalahan yang akan dijadikan sebagai dasar pedoman untuk mengetahui jawaban dari permasalahan tersebut. Adapun titik berat pada penelitian ini adalah pada teori Metode Psikoteri Islami yang merupakan penelitian kasus yang dilakukan di tempat penyembuhan supranatural. Akan tetapi sebelum kajian teori tersebut dipaparkan, akan diungkapkan mengenai penelitian terdahulu.

a. Judul dan Analisa

Beberapa penelitian yang digunakan sebagai referensi penelitian terdahulu adalah sebagaimana berikut ini:

| No | Nama | Judul | Hasil Penelitian | Orsinilitas Peneliti |
|----|----------------|--|---|--|
| 1. | Zulhair (2008) | <i>Gangguan Kesurupan dan Terapi Ruqyah</i> (menggunakan Data kualitatif (Deskriptif | Hasil analisis data menunjukkan bahwa kesurupan itu merupakan kondisi peralihan pribadi untuk menjadi pribadi yang lain, atau dalam istilah | Dalam proses terapi yang di berikan pada pasien berbeda, walupun sama-sama menggunakan bacaan yang terkandung di dalam Al Quran dengan |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|---|
| | | kualitatif) paradigma Fenomologis) | psikologinya adalah <i>Possession trance</i> , sedangkan gejala histeris yang mengikutinya disebut dengan <i>trans dissociatif</i> . Selain itu juga, kesurupan dapat disebabkan karena seorang individu memiliki riwayat gangguan epilepsi. Akan tetapi dari paparan hasil data penelitian tidak ditemukannya adanya <i>possession trance</i> , <i>trans dissociatif</i> dan gangguan epilepsi, melainkan proses dimasuki oleh makhluk halus. Dalam proses terapi ruqyah reaksi yang diberikan oleh masing-masing pasien berbeda-beda. Masing-masing pasien pun mengalami perkembangan yang positif pada gangguan yang dialami pasien, dan pada pasien I dan II tampak bersifat temporal. | suatu perantara, misalnya air atau tiupan di ubun-ubun. Dalam proses terapi yang diberikan mulai dari pasien memasuki tempat pengobatan supranatural hingga sembuh itulah yang setiap tempat pengobatan memiliki cirri kas tersendiri. Dan dalam penelitian ini, peneliti meneliti tiga tiga macam penyakit yang berbeda, walaupun pada akhirnya peneliti mengetahui bahwa di tempat pengobatan tersebut tidak memiliki spesifikasi dalam penyembuhan tiga penyakit tersebut. Ketiga penyakit tersebut diperlakukan sama proses penyembuhannya. |
| 2. | Muflih Jihad Annisa (2009) | <i>Doa Sebagai Terapi Perubahan Perilaku pada Penderita Skizofrenia</i> (Data kualitatif (Deskriptif kualitatif) paradigma Fenomologis) | Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya gejala-gejala skizofrenia yang cukup jelas dan bermakna untuk masing-masing subjek penelitian. Dalam kasus yang diteliti, peneliti menemukan gejala gangguan psikotik, yaitu gejala-gejala yang muncul mirip dengan gejala skizofrenia paranoid dan skizofrenia hebrefenik. Melalui doa dan dzikir dapat mengembalikan kesadaran | Walaupun tidak terdapat perbedaan dalam menangani pasien yang mengalami antara gangguan stres, gangguan kesurupan dan pasien yang kecanduan narkoba, akan tetapi terapi yang diberikan itu pada hakikatnya meminta pertolongan terhadap Yang Maha Kuasa. Terapi yang dilakukan di tempat pengobatan supranatural di |

| | | | | |
|----|--------------------------|---|--|--|
| | | | <p>seseorang yang hilang. Karena dengan doa dan dzikir dapat menjadikan seseorang menjadi <i>legowo</i> (menerima dengan takdir Allah). Menggunakan terapi doa itu melalui metode asma', yaitu semacam terapi menggunakan air sebagai media do'anya. Ada alasan mengapa perantara yang dipakai adalah air karena melalui hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Masaru Emoto yang merupakan ilmuan Jepang.</p> | <p>Notorejo Tulungagung tersebut, tidak hanya melakukan terapi doa dengan perantara air (<i>rajab</i>), terdapat pula terapi melakukan terapi ibadah sholat, puasa, terapi dzikir, dan terapi taubat serta menggunakan terapi tingkah laku. Terapi tingkah laku, selain untuk membiasakan pasien hidup mandiri juga dilakukan untuk mengetahui tingkat kesembuhan pasien.</p> |
| 3. | Dini Latifatun N. (2003) | <p><i>Hidroterapi Sebagai Terapi Psikologi untuk Menyembuhkan Penderita Skizofrenia</i> (menggunakan Data kualitatif (Deskriptif kualitatif) paradigma Fenomologis)</p> | <p>Hasil analisis menunjukkan bahwa hidroterapi merupakan sistem perawatan dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan media air yang disertai doa- doa yang digunakan dengan cara diminum dan mandi malam. Air yang telah diberi doa atau bioenergi bisa menyembuhkan penyakit akibat gangguan metabolisme. Selain itu air memiliki tiga energi yang dibutuhkan dalam proses penyembuhan, yaitu: energi jasmani, energi spiritual dan energi Illahi. Air yang diberi doa atau puji- pujian itu akan membentuk suatu kristal yang cerah, sedangkan air yang biasa maka molekulnya tidak teratur.</p> | <p>Dalam penelitian ini terapi yang dilakukan dengan menggunakan doa perantaranya dengan menggunakan air yang bersumber dari sumur. Air yang dari sumur itu, merupakan campuran air dari beberapa tempat, misalnya air dari ziarah wali songo, dari ziarah wali Allah, atau air yang diberi doa dari suatu tempat tertentu. Selain menggunakan air yang diberi doa atau dzikir (<i>rajab</i>), juga menggunakan terapi ibadah, terapi taubat dan terapi tingkah laku. Di tempat penelitian tersebut, tidak hanya pasien yang mengalami skizofrenia akan tetapi</p> |

| | | | | |
|----|-----------------------|--|---|--|
| | | | | juga terdapat pasien stress, kesurupan dan kecanduan terhadap narkoba. Walaupun proses penyembuhannya, sama diantara ketiganya, yaitu terapi yang berpusat pada terapis (<i>terapis centerd</i>) |
| 4. | Tuty Alawiya h (2006) | <i>Penerapan Terapi Shalat sebagai Upaya Penyembuhan Penderita Skizofrenia</i> (menggunakan Data kualitatif (Deskriptif kualitatif) paradigma Fenomologis) | Peneliti dapat memberikan gambaran tentang sholat yang dilakukan dengan baik akan menjadi obat bagi gangguan kejiwaan serta sebagai pencegah terhadap gejala gangguan kejiwaan. Karena dalam sholat itu sendiri berkaitan erat dengan perawatan kejiwaan yang mana didalamnya terdapat obat dan ampunan dosa serta kesalahan, karena salah satu penyebab dari gangguan kejiwaan adalah merasa berdosa kepada Allah SWT. | Terapi yang dilakukan dalam proses penyembuhan tidaklah hanya melakukan ibadah sholat, kan tetapi juga terapi dengan menggunakan ibadah puasa, terapi dengan doa, dengan dzikir, dengan taubat dan dengan terapi tingkah laku. Walaupun pada hakikatnya proses yang dilakukan sama, yaitu dengan meminta pertolongan kepada Sang Pemberi Kesembuhan, sehingga pasien memiliki ketenangan hati dalam menerima keadaannya. Di pengobatan supranatural tersebut, terdapat tiga gangguan jiwa yang ada, yaitu gangguan kesurupan, gangguan stress dan pecandu narkoba. |

Tabel 2.2: Pemetakan penelitian Terdahulu

Dari keempat penelitian yang sudah pernah dilakukan, semua penelitian mengambil tema yang sama dengan penelitian ini, yakni mengenai *Psikoterapi dengan Metode Islami* dan satu penelitian yang dilakukan untuk gangguan kesurupan sedangkan tiga penelitian dilakukan untuk gangguan skizofrenia. Perbedaan antara tiga penelitian (no. 2,3,4) dengan penelitian ini terletak pada proses terapi penyembuhan yang dilakukan, ada yang menggunakan terapi Doa, *hidroterapi* (terapi air) dan terapi Sholat. Sedangkan terapi yang dilakukan oleh penelitian no 1, dengan menggunakan terapi ruqyah. Sedangkan peneliti sendiri menggunakan beberapa proses terapi yang dilakukan, yaitu: melalui terapi doa, terapi dzikir, terapi ibadah, terapi taubat dan terapi tingkah laku agar para pasien dapat kembali pada kehidupan sebelum mengalami gangguan.