

METODE PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP PENDERITA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUIZI BANDUNG

Sri Maryati

Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung Jawa Barat, Indonesia
Email: srimaryati706@yahoo.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 30 September 2020 Diterima dalam bentuk revisi 14 Oktober 2020 Diterima dalam bentuk revisi 16 Oktober 2020 Kata kunci: Metode; psikoterapi islam dan penderita gangguan kesehatan mental	Psikoterapi Islam adalah suatu cara atau konsep pengobatan terhadap gangguan yang diambil dari sumber-sumber agama islam, yaitu al-quran dan al-hadits. Pada hakikatnya Allah Swt telah menyempurnakan hidup ini dengan segala aturan hukumnya. Agama Islam sangat memperhatikan manusia secara menyeluruh, yaitu manusia sebagai kesatuan jasmani dan rohani. Maka dalam hal ini peran agama Islam dalam penyembuhan gangguan emosional secara empiris telah banyak dilakukan dan membuahkan hasil. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui metode seperti apa yang dilakukan para terapis dan bagaimana pelaksanaannya terhadap orang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, serta alat pengumpulan data wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan psikoterapi Islam yang dilakukan di Pondok pesantren darul Muizi Kabupaten Bandung ini, bertujuan untuk memulihkan keadaan psikologis individu dan juga spiritual individu siswa/santri, di dalam psikoterapi Islam ini seorang klien akan didorong untuk mampu memahami arti kehidupan dan juga nilai-nilai keIslaman. Hal ini terkait dengan motivasi hidup, yaitu kewajiban menjadi seorang pelajar/santri selaku muslim, hal-hal yang dilarang oleh Allah Swt dan juga kesabaran dalam menjalani proses kehidupan.

Pendahuluan

Pada era sekarang, dinamika peradaban umat manusia terus berputar dan mengalami perubahan dalam khazanah kehidupan *bio-psiko-sosial* dan *spiritualnya*. Perubahan-

perubahan itu terjadi sebagai kosekuensi modrenisasi, industrialisasi, kemajuan sains dan teknologi serta gerakan globalisasi, akibat dari adanya perubahan ini maka akan mendorong pola kehidupan manusia menjadi lebih bersifat *hedoisme*, *individualisme* dan *persimissivisme* yang sarat dengan kompetisi rasionalitas efektivitas dan efesiensi dalam berbagai sektor kehidupan yang mengarah kepada kepentingan material.

Suatu kenyataan yang tampak jelas dalam dunia modren yang telah maju atau sedang berkembang yaitu adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan seorang manusia di dalam hidupnya, berbagai kesukaran hidup yang dirasakan tentunya akan membuat jiwa menjadi tertekan dan akan sangat mengganggu kehidupan seorang manusia. Kemajuan zaman yang terus berjalan jangan dipersalahkan, akan tetapi kembali kepada manusianya yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan perubahan sosial yang terjadi. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari realitas perubahan sosial dizaman modren saat ini adalah munculnya berbagai gangguan psikologis seperti gangguan kesehatan mental yang dialami oleh seorang manusia, gangguan kesehatan mental ini terjadi akibat adanya perasaan cemas dan gelisah yang sangat mendalam karena adanya sebuah tekanan ataupun ancaman yang berasal dari lingkungan manusia tersebut (Razak, Mokhtar, & Sulaiman, 2018). Keadaan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh seorang manusia tentunya akan mendorong munculnya berbagai perilaku yang menyimpang, yang akan membahayakan dirinya maupun manusia disekitarnya, sepertihalnya mengosumsi narkoba, mencuri, membunuh, memperkosa, hingga mendorong seorang manusia untuk melakukan aksi bunuh diri.

Ketegangan atau gangguan kesehatan mental yang dialami oleh seorang manusia, tidak hanya disebabkan dari ketidakmampuan manusia tersebut untuk beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dengan perubahan-perubahan sosial yang begitu cepat, namun juga dikarenakan adanya pola pikir dan cara menjalani hidup yang tidak sesuai dengan nilai agama dan norma kesusilaan yang berkembang sesuai dengan budaya lokal dilingkungan sekitar manusia tersebut. Keimanan yang lemah menjadikan jiwa manusia sangat rentan dan mudah tergoda terhadap hal-hal yang bersifat duniawi dan tidak bermamfaat.

Jiwa yang kosong tanpa iman dan ketakwaan menjadi pemicu utama terjadinya berbagai masalah dalam kehidupan manusia, seperti permasalahan keluarga, pekerjaan, pendidikan, jodoh dan sosial yang menyebabkan timbulnya kegelisahan, kekhawatiran, takut, was-was, tidak tentram, panik yang pada akhirnya mendorong munculnya gangguan kesehatan mental (Najati, 2005). Secara normatif, Islam sangat memperhatikan kesehatan, apalagi yang berhubungan dengan masalah kesehatan jiwa. Jiwa yang selama ini dikenal di dalam al-qur'an dengan istilah *nafs*, *al-gharib*, *al-ruh*, dimana masing-masing tersebut ada kaitannya dengan jiwa.

Permasalahan hidup yang dialami oleh seorang manusia di dalam kehidupannya, hal ini sudah di gambarkan dalam al-qur'an sesuai firman Allah Qs. Al-Baqarah ayat 155, sebagai berikut:

وَأَنْبَلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالنَّمْرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Departemen Agama, 2009).

Pada ayat di atas, Allah Swt menjelaskan bahwasanya akan selalu memberikan cobaan yang akan menjadi permasalahan hidup bagi setiap hambanya, sehingga membuat hambanya menjadi gelisah akibat kekurangan harta, ataupun merasa khawatir karena tidak mampu meningkatkan ekonomi dirinya dan juga karena kehilangan orang-orang yang dicintainya, sehingga dapat mengguncang jiwanya, terkait akan hal ini, maka apabila keadaan psikologis seorang manusia menjadi lemah akibat dari beratnya permasalahan hidup yang dijalani, maka dalam situasi seperti ini seorang manusia sangat memerlukan suatu terapi psikologis untuk memulihkan keadaan psikologisnya kembali.

Menurut Dadang Hawari, bahwasanya suatu terapi belum dianggap lengkap apabila aspek religi belum dimasukkan, hal ini karena agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia, sehingga dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seorang manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan. Penerapan terapi terhadap berbagai permasalahan kejiwaan seorang manusia, dalam hal ini dapat disebut sebagai psikoterapi, yang dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dilakukan oleh seorang terapis dalam memulihkan keadaan psikologis seorang individu yang terganggu (Dadang, 1996).

Willam James, berpendapat bahwa pentingnya agama dalam kesehatan jiwa dan terapi jiwa, tentunya melalui agama, keimanan seorang manusia akan ditingkatkan. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan religius yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohaniah dalam menanggung beratnya beban kehidupan, menghindarkannya dari keasalahan yang menimpa banyak manusia di zaman modren seperti saat ini (Dadang, 1996).

Penerapan metode psikoterapi dengan menggunakan pendekatan agama, tentunya akan memberikan hasil yang memuaskan dalam memulihkan berbagai permasalahan kejiwaan seorang manusia di masa modren seperti sekarang ini, karena berdasarkan penjelasan beberapa para ahli diatas, yang secara keseluruhan menjelaskan bahwa seorang manusia sangat memerlukan agama dalam menjalani kehidupannya, tanpa adanya agama, maka seorang manusia tidak akan dapat menjalani kehidupannya dengan tenang. Terkait dengan psikoterapi agama, maka dikalangan umat muslim dikenal dengan istilah psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam tentunya menggunakan al-qur'an dan Hadist sebagai sumber rujukan dalam menerapkan metode pemulihan terhadap seorang klien yang sedang mengalami permasalahan kejiwaan, berupa gangguan kesehatan mental, depresi hingga gangguan jiwa berat.

Terkait dengan penggunaan psikoterapi sebagai salah satu cara dalam memulihkan keadaan klien yang mengalami gangguan kesehatan mental, maka dalam hal ini setiap

terapis yang ada di pondok pesantren memiliki metode yang berbeda-beda dalam menerapkan psikoterapi bagi para kliennya, seperti halnya yang dilakukan oleh para terapis yang ada di Pondok Pesantren Darul Muizi, sebuah pondok pesantren yang ada di daerah Rancaekek Kabupaten Bandung yang pemiliknya merupakan salah satu dosen di universitas ternama di Kota Bandung, yang bergerak dalam memberikan pelayanan dalam memulihkan keadaan klien yang mengalami gangguan kesehatan mental .

Khusus terhadap klien yang mengalami permasalahan gangguan kesehatan mental dengan latar belakang beragama Islam, maka dalam hal ini pihak pesantren memberikan pelayanan dalam bentuk Psikoterapi Islam, tentunya permasalahan kejiwaan seorang manusia di masa modren seperti sekarang ini, karena berdasarkan penjelasan beberapa para ahli diatas, yang secara keseluruhan menjelaskan bahwa seorang manusia sangat memerlukan agama dalam menjalani kehidupannya, tanpa adanya agama, maka seorang manusia tidak akan dapat menjalani kehidupannya dengan tenang. Terkait dengan psikoterapi agama, maka dikalangan umat muslim dikenal dengan istilah psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam tentunya menggunakan al-qur'an dan Hadist sebagai sumber rujukan dalam menerapkan metode pemulihan terhadap seorang klien yang sedang mengalami permasalahan kejiwaan, berupa gangguan kesehatan mental, depresi hingga gangguan jiwa berat.

Penggunaan psikoterapi sebagai salah satu cara atau metode dalam memulihkan keadaan klien yang mengalami gangguan kesehatan mental, maka dalam hal ini setiap terapis yang ada di pondok pesantren Darul Muizi Rancaekek kabupaten Bandung memiliki metode yang berbeda-beda dalam menerapkan psikoterapi bagi para kliennya, seperti halnya yang dilakukan oleh para terapis yang ada di pesantren tersebut, Sebuah pondok pesantren yang bergerak dalam memberikan pelayanan dalam memulihkan keadaan klien yang mengalami gangguan kesehatan mental pada siswa atau santri yang mondok disana , di pesantren ini tidak hanya menerima klien yang mengalami gangguan kesehatan mental bagi siswa/santri dalam masalah kesulitan belajar, disiplin dan motivasi rendah saja, namun juga permasalahan kejiwaan lainnya seperti permasalahan, usaha, rumah tangga, usaha jodo dan lain-lain.

Adapun cara menangani terhadap klien yang mengalami permasalahan gangguan kesehatan mental dengan berbagai latar belakang ini, maka dalam hal ini pihak pesantren Darul Muizi Kabupaten Bandung memberikan pelayanan dalam bentuk Psikoterapi Islam, tentunya menjadi sebuah keunikan tersendiri apabila psikoterapi Islam ini dapat diterapkan di Pondok Pesantren yang santrinya dihimpun dari SMK dan Mts yang dibinanya di Yayasan Hamdaniyah milik orangtuanya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis tentang metode psikoterapi Islam terhadap penderita gangguan kesehatan mental di pondok pesantren Darul Muizi Bandung. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui metode seperti apa yang

dilakukan para terapis dan bagaimana pelaksanaannya, terhadap klien yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Penelitian tentang psikoterapi Islam telah banyak dilakukan peneliti lain, beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini diantaranya adalah kajian yang dilakukan oleh Ahmad Al Makaram yang berjudul “*Metode terapi terhadap gangguan kesehatan mental di Yayasan Miftahul Husna Condat*” yang menjelaskan tentang metode-metode terapi gangguan kesehatan mental di Yayasan Miftahul Husna Condat.

Penelitian yang lainnya oleh Moch. Zainul Ariffin, dalam Jurnalnya dengan judul : “*Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Prespektif al-qur’an*”, dalam penulisan ini berfokus pada sabar sebagai psikoterapi dalam al-qur’an. Dijelaskan bahwa hakikat sabar perspektif psikoterapi dalam al-qur’an adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri (nafsunya) dari melakukan sesuatu yang menyimpang dari akal dan ajaran Islam dalam menghadapi berbagai macam cobaan hidup baik yang berkaitan dengan musibah maupun nikmat dalam mencari ridha Allah.

Berdasarkan kedua tulisan di atas, perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah peneliti lebih memfokuskan pada penelitian yang membahas mengenai terapi dengan pendekatan agama Islam dan langkah-langkahnya.

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan keilmuan peneliti sendiri, memperdalam pemahaman teoritis, dengan rumusan konsep dan teori, terjadi proses metodologis, analisis dan penarikan kesimpulan tentang psikologi terapis Islam. Kemudian bagi masyarakat luas sebagai alternative pengobatan bagi penderita gangguan kesehatan mental, terutama pada siswa-siswa di sekolah atau pesantren.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif (Sugiyono, 2016). Adapun tahapan pengumpulan data meliputi observasi dan wawancara serta dokumentasi. Adapun tahapan analisis datanya meliputi analisis konten (*content analyze*), reduksi data, penyajian data, dan triangulasi.

Hasil dan Pembahasan

Menurut Lewis R. Wolbeng M.D, menjelaskan bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional. Psikoterapi secara terminology dirumuskan sebagaimana berikut, menurut Watson dan Morse, psikoterapi dirumuskan sebagai bentuk khusus dari interaksi antara dua orang, pasien dan terapis, disaat pasien memulai interaksi karena mencari bantuan psikologik dan terapis menyusun interaksi dengan mempergunakan dasar psikologik untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran, perasaan dan tindakannya (Dadang, 1996).

Psikoterapi Islam diartikan sebagai pengobatan penyakit dengan cara kebhatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari, atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru dan teman. Psikoterapi Islam mengandung makna:

A. Ahsana, artinya mengadakan perbaikan, seperti firman Allah Swt didalam Al-qur'an Surah Al-Isra ayat 7 :

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُوءُوا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أُولَىٰ مَرَّةٍ وَلِيُنَبِّئُوا مَا عَلُوا تُنْبِئًا

Artinya : “ Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri”.

B. Ashlaha, artinya melakukan perbaikan, seperti didalam al-qur'an Surah Al- Maidah ayat 39 :

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : “Maka barangsiapa bertaubat (di antara pencuri-pencuri itu), sesudah melakukan kejahatan itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Tujuan yang ingin dicapai dalam psikoterapi mencakup beberapa aspek dalam kehidupan manusia yaitu :

- a. Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar. Hal ini biasanya dilakukan melalui terapi yang bersifat direktif dan suportif. Persuasi dengan berbagai cara, mulai dari nasehat yang sederhana sampai dengan hypnosis , untuk menolong orang bertindak dengan cara yang tepat serta Mengurangi tekanan emosi dengan memberi kesempatan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam.
- b. Fokus ini adalah adanya kartaris. Hal ini disebut mengalami, bukan hanya membicarakan pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulangi pengalaman ini dan mengekspresikannya akan menimbulkan pengalaman baru.
- c. Membantu klien mengembangkan potensinya. Melalui hubungannya dengan terapis, klien diharapkan dapat mengembangkan potensinya. Klien diharapkan mampu melepaskan diri dari fiksasi yang dialaminya atau mampu berkembang kearah yang lebih positif.
- d. Mengubah kebiasaan. Terapi memberi kesempatan untuk merubah prilaku.
- e. Terapis bertugas menyiapkan situasi belajar baru yang dapat digunakan untuk mengganti kebiasaan-kebiasaan yang kurang adaktif. Pendekatan perilaku sering digunakan untuk mencapai tujuan ini.
- f. Mengubah struktur kognitif individu. Struktur kognitif individu yang mengalami kesenjangan dengan kenyataan yang dihadapinya diubah sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.

- g. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan tepat. Tujuan ini hampir sama dengan tujuan konseling. Dalam terapi sering terjadi isu tentang pengambilan keputusan dan pemecahan masalah muncul.
- h. Meningkatkan kemampuan diri atau insight. Terapi biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukannya. Individu juga akan mengerti mengapa ia melakukan tindakan tertentu.
- i. Mengembangkan status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, control, dan kreativitas diri. Berkaitan dengan hal ini mengartikan mimpi dan fantasi, perlu untuk mengerti terhadap apa yang dialaminya. Meditasi juga dapat dilakukan untuk mempertajam penginderaan individu (Stone, 2001).

Adapun Landasan dari praktik Psikoterapi Islam berakar dari al-qur'an, As-Sunnah, Empiris dan *Science*. Yaitu:

- a) Al-qur'an, Dalam kitab Mabadiul Qibtiyyah¹ Allah Madzhab Al Imam Asy Syafi'i ra, Al-qur'an adalah kitab Allah Swt yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw, untuk memperbaiki umat manusia dalam hal agama, keduniaan, dan keakhiratan mereka. Konsep penyembuhan dari suatu penyakit terdapat dalam Al-qur'an asalnya mengandung makna untuk menguatkan iman, menambah iman, dan amal sholeh, adapun arti obat yang terdapat didalam al-qur'an menunjukkan bahwa al-qur'an sebagai penyembuh bagi yang meyakini.
- b) As-Sunnah, adalah perkataan Rasul, perbuatan, dan ketetapan yang menjelaskan pokok-pokok al-qur'an yaitu berupa hikmah-hikmah dan hukum. Melalui As-Sunnah, cara-cara dan metode pengobatan yang dilakukan Nabi dapat diketahui.
- c) Empiris, adalah pengalaman para sahabat atau orang saleh. Dari pengalamannya tersebut, dapat diketahui teknik-teknik dan cara-cara mereka mengobati orang sakit, baik sakit jiwa maupun sakit fisik.
- d) Science, adalah Ilmu kedokteran hasil eksperimen para dokter ahli. Dalam mengobati pasien, dokter/psikoterapis sebaiknya telah ahli dalam bidang pengobatan di bidang penyakit tersebut.

Adapun menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, fungsi Psikoterapi Islam adalah sebagai berikut:

- a) Fungsi Pengalaman (*understanding*), adalah memberikan pemahaman dan pengertian tentang manusia dan problematika dalam hidup serta solusi yang terbaik, benar dan mulia khususnya tentang gangguan mental, kejiwaan spritual, dan moral, serta memberi pemahaman bahwa Islam (Al- Qur'an dan As-Sunnah) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan berbagai problematika kehidupan di dunia ini. Allah Swt berfirman didalam Qs. Al- Baqarah ayat 2 :

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ

Artinya : Kitab (Al Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa.

- b) Fungsi Pengendalian (*control*), adalah memberikan pemahaman arahan aktivitas setiap hamba agar tetap terjaga dalam kebenaran, kebaikan dan kemamfaatan, serta senantiasa merasa berada di bawah pengawasan Allah Swt. Pontensi dan pengendalian diri itu dapat dipahami secara tersirat dari pesan-pesan ayat Allah SWT :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan sungguh kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillahi wa innaailahi raa’jiuun”.

- c) Fungsi peramalan atau analisis (*prediction*), dengan ilmu ini, seorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisis kedepan tentang peristiwa, kejadian, dan perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu yang terjadi seseorang dapat mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan antisipasi, baik peristiwa itu membawa mamfaat atau tidak, kebaikan atau tidak. Pada akhirnya, semua itu mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia.
- d) Fungsi Pengembangan (*development*), Yaitu mengembangkan ilmu yang bermamfaat, khususnya tentang manusia dan seluk beluk yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris, sehingga seseorang yang mengaplikasikan ilmu berarti telah melakukan proses pengembangan eksistensi diri menuju kepada kesempurnaan.
- e) Fungsi Pendidikan (*education*), adalah meningkatkan kualitas manusia dari yang tidak tahu, menjadi tahu, dari yang buruk menjadi baik. Selain fungsi utama tersebut, dapat juga dua fungsi yang bersifat spesifik, yaitu: (1). Fungsi Pencegahan (*prevention*), yaitu yang membentengi seseorang agar terhindar dari hal-hal yang merusak dan membahayakan diri. (2). (Ibnu Qoyim al Zauji, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak Drs. Uwoh Saepulloh, M.Ag, selaku pimpinan pondok pesantren Darul Muizi Rancaekek bandung, bahwasannya dalam memberikan psikoterapi Islam terhadap siswa/santri selaku klien yang menderita gangguan kesehatan mental dalam hal ini kesehatan mental yang diakibatkan karena kesulitan belajar, anak yang memiliki motivasi rendah sehingga malas belajar, tidak disiplin dalam mentaati aturan atau kenakalan karena anak yang berasal dari keluarga broken home. Maka diperlukan sebuah teknik pendekatan yang baik, yaitu dengan mampu merasakan perasaannya dan jiwanya, atau dapat dikatakan bahwa seorang terapis harus mampu melibatkan sisi emosionalnya dan perasaannya dalam berinteraksi dengan klien yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Objek yang menjadi focus penyembuhan perawatan atau pengobatan psikoterapi Islam menurut Umar Abdul Jabar, adalah manusia secara utuh yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada mental, spiritual, moral dan fisik.

1. Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi dan tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat.
2. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut transendental, seperti syirik, nifaq, fasik dan kufur.
3. Moral (ahklak), yaitu suatu yang melekat pada jiwa manusia, yang akan melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran pertimbangan.
4. Fisik (jasmaniah), tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali memang ada izin Allah SWT (Perdana, 2017).

Berdasarkan wawancara dan hasil observasi peneliti dengan para terapis maka terdapat beberapa metode psikoterapi Islam yang diterapkan oleh para terapis di Pondok pesantren darul Muizi Rancaekek Kabupaten Bandung kepada para siswa/santri atau, terhadap para klien yang menderita gangguan kesehatan mental khususnya masalah belajar dan motivasi, dapat dilihat sebagaimana paparan berikut ini :

1. Metode Terapi Dzikir

Dzikir merupakan kebiasaan yang dilakukan seorang mukmin dalam mengingat Allah baik dengan hati ataupun lisan, seperti mengucapkan tasbih, tahmid, takbir, istighfar, maupun membaca al-qur'an, hal ini akan menjadikan jiwa lebih bersih juga akan menjawabkan perasaan tenang dan tentram. Dzikir menjadi salah satu cara terpenting dalam Islam untuk dipergunakan dalam usaha membina kesehatan mental yang baik, ataupun menjadi obat bagi gangguan dan penyakit yang terdapat dalam jiwa.

Pelaksanaan dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati, lembut, dan halus akan membawa pengaruh relaksasi dan ketenangan. Waktu pelaksanaan dzikir di pondok pesantren Darul Muizi adalah pada saat malam hari sehabis sholat Isya berjama'ah. Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan bahwasanya sebelum para terapis membimbing klien untuk berzikir bersama, maka terlebih dahulu klien bersama terapis melaksanakan sholat isya secara berjama'ah, setelah selesai melaksanakan sholat isya secara berjama'ah barulah pelaksanaan dzikir secara bersama dilakukan, Dalam hal ini lafafazh dzikir yang diucapkan adalah: *Asatagfirullah, Lailaha Illah, Subhanallah, Alhamdulillah, La Hawla Wa la kuwata illa billahil aliyil adzim*. Menurut Bapak Drs. Uwuh Saepulloh, M.Ag, Dzikir ini dilakukan untuk memberikan rasa ketenangan didalam jiwa para klien, Saat berdzikir beliau mencoba menggunakan nada yang sangat lembut dan bisa menusuk kedalam kalbu, masing-masing klien. Setelah seringnya melakukan dzikir, beberapa klien ada yang mengatakan bahwa dia merasakan perasaan yang Damai dan tentram" (Wawancara dengan pimpinan ponpes darul Muizi Bapak Drs. Uwuh Saepulloh, M.Ag, pada tanggal 4 Januari 2020 pukul 08.00 WIB di ponpes Darul Muizi Rancaekek Kabupaten Bandung).

2. Metode Terapi Ceramah

Metode ceramah merupakan metode pembinaan yang memberi uraian atau penjelasan secara lisan yang banyak diwarnai karakteristik dan gaya bicara seorang terapis. Dalam hal ini akan disampaikan materi-materi yang mampu menyentuh hati klien. Tentunya metode ceramah ini dilakukan tidak langsung secara berkelompok namun perseorangan terlebih dahulu. Dalam hal ini klien akan diajak berkomunikasi untuk membuat kenyamanan klien terhadap kehadiran terapis. Meskipun pada awalnya sangat sulit berkomunikasi dengan mereka, karena mereka mengalami gangguan kesehatan mental, Setelah klien merasa nyaman, maka selanjutnya terapis akan memulai menceramahnya. Ceramah ini dilakukan setiap dua kali dalam seminggu, setelah terapis dan juga klien melaksanakan Sholat zuhur secara berjama'ah. Selesai sholat berjama'ah, terapis akan langsung memberikan beberapa materi ceramah kepada para klien. Terkait dengan materi ceramah yang diberikan oleh para terapis, maka dalam hal ini para terapis akan membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan larangan dan kewajiban klien sebagai hamba Allah Swt, dan juga mengenai kesabaran dalam menjalani hidup, serta selalu bersyukur atas setiap masalah ataupun cobaan yang Allah berikan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan keterangan yang disampaikan oleh Bapak Drs. Uwuh Saepulloh, M.Ag, beliau mengatakan bahwasanya metode ceramah merupakan suatu cara yang mudah untuk dilakukan sebagai upaya untuk dapat menyadarkan mereka tentang arah hidup yang lebih baik, arti hidup seorang hamba Allah yang sesungguhnya. Mendidik kepribadian seseorang melalui ceramah diharapkan dapat mengubah tingkah laku mereka, untuk itu psikoterapi islam melalui metode ceramah sangat penting, karena pelaksanaan ceramah tersebut mengajarkan seseorang untuk taat kepada Allah Swt dan menjalankan segala perintahnya dan menjauhi yang dilarang dan senantiasa menghadapkan diri kepada Allah Swt dalam bentuk penghambaan secara penuh (Observasi pada pasien stres di ponpes darul Muizi, pada tanggal 4 Januari 2020 pukul 09.00 WIB di ponpes Darul Muizi Rancaekek Kabupaten Bandung).

Metode ceramah terhadap klien yang mengalami gangguan kesehatan mental adalah siraman rohani terkait akidah, syariat dan akhlak kepada klien sehingga diharapkan dapat menambah keimanan kepada Allah. Dengan metode ceramah, para terapis mengajak para klien untuk berpikir dan merenungkan tentang hakikat, makna dan tujuan hidup ini, sehingga membawa mereka kepada kesadaran untuk kembali kejalan yang benar yakni di jalan Allah Swt. Metode ceramah terhadap klien yang mengalami gangguan kesehatan mental tidaklah semudah ceramah kepada orang pada umumnya, karena dari sisi psikis mereka masih sakit yang menyebabkan daya tangkap dan emosi mereka tidak stabil sehingga para terapis dalam ceramahnya harus mengerti tentang apa yang disampaikan.

Praktek psikoterapi Islam ini, diperlukan kesabaran dan keikhlasan yang cukup besar untuk dapat menceramahi para klien yang mengalami gangguan kesehatan mental, tentunya bagi klien yang baru masuk, saat mengikuti kegiatan ceramah tidak langsung digabungkan dengan klien yang sudah lama ada di Pondok pesantren Darul Muizi . Untuk klien yang masih baru para terapis melaksanakan metode ceramah secara personal atau perindividu, dimulai dengan berkenalan lalu para terapis mulai mencari tahu tentang permasalahan terbesar yang di hadapi oleh klien, saat para terapis mencoba untuk menjalin keakraban dengan para klien, tidak semua merespon dengan baik, terkadang ada yang tidak merespon dengan baik, misalnya saat diajak bicara klien tidak bisa konsentrasi, lalu ada yang masih terus melamun dan sama sekali tidak bicara, lalu ada yang sudah bisa mendengarkan akan tetapi saat ditanya, jawabannya masih tidak nyambung. Namun dalam kondisi seperti ini para terapis terus melakukan pendekatan dengan para klien. Biasanya kondisi seperti ini bisa sampai dengan satu bulan ataupun bisa lebih, setelah para terapis menilai bahwasanya klien sudah bisa merespon dengan baik barulah klien tersebut diceramahi dengan beberapa ayat-ayat al-qur'an yang berkaitan dengan bagaimana caranya menjalani kehidupan yang lebih baik (Observasi pada pasien stres di ponpes darul Muizi, pada tanggal 4 Januari 2020 pukul 09.00 WIB di ponpes Darul Muizi Rancaekek Kabupaten Bandung).

3. Metode Mengaji

Berdasarkan keterangan dari Bapak Drs. Uwuh Saepulll, M.Ag, selaku pimpinan pondok pesantren Darul Muizi Rancaekek Bandung, bahwasanya metode ini merupakan kelanjutan metode sebelumnya, mengaji merupakan aktifitas membaca Al-qur'an atau membahas kitab-kitab al-qur'an, aktifitas ini dalam agama Islam termasuk ibadah dan orang yang melakukannya akan mendapatkan ganjaran dari Allah Swt. Agama Islam memerintahkan kepada umatnya untuk mempelajari al-qur'an dan mengajarkannya, karena itu al-qur'an adalah sumber dari segala aspek kehidupan manusia. Selanjutnya beliau menjelaskan salah satu sumber yang cukup mendasar adalah kondisi obyektif umat Islam saat ini salah satunya adalah kebutaan akan al-qur'an dan jauh dari al-qur'an, sehingga memicu kepada perbuatan kemungkaran. Mengaji Al-qur'an juga sangat membantu dalam pemulihan klien yang mengalami gangguan kesehatan mental, disamping mendapat pahala juga klien akan mendapatkan ketenangan dengan membaca al-qur'an karena didalam al-qur'an juga disebutkan bahwa al-qur'an adalah obat bagi manusia. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, adapun ayat-ayat al-qur'an yang menjadi materi pengajian adalah :

Tabel 1

Tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi Materi Pengajian

No	Surat	Ayat	Kandungan Ayat
1	Yunus	Ayat 62	Larangan Berputus Asa
2	Al-Baqarah	Ayat 153	Tentang Kesabaran
3	Al-Maidah	Ayat 90-91	Hukum khamar dan judi

4	An-nisa	Ayat 29	Larangan merusak diri
5	Al-baqarah	Ayat 195	Larangan merusak diri
6	An-nur	Ayat 4	Hukum zina

Sumber : Diadaptasi dari hasil observasi peneliti 2020

Ayat-ayat diatas merupakan daftar ayat yang sering diberikan para terapis kepada klawan yang sudah bisa membaca alquran, setelah klien membaca ayat tersebut, para terapis akan menyampaikan maksud dari ayat-ayat tersebut, dan ini tidak lari dari permasalahan yang sedang mereka alami, yaitu narkoba. sedangkan untuk klien yang belum bisa sama sekali, materi mengaji dimulai dari awal yaitu iqra". Sementara pada metode mengaji, beliau menjelaskan masih banyak klien yang belum bisa membaca alquran, dalam materi mengaji sebagian mereka ada yang memulai dari iqro" dan ada juga yang sudah bisa untuk membaca alquran (wawancara dengan pimpinan Ponpes Darul Muizi Bapak Drs. Uwoh Saepulloh, M.Ag pada tanggal 6 Januari 2020 pukul 08.00 Wib di Ponpes Darul Muizi Rancaekek Kab. Bandung).

4. Metode Sholat

Metode sholat adalah metode selanjutnya yang akan menuntun seorang klien untuk besar dekat dengan Allah Swt. Praktek ini, klien akan diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai gerakan sholat dan makna dari sholat. Dalam hal ini dengan melakukan sholat seorang klien diharapkan akan merasa lebih mendapatkan ketenangan didalam hidupnya. Dalam hal ini terapis akan menjelaskan mengenai makna sholat, dan juga mengajarkan gerakan sholat yang benar. Penjelasan dan pengajaran yang diberikan oleh terapis, seorang klien akan dapat melakukan gerakan sholat dengan benar.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan wawancara dengan Bapak Drs. Uwoh Saepulll, M.Ag, selaku pimpinan pondok pesantren Darul Muizi Rancaekek Bandung, bahwasanya teknologi komunikasi dan informasi merupakan elemen penting dalam kehidupan, peran teknologi informasi pada aktifitas manusia pada saat ini memang begitu besar. Dalam metode ini terapis akan menggunakan media audio visual dalam penerapan psikoterapi Islam. Penerapan psikoterapi Islam dilakukan dengan proses komunikasi secara langsung, namun terkait dengan metode ini maka penerapannya dilakukan dengan melalui alat-alat media. Praktek terapis akan memperlihatkan berbagai hal, terkait dengan motivasi hidup, Karir, dan masa depan yang lebih baik, melalui sebuah vidio yang ditampilkan dari sebuah proyektor (observasi pada pasien stress di Ponpes Darul Muizi Rancaekek Kab. Bandung).

Metode ini dilakukan setiap hari Sabtu di ruang kelas Pondok pesantren Darul Muizi Yayasan Hamdaniyah Rancaekek Bandung. Selama 1 jam para klien akan diperlihatkan beberapa vidio motivasi yang terkait dengan keislaman dan juga selain melihat vidio para klien akan mengikuti berbagai games Ice Breaking yang dapat melatih kerja sama diantara klien. Dalam pengamatan peneliti seiring berputarnya

video para terapis akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan pola kehidupan yang baik.

Metode ini akan lebih mudah untuk diarahkan, karena tidak hanya menyampaikan, akan tetapi para klien akan lebih memahami sendiri dari apa yang dilihat dan didengarkan oleh klien. Materi yang digunakan dalam audio visual ini adalah tentang ceramah-ceramah ulama, seperti M. Qurais Shihab, dan ulama-ulama lainnya, disamping itu para terapis tidak hanya memberikan materi seputar keagamaan saja melainkan juga materi lain yang bersifat umum. Metode ini tentunya akan meminimalisir rasa kebosanan dalam diri setiap klien, saat menjalani proses pemulihan dalam bentuk psikoterapi Islam.

Hasil penelitian dilapangan, yaitu dengan metode yang dilakukan di Pondok pesantren Darul Muizi Rancaekek Bandung sesuai dengan teori yang ada tentang metode terapis menurut Ibnu Qayim Al-Jauziyah, beliau membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu :

- a. *Tabiiyyah*, adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya, seperti perasaan cemas, gelisah, sedih dan marah.
- b. *Syariyyah*, adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya sebab dapat merusak kalbu seseorang, seperti penyakit yang timbul karena kebodohan, syubhat, ragu-ragu dan syahwat.

Sedangkan bentuk psikoterapi Islam menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perintah yang baik untuk membersihkannya. Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk dan anugrah dari Allah SWT yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihad manusia berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah (Ghazali, 2010).

Adapun dilihat dari cara pengambilannya, metodologi psikoterapi Islam didasarkan kepada empat cara sebagai berikut :

- a. Metode Istimbaht, yaitu diturunkan dari al-qur'an.
- b. Iqtibas, dari hasil ijtihad para ulama.
- c. Metode Istiqra'iy, yaitu dari penalaran dan hasil penelitian empiric termasuk dari Barat sejauh tidak bertentangan dengan semangat Al-qur'andan Sunnah.
- d. Memadukan metode komprehensif *Jami'bayna nufus al zakiyyah wa-al uqul al-shafiyyah* (Perdana, 2017).

Berdasarkan berbagai teori yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka dalam hal ini dapat peneliti jelaskan bahwasanya, gambaran mengenai psikoterapi Islam memiliki

ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas. Metode psikoterapi Islam selain menaruh perhatian pada proses penyembuhan, tentunya juga sangat menekankan pada usaha peningkatan diri, seperti membersihkan kalbu, menumbuhkan sikap akhlaqul karimah dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi ini.

Psikoterapi Islam tidak hanya memberikan terapi pada orang – orang yang sakit namun juga ikut menangani orang-orang yang sakit secara moral dan spritual, psikoterapi Islam ini tentunya dapat disebut juga sebagai psikoterapi agama. Agama sangat penting, didalam perjalanan hidup seorang individu. Dr. D.B. Larson dan beberapa pakar lainnya dalam berbagai penelitian yang berjudul *Religious Commitment and Health*, menyimpulkan bahwa di dalam memandu kesehatan manusia yang serba kompleks ini dengan segala keterkaitannya, hendaknya komitmen agama sebagai suatu kekuatan (*spritual power*) jangan diabaikan begitu saja. Agama dapat berperan sebagai pelindung lebih dari pada sebagai suatu masalah.

Terkhusus dalam agama Islam, bahwasanya Allah Swt sudah memberikan kemudahan kepada seluruh umat manusia untuk memaknai arti kehidupan, melalui Al-Qur'an dan Hadist. Al-qur'an dan Hadist merupakan solusi atau jalan atas segala hal yang menyangkut kehidupan sudah diterangkan dengan jelas. Termasuk mengenai jalan keluar terhadap perosalan hidup yang sedang dialami. Kehidupan seorang manusia memang tidak terlepas dari yang namanya masalah. Di dalam Agama Islam sendiri, masalah lebih dikatakan sebagai ujian ataupun cobaan yang diberikan oleh Allah Swt. Dengan cobaan ataupun ujian tersebut, Allah akan melihat seberapa besar iman hambanya kepadanya.

Orang akan pusing dengan menumpuknya pekerjaan, konflik yang dialami secara terus menerus dengan keluarga, kehidupan sosial tidak seimbang, pacar selingkuh, atau pun kebutuhan hidup yang tidak teratasi tentunya akan dapat membuat seorang individu menjadi stres. Jika stres ini secara terus menerus dirasakan oleh seorang individu maka akan dikhawatirkan akan merubah stres tersebut menjadi depresi bahkan sampai dengan gangguan psikotik (gila). Stres yang berlebihan tentunya akan sangat mengganggu organ tubuh. Organ tubuh yang paling berat kaitannya dengan unsur stresor, diantaranya lambung, jantung, paru – paru, dan kulit. Jika jiwa tidak mampu menahan tekanan stressor yang berlangsung lama dan bertubi – tubi, maka organ-organ tubuh akan menjadi terganggu. Menurut peneliti bahwasanya banyak sekali kerugian yang akan diterima oleh seorang individu disaat sedang mengalami stres.

Apabila kondisi psikologis seorang individu belum sampai pada gangguan psikotik (gila), melainkan masih dalam keadaan stres, meskipun masih dalam tingkatan yang berat. Maka masih terdapat kemudahan dalam memulihkan kondisi psikologis individu tersebut. Psikoterapi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memulihkan keadaan psikologis seorang individu yang sedang mengalami stres.

Psikoterapi ini tentunya dapat diterapkan dengan menggunakan pendekatan agama. Tentunya didalam Agama Islam sendiri, Al-qur'andan Hadist lah sebagai rujukan dalam menerapkan psikoterapi ini dalam memulihkan kondisi psikologis individu-individu yang sedang mengalami permasalahan stres. Al-qur'an sendiri merupakan obat bagi manusia disaat sedang mengalami kesulitan didalam hidupnya. Allah memberikan kesulitan hidup bagi manusia, sebagai suatu bentuk ujian dari Allah Swt, untuk melihat seberapa besarkah imannya kepada Allah Swt. Namun dibalik adanya kesulitan yang diberikan oleh Allah Swt kepada hambanya, terdapat pula obat, berupa solusi ataupun penjelasan, yang akan memberikan pencerahan kepada seorang hamba untuk menghilangkan kesulitan hidup yang sedang dialaminya.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode psikoterapi Islam yang dilakukan di Pondok pesantren darul Muizi Kabupaten Bandung ini, bertujuan untuk memulihkan kondisi psikologis individu dan juga spiritual individu siswa/santri, didalam psikoterapi Islam ini seorang klien akan didorong untuk mampu memahami arti kehidupan, dan juga nilai-nilai keislaman, terkait dengan motivasi hidup, kewajiban menjadi seorang pelajar/santri selaku muslim, hal-hal yang Allah Swt larang, dan juga kesabaran dalam menjalani kehidupan.

Pelaksanaan psikoterapi Islam yang dilakukan pertama kali, adalah menumbuhkan kedekatan emosional terpaiss dengan kliennya. Setelah terapis sudah mampu menjalin kedekatan secara emosional, maka selanjutnya terapis langsung melaksanakan psikoterapi Islam dengan beberapa metode yang direncanakan sebelumnya. Beberapa metode tersebut adalah : metode ceramah, metode mengaji, metode sholat, metode audio visual.

Keseluruhan penggunaan metode ini dilakukan dengan penuh keseriusan dan mengharapkan ridho dari Allah Swt. Dan apapun bentuk pemulihan yang dilakukan terhadap seorang klien yang mempunyai permasalahan psikologis, maka tentunya akan terdapat sebuah hambatan yang dapat mempengaruhi jalannya proses pemulihan.

BIBLIOGRAFI

- Dadang, Hawari. (1996). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana bhakti Prima Yasa
- Departemen Agama, R. I. (2009). *Al-Qur'an dan terjemahan*. Jakarta: PT Syaamil Cipta Media.
- Ghazali. (2010). *Mukasyaful Qulub*. Surabaya: Darul Fiqri.
- Ibnu Qoyim al Zauji. (2012). *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Jakarta: Qisti Press.
- Najati, Muhammad Utsman. (2005). Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, terj. M. Zaka Al-Farisi, Bandung: Pustaka Setia.
- Perdana, Putra. (2017). *Metode Psikoterapi Islami Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung*. Universitas Islam Negeri Sumatea Utara Medan.
- Razak, Ahmad, Mokhtar, Mustafa Kamal, & Sulaiman, Wan Sharazad Wan. (2018). Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(2), 68–73.
- Stone, Howard W. (2001). *Strategies for brief pastoral counseling*. Fortress Press.
- Sugiyono, Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.