



Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag
Dr. H. Mas'ud Zein, M. Pd
Dr. H. Yasmaruddin Bardansyah, Lc. MA

Rekonstruksi PSIKOTERAPI ISLAM



Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag
Dr. H. Mas'ud Zein, M. Pd
Dr. H. Yasmaruddin Bardansyah, Lc. MA

Rekonstruksi

PSIKOTERAPI ISLAM

*Telaah Atas Model Pemulihan Mental
Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental
Az-Zainy, Malang, Jawa Timur*

Katalog Dalam Terbitan (KDT) Rekonstruksi Psikoterapi Islam

Penulis : Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag
Dr. H. Mas'ud Zein, M. Pd
Dr. H. Yasmaruddin Bardansyah, Lc. MA
Layout : Rismansyah
Design Cover : Cahaya Firdaus Team
ISBN : 978-602-60567-1-9

v, 70 hal (144x205 mm)
Cetakan Tahun 2016

Penerbit :

CAHAYA FIRDAUS

Publishing and Printing

Jl. Sepakat No. 101 Panam-Pekanbaru
Mobile Phone : +6285265504934

Undang – undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2

1. Hak Cipta merupakan Hak Eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundangan-undangan yang berlaku

Lingkup Hak Cipta

Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud pasal 2 ayat 1 atau pasal 49 ayat 1 dan 2 dipidana penjara masing-masing paling singkat 1 bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,- atau pidana penjara paling lama 7 tahun dan/atau paling banyak Rp. 5.000.000.000,-
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat 1, dipidana dengan penjara paling lam 5 tahun dan atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,-

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahmim

Dengan bermunajat kepada Allah SWT, mohon inayah, tawfiq dan rahmat, kiranya dengan kekuatan yang dianugerahkan-Nya menginspirasi peneliti untuk menyempurnakan hasil penelitian ini, menjadi sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat luas, terutamanya peminat psikoterapi Islam.

Penelitian yang berjudul: REKONSTRUKSI PSIKOTERAPI ISLAM: Telaah Atas Model Pemulihan Mental Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang, Jawa Timur, bertujuan untuk mengungkap makna orisinilitas dan ketepatan terhadap fenomena psikologis yang terjadi pada pasien mental sebagai efek dari penyalahgunaan narkoba. Untuk mencapai tujuan ini, peneliti berupaya menganalisis, menafsirkan dan mengkonstruksi fakta dan gejala melalui deskripsi detil dan memahami makna yang terdapat pada kondisi psikologis pasien mental efek narkoba di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi al-Zainy Malang. Dalam upaya memperoleh data akurat dimaksud, maka peneliti melakukan wawancara secara mendalam pada realitas yang sebenarnya berdasarkan prinsip-prinsip dan kaedah-kaedah ilmiah yang ketat terhadap kondisi psikologis pasien narkoba, untuk kemudian ditawarkan model psikoterapi Islam segera diaplikasikan. Psikoterapi Islam adalah sebuah paradigma yang mendeskripsikan nilai-nilai holistik Islam, sebagai teoretikal-praktikal yang memberi solusi atas masalah-masalah yang berkenaan dengan kesehatan mental personal. Psikoterapi Islam adalah tawaran Islam di bidang keilmuan psikoterapi dalam upaya mewujudkan kesehatan mental. Kajian Psikoterapi Islam merupakan kajian baru, apabila diintegrasikan dengan Psikoterapi Barat. Namun kehadiran Psikoterapi Islam tersebut, tidak dapat diabaikan begitu saja. Sejak awal, Muhammad saw menyampaikan risalah kenabian, beliau telah

menyiratkan model psikoterapi terhadap masalah-masalah yang dihadapi umat di masa itu. Pada dekade ini, Psikoterapi Islam telah menjadi kajian komprehensif Islamisasi ilmu pengetahuan, sebagai metode integratif sains dengan Islam. Penelitian ini, mencoba menengahkan model psikoterapi Islam yang telah diaplikasikan oleh Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang, Jawa Timur.

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang, Jawa Timur adalah lembaga terapi dibawah asuhan KH. Zain Baik yang diprakarsai sejak tahun 2001. Sebagai seorang terapis, Gus Zain telah mendedikasikan dirinya menjadi sosok pimpinan yang ikhlas dan rela berkorban untuk kepentingan umat yang menghadapi masalah kejiwaan. Sejak berdirinya Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang, Jawa Timur, merawat inap pasien-pasien mental dengan daya tampung tidak kurang dari 120 orang. Sewaktu peneliti melakukan observasi dan interview, dijumpai 111 orang pasien yang dirawat inap. Mereka yang dirawat inap adalah pasien yang mendapatkan rekomendasi dari terapis Gus Zain, setelah diidentifikasi terlebih dahulu.

Kiranya hasil penelitian ini, dapat dijadikan bahan renungan dan referensi bagi peminat Psikoterapi Islam, Allahu a'lam bil shawab.

Pekanbaru, Desember 2016
Wassalam,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Abstrak	ii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vii
Pendahuluan	1
Perumusan Masalah	8
Kajian Kepustakaan	9
Literature Review	10
Metodologi Penelitian	11
Rekonstruksi Psikoterapi Islam dalam Kesehatan Mental Islam Spiritualitas	14
Model Psikoterapi; sebuah tawaran	31
Sekilas PP dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy	37
Model Psikoterapi PP dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy ...	41
Daftar Pustaka	61
Lampiran Photo Kegiatan	66

Pendahuluan

Islam adalah agama kaffah yang menjadi panduan dalam menjalani hidup, untuk senantiasa eksistensial dalam kebaikan-kebaikan, dan jauh dari perkara-perkara buruk yang dapat mendatangkan dosa dan maksiat. Kandungan Islam yang sistematis telah pula membuatnya mudah difahami, sehingga umat dapat menjalankannya sebaik mungkin.. Ajaran Islam bermuatan pelbagai dimensi kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat. Islam bukan saja bertauhid, beribadah, dan berakhlak. Islam bahkan adalah sebuah agama yang mensejahterakan manusia secara zahir dan batin. Islam juga agama spiritual yang mensinergikan aspek fisikal dan psikogikal. Apabila Islam adalah agama yang lengkap, maka Islam boleh dipandang sebagai sumber ilmu pengetahuan yang sistematis, logis, dan rasional.¹

Islam sebagai agama yang lengkap telah memberikan keselarasan bagi membangun ilmu pengetahuan. Intelektual muslim di beberapa dekade terakhir berupaya mewujudkan sebuah bentuk nyata integrasi pengetahuan dengan nilai-nilai Islam. Islamisasi ilmu pengetahuan adalah tawaran yang tidak boleh diabaikan begitu saja. Intelektual muslim seperti Ismail Raji' Al-Faruqy, Sayyid Husein Nasr, Syed Naquib al-Atas, dan

¹ Lihat, M. Quraish Shihab, (1993), *Membumikan al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung, Mizan, h. 32

Fazlur Rahman adalah pakar yang berjasa dan pencetus Islamisasi pengetahuan.

Pemikiran-pemikiran mengenai Islamisasi ilmu pengetahuan, dewesternisasi pengetahuan, atau gerakan seperti Association of Muslim Social Scientist di Amerika Serikat merupakan logika dari keinginan yang mengisyaratkan nilai agama dengan sains perlu diterajui.²

Kajian Islamisasi ilmu pengetahuan pada beberapa dekade terakhir ini, mengisyaratkan munculnya kajian-kajian optimistik dari pakar psikologi muslim, dalam mewujudkan psikologi Islami, psikoterapi Islami, dan kesehatan mental Islami. Pakar pengetahuan dalam kajian spesifikasi ini, melibatkan Muhammad Utsman Najati dan Malik B. Badri. Karya-karya yang berkenaan dengan kajian ini, seperti Al-Quran wa ilmu al-nafs, Hadith al-Nabawiyah wa Ilmu al-Nafs, The Dilemma Moslem Psychologist, Methodology Islamic Psychotherapy, Islam and Modern Psychotherapy, dan Islamic Counseling.

Psikoterapi merupakan bagian dari psikologi. Psikoterapi adalah upaya pemberian bantuan dan pelayanan bagi klien yang mengalami permasalahan dalam kehidupan. Kata psikoterapi mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin atau pemecahan masalah. Psikoterapi adalah upaya memberikan kesempatan kepada klien bagi mengeksplorasi,

² Lihat, Hanna Djumhana bastaman, (1997), *Integrasi psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, , h. 31

menemukan, dan menjelaskan cara hidup lebih memuaskan dan cerdas dalam menghadapi sesuatu. Psikoterapi menjustifikasi hubungan profesional di antara psikoterapis dengan klien. Lazimnya hubungan ini melibatkan satu individu atau lebih individu dengan lainnya. Pada prinsipnya psikoterapi merupakan upaya bagi menolong klien supaya memahami dan mempertajam pandangan mereka terhadap kehidupan, membantu memperoleh matlamat diri (*self determination*) melalui keterangan yang telah dimaklumkan dengan baik dan penyelesaian masalah emosional atau karakter interpersonal.³

Psikoterapi mempunyai hubungan yang tajam dalam apapun bidang kehidupan manusia pada zaman moden. Kemajuan moden sebenarnya bertujuan untuk memberi kesenangan dan mempercepat aktivitas dan proses dalam kehidupan. Namun elemen-elemen fitrah dan kemanusiaan sering dimarginalkan oleh individu dan masyarakat. Kegagalan melihat fitrah manusia telah mengundang pelbagai masalah yang sebenarnya adalah dugaan dan cabaran hidup, sehingga manusia menghadapinya dengan kebimbangan dan keresahan hati. Di suatu tingkat kebuntuan berfikir untuk coba memahami dan mengatasi, individu mengalami kegalauan berfikir. Akhirnya individu dan masyarakat lebih melihat dan menerima semua

³ Burks dan Steffle dalam John Mc Leod, (2008), *An Introduction in Counselling* (terj. A. K. Anwar), Jakarta, Kencana, h. 7

fenomena sebagai sesuatu yang lumrah dalam kehidupan sehingga fitrah kemanusiaan terus terabaikan.⁴

Kajian Psikoterapi Islami adalah suatu proses pelayanan dan bantuan bagi individu supaya menyadari bahwa ia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang semestinya beribadah kepada Allah sebagai azas dari tujuan penciptaannya sebagai personal yang bertanggungjawab bagi dirinya sendiri. Apabila tingkat kesadaran individu terus meningkat, maka aktivitas apapun yang dilakukan dapat memberikan manfaat yang positif, seperti memperoleh kebahagiaan dan ketenangan.⁵

Psikoterapi Islami merupakan layanan terarah dari seorang psikoterapis terhadap klien yang menghadapi masalah, sehingga mampu menjalani hidup dengan baik dan bahagia sesuai panduan dan petunjuk al-Quran dan Sunnah. Oleh itu, Psikoterapi Islami dapat diformulasikan sebagai upaya penyadaran individu untuk meraih kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Terminologi Psikoterapi Barat maupun Psikoterapi Islami telah memberikan kontribusi bagi penyelesaian masalah yang dihadapi klien. Psikoterapi Barat setakat ini sudah membuat kajian ilmiah dengan pendekatan teori dan praktikal seperti

⁴ Rosinah Ali,(2012), *Kaunseling Spiritual: Pendekatan Terbaik Menangani Permasalahan Hidup*, dalam Prosiding Seminar International Konseling Malindo, Padang 13-15 November 2012, h. 302

⁵ Lihat, Tohari Musnamar (dkk.), (1992), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* Yogyakarta: UII Press, h. 5

mana yang dimaklum Psikoanalitik, Eksistensial Humanistik, Client Centered, Gestald, dan Analitik Transaksional.⁶ Berbeda dengan psikoterapi barat, Islam menawarkan metodologi dan pendekatan dalam menyelesaikan problem-problem umat melalui Psikoterapi Islami. Psikoterapi Islami adalah sebuah paradigma dan tawaran Islam bagi memberi bantuan kepada klien, dengan pendekatan al-Quran maupun al-Sunnah. Al-Quran dan al-Sunnah adalah sumber mutlak ajaran Islam yang menjadi penyejuk hati gundah gulana dan pengobat hati yang galau.

Teknologi modern, kenyataannya dapat menimbulkan masalah yang tidak dapat diselesaikan segera. Perihal yang berkenaan dengan perkara-perkara mental, seperti gangguan mental, stress, dan depresi telah melibatkan individu, rumah tangga, dan masyarakat sudah sampai ke tingkat mengkhawatirkan. Individu, rumah tangga, dan sebagian kecil dari masyarakat telah menghadapi masalah yang berat, seperti ditimpa musibah, kehilangan harta, keluarga, atau bahkan merasakan kesulitan mencari nafkah hidup. Bagi mengatasi persoalan serupa ini, Psikoterapi Islami adalah alternatif yang boleh dijadikan paradigma baru dalam pemulihan, di mana al-Quran dan al-Sunnah sebagai basis pengaplikasiannya.

Psikoterapi Islami dengan konsep yang konfrehensif telah teruji semenjak kerasulan Muhammad saw, yang kini perlu

⁶ Gerald Corey, (1997), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (terj. E. Koswara), Jakarta, Refika, h. vii

direkonstruksi. Kecenderungan Terapis dalam mengadopsi pemikiran sekular, kenyataannya berbalik menuju konsep baku yaitu menggunakan kandungan Islam sebagai metodologi dan praktik psikoterapi. Dengan menggunakan Psikoterapi Islami sebagai sebuah metodologi dan praktikal diharapkan dapat menjadi metode baru untuk menjamin kehidupan yang selesa, cermat, dan bahagia di dunia dan akhirat.

Di era modern; persoalan demi persoalan semakin rumit dan tidak terselesaikan. Teknologi informasi dan transformasi ilmu pengetahuan yang ditandai dengan pergolakan transformasi budaya yang bebas nilai, menimbulkan polemik yang panjang dan tidak terkendali. Belum selesai tuntas masalah satu sudah muncul masalah lain. Masyarakat yang terkena efek langsung dan terkontaminasi dengan pergolatan tamadun dan budaya baru biasanya adalah masyarakat marginal yaitu masyarakat yang terpinggirkan karena status, identitas, geografis, dan kultur. Masyarakat ini dengan mudahnya terpengaruh; baik dari pada kultural, sosiologis, maupun psikologis. Lazimnya masyarakat marginal adalah masyarakat yang dengan mudah kehilangan citra dan gaya hidup (*life style*) yang pada prinsipnya sudah dimilikinya. Namun pengaruh westernisasi dan modernisasi telah membuat gaya hidupnya mengalami perubahan yang signifikan.

Untuk tujuan penyelenggaraan penelitian ini, peneliti bermaksud menela'ah model Psikoterapi Islam yang

terimplementasi pada Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang, Jawa Timur, sebagai sebuah upaya rekonstruksi Psikoterapi Islam dalam upaya terapeutik pasien-pasien yang terlibat penyalahgunaan narkoba.

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az- Zainy, berada di Dusun Bangilan Desa Pandanajeng kecamatan Tumpang Kabupaten Malang diasuh KH. Zain Baik yang berdiri pada tanggal 21 September 2001. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi al-Zainy berdiri dilatarbelakangi oleh rasa kepedulian yang tinggi dari Gus Zein, yang melihat fenomenal masyarakat yang semakin pelik, terutama berkaitan dengan permasalahan ekonomi dan menjamurnya penyalahgunaan narkoba.

Sebagai upaya pemulihan, Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental al-Zainy telah mengaplikasikan di antaranya:

1. Pelaksanaan pengobatan dikemas secara Islami. Pengobatan menggunakan Asmak atau di Khizib (Doa khusus - Rotibul Haddad) secara langsung (tanpa obat) dan tiga kali sehari pengobatan melalui makanan dan minuman.
2. Di totok bagi pasien yang baru datang agar peredaran darahnya lancar, sehingga fungsi syarafnya kembali lancar.
3. Sholat berjamaah untuk Sholat Wajib (lima waktu)
4. Doa dan zikir setiap bulan melalui majelis zikir

5. Penempatan pasien diruang yang bebas / ruangan terbuka sehingga terbentuk kelompok - kelompok kecil untuk berinteraksi sesama pasien.
6. Koordinasi dengan orang tua santri/ pasien
7. Pembinaan Konseling
8. Cek kesehatan fisik seminggu sekali yang dilakukan oleh tim kesehatan pondok pesantren Az- Zainy

Penelitian ini mempunyai manfaat yang luar biasa bagi penguatan dan transformasi keilmuan di bidang Psikoterapi Islam. Kajian terhadap Psikoterapi Islam dalam hubungannya dengan Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang diharapkan menjadi sebuah tawaran dan formula baru, yang bermatlamat untuk menyeimbang psikoterapi Barat yang eksistensial lebih dulu.

PERUMUSAN MASALAH

Kajian terhadap Rekonstruksi Psikoterapi Islam dengan mengambil model Psikoterapi Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang, difokuskan pada rekonstruksi Psikoterapi Islam sebagai sebuah konsep yang jelas dan implementatif dengan upaya penelaahan model Psikoterapi Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang yang dapat dirumuskan dengan pembatasan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah konseptualisasi Psikoterapi Islam dalam mengatasi problem psikologis keummatan?
2. Bagaimanakah Implementasi Psikoterapi Islam dalam proses terapeutik pasien-pasien yang mengalami gangguan mental?
3. Bagaimanakah model Psikoterapi Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang dalam proses terapeutik pasien-pasien depresi, stress, psikosis, dan psikoneorotik?

Dari perumusan dan batasan masalah di atas diharapkan dapat dijawab dan memberikan hasil yang akurat pada akhir penelitian ini.

KAJIAN KEPUSTAKAAN

Dalam diskursus tentang Psikoterapi, setidaknya ada beberapa teori yang dapat digunakan sebagai beberapa referensi; Teori Psikoanalisis (Sigmund Freud), teori Humanistik (Abraham Maslow), teori Behavioristik (John B. Watson) dan teori Psikoterapi Islam. Teori Psikoterapi Islam yang disebutkan terakhir adalah sebuah model psikoterapi yang baru populer di abad modern. Psikoterapi Islam menjadi kajian interest, setelah para pemerhati masalah turats Islam menggeluti kajian-kajian psikologi melalui literatur Tasawuf Islam dan Akhlak Islam. Buku karya Abu Qasim al-Qusyairiy an-Naishaburiy, 986 M

(*Risalah al-Qusyairiyah*), Abu Thalib al-Makki, 996 M (*Quut al-Quluub*), Imam Al-Ghazali, 1059 M (*Ihya Ulumiddin*), dan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 1292 M (*Madarij al-salikin*). Karya-karya di atas adalah bagian-bagian referensi mutlak bagi menerajui kajian psikoterapi Islam di era modern.

LITERATURE REVIEW

Penelitian dan kajian psikoterapi Islam, sudah tidak asing di pemerhati psikoterapi. Che Zarrina saari mengkaji Kaedah Psikoterapi Islam, berasaskan konsep Maqamat Abu Thalib al-Makki, penelaahan karya ini membuktikan bahwa metode maqamat dapat menjadi sebuah tawaran psikoterapi Islam dalam upaya penyelesaian problem psikologis keummatan yang semakin mendera di abad ini. Khairunnas Rajab menuliskan dalam Indonesian Journal, sebuah jurnal internasional yang bereputasi yang diterbitkan oleh IAIN Salatiga dengan judul artikel: *Methodology of Islamic Psychotherapy in Islamic Boarding School Suryalaya Tasik Malaya*. Penelitian Khairunnas Rajab menyimpulkan bahwa Psikoterapi Islam, melalui thariqat Qadiriyyah-Naqsyabandiyyah dapat dijadikan sebagai model Psikoterapi Islam yang teruji, di mana pondok remaja inabah telah berhasil memulihkan pasien narkoba tidak kurang dari 15.000 orang sejak berdiri tahun 1981.

Penelitian ini adalah kajian developmental yang bertujuan untuk pengembangan formula Psikoterapi Islam dengan sebuah tawaran model Psikoterapi Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang, Malaysia. Peneliti mencermati lembaga ini sebagai institusi swasta yang mempunyai peran perawatan terhadap pasien-pasien yang terlibat narkoba. Lembaga psikoterapi ini dapat dijadikan salah satu prototype dan model Psikoterapi Islam. Untuk tujuan ini, maka peneliti merasa perlu pembuktian atas autentitas dan kebenaran terhadap metododologi yang digunakan pada Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan sebagai penelitian deskriptif kualitatif untuk mengkaji aspek psikologis pasien narkoba, efek dari penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini tidak dimulai dari deduksi teori, tetapi dimulai dari fakta empiris di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi al-Zainy Malang. Peneliti secara langsung ke Pondok Pesantren dan Rehabilitasi al-Zainy Malang dalam menemukan data yang terjadi secara alami, untuk kemudian mencatat, menganalisis, menafsirkan dan menarik kesimpulan-kesimpulan dari proses tersebut. Temuan penelitian dalam bentuk konsep, prinsip, hukum, teori dibangun dan dikembangkan dari apa yang diperoleh di Pondok Pesantren dan

Rehabilitasi al-Zainy Malang, bukan dari teori yang telah ada. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang mengutamakan penggunaan logika induktif di mana kategorisasi atau pemaknaan gejala, atau konstruksi atas realitas dilahirkan dari perjumpaan peneliti dengan pasien mental di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi al-Zainy Malang. Penelitian kualitatif ini bercirikan sebagai penggambaran realitas yang ditemukan saat melakukan interview dengan pasien dan pembina di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi al-Zainy Malang untuk menggiring bersinerginya teori dengan fenomena psikologis pasien mental.⁷

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna orisinilatas dan ketepatan terhadap fenomena psikologis yang terjadi di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi al-Zainy Malang sebagai efek dari permasalahan ekonomi, broken home, dan penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini berupaya menganalisis, menafsirkan dan mengkonstruksi suatu fakta, gejala dan peristiwa melalui deskripsi detil dan memahami makna yang terdapat pada kondisi psikologis pasien mental dengan memperhatikan proses, peristiwa dan otentisitas yang ada. Dalam upaya memperoleh data akurat dimaksud, maka peneliti melakukan wawancara secara mendalam pada realitas yang sebenarnya berdasarkan prinsip-prinsip dan kaedah-kaedah ilmiah yang ketat terhadap kondisi psikologis pasien mental.

⁷ Lihat, Creswell, John W, 1994, *Research Design: Qualitative and Quantitative Approaches*. California, h. 4-7

Teknik pengumpulan data, peneliti akan menggunakan teknik observasi dan wawancara dalam rangka memperoleh realitas yang sebenarnya terhadap model psikoterapi Islam yang diterapkan pada Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, Malang dalam upaya pengobatan pasien-pasien yang mengalami gangguan mental, seperti depresi, stress, dan bahkan sakit jiwa.

REKONSTRUKSI PSIKOTERAPI ISLAM DALAM KESEHATAN MENTAL

Islam Spiritualitas

Islam adalah agama universal yang bermuatan multi kompleks. Sebagai agama yang multi kompleks, Islam memberikan arah, panduan, dan peraturan bagi kepentingan umat manusia. Arah, panduan, dan peraturan yang eksistensial di dalam agama langit ini, menyinergikan elemen-elemen yang similar dan paralel dengan kemaslahatan umat; baik sebagai individu, bermasyarakat, dan bernegara.

Dalam rangka melestarikan kehidupan individu, Islam telah mencanangkan seperangkat model kepribadian *rabbani*, *malaki*, dan *rasuli*, untuk ditaati dan diimplementasikan dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Individu yang berkepribadian rabbani, malaki, dan rasuli adalah teladan yang bersimilar dengan konsep-konsep qur'aniy yang terdeskripsi dengan baik dalam struktur kejiwaan. Kepribadian rabbani, malaki, dan rasuli yang tercermin dalam struktur kejiwaan individu merupakan rekonstruksi integratif antara elemen jiwa, masyarakat dan lingkungan sekitar.

Islam adalah agama yang mengayomi, melindungi, dan mengawasi umat dari ketergelinciran dan keterpurukan. Muatannya yang universal membuat Islam mudah difahami dan mendapat pengaruh yang besar di dunia. Kompleksitas ajarannya

bukan saja bagi kehidupan duniawi yang profan, tetapi juga kehidupan yang lebih imanen dan transenden. Nilai aktivitas pada kehidupan duniawi, secara tidak disengaja berimplikasi pada kehidupan baqa' "akhirat". Inilah Islam agama yang sempurna. Agama yang memberikan kelapangan dan kemudahan kepada penganutnya. Aktivitas ibadah yang ditunaikan dengan penuh keikhlasan, iltizam kamil, dan ketawaddhu'an akan dibalas dengan konsekwensi pahala di akhirat.

Spiritualitas Islam mengajarkan tentang iman, ibadah, amal shaleh, dan berlaku ihsan. Dalam spiritualisasi Islam aspek yang terdapat dalam keimanan mendekatkan seorang individu kepada Tuhannya. Keimanan merupakan proses muraqabah dan muhasabah diri, sehingga mencapai kesempurnaan pengenalan pada dirinya dan Tuhannya. Seorang individu yang bermuhasabah; dengan mudah berma'rifah (Gnostik) dengan Tuhannya. Apabila individu telah mengenal Tuhannya, maka akan muncul perasaan muraqabah dan pengawasan dari Tuhannya. Perasaan mendapat muraqabah dan pengawasan dari Tuhan, membuat individu menjaga stabilitas amalan dalam keimanan yang paripurna. Muhasabah al-nafs seiring dengan amalan shaleh menetralsir kondisi batiniyah melalui penyadaran dan penguatan iman dan ibadah aplikatif. Keimanan, peribadatan, amal shaleh, dan berlaku ihsan merupakan prosedural pemberdayaan spiritualisasi Islam. Produksi pemberdayaan spiritualisasi Islam melalui manhaj ini,

mengantarkan seorang individu pada kelegaan, ketenteraman, kebahagiaan, dan kesehatan mental.

Muatan spiritual yang dikandung keimanan meliputi dimensi-dimensi Ilahiyyah dan Rububiyah. Metode yang tepat dalam peng-Esaan Allah dan pe-Mahakuasaan Allah dalam penciptaan dan penguasaan. Seorang individu yang mengimani ke-Esaan Allah dan ke-Mahakuasaan-Nya hanya berfikir tentang penciptaan tanpa berfikir zat yang melekat pada Pencipta. Dari prosedural ini, seorang individu menjalani kehidupannya dengan penuh khidmat bersama ketauhidan kepada Ilahy. Seorang individu menjauhkan dirinya dari berlaku syirik yang merusak sendi-sendi keimanannya. Keyakinannya terhadap perilaku syirik yang merusak keimanan tersebut, dipertajam dengan sikap mental yang merasa muraqabah dari Tuhannya.

Keimanan terhadap konsistensi Ilahiyyah dan Rububiyah melahirkan keyakinan terhadap hirarki keimanan sesudahnya yaitu keimanan kepada Malaikat, Nabi dan Rasul, kitab-kitab Allah, hari akhirat, dan qadha-qadar. Kekuatan iman yang melekat pada diri malaikat adalah ketaatan dan keteladanan semata. Individu yang meneladani ketaatan malaikat yang hidup tanpa syahwat itu, menjadikan dirinya hidup dalam penuh sahaja. Semakin kuat keimanannya pada malaikat, memperkuat keteladanan mempengaruhi perilakunya. Perilaku ketaatan yang disifati dari aktivitas malaikat mengantarkan individu dalam keshalehan, keteladanan, dan kesehatan mental. Malaikat adalah

makhluk Allah yang diperintahkan khusus menjadi pembantu-pembantu Allah. Mereka tunduk dan taat di bawah penguasaannya. Apabila seorang individu mengikuti langkah-langkah ketaatan para malaikat dapat mempercepat hadirnya anugerah spiritual, seperti ma'rifah ataupun mahabbah. Anugerah spiritual hanya dapat diperoleh dengan keimanan dan amalan-amalan shaleh yang kontinuas. Keimanan kepada malaikat dengan aplikasi amalan shaleh yaitu keteladanan adalah upaya meninggikan spiritual dalam bentuk konkrit. Karena itu seorang muslim yang meyakini dan meneladani sifat malaikat dapat memperindah kehidupannya dalam kesejahteraan, kebahagiaan, dan ketenangan yang tidak pupus dengan mudah.

Keimanan kepada nabi dan rasul adalah meyakini sepenuhnya tentang syariat yang di bawahnya. Syariat kerasulan dan kenabian adalah upaya memakmurkan kehidupan di alam fana dengan kelayakan, kemandirian, pembekalan bagi kehidupan yang lebih baik di akhirat, dan melestarikan kerajaan Allah di dunia dengan kepemimpinan dan kekhalifahan. Nabi sesuai dengan makna harfiahnya adalah pemberita atau pembawa berita. Apabila makna kenabian dikembangkan, maka maknanya adalah pembawa berita gembira dan berita pertakut. Umat diajarkan tentang perilaku baik dan aktivitas-aktivitas keagamaan. Bagi individu yang mengamalkan ajaran dengan baik, diberitakan sebagai orang yang berbahagia di akhirat yaitu janji Allah akan dimasukkan ke dalam syurga yang penuh

kenikmatan. Sebaliknya, individu yang mengingkari ajaran-ajaran tentang kebaikan, lalu diingiri dengan perilaku kemungkaran, maka berita duka akan diterimanya, yaitu masuk ke dalam neraka jahim. Nabi dan rasul adalah pembawa risalah ketuhanan, kebenaran, dan syariat yang mengantarkan kehidupan umat pada kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat. Seorang muslim yang beriman kepada kerasulan dan kenabian bahwa mereka itu dikirim ke dunia untuk menerangkan Islam yang kholistik dan diamalkan oleh penganutnya, maka individu itu telah berupaya untuk tunduk dan patuh kepada syariat yang di bawahnya. Individu yang intens dalam keislaman dan mengikuti syariat yang diajarkan nabi dan rasul, mampu menjadikannya terwujud dalam keimanan yang benar. Keimanan yang benar dan diperoleh dari keimanan kepada nabi dan rasul dapat mengantarkan individu terwujud dalam keteladanan. Nabi dan rasul memiliki sifat-sifat yang terpuji seperti; shidiq, amanah, tabligh, dan fathonah. Sifat-sifat terpuji yang dimiliki oleh nabi dan rasul, apabila diteladani oleh seorang individu dapat meningkatkan aktualisasi dirinya. Keteladanan yang ada pada sifat shidiq, Amanah, tabligh, dan fathonah yang melekat dalam diri seorang individu berarti memperkuat konsekwensi solidaritas sosial. Masyarakat merasakan adanya kenyamanan apabila berhadapan dengan individu yang bersifat dengan sifat kenabian tersebut. Dengan demikian, individu itu disenangi oleh orang sekelilingnya dalam bentuk integritas sosial. Individu yang

mampu membuat lingkungannya lebih baik serta dapat pula menjalin fungsi-fungsi dirinya dijustifikasi sebagai orang-orang yang esensial dalam kesehatan mental dan kebahagiaan.

Keimanan yang terstruktur dalam aspek keimanan kepada kitab-kitab Allah adalah upaya merealisasikan keimanan kepada nabi dan rasul. Seorang individu yang beriman kepada kitab-kitab Allah adalah mustahil tanpa keimanan kepada nabi dan rasul selaku pembawa risalah. Kitab-kitab Allah adalah parcel atau kado dari nabi dan rasul yang spesial buat orang-orang yang diberi hidayah oleh Allah. Seorang individu yang beriman kepada kitab-kitab Allah, harus dengan penuh kesengajaan, keikhlasan, dan keteladanan dalam amalan dan aktivitas ibadah yang termaktub di dalamnya. Individu yang dapat mengamalkan isi kandungan kitabullah dengan baik dan maksimal dapat menjadikan dirinya memfungsikan dimensi pribadi dan sosialnya. Fenomenal seperti ini adalah upaya memperoleh kesehatan mental yang kokoh.

Hari akhirat adalah kenyataan ghaib wajib diimani setiap penganut Islam. Ketakutan pada kehidupan ghaib setelah kematian, memotivasi individu berlaku dan beramal shaleh, sebagai persiapan dan bekal hidupnya menuju kehidupan yang sakral tersebut. Keimanan yang lahir dari aspek sakralistik yang tidak dialami orang yang hidup, memang agak sulit diterima oleh pikiran, namun akhirat wajib diyakini dan diimani secara benar dan tepat. Kehidupan di akhirat sesuai termanya yaitu akhir

adalah kehidupan setelah kematian, yang kekal dan abadi. Kehidupan akhirat dapat dimaknai sebagai konsekwensi dalam terma alam kubur, ba'ats, mahsyar, shirath al-mustaqim, syurga, dan neraka. Terma-terma ini adalah kehidupan setelah kematian. Seorang individu yang beriman kepada hari akhirat, akan membekali dirinya dengan amalan shaleh, ketaatan, dan berlaku ihsan. Perilaku keshalehan, ketaatan, keihsanan adalah metodologi yang mengantarkan kepada suatu sikap mental yang lebih baik, yaitu mengejar pahala, kecintaan, ma'rifah, dan muraqabah dari Allah. Individu yang memperoleh anugerah pahala, kecintaan, ma'rifah, dan muraqabah dari Allah, dapat membantunya meringankan beban mental dan ketakutan kepada keburukan kehidupan di alam akhirat.

Keimanan kepada takdir Ilahi adalah ketentuan tentang kebaikan dan keburukan. Keyakinan seorang individu kepada takdir atau ketetapan Allah adalah suatu sikap penyerahan keputusan kepada Allah. Dalam mazhab kalam "al-Asy'riyah" keimanan kepada takdir difahami bukan tanpa konsistensi.⁸ Artinya individu membutuhkan keharusan untuk berupaya, berikhtiar dengan sungguh-sungguh, berdo'a, untuk kemudian bertawakkal kepada Allah. Seorang individu yang bekerja dengan sungguh-sungguh, berdo'a, dan menyerahkan hasilnya kepada

⁸ Kekuasaan mutlak adalah hak milik Allah sedangkan tanggungjawab adalah pada manusia. Lihat Fazlur Rahman, (2003), Islam, Bandung, Pustaka, h.127

Allah adalah upaya mempertajam pemahaman terhadap takdir Ilahi.

Efektivitas ibadah dalam Islam sangat menentukan kualifikasi diterima atau tidaknya ibadah. Thaharah adalah syarat mutlak dalam beribadah. Seorang individu yang bershalat tanpa wudhu', tidak diterima ibadahnya, karena tidak memenuhi kualifikasi. Setiap individu yang ingin melakukan aktifitas ibadah, maka terlebih dahulu yang harus difahaminya adalah persyaratan ibadah, untuk kemudian dilengkapinya dengan syarat intrinsik yaitu keikhlasan. Ibadah yang ditunaikan tanpa keikhlasan lillahita'ala, ibadahnya batal. Keikhlasan adalah metode pengikisan muatan riya' dalam diri. Riya' sendiri adalah syirik khafiy atau syirik tersembunyi yang harus dinafikan dalam diri seorang 'abid. Ibadah yang rutin dan kontinyu dilakukan oleh seorang individu dapat membawanya kepada kesadaran emosional yang dekat dengan Tuhannya. Individu yang merasa dekat dengan Tuhannya, dapat menjadikannya hidup dalam kebahagiaan dan kesehatan mental. Nilai-nilai spiritual yang terdapat dalam aspek ibadah pada prinsipnya adalah penguatan emosional psikologis yang mempunyai efek positif terhadap perkembangan mental spiritual dan psikologis. Ibadah dapat mencerdaskan akal fikiran, karena ibadah mengasah dan menjernihkan fikiran-fikiran spekulatif menjadi pemikiran yang positif. Pemikiran bening yang terimplementasi dari penguatan

ibadah dapat melahirkan kesejahteraan mental dan kesehatan mental.

Komunitas sosial terbentuk dalam struktur dan keteraturan hukum dalam suatu pranata sosial. Masyarakat dinilai baik, apabila penataan hukum dan keteraturan normativitasnya berlangsung secara harmonis. Terbentuknya suatu komunitas sosial, dapat ditandai dengan terwujudnya integritas yang permanen dalam pelbagai elemen masyarakat. Komunitas sosial tidak berdiri sebagai satu subjek dominan, tetapi lebih dari itu adalah berjalannya struktur dinamis yang melibatkan pelbagai unsur kepemimpinan dan bawahan, pemerintah dan warga masyarakat, dewasa, remaja, dan anak-anak. Integritas sosial adalah proses pembudayaan masyarakat yang secara kholistik saling bahu membahu, tolong-menolong, dan mempertahankan loyalitas antara satu dengan lainnya.

Masyarakat Islam berdiri dalam satu keyakinan yaitu beriman kepada Allah, masyarakat yang hidup dalam aktivitas ibadah yang teratur menurut ketentuan syariat, dan berperilaku mengikut teladan nabi saw. Keyakinan yang terpatriti dalam Islam adalah keyakinan yang permanen yaitu meyakini Allah sebagai satu-satunya Ilahi yang berhak disembah dan Rabb pencipta dan penguasa alam. Keimanan seperti ini sering disebut tauhidullah. Seorang individu yang berbuat kebaikan berdasarkan keimanannya disebut sebagai seorang mukmin, namun untuk menyebutnya sebagai seorang mukmin, ia juga tidak boleh

melepaskannya dari keislaman. Dua terminologi iman dan Islam adalah dua hal yang sangat prinsip dan vital dalam ajaran Muhammad saw. Keduanya tidak dapat dipisahkan, menyebut Islam harus beriman, menyebut beriman haruslah Islam. Ketika seorang individu berikrar dan bersaksi tiada Tuhan selain Allah dan Muhammad adalah rasulullah, maka ketika itu individu sudah Islam dan menyatakan tentang keimanannya. Apabila individu memulai aktivitas ibadah, shalat misalnya ini berarti individu itu telah membuktikan keislaman dan keimanannya. Islam dalam pengertian realitas di atas adalah ketundukan dan kepatuhan kepada ajaran Muhammad saw. Individu yang shalat membuktikan bahwa ia sudah tunduk dan patuh kepada perintah rasulnya. Iman dalam pengertian fenomenal di atas juga adalah keyakinan kepada Allah dengan pembuktian amalan yaitu shalat. Seorang mukmin yang berikrar "saya beriman" ketika itu ia harus dapat membuktikannya dengan amalan konkrit.

Keimanan dan keislaman adalah dua hal bersinergi yang dapat membentuk komunitas muslim yang integral dan kholistik. Kondisi masyarakat yang integral adalah masyarakat yang memfungsikan nilai-nilai sosial dengan baik. Apabila fungsi-fungsi sosial bergerak dinamis dan efektif, mempermudah terwujudnya masyarakat madani, yaitu masyarakat yang

memiliki tatanan dan peradaban yang mengikat dalam sebuah eko sistem dan keteraturan.⁹

Keimanan adalah puncak kesadaran individu terhadap Tuhannya. Pengakuan akan kebesaran, keagungan, kepenguasaan-Nya bagi kehidupannya. Tidak seorangpun yang mampu membantah keputusan-Nya dengan keadilan dan kearifan-Nya. Keimanan adalah sesuatu yang intrinsik terhunjam dalam diri seorang individu. Penerimaan Allah sebagai Tuhan, bukan sekedar Tuhan yang profan, tetapi Tuhan yang imanen dan transenden. Tuhan yang berdiri dengan sendirinya, tidak ada yang menyerupai-Nya dan ketinggian ilmu-Nya.

Keimanan yang difahami dengan benar serta dapat diaplikasikan dalam bentuk amalan-amalan nyata memberikan pengaruh yang besar terhadap kondisi psikologis seorang individu. Keyakinan adanya pengawasan dan monitoring yang tidak pernah putus, menjadikan seorang individu terpelihara dari ketergelinciran pada kemaksiatan dan dosa. Perasaan seperti ini melahirkan sikap muhasabah al-nafs yang secara psikologis, menjauhkan seorang individu dari perilaku buruk. Kondisi psikologis muhasabah al-nafs dapat dijadikan sebagai sebuah

⁹ Coulson menyatakan: “Kebanyakan nilai-nilai dasar yang menggariskan masyarakat madani dapat ditemukan di dalam al-Qur’an. Perasaan kasihan terhadap anggota yang lemah di masyarakat, cara adil dan cara jujur dalam transaksi perdagangan, dan tidak terjadi saling suap dalam administrasi peradilan. Noel J. Coulson, (1964), *A History of Islamic Law*, Edinburg, Edinburg University Press, h. 11

metodologi yang mengantarkan individu kepada kesehatan mental.

Doktrin keimanan tidaklah bersifat signifikan sesuatupun, kalau tidak dibarengi dengan aktivitas amalan atau ibadah. Sepanjang ini doktrin keimanan adalah sebuah komitmen diri terhadap Tuhan. Al-Qur'an sebagai sumber autentik dari Islam memberikan jaminan keunggulan dan superioritas, termasuk kemenangan dan kesuksesan, akan dikaruniakan Allah kepada mereka yang beriman dan berilmu tersebut. Beriman dalam arti mempunyai orientasi ketuhanan dalam hidupnya, dengan menjadikan perkenan Tuhan sebagai tujuan segala kegiatannya. Berilmu berarti mengerti ajaran secara benar, dan memahami lingkungan hidup di mana ia akan berkiprah, sosial budaya dan fisik, seperti ilmu yang dikaruniakan Tuhan kepada Adam sebagai bekal mengemban tugas kekhalifahan di Bumi dan yang menjadi faktor keunggulannya dari para Malaikat.¹⁰

Keimanan yang dibarengi ilmu seperti yang disenyalir dalam al-Qur'an di atas adalah deskripsi atas esensialitas iman dan urgensi ilmu yang saling berhubungan. Karena keimanan tanpa ilmu, membuatnya beku dan jumul. Justru itu Allah menjanjikan kepada orang yang beriman dan berilmu beberapa tingkat di atas yang lainnya.

¹⁰ Nurcholish Majid, *Islam Doktrin dan Peradaban*, Paramadina, Jakarta, 1992, h.liv

Orang-orang yang menuntut ilmu dan berlaku ikhlas dalam beramal adalah orang-orang yang penuh perhatian memelihara al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya, mereka ini oleh Allah diberi ganjaran pahala yang besar di akhirat, karena meninggalkan riya' dalam keilmuan yang dimiliki.¹¹ Kelebihan orang yang berilmu, lebih utama dari ibadahnya orang yang wara'.¹²

Keimanan adalah suatu hal hakiki yang tertuju hanya untuk Allah saja. Keimanan serupa ini menolak segala macam kemusyrikan, tahyul, khurafat, dan bid'ah. Kemurnian iman adalah bentuk loyalitas dan konsekwensi yang teruji dari setiap muslim yang beriman. Keimanan meletakkan sendi-sendi ketauhidan Ilahy sebagai barometer.

Allah menciptakan Langit dan Bumi bertujuan pengembangan pemikiran, agar individu berfikir dan bertasbih, bertahmid, dan bertakbir atas limpahan rahmat yang dianugerahkan kepadanya. Walaupun Allah tidak memperoleh sesuatupun dari sanjungan dan pujian hamba-hamba-Nya itu, namun Allah ingin melihat siapakah di antara hamba-hamba-Nya yang bersujud dan bersyukur kepada-Nya.¹³

¹¹ Muhammad Ibn Ahmad Ibn Abi Bakr Ibn Farh al-Qartubi Abu Abdillah, *Tafsir al-Qurtubiy I*, Darul Say'biy, Al-Qaherah, 1372 H, h. 19

¹² Muhammad Ibn Jarir Ibn Yazid Ibn Khalid al-Thabariy Abu Ja'far, *Tafsir al-Thabariy Juz 28*, Darul Fikr, Beirut, 1405 H, h. 19

¹³ Nurcholish Madjid, (1995), *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*, Jakarta, Paramadina, h.30

Efek positif bagi seorang individu dalam mengenal Tuhannya sebagai pencipta, pemilik *asma'* dan sifat-sifatNya yang Maha Mulia, mengantarkan seorang individu kepada ketenangan hati, kebahagiaan dalam hidup, dan kesehatan mental. Efek ini merupakan implementasi dari keyakinan pada *asma'* dan sifat-Nya yang Maha Besar, luas ciptaan-Nya, ketinggian, dan keperkasaan-Nya. Dalam bermunajat kepada-Nya, seorang muslim dianjurkan memohon dan menyeru kepada-Nya dengan permohonan yang sesuai dengan *asma'* dan sifat-sifat-Nya. *Asma'* dan sifat Allah mempunyai kedudukan yang tinggi dan vital dalam ketauhidan. Seorang muslim tidak diperkenankan beribadah tanpa ilmu ketauhidan dan mengetahui *asma'* dan sifat-sifat-Nya. Seorang muslim dalam beribadah kepada Allah berkewajiban mengetahui aspek-aspek ketauhidan kepada-Nya dengan penuh pengertian dan pemahaman atas dasar keyakinan.¹⁴ Allah berfirman yang bermaksud:

Hanya milik Allah *asma' al-husna* (nama-nama yang Maha Indah), maka berdo'alah kepada-Nya dengan menyebut *asma'*-Nya itu.¹⁵

Firman Allah mengenai *asma' al-husna* dan sifat-sifat Allah SWT, memberikan kelapangan bagi seorang muslim yang

¹⁴ Muhammad Shalih al-'Utsaimin,, (1988), *al-Aqaid Mathla fi Sifatullah, Qaherah, Darul Fikr*, h. 8

¹⁵ QS. Al-A'raf 7 :180

bermunajat dan berdo'a kepada-Nya. Seorang muslim dalam munajatnya akan bermohon kepada Tuhannya, sesuai dengan harapan yang ingin diraihnya. Individu akan menggunakan *asma' al-husna* dalam munajatnya secara langsung yang sesuai dengan harapan dan keinginannya. Al-Qur'an mengajarkan *manhaj* berdo'a itu sesuai dengan kepentingan dan keinginan seorang muslim. Oleh karena itulah al-Qur'an menyebut dirinya sebagai *syifa' lima fi al-shudr*, sebab kandungannya memberikan jaminan akan kelapangan hati, ketenangan dan ketenteraman.

Seorang muslim yang beriman kepada Allah adalah orang-orang yang memiliki kekuatan batin dalam ketauhidan. Orang-orang yang hidup dalam ketauhidan yang sempurna merasakan cobaan dan ujian dalam hidup sebagai takdir dan kuasa Tuhannya. Kekuatan yang timbul sebagai implementasi keimanan dan ketauhidan adalah perasaan dekat dengan Tuhan dan penuh pengharapan. Kekuatan iman dan ketauhidan yang dimiliki individu membuatnya terbebas dari kehidupan yang putus asa. Perasaan yang membebaskannya dari putus asa adalah realitas bahwa Allah selalu mengawal dan melindunginya dari ketercelaan dan kemaksiatan. Allah berfirman yang bermaksud :

Dia (Allah) bersama kamu dimanapun kamu berada, dan Allah Maha teliti akan segala sesuatu yang kamu kerjakan.¹⁶

¹⁶ QS. Al-Hadid 57 : 4

Maka kemanapun kamu menghadap, maka disanalah wajah Allah.¹⁷

Orang yang beriman dengan penuh kesadaran dan bertawakkal kepada Allah, merasa yakin dalam menghadapi rintangan hidupnya, bahwa dia tidak sendirian. Iman bermanifestasi pengharapan. Maka tidak adanya harapan adalah indikasi tidak adanya iman. Seorang muslim yang tidak berpengharapan adalah orang yang tidak meyakini Allah sebagai Tuhannya dan tidak mempunyai harapan sedikitpun kepada Allah.¹⁸ Allah SWT yang menjadi sembah seorang mukmin, mengajar umat manusia agar senantiasa berdo'a dengan menggunakan *asma' al-husna*. Allah berfirman yang bermaksud :

Berdo'alah kepada Allah, atau berdo'alah kamu kepada *Rahman* (Yang Maha Pengasih), mintalah apa kamu inginkan, maka bagi-Nya ada nama-nama yang baik. Janganlah kamu kuatkan (bacaan) shalat engkau dan jangan pula engkau lunakkan dan ambillah jalan (pertengahan), antara yang demikian itu.¹⁹

Iman kepada Allah SWT mentauhidkan dan beribadah kepada-Nya bukan hanya menjadi faktor penting dalam kesehatan psikis, namun juga menjadi faktor penting untuk terapi

¹⁷ QS. Al-Baqarah 2: 115

¹⁸ Nurchalish Majid, *Islam Doktrin dan Peradaban*, Paramadina, Jakarta, 1992, h.14

¹⁹ QS. Al-Isra' 17: 110

penyakit jiwa. Iman kepada Allah mentauhidkan dan bertaqarrub kepada-Nya dengan cara beribadah, taat, dan berpegang teguh pada ketaqwaan, mengerjakan segala sesuatu yang diredhai Allah dan Rasul-Nya, serta menjauhi segenap larangan Allah dan Rasul-Nya mampu menciptakan kekuatan spiritual yang dahsyat dalam semua situasi jasmani dan rohani pada diri seseorang. Kekuatan tersebut benar-benar luar biasa pada fisik dan psikis seseorang, sehingga memungkinkannya untuk menyembuhkan pelbagai penyakit fisik dan psikis.²⁰ Rasulullah saw mengingatkan bahwa:

Kondisi tubuhku tidak sama dengan kalian, sesungguhnya aku langsung diberi makan dan minum oleh Tuhanku.²¹

Riwayat di atas mengungkap tabir rahasia di sebalik iman. Seorang muslim yang beriman dan memiliki keyakinan yang teruji memperoleh anugerah spiritual tak terhingga dari Tuhannya; yang dalam bahasa tasawuf disebut sebagai *tajalliyah al-nafs*. Mendiskripsikan Muhammad saw sebagai penerima anugerah spiritual seperti di atas, pada prinsipnya adalah pengayaan makna iman yang hakiki yaitu dengan ketinggian maqam kerasulan berbanding manusia lainnya dalam tauhid dan *ulul azmi*.

²⁰ M. Utsman Najati, (2000), *Al-Haditsun Nabawiya wa Ilmu al-Nafs, al-Qaherah, Darul Syuruq*, h. 391

²¹ Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, (1985), *Al-Thibbun Nabawi*, Beirut, Mansyuratu Dai maktabah al-Hayah, h. 92

Muhammad saw memberikan atensi yang begitu besar untuk menanamkan pendidikan dalam diri manusia melalui cara penguatan dimensi spiritual. Rasulullah menanamkan benih-benih keimanan ke dalam diri individu melalui interaksi dengan Tuhannya, sehingga melahirkan arketif ketidaksadaran yaitu anugerah spiritual yang muncul dengan sendirinya.²²

Model Psikoterapi; sebuah Tawaran

Setidaknya ada beberapa term yang dapat dideskripsikan, sebelum menjelaskan tahapan terapeutik yang berkenaan dengan pendekatan psikoterapi dalam pemulihan gangguan mental, yaitu:

1. Aspek Biologis; meliputi keadaan mental organik, penyakit afektif, psikosis dan penyalahgunaan zat-zat adiktif.
2. Aspek Psikologis; meliputi suatu peristiwa pencetus dan efeknya terhadap proses fungsionalisasi yang buruk, sekuel pasca-traumatic, kesedihan yang tak terselesaikan, krisis perkembangan, gangguan pikiran dan respon emosional penuh stres yang ditimbulkan. Selain itu pendekatan ini juga meliputi pengaruh sosial, ketidakmampuan individu berinteraksi dengan lingkungan dan hambatan pertumbuhan sepanjang hidup individu.

²² M. Utsman Najati, *Op.Cit*, h. 393

3. Aspek sosial; meliputi kesukaran pada sistem dukungan sosial, makna sosial atau budaya dari gejala dan masalah keluarga. Dalam pendekatan ini harus mempertimbangkan pengaruh proses-proses sosialisasi yang berlatar-belakngkan kondisi sosio-budaya tertentu.
4. Aspek filosofis; kepercayaan terhadap martabat dan harga diri seseorang dan kebebasan diri seseorang untuk menentukan nilai dan keinginannya. Dalam pendekatan ini dasar falsafahnya tetap ada, yakni menghagai sistem nilai yang dimiliki oleh klien, sehingga tidak ada istilah keharusan atau pemaksaan.²³

Dewasa ini perkembangan psikoterapi sangat pesat yang ditandai dengan munculnya model psikoterapi di barat, seperti Psikoanalitik, Humanistik, Behavioristik, Client Centered Therapy, Gestald Therapy, Logo Therapy, dan Transaxional Therapy. Di Dunia Islam, psikoterapi menjadi sebuah model tawaran yang tidak terelakkan. Semua ini membuktikan bahwa kebutuhan manusia terhadap psikoterapi adalah sesuatu yang urgen.

1. Psikoanalitik adalah salah satu aliran utama dalam psikologi yang menjadi sebuah model perkembangan kepribadian,

²³ Lihat, J.P. Chaplin, (2015), *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, Rajawali Pers, h. 398-391, lihat juga, <https://mahamaul.wordpress.com/2015/03/21/artikel-3-penjelasan-dan-perbedaan-psikoterapi-dan-konseling-dan-penjelasan-terhadap-mental-illness-yng-terdiri-dari-biological-psychological-sociological-dan-phyllisophic-penjelasan-dari-bentuk/> diunduh tanggal 26/11/2015

filosof tentang sifat manusia, dan metode psikoterapi. Psikoanalitik adalah aliran psikologi yang didirikan oleh Sigmund Freud. Menurut Freud, manusia pada dasarnya ditentukan oleh energi psikis dan pengalaman-pengalaman dini. Motif-motif dan konflik-konflik tak sadar adalah sentral dalam tingkah laku sekarang. Kekuatan-kekuatan irrasional kuat, orang didorong oleh dorongan-dorongan seksual dan agresif.²⁴ Freud juga dikenal sebagai psikodinamik yang memberikan pandangan baru bagi dunia psikologi. Freud menginspirasi minat sebagai sebuah motivasi.

2. Humanistik; aliran ini, sering disebut aliran psikologi mazhab ke tiga. Untuk membicarakan Humanistik, sosok Abraham Maslow menjadi sentral ide yang menggagas psikologi Humanistik sebagai model pendekatan dalam psikoterapi. Humanistik adalah aliran dalam psikologi yang muncul tahun 1950an sebagai reaksi terhadap behaviorisme dan psikoanalisis. Aliran ini secara eksplisit memberikan perhatian pada dimensi manusia dari psikologi dan konteks manusia dalam pengembangan teori psikologis²⁵. Berbeda dengan psikoanalitik, kaunseling Humanistik memandang manusia sebagai makhluk yang menentukan diri, dalam arti bahwa individu memiliki kebebasan untuk memilih

²⁴ Gerald Corey, (1997), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta, Refika, h. 14

²⁵ <https://id.wikipedia.org/wiki/Humanistik>, diunduh tanggal 10/12/2015

kebutuhan-kebutuhan dalam hidupnya. Manusia pada dasarnya ingin bebas dan bertanggungjawab atas pandangan hidup dan menentukan takdirnya sendiri.²⁶ Individu dipengaruhi oleh keinginan pribadi yang dihubungkan kepada pengalaman-pengalaman mereka sendiri.²⁷ Maslow melihat manusia sebagai universalitas, dulu, kini, dan akan datang. Pada prinsipnya individu berperilaku didorong oleh motif-motif kebutuhan yang mesti diraihnya. Seorang individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, seringkali mendatangkan kekhawatiran diri, keguncangan diri dan penyakit mental. Kebutuhan yang tidak dapat diwujudkan, akan melahirkan keguncangan seperti kekurangan vitamin dan kekurangan sulfur amoniak (belerang amonia).²⁸

3. Behaviorisme adalah sebuah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Watson pada tahun 1913 yang berpendapat bahwa perilaku harus merupakan unsur subyek tunggal psikologi. Behaviorisme merupakan aliran revolusioner, kuat dan berpengaruh, serta memiliki akar sejarah yang cukup dalam. Behaviorisme lahir sebagai reaksi terhadap introspeksionisme (aliran yang mengkaji jiwa manusia berdasarkan laporan-laporan subjektif).

²⁶ Gerald Corey, *Op.Cit.*, h. 68

²⁷ Wasty Soemanto, (1998), *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*, Jakarta, Rineka Cipta, h. 136

²⁸ Hasan Langgulung, (1986), *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta, Pustaka Al-Husna, h.33

Behaviorisme juga menolak psikoanalisis yang berbicara tentang alam bawah sadar yang tidak tampak. Behaviorisme secara keras menolak unsur-unsur kesadaran yang tidak nyata sebagai obyek studi dari psikologi, dan membatasi diri pada studi tentang perilaku yang nyata. Dengan demikian, Behaviorisme tidak setuju dengan penguraian jiwa ke dalam elemen seperti yang dipercayai oleh strukturalism. Berarti juga behaviorisme sudah melangkah lebih jauh dari fungsionalisme yang masih mengakui adanya jiwa dan masih memfokuskan diri pada proses-proses mental.²⁹ Behavioristik adalah Suatu model psikoterapi yang merupakan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran pada penyelesaian gangguan-gangguan tingkah laku yang spesifik.

4. Terapi Client-Centered adalah tehknik konseling di mana yang paling berperan adalah klien sendiri, klien dibiarkan untuk menemukan solusi mereka sendiri terhadap masalah yang tengah mereka hadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa klien dipandang sebagai partner dan konselor hanya sebagai pendorong dan pencipta situasi yang memungkinkan klien untuk bisa berkembang sendiri.³⁰ Relasi yang dibangun antara terapis-pasien ditandai dengan kehangatan, saling percaya, dan berempati. Dalam hal ini, terapis melayani dan membantu

²⁹ Lihat, <http://psikologi.or.id/psikologi-umum-pengantar/aliran-behaviorisme.htm>, diunduh tanggal 10/12/15

³⁰ Gerald Corey, *Op. Cit.*, h. 91

pasien untuk mengenali masalahnya sendiri dan menemukan solusinya sendiri. Client Centered Therapy adalah tawaran Carl Rogers dalam mengembangkan model psikoterapi yang terpusat pada pasien.

5. Terapi Gestald adalah model terapi dikembangkan oleh Frederick S. Pearls yang didasari oleh empat aliran, yaitu psikoanalisis, fenomenologis, eksistensialisme, dan psikologi gestalt sendiri. Terapi Gestalt adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Melalui prinsip kesadaran, terapi Gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman di dulu dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tidak diketahui. Asumsi dasar terapi Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaan dirinya dulu dan sekarang dengan penyadaran atas tindakannya untuk mencegah diri sendiri terjebak pada permasalahan masa lalu dan mengalaminya sekarang.³¹

³¹ <http://psiervianto.blogspot.co.id/2013/05/psikologi-konseling-terapi-gestalt.html>. diunduh tanggal 15/12/2015

SEKILAS PONDOK PESANTREN DAN REHABILITASI MENTAL AZ-ZAINY, MALANG

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah sebuah pondok yang didirikan secara mandiri oleh KH. Zain Baik (Gus Zain). Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah wadah yang menampung penderita penyakit gangguan jiwa dan sakit jiwa sebagai efek dari persoalan ekonomi, rumah tangga, hingga penyalahgunaan narkoba. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy terletak di Dusun Bangilan, Desa Pandanajeng, Kecamatan Tumpang, Kabupaten Malang bagian timur. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy sudah operasional sejak tanggal 21 September 2001.³²

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy memiliki sejarah yang unik. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy berdiri atas keinginan dan dorongan nurani dari pribadi Gus Zain untuk membantu masyarakat yang mengalami gangguan mental dan sakit jiwa. Keunikan Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy berbanding yang lain, terlihat pada aspek kelembagaan dan implementasi perawatan. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy unik karena

³² Interview dengan Gus Zain pada tanggal 21 November 2015

kepunyaan pribadi yang diperuntukkan untuk masyarakat luas. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy juga punya karakteristik pengobatan, bukan pembelajaran seperti pondok pesantren lainnya di Indonesia. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy khusus menangani gangguan mental dan penyakit mental. Orang yang mengalami stress, depresi, psikoneorotik, dan psikotik dapat dirawat di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy melalui metode khusus yang diimplementasikan langsung oleh terapis Gus Zain.

Motivasi lain, sebagai latarbelakang berdirinya Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, karena banyaknya pondok pesantren yang hanya menangani masalah pembelajaran yang nota benenya adalaah orang yang waras (normal). Menurut pandangan Gus Zain orang yang mengalami gangguan jiwa dan sakit jiwa juga memiliki hak yang sama sebagaimana yang dimiliki orang yang waras lain pada umumnya. Di sisi lain, ada sebagian yang berbeda pandangan terhadap orang yang mengalami gangguan mental dan sakit jiwa, di mana mereka beranggapan bahwa gangguan mental dan sakit jiwa dapat menjadi aib besar bagi keluarga, tetangga, bahkan kampungnya sendiri. Setengah keluarga mengasingkan orang-orang yang mengalami gangguan mental dan sakit jiwa, karena menganggap keberadaan orang-orang ini sebagai sumber yang memalukan.

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah pondok pesantren yang menggunakan model psiko

spiritual Islam, melalui pendekatan shalat, zikir dan doa. Di samping shalat, zikir, dan doa Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy juga melakukan beberapa aspek pendukung terapeutik seperti senam, maraton, mandi, dan lainnya sesuai jadwal yang ditetapkan Gus zain.

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy diasuh oleh KH. Zain Baik, SE. Ak (sekaligus sebagai terapis) dibantu oleh beberapa karyawan yaitu:

1. Anita, S. Pd. I (Sekretaris)
2. H. Tulus Budi
3. Samsun Subagyo
4. Nariyanto
5. Juari
6. Moch. Imran
7. Novan Darmoko
8. Rois
9. Tabrani
10. Sugeng R
11. Hartoyo Joko
12. Tianah
13. Suryati
14. Mila
15. Satimah.³³

³³ Interview dengan Gus Zain pada tanggal 21 November 2015

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy memiliki fasilitas yang lengkap yang terdiri dari sebuah masjid yang lengkap dengan toilet dan tempat berwudhu' laki-laki maupun perempuan, sebuah aula yang multi guna, tiga puluh kamar tidur pasien, dengan 10 kamar mandi pasien, tiga kamar tidur VIP (lengkap) untuk tamu kehormatan Gus Zain,, sebuah ruangan kantor, sebuah ruang konsultasi, sebuah ruang pengasuh, sebuah ruang tamu laki-laki, sebuah ruang tamu perempuan, sebuah lobby, sebuah dapur, sarana parkir yang luas, dan beberapa mobil operasional. Realitasnya, di sisi sarana dan prasarana Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy sangat representatif. Dengan fasilitas yang lengkap inilah, kemudian mempermudah proses berjalannya terapi mental bagi pasien-pasien mental yang berdatangan dari berbagai penjuru tanah air, bahkan beberapa pasien dari negara tetangga, seperti Malaysia, Singapura, dan Brunei Darussalam.

MODEL PSIKOTERAPI PONDOK PESANTREN DAN REHABILITASI MENTAL AZ-ZAINY MALANG

Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah pondok pesantren yang diasuh oleh KH. Zain Baik yang lebih dikenal dengan Gus Zain. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, yang diasuh langsung oleh Gus Zain adalah cerminan pondok pesantren mandiri yang diprakarsai sendiri dan dikelola sendiri oleh terapis Gus zain. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy menjadi unik, ketika implementasinya spesifik untuk penampungan orang-orang yang mengalami gangguan mental hebat dan sakit jiwa.

Lazimnya pondok pesantren, Terapis Gus zain berbuat secara ikhlas yang teruji dengan fasilitas yang representatif untuk orang-orang yang stress, depresi, dan sakit jiwa, tanpa mengharapakan bantuan pemerintah. Bahkan tidak kurang Rp. 70.000.000,00 setiap bulan ditanggung oleh Terapis Gus Zain sebagai pembiayaan dan keperluan pasien Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy.³⁴ Pembiayaan ini membengkak disebabkan banyaknya pasien mental yang diantar ke Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, kemudian diabaikan

³⁴ Interview dengan Sugeng pada tanggal 22 November 2015

keluarganya tanpa memberikan uang untuk kebutuhan pasien setiap harinya.³⁵

Pasien-pasien mental yang menjadi santri Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah kumpulan-kumpulan orang bermasalah dengan kejiwaan mereka. Penderitaan pasien di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, seperti depresi berat, stress, traumatik, fobia, dan sakit jiwa dengan latarbelakang sebab yang berbeda. Pasien mental tersebut lebih banyak disebabkan himpitan dan jeratan ekonomi, perceraian, keluarga broken, perdukunan, gangguan jin, dan penggunaan zat-zat adiktif seperti heroin, sabu, ekstasi, minuman keras, dan lain sebagainya.³⁶

Pasien mental yang secara permanen dan terus menerus diberikan terapi sesuai jadwal yang ditetapkan pengasuh Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy sebanyak 111 orang pasien. Sementara sekitar 200-an orang setiap bulannya dirawat jalan.³⁷

Untuk menetapkan pasien mental dirawat inap atau dirawat jalan adalah menjadi wewenang dari Gus Zain, terapis dan pengasuh Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy.³⁸ Setiap pasien mendapat rekomendasi tinggal dari Gus

³⁵ Interview dengan Joko pada tanggal 22 November 2015

³⁶ Interview dengan Gus Zain pada tanggal 22 November 2015

³⁷ Interview dengan Rois pada tanggal 22 November 2015

³⁸ Interview dengan Anita pada tanggal 22 November 2015

Zain, untuk proses administasi di bagian sekretariat Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy.

Dalam proses terapeutik, pasien mental terlebih dahulu diidentifikasi mengenai data diri, yang diperoleh dari keluarga yang membawa mereka ke Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, untuk kemudian direkomended. Setelah mereka mendapat rekomendasi rawat inap, maka pasien-pasien di mandikan oleh karyawan sebagai upaya penyucian dan kebersihan jasmani pasien mental. Proses pemandian dan penyucian badan ini, setidaknya 2 kali sehari.³⁹

Dalam Islam, mandi adalah salah satu metode menyucikan diri. Di mana setiap muslim harus membersihkan dirinya dari hadats kecil dan besar.⁴⁰ Orang yang suci dari hadats kecil dan besar adalah orang secara lahiriyah dipandang sebagai orang yang telah mengaplikasikan satu tahapan dari thaharah.⁴¹ Thaharah adalah dimensi penting proses pendekatan diri kepada Tuhannya. Seorang muslim yang menghadap Tuhan, haruslah suci dari hadats kecil dan besar. Setiap orang yang suci dari hadats kecil dan besar, ia dapat merasakan keselesaan dan kenyamanan, sehingga dengan senang hati meraih sesuatu lain yang bermanfaat untuk kehidupannya.

³⁹ Interview dengan Gus Zain pada Tanggal 22 November 2015

⁴⁰ Wahbah Zuhayli, (2010), *Fiqh Islam Waadillatuhu*, Jakarta, Gema Insani Press, h. 425

⁴¹ Lihat, Wahbah Zuhayli, *Op.Cit.*, h. 426

Spiritualisasi Islam memandang thaharah sebagai sesuatu yang teramat penting artinya, karena itu para fuqaha' selalu saja mendahulukan pembahasan thaharah sebelum pembahasan mengenai ibadah lainnya, seperti shalat. Thaharah merupakan kunci dan syarat syahnya shalat. Shalat tidak syah sebelum terlebih dahulu bersuci. Syarat mestilah didahulukan dari masyruth (hal yang merupakan syarat). Dalam sebuah riwayat Nabi saw bersabda: 'Kunci shalat adalah suci'⁴² Thaharah adalah deskripsi terbebasnya seorang individu dari hadats kecil dan besar, sehingga dapat melenyapkan kotoran-kotoran yang melekat pada jasmani.

Apabila thaharah adalah ajaran Islam yang prinsipil, maka dengan berthaharah, seorang muslim jadi suci dan bersih. Setiap muslim yang suci dan bersih, baik lahir maupun batin berimplementasi positif terhadap kesehatan jasmani dan rohani.

Berthaharah melalui mandi ataupun wudhu', adalah upaya pembersihan jasmani dari hadats kecil dan besar. Jasmani yang terbebas dari noda dapat menimbulkan energi positif dan inovatif. Dengan demikian, berthaharah adalah cerminan jiwa yang tenang, damai, dan sehat. Maka thaharah dalam terminologi ini mampu melahirkan sugesti positif, untuk kemudian

⁴² Muhammad Ibn Muhammad Ibn Ahmad Ibn Ishaq al-Hakim Abu Ahmad, *Syi'ar Ashabul Hadits*, Kuwait, Darul Khulafah, h. 45

menimbulkan perasaan bening yang mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan dalam diri individu.⁴³

Keharusan mandi yang diamalkan Pondok Pesantren dan Rehabilitasi az-Zainy adalah model aplikasi psikoterapi Islam melalui pendekatan Thaharah. Pasien yang mengalami gangguan mental seperti stress, depresi, traumatik, dan sakit jiwa, untuk kemudian mandi secara rutin minimal dua kali sehari dapat meringankan beban pikiran dan mengurangi stress, depresi, traumatik, dan sakit jiwa. Praktek psikoterapi Islam, melalui mandi, terbukti dapat meringankan gangguan mental dan penyakit mental yang diderita pasien pada Pondok Pesantren dan Rehabilitasi az-Zainy.⁴⁴

Senam pagi adalah kegiatan awal Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, setelah melaksanakan ibadah shalat subuh berjamaah. Senam pagi adalah kegiatan rutin pasien setiap hari pada Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy. Kegiatan ini dimaksudkan untuk tujuan penyegaran raga dan memperkuat paru-paru dan memperlancar peredaran darah. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy memandang aktivitas senam seperti ini dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan refreshing jasmani.⁴⁵

⁴³ Yahya Jaya, (1992), *Spiritualisasi Islam dalam menumbuhkembangkan kepribadian dan kesehatan Mental*, Jakarta, Ruhama, h.92

⁴⁴ Interview dengan ustadz Rois pada tanggal 22 November 2015

⁴⁵ Interview dengan Gus Zain tanggal 22 November 2015

Sholat yang diwajibkan bagi penghuni Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah shalat fardlu pada waktu subuh, dzuhur, ashar, maghrib dan isya'. Shalat dilakukan secara berjama'ah di mesjid Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Al- Zainy. Shalat berjamaah ini wajib diikuti oleh setiap pasien yang direkomendasi terapis telah membaik kesehatan psikologisnya. Bagi pasien yang masih dalam perawatan intensif, mereka cukup melaksanakan shalat di kamar masing-masing. Shalat berjamaah seperti ini dimaksudkan untuk membentuk sikap disiplin dalam menjalankan ibadah dan beraktivitas.⁴⁶

Shalat, jama'nya adalah *shalawat* yang berarti "menghadapkan segenap fikiran untuk bersujud, bersyukur dan memohon bantuan".⁴⁷ Implementasi shalat menunjukkan bahwa di dalamnya terdapat hubungan vertikal antara makhluk dengan khaliknya. Dengan penuh kekhusu'an seorang muslim berdiri, ruku' dan sujud memenuhi panggilan *Rabbnya* sebagai pemberi kekuatan, daya, rezeki, taufik dan hidayah. Kekhusu'an dan ketawadhu'an mushalli dalam shalat dapat membekalinya dengan energi spiritual yang menimbulkan rasa kebahagiaan, kenyamanan, ketenangan dan kesehatan mental.⁴⁸ Dengan shalat seorang muslim tidak akan merasa bersendirian dalam

⁴⁶ Interview dengan Gus Zain tanggal 22 November 2015

⁴⁷ Lois Ma'luf, (1986), *Munjid fil Lughah wal A'lam*, Beirut, Maktabah Syarqiyah, h.434

⁴⁸ M.'Utsman Najati, (1990), *Al-Qur'an wa Ilmu al-Nafs*, Kairo, Darul Syuruq, h.308

menghadapi kesulitan, karena ia tahu bahwa Allah dekat, Dia Maha tahu lagi Maha Melihat, Maha berkuasa, dan Maha Penyayang. Seorang muslim yang khusyu' dalam shalat, merasakan bahwa ia berhadapan dengan Tuhannya, walaupun ia tidak melihat Allah, tapi ia meyakini bahwa Allah Maha Melihat. Dengan kondisi kejiwaan seperti itu, seorang muslim mampu mengungkapkan perasaannya kepada Allah, ia akan berdo'a, memohon, dan mengadukan persoalan hidupnya kepada Yang Maha Memahami dan Maha Penyayang. Dengan shalat yang khusyu' itu, semua persoalan yang dihadapinya, dapat diatasi. Justeru itu, psikologisnya akan menjadi bahagia, tenang, nyaman, selaras dan ceriah kembali; sehingga pikirannya memberi pijakan untuk beraktivitas yang positif.⁴⁹

Shalat adalah upaya membangun hubungan baik antara manusia dengan Tuhannya. Dengan shalat, kelezatan munajat kepada Allah akan terasa, pengabdian kepada-Nya dapat diekspresikan, begitu juga dengan penyerahan segala urusan kepada-Nya. Shalat juga mengantarkan seseorang kepada keamanan, kedamaian, dan keselamatan dari-Nya. Shalat menghubungkan mushalli kepada kesuksesan, kemenangan, dan pengampunan dari segala kesalahan.⁵⁰

⁴⁹ Zakiah Darajat, (1990), *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, Jakarta, Ruhama, h.12

⁵⁰ Wahbah Zuhaili, (2010), *Fikih al-Islam waadillatuhu*, Darul Fikir, Kuala Lumpur, h. 544

Shalat adalah perilaku ihsan hamba terhadap Tuhannya. *Ihsan* shalat adalah menyempurnakan dengan membulatkan budi dan hati, sehingga fikiran, penghayatan dan anggota badan menjadi satu, tertuju kepada Allah SWT.⁵¹ Antara *ihsan* dan aktivitas adalah dua perkara yang berkaitan, kedua-duanya adalah bertujuan untuk memperoleh kecintaan dan keredhaan Allah. Dalam *berubudiyah*, seorang muslim terlebih dahulu dianjurkan untuk meluruskan niatnya bahwa hanya bagi Allah saja *ubudiyah* itu dilaksanakan.

Dalam shalat tidak ada sesuatu selain zikir, bacaan ruku', sujud, berdiri, dan duduk. Zikir adalah bermunajat kepada Allah SWT.⁵² Sementara zikir (ingat akan Allah) itu dapat membuat hati menjadi tenang dan tenteram. Allah berfirman yang bermaksud: "Yaitu orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ketahuilah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".⁵³

Kesadaran manusia terhadap kekuasaan Yang Maha Tinggi lagi Maha Mengetahui, kesadarannya terhadap ketidakberdayaannya di dalam konflik alam yang abadi, kesadarannya akan kerahiman-Nya, semuanya membuat manusia mencurahkan perasaan-perasaan hatinya yang melimpah dengan kata-kata syukur dan kecintaan, atau dengan

⁵¹ Sidi Gazalba, (1975), *Azas Agama Islam*, Jakarta, Bulan Bintang, h. 179

⁵² Al-Ghazali, (1993), *Rahasia-Rahasia Shalat*, Bandung, Karisma, h. 57

⁵³ QS.Al-Ra'd 13: 28

kata taubat dan permohonan, kepada yang selamanya sadar dan bermurah hati yaitu Allah; pencipta alam ini.⁵⁴ *Kedhaifan* yang meliputi manusia, semakin membuatnya *tawaddhu'* dan merasa rendah di hadapan Allah. Ketidaksanggupannya mengatasi konflik dan masalah-masalah dalam hidup, membuatnya bermunajat dan ingin mendekati Tuhannya serta menyampaikan keluhan-keluhannya kepada Tuhannya.

Shalat yang dikerjakan lima waktu sehari semalam dalam waktu yang telah ditentukan merupakan fardhu 'ain. Shalat fardhu dengan ketetapan waktu pelaksanaannya oleh al-Qur'an dan al-Sunnah mempunyai nilai disiplin yang tinggi bagi seorang muslim yang mengamalkannya. Aktivitas ini tidak boleh dikerjakan di luar ketentuan syara'. Dalam shalat seorang muslim berikrar kepada Allah bahwa sesungguhnya shalat, ibadah, hidup dan matinya hanya bagi Tuhan sekalian alam.

Menurut kebiasaan; seorang mushalli merasa bahagia, tenteram dan nyaman setelah melaksanakan kewajiban lima waktu dalam perjalanan hidupnya di hari itu. Dengan munculnya rasa bahagia, rasa aman dan tenang itu, daya pikir individu dapat melahirkan suatu kesinambungan lahir dan batin, sehingga bisa berfikir tentang aktivitas yang profesional, belajar yang berkesan, ataupun memperoleh aktivitas baru yang lebih menguntungkan. Seorang muslim yang melaksanakan shalat dengan baik dan

⁵⁴ Syed Mahmudun Nasir, (1988), *Islam Konsepsi dan sejarahnya*, Bandung, Rosda Karya, h.76

sesuai dengan syari'at Islam akan optimistik dalam menghadapi rintangan dan cobaan masa depan dengan penuh keyakinan dan kepercayaan kepada diri sendiri.⁵⁵ Kebahagiaan dalam shalat muncul, tidaklah beserta merta tanpa perilaku khusu', tawaddhu', dan keikhlasan. Shalat yang mampu melepaskan seorang mushalli dari pikiran spekulatif adalah shalat karena dorongan keimanan untuk dekat dengan Tuhan, sebagai tempat mengaduhkan pelbagai persoalan yang menghadang. Dengan demikian, kebahagiaan secara bersamaan menghampiri sebagaimana seorang yang bahagia bertemu dengan orang yang disayangi dan dicintainya.

Kewajiban shalat sejalan dengan kewajiban mengetahui ketentuan schedul shalat yang pelaksanaan merujuk kepada aturan tersebut. Shalat dimulai dari Subuh, diteruskan dengan Zuhur, kemudian Asar, setelah terbenam matahari dilanjutkan dengan Maghrib dan akhirnya dituntaskan dengan shalat Isya. Khikmah di sebalik ketentuan waktu ini adalah agar supaya seorang muslim tidak berlengah-lengah di waktu pagi, kemudian ketika seorang muslim beristirahat sejenak dari aktivitas menjelang zuhur dan lebih-lebih lagi ketika seorang muslim beristirahat dari beraktivitas, untuk kemudian diteruskan dengan Asar. Pada waktu istirahat tersebut, biasanya dorongan untuk memperoleh kebenaran agak lemah karena kepenatan

⁵⁵ Zakiah Darajat, *Op.Cit.*, h.30

kerja, sehingga memudahkan pengaruh godaan syaitan masuk ke dalam diri manusia. Biasanya masalah-masalah ini membuat seorang muslim lupa diri terhadap kewajibannya menunaikan shalat. Oleh karena itulah, Allah memerintahkan shalat dengan rahasia yang mendalam kepada manusia, agar selalu ingat kepada-Nya yaitu melalui shalat fardhu yang berketerusan dan dalam waktu yang telah ditentukan. Kewajiban melaksanakan shalat kepada setiap *mukallaf*, diharapkan mampu mendekatkan diri seorang muslim kepada Tuhannya.⁵⁶ Kewajiban shalat lima kali sehari semalam mengisyaratkan bahwa di dalamnya mengandung jalan menuju Tuhan. Shalat seakan menyambung tali yang terputus, di mana ketika shalat, seorang muslim mengadakan hubungan secara vertikal dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Pertalian rasa kepenatan bekerja dengan pendekatan kepada Allah tersebut akan melahirkan dimensi spiritual yang tinggi; sehingga kepenatan bekerja bertukar menjadi tenaga inovatif yang sangat berkesan yaitu munculnya rasa bahagia dalam diri. Kewajiban shalat lima kali sehari yang telah diatur dalam al-Qur'an maupun al-Sunnah itu, apabila tertinggal karena lalai atau sebab lain, maka ia akan menimbulkan kesan negatif bagi psikologis dan kepribadian yaitu perasaan bersalah. Rasa berdosa dan bersalah akan menghantui dan memburu individu; di mana rasa berdosa dan bersalah dalam kesehatan mental

⁵⁶ Budi Munawar Rahman, (1995), *Kontekstualisasi Islam Dalam Sejarah*, Jakarta, Paramadina, h.403

merupakan salah satu sebab timbulnya keresahan, ketidaknyamanan, ketidakbahagiaan, dan ketidaksehatan mental. Jika pada suatu ketika, keadaan tidak mengizinkan untuk melakukan shalat tepat pada waktunya, maka individu akan merasa gelisah, bersalah, dan marah pada dirinya sendiri karena melalaikan kewajibannya selaku seorang muslim.⁵⁷ Oleh itu, apabila ditelaah dengan sebaik-baiknya, maka akan terlihat jelas bahwa hubungan shalat dengan disiplin kerja sangat relevan. Kedua-duanya merupakan dua metode dalam mewujudkan kebahagiaan dan menumbuhkembangkan kepribadian dan kesehatan mental Islam.

Apabila shalat fardhu dapat menumbuhkan kebahagiaan, demikian juga dengan shalat sunat (*al-nawafil*). Kedua-duanya sama-sama mempunyai nilai (*value*) zikir kepada Allah SWT. Shalat an-nawafil yang dimaksud adalah shalat sunat yang mengiringi shalat wajib, yang dinamakan shalat *rawatib*. Shalat yang dilaksanakan pada waktu naiknya matahari sepenggalanya hingga masuknya waktu zuhur yang dinamakan dengan shalat *Dhuha*. Shalat yang ditunaikan di malam hari seperti *tarawih*, *witir* dan *tahajjud*. Ada juga shalat yang dikerjakan karena sebab, seperti shalat sunat hajat, shalat sunat wudhu', dan shalat sunat tahayat al-masjid.

⁵⁷ Zakiah Darajat, *Op.Cit.*, h.37

Shalat sunat (*al-nawafil*), seperti *tahajud*, *tarawih*, *witir*, *dhuha*, *tahayatal-masjid*, dan *shalat rawatib*, apabila dikerjakan dengan khusus' dan ikhlas dapat meningkatkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Karena shalat sebagaimana dinyatakan al-Qur'an adalah mencegah perbuatan keji dan munkar. Shalat yang mencegah perbuatan keji dan mungkar tersebut adalah shalat yang didirikan secara *ikhlas*, *khusyu'*, dan pelaksanaannya sesuai dengan perintah al-Qur'an dan al-Sunnah Nabi saw. Dengan demikian shalat yang mempunyai kaitan langsung antara manusia dengan Khaliknya, dapat menyambung hubungan baik secara vertikal. Hubungan baik sebagaimana dimaksudkan, akan melahirkan ciri-ciri spiritual yang tinggi dan boleh menumbuhkembangkan, kebahagiaan, kepribadian dan kesehatan mental secara sempurna.

'*Ubudiyah* dalam bentuk shalat; wajib maupun sunat menghendaki kesempurnaan dalam pengamalannya. Shalat yang ditunaikan secara riya', tidak akan berkesan apapun bagi pembinaan mental individu. Shalat sebagaimana yang diperintahkan Rasulullah saw dikerjakan umat Islam seperti contoh yang dipraktikkannya. "Shalatlh kamu sebagaimana aku shalat".⁵⁸

⁵⁸ Imam Abi Husain Muslim, *Op. Cit.*, h.26 Ibn Hajjaj al-Qusyairy al-Naysaburi, *Sahih Muslim II*, Istanbul, Cagry Yayin Lari, h. 237

Ucapan yang dikandung shalat, seperti; *takbir, tahmid, tasbih*, dan *tahlil* adalah ungkapan *thayyibah* yang bermanifestasi kepada kebahagiaan dan penenang jiwa.

Seorang mushalli hidup dengan penuh kebahagiaan, di mana kedekatan diri dengan Tuhannya memperoleh pengakuan dan anugerah spiritualitas, maka al-falah (keberuntungan), al-najat (kesuksesan), dan al-sa'adah (kebahagiaan) menjadi sandaran jiwa yang semakin meresap tajam, semakin kebahagiaan itu terhunjam pula dalam hati. Seorang mushalli yang bahagia adalah orang-orang yang menunaikan shalat bukan sekedar membayar kewajiban, tetapi lebih dari itu adalah bukti kecintaannya kepada Tuhannya. Shalat seperti alat timbangan. Siapa saja memenuhi timbangannya, akan menerima faedah dan ganjaran sepenuhnya. Dan barang siapa mengurangi timbangannya, maka iapun akan menerima sesuai dengan timbangannya itu.⁵⁹ Imam al-Ghazali mengumpamakan shalat seperti alat timbangan, karena shalat harus dikerjakan sesuai dengan contoh yang dipraktekkan oleh Rasulullah saw dan tidak boleh mengurangi syarat-syarat dan rukun yang telah ditetapkannya. Shalat yang dikerjakan tanpa wudhu' tidaklah sah, karena kurang syarat. Demikian juga shalat yang dikerjakan tanpa membaca al-Fatihah juga tidak sah, karena tidak dipenuhinya rukun shalat.

⁵⁹ Al-Ghazali, (*TT*), *Ihya Ulumiddin, Jilid 4*, Kairo, Muassasah al-Halabi Syirkah li An-Nasri, h.22

Seorang muslim yang bershalat dianjurkan agar tetap khusyu', karena khusyu' merendahkan hati, memperhatikan sepenuhnya dengan serius, dan penuh rasa takut, cemas dan penuh pengharapan; karena berhadapan dengan Tuhan Yang Maha Agung dan Maha Besar. Khusyu' bukan saja sekadar ucapan lidah, tetapi harus diiringi dengan ketundukan anggota badan, tidak bergerak kecuali sesuai dengan perintah Allah dan Rasul-Nya.⁶⁰

Shalat yang cukup syarat dan rukun itulah yang menjadikan hidup bermakna, penuh kebahagiaan, penuh kenyamanan dalam hidup dan memperoleh kesehatan mental. Pelaksanaan shalat yang khusyu' menjadi tanda bahwa sifat riya' dan sombong dalam shalat hilang. Seorang muslim yang berketerusan dan tidak berhenti dari melakukan ibadah shalat, mampu menghadapi persoalan-persoalan yang hadir dalam kehidupannya.

Shalat adalah pengawasan, pengawalan, pengayoman, dan perlindungan diri. Shalat adalah benteng; membentengi individu terjebak dalam kemaksiatan dan dosa. Shalat dalam manifestasi pengawasan bermakna bahwa seorang mushalli menjaga waktu-waktu shalat dengan baik, tidak lalai, dan berdisiplin diri. Fungsi shalat yang membentengi diri dari kemaksiatan adalah bahwa seorang muslim tidak akan

⁶⁰ Afif Abdul Fatah Tabarah, (TT), *Ruh Shalat Dalam Islam*, Semarang, Salam Setia Budi, h.54

mencampurkan antara yang hak dengan yang bathil. Seorang mushalli menghindarkan diri dari perbuatan fahsyah yang terhalang oleh spiritualitas shalat. Semakin banyak shalatnya, semakin menjauhkannya dari dorongan-dorongan kemaksiatan, dosa, dan fahsyah.

Apabila fungsi pengayoman, pengawasan, dan pembentengan bersinergi dan hidup dalam diri seorang mushalli, maka kebahagiaan, kenyamanan, dan ketenangan menghisapnya saban waktu. Namun apabila fungsi-fungsi tersebut tidak berjalan semestinya, maka kebahagiaan, kenyamanan, dan ketenangan jiwa akan berkurang dan akan terkikis.

Kebahagiaan dalam shalat sebenarnya adalah kebahagiaan hakiki yang diperoleh karena kedekatan mushalli dengan Tuhannya. Semakin banyak shalatnya, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dicapainya. Selama shalatnya khusus, tawaddhu', dan ikhlas, maka kebahagiaanpun semakin permanen dari diri mushalli, amien.

Amalan yang juga menjadi rutinitas pasien pada Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental al-zainy adalah kewajiban mengikuti istighosah. Istighosah ini tidak hanya diikuti oleh pasien rehabilitasi tapi juga diikuti oleh warga sekitar pondok yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali yaitu pada Jum'at Pahing. Istighosah ini bertujuan menambahbaikan pasien mental

melalui doa-doa jamaah, dengan harapan segera diijabah semua doa dalam penyembuhan pasien-pasien Pondok Pesantren.⁶¹

Doa adalah model spiritual Islam yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi persoalan yang menghadang. Doa adalah metode yang paling tepat, mudah, dan signifikan bagi penyembuhan pasien mental. Dengan berdoa, individu dapat merasakan kehadiran Tuhan di dalam hati. Ketika individu berdoa, untuk kemudian dikabulkan Tuhannya, maka perasaan yang tadinya gundah gulana secara bertahap dapat berkurang. Dalam psikoterapi Islam, pasien yang didengar Tuhan, untuk kemudian terkabulkan doa-doanya, justeru telah membantu meringankan derita mental yang dihadapinya. Semakin doa pasien dikabulkan, semakin derita jiwa terabaikan.

Membaca al-Qur'an atau tilawah al-Qur'an adalah amalan pasien mental di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental az-Zainy. Namun amalan rutin membaca al-Qur'an, hanya bagi pasien mental yang tingkat kesembuhannya mencapai antara 80 %. Pasien mental juga dimotivasi untuk menghafal surat-surat pendek dari al-Qur'an, bacaan zikir, dan doa-doa.⁶²

Dalam psikoterapi Islam, tilawah al-Qur'an, berzikir, dan berdoa adalah metode perawatan jiwa yang dapat meringankan gangguan kejiwaan yang dihadapi seorang individu. Al-Qur'an adalah sumber pahala, setiap huruf yang dibaca darinya adalah

⁶¹ Interview dengan Gus Zain pada tanggal 22 November 2015

⁶² Interview dengan Gus Zain pada tanggal 22 November 2015

ibadah. Karenanya tilawah al-Qur'an dapat menghantarkan individu kepada ketenangan jiwa. Membaca al-Qur'an merupakan model taqarrub kepada Tuhan yang sangat efektif dan efisien, serta mudah untuk diamalkan. Seorang individu yang dekat dengan Tuhan melalui bacaan al-Qur'an, dapat menggugah dan menetralkan kejiwaan senantiasa tenang dan damai. Berzikir dan berdoa adalah metode psikoterapi Islam yang tidak asing di kalangan terapis muslim. Dengan berzikir dan berdoa, seorang individu dapat mendekatkan diri kepada Tuhannya dan dapat pula mengadukan persoalan-persoalan hidup yang menghadang kepada Tuhannya. Di dalam religio terapi Islam, berzikir dan berdoa adalah model psikoterapi yang sangat urgen dalam pemulihan gangguan mental, seperti depresi, stress, dan traumatik.⁶³

Kesimpulan

1. Pasien-pasien mental yang dirawat di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy adalah kumpulan-kumpulan orang yang mengalami depresi berat, stress, traumatik, fobia, dan sakit jiwa.
2. Latarbelakang pasien yang datang disebabkan himpitan dan jeratan ekonomi, perceraian, keluarga broken, perdukunan, gangguan jin, dan penggunaan

⁶³ Khairunnas Rajab, (2010), *Obat Hati, menyetatkan ruhani dengan ajaran Islami*, Yogyakarta, LkiS, h. 73

zat-zat adiktif seperti heroin, sabu, ekstasi, minuman keras, dan lain sebagainya.

3. Dalam proses terapeutik, pasien mental terlebih dahulu diidentifikasi mengenai data diri, yang diperoleh dari keluarga yang membawa mereka ke Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental Az-Zainy, untuk kemudian direkomended untuk dirawat inap atau rawat jalan.
4. Pasien yang mendapat rekomendasi rawat inap, di mandikan oleh karyawan sebagai upaya penyucian dan kebersihan jasmani.
5. Pasien yang mengalami gangguan mental diringan, dibimbing untuk terus menerus melaksanakan Sholat berjamaah.
6. Pasien mental diwajibkan mengikuti istighosah. Istighosah ini tidak hanya di ikuti oleh pasien rehabilitasi tapi juga di ikuti oleh warga sekitar pondok yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali yaitu pada Jum'at Pahing. Istighosah ini bertujuan menambahbaikn pasien mental melalui doa-doa jamaah, dengan harapan segera diijabah semua doa dalam penyembuhan pasien-pasien Pondok Pesantren.
7. Membaca al-Qur'an atau tilawah al-Qur'an adalah amalan pasien mental di Pondok Pesantren dan Rehabilitasi Mental az-Zainy. Rutinitas membaca al-

Qur'an, hanya bagi pasien mental yang tingkat kesembuhannya mencapai antara 80 %.

8. Pondok Pesantren dan Rehabilitasi az-Zainy adalah lembaga terapi yang menerapkan sebagian kecil dari nilai Islam sebagai muatan terapi. Sekalipun demikian Az-Zainy dapat dijadikan sebagai sebuah metodologi religio terapi Islam yang bermanfaat bagi pasien yang mengalami gangguan mental, seperti depresi, stress, traumatik, psikosis, dan psikoneosis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghalsani, Mehdi (1993), *Filsafat Sains Menurut al-Qur'an*, Bandung, Mizan
- Ahmed, Akbar S. (1992), *Post modernism and islam: Predicement and Promise*, London Routledge
- Allen, BEM. P. (2000), *Personality Theories; Development Growth and Diversity*, Boston: Allyn and Bacon
- Al-Ghazali, (TT), *Ihya Ulumiddin, Jilid 4*, Kairo, Muassasah al-Halabi Syirkah li An-Nasri
- Al-Ghazali, (1993), *Rahasia-Rahasia Shalat*, Bandung, Karisma
- Afif Abdul Fatah Tabarah, (TT), *Ruh Shalat Dalam Islam*, Semarang, Salam Setia Budi
- Allen A. Bergin, "Psikoterapi dan Nilai-nilai Religius", *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur'an* No. 4 Vol. V, 1994
- Ali Nader Syah, Maulana Hazrat Salahuddin (1987), *Peace Versugo City, CA*, MTC Publications
- Bernard Paduska, (1997), *Empat Teori Kepribadian*, Jakarta, Restu Agung
- Burks dan Steffle dalam John McLeod, (2008), *An Introduction in Counselling* (terj. A. K. Anwar), Jakarta, Kencana
- Badri, Malik B. (1979), *The Dilemma Moslem Psychologist*, (terj. Siti Zainab), Jakarta, Pustaka Firdaus
- Corey, Gerald (2005), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Belmont, CA, Thomson/brooks/Cole
- Creswell, John W, 1994, *Research Design: Qualitative and Quantitative Approaches*. California
- Daily Sijori Mandiri, thursday, 21 Juni 2007

- Davidoff, Linda L. (1988), *An Introduction to Psychology*, (Mari Jumiati's translation), Jakarta, Erlangga
- Djohan Effendi, "Tasawuf Al-Qur'an Tentang Perkembangan Jiwa Manusia" dalam, *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan, Ulumul Qur'an*, No.8, 1991
- E. Koswara, (1991), *Teori-teori Kepribadian*, Bandung, PT. Eresco
- Ensiklopedi Al-Qur'an: *al-Nafs*, dalam; *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur'an* No. 8 Vol II 1991
- Fazlur Rahman, (2003), *Islam*, Bandung, Pustaka
- Hasan Langgung, (1986), *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta, Pustaka Al-Husna
- Hanna Djumhana bastaman, (1997), *Integrasi psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Harun Nasution, (1997), *Islam Rasional*, Bandung, Mizan
- Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, (1985), *Al-Thibbun Nabawi*, Beirut, Mansyuratu Dai maktabah al-Hayah
- Ibn Hajjaj al-Qusyairy al-Naysaburi, (tt), *Sahih Muslim II*, Istanbul, Cagry Yayin Lari
- J. P. Chaplin, (2015), *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta, Rajawali Pers
- Jalaluddin Rahmat, (1999), *Renungan-Renungan Sufistik*, Bandung, Mizan
- Javad Nurbakh (1991), "Tasawuf dan Psikoanalisa: Konsep Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi", dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan; Ulumul Qur'an*, No. 8
- Khairunnas Rajab, (2010), *Obat Hati, menyetatkan ruhani dengan ajaran Islami*, Yogyakarta, LKiS
- Lips, Hillary M. (1993), *Sex and Gender: An Introduction*, London: Mayfield Publhising

- Lois Ma'luf, (1986), *Munjid fil Lughah wal A'lam*, Beirut, Maktabah Syarqiyah
- Muhammad Ibn Ahmad Ibn Abi Bakr Ibn Farh al-Qartubi Abu Abdillah, (1372 H), *Tafsir al-Qurtubiy I*, Darul Say'biy, Al-Qaherah,
- Muhammad Ibn Muhammad Ibn Ahmad Ibn Ishaq al-Hakim Abu Ahmad, (tt), *Syi'ar Ashabul Hadits*, Kuwait, Darul Khulafah
- Muhammad Ibn Jarir Ibn Yazid Ibn Khalid al-Thabariy Abu Ja'far, *Tafsir al-Thabariy Juz 28*, Beirut, Darul Fikr
- M. Quraish Shihab, (1993), *Membumikan al-Qur'an, Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Bandung, Mizan
- Manzulul Haq dalam Zafar Afaq Ansari, (2003), *Qur'anic Concept of Human Psyche*, (Abdullah Ali's translation), Bandung, 'Arasy
- Nurcholish Madjid, (1992), *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*, Jakarta, Paramadina
- Nurcholish Majid, (1992), *Islam Doktrin dan Peradaban*, Jakarta, Paramadina
- Noel J. Coulson, (1964), *A History of Islamic Law*, Edinburg, Edinburg University Press
- Najati, M. Utsman (1997), *al-Qur'an wa ilm al-Nafs*, Bandung, Pustaka
- Najati, M. Utsman (1993), *al-Hadits an-Nabawi wa ilmu al-An-nafs*, Beirut, Dar al-Syuruq
- Rahmat, Jalaluddin (1991), *Islam Aktual*, Bandung, Mizan.
- Rifat Syauqy Nawawi, (Ed), (2000), *Metodologi Psikologi Islami*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Rosinah Ali, (2012), *Kaunseling Spiritual: Pendekatan Terbaik Menangani Permasalahan Hidup*, dalam Prosiding

Seminar International Konseling Malindo, Padang 13-15
November 2012

- Sumadi Surya Brata, (2001), *Psikologi Pendidikan*, Jakarta, Rajawali Pers
- Sayyid Mujtaba Musawi Lari, (1993), *Psikologi Islam*, Bandung, Mizan
- Shariati, Ali (1995), *The Enlightened Thinkers and Islamic Renaissance*, (Indonesia trans. Rahmani Astuti), Bandung, Mizan
- Schultz, Duane. P. dan Sydney Ellen Schultz, (2001), *Theories of Personality*, Canada, Wads Worth Thomson Learning
- Syed Mahmudun Nasir, (1988), *Islam Konsepsi dan sejarahnya*, Bandung, Rosda Karya
- Sidi Gazalba, (1975), *Azas Agama Islam*, Jakarta, Bulan Bintang
- Sumadi Surya Brata, (2001), *Psikologi kepribadian*, Jakarta, Raja Grafindo Persada
- Smith, Barry D. and Harold J. Vetter, (1982), *theories of personality*, USA, prentice hall
- Tohari Musnamar (dkk.), (1992), *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* Yogyakarta: UII Press
- Wundt, Wilhem (1973), *An Introduction Psychology*, New York, Arno Press
- Wasty Soemanto, (1998), *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*, Jakarta, Rineka Cipta
- Wilcox, Linn (2003), *Sufism and Psychology*, (IG. Harimurti Bagoesoka's translation), Jakarta, Serambi Ilmu Semesta
- Yahya Jaya, (1992), *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Ruhama

Zakiah Darajat, (1988), *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta, Mas Agung,

<https://mahamaul.wordpress.com/2015/03/21/artikel-3-penjelasan-dan-perbedaan-psikoterapi-dan-konseling-dan-penjelasan-terhadap-mental-illness-yng-terdiri-dari-biological-psychological-sociological-dan-phyllisophic-penjelasan-dari-bentuk/> diunduh tanggal 26/11/2015

LAMPIRAN PHOTO KEGIATAN



Relaks bersama (Gus Zain dan Khairunnas Rajab)



Pasien Mental tengah mendengar wejangan



Pasien Mental Az-Zainy



Peneliti (Mas'ud Zein dan Yasmaruddin) tengah berdialog dengan Pasien Mental Az-Zainy



Pondok Az-Zainy, tampak depan



Pondok Az-Zainy, menerima tamu; kunjungan dari luar daerah



Suasana Malam di PP. Az-Zainy

Rekonstruksi
PSIKOTERAPI ISLAM

