

Pemberian Terapi Dzikir pada Pasien *Schizophrenia* di Panti Jalmah Sehat, Kabupaten Kudus

Meta Malihatul Maslahat¹, Atika Ulfia Adlina², Rinova Cahyandari³

^{1,2,3}IAIN Kudus

³Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin

e-mail: metamaslahat@iainkudus.ac.id ¹ adlinautsman@iainkudus.ac.id ² rinova@iainkudus.ac.id ³

Abstrak

Banyak cara untuk meningkatkan kembali spiritualitas seseorang dan terhindar dari berbagai permasalahan psikologis. Dalam pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan menggunakan metode dzikir. Adapun lokasi yang dijadikan tempat untuk pengabdian yaitu di Panti Rehabilitasi Jiwa Jalma Sehat Kabupaten Kudus. Intervensi yang diberikan adalah berbagai bentuk penyembuhan berbasis agama seperti terapi dzikir, terapi shalat berjama'ah dan mauidzoh hasanah. Dalam pengabdian kali ini, kami lebih memfokuskan terapi dzikir terutama bacaan tasbih, tahmid, takbir, tahlil dan shalawat. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat bahwa dengan adanya pendampingan psikoterapi sufistik efektif dalam membantu para pasien skizofrenia menemukan kembali spirit baru yaitu merasakan lebih tenang, damai dan juga semakin dekat dengan Allah. Selain itu, mereka juga merasakan lebih mampu mengontrol pikiran, perasaan maupun perilakunya.

Kata kunci: Terapi Dzikir, Schizophrenia, Terapi Sufistik

Abstract

There are many ways to improve one's spirituality and avoid various psychological problems. In community service carried out by the author, namely by using the Dhikr method. The location that was used as a place for dedication was at the Jalmah Sehat Mental Rehabilitation Institution, Kudus Regency. The interventions provided are various forms of religion-based healing such as dhikr therapy, congregational prayer therapy and mauidzoh hasanah. In this service, we are focusing more on Dhikr therapy, especially reading tasbih, tahmid, takbir, tahlil and shalawat. The results of community service activities are that the existence of Sufistic psychotherapy assistance is effective in helping schizophrenic patients rediscover a new spirit, namely feeling more calm, peaceful, and closer to God. In addition, they also feel more able to control their thoughts, feelings, and behavior.

Keywords: Dhikr Therapy, Schizophrenia, Sufistic Therapy

1. PENDAHULUAN

Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhankebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial, bila kebutuhan tersebut terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Variasi penyakit yang dialami manusia pada era globalisasi, diantaranya adalah penyakit kejiwaan yaitu penyakit yang bentuk dan sumbernya tidak berasal dari fisik, akan tetapi berasal dari kejiwaan, sehingga upaya pengobatannya juga tidak dengan pengobatan medis (kedokteran) tetapi dengan pengobatan kejiwaan (psikis). Diantaranya adalah dengan psikoterapi sufistik. Sebagaimana diketahui bahwa Psikoterapi (psychotherapy) adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan diri mengatasi masalah psikisnya.

Selain itu juga menggunakan pendekatan sufistik. Adapun sufistik atau tasawuf dapat dijadikan sebagai psikoterapi yang memiliki tujuan untuk menghilangkan sifat-sifat neurotik, dan membantu seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap masyarakat. Praktik tasawuf bertujuan untuk mengubah sifat-sifat buruk kepribadian, untuk membuka hati, untuk berhubungan dengan kearifan mendalam di dalam diri, dan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam tasawuf,

spiritual merupakan poin penting, dan salah satu aspek penting dari spiritual adalah memiliki arah tujuan, yang secara terus menerus meningkatkan kebijaksanaan dan kekuatan berkehendak dari seseorang, mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam semesta dan menghilangkan ilusi dari gagasan salah yang berasal dari alat indra, perasaan, dan pikiran.

Berbagai macam praktik ibadah yang dilakukan oleh para sufi untuk meningkatkan spiritualitas mereka di antaranya adalah dengan berpuasa, mengasingkan diri, adab, mengingat Tuhan, dan mengingat kematian. *Pertama*, berpuasa merupakan jalan untuk menyuburkan jiwa, bukan menyuburkan keinginan-keinginan atau hasrat. Puasa juga membangkitkan ingatan terhadap Tuhan karena setiap kali menahan atau menolak untuk makan, yang diingat adalah aku berpuasa karena Tuhan. Menurut sufi, puasa memiliki tiga tingkatan. Tingkatan yang pertama adalah puasanya orang-orang awam, yakni semata-mata menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas seksual pada siang hari. Tingkatan kedua adalah puasa para darwis, yaitu memperhatikan apa yang keluar dari mulut dan apa yang masuk ke dalamnya, tidak hanya makan atau minum tetapi juga mencakup menahan diri dari perkataan atau perbuatan yang dapat melukai orang lain. Dan tingkatan yang ketiga yaitu puasa orang-orang suci, pada tingkat ini berpuasa berarti menolak untuk dikuasai oleh pikiran-pikiran duniawi dan terus-menerus mengingat Tuhan. Para orang suci berpuasa dari segala keterikatan kepada dunia dan dari segala pemahaman yang salah bahwa segala sesuatu di dunia ini mandiri atau terpisah dari Tuhan.¹⁸ Tingkatan-tingkatan puasa ini menunjukkan adanya perkembangan tingkat spiritual seseorang serta cara bagaimana agar puasa yang dilakukannya lebih bermakna dan teraplikasi dalam kehidupan.

Kedua, mengasingkan diri atau disebut juga dengan khalwat. Latihan spiritual dengan cara pengasingan diri ini, biasanya mempunyai batasbatas tertentu ditinjau dari segi waktunya. Dan kebanyakan para sufi menetapkan batasannya, selama empat puluh hari sebagai proses waktu yang cukup untuk melatih spiritualnya. Dalam masa empat puluh hari, yang dilakukan para sufi adalah menumbuhkan kesadaran yang dalam akan kehadiran Tuhan.

Ketiga, dengan beradab. Adab berarti berperilaku baik atau tata krama yang baik, yakni melakukan tindakan dengan penuh perhatian, kesantunan, kehalusan budi bahasa, keagungan dan penghormatan terhadap orang lain. Kualitas adab kerap menjadi sangat luar biasa ketika orang-orang saling melayani. Pelayanan merupakan bentuk penghormatan, akan tetapi dalam pelayanan haruslah didasari ketulusan hati yang menunjukkan kebaikan batiniah. Seorang darwis atau sufi memberikan pelayanan kepada orang lain dengan rasa syukur karena mendapatkan kesempatan untuk melayani orang lain. Di kalangan kaum sufi pelayanan adalah bagian terpenting dari jalan spiritual. Sebab, pelayanan adalah adab yang baik, bahkan di antara mereka saling melayani satu sama lain sehingga tercipta persaudaraan yang kuat. Perasaan bersaudara tumbuh seiring dengan saling mengutamakan satu sama lain, dan berusaha memberikan yang terbaik terhadap saudaranya, bahkan melebihi untuk dirinya sendiri.

Keempat, mengingat Tuhan atau berdzikir memiliki banyak keutamaan, karena dalam setiap ibadah selalu ada unsur mengingat Tuhan. Dzikir memiliki empat makna dasar. Pertama, ia adalah perjuangan konstan untuk selalu mengingat Tuhan, shalat termasuk dzikir, karena dalam shalat kita berusaha untuk memusatkan pikiran dan merasakan kehadiran Tuhan. Kedua, dzikir adalah pengulangan doa-doa ataupun nama-nama Tuhan. Dzikir ini disebut dengan dzikir lisan, dan dalam praktiknya, dzikir ini membutuhkan pengajaran, pengawasan, dan pelantikan, sebagaimana ketulusan niat, kepekaan, dan konsentrasi. Ketiga, dzikir adalah kondisi batiniah sementara (*hal*) yang diliputi dengan rasa peka dan takut terhadap Tuhan, sehingga sepenuhnya terlepas dari kepedulian terhadap dunia, dzikir ini disebut dengan dzikir hati. Keempat, dzikir adalah kondisi batiniah yang stabil (*maqam*), dalam dzikir ini doa dan kehati-hatian menjadi hal yang menetap, sehingga mencapai kondisi batiniah yang konstan, ini disebut dengan dzikir jiwa.

Ini dapat digambarkan dari ungkapan seorang guru sufi, Sebelum ini hanya ada satu hati namun ribuan pikiran. Sekarang semuanya menjadi: Tiada Tuhan selain Allah. Dzikir adalah proses pendalaman. Ia turun dari lidah menuju hati, dari hati menuju ruh, di dalam bahasa Arab dzikir berarti pengulangan dan ingatan. Dzikir lisan kadang hanya merupakan pengulangan yang sifatnya mekanis. Saat makna dan kekuatan kata-kata tersebut mulai menyerap, hati kita dipenuhi dengan kenikmatan, kerinduan terhadap Tuhan, dan perasaan spiritual lainnya. Inilah dzikir hati. Kerinduan terhadap Tuhan juga menandakan kehadiran Tuhan dalam hati, kerinduan ini merupakan dzikir ruhani. Pendiri kelompok Halveti Jerrahi berkata bahwa dzikir sejati adalah tidak pernah melupakan Tuhan bahkan sedetik pun. Menurut sufi awal, pada mulanya kau berbuat seakan-akan kau yang melakukan dzikir. Kemudian, kaulah dzikir itu sendiri, dan akhirnya dzikirlah yang memperlakukan dirimu. Pendapat lain menyebutkan ada tiga macam cara berdzikir yaitu: Pertama, dzikir fikr, adalah aktifitas jiwa ke arah akal pikiran, agar akal mengeluarkan energi dengan cara "tafakur" yaitu merenungi, memfilsafati semua ciptaan Allah sehingga timbul keyakinan bahwa "semua yang diciptakan Allah tidak ada yang sia-sia". Kedua, dzikir amal, dzikir ini merupakan aktifitas kerja ketika energi jiwa keluar untuk memotivasi semangat agar lebih dan lebih rajin berkarya; Ketiga, dzikir qalb, dzikir merupakan aktifitas jiwa ke arah hati (qalb) dengan cara mengheningkan suasana batin dari segala hal yang dapat mengganggu perasaan.

Hamdani Bakran mendefinisikan Psikoterapi Islam sebagai proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan Al Qur'an dan sunnah, atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-Nya, Nabi dan Rosul-Nya atau ahli waris para Nabinya. Adapun obyek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau pengobatan dari psikoterapi Islam adalah manusia secara utuh yakni yang berkaitan dengan gangguan pada mental, spiritual, moral, dan fisik. Dalam Psikoterapi Islam, penyembuhan paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mental dan spiritual manusia. Tujuan yang ingin dicapai meliputi lima hal yakni; pertama, memberikan pertolongan pada individu agar sehat secara jasmani maupun ruhani, mental dan spiritual. Kedua, mengenali dan mengembangkan potensi dirinya, mengantarkan individu agar konstruktif dan memiliki etos kerja. Ketiga, meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhlasan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri yaitu Allah SWT. Kelima, adalah melahirkan moral yang terpuji dan selalu membawa kebaikan bagi dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya (Adz-Dzaky, 2006).

Rômulo Romeu da Nóbrega Alves, dkk menyatakan bahwa studi klinis telah mendokumentasikan 200 penelitian yang mempublikasikan keterkaitan peran agama terhadap kesehatan fisik dan psikis pemeluknya (Alves et al., 2012). Harris dan Koenig (Harris & Koenig, 2006) Menyebutkan bahwa orang yang religius memiliki tingkat kesejahteraan dan kepuasan hidup yang lebih baik, bahkan saat mereka dalam keadaan depresi, akan lebih cepat memulihkan diri. Psikoterapi dengan pendekatan agama terbukti lebih cepat menyembuhkan dari pada praktik terapi sekuler yang tidak mengindahkan kepemilikan sisi religius pasien.

Selain bacaan Al Qur'an, terapi dzikir sebagai bentuk dari psikoterapi Islam dan mampu mengembalikan kehidupan pasien secara normal (Massuhartono & Mulyanti, 2018). Dzikir dapat dijadikan media untuk mengisi jiwa yang kosong dengan kehadiran Tuhan sehingga individu tidak merasakan kekosongan batin. Tria Widyastuti dalam penelitiannya terhadap lansia dengan kecemasan menunjukkan hasil bahwa melalui terapi dengan metode doa dan dzikir ternyata mampu menurunkan tingkat kecemasan mereka (Widyastuti et al., 2019). Faizin dalam penelitiannya yang dilakukan pada para pecandu narkoba menunjukkan hasil bahwa intensitas dzikir yang dilakukan subjek berpengaruh terhadap kesembuhannya. Dari bukti empiris di atas maka upaya penyembuhan mental berbasis agama sudah menjadi sebuah keniscayaan.

Diterimanya agama sebagai pendekatan dalam praktik psikoterapi terus mengalami perkembangan metode dan teknik yang pada dasarnya menguatkan eksistensi psikoterapi Islam.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa banyak cara untuk meningkatkan kembali spiritualitas seseorang dan terhindar dari berbagai permasalahan psikologis. Dalam pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan menggunakan metode dzikir. Adapun lokasi yang dijadikan tempat untuk pengabdian yaitu di Panti Rehabilitasi Jiwa Jalma Sehat Kabupaten Kudus. Intervensi yang diberikan adalah berbagai bentuk penyembuhan berbasis agama seperti terapi dzikir, terapi shalat berjama'ah dan mauidzoh hasanah. Dalam pengabdian kali ini, kami lebih memfokuskan terapi dzikir terutama bacaan tasbih, tahmid, takbir, tahlil dan shalawat.

2. METODE

Service-Learning menjadi metode utama yang digunakan pada pengabdian kali ini, karena selain dilakukan oleh para dosen sebagai terapis, pengabdian masyarakat ini juga melibatkan para mahasiswa. Bagi mahasiswa, selain memberikan model pembelajaran aktif, yang metodenya tidak hanya kuliah tatap muka di dalam kelas semata, namun juga diharapkan dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab para mahasiswa yang juga merupakan bagian dari masyarakat. Pada pengabdian kali ini adalah 10 Pasien yang mengalami gangguan *Schizophrenia* di Panti Rehabilitasi Gangguan Jiwa Jalmah Sehat Kudus. Subjek pengabdian adalah pasien Panti Jalam Sehat, Kudus. Pasien yang kami damping adalah para pasien yang sudah mandiri dan juga sudah terkontrol emosinya.

Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pendampingan psikoterapi sufistik terhadap pasien skizofrenia di Panti Jalma Sehat, Kudus. Pendampingan ini bertujuan untuk membantu pasien skizofrenia menemukan kembali ketenangan batin dan membantu untuk mengontrol pikiran, perasaan maupun perilakunya. Adapun jenis pengabdian yang dilakukan meliputi aspek pendampingan ibadah wudu, sholat berjamaah, dzikir dan mengaji. Selain itu, ada juga pendampingan yang berkaitan dengan seni maupun olahraga. Namun dalam laporan pengabdian ini, kami akan memfokuskan hanya pada pendampingan ibadah spiritual saja utamanya mengenai dzikir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kolaborasi antar dosen dengan mahasiswa semester V prodi TP fakultas Ushuluddin V IAIN Kudus berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian ini memilih tema "Pendampingan Psikoterapi Sufistik pada Pasien Skizofrenia". Berdasarkan rangkaian kegiatan yang sudah dijelaskan di atas, kemudian semua dosen meminta pendapat dari para pasien skizofrenia terkait dampak apa yang dirasakan setelah melakukan ibadah bersama dari mulai wudu, solat, dzikir, doa dan membaca shalawat. Mereka menyampaikan bahwa setelah dilakukan pendampingan, merasa lebih tenang, damai, dan juga semakin merasa dekat dengan Allah.

Dalam kitab Al-Hikam telah dijelaskan pula bahwa dzikir merupakan sebuah pintu yang besar pada jalan untuk menuju fana' dan makrifat kepada Allah SWT. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam firman Allah Surah Ibrahim ayat 20 yang artinya : "Janganlah kau meninggalkan dzikir (mengingat Allah SWT) hanya karena ketidak hadirannya di hadapan Allah SWT saat berdzikir! Kelalaiannya dari dzikir kepada-Nya lebih buruk daripada kelalaiannya disaat berdzikir kepadaNya. Semoga Allah SWT berkenan mengangkatmu dari dzikir yang disertai kelalaian menuju dzikir yang disertai kesadaran, dari dzikir yang disertai kesadaran menuju dzikir yang disertai hadirnya hati, dari dzikir yang disertai hadirnya hati menuju dzikir yang disertai dengan

kesadaran menuju dzikir yang mengabaikan selain yang diingat (Allah SWT). “Dan yang demikian itu bagi Allah SWT tidaklah sukar”. (QS. Ibrahim : 20) (Asy-Syarqawi, 2019).

Menurut KH. Munawwir Kholil dari Gresik bahwa dzikir dapat diartikan sebagai bentuk ketaatan dan patuh pada semua hukum-hukum Allah SWT dari apa yang telah diperintahkan oleh-Nya. Dzikir juga bukan hanya untuk mengingat dan menyebut saja, tetapi dzikir juga sebagian dari pertolongan, ampunan, hidayah, serta yang dapat memberikan derajat tertinggi kepada seorang yang selalu berdzikir kepada Allah SWT. Sebagaimana yang telah dikatakan oleh Ibnu Abbas, bahwa dzikir merupakan bukti ketaatan seorang hamba akan perintah Allah SWT. Sehingga dapat disimpulkan bahwa barang siapa yang taat kepada Allah SWT dengan itu seorang hamba akan selalu berdzikir, dan barang siapa tidak taat akan perintah Allah SWT maka ia termasuk golongan dari hamba yang tidak berdzikir (Ma`arif & Rofiq, 2019).

Selanjutnya dalam pemikiran Ibnu Katsir telah menjelaskan bahwa dzikir merupakan suatu ingatan dalam perbuatan baik dan selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sehingga dalam rasa bersyukur tersebut Allah SWT akan menambah rahmat dan nikmat kepada hambanya. Dengan hal ini, dapat dikatakan bahwa segala perintah ketaatan seorang hamba kepada Allah SWT juga termasuk dzikir (Ma`arif & Rofiq, 2019).

Sebagaimana pendapat dari Massuhartono bahwa terapi dzikir merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh seorang terapis religi yang mempunyai tujuan untuk membimbing seseorang yang mempunyai gangguan psikologis sehingga diajak untuk mengingat Allah SWT melalui kalimat dzikir. Adapun kalimat dzikir diantaranya yaitu kalimat tasbih, kalimat takbir, ahmid, basmallah dan istigfar sehingga dengan dzikir dapat mengantarkan seseorang kesuatu kondisi yang sadar akan pentingnya dekat dengan Allah SWT. Semakin dekat dengan Allah SWT maka semakin membuatnya akan sadar mengenai kebesaran dan penjagaan Allah SWT terhadap hambanya. Oleh karena itu, melalui terapi dzikir mampu mengajak seseorang untuk mengenal Allah SWT lebih dekat. Dengan ini, dalam mengingat Allah SWT melalui lafadl-lafadlnya maka akan memberikan terapi tersendiri bagi otak sehingga dengan dzikir dapat memberikan ketenangan pada jiwa seseorang (Massuhartono & Mulyanti, 2018).

Selain hasil wawancara yang kami mintakan dari para pasien, kami juga mengobservasi para pasien dari yang sebelumnya sering berbicara sendiri dan tertawa sendiri, setelah dilakukan pendampingan khususnya pendampingan psikoterapi sufistik pasien tersebut lebih mampu mengontrol pikrian dan emosinya. Perwataningrum, Prabandari, & Sulistyarini, 2016; Soliman & Mohamed, 2013 menjelaskan hasil penelitiannya bahwa relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan. Relaksasi yang diberikan kepada individu yang mengalami adiksi internet harus relevan dengan agama yang dianut klien. Jika klien beragama Islam, relaksasi yang digunakan yaitu relaksasi zikir. Relaksasi zikir dalam diharapkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap internet (Asy-Syarqawi, 2019). Arti zikir adalah mengingat Allah berdasarkan nilai-nilai keimanan kepada Allah.

4. KESIMPULAN

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pendampingan psikoterapi sufistik efektif dalam membantu para pasien skizofrenia menemukan kembali spirit baru yaitu merasakan lebih tenang, damai dan juga semakin dekat dengan Allah. Selain itu, mereka juga merasakan lebih mampu mengontrol pikiran, perasaan maupun perilakunya.

DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzaky, H. B. (2006). *Konseling & Psikoterapi Islam*. Fajar Pustaka Baru.

- Alves, R. R. N., Rosa, I. L., Léo Neto, N. A., & Voeks, R. (2012). Animals for the Gods: Magical and Religious Faunal Use and Trade in Brazil. *Human Ecology*, 40(5), 751–780. <https://doi.org/10.1007/s10745-012-9516-1>
- Asy-Syarqawi, S. A. (2019). *Al-Hikam Syarah Tasawuf Sepanjang Masa*. PT. Rene Turos.
- Harris, P. L., & Koenig, M. A. (2006). Trust in Testimony: How Children Learn about Science and Religion. *Child Development*, 77(3).
- Ma`arif, M. A., & Rofiq, M. H. (2019). DZIKIR DAN FIKIR SEBAGAI KONSEP PENDIDIKAN KARAKTER: TELAAH PEMIKIRAN KH. MUNAWWAR KHOLIL AL-JAWI. *Tadrib*, 5(1), 1–20. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3066>
- Massuhartono, M., & Mulyanti, M. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2).
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>