

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Letak Geografis Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman terletak di Jl. Moliki, Ngamplak, Kecapi RT 21/04, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah 59429.

Maps : 6°36'13.2"S 110°43'28.0"E (-6.603663, 110.724435)

Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman bisa ditempuh +- 15 menit dari pusat kota Jepara. Pondok Pesantren ini berbatasan langsung dengan jalan raya disebelah utara, artinya langsung menghadap jalan raya. Sedangkan batas timur, barat, dan selatan berupa hamparan sawah yang luas.¹

2. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman berada di Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Pesantren yang didirikan oleh KH. MS. Zainuddin ini, dengan maksud tujuan untuk ikut menyebarkan ajaran agama Islam sebagai agama yang rahmatan lil'alam.

Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman dirintis sejak tahun 1984. Awalnya, saat KH. MS. Zainuddin yang masih berdomisili di Desa Bulungan Jepara sering dimintai tolong oleh beberapa masyarakat untuk mengobati penyakit dengan cara pijat dan beberapa terapi Islam, seiring perkembangan waktu, banyak tamu yang datang ikhtiar mengobati penyakit yang diderita.

KH. MS. Zainuddin yang mempunyai kelebihan dan spesialisasi pengobatan secara metafisika

¹ Dokumentasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

memfokuskan pengobatan pada penderita gangguan jiwa dan pecandu narkoba. Sehingga, dipikir perlu adanya wadah untuk menampung santri yang mukim karena membutuhkan pengobatan dan terapi secara kontinyu, selain santri mukim, banyak juga pasien yang datang rutin untuk menjalani terapi pengobatan. Akhirnya, pada tahun 2000an KH. MS. Zainuddin mulai membangun Pondok Pesantren berbarengan dengan mulai datangnya sejumlah santri ke Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman.

Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman mengkhhususkan diri dalam memberikan layanan bagi penderita gangguan jiwa dan pecandu narkoba. Nama Pondok pesantren ini sendiri adalah kombinasi antara nama guru KH. MS. Zainuddin yaitu Mbah Shobib dan nama belakang KH. MS. Zainuddin. Akhirnya tercipta nama ASSHOBIBUDDIN.

Meskipun Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman telah menerima santri sejak tahun 2000-an, dan proses terapi serta pengobatan telah berjalan, status yayasan baru dikukuhkan oleh notaris dan telah resmi terdaftar di Kementerian Agama RI, resmi terdaftar pada tahun 2015.²

3. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

Berdasarkan akta notaris dalam dokumen Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman berstatus yayasan dengan susunan organisasi sebagai berikut;³

Pembina Yayasan

Ketua : KH. MS. Zainuddin

Wakil Ketua : H. Mochammad Shoheh

Pengurus Yayasan

Ketua : H. Achmad Firdaus Jamil

Sekretaris : Rifa'i

² MS. Zainuddin, wawancara oleh penulis, 2 September 2020.

³ Dokumentasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

Bendahara : Eko Purnomo
 Pengawas Yayasan
 Ketua : KH. Jazeri
 Anggota : KH. Kusnan
 Anggota : KH. Achmadi

Struktur Organisasi Pondok Pesantren :
 Pelindung : BUPATI JEPARA
 Pengasuh : KH. MS. Zainuddin
 Pengurus;
 Ketua : KH. MS. Zainuddin
 Wakil Ketua : H. Mochammad Shoheh
 Sekertaris : Rifa'i
 Bendahara : Eko Purnomo

4. Visi, Misi, dan Tujuan Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

- a. Visi
 “Mewujudkan manusia yang sehat jiwa dan raga seutuhnya”
 Maksud dari visi tersebut adalah menjadikan manusia yang dulunya pernah melakukan perbuatan yang dilarang agama seperti menggunakan narkoba maupun obat-obatan terlarang untuk kembali lagi kejalan yang benar dan tidak menggunakan barang-barang haram tersebut. Sedangkan bagi yang mengalami gangguan mental atau jiwa perlu disembuhkan agar tidak mengalami gangguan mental lagi dan kembali sehat seperti sedia kala dari fisik maupun mental.
- b. Misi
1. Memanfaatkan ilmu agama yang nyata untuk pendidikan..
 2. Mengembangkan hidup sehat tanpa perilaku maksiat.
 3. Mensyiarkan agama Islam
 4. Memasyarakatkann larangan agama dan negara. Untuk membangun masyarakat yang bahagia selamanya dalam ridlo Allah SWT.

5. Mempersiapkan pribadi yang unggul untuk memecahkan masalah sosial dan nasional.
- c. Tujuan
1. Berperan aktif dalam membangun bangsa dan Negara
 2. Tetap konsisten dengan cita-cita dasar dengan membangun pikiran dan tubuh dengan cara melayani masyarakat dan negara. Yaitu membangun mental dan spiritual, yang mengarah pada pembentukan orang-orang yang saleh.
 3. Menjaga dan membina kontinuitas interaksi yang saling menguntungkan.
 4. Menumbuhkan kembangkan terjalannya persaudaraan antar sesama manusia.
 5. Mengembangkan solusi demi terpecahkannya permasalahan dalam kemasyarakatan.⁴

Dengan adanya beberapa visi, misi dan tujuan pondok pesantren ini diharapkan akan memberikan dampak positif bagi masyarakat atau warga sekitar pondok pesantren. Berdirinya Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman ini agar memberikan pendidikan yang dapat melahirkan lulusan yang beriman dan bertakwa.

5. Gambaran Umum Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

a. Pengasuh

Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman diasuh oleh KH. MS. Zainuddin, beliau merupakan putra dari pasangan Kiai Ashroh dan Nyai Naimah yang asli dari daerah Kecapi Jepara.

Tidak banyak informasi yang bisa digali dari masa kecil KH. MS. Zainuddin namun, riwayat pendidikan formal dan informal beliau dimulai dari nyantri di Pondok Pesantren Menganti dibawah asuhan langsung oleh mbah Shobib, setelah itu

⁴ Dokumentasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

pindah nyantri di Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang Jawa Timur yang diasuh oleh KH. Abdul Mujib. Disana pula KH. MS. Zainuddin mendapatkan gelar sarjana dengan berkuliah di Universitas Darul Ulum. Selesai menempuh pendidikan formal dan informal di Jombang, beliau akhirnya pulang kembali ke Jepara dan mendirikan Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman di Desa Kecapi.

Dalam melakukan terapi bimbingan mental spiritual dan psikoterapi islam, KH. MS. Zainuddin sebagai terapis utama mempunyai asisten terapis yang membantu menangani pasien gangguan jiwa. Asisten terapis ini adalah santri yang sudah lama ikut KH. MS. Zainuddin sejak awal berdirinya Pesantren.⁵

b. Kondisi Santri

Sebagian besar santri gangguan jiwa yang ada di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman adalah pasien yang sudah melewati tahap perawatan rumah sakit jiwa di Jepara. Para santri pasien gangguan jiwa juga sudah mandiri dalam hal perawatan diri, misalnya sudah bersedia mandi dan bersedia membuang hajat pada tempatnya. Namun masih lemah dalam komunikasi dan motivasi diri.

Perkembangan jumlah santri Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman selama 3 tahun terakhir.⁶

Tabel 4.1. Jumlah santri Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman 3 tahun terakhir.

⁵ KH. MS. Zainuddin, wawancara oleh penulis, 3 September 2020.

⁶ Dokumentasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

Tahun	Jumlah Santri
2018	12
2019	14
2020	11

Tabel 4.2. Daftar Nama Santri Tahun 2020 Ponpes
Asshobibuddin Nurul Iman

No	Nama Santri	Asal
1	M. Khoiri	Jepara
2	Deni Iriawan	Jepara
3	Agus Siswanto	Jepara
4	Ardiansyah Syaputra	Jepara
5	Agung Pramono	Kudus
6	Dzulqornaen	Pati
7	Supriyono	Pati
8	Sugito	Pati
9	Purnomo Sidi	Kalimantan Barat
10	Ahmad Shodikin	Sumatera
11	Nur Kholis	Demak

Kebanyakan santri berasal dari wilayah sekitar Jepara, seperti Demak, Kudus, dan Pati. Selain itu ada satu atau dua santri yang berasal dari wilayah diluar propinsi Jawa Tengah.

c. Fasilitas yang ada di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

Beberapa fasilitas yang ada di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman untuk menunjang bimbingan mental spiritual dan psikoterapi Islam diantaranya :

1. Masjid

Masjid pesantren ini terletak di tengah pesantren dan digunakan juga oleh masyarakat umum untuk sholat berjamaah. Selain digunakan untuk menjalankan sholat, masjid ini juga berfungsi sebagai tempat mengadakan pengajian umum, istighosah umum, dan tempat mengadakan terapi dzikir.

2. Kamar tidur

Pesantren ini mempunyai 3 ruang kamar tidur untuk santri, dan 1 kamar tidur untuk terapis. Kamar tidur ini berisi baju dan beberapa keperluan santri.

3. Kamar mandi

Pesantren ini mempunyai 2 ruang kamar mandi yang digunakan oleh para santri.⁷

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Keadaan Pasien Sebelum Mendapatkan Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam

Pasien gangguan jiwa yang baru pertamakali mendaftar masuk Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman biasanya didampingi wali pasien, biasanya dari pihak keluarga pasien atau kerabat pasien yang langsung menemui pengasuh dengan menceritakan riwayat gangguan kejiwaan yang dialami. Dengan adanya informasi mengenai riwayat gangguan jiwa, terapis bisa mengetahui langkah terapi yang diperlukan.

Keluhan gangguan jiwa yang dialami pasien di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman mempunyai sebab yang bermacam-macam, misalnya gangguan jiwa karena putus cinta, gagal mendapat pekerjaan, akibat ilmu kebatinan, dan sebagainya. Selama dua hari pasien dibiarkan terlebih dahulu dan dipantau oleh terapis untuk mengetahui komunikasi dan respon sosial antar sesama pasien, serta untuk melihat gerak gerik yang ditunjukkan. Setelah beradaptasi dua hari, biasanya KH. MS. Zainuddin langsung melakukan penanganan tahap awal yang diperlukan, seperti mandi atau pijat.

Pada umumnya, respon awal yang ditunjukkan pasien sebelum mendapat bimbingan mental spiritual dan psikoterapi islam masih terkesan diam dengan pandangan kosong dan menunjukkan tingkat komunikasi yang masih

⁷ Dokumentasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

kurang. Selain itu juga masih menunjukkan perubahan mood secara ekstrem dan mendadak. Seperti tertawa menjadi menangis atau sebaliknya, berbicara sendiri, perasaan marah, berbicara kasar. Sebagian besar santri gangguan jiwa yang ada di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman adalah pasien yang sudah melewati tahap perawatan rumah sakit jiwa di Jepara. Para santri pasien gangguan jiwa juga sudah sadar dan mampu mandiri dalam hal perawatan diri, misalnya sudah bersedia mandi dan bersedia membuang hajat pada tempatnya.⁸

2. Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

a. Bimbingan Mental Spiritual

Kegiatan bimbingan mental spiritual yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman :
Ceramah/klasikal.

Ceramah diberikan seminggu dua kali, tepatnya pada hari selasa dan sabtu setelah shalat isya'. Ceramah diadakan di Masjid Pesantren, dan setiap pertemuan berlangsung sekitar 60 hingga 70 menit. Semua santri berpartisipasi dalam ceramah ini, ceramah berisi konten motivasi dan saran positif untuk meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab dan kewajiban setiap orang.

Bimbingan spiritual semacam ini diharapkan dapat menyirami hati mereka di bawah tuntunan Islam, sehingga memudahkan mereka untuk beragama Islam / mawas diri atas kejahatan masa lalu dan menyadari bahwa mereka kembali pada kesadaran orang-orang yang berguna.

Lama terapi bimbingan mental spiritual yang dibutuhkan tiap-tiap pasien berbeda-beda tergantung jenis dan tingkat gangguan jiwa yang dialami. Namun berdasarkan keterangan dari KH. MS. Zainuddin, pada umumnya setelah pasien mendapatkan minimal 4

⁸ KH. MS. Zainuddin, wawancara oleh penulis, 24 September 2020.

kali bimbingan mental spiritual, rata-rata pasien sudah menunjukkan perhatian lebih pada bimbingan yang diterapkan karena pemilihan materi ceramah yang bervariasi, seperti ceramah dengan beragam kisah motivasi para sahabat nabi, ceramah dengan materi tokoh inspiratif yang kadang diambil dari kisah nyata orang terdekat. Ceramah dibuat dengan semenarik mungkin, tidak jarang dibalut dengan nuansa humoris, namun terkadang juga ceramah dengan muatan ancaman sosial.⁹

b. Psikoterapi Islam

Dalam melaksanakan proses psikoterapi Islam, Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman merancang rencana rehabilitasi yang sistematis dan berkelanjutan (*continyu*) yang dikombinasikan dengan model rehabilitasi lain (dalam hal ini, terapi terpandu psiko-mental).

Metode psikoterapi Islam yang diterapkan oleh Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman adalah sejenis terapi ibadah, yang dihasilkan sebagai hasil dari ritual keagamaan yang dilakukan sebagai hasil perintah Allah SWT. Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman menggunakan psikoterapi Islami yaitu:

1) Dzikir.

Terapi dzikir dilakukan dua kali dalam seminggu, pada tengah malam pada hari Senin dan Kamis di masjid pesantren. Proses terapi dzikir santri dimulai dengan;

a) Tahap Persiapan yaitu :

- Terapis mempersiapkan sarana yaitu karpet dan pengeras suara.
- Membangunkan santri gangguan jiwa.

⁹ Observasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

Karena terapi dzikir yang dilakukan ditengah malam, maka terapis membangunkan santri yang umumnya sedang tidur.

b) Tahap Pelaksanaan yaitu:

- Niat Dzikir
Setelah santri bangun, terapis mengarahkan santri untuk mengambil air wudlu, dan langsung menuju masjid.
- Berdzikir

c) Penutup

- Membaca do'a.
- Pemberian sugesti dari terapis.

Adapun bacaan dzikir yang dilafalkan yaitu;

1. Membaca istighfar :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Astaghfirullaah sebanyak (3x)

2. Membaca do'a selamat :

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ وَإِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ فَحَيِّنَا
رَبَّنَا بِالسَّلَامِ وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ دَارَ السَّلَامِ تَبَرَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ
يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Allahumma antas-salam wa minkas-salam wa ilaika ya'udus-salam fa hayyina rabbana bis-salam wa adkhilnal-jannata daras-salam tabarakta rabbana wa ta'alaita ya dzal-jalali wal-ikram sebanyak (1x)

3. Membaca :

اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ دَا
الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

Allaahumma laa maani'a limaa a'thaita walaa mu'thiya limaa mana'ta walaa yanfa'u dzal jaddi minkal jaddu sebanyak (1x)

4. Membaca tasbih, tahmid dan takbir :

سُبْحَانَ اللَّهِ

Subhaanallaah sebanyak (33x)

الْحَمْدُ لِلَّهِ

Alhamdulillah sebanyak (33x)

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allahu Akbar sebanyak (33x)

5. Membaca

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

La ilaaha illallaahu wahdaahu laa syariikalaha, lahul mulku walahul hamdu wahuwa 'alaa kulli syain qadiir sebanyak (1x)

6. Doa penutup sejalan dengan harapan manusia kepada Tuhan, pencipta alam. Dzikir merupakan salah satu unsur penting dalam proses ibadah manusia, agar mengingat Allah SWT diharapkan manusia terhindar dari rasa malu duniawi dan mampu melakukan perbuatan yang diperintahkan.
7. Pemberian sugesti oleh terapis kepada pasien. Setelah proses dzikir selesai, dan santri masih berada di majelis dzikir, langkah selanjutnya adalah pemberian sugesti kepada santri, santri disuruh konsentrasi, merasakan, dan membayangkan berbagai macam kondisi positif. Hal ini dilakukan sebagai bentuk penanaman nilai-nilai spiritual Islam serta memicu rasa tanggungjawab berkemanusiaan yang baik dan benar.¹⁰

¹⁰ Observasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

2) Mandi.

Terapi mandi dilakukan dua kali dalam seminggu, yaitu pada tengah malam pada hari senin dan kamis sebelum terapi dzikir dimulai. Para santri ini harus mandi dulu agar tubuh dan pikirannya tetap sehat dan bersih. Air yang digunakan untuk mandi penderita gangguan jiwa ini sebelum digunakan, terlebih dahulu dibacakan do'a oleh KH. MS. Zanuddin.

Proses terapi mandi ini memiliki tiga tahap yaitu;

- a) Tahap persiapan
terapi mandi yang dilakukan oleh santri gangguan jiwa di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman ini dilakukan pada sepertiga malam. Pada tahap persiapan ini, terapis harus melakukan beberapa hal, yaitu menyiapkan fasilitas, membangunkan santri, serta membaca do'a di kamar mandi.
- b) Tahap pelaksanaan
Niat mandi, berwudhu terlebih dahulu, lalu selanjutnya menyiramkan air ke seluruh tubuh.
- c) Tahap penutup
Membaca do'a keluar kamar mandi, dan terakhir pemberian sugesti dari terapis.¹¹

3) Olahraga (*Riyadlotul Badaniyah*).

Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman mempunyai jadwal kegiatan yang dilakukan seminggu 2 kali dipagi hari, yaitu olahraga. Kegiatan ini diikuti oleh semua santri dan terapis pendamping. Aktivitas gerak senam dilakukan setiap hari Minggu dengan dipandu oleh instruktur dari luar Pesantren. Sedangkan aktivitas lari dan

¹¹ KH. MS. Zainuddin, wawancara oleh penulis, 3 September 2020.

jalan sehat dilakukan pada hari Jum'at bersama-sama dengan terapis.

Senam pagi bertempat di halaman belakang Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman. Sedangkan lari dan jalan sehat biasanya sebatas mengelilingi kampung atau dengan rute pendek. Beberapa santri bahkan mengaku antusias mengikuti olahraga ini. Selain sebagai pelancar aliran darah dan suplai oksigen keotak. Bagi mereka, dengan adanya olahraga tersebut, mereka bebas bergerak sesuka hati dan bebas bergembira bersama.

Alasan dipilihnya senam adalah karena pasien hanya perlu mengikuti gerakan instruktur, yang akan memudahkan pasien dalam melakukan olahraga, sehingga tujuan senam yang sebenarnya dapat diperoleh dengan sebaik-baiknya yaitu membawa kesegaran dan kesehatan pada pasien. Selain itu, musik pengiring saat berolah raga akan meningkatkan keceriaan dan keceriaan pasien jiwa.

Olahraga dimaksudkan untuk melatih dan menjaga badan agar tetap sehat secara jasmani. Selain olahraga yang dilakukan, biasanya para santri diarahkan untuk membaur bersama masyarakat, seperti mengikuti kerjabakti lingkungan, jaga pos kamling dan ronda keliling.¹²

4) Pijat.

Terapi pijat untuk pasien gangguan jiwa di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman langsung ditangani oleh terapis utama yaitu KH. MS. Zainuddin. dengan alasan bahwa asisten terapis belum ada yang berhasil mencapai hasil maksimal dalam mengatasi pasien gangguan jiwa.

¹² Observasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, KH. MS. Zainuddin selalu memadukan terapi pijat dengan metode hikmah yang berperan untuk mendiagnosis pasien. Apakah pasien menderita penyakit mental seperti skizofrenia, depresi, atau skizofrenia.

Menurut pengalaman KH. MS. Zainuddin bahwa terapi pijat lebih efektif dalam menangani pasien gangguan jiwa. Ini karena stres dan gangguan jiwa disebabkan oleh terhambatnya aliran darah dalam tubuh. Dengan terapi pijat, penyumbatan akan terbuka, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan kembali normal.

Pelaksanaan terapi pijat sendiri dilakukan diwaktu-waktu tertentu tergantung dari kebutuhan pasien dan jika dianggap perlu oleh terapis. Terdapat tiga rangkaian dalam terapi pijat yaitu :

1. Langkah-langkah sebelum memijat:
 - a) Sebelum melakukan terapi, baik KH. MS. Zainuddin maupun pasien dianjurkan untuk wudlu terlebih dahulu
 - b) Pasien harus dalam posisi tengkurap. Karena area utamanya adalah di bagian punggung.
 - c) Membalurkan minyak pijat ke seluruh permukaan punggung pasien.
 - d) Membacakan do'a-do'a Islami yang kemudian ditiupkan ketangan KH. MS. Zainuddin. Do'a-do'anya adalah sebagai berikut :

لرضاء الله تعالى , بجاه شفاعته رسول الله صلى الله عليه وسلم

وبكرمة وليه الشيخ عبد القدير الجيلا ني

وبباركة أساتيدنا ومشائخنا

و برضاء ولوا لدينا

- e) Selanjutnya, mengusapkan telapak tangan ke punggung pasien dari kanan kekiri secara bergantian.
2. Teknik-teknik yang digunakan dalam memijat:
 - a) Menekan, Teknik kompresi penekanan sangat penting dalam proses pemijatan, karena fungsinya untuk melepaskan energi yang tersumbat agar dapat kembali dengan lancar dan bekerja normal seperti semula.
 - b) Mengurut, Setelah menekan, kemudian mengurut dengan perlahan tapi pasti. Fungsinya membantu tubuh menjadi rileks dan meningkatkan sirkulasi darah.
 3. Bagian-bagian tubuh yang dipijat :
 - a) Punggung, di bagian tulang belakang kelima dan kesembilan merupakan bagian utama yang dipijat oleh KH. MS. Zainuddin sebab tempatnya luas, dan menurut pengalaman beliau jika dipijat didaerah tersebut, nyeri pasien akan semakin membaik. Selain itu, jika dipijat ditempat tersebut akan berefek pada kenyamanan tubuh yang berimbas pada suasana hati.
 - b) Pundak, dibawah pundak diantara tulang belikat. Pemijatan dimulai dari leher belakang sebatas rambut, dan ditekan secara perlahan kearah bawah atas tulang punggung menuju sela tulang belikat.
 - c) Kepala, memijat kepala bagian atas yang letaknya ada dipertemuan garis yang menghubungkan pangkal kedua daun telinga atas dan garis yang ditarik keatas dari hidung. Titik akupuntur meridian ini sangat efektif untuk pijatan bagi pasien yang

menderita penyakit mental (seperti gelisah, gelisah, susah tidur, dll).¹³

3. Keadaan Pasien Setelah Mendapatkan Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam

Berdasarkan keterangan dari KH. MS. Zainuddin, pada umumnya setelah pasien mendapatkan minimal 4 kali bimbingan mental spiritual dan psikoterapi islam, rata-rata pasien sudah menunjukkan perhatian lebih pada bimbingan dan terapi yang diterapkan. Pasien yang semula acuh atau minder, seiring berjalannya waktu menunjukkan perubahan yang signifikan dengan tanda-tanda komunikasi dan sosialnya semakin bagus.

Contoh bimbingan mental spiritual yaitu ceramah dengan pemilihan materi yang bervariasi, seperti ceramah dengan beragam kisah motivasi para sahabat nabi, ceramah dengan materi tokoh inspiratif yang kadang diambil dari kisah nyata orang terdekat. Ceramah dibuat dengan semenarik mungkin, tidak jarang dibalut dengan nuansa humoris, namun terkadang juga ceramah dengan muatan ancaman sosial.¹⁴

Pemberian terapi dengan metode olahraga adalah sesuatu yang bisa dikatakan tepat. Karena olahraga terutama senam dan jalan sehat adalah salah satu metode penanggulangan stress yang sangat baik, selain untuk memperlancar aliran darah dan suplai oksigen yang baik.

C. Analisis Data Penelitian

1. Keadaan Pasien Sebelum Mendapatkan Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam

Ciri-ciri orang dengan penyakit mental dapat berbeda menurut jenisnya. Namun secara umum orang yang mengalami gangguan jiwa dapat dikenali dari

¹³ Observasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

¹⁴ Observasi di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman Desa Kecapi, Kecamatan Tahunan, Kabupaten Jepara. 2 September 2020.

gejala tertentu, seperti sangat senang menjadi sangat sedih dan perubahan emosi yang sangat parah, begitu pula sebaliknya, merasa sangat takut, menarik diri dari kehidupan sosial, sering merasa sangat marah. Suka melakukan kekerasan dan mengalami delusi. Terkadang, gejala ini disertai dengan masalah fisik seperti sakit kepala, sakit punggung, sakit perut, atau nyeri lain yang tidak dapat dijelaskan.¹⁵ Tidak jarang pasien yang baru pertamakali datang ke Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman menunjukkan gejala sakit di bagian tubuh tertentu.

Pasien yang baru pertama mendapatkan bimbingan mental spiritual dan psikoterapi islam menunjukkan tanda-tanda seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Saat menerima bimbingan ceramah misalnya. Pasien tidak bisa tenang mengikuti atau berbicara, tertawa, atau menangis sendiri. Adapula yang hanya diam dengan pandangan kosong. Orang dengan penyakit mental akan menunjukkan perbedaan yang sangat jelas, diantaranya: kecemasan yang berlebihan, ketakutan, kecemburuan, ketidakpedulian, amarah yang meledak-ledak, antisosial, ketegangan kronis dan perasaan lainnya. Intinya, gangguan jiwa merupakan bentuk gangguan pada ketentrangan batin dan keselarasan struktur kepribadian.¹⁶

2. Analisis Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman

a. Analisis Bimbingan Mental Spiritual

Ceramah

Bimbingan mental spiritual di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman dengan metode ceramah klasik dipilih karena mudah

¹⁵ Soedirjo, Moeljono, dan Latipun. *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*. (Malang: UMM Press. 2005). 22.

¹⁶ Kusumawati, Farida dan Yudi Hartono. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika. 2010. 17.

dilaksanakan, sederhana persiapannya, hemat waktu dan tenaga, dapat langsung mencakup semua audiens dalam satu langkah, dan dapat diselesaikan dalam ruang terbatas. Margono berpendapat bahwa metode ceramah adalah cara berkomunikasi dengan menggunakan penjelasan lisan. Komunikasi bersifat satu arah, biasanya dilengkapi dengan alat bantu audio visual, presentasi, tanya jawab, diskusi singkat, dll.¹⁷

Metode ceramah adalah menyampaikan informasi dan pemahaman dengan lebih efektif. Selain itu, Dimiyati dan Moedjiono mengatakan agar metode ceramah lebih efektif, perlu disiapkan langkah-langkah berikut ini.:

- 1) Merumuskan tujuan ceramah khusus yang luas.
- 2) Mengidentifikasi dan memahami karakteristik personal audien.
- 3) Menyusun bahan ceramah dengan menggunakan pemicu (*advance organizer*).
- 4) Menyampaikan bahan dengan menggunakan alat bantu, serta memberikan contoh spesifik dan memberikan umpan balik (*feedback*) untuk menyampaikan materi.

Dengan cara diatas, metode ceramah dapat dengan mudah ditangkap dan dipahami oleh audiens. Beberapa hal yang harus diperhatikan untuk melaksanakan langkah ini, yaitu dengan:

- 1) Penggunaan bahasa yang tepat.
- 2) Menerapkan intonasi suara yang pas.
- 3) Menjaga perhatian dan kontak mata dengan audien.
- 4) Menggunakan joke-joke yang menyegarkan

Terapi spiritual yang diberikan melalui metode ceramah juga tidak terlepas dari unsur sugesti positif yang terkandung didalamnya. Sugesti adalah “saran”

¹⁷ Margono, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 30.

yang disampaikan oleh satu orang kepada orang lain. Agar sugesti efektif dan masuk ke alam bawah sadar individu, akan lebih baik bila sugesti dibuat oleh orang yang lebih dominan daripada orang yang disugesti. Misalnya nasehat dokter untuk pasien, atau nasehat guru kepada siswa.

Sugesti bisa datang dari luar atau dari dalam. Mulai dari luar artinya nasehat diberikan oleh orang lain atau orang lain selain diri sendiri. Dalam arti tertentu, nasihat diberikan kepada diri sendiri.

Sugesti mungkin memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan bagi orang yang menyarakannya (saran negatif) atau konsekuensi yang baik (saran positif). Jika materi yang diberikan saat memberikan nasehat kepada seseorang adalah negatif, akibatnya orang tersebut mungkin terpengaruh dan akhirnya menerima nasehat negatif tersebut. Demikian pula, jika saran yang diberikan adalah afirmatif, orang yang menerima saran tersebut dapat mengikuti saran afirmatif. Nasihat positif memiliki banyak manfaat. Nasihat ini bisa menjadi obat alami yang efektif untuk diri sendiri dan orang lain.

Abdul Basit Muhammad,¹⁸ seorang pakar pengembangan diri mengemukakan beberapa manfaat tentang sugesti positif, diantaranya :

- 1) Membuat pikiran selalu positif.
- 2) Mampu membuat hati tenang, serta pikiran dan emosi menjadi terkontrol.
- 3) Melatih kesabaran atas cobaan dan rintangan dalam kehidupan.
- 4) Hati dan pikiran yang tenang menghasilkan energi positif yang membuat tubuh sehat.

¹⁸ Abdul Basit Muhammad Sayyid. *The Spiritual Power. Membangkitkan Kekuatan Paling Dahsyat Dalam Diri*. (Jakarta: Nakhlah Pustaka. 2008). 15.

- 5) Sugesti positif juga berdampak pada penyembuhan penyakit kejiwaan dan psikologis.
 - 6) Mendorong seseorang untuk berbuat baik (*positif action*).
- b. Analisis Psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman
1. Dzikir

Hati merupakan rumah dari rasa dan perasaan yang dimiliki manusia. Karena perasaan inilah senang dan sedih mampu kita rasakan. Rasa adalah bagian dari aktifitas hati. Selain akal, hati merupakan faktor pembeda antara manusia dengan makhluk-makhluk hidup lainnya.

Terkait masalah hati, ketika orang menghadapi masalah yang membuat hati mereka kesal, sedih, dan hancur, mereka mencari sebagian besar alasan untuk kedamaian batin. Berbagai faktor dapat menyebabkan ketidaknyamanan, yang dapat disebabkan oleh masalah keluarga, hubungan, atau bahkan masalah pekerjaan.

Untuk merubah suasana hati dari gelisah, gusar, dan sedih menjadi lebih tenang dengan kembali mengingat Allah dan Rasulnya merupakan salah satu solusi terbaik bagi kaum muslimin. Dalam Al-Quran Allah menjelaskan pada Surat Ar-Ra'd Ayat 28:¹⁹

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
 اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

¹⁹ Harahap, A.K., & Dalimunthe, P.R. Dahsyatnya doa dan dzikir. Jakarta: Kultum Media. 2008). 45.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Dalam Islam, dzikir merupakan salah satu bentuk penyerahan diri kepada Allah SWT. Relaksasi dzikir merupakan sikap atau perilaku pasif dan meninggalkan bekas yang menimbulkan reaksi relaksasi atau penenang dengan mengucapkan suatu kata atau kalimat secara berulang-ulang. Keadaan santai dapat dihasilkan dengan mengulangi kata atau kalimat dzikir yang dipilih.²⁰

Gangguan tidur juga dapat disebabkan oleh konflik individu itu sendiri, yang dapat menyebabkan kecemasan, karena kecemasan dapat diredakan melalui penerimaan diri daripada sikap pertentangan atau kemarahan yang bertentangan, dan secara pasif menghadapi masalah. Dalam hal ini, saraf simpatis yang tegang secara fisiologis dapat menurunkan fungsinya dan meningkatkan saraf parasimpatis.

Menurut hasil penelitian Hidayat,²¹ dzikir sebagai penyembuh akan memiliki berbagai efek medis dan psikologis, serta akan menyeimbangkan kadar *serotonin* dan *neropineprine* dalam tubuh. Fenomena ini merupakan morfin yang alami. Ini bekerja di otak dan akan menyebabkan hati dan pikiran terasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya.

²⁰ Muhammad Zaki. *Zikir Itu Nikmat*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002. 33.

²¹ Hidayat, S. *Dzikir Khafi untuk Menurunkan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1 (2004), 13–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.24929/jik.v1i1.119>.

Saran Dzikir adalah untuk merangsang otak untuk melepaskan *neurotransmitter* (zat kimia yang terkandung di otak), *enkephalins* dan *endorphin*, yang dapat meningkatkan mood dan dengan demikian mengubah penerimaan individu terhadap rasa sakit atau gejala fisik lainnya.

Terapi gabungan antara sugesti dengan dzikir dapat meningkatkan kualitas tidur pasien. Nasehat yang diberikan akan mempengaruhi keadaan tidak sadar pasien, sehingga memudahkan pasien untuk memasuki keadaan rileks. Dzikir yang dilakukan saat pasien mendapat nasehat akan meningkatkan kemampuannya memasuki keadaan rileks.

Dzikir adalah salah satu bentuk ketundukan kepada penciptanya dan bentuk penerimaan terhadap keadaan saat ini.²² Menurut Hidayat, berdzikir merupakan penggerak perasaan emosional. Dzikir ini dihasilkan melalui sensasi kecemerlangan dan karunia indah Allah SWT. Oleh karena itu, juga dapat mempengaruhi cara orang merespon stres dengan cara berpasangan, sehingga memicu perbedaan. Respon stres..²³

Terapi kombinasi antara sugesti dengan dzikir dapat mempengaruhi relaksasi orang karena sekresi *melatonin*, dan *melatonin* sangat dipengaruhi oleh penurunan gelombang otak manusia. Saat *delta berfluktuasi*, otak menghasilkan hormon pertumbuhan manusia,

²² Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. *Efektivitas Pelatihan Ddzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi*. *Psychathic*, Jurnal Ilmiah Psikologi, (2017). <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>

²³ Hidayat, S. *Ddzikir Khafi untuk Menurunkan Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1 (2004), 13–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.24929/jik.v1i1.119>.

serotonin, yang baik untuk kesehatan. Saat seseorang mencapai gelombang segitiga, kelenjar *pineal* akan mengubah zat *serotonin* menjadi *melatonin* yang penting untuk mempengaruhi kualitas tidur seseorang, sehingga mereka merasa nyaman saat tidur dan mengatur ritme sirkadiannya.²⁴

2. Mandi

Manusia diciptakan oleh dua unsur, yaitu pikiran dan tubuh. Kedua elemen tersebut harus dirawat dan dijaga kebersihan dan kemurniannya. Dalam Islam, penyucian disebut *thaharah*. *Thaharah* adalah menyucikan diri dari berbagai ketidakmurnian fisik dan spiritual (*konkrit* atau *abstrak*). Berdasarkan insting (bawaan), biasanya semua orang menyukai keindahan. Salah satunya adalah kebersihan. Islam adalah agama yang kodrati, oleh karena itu menurut kebijakan Allah SWT ternyata bersuci adalah salah satu perintah dalam agama Islam. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat: 222

.....إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Artinya : “Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (Q.S. Al-Baqarah: 222)

Menurut kejadian penciptaan manusia itu sendiri diciptakan dari dua unsur, yakni rohani dan jasmani. Maka dari itulah, dalam rangka pengabdian kepada Allah SWT Dzat Yang Maha Suci dan sesuai pula dengan firman-Nya

²⁴ Felisiana, Hariyanto, & A. (2017). *Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan autohypnosis pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 72–80

dalam Qur'an surat Al-Baqarah ayat 222, maka bersuci itu dapat diperinci menjadi dua bagian, yaitu :

- 1) Bersuci lahiriyah (jasmani) meliputi tiga macam, yaitu :
 - a. Menggunakan alat bersuci yang dianjurkan secara agama untuk membersihkan benda-benda najis dan menjijikkan yang menempel pada tubuh, pakaian, atau tempat. Untuk kotoran berat, gunakan air, sabun, dan metode pencucian lainnya untuk membersihkan najis sedang maupun ringan.
 - b. Membersihkan segala macam hal yang dapat menyebabkan ketidakharmonisan pada mata, seperti pemangkasan rambut, jenggot, kumis, bulu ketiak, kuku, dll.
 - c. Bersuci dari hadats besar dengan mandi wajib (junub) dan hadats kecil dengan berwudhu'.
- 2) Bersuci bathiniyah (rohani) meliputi tiga macam, yaitu :
 - a. Membersihkan diri dari perbuatan dosa kecil dan besar, istilah yang terkenal dengan "Molimo" : madon / zina, mabuk, main / judi, madat / mengkonsumsi zat adiktif berbahaya (narkoba), maling / mencuri.
 - b. Membersihkan hati dari sifat yang tercela, seperti: hasud, iri hati, dengki, dan penyakit hati lainnya.
 - c. Membersihkan hati dan pikiran dari niat yang tidak ikhlas murni karena Allah yang tidak beribadah, seperti riya' / berbuat sesuatu dengan harapan agar dipuji

orang lain, mengharap sanjungan orang lain.²⁵

Tata cara mandi selayaknya yang dilakukan oleh Nabi yaitu diawali dengan membaca bismillah, dilanjutkan dengan niat bersuci dari hadats besar dengan mandi. Dilanjutkan dengan membersihkan telapak tangan sebanyak tiga kali, kemudian ber-istinja' dan membasuh kotoran yang terdapat pada alat kelamin dan yang ada disekitarnya. Setelah itu berwudhu dengan niat menghilangkan hadats kecil. Mengakhirkan membasuh kedua kaki sampai selesai. Selanjutnya mencelupkan kedua telapak tangannya kedalam bejana air, lantas dengan kedua tangan menyela rambut dikepala.²⁶

Setelah menyela rambut kepala, langkah selanjutnya yaitu membasuh kepala serta kedua daun telinga sebanyak tiga kali dengan menggunakan tiga kali guyuran air. Selanjutnya mengguyurkan air kebagian kanan badan dari bagian atas sampai bawah, kemudian berganti bagian kirinya, diteruskan dengan menyiram air ke tempat-tempat yang sulit di jangkau air seperti lekukan, qubul, ketiak, lekukan lutut bagian dalam.²⁷

Salah satu sunah mandi adalah mendahulukan anggota badan wudhu sebelum membersihkan seluruh badan. Wudhu

²⁵ Matdawam, M Noor, *Bersuci dan Shalat serta butir-Butir Hikmahnya*, (Yogyakarta: Bina Karier, 1990). 16-18.

²⁶ El-Jazairi, Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim) thaharah, ibadah dan akhlak*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1991). 26.

²⁷ El-Jazairi, Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim) thaharah, ibadah dan akhlak*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1991). 28.

merupakan cara yang efektif untuk senantiasa menjaga kebersihan diri. Kesehatan erat kaitannya dengan kebersihan. Tuhan selalu berkehendak untuk menjaga kebersihan diri seseorang, agar kesehatannya selalu terjaga. Pengobatan modern telah membuktikan bahwa mandi dapat mendatangkan manfaat kesehatan yang besar. Bagian tubuh yang dibasuh saat mandi merupakan poin penting untuk peremajaan tubuh.²⁸

Berwudhu maupun mandi, memberikan manfaat sebagai Hydro Therapy. Menurut penelitian Masaru Emoto yang dituangkan dalam buku “The Real Power of Water”, dikatakan bahwa air dapat merespon perlakuan yang diterimanya. Pengolahan air yang buruk, seperti umpatan dan kata-kata kasar, akan mengacaukan struktur air. Air dengan struktur tidak teratur adalah air dengan kualitas yang buruk.²⁹

Sebaliknya, air yang diberi perlakuan baik, seperti diucapkan kata-kata terpuji dan do’a-do’a tertentu, membuat struktur air akan semakin terbentuk dengan baik. Struktur air yang baik adalah berbentuk heksagonal jika dilihat secara mikro. Air yang memiliki struktur heksagonal ini memiliki kualitas yang tinggi. Karena itu sangat baik untuk dikonsumsi atau digunakan untuk mandi.³⁰

Selain membawa manfaat besar bagi kesehatan fisik, berwudhu juga membawa manfaat bagi kesehatan mental. Salah satu

²⁸ Muhammad Syafi’ie El-Bantanie. *Dasyatnya Terapi Wudhu*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010). 53.

²⁹ Muhammad Syafi’ie El-Bantanie. *Dasyatnya Terapi Wudhu*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010). 54.

³⁰ Muhammad Syafi’ie El-Bantanie. *Dasyatnya Terapi Wudhu*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010). 62.

emosi yang membuat kita terganggu secara psikologis adalah amarah. Kemarahan adalah emosi yang paling sulit dan berbahaya untuk dikendalikan. Banyak masalah yang merusak kehidupan keluarga dan komunitas melibatkan nyala api amarah. Kemarahan adalah emosi yang paling sulit untuk beradaptasi, karena itu mendorong kita untuk bertengkar.³¹ Rasulullah SAW mengajarkan bahwa jika kita marah, maka berdirilah. Jika dengan berdiri amarah belum reda, silakan duduk. Jika amarah belum reda, silakan berbaring. Jika belum juga bisa menghilangkan amarah, maka basuhlah dengan wudlu. Berwudlu mampu menghilangkan masalah yang bergejolak dalam diri. Jika belum juga reda amarahnya, maka mandilah. Dengan mandi, jiwa yang bergejolak dan tidak stabil karena amarah, akan segera kembali tenang. Kita bisa berpikir kembali dengan tenang dan jernih.³²

3. Olahraga

Olahraga termasuk dalam terapi psikososial. Tujuan penggunaan terapi ini adalah agar pasien dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya dan dapat menjaga diri sendiri, mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.³³

Selama ini jika diminta menyebutkan manfaat olahraga bagi kesehatan pasti banyak dari kita yang sudah mengingatnya dengan baik. Namun akhir-akhir ini, banyak penelitian

³¹ Muhammad Syafi'ie El-Bantanie. *Dasyatnya Terapi Wudhu*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010). 70.

³² Muhammad Syafi'ie El-Bantanie. *Dasyatnya Terapi Wudhu*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010). 71.

³³ Maramis, W.F. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi Kelima, (Jakarta: Erlangga University Press. 1990), 16.

yang bertujuan untuk mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan mental. Oleh karena itu, selain membuat fisik Anda sehat dan ideal, olahraga juga terbukti memiliki manfaat yang sangat besar untuk kesehatan mental, diantaranya :

a) Memperbaiki suasana hati

Latihan fisik (seperti olahraga) memicu pelepasan *endorfin*, zat kimia otak yang membuat orang merasa lebih bahagia dan lebih rileks. Selain itu, olahraga tim juga memberikan kesempatan untuk relaksasi, serta kesempatan untuk berpartisipasi dalam menghadapi tantangan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, olahraga beregu juga dapat meningkatkan keterampilan sosial karena dapat mengikuti kegiatan yang memerlukan interaksi dengan anggota tim.

b) Membuat pikiran tetap tajam

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membantu menjaga pikiran tetap tajam, mampu berpikir kritis, dan cepat belajar, kendati usia terus bertambah. Kombinasi dari aktivitas aerobik dan penguatan otot sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan mental.

c) Mengurangi stres dan depresi

Ketika berolahraga, secara otomatis stres dan pikiran negatif akan berkurang dengan sendirinya. Sebab, aktivitas fisik mampu mengurangi kadar *kortisol* yang merupakan hormon penyebab stres dalam tubuh. Pada saat yang sama, Olahraga juga dapat merangsang produksi *endorfin*, yaitu hormon yang dapat memperbaiki suasana hati dan mencegah stres dan depresi. *Endorfin* bahkan dapat membuat orang

merasa rileks dan optimis setelah berolahraga.

d) Meningkatkan kepercayaan diri

Olahraga teratur dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri. Hal ini dimungkinkan karena kekuatan, keterampilan, dan daya tahan tubuh meningkat selama latihan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan citra diri. Dengan vitalitas baru yang dibawa oleh latihan fisik, membuat orang lebih bersemangat dan sukses dalam melakukan pekerjaan.³⁴

Olahraga dapat meningkatkan perasaan aman dan sejahtera, dan olahraga dapat digunakan secara bijak untuk meningkatkan suasana hati dan memulihkan pasien. Emosi ini dapat digambarkan sebagai reaksi ringan, termasuk perasaan damai dan tenang. Olah raga merupakan metode psikoterapi yang dapat menghubungkan emosi pasien yang menderita penyakit jiwa berat dengan lingkungan sekitar dan orang sekitar.

4. Pijat

Rangkaian metode perawatan pijat KH. MS. Zainuddin, Dari segi bagian tubuh yang ditekan atau dipijat, cocok dengan metode pijat titik akupunktur meridian.³⁵ Pasalnya, bagian yang dipijat merupakan lokasi titik meridian yang berhubungan dengan gangguan jiwa. Pijat di titik meridian atau akupunktur bisa

³⁴ Maramis, W.F. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi Kelima, (Jakarta: Erlangga University Press. 1990), 18.

³⁵ Merupakan jaringan jalan chi (energi) yang tersebar di dalam tubuh. Jika darah mempunyai jaringan sirkulasi darah, dan saraf mempunyai jaringan saraf, maka energi juga mempunyai jaringannya sendiri yaitu meridian.

menyembuhkan penyakit. Rangkaian metode tersebut meliputi:

a) Memijat didaerah punggung.

Ada dua titik meridian di bagian belakang, yaitu sumbu jantung 1,5 cun³⁶ di bawah batas bawah lintasan vertebral kelima (titik jantung Shu) dan sumbu hati 1,5 cun di bawah lapisan bawah vertebra kesembilan (titik Shu Hati). Kedua area inilah yang menjadi lokasi gangguan jiwa. Oleh karena itu, pijatan sangat efektif untuk pasien yang telah menunjukkan halusinasi, kantuk, histeria, penyakit mental, dan epilepsi. Apa yang awalnya tersumbat akan kembali normal dan beroperasi secara normal setelah pemijatan.³⁷

b) Memijat di daerah pundak.

Area dalam pengobatan *Tibbun nabawi* ini disebut titik Sunnah *Al kaahil* atau *Da Zhui* (Tulang Belakang Besar). Pijatan dimulai dari bagian belakang leher di sepanjang batas tumbuhnya rambut, dan dengan lembut menekan tulang belakang ke antara tulang belikat. Area ini biasanya dipijat untuk mengobati penyakit mental seperti skizofrenia, depresi, gelisah, dan menangis di malam hari.³⁸

c) Memijat didaerah kepala.

Kepala merupakan posisi meridian dalam pengobatan *Tibbun Nabawi* yang biasa disebut *Ummu Mughit*. Titik ini terletak di bagian atas kepala, tepatnya di tempat

³⁶ 1 cun = 3,333 cm

³⁷ Sunyoto, *Pijat Refleksi*, (Semarang: Dahara Prize, 2006), 37.

³⁸ Achmad Ali Ridho, *Bekam Sinergi (Rahasia Sinergi Pengobatan Nabi, Medis Modern dan Tradisional Chinese Medicine)*, (Solo: Aqwan Media Profertika, 2015), 290.

garis yang menghubungkan bagian atas daun telinga dan garis yang mengarah dari hidung berada. Biasanya, pemijatan dilakukan untuk penderita epilepsi, pusing, vertigo, rasa gaduh, gelisah dan insomnia.³⁹

Sesuai dengan metode pijat titik akupuntur meridian, dari sudut pandang pemahaman, meridian adalah cara transmisi energi dalam tubuh. Sama seperti lalu lintas, terdapat jalan raya, rintangan, persimpangan jalan, titik awal, dan titik akhir di meridian. Jika jalur energi pada meridian lancar, maka tubuh akan hidup harmonis dan tubuh kita akan mampu melawan penyakit, sebaliknya jika terdapat hambatan pada meridian maka akan terjadi gangguan kesehatan.⁴⁰

Setiap titik meridian membentuk hubungan yang erat antara bagian tubuh atas dan bagian bawah, bagian tubuh kiri dan kanan, serta bagian tubuh bagian dalam dan bagian luar. Ini membentuk satu kesatuan tak terpisahkan yang bisa bereaksi satu sama lain dan berjalan bersama. Oleh karena itu, jika penyakit disebabkan oleh terhambatnya aliran energi, ada baiknya untuk memijat atau menekan pada posisi meridian.

Meridian terdiri dari 12 titik yang tersebar di tubuh manusia. Oleh karena itu, jika ketidaknyamanan atau kelainan terjadi pada satu bagian tubuh, dapat mempengaruhi bagian

³⁹ Achmad Ali Ridho, *Bekam Sinergi (Rahasia Sinergi Pengobatan Nabi, Medis Modern dan Tradisional Chinese Medicine)*, (Solo: Aqwam Media Profertika, 2015), 287.

⁴⁰ Sukanta, Putu Oka. *Pijat Akupresur untuk Kesehatan*. (Jakarta: Penebar Plus. 2008). 29.

tubuh lain dan seluruh tubuh. Semua karena pengaruh meridian dan organ terkait.

Dua belas (12) titik meridian yang terhubung dengan tubuh, yaitu:

- 3) Titik meridian paru (11 pasang titik akupunktur)
- 4) Titik meridian besar (20 pasang titik akupunktur)
- 5) Titik meridian lambung (45 pasang titik akupunktur)
- 6) Titik meridian limpa (21 pasang titik akupunktur)
- 7) Titik meridian jantung (9 pasang titik akupunktur)
- 8) Titik meridian usus kecil (19 pasang titik akupunktur)
- 9) Titik meridian kandung kemih (67 pasang titik akupunktur). Pada titik ini terdapat titik Gan Shu (BL. 18 Titik Shu Hati)
- 10) Titik meridian ginjal (27 pasang titik akupunktur)
- 11) Titik meridian selaput jantung (9 pasang titik akupunktur)
- 12) Titik meridian Tri Pemanas (23 pasang titik akupunktur)

Dari titik meridian ini, ada titik meridian kandung kemih, yang terletak di titik Gan Shu (titik BL. 18 Shu Hati)⁴¹ pada posisi 1,5 cun di bawah batas bawah lintasan vertebral kesembilan (di sekitar punggung), dan titik Xin Shu⁴² yang terletak 1,5 cun sebatas bawah tonjolan ruas vertebral bagian dada ke 5. Salah satu tanda penyakit ini adalah penyakit jiwa.

⁴¹ BL-18 adalah titik shu belakang hati dimana qi hati muncul dari dalam tubuh ke permukaan tubuh.

⁴² titik shu belakang jantung

Selain itu, memberikan tekanan pada titik penghubung meridian dapat melepaskan *endorfin* (hormon yang membuat orang memiliki kekebalan, orang merasa nyaman, tenang dan bahagia) dan menghambat peralihan sinyal nyeri di saraf.⁴³

Titik meridian ini adalah titik utama dalam mengarahkan pasien dengan gangguan jiwa. Oleh karena itu, langkah terbaik yang harus dilakukan adalah memijat atau menekan area tersebut. Tersumbatnya aliran energi pada daerah ini akan menyebabkan penderita menderita penyakit jiwa seperti skizofrenia, gangguan tidur malam, halusinasi, depresi, kegelisahan yang tidak menentu, mudah tersinggung dan menangis pada malam hari.

Jika dilihat dari bagian atau bagian tubuh yang dipijat dalam pengobatan gangguan jiwa yang dilakukan oleh KH. MS. Zainuddin, proses pemijatan dimulai dari punggung. Karena menurut pengalamannya, jika pijatan dilakukan pada posisi terbaik maka kondisi semua pasien jiwa yang menerima pijatan di area tersebut akan membaik.

Dalam pengobatan *Tibbun Nabawi* yang menggunakan metode meridian, punggung dan kepala sering disentuh. Yaitu titik *Al Kaahil* terletak pada tulang belakang yang besar. Pijatan dimulai dibagian belakang leher dibagian belakang rambut dan dengan lembut menekan tulang belakang di antara tulang belikat. Pada titik *Ummu Mughit*, titik itu ada di atas kepala.⁴⁴ Ini tentu saja sesuai dengan

⁴³ Sunyoto, *Pijat Refleksi*, (Semarang: Dahara Prize, 2006), 44.

⁴⁴ Achmad Ali Ridho, *Bekam Sinergi (Rahasia Sinergi Pengobatan Nabi, Medis Modern dan Tradisional Chinese Medicine)*, (Solo: Aqwam Media Profertika, 2015), 287.

metode pijat titik akupuntur meridian. Ini karena area yang dia pijat adalah aliran energi atau garis meridian manusia. Jika aliran terhalang, aliran yang melaluinya aliran energi akan terhambat, sehingga tidak dapat beroperasi secara normal.

Sunyoto menggunakan meridian sebagai titik pijat dalam bukunya berjudul “Pijat Refleksi”, menunjukkan bahwa untuk pasien penyakit jiwa (skizofrenia), pijat dapat dilakukan di TB 27 yaitu antara PLT 17 dan X 13 (1 inchi di belakang PLT 17 di garis rambut), dan TB 28: terletak di antara KE 20 dan X 13, di belakang PLT 17, terletak di bawah garis rambut dekat bagian belakang leher dekat telinga.⁴⁵

Area atau lokasi pemijatan, konsisten dengan terapi pemijatan yang digunakan oleh KH. MS. Zainuddin. Selain sentuhan utamanya adalah punggung, dalam praktiknya ia juga memijat bagian bahu dan kepala.

Selain itu, area ini erat kaitannya dengan jantung. “Jantung pengontrol pembuluh darah, dan pembuluh darah adalah tempat tinggal dari jiwa”. Ketika energi berkomunikasi satu sama lain dengan lancar, lima organ (salah satu organ yang dapat menyebabkan panas dalam tubuh) telah terbentuk, dan jiwa akan memasuki jantung. Jantung adalah pemimpin dari kelima organ dan tempat tinggal dari jiwa yang asli.⁴⁶

Biasanya jika energi yang mengalir di meridian tubuh terhambat, maka akan menimbulkan rasa nyeri dan menimbulkan penyakit. Oleh karena itu, langkah untuk

⁴⁵ Sunyoto, *Pijat Refleksi*, (Semarang: Dahara Prize, 2006), 40.

⁴⁶ Sunyoto, *Pijat Refleksi*, (Semarang: Dahara Prize, 2006), 46.

mengatasi masalah tersebut adalah melalui pijatan.

Oleh karena itu, perawatan yang berfokus pada titik meridian atau bagian yang dipijat sangat cocok untuk menyembuhkan penyakit, khususnya pengobatan KH. MS. Meski Zainuddin. Sebenarnya beliau tidak menyadari bahwa terapi pijatnya sesuai dengan terapi titik akupuntur meridian, tetapi nyatanya setiap pasien gangguan jiwa setelah pijat itu bisa menerima kesembuhan.

3. Keadaan Pasien Setelah Mendapatkan Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam

Keadaan pasien gangguan jiwa Setelah Mendapatkan Bimbingan Mental Spiritual dan Psikoterapi Islam di Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman menunjukkan tanda-tanda perubahan kearah kesembuhan. Hal itu ditandai dengan salah satu ciri yaitu respon yang nyambung jika diajak komunikasi dengan topik ringan, seperti bertanya mengenai kepribadian, alamat, dan keluarga. Selain itu juga tampak dari kondisi badannya yang semakin bersih terawat.

Berdasarkan informasi terapis, bahwa pasien yang sudah menunjukkan tanda-tanda kesembuhan bisa dilihat dari beberapa perubahan, misalnya sudah tidak mengalami perubahan mood yang ekstrem, seperti mendadak tertawa atau menangis, dan berbicara sendiri. Perubahan kearah kesembuhan ini tidak lepas dari langkah terapi bimbingan mental dan psikoterapi islam yang dilakukan sudah tepat. Langkah-langkah penanganan penderita gangguan jiwa melalui beberapa metode yang dapat ditempuh dengan cara:

1. Psikoterapi

Jenis terapi penyakit jiwa ini bertujuan untuk memberikan cara yang aman bagi pasien gangguan jiwa untuk mengungkapkan perasaan dan keluhannya kepada terapis. Terapis akan

memberikan bantuan dengan cara mengontrol perasaan pasien agar tidak berlebihan dalam menyikapinya.

2. Terapi sosial

Terapi ini ditujukan agar penderita dapat memulihkan kembali kemampuan sosialnya dan untuk kembali memperhatikan serta merawat dirinya sendiri, kembali mandiri dan tidak tergantung kepada orang lain, serta tidak lagi menjadi beban untuk keluarganya. Salah satu bentuk terapi sosial adalah terapi aktivitas kelompok berupa bergabungnya penderita dengan support grup yang berisi orang – orang yang memiliki pengalaman dan kondisi sama, serta melakukan cara menguatkan mental diri sendiri.

3. Terapi spiritual

Pendekatan secara keagamaan bagi para penderita gangguan jiwa sebagai cara mengobati gangguan jiwa dan macam – macam gangguan jiwa. Pasien bisa didekatkan dengan berbagai aktivitas keagamaan, sehingga pasien merasa lebih dekat dengan Sang Pencipta dan lambat laun memperbaiki keadaan mentalnya.

4. Rehabilitasi

Program ini penting dilakukan untuk mempersiapkan penderita sakit jiwa ringan untuk kembali beraktivitas ditengah keluarga dan masyarakat. Biasanya terapi dilakukan di sebuah institusi yaitu rumah sakit jiwa secara bertahap sampai penderita kembali siap untuk bergabung dengan lingkungan dari kehidupannya sebelum sakit. Misalnya, pemberian life skill berupa kursus, mengajarkan keterampilan, juga dilakukan evaluasi mengenai kesiapan penderita untuk kembali ke tengah masyarakat.⁴⁷

⁴⁷ Burhanuddin, Yusak, Kesehatan Mental. (Bandung: CV Pustaka Setia,1999). 31.

Selain peran dari tempat rehabilitasi seperti Pondok Pesantren Asshobibuddin Nurul Iman, Peran keluarga juga sangat penting untuk membantu orang yang menderita sakit jiwa agar tidak berkembang menjadi semakin kronis dan parah, sehingga keadaan mentalnya sulit dipulihkan kembali. Segera mengenali berbagai gejala sakit jiwa ringan yang terjadi pada salah seorang anggota keluarga atau kerabat merupakan hal yang krusial, agar dapat segera memberikan pertolongan yang dibutuhkan sebelum semuanya memburuk dan terlambat ditangani.

