

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Gangguan Jiwa

1. Pengertian Gangguan Jiwa

Gangguan mental merupakan ekspresi dari anomali perilaku yang timbul akibat distorsi emosional, yang mengakibatkan ketidakwajaran dalam tindakan. Penurunan fungsi mental secara umum menjadi penyebabnya (Akemat, Helena, Keliat, Nurhaeni, 2011). Di sisi lain, Undang-Undang RI No. 18 Tahun 2014 mendefinisikan orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) sebagai individu yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan, yang muncul dalam bentuk sejumlah gejala dan perubahan perilaku signifikan, dengan potensi menyebabkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi kemanusiaan.

2. Penyebab Gangguan Jiwa

Berbagai faktor dapat menjadi pemicu gangguan jiwa. Salah satunya adalah hubungan interpersonal yang tidak memuaskan, seperti perlakuan tidak adil, koeksistensi yang buruk, kehilangan orang terkasih, atau kehilangan pekerjaan. Di samping itu, gangguan jiwa juga dapat disebabkan oleh faktor organik, kelainan saraf, dan disfungsi otak. Meskipun gejala utama gangguan jiwa terlihat dalam domain kejiwaan, penyebabnya mungkin berasal dari aspek tubuh (somatogenik), lingkungan sosial (sosiogenik), atau psikis (psikogenik). Seringkali, gangguan jiwa tidak memiliki penyebab tunggal, melainkan kombinasi dari faktor-faktor tersebut yang saling mempengaruhi atau terjadi secara bersamaan, yang kemudian menyebabkan gangguan kesehatan mental atau fisik.¹

Menurut Santrock (2013) dalam Sutejo (2017), faktor penyebab gangguan jiwa dapat diklasifikasikan sebagai berikut²:

a. Faktor Biologis/Jasmaniah

Biologis atau jasmaniah dalam konteks ini merujuk pada faktor keturunan yang, meskipun belum dapat sepenuhnya menyebabkan kepekaan terhadap gangguan jiwa,

¹ Lubis, A. (2016). Peran agama dalam kesehatan mental. *Ihya Al-Arabiyyah: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Arab*, 2(2).

² Putri, N. A. R. (2023). Nadila Auludya Rahma Putri1, Soni Akhmad Nulhaqim2 Pelayanan Sosial Berbasis Pantii Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial Humanitas*, 5(1), 79-99.

sangat dipengaruhi oleh lingkungan kejiwaan yang tidak sehat. Beberapa peneliti mengaitkan bentuk tubuh dengan jenis gangguan jiwa tertentu, seperti individu berpostur gemuk yang cenderung mengalami psikosa manik depresif, sementara yang berpostur kurus lebih berpotensi mengalami skizofrenia.

Temperamen juga menjadi faktor, di mana individu yang terlalu peka atau sensitif cenderung mengalami masalah kejiwaan dan ketegangan, meningkatkan risiko gangguan jiwa serta penyakit dan cedera tubuh. Penyakit tertentu, seperti penyakit jantung atau kanker, dapat menyebabkan perasaan murung dan sedih. Sebaliknya, cedera atau cacat tubuh tertentu juga dapat menciptakan perasaan rendah diri.

b. Faktor Psikologis

Beragam pengalaman frustrasi, kegagalan, dan keberhasilan yang dialami seseorang dapat memberikan warna pada sikap, kebiasaan, dan sifatnya. Kasih sayang yang diberikan oleh orang tua dengan dingin, acuh tak acuh, kaku, dan keras dapat menimbulkan rasa cemas dan tekanan, serta menghasilkan kepribadian yang cenderung menolak dan menentang terhadap lingkungan sekitarnya.

c. Faktor Sosio-Kultural Kebudayaan

Secara teknis, hal ini merujuk pada ide atau perilaku yang dapat terlihat atau tidak terlihat. Faktor budaya, walaupun tidak secara langsung menjadi penyebab gangguan jiwa, umumnya memiliki dampak terbatas dalam menentukan "karakteristik" gejala. Selain itu, faktor budaya juga berperan dalam membentuk pertumbuhan dan perkembangan kepribadian seseorang, seperti melalui norma-norma kebiasaan yang berlaku dalam budaya tersebut.³ Diantaranya yaitu :

1) Sistem nilai

Perbedaan dalam nilai moral dan etika antara budaya satu dengan budaya lainnya, serta pergeseran nilai dari masa lalu ke masa sekarang, seringkali memunculkan tantangan dalam domain kejiwaan. Hal yang sama berlaku untuk kesenjangan antara ajaran

³ Rochaniningsih, N. S. (2014). Dampak pergeseran peran dan fungsi keluarga pada perilaku menyimpang remaja. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 2(1).

moral di rumah atau sekolah dengan praktik moral yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

- 2) Kepincangan antara keinginan dengan kenyataan yang ada

Iklan-iklan di media seperti radio, televisi, surat kabar, film, dan lainnya kerap kali menampilkan gambaran-gambaran menarik tentang kehidupan modern, yang mungkin jauh berbeda dari realitas sehari-hari. Sebagai hasil dari rasa kecewa yang muncul karena ketidaksesuaian dengan kenyataan, seseorang dapat mencoba mengatasi perasaan tersebut dengan membentuk khayalan atau bahkan terlibat dalam tindakan yang merugikan masyarakat.

- 3) Ketegangan akibat faktor ekonomi dan kemajuan teknologi

Dalam era masyarakat modern, tekanan untuk memenuhi kebutuhan dan bersaing di pasar ekonomi yang semakin ketat menjadi lebih intens, didorong oleh kemajuan teknologi modern. Ini mendorong individu untuk bekerja lebih keras guna mencapai tujuan tersebut. Faktor-faktor seperti gaji rendah, kondisi perumahan yang tidak memadai, keterbatasan waktu untuk istirahat dan interaksi keluarga, dan sebagainya, merupakan sebagian dari pemicu perkembangan kepribadian yang tidak normal.

- 4) Perpindahan kesatuan keluarga

Bagi anak yang sedang mengalami perkembangan kepribadian, perubahan dalam lingkungan, termasuk kebudayaan dan interaksi sosial, memiliki dampak yang cukup besar.

- 5) Masalah golongan minoritas

Tekanan perasaan yang diterima oleh kelompok ini dari lingkungan dapat menimbulkan dorongan untuk memberontak, yang kemudian muncul dalam bentuk sikap acuh tak acuh atau melibatkan diri dalam tindakan-tindakan yang merugikan banyak orang.

3. Tanda Dan Gejala Gangguan Jiwa

Gejala-gejala gangguan jiwa merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor somatik, psikologis, dan sosio-budaya. Gejala-gejala ini sebenarnya mencerminkan ketidakmampuan proses adaptasi, terutama dalam domain

pemikiran, perasaan, dan perilaku. Nasir & Muhih menjelaskan beberapa tanda dan gejala gangguan jiwa sebagai berikut⁴ :

a. Gangguan Kognitif

Kognitif merujuk pada proses mental di mana individu menyadari dan menjaga hubungan dengan lingkungannya, baik itu lingkungan internal maupun eksternal (fungsi pengenalan). Proses kognitif melibatkan sejumlah aspek, termasuk sensasi dan persepsi, perhatian, ingatan, asosiasi, pertimbangan, pemikiran, dan kesadaran.

b. Gangguan Perhatian

Perhatian adalah pemusatan dan konsentrasi energi yang muncul dari luar sebagai hasil dari suatu rangsangan dalam proses kognitif.

c. Gangguan Ingatan

Ingatan atau memori adalah kemampuan untuk menyimpan, merekam, dan menghasilkan isi serta tanda-tanda kesadaran.

d. Gangguan Asosiasi

Asosiasi adalah proses mental yang dengannya suatu perasaan, kesan, atau gambaran ingatan cenderung untuk menimbulkan kesan atau gambaran ingatan respons/konsep lain yang sebelumnya berkaitan dengannya.

e. Gangguan Pikiran

Pemikiran umum adalah mengaitkan hubungan antara berbagai elemen pengetahuan seseorang.

f. Gangguan Kesadaran

Kesadaran merujuk pada kemampuan individu berinteraksi dengan lingkungan dan dirinya sendiri melalui panca indera, sambil menetapkan pembatasan terhadap baik lingkungan maupun diri sendiri.

g. Gangguan Kemauan

Kemauan melibatkan proses mempertimbangkan keinginan, yang kemudian diambil keputusan untuk dilaksanakan dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan.

h. Gangguan Emosi dan Afek Emosi

Gangguan ini merupakan pengalaman yang disadari dan memengaruhi aktivitas tubuh, menghasilkan sensasi organik dan kinetis. Afek adalah perasaan atau nada emosional yang

⁴ Mastiyas, Y. N. (2018). *Hubungan Resiliensi Keluarga Dengan Kekambuhan Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgi)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

menyertai suatu pikiran, baik menyenangkan maupun tidak, tanpa selalu disertai komponen fisiologis. Menurut Suswinarto, perubahan perilaku yang terjadi pada stabilitas emosi dapat menjadi indikator seseorang mengalami gangguan jiwa. Perubahan tersebut mencakup perilaku menyimpang seperti keluyuran, merusak barang, menyakiti orang, mudah marah, dan menahan perasaan.⁵

i. Gangguan Psikomotor

Psikomotor adalah pergerakan tubuh yang dipengaruhi oleh kondisi mental atau emosional seseorang.

4. Macam-macam Gangguan Jiwa

Sistem yang sering digunakan untuk mengelompokkan gangguan jiwa dan menetapkan kriteria diagnosa standar adalah Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). DSM menyajikan berbagai kategori gangguan mental umum, termasuk tetapi tidak terbatas pada kecemasan, bipolar, disosiatif, makanan, neurokognitif, perkembangan saraf, kepribadian, tidur bangun, gejala somatis, adiktif dan terkait substansi, serta trauma dan gangguan terkait stresor.⁶ Sebagai berikut:

a. Skizofrenia

Merupakan bentuk psikosa fungsional paling parah, menyebabkan disorganisasi personalitas yang signifikan. Skizofrenia, sebagai bentuk psikosa, telah menjadi fenomena yang umum ditemui sepanjang sejarah. Meskipun demikian, pengetahuan kita tentang penyebab dan patogenesisnya masih sangat terbatas (Maramis 2010). Pada kasus yang parah, individu kehilangan kontak dengan realitas, menyebabkan pemikiran dan perilaku yang tidak normal. Perkembangan penyakit ini cenderung menuju kronisitas, meskipun kadang-kadang dapat muncul serangan. Sembuh sepenuhnya jarang terjadi secara spontan, dan tanpa

⁵ Suswinarto, D. Y., Andarini, S., & Lestari, R. (2015). Studi Fenomenologi: Pengalaman Keluarga terhadap Pemasungan dan Lepas Pasung pada Anggota Keluarga yang Mengalami Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Bantur Kabupaten Malang Propinsi Jawa Timur. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(2), 176-187.

⁶ Rahmani Nurhakim, S.R.I. (2020). *Pengaruh Terapi Pesikoedukasi Keluarga Terhadap Kemampuan Keluarga terhadap Pasien Dengan Gangguan Jiwa*: Literature Review.

pengobatan, sering berakhir dengan kerusakan personalitas yang signifikan.⁷

b. Depresi

Depresi merupakan periode gangguan fungsi manusia yang terkait dengan perasaan sedih dan gejala terkait, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, perasaan putus asa dan tak berdaya, serta pemikiran bunuh diri. Secara umum, depresi dapat dijelaskan sebagai bentuk gangguan kejiwaan yang mencirikan suasana perasaan yang dipenuhi oleh kemurungan, kehilangan minat hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, dan lainnya. Depresi melibatkan perasaan sedih dan penderitaan, seringkali terkait dengan pemikiran merusak terhadap diri sendiri atau perasaan marah yang mendalam.⁸ Gangguan mood ini mencakup beragam perasaan, sikap, dan keyakinan, termasuk perasaan kesendirian, pesimisme, putus asa, rendahnya harga diri, rasa bersalah, harapan negatif, dan ketakutan akan bahaya masa depan. Meskipun depresi dapat menyerupai kesedihan yang merupakan respons normal terhadap kehilangan, ia dianggap abnormal jika tidak sebanding dengan pemicu tertentu dan berlanjut tanpa pemulihan yang wajar.⁹

c. Gangguan Kepribadian

Pada tingkat klinik, terlihat bahwa gejala gangguan kepribadian (psikopatis) dan gejala nerosa hampir identik, baik pada individu dengan tingkat kecerdasan tinggi maupun rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa gangguan kepribadian, nerosa, dan gangguan kecerdasan sebagian besar tidak saling tergantung atau berkorelasi satu sama lain..

d. Gangguan Mental Organik

Merupakan gangguan jiwa yang bersifat psikotik atau non-psikotik yang dipicu oleh disfungsi jaringan. Gangguan fungsi jaringan otak ini dapat berasal dari penyakit badaniah yang terutama memengaruhi otak atau yang

⁷ Rahmani Nurhakim,S.R.I.(2020). *Pengaruh Terapi Pesikoedukasi Keluarga Terhadap Kemampuan Keluarga terhadap Pasien Dengan Gangguan Jiwa*: Literature Review.

⁸ Rahmani Nurhakim,S.R.I.(2020). *Pengaruh Terapi Pesikoedukasi Keluarga Terhadap Kemampuan Keluarga terhadap Pasien Dengan Gangguan Jiwa*: Literature Review.

⁹ Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksinya: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.

memengaruhi bagian tubuh lainnya. Ketika wilayah otak yang terpengaruh luas, gangguan dasar terhadap fungsi mental tetap serupa, tanpa bergantung pada penyakit yang mendasarinya. Namun, jika hanya bagian tertentu dari otak yang terganggu, gejala dan sindroma lebih ditentukan oleh lokasi tersebut daripada penyakit yang menjadi penyebabnya. Pembagian antara psikotik dan non-psikotik lebih mencerminkan tingkat keparahan gangguan otak pada suatu penyakit daripada membedakan antara kondisi akut dan kronis.¹⁰

e. Gangguan Psikomatik

Merupakan elemen psikologis yang diikuti oleh gangguan fungsi fisik (Maramis 2010). Seringkali berkembang sebagai neurosis yang sebagian besar atau sepenuhnya disebabkan oleh gangguan fungsi organ yang dikendalikan oleh sistem saraf otonom. Gangguan psikosomatik sering diidentifikasi dengan istilah yang sebelumnya dikenal sebagai neurosis organ. Karena umumnya hanya fungsi fisiologis yang terpengaruh, kondisi ini juga sering disebut sebagai gangguan psikofisiologis.

f. Gangguan Intelektual

Gangguan intelektual merujuk pada kondisi dengan tingkat kecerdasan yang kurang (abnormal) atau di bawah rata-rata sejak awal perkembangan, baik sejak lahir maupun masa kanak-kanak. Retardasi mental ditandai oleh keterbatasan intelektual dan keterbatasan dalam kemampuan berinteraksi sosial.¹¹

B. Do'a

1. Pengertian Do'a

Pengertian doa berasal dari bahasa Arab yang memiliki dua akar kata, yaitu "da'a" yang berarti mengundang dan meminta, serta "da'a" yang artinya meminta dan mendoakan. Dengan demikian, doa diartikan sebagai suatu perbuatan yang besar dan agung di mana seseorang menunjukkan ketergantungan dan kebutuhannya kepada Allah. Melalui doa, seseorang

¹⁰ Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97268.

¹¹ Putri, N. A. R. (2023). Nadila Auludya Rahma Putri1, Soni Akhmad Nulhaqim2 Pelayanan Sosial Berbasis Panti Bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 5(1), 79-99.

merendahkan diri di hadapan-Nya, menyatakan bahwa ia fakir dan butuh kepada Allah.¹² Secara umum, pengertian doa tetap sama dan dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Doa adalah wujud permintaan dan harapan seorang hamba kepada Pencipta atas segala kebutuhan dan keinginannya. Saat berdoa, seorang hamba menunjukkan sikap rendah diri dan kesadaran akan kelemahannya di hadapan Allah SWT. Dalam berdoa, ia mengungkapkan perasaan, harapan, dan keyakinan bahwa Allah SWT akan mengabulkan doanya. Doa berfungsi sebagai saluran komunikasi antara manusia dan Allah SWT, dan penting untuk memperhatikan adab-adab berdoa agar doa kita diterima dan terkabul.
- b. Berdoa tidak sekadar tentang meminta atau memohon, tetapi juga melibatkan usaha dan ikhtiar sebelumnya. Setelah berusaha, kita kemudian menyerahkan segalanya kepada Allah SWT melalui doa. Ketika menantikan jawaban atas doa-doa yang diucapkan, penting bagi seorang hamba untuk tidak putus asa, karena Allah SWT tidak akan mengecewakan hamba-Nya.
- c. Doa juga merupakan bagian dari takdir atau ketetapan Allah SWT, yang setiap manusia wajib melaksanakannya dan menerimanya.¹³

Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa makna doa, di antaranya adalah :

- a. *Al-ibadah* Dalam Surat Yunus (106), makna berdoa dijelaskan sebagai bentuk ibadah. Ayat ini memperingatkan agar tidak menyembah selain Allah SWT, karena hanya Allah SWT yang berhak menerima ibadah dari makhluk-Nya. Dengan demikian, tidak ada yang setara dengan kekuasaan dan kebesaran Allah SWT.¹⁴
- b. *Al-isti'anah* (memohon pertolongan dan bantuan), sebagaimana dijelaskan dalam Surat Al-Baqarah ayat (186), menyiratkan bahwa Allah SWT memberikan nilai tinggi kepada hamba-Nya yang aktif berdoa, dan Allah SWT tidak akan menolak doanya. Ayat ini memberikan petunjuk kepada

¹² Hasan Bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah "Istighfar, Sedekah, Doa, Al-Qur'an, Shalat, Puasa"* (Solo: Aqwam, 2010), 75-76.

¹³ Mulyanti, M. (2018). Terapi religi melalui dzikir pada penderita gangguan jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201-214.

¹⁴ Sari, S. P., Nurfadhillah, S. A., Wibowo, T. S. S., & Syifa, Y. N. (2023, June). Memperkokoh Keimanan Kepada Allah. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 22, pp. 439-449).

umat muslim untuk selalu berdoa dan meminta pertolongan kepada Allah SWT.

- c. *Al-Nida* (seruan) merupakan panggilan untuk mengajak manusia menuju kebahagiaan. Dalam situasi kesulitan, manusia mencari pertolongan dari Allah SWT melalui doa, sebagai bentuk memanggil-Nya untuk memohon bantuan. Doa bukan hanya permohonan, tetapi juga ekspresi pengabdian kepada Allah SWT, yang menjadi kebutuhan esensial bagi manusia
- d. *Istighfar* (memohon ampunan), sebagaimana dijelaskan dalam Surat al-Muzammil (20) Al-Qur'an, merupakan perintah untuk terus memohon ampun kepada Allah SWT atas dosa-dosa. Praktik istighfar tidak hanya berfungsi sebagai permintaan maaf, tetapi juga sebagai pelindung dari godaan setan. Setan berupaya menggoda manusia agar menjauhi Allah SWT, dan dengan beristighfar secara rutin, manusia dapat memperoleh perlindungan rohaniah yang kokoh. Kedekatan dengan Allah SWT melalui istighfar menjadi kunci untuk terhindar dari godaan setan dan memperkuat ketahanan rohaniah manusia.¹⁵
- e. *Al-Qaul* (Perkataan atau ucapan), sebagaimana dijelaskan dalam Surat Yunus, menyatakan bahwa doa dimulai dengan memuji Allah SWT. Pembukaan doa bisa berupa ucapan subhanakallahumma sebagai bentuk penghormatan terhadap kebesaran-Nya, dan doa ditutup dengan ucapan alhamdulillah rabbil aalamiin. Dalam konteks ayat ini, doa diinterpretasikan sebagai kata atau ucapan yang mengungkapkan pujian terhadap keagungan Allah SWT. Ungkapan semacam itu sering terdapat dalam kalimat doa.¹⁶

Dalam Surat Yunus, diajarkan kepada manusia tentang etika berdoa, yakni memulai dengan mengagungkan, memuji, dan menyebut nama Allah SWT. Surat tersebut menjelaskan pula tentang ucapan pembukaan doa, dimulai dengan mengucapkan subhanakallahumma, serta menutupnya dengan mengucapkan alhamdulillah rabbil aalamiin. Etika ini menggarisbawahi pentingnya memulai

¹⁵ Mahmadah, D. (2017). Pemikiran Hamka Tentang Taubat dalam Alquran: Studi Tafsir al-Azhar Karya Hamka. *Al-Fath*, 11(2), 167-190.

¹⁶ Khasanah, N. Keistimewaan Sholawat. *Bunga Rampai Islam dalam Disiplin Ilmu Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia*, 28.

dan mengakhiri doa dengan pujian serta penghormatan terhadap Allah SWT.

Do'a ketika dikaitkan dengan ilmu tasawuf, seperti syariat yangmana diartikan sebagai wadah dan hakikat merupakan isi. Jika diasumsikan, syariat ibarat sebuah pohon, hakikat buah, dan makrifat adalah kelezatan dari buah tersebut. Ketiga metode ini saling berkesinambungan satu sama lain dan tidak bisa ditinggalkan salah satu. Karena jika seorang individu melakukan syariat haruslah mengapai hakikat begitu pula ketika seseorang sudah sampai hakikat haruslah tetap bersyariat. Makrifat adalah hadiah dari Allah SWT bukan serta merta hasil dari kehendak manusia. Maka, syariat merupakan korespondensi dari Islam sendiri yang dapat kita dilihat dengan mata dzahir.

Kemudian hakikat merupakan ukuran dari batin agama dimana adalah ukuran-ukuran batin. Maka makrifat adalah buah dari hakikat tersebut. Syariat berupa syahadat, salat, puasa, sedekah, dan lain-lain merupakan metode yang digunakan sebagai sufi healing. Rukun Islam adalah hal utama dari sufi healing dari hal ini membuat cabang baru dari syariat seperti, zikir, membaca Al-Qur'an, doa dan sebagainya. terapis sufi memiliki tugas untuk membimbing klien untuk mencapai hakikat dari syariat yang dilaksanakan klien.¹⁷

2. Dasar Hukum Do'a

Dasar Hukum dan perintah berdo'a dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadis yaitu sebagai berikut:

a. Dasar dalam Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an, perintah untuk berdo'a dapat ditemukan dalam banyak surat, Di bawah ini terdapat dasar hukum berdo'a yang terdapat dalam Al-Qur'an. Meskipun sebenarnya perintah berdo'a dalam Al-Qur'an sangat banyak, namun penulis hanya mencantumkan empat surat, yaitu::

Al-Qur'an Surat Al-Baqarah:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۗ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

¹⁷ Octaviani, V. Z. (2022, November). Konsep Sufi Healing Menurut Mustamir Pedak dan Penerapannya dalam Proses Terapi di Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang. In *EAIC: Esoterik Annual International Conferences* (Vol. 1, No. 01).

Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku. Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (QS. Al-Baqarah (2): 186).¹⁸

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT selalu dekat dengan makhluk-Nya, memungkinkan kita untuk berkomunikasi dan meminta kepada-Nya. Allah senantiasa mendengarkan setiap permohonan hamba-hamba-Nya, tanpa memandang waktu atau tempat. Namun, sebagai makhluk-Nya, kita diharapkan untuk patuh terhadap perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Al-Qur'an Surat Al-Ghafir

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: Dan Tuhanmu berkata, “Berdoalah kepada-Ku. Pasti akan Ku kabulkan untukmu. Sesungguhnya orang-orang yang yang sombong dan enggan menyembah kepadaKu akan masuk ke dalam neraka Jahanam dengan penuh kehinaan” (QS. AlGhafir (40): 60).¹⁹

Dalam ayat ini, Allah menawarkan harapan dan memberikan peringatan kepada manusia. Harapan tersebut adalah bahwa doa hamba-hamba-Nya akan dijawab, sementara peringatan menunjukkan bahwa manusia akan mendapatkan akibat sesuai dengan tindakannya. Ayat ini menjelaskan bahwa orang yang sombong, yang enggan berdoa kepada Allah SWT, akan menghadapi konsekuensi berupa neraka. Allah mengecam sikap yang merasa sudah cukup mapan sehingga tidak membutuhkan pertolongan-Nya. Neraka di sini tidak hanya mengacu pada kehidupan

¹⁸ Ali, M. M. (2015). *Al Qur'an Terjemah dan Tafsir*. Darul Kutubil Islamiyah.

¹⁹ Ali, M. M. (2015). *Al Qur'an Terjemah dan Tafsir*. Darul Kutubil Islamiyah.

akhirat, tetapi juga bisa mencerminkan kegelisahan dan keresahan di dunia bagi mereka yang tidak memiliki sandaran yang kokoh, yaitu Allah SWT.

Al-Qur'an Surat Al-A'raf

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَلَا تُفْسِدُوا فِي
الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas (55) Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah (diciptakan) dengan baik. Berdoalah kepadaNya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang yang berbuat kebaikan (56) (QS. Al-A'raf (7):55 -56).²⁰

Ayat tersebut menyiratkan perintah untuk berdoa kepada Allah SWT dengan sikap merendahkan diri, menggunakan suara yang lembut, dan menyampaikan doa dengan rasa takut dan penuh harap. Tujuan perintah ini adalah agar manusia menyadari kebesaran Allah SWT, mengekspresikan doa dengan kerendahan hati, dan memohon dengan keyakinan bahwa Allah SWT akan mengabulkan doa-doa yang diungkapkan.

Al-Qur'an Surat Yunus

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ وَأَخِيهِ أَنْ تَبَوَّأْ لِقَوْمِكَ مِمَّصْرَ بَيْتًا وَاجْعَلْ لَنَا
بَيْتًا قِبْلَةً وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ وَقَالَ مُوسَىٰ رَبَّنَا إِنَّكَ
أَنْتَ تَبَوَّأْتَ لَنَا مَمْلَكَةً وَمَلَكًا ۗ رَبَّنَا إِنَّكَ أَنْتَ تَبَوَّأْتَ لَنَا مَمْلَكَةً وَمَلَكًا ۗ رَبَّنَا
سَبِّحْكَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلَيَّ أَمْوَالَهُمْ وَاشْدُدْ عَلَيَّ قُلُوبَهُمْ فَلَا يُؤْمِنُوا حَتَّىٰ
يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ

Artinya: Dan (ingatlah kisah) Yunus, ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka dia

²⁰ Ali, M. M. (2015). *Al Qur'an Terjemah dan Tafsir*. Darul Kutubil Islamiyah.

berdoa dalam keadaan yang sangat gelap. ”Tidak ada tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim. Maka Kami kabulkan (doanya) dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman (QS. Yunus (10) 87:88).²¹

Ayat tersebut menggambarkan bahwa Nabi Yunus berdoa kepada Allah SWT dengan penuh rasa takut dan harap, mengakui segala kesalahannya. Allah SWT, sebagai respons terhadap doa Nabi Yunus, mengabulkan permintaannya dan menyelamatkannya dari kesulitan, yaitu dengan mengeluarkannya dari mulut ikan paus.

b. Dasar dalam hadis

Di bawah ini terdapat dasar hukum berdoa yang tercantum dalam Hadis Nabi. Meskipun sebenarnya terdapat banyak perintah berdoa dalam Hadis, penulis hanya mencantumkan tiga hadis, yaitu:

Shahih Bukhari

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شَهَابٍ عَنْ أَبِي عُبَيْدٍ مَوْلَى ابْنِ أَزْهَرَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَجْعَلْ يَقُولُ دَعْوَتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Ibnu Syihab dari Abu 'Ubaid bekas budak Ibnu Azhar dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Do'a kalian akan diijabahi selagi tidak terburu-buru, dengan mengatakan; 'Aku telah berdo'a, namun tidak kunjung diijabahi'.²²

Hadis tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT akan mengabulkan doa hamba-Nya selama hamba-Nya tidak tergesa-gesa dalam berdoa dan tidak merasa putus asa.

Shahih Muslim

²¹ Ali, M. M. (2015). *Al Qur'an Terjemah dan Tafsir*. Darul Kutubil Islamiyah.

²² Bukhari, A. A. (1986). *Sahih al-Bukhari. Studi Kitab Hadis*, 47.

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي قَبِيَّةٍ وَتُفَيْفَةُ وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ يَعْنُونَ ابْنَ جَعْفَرٍ عَنِ الْعَلَاءِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ فَلَا يُقَلِّ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي إِنْ شِئْتَ وَلَكِنْ لِيَعْزِمِ الْمَسْأَلَةَ وَيُلْغِظِمِ الرَّغْبَةَ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَتَعَاطَمُهُ شَيْءٌ أَعْطَاهُ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Ayyub dan Qutaibah dan Ibnu Hujr mereka berkata; telah menceritakan kepada kami Isma'il yaitu Ibnu Ja'far dari Al 'Ala dari bapaknya dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Jika salah seorang dari kalian berdoa maka janganlah sekali-kali ia berkata; 'Ya Allah ampunilah aku jika Engkau kehendaki, akan tetapi hendaklah ia serius dalam meminta dan besarkanlah pengharapannya, karena bagi Allah SWT tidak ada sesuatu yang bagi-Nya merasa kewalahan untuk memberikannya."²³

Hadis tersebut mengajarkan bahwa saat berdoa, sebaiknya kita tidak mengatakan, "Ya Allah, ampunilah aku jika Engkau menghendaki." Lebih baik jika kita melakukan munajat atau berdoa kepada Allah SWT dengan serius, meminta-Nya dengan keyakinan penuh bahwa Allah akan mengabulkan doa hamba-Nya. Hadis ini juga memberikan pelajaran bahwa kita tidak boleh putus asa dalam berdoa, melainkan harus terus berdoa dan yakin bahwa doa kita akan dikabulkan.

C. Terapi Do'a

Terapi merujuk pada usaha memulihkan kesehatan individu yang sedang sakit, proses pengobatan penyakit, dan perawatan kondisi penyakit. Dalam konteks medis, istilah terapi sering dianggap sinonim dengan pengobatan. Menurut kamus lengkap psikologi, terapi didefinisikan sebagai perlakuan dan pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan suatu kondisi patologis atau gangguan kesehatan. Secara etimologis, dalam bahasa Arab, terapi sebanding

²³ Muslim, T. S. (2020). *Shahih muslim. Studi Kitab Hadis: Dari Muwaththa' Imam Malik Hingga Mustadrak Al Hakim*, 54.

dengan kata "Syafa-Yasyfi-Syifaan," yang artinya pengobatan atau penyembuhan.²⁴

Asy Syifa (terapi) merujuk pada pemulihan dari penyakit melalui minum ramuan dan petunjuk yang menjamin kesembuhan. Asy Syifa juga diartikan sebagai obat, dengan bentuk jamaknya adalah "al-adawiyah," subyeknya adalah "al-asyafi," dan arti kata "syafaahu yasyfihi" adalah membebaskannya dan memohon terapi untuknya, serta "asyfa'alaihi" yang berarti dekat kepadanya. Asy Syifa mencerminkan bauran kembali ke keadaan normal.²⁵

Terapi doa, atau yang lebih umum dikenal sebagai Terapi Islam, merupakan suatu proses pengobatan dan penyembuhan penyakit, baik yang bersifat mental, spiritual, moral, maupun fisik, melalui bimbingan ajaran Islam, yaitu Al-Qur'an dan Assunnah Nabi saw. Secara empirik, terapi ini dilakukan melalui bimbingan dan pengajaran yang bersumber dari Allah, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya, atau ahli waris para Nabi-Nya.

Terapi spiritual Islami adalah suatu metode pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis, dengan landasan konsep Al-Qur'an dan As-Sunnah. Terapi ini meyakini bahwa keimanan dan kedekatan dengan Allah memiliki peran penting dalam upaya pemulihan dari gangguan psikologis, seperti depresi atau masalah kejiwaan lainnya, serta meningkatkan kualitas hidup manusia. Lebih dari sekadar menyembuhkan gangguan psikologis, terapi spiritual Islami menekankan pembangunan kesadaran diri (self-awareness), membantu individu memahami hakikat dirinya. Dalam intinya, terapi ini tidak hanya bertujuan menyembuhkan, melainkan juga mencari makna hidup dan mengaktualisasikan diri bagi mereka yang terlibat dalam psikoterapi.²⁶

Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi mengemukakan bentuk psikoterapi Islam dengan membagi obat (syifa) menjadi dua kategori. Pertama, obat hissi, yaitu obat yang digunakan untuk menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu atau air buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Obat ini dianggap sebagai praktik

²⁴ Suharso Dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang, Widya Karya, 2013), Hal 506.

²⁵ Arif Ainur Rofiq, 'Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis', *Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.02, No 01 (2012): h.66

²⁶ Ahmad Razak, dkk, 'Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi', *Dakwah Tabligh*, Vol 14, No.01 (2013): h.145

sunnah untuk menyembuhkan gangguan jasmani. Kedua, obat ma'nawi, yaitu obat yang sunnahnya digunakan untuk menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia. Contohnya adalah doa, dzikir, dan ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an yang dianggap dapat menyembuhkan penyakit pada dimensi spiritual dan mental.²⁷

Dalam terapi spiritual Islami, dua aspek yang dianggap sangat penting adalah kalbu (qalbiyah) dan akal (aqliyah) manusia. Kedua hal tersebut memegang peran krusial dalam menentukan kondisi kejiwaan individu. Kerja keduanya, baik dari segi psikologis maupun fisiologis, saling terkait erat. Imam Al-Ghazali menggambarkan bahwa kalbu berperan sebagai raja, sedangkan akal berfungsi sebagai perdana menteri yang menginterpretasi dan melaksanakan keinginan sang raja. Konflik, stres, depresi, dan ketidakbahagiaan muncul akibat keresahan, kegelisahan, dan ketidaktenangan dalam hati. Ketika hati mengalami gangguan, tindakan dan perilaku manusia dapat menjadi tidak wajar atau menyimpang, dan keadaan mental menjadi tidak sehat karena hati merupakan sumber dari segala perbuatan.²⁸

Istilah psikoterapi memiliki beragam dan kabur dalam pengertiannya, terutama karena digunakan dalam berbagai bidang seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan, kerja sosial, pendidikan, dan ilmu agama. Secara harfiah, psikoterapi berasal dari kata "psycho" yang berarti jiwa, dan "therapy" yang berarti penyembuhan. Dalam konteks ini, psikoterapi dapat diartikan sebagai penyembuhan jiwa atau usaha jiwa, seperti yang dikemukakan oleh Subandi. Psikoterapi Islam merupakan proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan dan keruhanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Sunnah. Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, dengan fokus pada pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan membantu individu mengatasi gangguan emosionalnya dengan memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu dapat mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikis. Konsep-konsep ini berkembang

²⁷ Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi dalam Buku Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h.212

²⁸ Imam Al-Ghazali dalam Buku Ahmad Razak, dkk, *Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, h.145

dengan inovasi dan modifikasi, termasuk praktik psikoterapi Islam yang menggabungkan ajaran agama, khususnya Islam, dalam proses penyembuhan. Metode ini dikenal sebagai psikoterapi Islam yang berasal dari psikoterapi religious.²⁹

1. Tahap-tahap Psikoterapi Do'a

a. Tahap Kesadaran Sebagai Hamba

Inti dari terapi ini adalah membangkitkan kesadaran, terutama kesadaran terhadap kehambaan dan kelemahan manusia. Kesadaran ini membawa seseorang yang berdoa ke dalam keadaan yang lemah. Tanpa kesadaran akan kelemahan diri, kesungguhan dalam berdoa sulit tercapai. Hakikat berdoa adalah meminta, dan yang meminta harus menyadari bahwa derajatnya lebih rendah dari pada yang dimintai. Oleh karena itu, sebelum berdoa, seseorang diharuskan untuk merendahkan diri di hadapan Allah. Kesadaran diri ini dapat diperoleh dengan memperhatikan diri sendiri, misalnya melihat bahwa jantung bergerak tanpa kendali kita, darah mengalir tanpa kehendak kita, atau melihat masalah yang dihadapi, mengakui ketidakberdayaan, dan ketidakmampuan dalam kesadaran sehingga dapat menimbulkan sikap menerima dan pasrah. Pada tahap ini, seseorang juga menyadari gangguan kejiwaan atau penyakit yang dialami, tidak menolaknya, melainkan menerima sebagai bagian dari dirinya, kemudian memohon kesembuhan kepada Allah.³⁰

b. Tahap Penyadaran Akan Kekuasaan Allah.

Setelah menyadari segala kelemahan dan ketidakmampuan diri, langkah selanjutnya adalah pengisian dengan menyadari kebesaran Allah, kasih sayang-Nya, dan terutama sebagai Maha Penyembuh. Tahap ini membawa pemahaman tentang hakikat sakit yang berasal dari Allah, dan penyembuhnya juga Allah. Kesadaran akan kekuasaan Allah dapat diperoleh dengan mengamati bagaimana Allah menggerakkan dan menghidupkan segala sesuatu. Tahap ini juga dapat memperkuat keyakinan terhadap kemampuan Allah dalam menyembuhkan. Seseorang tidak dapat berdoa tanpa mengenal atau meyakini bahwa Sang Penyembuh

²⁹ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), hlm.23

³⁰ Samsidar, S. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(2).

memiliki kemampuan untuk menyembuhkan. Keyakinan merupakan syarat mutlak dari sebuah doa, karena Allah bertindak sesuai dengan prasangka hambanya; jika hamba menganggap baik, Allah pun akan bersikap baik, begitu juga sebaliknya.³¹

Kegagalan utama terhadap jawaban Allah atas doa yang kita panjatkan adalah keraguan. Seringkali, ketika berdoa, hati kita mungkin mengandung keraguan seperti berkata, "Dikabulkan tidak ya?" atau "Mudah-mudahan dikabulkan." Meskipun tampaknya tidak ingin mendahului kehendak Allah, sebenarnya ini merupakan bentuk keraguan terhadap kemampuan Allah dalam mengabulkan doa kita. Penting untuk membedakan antara mendahului kehendak Allah dengan keyakinan yang tertuju kepada-Nya. Jika mendahului, kita mungkin menggunakan kata-kata seperti seharusnya atau harus, tetapi keyakinan yang benar adalah optimisme terhadap kehendak Allah tanpa meragukannya.³²

c. Tahap Komunikasi

Setelah menyadari kelemahan dan penyakit yang dialami serta menyadari kebesaran Allah, langkah berikutnya adalah berinteraksi dengan-Nya sebagai elemen krusial dalam proses terapi. Komunikasi pada tahap ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk:

- 1) Mengakui dan mengungkapkan segala kesalahan dan dosa merupakan langkah awal, karena dengan hati yang tulus, hubungan dengan Allah menjadi lebih jelas dan bersih.
- 2) Mengungkapkan kegelisahan dan beban hati merupakan tahap yang dapat membawa efek katarsis, di mana kita melepaskan segala permasalahan kepada Allah. Dalam konteks ini, kita berbagi segala kegelisahan hati kepada-Nya, memperkuat ikatan dengan Allah. Tahap ini mirip dengan curhat kepada seorang ibu, tanpa menyembunyikan apapun, dengan kejujuran kepada Allah mengenai perasaan, pikiran, dan kekhawatiran. Jika dilakukan dengan benar, tahap ini dapat menjadi bentuk terapi jiwa, mirip dengan seorang klien yang

³¹ Samsidar, S. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(2).

³² Samsidar, S. (2020). Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(2).

berbicara terbuka kepada psikolognya dan merasakan penerimaan serta kasih sayang.

- 3) Memohon doa untuk kesembuhan terhadap apa yang dialami bukanlah tuntutan memaksa Allah untuk mengabulkan. Oleh karena itu, doa yang diajukan perlu disertai kerendahan hati dan sikap butuh kepada Allah. Orang yang berdoa menyadari posisinya sebagai hamba yang meminta tanpa hak untuk memaksa, namun hanya dengan keyakinan bahwa doanya dapat dikabulkan tanpa memaksa Allah untuk melakukannya.
- 4) Tahap menunggu dalam keheningan sambil tetap memohon kepada Allah. Doa adalah bentuk komunikasi antara yang meminta dan yang memberi. Setelah proses permohonan disampaikan, menunggu jawaban atau pemberian Allah memerlukan sikap rendah diri, terbuka, dan tenang, tanpa terburu-buru. Sikap ini memungkinkan kita meresapi jawaban doa, yang mungkin tidak berupa kata-kata atau huruf, melainkan pemahaman, pencerahan, ilham, atau perubahan emosi dari ketidaktenangan menjadi ketenangan, dari kesedihan menjadi hilangnya dukanya.
- 5) Tahap ini adalah respons dari Allah sebagai jawaban atas doa yang kita panjatkan. Dalam tahap ini, pasrah sepenuhnya kepada kehendak Allah memungkinkan kita menerima jawaban-Nya. Instruksi singkat untuk proses terapi:
 - a) Tanamkan niat untuk meminta kesembuhan dari Allah. Rilekskan tubuh, kendorkan mulai dari kaki hingga kepala, tanpa ketegangan otot.
 - b) Sadari keluhan yang dirasakan, amati keluhan tersebut, disertai kesadaran bahwa kita lemah, tak berdaya, dan tanpa kemampuan. Kenali kebesaran Allah, perhatikan alam semesta, bagaimana Allah menggerakkan dan menghidupkan alam ini; Dialah yang memberi hidup dan mati, yang memberi kesembuhan dan sakit.
 - c) Sampaikan keluhan kepada Allah, minta kesembuhan dengan tetap rileks dan memohon kepada-Nya. Pasrah kepada Allah dengan keyakinan bahwa doa

kita akan dijawab. Tunggu dengan diam, sambil terus memohon kepada Allah.³³

D. Urgensi Terapi Do'a Bagi ODGJ

Urgensi doa memegang peran krusial dalam dunia psikoterapi, terutama dalam bidang kedokteran jiwa dan terapi psikiatrik. Pengaplikasian doa dan dzikir dalam konteks ini membawa unsur spiritual, kerohanian, dan ketuhanan, mampu membangkitkan harapan (hope) serta meningkatkan rasa percaya diri (self-confidence) pada individu yang mengalami gangguan jiwa. Hal ini dapat menguatkan imunitas dan mendukung proses penyembuhan lebih cepat.³⁴

Komitmen agama juga memiliki peran penting dalam pendekatan preventif terhadap pelanggaran aturan, norma, dan nilai dalam masyarakat. Memiliki keterlibatan agama dapat membantu mencegah timbulnya penyakit jiwa dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi penderitaan. Ketika seseorang sedang sakit, selain terapi medis, terapi agama menjadi alternatif dominan untuk mempercepat proses penyembuhan.³⁵

Dari perspektif ilmu jiwa, dzikir memiliki potensi untuk mengembalikan kesadaran yang hilang pada seseorang. Aktivitas dzikir mendorong individu untuk mengingat, menyebutkan, dan mereduksi hal-hal yang tersembunyi dalam hati. Dzikir juga efektif dalam mengingatkan bahwa pencipta dan penyembuh berbagai penyakit, khususnya penyakit hati seperti iri, dengki, dan sombong, serta meredam tingkat emosional.³⁶

Al-Quran menganjurkan untuk senantiasa berdzikir. Terapi doa juga memiliki urgensi sebagai bentuk terapi penenang bagi gangguan kecemasan. Selama pasien masih bersujud dan mau berdoa atas penyakitnya, itu mencerminkan harapan kuat untuk hidup lebih lama dengan kesehatan. Pujian dan doa dapat membangkitkan auto-sugesti, yang memberikan rasa percaya diri dan optimisme, keduanya

³³ Syamsidar, *Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauudin Makassar,

³⁴ Rivaldi, M., Kusmawati, A., & Tohari, M. A. (2020). Intervensi Sosial Melalui Terapi Psikoreligius pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 1(2), 127-137.

³⁵ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Dana Bakti Primayasa), hlm. 3.

³⁶ Amin, S. M., & Al-Fandi, H. (2008). *Energi Dzikir: Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme.*, h. 90

menjadi elemen mendasar dalam proses penyembuhan. Kecemasan, sebagai perasaan takut tanpa dasar yang jelas, dapat diredam dengan terapi doa, membantu individu merasa lebih nyaman dan mengatasi emosi yang mengancam.³⁷

Menurut Abdul Mujib, zikir memiliki dua manfaat sebagai terapi. Pertama, zikir dapat mengembalikan kesadaran yang hilang, karena kegiatan ini mendorong individu untuk mengingat dan menyebutkan kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga membangkitkan kesadaran bahwa penyembuhan penyakit berasal dari Allah semata, memberikan sugesti penyembuhan.³⁸

Marek Jantos dan Hosen Kiat mengidentifikasi empat kemungkinan mekanisme dari doa dan pengaruhnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu, termasuk doa sebagai respons relaksasi, ekspresi emosi positif, dan saluran untuk intervensi supranatural.³⁹ Terapi doa tidak hanya menyembuhkan gangguan psikologis, melainkan juga membangun kesadaran diri (self-awareness) agar manusia dapat memahami hakikat dirinya. Bagi mereka yang terlibat dalam psikoterapi, tidak hanya mencari kesembuhan, tetapi juga mencari makna hidup dan mengaktualisasi diri.⁴⁰

E. Penelitian Terdahulu

Pembahasan mengenai "Dampak Terapi Doa terhadap Pasien Gangguan Jiwa di Pondok Pesantren As-Stresiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati" mencakup sejumlah literatur yang erat kaitannya dengan penelitian tersebut. Untuk memperjelas penelitian ini, kami merinci literatur dari buku, skripsi, jurnal, dan karya ilmiah lainnya sebagai pelengkap. Beberapa penelitian terdahulu juga diakui dalam konteks pembahasan inti dan pelaksanaan penelitian ini. Meskipun tema serupa telah diulas sebelumnya, penelitian ini dianggap unik

³⁷ Delvira, B., Toyibah, R. A., Kristina, D., Dwiyan, M., Alin, L., Handayani, S., ... & Fauziah, L. (2022, December). Do'a Sebagai Bentuk Terapi Penenang Bagi Gangguan Kecemasan. In *Proceeding Conference On Da'wah and Communication Studies* (Vol. 1, No. 1, pp. 24-29).

³⁸ Mulyanti, M. (2018). Terapi religi melalui dzikir pada penderita gangguan jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201-214.

³⁹ Koenig, H. G. (2007). Religion, spirituality and medicine in Australia: research and clinical practice. *Medical Journal of Australia*, 186(10), S45.

⁴⁰ Widyana, R., & Tim Asosiasi Psikologi Islam, T. A. P. I. (2020). Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik.

karena pendekatannya, sudut pandangnya, dan objeknya yang berbeda:

1. Skripsi berjudul "Do'a Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi Abdul Moeloek Bandar Lampung" (2016) oleh Yanita Vanela dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Lampung, memiliki perbedaan dengan penelitian ini. Perbedaannya terletak pada obyek penelitian yang berbeda, dan fokus penelitian yang lebih khusus membahas terapi doa untuk pasien gangguan jiwa. Sementara skripsi terdahulu lebih berorientasi pada pasien rumah sakit umum dengan tujuan meningkatkan kesehatan mental.
2. Skripsi berjudul "Dampak Zikir Terhadap Kesalehan Individu (Studi Living Qur'an Ayat-Ayat Zikir)" (2023) oleh Nurul Sakinah dari Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, memiliki perbedaan dengan penelitian ini. Perbedaannya terletak pada dampak yang ditimbulkan, dengan fokus penelitian di Pondok Pesantren As-Stressiyah Darul Ubudiyah Sejati Juwana Pati. Sementara skripsi dalam penelitian terdahulu lebih terfokus pada kegiatan living qur'an.
3. Skripsi berjudul "Penerapan Do'a Bagi Kesehatan Mental Pasien RSUD DR. H. Abdoel Moeloek Bandar Lampung" (2021) oleh Siska Yolanda dari Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, memiliki perbedaan dengan penelitian ini. Perbedaannya terletak pada obyek penelitian dan makna judulnya. Penelitian ini lebih memfokuskan pada implikasi terapi doa, sementara penelitian terdahulu lebih menyoroti aspek penerapannya.
4. Jurnal yang berjudul "Do'a Sebagai Bentuk Terapi Penenang Bagi Gangguan Kecemasan" (2022) oleh Bella Delvira dkk. Adapun perbedaan dari penelitian ini yakni dimana fokus penelitian pada jurnal ini ada pada pengurangan gangguan kecemasan pasien rumah sakit, sedangkan penelitian ini langsung terfokus pada pasien gangguan jiwa.
5. Jurnal yang berjudul "Metode Terapi Islam Dalam Pembinaan Mental" (2021) oleh Sattu Alang dari Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar. Yangmana perbedaan dari penelitian ini ada pada tema yang diangkat, dimana jurnal tersebut hanya berputar pada psikologi dan terapi islam digunakan sebagai tambahan dalam substansi penelitian. Sedangkan penelitian ini langsung

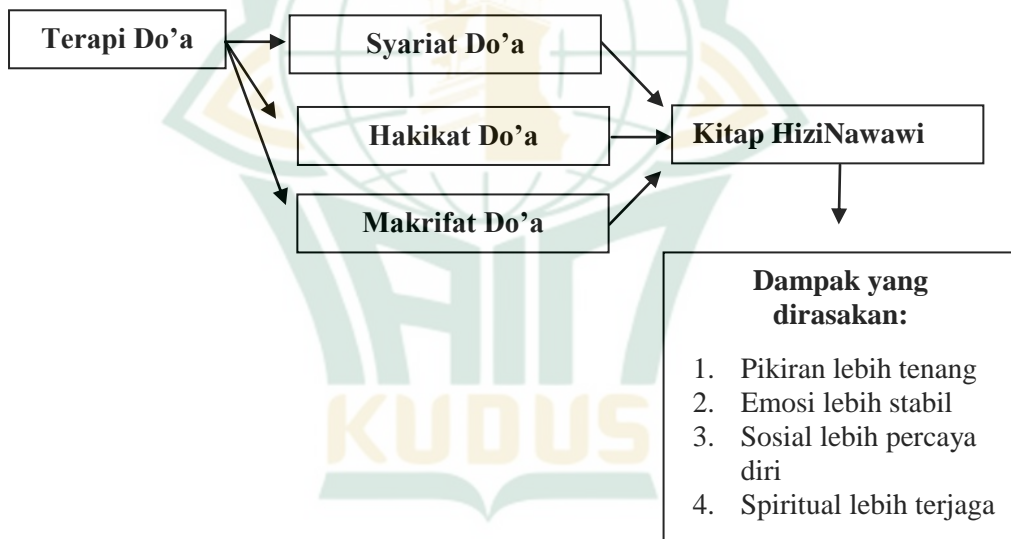
tertuju pada terapi do'a yangmana itu lebih khusus membahas tentang metode terapi Islam

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir adalah suatu model konseptual yang mengilustrasikan hubungan antara teori dan faktor-faktor yang diidentifikasi sebagai masalah yang signifikan. Fungsinya adalah untuk menyajikan pandangan yang jelas, memudahkan pembaca untuk memahami dan membaca berbagai kejadian yang diselidiki oleh peneliti.

Berdasarkan penjelasan bab satu dan bab dua peneliti merumuskan kerangka berfikir sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir



Dari bagan tersebut, terlihat bahwa terapi doa memiliki potensi untuk mempercepat pemulihan ODGJ. Efek-efeknya melibatkan ketenangan pikiran, stabilitas emosi, peningkatan kepercayaan diri secara sosial, dan penanaman hubungan spiritual dengan Allah SWT. Pentingnya pemahaman akan hubungan spiritual ini diharapkan dapat memelihara stabilitas pasca gangguan jiwa, memungkinkan mereka menjalani kehidupan secara optimal, normal, dan berkualitas.