

‘PSIKOTERAPI ISLAM DALAM MENGATASI DEPRESI’

PAHRI SIREGAR
siregarfahri747@yahoo.co.id

ABSTRAK

Problematika atau masalah manusia pada hakikatnya hanya dua, yaitu masalah yang bersifat vertikal dan horizontal. Masalah yang bersifat vertikal adalah masalah manusia yang berhubungan dengan Tuhan-Nya, sedangkan masalah manusia yang bersifat horizontal adalah masalah manusia dengan dirinya sendiri, masalah manusia dengan keluarganya, masalah manusia dengan sosial atau lingkungannya dan masalah manusia dengan lingkungan pekerjaannya. Kegagalan manusia berhubungan dengan Tuhan-Nya, manusia dengan dirinya sendiri, keluarga, sosial atau masyarakat dan lingkungan kerja dapat menimbulkan stress, depresi, gangguan psikologis, gangguan mental, tingkahlaku abnormal bahkan gangguan kejiwaan yang sudah akut atau berat.

Salah satu masalah yang sangat perlu diatasi adalah masalah yang dapat menimbulkan depresi, karena depresi adalah jenis penyakit gangguan jiwa yang sering terjadi di masyarakat. Menurut data Badan Kesehatan Dunia meningkatnya depresi yang tidak dapat dikendalikan dapat menyebabkan banyak orang untuk bunuh diri karena tidak mampu menghadapi beban hidup. Mereka yang masih mampu bertahan hidup akan mengalami keterbelakangan mental. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah depresi adalah dengan Psikoterapi Islam

Kata Kunci: *Psikoterapi Islam dan Depresi*

A. PENDAHULUAN

1. Pengertian Depresi

Istilah depresi pertama kali dikenalkan oleh Meyer (1905) untuk menggambarkan suatu penyakit jiwa dengan gejala utama sedih, yang disertai gejala-gejala psikologis lainnya, gangguan somatik (fisik) maupun gangguan psikomotor dalam kurun waktu tertentu dan digolongkan ke dalam gangguan afektif. Depresi adalah kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti, bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan. Depresi seringkali berhubungan dengan berbagai masalah psikologis seperti, serangan panik, penyalahgunaan zat, disfungsi seksual, dan gangguan kepribadian.¹

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stres yang tidak bisa diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Salahsatu faktor terjadinya depresi adalah karena penggunaan zat adiktif.² Penyakit ini kerap diabaikan karna dianggap bisa hilang sendiri tanpa pengobatan. Rathus (1991) menyatakan orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional dan gerakan tingkah laku serta kognisi.³ Menurut Atkinson (1991) depresi sebagai suatu gangguan *mood* yang dicirikan tidak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tidak mampu konsentrasi, tidak punya semangat hidup, selalu tegang dan mencoba bunuh diri.

2. Gambaran Klinis Depresi

PPDGJ III (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa), menyatakan bahwa seseorang menderita gangguan depresi ditandai dengan adanya kehilangan minat dan kegembiraan, serta berkurangnya energi yang menyebabkan seseorang tersebut mudah merasa lelah meskipun hanya bekerja ringan. Gejala lain yang sering muncul antara lain:

¹ Gerald dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Ke 9*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2010), hlm. 372

² Yustinus Semium, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm.124

³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2009), hlm. 3

- a. Konsentrasi dan perhatian berkurang.
- b. Harga diri dan kepercayaan berkurang.
- c. Gagasan tentang perasaan bersalah dan tidak berguna.
- d. Pandangan masa depan yang suram dan pesimistis.
- e. Gagasan atau perbuatan yang membahayakan diri atau bunuh diri.
- f. Tidur terganggu
- g. Nafsu makan berkurang.

Menurut Lumbantobing, gejala-gejala depresi meliputi:

- a. Gangguan tidur atau insomnia.
- b. Keluhan somatik berupa nyeri kepala, *dizzi* (pusing), rasa nyeri, pandangan kabur, gangguan saluran cerna, gangguan nafsu makan (meningkat atau menurun), konstipasi, dan perubahan berat badan (menurun atau bertambah).
- c. Gangguan psikomotor berupa aktivitas tubuh meningkat (agitasi atau hiperaktivitas) atau menurun, aktivitas mental meningkat atau menurun, tidak mengacuhkan kejadian di sekitarnya, fungsi seksual berubah (mencakup libido menurun), variasi diurnal dari suasana hati. Gejala biasanya lebih buruk di pagi hari.
- d. Gangguan psikologis berupa suasana hati (*disforik*, rasa tidak bahagia, letupan menangis), kognisi yang negatif, gampang tersinggung, marah, frustrasi, toleransi rendah, emosi meledak, menarik diri dari kegiatan sosial, kehilangan kenikmatan dan perhatian terhadap kegiatan yang biasa dilakukan, banyak memikirkan kematian dan bunuh diri, perasaan negatif terhadap diri sendiri, persahabatan, serta hubungan sosial.

3. Klasifikasi Depresi

- a. Gangguan Distimia

Gangguan Distimia adalah gangguan perasaan depresi yang ditandai dengan gejala kronis (kurang lebih 2 tahun) dan berada pada tingkat keparahan yang ringan, tetapi juga dapat menghambat fungsi normal dengan baik. Gejala distimia yang biasa muncul seperti menurun atau meningkatnya nafsu makan, sulit untuk berkonsentrasi, perasaan mudah putus asa, mudah lelah, gangguan

tidur seperti insomnia dan hipersomnia. Orang dengan gangguan distimia mungkin pernah mengalami episode depresi berat selama hidupnya.

b. Gangguan Depresi Mayor

Gangguan Depresi Mayor (gangguan unipolar) adalah gangguan yang terjadi satu atau lebih episode depresi. Gangguan depresi mayor terjadi tanpa ada riwayat episode manik atau hipomanik alami. Gangguan depresi mayor ditandai dengan beberapa gangguan yang seperti gangguan tidur, makan, belajar, dan gangguan untuk menikmati kesenangan.

c. Gangguan Depresi Bipolar

Gangguan Depresi Bipolar adalah gangguan yang melibatkan suasana hati yang ekstrim (berupa euphoria). Gangguan tersebut dapat dipicu oleh stress dan tekanan dari kehidupan sehari – hari, peristiwa traumatis, trauma fisik / cedera kepala. Gangguan bipolar merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dan sering kali tidak terdiagnosis dan tidak diobati untuk jangka panjang

d. Macam-macam Depresi Mental

Menurut klasifikasi organisasi kesehatan dunia WHO, depresi berdasarkan tingkat penyakitnya dibagi menjadi:

1) Depresi Ringan

Depresi ringan datang dan pergi dengan sendirinya, ditandai dengan hati yang berat, sedih, dan murung. Gejala depresi muncul selama dua minggu berturut-turut, dan gejala itu bukan karena pengaruh obat-obatan ataupun penyakit.

2) Depresi Sedang

Pada depresi sedang, *mood* yang rendah berlangsung terus dan individu mengalami simtom fisik.

3) Depresi Berat

Depresi berat dicirikan oleh perasaan tidak berguna atau bersalah serta sering disertai gejala fisik seperti turun berat badan, sakit kepala, hingga tidak enak

badan. Penderita depresi berat cenderung untuk menarik diri, tidak peduli pada lingkungan sekitar, serta aktivitas fisik yang terbatas.⁴

Depresi menurut Dadang Hawari:

1) Depresi Pasca Kuasa,

Depresi Pasca Kuasa adalah depresi yang diakibatkan seseorang yang memiliki jabatan kemudian suatu saat jabatan itu hilang, hilang pula kekuasaan dan kekuatannya, dampaknya adalah terganggunya keseimbangan mental emosional dengan munculnya berbagai keluhan fisik, kecemasan dan depresi.

2) Depresi Neurotik

Depresi Neurotik (Gangguan *Distimik*), suatu gangguan afek (*mood*) yang menahun dan mencakup gambaran afek (*mood*) depresif atau hilangnya minat atau rasa senang di dalam semua aktivitas kehidupan yang biasa dilakukan.

3) Depresi *Siklotimik*,

Depresi Siklotimik adalah seseorang yang mengalami gangguan ini paling sedikit dalam kurun waktu dua tahun mengalami gangguan alam perasaan (*affect/mood*) ini, yang mencakup suatu saat yang bersangkutan dalam episode depresif dan pada saat yang lain mengalami episode hipomanik.

4) Depresi Pasca NAZA,

Depresi Pasca NAZA adalah penyalahgunaan NAZA dapat mengakibatkan ketagihan dan ketergantungan. Apabila yang bersangkutan menghentikannya, maka ia akan jatuh kedalam kecemasan dan atau depresi. Oleh karena itu ia akan memakai NAZA, semakin lama semakin bertambah takarannya (dosis) dan semakin banyak frekuensi pemakaiannya.⁵

e. Resiko Yang Ditimbulkan Oleh Depresi Mental

Adapun resiko yang ditimbulkan oleh depresi adalah:

1) Bunuh diri

Bunuh Diri Sangat sering bagi individu yang mengalami depresi memiliki pikiran untuk bunuh diri. Perasaan kesepian dan ketidakberdayaan adalah

⁴ Namora, *Depresi*, hlm. 35-36

⁵ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi* (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas), tt

faktor yang sangat besar penyebab seseorang melakukan bunuh diri. Orang yang menderita depresi kadang-kadang merasa begitu putus asa sehingga mereka benar-benar mempertimbangkan membunuh dirinya sendiri.

2) Gangguan tidur

Gangguan Tidur atau Insomnia dan Hypersomnia Gangguan tidur dan depresi cenderung muncul bersamaan. Setidaknya 80 % dari orang yang menderita depresi mengalami insomnia atau kesulitan tidur. Pada orang yang mengalami depresi, mereka tidur dengan cepat, namun sering terbangun pada malam hari. Karena adanya perasaan yang tidak nyaman dan tidak rileks, sehingga merasa lelah setelah bangun. Hipersomnia adalah perasaan ngantuk berlebihan meskipun sudah tidur.

3) Gangguan dalam pekerjaan

Pengaruh depresi sangat terasa dalam kehidupan pekerjaan seseorang. Depresi meningkatkan kemungkinan dipecat dan pendapatan yang lebih rendah. Depresi mengakibatkan kerugian dalam produksi karena performa yang sangat buruk.⁶ Penurunan pada performa pekerjaan yang terus-menerus ditambah dengan masalah-masalah hubungan di tempat kerja menyebabkan seseorang yang depresi lebih cenderung dipecat dan menjadi pengangguran, menjadi pengangguran dapat menciptakan depresi yang lebih berat.

4) Gangguan pola makan

Pada orang yang menderita depresi terdapat dua kecenderungan umum mengenai pola makan yang secara nyata mempengaruhi berat tubuh yaitu: Tidak selera makan dan Keinginan makan-makanan yang manis bertambah

f. Perilaku-Perilaku Merusak

1) Agresivitas dan Kekerasan

Pada individu yang terkena depresi, perilaku yang ditimbulkan bukan hanya berbentuk kesedihan, namun bisa juga dalam bentuk mudah tersinggung dan agresif. Perilaku agresif lebih cenderung ditunjukkan oleh individu pria yang mengalami depresi. Hal ini karena pengaruh hormone. Jika pada wanita hormon estrogen dan progesterone yang mempengaruhi perilaku,

⁶ Namora, *Depresi*, hlm. 127

testosterone mempengaruhi perilaku pria. Perilaku menjadi berbahaya dan dapat berakibat melukai orang yang dicintai dan juga diri sendiri.

Pada kasus yang ekstrem, agresi yang meningkat dapat menyebabkan tindakan pembunuhan. Namun walaupun lebih banyak agresivitas dilakukan oleh pria, wanita yang depresi juga dapat menyebabkan perilaku agresif yang serius, misalnya merusak barang-barang bahkan melukai dan membunuh anaknya sendiri.

2) Penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang

Telah diketahui bahwa penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang pada remaja selain karena pengaruh teman, juga motivasi diri sendiri yang disebabkan oleh keadaan depresi sebagai cara untuk mencari pelepasan sementara dari keadaan yang tidak menyenangkan.

3) Merokok

Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara emosi negative yang ditimbulkan oleh depresi dengan frekuensi merokok. Hal ini dikarenakan beberapa zat kimia dari rokok dapat meredakan stress untuk sementara.⁷

B. Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Masalah Depresi

1. Pengertian Psikoterapi Islam

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) mempunyai pengertian cukup banyak dan kabur, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*guidance and counseling*), Kerja Sosial (*case work*), Pendidikan dan Ilmu Agama. Secara harfiah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa atau *usada* jiwa atau *usada* mental hal ini dikemukakan oleh Subandi (Rahayu, 2009:191) Psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan dan keruhanian

⁷ Namora, *depresi*, hlm. 139-140

melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang di dasarkan pada alquran dan sunnah.⁸

Psikoterapi juga diartikan sebagai 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 emosinya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikis (Rahayu, 2009:192) Konsep-konsep di atas dewasa ini berkembang dengan berbagai inovasi dan modifikasi, salah satunya dengan adanya praktik psikoterapi dengan memadukan ajaran-ajaran agama khususnya agama Islam. Metode ini dikenal dengan psikoterapi Islam yang muncul dari induk psikoterapi religius.

Pengertian dari psikoterapi Islam itu sendiri adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan melalui bimbingan Al Qur'an dan As Sunnah Nabi saw. atau secara empiris adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah swt, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya⁹

Menurut Arifin (2009: 23) Psikoterapi dapat diistilahkan atau diartikan sebagai *al isytisyfa bi al Qur'an wa al Du'a*, yaitu penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan pada tuntunan nilai-nilai Al Qur'an dan doa. Teori-teori psikologi pada umumnya terlalu berorientasi pada manusia atau antroposentris (Bastaman, 1995 dalam Subandi, 2000), sehingga ukuran kebenarannya juga dari kacamata manusiawi.

Sedangkan dalam perspektif psikologi Islami dalam hal ini psikoterapi Islam kebenarannya harus dikembalikan kepada Al-Quran dan sunnah (Al-Hadits). Beberapa pengertian di atas dapat difahami bahwa psikoterapi Islam adalah bagian pengobatan dari sisi manusia dari aspek yang bersifat rohaniah ketimbang aspek fisik atau jasmaniah dengan menggunakan ajaran-ajaran yang berlaku dalam Islam.

2. Fungsi Dan Tujuan Psikoterapi Islam

⁸ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), hlm.23

⁹ Op.,Cit, *Konseling dan Psikoterapi islam*, hlm. 228

a. Fungsi dan Tugas Terapis

Dalam psikoterapi berwawasan Islam fungsi terapis adalah sebagai pembimbing (*mursyid*) bagi klien untuk mencapai taraf kehidupan yang lebih tinggi dan sempurna sesuai dengan kapasitas manusia dan fitrah kemanusiaannya. Sebagai *mursyid*, dia bertanggung jawab kepada fungsi tiga unsur kehidupan manusia, yaitu membimbing jasmani klien agar terhindar dari segala perbuatan yang mengotori jasad manusia, merusak hal-hal berharga dalam fisik dan biologis manusia dengan prinsip preventif terhadap 5 hal yaitu:

- 1) *Hifzh al din* (memelihara ketentuan ibadah dari agama) ;
- 2) *Hifzh al nafsi* (memelihara kebersihan jiwa) ;
- 3) *Hifzh al nasal* (memelihara keturunan) ;
- 4) *Hifzh al mal* (memelihara harta) ;
- 5) *Hifzh al 'aql* (memelihara dari hal yang merusak akal).¹⁰

b. Tujuan Psikoterapi Islam

Corey (1991) merumuskan tujuan psikoterapi pada usaha untuk memberikan rasa aman, bebas, agar klien mengeksplorasi diri dengan enak, sehingga ia bisa mengenali hal-hal yang mencegah pertumbuhannya dan bisa mengalami aspek-aspek pada dirinya yang sebelumnya ditolak atau terhambat. Untuk memungkinkannya berkembang ke arah keterbukaan, memperkuat kepercayaan diri, kemauan melakukan sesuatu dan meningkatkan spontanitas dan kesegaran dalam hidupnya (Rahayu, 2009: 196) Menurut Adz-Dzaki (2002: 278) tujuan psikoterapi Islam antara lain:

- 1) Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan rohani atau sehat mental, spiritual dan moral.
- 2) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani.
- 3) Menghantarkan individu kepada perubahan konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
- 4) Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihlanan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.

¹⁰ Op.,Cit, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, hlm. 40

- 5) Menghantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri/jati diri serta dzat yang maha suci yaitu Allah SWT.¹¹

Menurut Prawitasari, (dalam Subandi, 2000: 128) istilah psikoterapi (dan konseling) memiliki pengertian sebagai suatu cara yang dilakukan oleh para profesional (psikolog, psikiater, konselor, dokter, guru, dsb.) dengan tujuan untuk menolong klien yang mengalami problematika psikologis. Lebih lanjut Prawitasari menjelaskan tentang tujuan psikoterapi secara lebih spesifik meliputi beberapa aspek kehidupan manusia antara lain:

- 1) Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar,
- 2) Mengurangi tekanan emosi melalui pemberian kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang dalam.
- 3) Membantu klien mengembangkan potensinya
- 4) Mengubah kebiasaan dan membentuk tingkah laku baru.
- 5) Mengubah struktur kognitif
- 6) Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan.
- 7) Meningkatkan pengetahuan diri dan *insight*.
- 8) Meningkatkan hubungan antar pribadi;
- 9) Mengubah lingkungan sosial individu;
- 10) Mengubah proses somatik supaya mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh melalui latihan-latihan fisik;
- 11) Mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, kontrol dan kreativitas diri.

Kutipan di atas tampak jelas bahwa persoalan yang ditangani oleh psikoterapis Barat menyangkut masalah-masalah yang bersifat fisiologis-emosional-kognitif-behavioral-sosial.

Meskipun jangkauannya bervariasi, seringkali konotasi menjadi sempit, yaitu hanya mengarah kepada suatu usaha dalam proses penyembuhan, menghilangkan persoalan dan gangguan. Walaupun sebenarnya ada beberapa psikoterapis yang memasukan isu pengembangan diri sebagai agenda dalam terapi. Tetapi secara

¹¹ Op.,Cit, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm.279

umum orang akan selalu beranggapan bahwa jika ada seseorang sedang menjalani suatu psikoterapi, berarti sedang berusaha menyembuhkan diri.

Gambaran mengenai Psikoterapi Islam sendiri memiliki ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas. Selain menaruh perhatian pada proses penyembuhan, psikoterapi Islam sangat menekankan pada usaha peningkatan diri, seperti membersihkan kalbu, menguasai pengaruh dorongan primitif, meningkatkan derajat nafs, menumbuhkan akhlaqul karimah dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi. Mappiare, (dalam Subandi, 2000:151) menekankan bahwa psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembalikan seorang pribadi pada fitrahnya yang suci atau kembali ke jalan yang lurus. Lebih jauh lagi Hamdani, (2004:254) menyebutkan bahwa psikoterapi juga perlu memberikan bimbingan kepada seseorang untuk menemukan hakekat dirinya, menemukan Tuhannya dan menemukan rahasia Tuhan.

Psikoterapi Islam tidak hanya memberikan terapi pada orang-orang yang “sakit” sesuai dengan kriteria mental-psikologis-sosial, tetapi juga perlu ikut menangani orang-orang yang “sakit” secara moral dan spiritual. Jadi ukuran yang dijadikan sebagai standar untuk menentukan kriteria suatu tingkah laku itu perlu diterapi atau tidak, yang pertama-tama adalah nilai moral-spiritual dalam Islam, baru kemudian mengacu pada kriteria-kriteria psikologi yang ada.

3. Metode Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Masalah Depresi

a. Terapi Dengan Wudhu

Allah berfirman, hai orang-orang yang beriman apabila kamu hendak mengerjakan shalat maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku dan sapulah kepalamu dan basuhlah kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau setelah berhubungan badan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammum lah dengan tanah itu. Allah tidak hendak membersihkanmu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.¹²

¹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro 2007), hlm.108

Jika Islam menjadikan shalat sebagai tiang dan fondasinya yang paling utama, maka Islam juga menjadikan sucinya badan dan pakaian dari kotoran, serta suci dari hadats besar dengan mandi dan hadats kecil dengan berwudhu, sebagai syarat sahnya shalat. Demikianlah kita saksikan yaitu kenyataan yang tidak terbantahkan yang menegaskan bahwa sepanjang sejarah umat manusia, belum pernah ada suatu agama atau peraturan yang begitu besar perhatiannya terhadap sisi kesehatan tubuh dan kebersihan diri. Bahkan menjadikannya sebagai bagian dari fondasi dan tiangnya seperti agama Islam.¹³

Amr bin Abbash pernah berkata kepada Rasulullah, Wahai Rasulullah terangkanlah kepadaku tentang wudhu, Rasulullah pun bersabda, tidaklah seseorang dari kalian yang mengambil air wudhu, lalu berkumur-kumur dan memasukkan air ke wajah, mulut dan hidungnya akan berguguran. Dan jika membasuh wajahnya sebagaimana yang diperintahkan oleh Allah, maka dosa-dosa wajahnya akan berguguran dari ujung jenggotnya bersama air. Lalu jika membasuh kedua tangan hingga kedua sikunya, maka dosa-dosa kedua tangannya berguguran dari ruas-ruas jarinya bersama air. Kemudian jika membasuh kedua kakinya hingga kedua mata kakinya, maka dosa-dosa kedua kakinya dari ruas-ruas jarinya akan dihapuskan bersama air. Jika berdiri dan melakukan shalat, lalu memuja dan memuji Allah serta mengagungkannya sebagaimana yang layak baginya dan benar-benar menyatukan hatinya bersama Allah, ia akan terlepas dari kesalahannya sebagaimana kondisinya ketika ia dilahirkan oleh ibunya.

Sebuah penelitian ilmiah yang dilakukan oleh seseorang dosen spesialis kekebalan tubuh di universitas Ain Syams Kairo, Mesir, Dr. Majidah Amir yang juga bekerja sebagai konsultan terapi pengobatan alternatif, telah menyatakan bahwa berwudhu merupakan sarana yang sangat efektif untuk mengatasi kelelahan dan kepenatan. Di samping itu wudhu juga dapat memberikan suntikan semangat baru bagi seseorang.

Ia juga menyatakan bahwa seorang muslim yang berwudhu untuk melakukan shalat dapat mengembalikan keseimbangan energy yang mengalir di dalam tubuhnya. Berwudhu juga dapat memperbaiki jaringan tubuh seseorang karena dirinya telah dibersihkan dari kesalahan dan dosa-dosa yang memiliki pengaruh dan dampak besar

¹³ Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: Aqwam, 2013), hlm.200

terhadap kondisi psikologis dan fisiknya. Adapun dari sudut lahiriah dan maknawinya, berwudhu merupakan obat positif terhadap semua anggota tubuh. Hal ini disebabkan, wudhu dapat mengobati kerapuhan yang terdapat pada tubuh.

Sebuah riset membuktikan bahwa berwudhu merupakan amalan yang sejalan dengan teori medis. Dalam hal ini wudhu dapat mencegah berbagai penyakit termasuk kanker. Di samping itu juga dapat membuat seseorang semakin energik, bergairah dan bersemangat. Bahkan berwudhu dapat memperlancar peredaran darah dan membersihkan bagian-bagian tubuh yang terbuka dari kuman-kuman berbahaya serta pencemaran lingkungan. Di samping itu juga, hasil penelitian medis menyatakan bahwa wudhu dapat membebaskan seseorang dari bau badan dan mulut yang merupakan kesehatan, social dan kemanusiaan.¹⁴

Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa setiap rukun wudhu memiliki keistimewaan jika dipandang dari sisi medis. Selain itu juga terapi penyembuhan terhadap berbagai penyakit, baik yang ringan maupun kronis. Dengan berwudhu, tubuh akan kembali menjadi agresif, aktif, kreatif dan menumbuhkan ketenangan dari sisi psikologis maupun persendian. Ketika berwudhu, seseorang harus membasuh wajah, kedua tangan hingga siku, mengusap kepala, membasuh kedua kaki hingga mata kaki. Jika ada satu rukun yang tertinggal maka wudhunya kurang sempurna, bahkan bisa jadi tidak sah.

Rasulullah memberikan penjelasan tambahan dan rincian perihal praktik berwudhu. Sunnah-sunnah nabawi yang mulia memerintahkan untuk berkumur-kumur, memasukkan air ke dalam hidung lalu membuangnya, mengusap kedua telinga dan tengkuk, serta membasuh setiap anggota wudhu tiga kali. Dengan demikian praktek wudhu yang mengawali setiap shalat lima waktu menjadi sebuah keistimewaan yang dapat menjaga kesehatan dan sangat menarik jika dilihat dari sisi medis. Adapaun yang paling utama adalah wudhu menjadikan setiap muslim menjadi terbiasa dengan kebersihan. Sehingga hal ini dapat membantu untuk melindungi dirinyadari efek berbagai penyakit.

Di samping itu, dengan terjaganya kebersihan dapat membuat tubuh lebih giat, agresif dan aktif. Serta memberikan ketenangan jiwa dan menstabilkan urat syaraf. Perlu

¹⁴ Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, hlm. 210

kita ketahui bahwa berwudhu lebih focus membasuh bagian-bagian tubuh yang tampak, terbuka, dan banyak bersinggungan dengan pengaruh unsure-unsur udara serta pergantian dan perubahan cuaca. Bagian-bagian tersebut adalah wajah, kepala, kedua tangan, kedua kaki dan semua anggota tubuh yang terbuka seperti mulut dan hidung dan kedua mata.¹⁵

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa orang yang benar-benar berwudhu dan melaksanakannya setiap hari dapat memberikan ketenangan, kedamaian, sehat dan tidak mungkin menghindari seseorang dari stress bahkan depresi.

b. Terapi dengan Shalat

Ibnul Qayyim menjelaskan beberapa hikmah dan faedah shalat khusuk. Dia berkata, shalat mencegah perbuatan dosa, menangkal penyakit hati, mengusir penyakit tubuh, cahaya penerang hati, membuat wajah berseri-seri, menyehatkan badan dan jiwa, mendatangkan rezeki, mencegah kezaliman, serta menolong orang yang terzalimi. Selain itu juga memadamkan virus-virus syahwat, menjaga nikmat, menolak bala, pengantar rahmat, menghilangkan kesusahan, menjaga kesehatan, menghibur jiwa, pemusnah rasa malas, menambah kekuatan, melapangkan dada, penyemangat jiwa, membawa berkah, menjauhkan diri dari setan, serta mendekatkan diri kepada Allah.¹⁶

Shalat dapat menerangi hati, melapangkan dada, serta menggairahkan jiwa dan raga. Berbagai kalangan ahli medis menyampaikan bahwa shalat dapat dapat merehatkan hati dan membuatnya tenang, serta menghilangkan kegundahan dan kegalauannya merupakan factor paling utama untuk memulihkan kesehatan tubuh. Factor tersebut bisa menjadi pencegahan terhadap berbagai penyakit dan dapat meringankan penderitaan rasa sakit. Dari beberapa penjelasan tersebut penulis dapat menarik kesimpulan bahwa shalat juga dapat mengatasi stress dan depresi.

c. Terapi Dengan Puasa

¹⁵ Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, hlm.211

¹⁶ Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, hlm. 251

Seorang guru besar Fakultas Kedokteran Qasr Al-Ainiy Kairo. Dr. Tsana Muhammad Ali menegaskan manfaat puasa untuk mengobati berbagai penyakit jiwa, khususnya kegonjangan jiwa dan depresi mental. Ia berkomentar terhadap kasus-kasus kegonjangan jiwa sebagai berikut, sebenarnya ia bukanlah sebuah bagian dari penyakit, melainkan kepribadian sensitif yang tidak mampu beradaptasi ataupun berdampingan hidup dengan lingkungan sekitarnya. Puasa mampu mengembalikan stabilitas mental dan kemampuannya dalam mengontrol sikap dan tindak-tanduknya secara normal.

Pada kasus depresi, Tsana menyebutkan spritualitas Ramadhan beserta semua kandungannya, baik itu puasa maupun shalat malamnya (tarawih dan witr) mampu mengurangi gejala-gejala depresi. Bahkan terkadang pada banyak kasus gejala depresi itu menghilang pada hari-hari bulan Ramadhan yang penuh kemuliaan. Sebuah bukti yang menegaskan arti penting puasa dalam berbagai penyakit kejiwaan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dr. Chainman dari Universitas Brownstown Amerika bahwa dengan tidak diminimalisirnya pilihan atau keinginan, ditambah tidak adanya control pada diri, keinginan, serta hawa nafsu, maka hal itu dapat meningkatkan depresi, frustasi, rasa duka dan nestapa. Sebuah bukti yang menguatkan pentingnya puasa dalam rangka melatih manusia mengontrol hawa nafsu dan berbagai keinginan pada akhirnya dapat mengikis habis rasa frustasi dan depresi.¹⁷

Dari penjelasan diatas penulis sepakat bahwa puasa dapat menjadi obat atau terapi terhadap orang penderita depresi mental.

d. Terapi Dengan Al-Quran Atau Ruqyah

Di era modern ini, kehidupan materialistis begitu diagung-agungkan sampai diluar dugaan dan yang bisa dibayangkan. Manusia begitu bergantung dengan peradaban dan kemajuan zaman hingga menjadikan keduanya sebagai suatu hal yang paling mereka cita-citakan. Mereka hanya terfokus pada pengobatan dari sisi jasmani manusia dengan cara mengonsumsi obat penenang serta berbagai operasi yang rumit. Namun mereka mengabaikan faktor keimanan kepada Allah, menjalin hubungan yang baik dengan-Nya, mencari kesembuhan melalui Al-Qur'an, zikir dan doa yang dapat menguatkan sisi mental dan jiwa seseorang. Kekuatan itu dengan sendirinya akan mampu melindungi jiwa dan raganya dari berbagai penyakit kejiwaan dan jasmani.

¹⁷ Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, hlm.380

Buktinya seorang yang beriman dan bertakwa sebagian besar hidupnya terbebas dari penyakit-penyakit psikis. Hidup dengan hati yang damai, ridha, bahagia, penuh harap dan optimis. Dari sisi etimologi, *ruqyah* berarti permohonan perlindungan, atau ayat-ayat, dzikir-dzikir dan doa-doa yang dibacakan kepada orang yang sakit. Sedangkan menurut terminologi syariat, *ruqyah* berarti bacaan-bacaan untuk pengobatan yang *syar'i* (berdasarkan nash-nash yang pasti dan *shahih* yang terdapat dalam Al Qur'an dan As Sunnah) sesuai dengan ketentuan ketentuan serta tata cara yang telah disepakati oleh ulama. *Ruqyah* dinamakan juga dengan 'Azaa'im (bentuk plural dari 'Aziimah, yang dikenal dalam bahasa Indonesia dengan azimat-azimat).

Hukum menggunakan *ruqyah* untuk mengobati penyakit adalah *mubah* (boleh). Bahkan syariat menganjurkannya. Berdasarkan *nash-nash* tekstual dalam Al Qur'an dan As-Sunnah. Dan tidak diragukan lagi, bahwa pengobatan dengan Al Qur'an Al Karim dan dengan *nash-nash ruqyah* yang *tsabit* (tetap) dari Nabi *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* adalah terapi pengobatan yang sangat sempurna dan bermanfaat. Allah Swt berfirman:

“Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”(Q.S Al Israa: 82).

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Rabbmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Yunus: 57).

Al Qur'an merupakan obat yang sempurna dan penawar bagi seluruh penyakit hati dan jasad, serta penyakit-penyakit dunia dan akhirat. Namun tidak semua orang mampu dan mempunyai kemampuan untuk melakukan penyembuhan dengan Al Qur'an. Jika pengobatan penyembuhan dilakukan secara baik terhadap penyakit, didasari dengan kepercayaan dan keimanan, penerimaan yang penuh, keyakinan yang pasti, serta terpenuhi syarat-syaratnya, maka tidak ada satu penyakit pun yang mampu melawannya selama-lamanya. Surat yang dibaca dalam Al Qur'an dalam *Ruqyah* adalah *Al Mu'awwidzaat*, yaitu surat Al Ikhlas, Al Falaq dan An Naas, Surat Al Fatihah, Surat Al Kafirun dan Ayat-ayat yang lain, seperti dua ayat terakhir dari surat Al Baqarah dan ayat kursi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Hammam, Hasan *Terapi dengan Ibadah*, Solo: Aqwam, 2013
- Arifin, Isep Zainal *Bimbingan Penyuluhan Islam* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009
- Gerald dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Ke 9*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010
- Hawari, Dadang *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas
- Lubis, Namora Lumongga *Depresi: Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana Prenada Media, 2009
- RI, Departemen Agama *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Diponegoro 2007
- Semium, Yustinus *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Kanisius, 2006