

## PSIKOTERAPI DENGAN DOA

*M. Darajat Ariyanto*

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta



### ABSTRAK

*Di era sekarang psikoterapi untuk penyembuhan penyakit jiwa tidak hanya menggunakan alat medis tetapi juga mengabungkan alat yang bersifat religius.*

*Dari penulisan penulis bahwa dengan menggunakan metode do'a yang berkualitas ternyata menimbulkan di dalam jiwa pasien/ klien perasaan kehadiran Allah SWT., spiritual tinggi, kedamaian, ketenangan, motivasi positif, rasa optimis, semangat hidup, auto-sugesti, dan rasa percaya diri. Semuanya ini merupakan unsur-unsur yang penting bagi penyembuhan gangguan kejiwaan bagi pasien. Sedang bagi terapis doa yang berkualitas tinggi akan mempunyai efek yang sangat besar untuk penyembuhan pasien/ kliennya.*

**Kata Kunci:** *do'a, psikoterapi, gangguan kejiwaan.*

### PENDAHULUAN

Pada tahun 1984 WHO memasukkan dimensi spiritual/ keagamaan setara pentingnya dengan dimensi fisik, psikologik, dan psikososial. Sejalan dengan hal tersebut. terapi gangguan kejiwaan menggabungkan terapi fisik/ biologik dengan obat-obatan psikofor-

maka, psikologik (psikoterapi), dan psikososial dengan terapi psikospiritual/ psikoreligius. Gabungan antara terapi fisik, psikologik, psikososial dengan terapi religius ini biasanya disebut dengan istilah terapi holistik (Hawari, 1997: 27-28). The American Psychiatric Association (APA) meng adopsi gabungan dari ke

empat dimensi di atas dengan istilah paradigma pendekatan bio-psycho-socio-spiritual (Hawari, 2002: 5).

Di negara-negara maju, seperti Amerika Serikat, para psikiaternya sudah menaruh perhatian besar pada dimensi psikoreligius dalam psikoterapi gangguan kejiwaan. Para psikiater bila mampu dianjurkan untuk menambah terapi agama di samping terapi medis. Bila tidak mampu dianjurkan merujuk pada ahlinya (agamaan) dalam terapinya. Kerja sama antara psikiater dengan agamawan sudah dianjurkan di Amerika Serikat. Hal ini ditunjukkan dalam konferensi tahunannya The American Psychiatric Association (APA) di San Fransisco (1993) menyelenggarakan lokakarya dengan judul *Religion and Psychiatry: Clinical Models of Patnership* (Hawari, 1997: 27-28).

Pentingnya dimensi agama (psikoreligius) dalam psikiatri dan kesehatan jiwa, dapat dilihat dalam pernyataan Prof. Daniel X. Freedman, President the American Psychiatric Association (1992), Guru Besar di UCLA, dan sebagai editor *Archives of General Psychiatry*. Dia menyatakan bahwa di dunia ada dua lembaga besar yang berkepentingan dengan kesehatan dan kesejahteraan manusia, yaitu profesi kedokteran khususnya kedokteran jiwa (psikiatri) di satu pihak dan lembaga keagamaan di lain pihak. Kedua lembaga ini dapat bekerja sama secara konstruktif dan merupakan potensi guna meningkatkan taraf kesejahteraan dan kesehatan

jiwa baik secara perorangan maupun kelompok.

Dr. D.B. Larson (1992) dan beberapa pakar lainnya dalam berbagai penelitian yang berjudul *Religious Commitment and Health*, menyimpulkan bahwa di dalam memandu kesehatan manusia yang serba kompleks ini dengan segala keterkaitannya, hendaknya komitmen agama sebagai suatu kekuatan (spiritual power) jangan diabaikan begitu saja. Agama dapat berperan sebagai pelindung lebih dari pada sebagai penyebab masalah.

Pentingnya agama sebagai kelengkapan pemeriksaan psikiatrik dapat dilihat dalam textbook of psychiatry yang berjudul *Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry* karangan Kaplan dan Sadock (1991). Di dalam buku tersebut disebutkan bahwa dalam wawancara psikiatrik, dokter (psikiater) hendaknya dapat menggali latar belakang kehidupan beragama dari pasien dan kedua orangtuanya, serta secara rinci mengeksplorasi sejauh mana mereka mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Bagaimanakah sikap keluarga terhadap agama, taat atau longgar (strict or permissive); adakah konflik di antara kedua orangtuanya dalam memberikan pendidikan agama kepada anak-anaknya. Psikiater hendaknya dapat menelusuri riwayat kehidupan beragama pasiennya sejak masa kanak-kanak hingga dewasa; sejauh mana pasien terikat dengan ajaran agamanya, sejauh mana kuatnya,

dan sejauh mana mempengaruhi kehidupan pasien. Bagaimanakah pendapat pasien berdasarkan keyakinan agamanya terhadap terapi psikiatrik dan medik lainnya, serta bagaimanakah pandangan agamanya terhadap bunuh diri dan sebagainya (Hawari, 2002: 2-4).

Di ASEAN pentingnya terapi agama dalam psikoterapi mulai diperhatikan pada tahun 1995. Dalam Kongres ke lima Kedokteran Jiwa/ Kesehatan Jiwa se ASEAN di Bandung pada bulan Januari 1995, topic “Psikiatri dan Agama” merupakan salah satu topik bahasan dengan menampilkan tiga judul makalah: *New Concept of Holistic Approach in Indonesian Psychiatry and Mental Health*; *New Approach in the treatment of Depression*; dan *Religion issues in Psychiatric Practice* (Hawari, 1997: 28).

Di Indonesia beberapa konselor dan terapis telah memakai agama sebagai bagian yang tak terpisahkan dalam konsultasi dan terapi psikisnya. Misalnya Prof. DR. Zakiah Daradjat dan Prof. DR. dr. Dadang Hawari. Keduanya juga menerbitkan beberapa buku yang berkaitan dengan konseling dan psikoterapi agama. Prof. DR. Zakiah Daradjat antara lain menerbitkan beberapa buku yang berjudul: *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (1973), *Islam dan Kesehatan Mental* (1983), *Do'a Menunjang Semangat Hidup* (1992), *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental* (1993). Prof. DR. dr. Dadang Hawari menerbitkan beberapa buku

antara lain: *Konsepsi Islam Memerangi AIDS dan NAZA* (1996), *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (1997), *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis* (1998), *Gerakan Nasional Anti Mo-Limo Madat, Minum, Main, Maling, dan Madon* (2000), *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa Skizofrenia* (2001), *Terapi (Detoksifikasi) dan Rehabilitasi (Pesantren) Mutakhir (Sistem terpadu) Pasien Naza (Narkotika, Alkohol dan Zat Adiktif Lain) Metode Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari Psikiater* (2001), *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol, dan Zat Adiktif)* (2001), *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (2002), *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (2002).

Di samping itu di beberapa pesantren, para kyai dan ustadz juga melakukakan kegiatan konseling dan psikoterapi dengan menggunakan agama. Misalnya Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, Pesantren Raudhatul Muttaqien Yogyakarta, Pesantren Al-Ghafur Situbondo, Pesantren An-Nawawi Bojonegoro (Rendra, 2000: 219-220), Pesantren Al-Islamy Yogyakarta (Arif, 2005: 52), dan beberapa pesantren lainnya yang tidak disebutkan di sini.

Tentu saja tidak dapat dipungkiri di beberapa gereja, yayasan atau rumah sakit Katolik dan Kristen psikoterapi agamapun dilakukan. Demikian juga di beberapa rumah ibadat maupun yayasan

Hindu, Buddha, dan Kong Hu Chu, psikoterapi agama digunakan dalam mengobati para kliennya yang mengalami gangguan kejiwaan.

Dimensi agama yang dipakai dalam psikoterapi mempunyai cakupan yang luas. Meskipun demikian ada salah satu aspek psikoterapi agama yang sering digunakan dan cukup populer yaitu psikoterapi doa. Pada tulisan ini tidak semua psikoterapi doa dalam semua agama dibahas. Pembahasan difokuskan pada psikoterapi terapi doa dalam agama Islam. Meskipun demikian dalam pembahasannya nanti disinggung juga psikoterapi agama lain maupun psikoterapi medis. Namun pembahasan tersebut digunakan untuk lebih memahami psikoterapi doa dalam Islam.

## **PSIKOTERAPI**

### **1. Pengertian Psikoterapi.**

Secara bahasa psikoterapi berasal dari kata “psyche” yang berarti jelas, mind, jiwa, dan “therapy” yang berarti merawat atau mengasuh. Jadi psikoterapi secara etimologis berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang (Singgih, 1996: 164).

Psikoterapi secara terminology dirumuskan sebagai berikut:

Menurut Watson dan Morse (1977), psikoterapi dirumuskan sebagai: Bentuk khusus dari interaksi antara dua orang, pasien dan terapis, pada mana pasien memulai interaksi karena ia mencari bantuan psikologik dan terapis menyusun interaksi dengan memper-

gunakan dasar psikologik untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran, perasaan dan tindakannya.

Corsini merumuskan psikoterapi sebagai berikut: Psikoterapi adalah proses formal dari interaksi antara dua pihak, setiap pihak biasanya terdiri dari satu orang, tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih pada setiap pihak, dengan tujuan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan (distress) pada salah satu dari kedua pihak karena ketidakmampuan atau malafungsi pada salah satu dari bidang-bidang berikut: fungsi kognitif (kelainan pada fungsi berpikir), fungsi afektif (penderitaan atau kehidupan emosi yang tidak menyenangkan) atau fungsi perilaku (ketidak tepatan perilaku); dengan terapis yang memiliki teori tentang asal-usul kepribadian, perkembangan, mempertahankan dan mengubah bersama-sama dengan beberapa metode perawatan yang mempunyai dasar teori dan profesinya diakui resmi untuk bertindak sebagai terapis (Singgih, 1996: 155-156).

Prawitasari merumuskan psikoterapi sebagai berikut: psikoterapi atau usaha jiwa/ usaha rasa/ usaha mental adalah proses formal interaksi antara dua pihak atau lebih. Yang satu adalah professional penolong dan yang lain adalah “petolong” (orang yang ditolong) dengan catatan bahwa interaksi itu menuju pada perubahan atau penyem-

bahan. Perubahan itu dapat berupa perubahan rasa, pikir, perilaku, kebiasaan yang ditimbulkan dengan adanya tindakan professional penolong dengan latar ilmu perilaku dan teknik-teknik usaha yang dikembangkannya (Subandi, 2002: 2).

## 2. Tujuan Psikoterapi

Tujuan yang ingin dicapai dalam psikoterapi mencakup beberapa aspek dalam kehidupan manusia, yaitu:

- a. Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar. Hal ini biasanya dilakukan melalui terapi yang bersifat direktif dan suportif. Persuasi dengan berbagai cara, mulai dari nasehat yang sederhana sampai dengan hypnosis, untuk menolong orang bertindak dengan cara yang tepat.
- b. Mengurangi tekanan emosi dengan memberi kesempatan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Fokus di sini adalah adanya katarsis. Hal ini disebut mengalami, bukan hanya membicarakan pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulangi pengalaman ini dan mengekspresikannya akan menimbulkan pengalaman baru.
- c. Membantu klien mengembangkan potensinya. Melalui hubungannya dengan terapis, klien diharapkan dapat mengembangkan potensinya. Klien diharapkan mampu melepaskan diri dari fiksasi yang dialaminya atau menemukan dirinya mampu

berkembang ke arah yang lebih positif.

- d. Mengubah kebiasaan. Terapi memberi kesempatan untuk merubah perilaku. Terapis bertugas menyiapkan situasi belajar baru yang dapat digunakan untuk untuk mengganti kebiasaan-kebiasaan yang kurang adaptif. Pendekatan perilaku sering digunakan untuk mencapai tujuan ini.
- e. Mengubah struktur kognitif individu. Struktur kognitif individu yang mengalami kesenjangan dengan kenyataan yang dihadapinya diubah sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.
- f. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan tepat. Tujuan ini hamper sama dengan tujuan konseling. Dalam terapi sering terjadi isu tentang pengambilan keputusan dan pemecahan masalah muncul. Maka langkah-langkah seperti dalam konseling dapat dilakukan. Misalnya dapat dilakukan kombinasi antara kemampuan, ketrampilan yang dimiliki klien disesuaikan dengan minatnya untuk menentukan keputusan yang akan diambilnya.
- g. Meningkatkan kemampuan diri atau insight. Terapi biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukannya. Individu juga akan mengerti mengapa ia melakukan tindakan tertentu. Kesadaran dirinya ini penting sehingga ia akan lebih

rasional dalam menentukan langkah selanjutnya. Apa yang dulu tidak disadarinya menjadi lebih disadarinya sehingga ia mengetahui konflik-konfliknya dan dapat mengambil keputusan dengan lebih tepat.

- h. Meningkatkan hubungan antar pribadi. Konflik yang dialami manusia biasanya bukan hanya konflik intrapersonal tetapi juga interpersonal. Manusia sejak lahir sampai mati membutuhkan manusia lain, sehingga ia banyak tergantung dengan orang-orang penting dalam hidupnya. Dalam terapi individu dapat berlatih kembali untuk meningkatkan hubungannya dengan orang lain sehingga ia dapat hidup lebih sejahtera. Ia mampu berhubungan lebih efektif dengan orang lain. Terapi kelompok dapat memberikan kesempatan bagi individu dalam meningkatkan hubungan antar pribadi ini.
- i. Mengubah lingkungan sosial individu. Hal ini terutama dilakukan dalam terapi anak-anak. Anak yang bermasalah biasanya hidup dalam lingkungan yang kurang sehat. Dalam hal ini terapi ditujukan untuk orangtua dan lingkungan sosial di mana anak berada. Terapi yang berorientasi pada system banyak digunakan untuk memperbaiki lingkungan sosial individu.
- j. Menghubungkan proses somatik untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh. Dalam hal ini latihan-latihan fisik dapat

dilakukan dalam rangka meningkatkan kesadaran individu. Misalnya latihan relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Latihan yoga, senam, maupun menari untuk mengendalikan ketegangan tubuh.

- k. Mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, control, dan kreativitas diri. Berkaitan dengan hal ini mengartikan mimpi dan fantasi, perlu untuk mengerti terhadap apa yang dialaminya. Meditasi juga dapat dilakukan untuk mempertajam penginderaan individu.

Beberapa tujuan terapi di atas biasanya saling mengait satu dengan lainnya, tidak berdiri sendiri-sendiri. Misalnya latihan tubuh dapat dikombinasikan dengan latihan meditasi. Mengembangkan potensi dapat dikombinasikan dengan pemecahan masalah (Subandi, 2002: 7-10).

Berdasarkan tujuan psikoterapi di atas jelaslah bahwa persoalan yang ditangani oleh psikoterapi Barat menyangkut masalah-masalah yang bersifat fisiologis – emosional – kognitif – behavioral – sosial. Meskipun jangkauan psikoterapinya bervariasi, tetapi sering kali konotasinya menjadi sempit, yaitu hanya mengarah pada usaha penyembuhan, menghilangkan persoalan dan gangguan. Meskipun ada beberapa psikoterapis yang memasukkan isu pengembangan diri dalam agenda terapinya, tetapi secara umum masih ada anggapan bahwa bila ada seseorang yang menjalani

suatu psikoterapi berarti ia sedang berusaha untuk menyembuhkan diri.

Gambaran di atas harus diubah dalam psikoterapi yang berwawasan Islam. Beberapa pemikiran yang muncul menunjukkan bahwa psikoterapi Islam mempunyai ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas. Di samping memperhatikan proses penyembuhan, psikoterapi Islam juga sangat menekankan usaha peningkatan diri. Menurut Subandi tujuan psikoterapi yang berwawasan Islam menyangkut juga usaha membersihkan qalbu, menguasai pengaruh dorongan primitive, meningkatkan derajat nafs, menumbuhkan akhlakul karimah, dan meningkatkan potensi untuk menjalankan tugas kalifatullah. Selanjutnya Mappiare menekankan bahwa psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembalikan seorang pribadi pada fitrahnya yang suci atau kembali ke jalan lurus. Seterusnya Ustadz Hamdani menyatakan bahwa tujuan psikoterapi Islam juga perlu memberikan bimbingan pada seseorang untuk menemukan hakekat dirinya, menemukan Tuhannya dan menemukan rahasia Tuhan. Ini semua sesuai dengan tuntutan masyarakat sendiri, sebagaimana dikutip oleh Bergin bahwa makin banyak pasien yang terlibat dalam psikoterapi tidak sekedar ingin disembuhkan dari gangguan atau simtomnya, tetapi bertujuan untuk mencari makna hidupnya, aktualisasi diri atau memaksimalkan potensi diri mereka.

Jika istilah psikoterapi terpaksa harus mengacu pada konteks proses

penyembuhan, maka psikoterapi Islam akan memperluas pandangan mengenai kriteria

Masalah yang akan diterapi. Psikoterapi Islam tidak hanya dibatasi pada terapi orang sakit menurut kriteria mental – psikologis – sosial, tetapi juga menangani orang yang sakit secara moral dan spiritual. Boleh jadi klien dari seorang psikoterapis Muslim dikatakan sehat menurut kriteria mental – psikologis – sosial, tetapi jika tingkah lakunya tidak sesuai dengan nilai-nilai moral keagamaan, maka orang tersebut perlu diterapi. Misalnya seorang pegawai yang suka menipu atau berbuat serong. Demikian juga jika kehidupan seseorang tidak memiliki dimensi spiritual-ketuhanan atau kesadaran Ilahiyah yang konsisten. Contohnya orang yang sudah bertahun-tahun menjalankan ibadah shalat, tetapi tidak meninggalkan bekas pada perbuatan dan rohaninya, maka jelas ada yang tidak beres pada dirinya. Atau orang yang masih banyak kotoran dalam hati, jiwa dan rohaninya, seperti berbangga diri, rasa ke-akuan yang tinggi, iri hati, dendam dan sebagainya. Jelaslah bahwa ini semua perlu mendapatkan perhatian pada psikoterapi yang berwawasan Islam.

Jadi kriteria tingkah laku itu perlu diterapi atau tidak, terutama adalah nilai-nilai moral-spiritual dalam Islam, selanjutnya baru mengacu pada kriteria psikologi yang ada. Oleh karena itu seorang psikoterapis Muslim tidak cukup berbekal psikologi kontemporer yang

hanya memahami proses fisiologis – mental – sosial, tetapi juga harus memiliki pemahaman mengenai dimensi spiritual–rohaniah (Rendra, 2000: 213-216).

Berdasarkan uraian di atas Subandi merumuskan tujuan psikoterapi Islam sebagai berikut

1. Membersihkan kalbu dari penyakit-penyakit, baik penyakit yang berhubungan dengan Tuhan, dengan diri sendiri (membebaskan diri dari ke'aku'an, dengan manusia lain dan alam semesta).
2. Menguasai pengaruh dorongan-dorongan primitive, sehingga dorongan tersebut dapat dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya.
3. Meningkatkan derajat dari nafs untuk mencapai tujuan penyempurnaan diri (insane kamil). Karena diri yang sempurna tak akan pernah tercapai, maka usaha ini merupakan proses yang terus menerus.
4. Menumbuhkan sifat, sikap dan perbuatan yang baik (akhlaqul karimah).
5. Meningkatkan seluruh potensi untuk menjalankan tugas sebagai khalifah di muka bumi (Subandi dalam M.Thoyibi dan M. Ngemron, 1996: 81).

## DOA-DOA PSIKOTERAPI ISLAM

Rasulullah saw. dilihat dari salah satu sisi kehidupannya adalah sebagai konselor dan terapis. Dia sering memberi beberapa nasihat pada orang yang sedih, cemas, takut, bimbang, dan beberapa

masalah kejiwaan maupun kerohanian atau spiritual. Dia juga sering menerapi beberapa gangguan kejiwaan - cemas, takut, bimbang, dan sebagainya- yang dialami oleh orang pada masanya. Salah satu cara konseling dan psikoterapi adalah dengan doa.

### 1. Pengertian Doa

Doa secara harfiah berarti ibadah (Yunus: 106), istighatsah (memohon bantuan dan pertolongan) (Al Baqarah: 23), permintaan atau permohonan (Al Mukmin: 60), percakapan (Yunus: 10), memanggil, memuji (Al Isra': 110) (Hasbi, 2002: 78-79).

Adapun pengertian doa secara istilah ialah “melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan kehajatan dan ketundukan kepada Allah SWT.” (Hasbi, 2002: 79).

### 2. Fadhilah dan Faedah Doa.

Beberapa fadhilah doa dapat dilihat di dalam Al Quran dan Hadis sebagai berikut:

Di dalam Surat Ghafir ayat 60 Allah berfirman:

قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر: ٦٠).

*Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesung-*



guhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku (berdoa) akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina (Ghafir: 60).

Di dalam Surat Al Baqarah ayat 186 Allah berfirman:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (البقرة: ١٨٦).

*Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah)-Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran (Al Baqarah: 186).*

Nabi saw. bersabda:

الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ قَلْ رَبُّكُمْ اذْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ (رواه ابو داود والترمذى وابن ماجه).

*Doa adalah ibadah, Tuhanmu telah berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan*

*bagimu"* (H.R. Abu Dawud, Turmudzi, dan Ibnu Majah).

Sabda Nabi saw.:

مَامَنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو اللَّهَ بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا اِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةٌ رَحِمَ الْاَلَّ اَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا اِحْدَاى ثَلَاثَ: اَمَّا اَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ وَاَمَّا اَنْ تُدْخِرَهَا لَهُ فِي الْاٰخِرَةِ وَاَمَّا اَنْ يَصْرَفَ عَنْهُ مِنَ السُّوْءِ مِثْلَهَا قَالُوْا اِذَا نُكِّثْرَ قَالَ: اللّٰهُ اَكْثَرُ (رواه الترمذى وأحمد).

*Tidak ada seorang muslimpun yang berdoa kepada Allah dengan suatu permohonan yang tidak mengandung (unsure) dosa maupun pemutusan tali kerabat kecuali Allah akan memberikan kepadanya satu di antara tiga hal, yakni permohonannya segera dikabulkan, permohonannya Dia simpan untuk urusan akhiratnya, atau Dia akan menjauhkannya dari kejahatan yang sepadan dengan doa yang dia baca. Para sahabat bertanya: "Jika demikian, kami akan memperbanyak doa." Nabi bersabda: "Allah Maha lebih banyak karunianya" (H.R. Turmudzi dan Ahmad).*

Adapun beberapa faedah doa adalah sebagai berikut: menghadapkan wajah kepada Allah SWT. dengan tadharro', memajukan permohonan

kepada Allah SWT. yang memiliki perbendaharaan yang tidak akan habis-habisnya, memperoleh naungan rahmat Allah SWT., menunaikan kewajiban taat dan menjauhkanmaksiyat, menabung sesuatu yang diperlukan untuk masa susah dan sempit, memperoleh keridhaan Allah SWT., memperoleh hasil yang pasti karena setiap doa dipelihara dengan baik di sisi Allah SWT (kadang-kadang doa itu dipenuhi dengan cepat dan kadang-kadang disimpan di Hari Akhir, melindungi diri dari bala bencana, dan menolak bencana atau meringankan tekanannya (Hasbi,2002: 85).

### 3. Waktu dan Tempat Berdoa.

Pada dasarnya doa dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, kecuali tempat-tempat yang dilarang berdoa, misalnya di WC atau kamar mandi. Meskipun demikian Rasulullah saw. menuntunkan waktu-waktu dan tempat-tempat yang utama untuk berdoa.

Menurut Ibnu 'Atha' doa mempunyai beberapa rukun (sendi) yang kuat, beberapa sayap yang dapat naik ke langit yang tinggi, dan mempunyai beberapa sebab diterimanya. Rukun-rukun doa tersebut adalah hadirnya hati bila berdoa, serta tunduk menghinakan diri kepada Allah SWT. Sayap-sayapnya ialah berdoa dengan sepenuh kemauan dan keikhlasan yang timbul dari lubuk jiwa dan bertepatan dengan waktunya. Sebab diterimanya ialah bershalawat kepada Nabi sebelum berdoa.

Adapun waktu-waktu yang utama

untuk berdoa ialah: ketika turun hujan, ketika akan memulai shalat dan sesudahnya, ketika menghadapi barisan musuh dalam medan perang, di tengah malam, di antara adzan dan iqamat, ketika I'tidal akhir dalam shalat, ketika sujud dalam shalat, ketika khatam (tamat) membaca Alquran 30 juz, sepanjang malam terutama sepertiga akhir malam dan waktu sahur, sepanjang hari Jum'at karena mengharap berjumpa dengan saat ijabah (saat diperkenankan doa) yang terletak antara terbit fajar hingga terbenam matahari pada hari Jum'at itu, waktu antara Zhuhur dengan Ashar dan antara Ashar drngan Maghrib (Hasbi, 2002: 94-95).

Adapun tempat-tempat yang utama untuk berdoa adalah: ketika melihat Ka'bah, melihat Masjid Rasulullah saw., melakukan thawaf, di sisi Multazam, di dalam Ka'bah, di sisi sumur Zamzam, di belakang Makam Ibrahim, di atas bukit Shafa dan Marwah, di Arofah, Muzdalifah, Mina dan di sisi Jamarat yang ketiga, di tempat-tempat yang mulia lainnya misalnya di masjid dan tempat-tempat peribadatan lainnya (Hasbi, 2002: 96).

### 4. Adab Berdoa.

Doa supaya berkualitas tinggi dan mempunyai efek yang mendalam bagi jiwa perlulah memperhatikan adab-adabnya di samping waktu-waktu dan tempat-tempatnya. Beberapa adab doa sebagaimana dituntunkan oleh Rasulullah saw. adalah sebagai berikut:

Pertama, memilih waktu-waktu yang mulia, seperti hari Arafah, bulan Ramadhan, hari Jum'at, sepertiga akhir malam hari, dan waktu sahur.

Kedua, memilih situasi yang dimuliakan, seperti pada saat sujud, bertemunya dua pasukan (dalam medan jihat), ketika hujan turun, ketika iqamah shalat dikumandangkan, sesudah shalat, dan ketika hati sedang lembut.

Ketiga, menghadap ke arah kiblat, mengangkat kedua tangan, dan mengusap wajah dengan kedua tangan wajahnya.

Keempat, merendahkan suara ketika berdoa, yaitu dengan nada antara suara yang lirih dan suara yang keras.

Kelima, tidak bersajak di dalam berdoa, sebab hal itu dapat ditafsirkan sebagai tindakan yang berlebih-lebihan di dalam berdoa. Yang paling afdhal ialah mengucapkan doa-doa yang di *ma'tsur*.

Keenam, doa dilakukan dengan *tadharru'* (penuh rasa rendah hati), *khusyuk*, dan penuh rasa takut.

Ketujuh, menetapkan permin-taannya dalam berdoa dan merasa yakin akan dipekenankan dengan penuh harap.

Kedelapan, dalam berdoa hendaknya mendesak dan mengulangnya sebanyak tiga kali serta jangan mempunyai perasaan lambat diperkenankan.

Kesembilan, hendaknya doa dimulai dengan berdzikir kepada Allah SWT.

Kesepuluh, merupakan hal yang paling penting dan pokok bagi doa agar dikabulkan, yaitu taubat. Mengem-

balikan hal-hal yang ia ambil secara aniaya kepada pemiliknya masing-masing dan menghadap kepada Allah SWT dengan seluruh jiwa dan raganya (Nawawi, 2002: 1016-1019).

5. Doa-doa untuk Psikoterapi Islam.
  - a. Doa untuk Terapi Kesedihan, Kesu-sahan dan Kegelisahan.

Doa sebagai psikoterapi kesedihan, kesusahan, dan kegelisahan yang diajarkan Rasulullah saw. antara lain:

Diriwayatkan dari Abdullah bin Mas'ud ra. , bahwa Rasulullah saw. bersabda:

مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ:  
اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أُمَّتِكَ،  
نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي  
قَضَائِكَ، أَسْئَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ  
نَفْسُكَ، أَوْ عَلِمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ  
أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْتَرْتُ بِهِ فِي عِلْمِ  
الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِبِيعَ قَلْبِي،  
وَتُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حَزْنِي، وَذِهَابَ هَمِّي،  
إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحَزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ  
فَرِحًا، قَالَ: فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا تَتَعَلَّمُهَا؟  
فَقَالَ بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا  
(رواه أحمد).

*“Seorang tidak akan merasa sedih dan gelisah selama ia meman-*

“jatkan doa,” *Ya Allah SWT*, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak hamba dan umat-Mu, ubun-ubunku berada dalam kekuasaan-Mu, dan keadilan adalah ketetapan-Mu. Aku memohon kepada-Mu dengan seluruh nama-Mu yang Engkau miliki atau dengan nama yang telah Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu atau engkau turunkan dalam kitab-Mu atau aku menangkap pesan ilmu gaib dari-Mu. Jadikanlah Alquran sebagai penyejuk dan cahaya hatiku, penerang kesedihanku, dan penghalau kekhawatiranku.” Jika orang membiasakan doa tersebut, maka Allah SWT akan menghilangkan kekhawatiran dan kesedihannya dan Dia menggantikannya dengan kebahagiaan. *Abdulah ibn Mas’ud ra.* Berkata: *Rasulullah saw.* ditanya “Tidakkah kami boleh mempelajarinya?” Beliau menjawab: “Boleh.” Bagi seseorang yang mendengarnya seharusnya ia mempelajari doa tersebut.”

Doa lainnya adalah sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ

وَقَهْرِ الرِّجَالِ: فَقَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ هَمِّي وَ قَضَى عَنِّي دَيْنِي (رواه ابو داود).

“*Ya Allah SWT*, aku berlindung kepada-Mu dari rasa kegundahan dan kesedihan. Aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan. Aku berlindung kepada-Mu dari ketakutan dan keba-khilan. Aku berlindung kepada-Mu dari jeratan hutang dan kediktatoran para penguasa.” *Abu Said* kemudian berkata: “Lalu aku lakukan apa yang dianjurkan oleh *Rasulullah saw.* maka Allah SWT menghilangkan rasa gundahku dan hutang yang menjeratku terselesaikan.”

Diriwayatkan oleh *Abu Bakar Ash-Shiddiq ra.*, bahwa *Rasulullah saw.* bersabda:

دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتِكَ أَرْجُوا فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرَقَتْ عَيْنِي وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لِأَلَا أَلَا أَنْتَ (رواه ابو داود).

“Doa orang yang berduka ialah “*Ya Allah SWT.*, aku memohon rahmat-Mu, janganlah Engkau membebani diriku sekedip mata-pun, perbaikilah semua keadaan-ku, tiada Tuhan kecuali Engkau.”

Diriwayatkan dari *Sa’ad bin Abi Waqash*, bahwa *Rasulullah saw.* bersabda:

دَعْوَةَ ذِي التَّوْنِ إِذْ دَعَا رَبَّهُ وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحَوْتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ لَهُ، وَفِي رِوَايَةٍ: أَنِّي أَعْلَمُ كَلِمَةً لَا يَقُولُهَا مَكْرُوبٌ إِلَّا فَرَجَ اللَّهُ عَنْهُ، كَلِمَةً أَحْيَى يُؤْتَس (رواه الترمذی).

*“Doa Dzun-Nun (Nabi Yunus as.) ketika memanjatkan doa kepada Allah SWT. Saat ia berada dalam perut ikan hiu: “Tiada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, aku adalah termasuk orang yang dzalim.” Tidak ada seorang muslim yang mengucapkan doa tersebut kecuali akan dikabulkan.” Dalam riwayat lain disebutkan, “Sesungguhnya aku mengetahui suatu kalimat yang jika diucapkan oleh orang yang berduka, maka Allah SWT. Akan menghilangkan kesedihannya. Kalimat tersebut ialah kalimat yang dipanjatkan oleh saudaraku Nabi Yunus as.”*

Diriwayatkan oleh Ibnu Abbas ra, bahwa Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ كَثُرَتْ هُمُومُهُ وَ غُمُومُهُ، فَلْيَكْثِرْ مِنْ قَوْلٍ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ (رواه البخارى و المسلم)

*“Barangsiapa yang ditimpa banyak kesedihan dan kegelisahan, maka hendaknya ia memperbanyak membaca: “Tiada kemampuan dan kekuatan kecuali karena Allah.SWT.”*

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas ra., bahwa Rasulullah saw. ketika tertimpa kesedihan beliau selalu memanjatkan doa sebagai berikut:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (رواه الشيخان و الترمذی).

*“Tiada Tuhan selain Allah SWT. Yang Maha Agung dan Maha Belas Kasih, tiada Tuhan selain Allah SWT. Tuhan Langit dan Bumi dan Tuhan Kerajaan ‘Arsy yang Mulia.”*

Di samping itu Rasulullah saw. selalu memperbanyak istighfar. Dia juga menganjurkan kepada para sahabatnya untuk melakukan hal yang sama. Memperbanyak istighfar dapat menghilangkan kesedihan, membebaskan perasaan terhimpit, bahkan melapangkan rizki (Najati, 2004: 368).

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas ra., bahwa Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ لَزِمَ الْأَسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ (رواه ابو داود).

*“Barangsiapa yang selalu mengucapkan istighfar, maka Allah SWT. Akan memberi jalan keluar pada setiap kesusahannya, memberi kegembiraan pada setiap kegundahannya, kesedihannya, dan memberinya rizki yang tidak terduga.”*

Doa tersebut di atas dapat mengobati kesedihan, kegelisahan, dan kesusahan. Kalimat yang termuat dalam doa tersebut mengandung obat spiritual yang bermanfaat bagi terapi kejiwaan manusia (Najati, 2004: 369).

Di samping itu ada beberapa doa yang ringkas dalam menghadapi kesusahan:

Dalam *Jami' At-Tirmidzi* diriwayatkan dari Anas bahwa Rasulullah saw. apabila merasa sedih karena suatu hal, beliau mengucapkan:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

*“Ya Hayyu Ya Qayyum , dengan rahmat-Mu aku memohon keselamatan.”*

Riwayat lain dari Abu Hurairah bahwa apabila Rasulullah mengalami kegundahan karena suatu hal, beliau

memandang kea rah langit sambil berkata:

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

*“Maha Suci Allah yang Maha Agung.”*

Namun bila beliau bersungguh-sungguh sekali dalam doanya, beliau mengucapkan:

*“Ya Hayyu Ya Qayyum.”*

b. Doa untuk Terapi Gangguan Insomnia

Selanjutnya Rasulullah saw. pun memberi nasihat berupa doa bagi orang yang terkena gangguan insomnia atau susah tidur. Dari sudut pandang kesehatan mental, insomnia merupakan salah satu penyakit yang menampakkan diri pada gejala tidak dapat tidur. Penyebab insomnia beraneka macam. Terutama karena hilangnya ketentraman batin sebagai akibat dari bebrbagai masalah yang menyimpannya. Pengobatan yang biasa dilakukan oleh para pakar kejiwaan dengan melalui konsultasi atau psikoterapi dengan metode yang sesuai dengan teori perawatan yang dianutnya.

Pengobatan biasanya dilakukan dengan pemberian obat penenang atau obat tidur. Namun obat tersebut bekerja hanya untuk satu kali pakai, artinya orang baru bisa tidur setelah menelan obat

tersebut. Akibatnya lama-kelamaan seseorang baru dapat tidur setelah minum obat penenang atau obat tidur (Zakiah, 1992: 30).

Penyakit insomnia sudah ada sejak dulu, hal ini berdasarkan petunjuk Rasulullah saw. bagaimana cara mengatasinya.

Diceritakan, dalam hadis riwayat Ibnu Sayeri, bahwa Zaid bin Tsabit menderita penyakit tidak bisa tidur. Maka ia mengadu kepada Rasulullah saw. Nabi menyuruhnya untuk membaca doa sebagai berikut:

اللَّهُمَّ غَارَتِ النُّجُومُ، وَهَدَّاتِ الْعُيُونُ، وَأَنْتَ  
 لا  
 تُحْيِي قِيُومًا، لَا تَأْخُذُكَ سَنَةٌ وَلَا نَوْمٌ، يَا حَيُّ يَا قَيُومُ  
 ha  
 اهْدِي لَيْلِي، وَأَنْمِ عَيْنِي  
 ing  
 kantuk dan tidak pula tidur; tentramkanlah malamku dan tidurkanlah mataku.”

Diriwayatkan dari Buraidah ra. , ia berkata : Khalid bin Walid al-Makhzumi ra. Pernah mengadu kepada Rasulullah saw. : “Wahai Rasulullah saw. , semalam aku tidak dapat tidur karena gelisah.” Rasulullah saw. kemudian bersabda:

إِذَا أُوْتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ فَقُلْ: اللَّهُمَّ رَبُّ  
 السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَمَا أَضَلَّتْ، وَرَبُّ الْأَرْضِينَ  
 وَمَا أَقَلَّتْ، وَرَبُّ الشَّيَاطِينِ وَمَا أَضَلَّتْ، كُنْ  
 لِي جَارًا مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ كُلِّهِمْ جَمِيعًا أَنْ  
 يُفْرَطَ عَلَيَّ أَحَدٌ، أَوْ أَنْ يَنْغِي عَلَيَّ عَزَّ  
 جَارُكَ، وَجَلَّ تَنَاوُؤُكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ، لِإِلَهِ الْأَنْتَ  
 (رواه الترمذی).

“Jika kamu hendak merebahkan diri di tempat tidur, maka ucapkanlah: “Ya Allah SWT., Tuhan Penguasa tujuh langit dan segala yang diliputinya, Penguasa Bumi dan segala yang di atasnya, Penguasa para setan dan orang yang telah disesatkan. Jadilah Engkau sebagai penjagaku dan niat buruk seseorang, betapa agung segala puji-Mu, dan tiada Tuhan selain-Mu, tiada Tuhan selain Engkau.”

Diriwayatkan dari ‘Amru bin Syu’bah, dari ayahnya, dan kakeknya, bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda:

إِذَا فَرَغَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ  
 بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ  
 عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونَ،  
 فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ (رواه الترمذی).

“Jika salah satu dari kalian susah tidur, maka berdoalah: “Aku

*berlindung dengan seluruh kalimat Allah SAW. yang sempurna dari murka, siksa dan keburukan hamba-Nya, serta dari fitnah setan yang hadir mengganggu. Maka dengan doa itu tidak akan membahayakan dirinya.*”

c. Doa untuk Terapi Perasaan Bimbang.

Rasuluillah saw. juga memberi nasihat doa bagi orang yang menghadapi perasaan bimbang dan ragu (konflik).

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang sering mengalami kesulitan untuk menentukan pilihan, mulai dari yang paling sederhana dan ringan sampai pada yang berat dan tidak terpecahkan. Situasi yang demikian ini dapat menjadi semacam gangguan kejiwaan yang dikenal dengan konflik kejiwaan.

Dalam kebimbangan ini ada orang yang minta bantuan kepada pakar kejiwaan untuk konsultasi, ada yang datang kepada para ulama yang dikaguminya untuk minta nasihat, atau bertanya kepada teman, orang tua, atau kepada siapa saja yang dianggapnya dapat memberikan saran atau nasihat kepadanya. Yang penting baginya, ia dapat menghentikan atau menghilangkan kegoncangan jiwanya (Zakiah, 1992: 32-33).

Sesungguhnya Rasulullah saw. telah memberi petunjuk doa kepada seseorang yang mengalami kebimbangan sebagai berikut:

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Al Bukhari, Abu Dawud, At Tir-

midzi, An Nasa’I, dan Ibnu Majah, diceritakan bahwa Jabir bin Abdillah mengatakan: “Rasulullah saw. mengajarkan kepada kami agar mohon pilihan kepada Allah dalam segala hal, dan beliau juga mengajarkan kepada kami ayat Alquran yang mengatakan: “bila seseorang di antara kalian bermaksud melakukan sesuatu, rukuklah dua raka’at yang bukan wajib (shalat sunnah dua raka’at), setelah itu bacalah doa berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَعَلِمَ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَامُ الْغُيُوبِ. اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ - فَاقْدِرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ - فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي بِهِ.

*“Ya Allah, sesungguhnya aku mohon pilihan dengan ilmu-Mu, dan mohon diberi kekuatan dengan kekuasaan-Mu. Dan aku mohon anugerah-Mu yang amat besar. Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa dan aku tidak berdaya. Engkau*



*Maha Mengetahui dan aku tidak mengetahui, dan Engkau Maha Mengetahui segala yang gjaib. Ya Allah, jika Engkau mengetahui bahwa urusan ini (sebutkanlah masalah yang dimaksud) adalah baik bagiku di dalam agamaku dan kehidupanku, maka tentukanlah ia bagiku dan mudahkanlah ia bagiku, kemudian berkatilah aku padanya. Dan jika Engkau mengetahui bahwa urusan ini . . . (sebutkan masalah yang dimaksud) . . .buruk bagiku dalam agamaku, kehidupanku, dan akibat urusanku, maka palingkanlah aku dari padanya, dan tentukanlah kebaikan bagiku di mana saja adanya, kemudian ridhailah aku dengan . . (sebutkanlah kebutuhan kita) . . .”*

Doa-doa di atas adalah beberapa contoh dari doa-doa yang dituntunkan oleh Rasulullah saw. untuk psikoterapi. Di samping itu masih banyak doa-doa lain baik dari Hadis maupun dari ayat Al Quran yang dapat digunakan untuk psikoterapi.

Doa-doa tersebut akan mempunyai efek yang sangat besar bagi terapi gangguan kejiwaan bila dilakukan dengan memperhatikan waktu-waktu dan tempat-tempat yang utama, dan adab-adab sebagaimana dituntunkan oleh Rasulullah saw. Efek itu berlaku baik bagi pasien/ klien yang mengalami gangguan kejiwaan, maupun bagi terapis yang mengobati pasien/ kliennya. Sebab

doa yang dilakukan dengan memperhatikan waktu-waktu dan tempat-tempat yang utama, dan adab-adabnya, mengakibatkan jiwa pasien/ klien merasa khusyu', tenang, damai, pasrah total, dekat dengan Allah SWT., merasa berhadap-hadapan dengan Allah Yang Maha Agung, Maha Rahman dan Maha Rahim yang diyakini akan memecahkan permasalahannya dan memberi hikmah di balik permasalahan yang dihadapinya. Demikian juga bagi terapis (penyembuh atau pengusaha) akan merasa berhadapan dengan Allah Yang Maha Kuasa, Rahman, Rahim dan Maha Penyembuh, merasa bahwa hanya Allah SWT-lah yang menyembuhkan, merasa khusyu', merasa lebih pasrah, merasa tunduk, merasa kecil dan terjauhkan dari rasa takabur, merasa penuh pengharapan di hadapan Allah SWT.

## **EFEK DOA DALAM TINJAUAN PSIKOTERAPI**

Di atas telah diuraikan mengenai dasar-dasar syar'i dianjurkannya berdoa ketika menghadapi beberapa gangguan kejiwaan, misalnya gelisah, cemas, bimbang, insomnia, dsb. Namun penjelasan syar'i saja belumlah cukup untuk menjelaskan di dunia ilmiah mengenai pertanyaan mengapa doa bisa dipakai sebagai psikoterapi dan menyembuhkan? Maka perlulah alasan-alasan syar'i tentang doa tadi dilengkapi dengan uraian mengenai pengalaman empiris para praktisi penyembuhan gangguan kejiwaan dengan doa dan hasil-hasil

penelitian tentang efek doa bagi penyembuhan gangguan kejiwaan.

Dokter Larry Dossey, M.D., seorang dokter dari Mexico, menjelaskan bahwa dalam sejumlah penelitian tentang doa menunjukkan bahwa doa dapat menyembuhkan. Jarak tidak mempengaruhi dalam kemanjuran doa, apakah doa tersebut dilakukan di dekat pembaringan pasien, di luar kamar, atau di seberang lautan. Dalam bukunya *Healing Words* dia menulis sebagai berikut:

*Penyembuhan yang berkaitan dengan doa, yang menjadi pusat perhatian buku ini merupakan suatu terapi murni Era III. Mengapa tak terikat tempat? Setelah banyak melakukan penelitian, saya tidak bisa menemukan seorang pakar pun yang mau mengatakan bahwa tingkat pemisahan jarak antara orang yang berdoa dengan pasien merupakan factor dalam hal kemanjurannya. Orang-orang yang mempraktekkan penyembuhan melalui doa semuanya mengatakan bahwa pengaruh-pengaruh doa tidak dipengaruhi oleh jarak; doa itu sama manjurannya walaupun yang berdoa dan yang menjadi tujuan doa terpisah oleh samudera atau ada di balik pintu atau cuma di sisi tempat tidur (Dossey, 1997: 36-37).*

Di tempat lain dia menyatakan bahwa di samping doa tidak terikat jarak,

doa juga dapat menembus penghalang apapun. Selanjutnya doa tidak hanya berpengaruh pada jiwa, tetapi juga pada fisik. Dia menyatakan sebagai berikut:

*Studi terhadap sekelompok orang memperlihatkan bahwa doa secara positif mempengaruhi tekanan darah tinggi, luka, serangan jantung, sakit kepala, dan kecemasan. Subyek-subyek dalam studi ini mencakup pula air, enzim, bakteri, jamur, ragi, sel-sel darah merah, sel-sel kanker, sel-sel pemacu, benih, tumbuhan, ganggang, larva, ngengat, tikus, dan anak ayam; dan di antara proses-proses yang telah dipengaruhi adalah proses kegiatan enzim, laju pertumbuhan sel darah putih leukemia, laju mutasi bakteri, pengecambahan dan laju pertumbuhan berbagai macam benih, laju penyumbatan sel pemacu, laju penyembuhan luka, besarnya gondok dan tumor, waktu yang dibutuhkan untuk bangun dari pembiusan total, efek otonomi seperti kegiatan elektrodermal kulit, laju hemolisis sel-sel darah merah, dan kadar hemoglobin.*

*Perlu diingat bahwa akibat yang ditimbulkan oleh doa tidak terpengaruh jarak. Apakah orang yang berdoa berada dekat atau jauh dari dengan organisme (objek) yang didoakan; penyembuhan dapat berlangsung entah di tempat*

itu juga atau di tempat lain. Tak ada satupun yang nampaknya sanggup menghambat atau menghentikan doa. Bahkan walau-pun “obyek” yang didoakan itu ditempatkan di sebuah ruangan berlapis timah atau ruangan yang tidak bisa ditembus berbagai macam energi gelombang elektromagnetik; toh akibat doa masih bisa menembus (Dossey, 1997: xx).

Senada dengan di atas, Linda O’ Riordan R.N., pendiri dan direktur Healthy Potentials, sebuah organisasi kesehatan integrative di Amerika Serikat, dalam bukunya *The Art of Sufi Healing* menyatakan:

*Artikel-artikel penelitian tentang pengaruh yang terukur dari doa mulai diterbitkan dalam jurnal profesional. Sebuah studi di USCF Medical Center baru-baru ini menemukan bahwa pasien operasi jantung yang didoakan oleh orang lain tampak jauh lebih mampu bertahan, pasien tersebut juga mengalami komplikasi yang lebih sedikit dan lebih singkat waktu perawatannya. Studi lain mengindikasikan bahwa orang yang berdoa teratur merasa lebih baik dan lebih merasa damai. Frekuensi doa sama halnya dengan frekuensi membaca kitab suci, memiliki korelasi positif dengan kesehatan – semakin sering berdoa, maka*

*kesehatan semakin baik. Institut Pengobatan dan Doa Santa Fe menyajikan bukti-bukti ilmiah seputar masalah doa kepada para praktisi kesehatan dan mengembangkan metode menggabungkan praktik spiritual ke dalam praktik pengobatan aktual (Linda, 2002: 192-193).*

Prof. Dr. Zakiah Daradjat, pakar dan praktisi konseling dan psikoterapi Islam, berpendapat bahwa doa dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup dan menghilangkan perasaan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah-masalah yang kurang menyenangkan baginya. Dalam hal ini dia menyatakan:

*Dalam kehidupan manusia sehari-hari, ditemukan aneka ragam cara menghadapi masalah atau keadaan yang kurang menyenangkan. Ada orang yang mudah patah semangat, menyerah kepada keadaan, kehilangan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, bahkan menjadi putus asa dan murung. Misalnya orang yang ditimpa suatu penyakit yang membahayakan, seperti penyakit jantung, kanker, lever dan sebagainya. Orang yang lemah semangat hidupnya, akan tenggelam dalam kesedihan, dan membayangkan kematian yang akan segera datang menghampirinya, seolah-olah setiap saat*

nyawanya akan putus. Orang yang dulu kuat bersemangat, kini menjadi lemah tak berdaya, sedih dan takut menghadapi maut yang terasa mengintip-intip kesempatan untuk menerkam dirinya.

Obat dan nasihat dokter tidak dapat menolongnya dari perasaan duka, kecewa, takut bercampur penyesalan terhadap perangai dan ulahnya di masa lalu, karena ia dulu kurang menjaga kesehatan, bahkan kadang-kadang ia menyesali Allah kenapa tidak melindunginya dari penyakit. Selanjutnya ketakutan menghadapi maut dihubungkannya dengan azab kubur, neraka dan segala siksa yang ditimpakan kepada orang berdosa di hari kiamat nanti.

Orang yang demikian sering dikatakan kehilangan semangat hidup. Keadaan kejiwaan seperti itu, menyebabkan dirinya menjadi murung, putus asa, sedih dan seolah-olah ia tidak mau berjuang menghadapi penyakitnya.

.....  
Bagi orang yang taat beribadah, dan selalu merasa dekat kepada Allah S.W.T. do'a menjadi penunjang bagi semangat hidup yang tiada taranya. Ia tidak akan pernah kehilangan semangat hidup, karena ia yakin bahwa yang memberi hidup itu adalah Allah, dan tiada

penyakit yang dapat membunuh, jika Allah tidak izinkan, dan ia yakin bahwa tiada perangai manusia dan kekalutan keadaan yang membawa kiamat, bila Allah tidak menghendaknya.

Jadi do'a amat penting dalam kehidupan manusia, baik mereka yang terbelakang, naupin yang maju. Dan do'a adalah penunjang semangat hidup yang amat penting.

.....  
D'oa memang penting bagi ketenteraman batin. Dengan berdo'a kita memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. Lebih dari itu semua, do'a mempunyai peranan penting dalam penciptaan kesehatan mental dan semangat hidup.

Do'a mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Do'a juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, do'a mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, do'a mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental (Zakiah, 1992: 100-102).

Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, psikiater yang mengembangkan psiko-

terapi holistik, berpendapat bahwa doa menimbulkan ketenangan. Dia menulis sebagai berikut:

*Para peneliti seperti Harrington, A., Juthani, N.V. (1996) dan Monakov, V., Goldstein (1997) mencoba mencari hubungan antara ilmu pengetahuan (neuroscientific concepts) dengan dimensi spiritual yang hingga sekarang masih belum jelas, namun diyakini adanya hubungan tersebut. Dalam presentasinya yang berjudul Brain and Religion: Undigested Issues diyakini adanya God Spot dalam susunan saraf pusat (otak). Sebagai contoh misalnya orang yang menderita kecemasan, kemudian diberi obat anti cemas, maka yang bersangkutan akan menjadi tenang. Namun orang yang sama bila memanjatkan doa dan disertai zikir ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa juga akan memperoleh ketenangan. Oleh karena itu amatlah tepat apa yang dikatakan oleh Christy, J.H. (1998) yang menyatakan Prayer as Medicine; namun hal ini tidak berarti terapi dengan obat (medicine) diabaikan. . . . (Hawari, 2002: 70-71).*

Di samping itu doa juga menimbulkan rasa percaya diri (self confident) dan optimis (harapan kesembuhan). Ini merupakan dua hal yang amat essensial bagi penyembuhan suatu penyakit, di

samping obat-obatan dan tindakan medis. Dalam hal ini dia menulis sebagai berikut:

*Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Pasikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual/kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan). Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (self konfident) dan optimisme, merupakan dua hal yang amat essensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan (Hawari, 1998: 8).*

Dr. Moh. Sholeh, psikiater, penulis disertasi *Pengaruh Salat Tahajjud terhadap Peningkatan Respons Ketahanan Tubuh Imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi (2000)*, menyatakan bahwa doa merupakan *auto-sugesti* yang dapat mendorong seseorang berbuat sesuai dengan yang didoakan dan dapat merubah jiwa dan badan. Dia menulis pengaruh doa sebagai berikut:

*Dari segi hipnotis, yang menjadi landasan dasar teknik terapi sakit jiwa. Ucapan sebagaimana tersebut di atas merupakan “auto-*

sugesti”, yang dapat mendorong kepada orang yang mengucapkan untuk berbuat sebagaimana yang dikatakan. Bila do’a itu diucapkan dan dipanjatkan dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa dan badan (H. Aulia, 1970). Dan menurut Robert H. Thouless (1991) do’a sebagai teknik penyembuhan gangguan mental, dapat dilakukan dalam berbagai kondisi yang terbukti membantu efektivitasnya dalam mengubah mental seseorang (Sholeh, 2005: 242-243).

Menurut Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal, dengan berdoa orang akan merasakan kehadiran Allah SWT, kedamaian, ketenangan, meninggikan spiritual, dan memperkuat motivasi yang positif. Dalam bukunya *Al-Istisfa’ bi ad-Do’a* dia menulis sebagai berikut:

*Mereka juga mengatakan, “Kalau kita melihat doa secara medis dan dampak positifnya terhadap jiwa, maka kita akan mengetahui bahwa doa sesungguhnya berfungsi untuk mempersiapkan seorang Mukmin yang selalu bisa merasakan kehadiran Yang Mahatinggi lagi Mahakuasa di hadapannya. Sehingga dengan doanya dia akan merasa sedang melakukan kontak dengan Dzat Yang apabila menghendaki segala sesuatu hanya mengatakan, ‘Jadilah (kamu) maka jadilah ia*

*(kun fayakun).” Selain itu, dia akan dapat merasakan kedamaian dan ketenangan. Dia juga akan dapat merasakan betapa berharganya suatu kenikmatan ketika ia sudah tidak lagi mampu merasakan kenikmatan yang ada di dunia ini. Kesemuanya itu akan dapat memicu meningginya kekuatan nilai-nilai spiritualnya, memperkuat motivasinya dan menjadikan sebab segala jenis penyakit jiwa dan syaraf tidak menghinnggapinya.” Sungguh, ucapan adalah modal dasar pengobatan modern untuk menguatkan nilai-nilai mental pengidap penyakit kejiwaan. Sedangkan doa adalah sarana ter-penting untuk itu. Hal itu disebabkan karena doa mampu memberi-kan ilham kepada jiwanya dan karenanya pendoa bisa memper-oleh makanan sekaligus obat bagi roh dan jiwanya. Selain itu, doa juga sebagai penguat dan pengokoh motivasinya yang positif. Sehingga doa dapat menjadikan roh dan jiwa mampu mengalahkan segala apa yang menimbulkan dampak negative terhadapnya. Pada gilirannya nanti roh dan jiwa tersebut tidak bisa ditembus oleh sifat putus asa dan tidak pula bisa dicengkram oleh sifat lemah (mu-dah patah semangat) (Al-Jamal, 2003: 28-29).*

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa doa dapat digunakan untuk penyembuhan gangguan kejiwaan. Doa

dapat dilakukan di dekat pasien/ klien ataupun dari jarak jauh. Doa tidak terbatas jarak dan dapat menembus apapun, meskipun pasien/ klien berada di ruangan yang tidak bisa ditembus oleh gelombang elektromagnetik sekalipun. Hal ini mengingatkan Hadis yang menjelaskan tentang doa yang dilakukan oleh seorang muslim kepada saudaranya yang tidak diketahui oleh saudaranya adalah mustajab dan diamini oleh Malaikat. Hadis tersebut berbunyi sbb:

Nabi saw. bersabda:

دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بظَهْرِ الْغَيْبِ  
مُسْتَجَابَةٌ عِنْدَ رَأْسِهِ مَلَكَ مُوَكَّلٌ كُلَّمَا دَعَا  
لِأَخِيهِ بِخَيْرٍ قَالَ الْمَلَكَ الْمُوَكَّلُ بِهِ آمِينَ وَلَكَ  
بِمِثْلِ (رواه المسلم).

*“Doa seseorang untuk saudaranya tanpa sepengetahuannya adalah mustajab. Di sisinya ada Malaikat. Setiap kali ia berdoa kebaikan untuk saudaranya maka Malaikat tersebut berdoa “Amin”. Dan semoga bagimu seperti itu juga.”*

Dengan berdoa seseorang akan merasa kehadiran Allah SWT., dirinya merasa berhadapan kepada Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Kuasa, dirinya merasa sedang melakukan komunikasi dengan-Nya. Pada gilirannya jiwa seseorang akan mempunyai spiritual yang tinggi, merasakan kedamaian, ketenangan, ketentraman, motivasi menjadi

kuat, auto-sugesti, rasa optimis dan menjauhkan rasa pesimis dan putus asa, percaya diri (self konfident), dan semangat hidup. Beberapa perasaan ini merupakan hal-hal yang esensial bagi penyembuhan gangguan kejiwaan.

## KESIMPULAN

1. Pada masa sekarang sebagian psikoterapis sudah menggabungkan antara psikoterapi medis dengan psikoterapi religius. Gabungan dua macam psikoterapi ini biasanya disebut dengan istilah psikoterapi holistik.
2. Psikoterapi religius dengan doa sudah diajarkan oleh Rasulullah saw. Doa akan mempunyai kualitas yang tinggi bila dilakukan dengan memperhatikan waktu-waktu dan tempat-tempat yang utama dan adab-adab berdoa sebagaimana dituntunkan oleh Rasulullah saw.
3. Doa yang berkualitas tinggi akan menimbulkan di dalam jiwa pasien/ klien perasaan kehadiran Allah SWT., spiritual tinggi, kedamaian, ketenangan, motivasi positif, rasa optimis, semangat hidup, auto-sugesti, dan rasa percaya diri. Semuanya ini merupakan unsur-unsur yang penting bagi penyembuhan gangguan kejiwaan bagi pasien. Sedang bagi terapis doa yang berkualitas tinggi akan mempunyai efek yang sangat besar untuk penyembuhan pasien/ kliennya.

- Dadang Hawari. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: P.T. Dana Bhakti Primayasa, 1997.
- \_\_\_\_\_. *Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Jakarta: P.T. Dana Bhakti Primayasa, 1998.
- \_\_\_\_\_. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002.
- Dossey, M.D., Larry (trans.) T. Hermaya. *Healing Words Kata-kata yang Menyembuhkan Kekuatan Doa dan Penyembuhan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997.
- Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal (trans.) Aziz Rohman Ibn Adnan. *Penyembuhan dengan Dzikir dan Doa*. Jakarta: C.V. Cendekia Sentra Muslim, 2003.
- Imam Nawawi (trans.) Bahrudin Abu Bakar. *Khasiat Zikir dan Doa Terjemahan Kitab Al-Adzkaarun Nawawiyah*. Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo, 2002.
- M.A. Subandi (ed.). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002
- M. Thoyibi dan M. Ngemron. *Psikologi Islam*. Surakarta: Muhammadiyah University Press, 1996.
- Moh. Sholeh dan Imam Musbikin. *Agama sebagai Terapi Telaah menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Muhammad 'Utsman Najati (trans.) Zaenuddin Abu Bakar. *Psikologi dalam Perspektif Hadis (Al-Hadits wa 'Uhum an-Nafs)*. Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2004.
- Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: P.T. Pustaka Rizki Putra, 2002.
- O' Riordan, R.N., Linda. (trans.) Mariana Ariestyawati. *Seni Penyembuhan Sufi Jalan Meraih Kesehatan Fisik, Mental, dan Spiritual Secara Holistik*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Rendra K. (ed.). *Metodologi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Singgih D. Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 1996.
- Zakiah Daradjat. *Doa Menunjang Semangat Hidup*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992.