

Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia

*(Living Alquran di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik
Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)*

Alfian Dhany Misbakhuddin
UIN Sunan Kali Jaga
alfiandhany2893@gmail.com

Siti Arofah
IAIN Kediri
arofahsipandu@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena living al-Quran yang terdapat pada metode terapi penderita skizofrenia di unit pelaksana teknis rehabilitasi sosial eks-psikotik dinas sosial provinsi jawa timur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi yang dilakukan untuk penderita skizofrenia adalah terapi olahraga, terapi sosial, dan terapi agama. Fokus penelitian ini adalah terapi agama yaitu terapi zikir yang dirujuk dari ayat al-Quran surat *al Baqarah* ayat 200 dan surat *al-Ra'du* ayat 28. Tidak semua penderita dan terapis mengetahui bahwa dasar tererapi zikir yang mereka lakukan adalah kedua ayat tersebut karena mereka hanya meyakini bahwa zikir yang mereka ikuti adalah kegiatan yang di anjurkan oleh Allah Swt. Adapun terapi zikir yang dimanifestasikan dari kedua ayat tersebut adalah zikir menyebut nama *Alla>h, Bismilla>hirrah{ma>nirrah}im, Ya> Lat}if, dan la>ila>haillalla>h* berulang-ulang secara berjamaah dengan suara yang keras. Dengan berzikir maka hati akan tenang, tentram dan damai sehingga gejala-gejala penderita skizofrenia akan lebih baik dan insyAllah akan sembuh.

Kata kunci: *living al-Qur'an, skizofrenia, terapi zikir.*

Abstract

This research is aimed to observe living al-Quran phenomenon in therapy method for skizofrenian In The Technical Rehabilitation Unit Of Social East Java Province. The result of this research reveals that there are three kinds of therapy physical, social, and religious therapy especially zikir therapy which is done based on al-Quran surah al-Baqarah: 200 and al-ra'd: 28. Based on this reseach and know that not all of skizofrenian an therapist know the basic reference are those ayat however, they just believe to do zikir as the recommended work from Allah. the manifestation of that therapy from those ayat is remembering *Alla>h, Bismilla>hirrah{ma>nirrah}im, Ya> Lat}if, and la>ila>haillalla>h* repeatedly together with loud voice. By zikir our body and thought will be calm and getting peace so, the symptom of skizofrenian will be better and getting well.

Keywords: *living al-Qur'an, skizofrenia, zikir therapy.*

Pendahuluan

Living al-Quran maupun hadis merupakan kajian tentang berbagai peristiwa sosial terkait dengan kehadiran dan keberagaman al-Quran atau hadis di sebuah komunitas muslim tertentu. Secara jelasnya *Living* dapat dimaksud sebagai gejala yang nampak di masyarakat berupa pola-pola perilaku yang berseber dari maupun sebagai respon pemaknaan terhadap al-Quran (*living al-Qur'an*) dan terhadap hadis (*living hadis*)¹. Dengan demikian, *living* al-Quran maupun hadis bukanlah keilmuan yang baru muncul melainkan sama tuanya dengan al-Quran maupun hadis itu sendiri.²

Kajian *living* mempunyai tiga model, yaitu tradisi tulisan, tradisi lisan dan tradisi praktek. Ketiga tradisi tersebut merupakan respon dari masyarakat terhadap teks keagamaan. *Pertama*, Tradisi tulis menulis sebagaimana respon masyarakat yang diwujudkan dalam bentuk kaligrafi dan tulisan lainnya ditempat-tempat tertentu. *kedua*, tradisi lisan sebagaimana bacaan ayat-ayat tertentu dalam shalat maupun acara-acara adat. *ketiga*, tradisi praktik sebagai fokus kajian penulis. Tradisi praktek banyak dilakukan oleh umat islam terutama di masyarakat jawa.

Dilihat dari model *living* di atas, al-Quran bukan hanya teks keagamaan yang digunakan sebagai petunjuk menjalankan kehidupan didunia tetapi sebagai bacaan yang paling mulia dan penuh hikmah disetiap surat ataupun ayat-ayatnya. Lebih memukaunya lagi, apabila al-Quran dilihat dari model *living* ketiga (tradisi praktek) maka akan ditemukan nilai-nilai al-Quran yang diyakini mampu digunakan sesuai dengan kebutuhan si sipembaca baik secara *dharuri* maupun *bathini*.³ Sebagaimana Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur (UPT RSEP) dalam memanfaatkan al-Quran dari segi *dharuri* teks guna menyembuhkan penderita skizofrenia.

Penderita skizofrenia merupakan seseorang yang memiliki gangguan pada sindrom klinis yang paling membingungkan dan salah satu gangguan jiwa yang sangat berat dan melumpuhkan, karena penderita skizofrenia akan mengalami kekacauan pada

¹ M. Khoirul Anwar "living Hadis" *Jurnal Farobi*, (Vol. 12, No. 1, 2015), hlm.. 73.

² Muhammad Muhtador, "Pemaknaan Ayat Al-Quran Dalam Mujahadah: Studi Living Al Quran Di PP Al-Munawwir Krapyak Komplek Al Kandiyas" *Jurnal Penelitian*, (Vol.8 No. 1, 2014), hlm..97

³ Subhi Al-Shalih, *Membahas Ilmu-Ilmu Al-Quran*, terj. tim Pustaka Firdaus, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2011), hlm. 482.

tiga aspek sekaligus, berupa aspek kognitif, emosi dan perilaku.⁴ Gangguan kejiwaan yang memecah hubungan antara pikiran dengan realita, yang ditandai dengan disorientasi personality, hilangnya kesadaran sosial, adanya delusi, halusinasi, sikap atau perilaku yang aneh.

Terapi penyembuhan, di UPT RSEP tersebut tidak menggunakan ayat-Al-Quran sebagai penyembuhan penderita skizofrenia melainkan memanifestasikan al-Quran dari segi *dharuri* yakni dengan menggunakan metode yang dianjurkan dalam al-Quran itu sendiri. Maka dari itu, dalam terapi yang dilakukan oleh UPT RSEP tidak membaca ayat-ayat al-Quran tertentu melainkan menggunakan metode terapi zikir sebagaimana yang diajarkan dalam al-Quran. Dengan berzikir seseorang dapat mengendalikan diri, hawa nafsu, mencegah kemungkar, menjadikan lebih sabar, lapang dada, dan meningkatkan kebermaknaan hidup.⁵ Oleh sebab itu melalui terapi zikir dapat digunakan sebagai sarana pengendali penderita skizofrenia yang notabeneanya mempunyai emosi dan halusinasi yang tak terkontrol.

Artikel ini akan menjelaskan seputar bagaimana terapi zikir sebagai penyembuhan penderita skizofrenia di UPT RSEP Provinsi Jawa Timur? Dan bagaimana terapi zikir sebagai fenomena living al-Quran di UPT RSEP tersebut? Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengungkap teori zikir sebagai penyembuh penderita skizofrenia beserta fenomena living al-Quran pada terapi zikir di UPT RSEP tersebut. penelitian yang demikian diharapkan akan sangat berguna sebagai sumbangan pemikiran dalam bidang agama khususnya dalam bidang kajian living al-Qur'an.

Pembahasan

1. Sekilas Tentang Terapi Zikir

Zikir jika ditinjau dari segi etimologi menurut Ibnu Manzhur berasal dari bahasa arab dalam bentuk masdar dari *d}akara* yang berarti menjaga sesuatu dengan menyebut atau mengingatnya.⁶ Sedangkan menurut munawwir kata *d}ikr* berarti menyebut,

⁴ Jeffrey S Nevid, *Psikologi Abnormal*, Jilid II (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 103.

⁵ Wahyu kurniawan dan rahma widyana, "Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa" *jurnal intervensi psikologi* (vol. 6 No. I Juni 2014), hlm. 73.

⁶ Ibnu manzhir, *lisan al arab* jilid III (bairut: dar al ma'arif 1990) 1507.

mengucapkan, mengagungkan, mensucikan, menjaga dan mengerti.⁷ Sedangkan secara terminologi, *d}ikr* adalah setiap lafal atau ucapan yang dirangkaikan untuk beribadah, memuji dan berdoa kepada Allah seperti *tasbi>h}*, *tah}mi>d*, *tah}li>l*, *shalat*, membaca al-Qur'an, berdoa, dan melakukan perbuatan yang baik. Secara khusus zikir adalah doa di mana akan mengingat, mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan terhadap sang pencipta.

Dengan zikir orang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia akan mengingat dirinya dan merasa diingatkan oleh Allah SWT. Dengan zikir yang dilakukan, maka akan merasa bahwa Allah mengetahui, memperhatikan, dan mendengar doanya.⁸ Orang yang selalu berzikir mengingat Allah dalam keadaan bagaimanapun pasti akan terhindar dari segala tingkah laku yang negatif dan hatinya akan lebih tenang, nyaman, dan damai. Berbagai pengaruh yang datang ke dalam hati tidak terlepas dari perasaan was-was. Was-was itu merupakan pintu masuknya setan, dan setan selalu menghembuskan was-was itu ke dalam hati manusia. Hal ini biasanya dibarengi dengan berbagai khayalan dalam hati. Hanya zikirlah yang akan menutup pintu masuk setan, karena zikir merupakan lawan dari semua godaan setan, sedangkan was-was dapat terputus dengan zikir kepada Allah.

Dalam *Raudat Ath-Thalibin*, al-Ghazali menjelaskan: Zikir sebagai prinsip awal dari seorang yang berjalan menuju Tuhan. Dengan memperbanyak zikir lewat hati dan lisannya secara total, zikir tersebut mengalir ke jantung hatinya. Lalu sampai di sini, lisannya diam, tinggal hatinya yang berkata (Allah,Allah) secara batin dengan meniadakan penglihatan terhadap zikirnya itu sendiri. Setelah hatinya diam sampailah peleburan jiwa terhadap dzat yang dicarinya, tenggelam dalam pesona dan *musyahadah* kepada-Nya. Lalu, dengan *musyahadah* itu, ia sirna dari dirinya dan timbullah fana' dari totalitas, seakan-akan ia berada dalam hadirat-Nya.⁹

Zikir juga bermanfaat untuk membersihkan hati. Kondisi hati yang bersih ini akan membuat terangnya hati dalam memandang. Al-Ghazali menjelaskan, “terangnya hati

⁷ Ahmad Warson Munawir, *Kamus Arab Indonesia*, (t.p: Pustaka Progresif, t.th), hlm. 482.

⁸ Aris Saefulloh, “Terapi Zikir Jam’ati Di Desa Luwoo Dan Tenggela Kabupaten Gorontalo” *Jurnal Al Ulum*, (Vol. 12, No. 1, 2012), hal 277.

⁹ M. Sholihin, *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf* (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 92.

dalam memandang adalah hasil dari zikir kepada Allah yang tidak mungkin terjadi, selain pada orang-orang yang bertakwa. Jadi takwa adalah pintu gerbang zikir, dan zikir adalah pintu gerbang *kashaf* (terbuka hijab), sedangkan *kashaf* itu adalah pintu gerbang kemenangan yang besar”.¹⁰

Dalam penjelasan lebih lanjut, al-Ghazali melihat bahwa zikir juga sangat berfungsi untuk mendatangkan ilham. Ruang gerak setan menjadi terhalangi dengan zikir kepada Allah, sehingga setan pergi menjauh dari hati manusia, dan di saat itulah, malaikat memberikan ilham ke dalam hati.¹¹ Jadi zikir dalam pandangan al-Ghazali merupakan suatu metode untuk menghilangkan was-was dan untuk mendatangkan ilham dalam hati manusia.

Sebagaimana manfaat zikir di atas, maka zikir dapat dimanfaatkan sebagai terapi untuk mengupayakan pengobatan dan penyembuhan problem psikis pada manusia. Dalam pengertian luas, terapi zikir dapat berarti pengobatan penyakit secara kerohanian. Terapi di sini mengandung makna penerapan teknis khusus dalam perawatan dan penyembuhan penyakit mental atau kesulitan penyesuaian keyakinan agama. Terapi zikir tersebut bertujuan agar seseorang bebas dari rasa cemas, tegang, depresi dan lain-lain. Banyak orang yang menggunakan terapi jenis ini melalui do'a-do'a dan zikir-zikir yang intinya memohon kepada Allah agar diberi ketenangan hati.

2. Sekilas Tentang Skizofrenia

Skizofrenia berasal dari bahasa Yunani dan terdiri dari dua kata yaitu *chistos* yang artinya retak atau terpecah dan *phrenas* artinya otak. Jadi Skizofrenia dapat diartikan jiwa yang terpecah atau retak, bisa diartikan sebagai kepribadian yang terbelah atau kepribadian ganda.¹²

Colemen menjelaskan bahwa skizofrenia adalah gangguan psikosa yang ditandai oleh split atau disorganisasi personality, mengalami disharmoni psikologis secara menyeluruh, pendangkalan atau kemiskinan emosi, proses berpikir yang memburuk,

¹⁰ Sholihin, *Terapi Sufistik*, hlm. 93

¹¹ Sholihin, *Terapi Sufistik*, hlm.93

¹² Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, Jilid 3 (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 21.

menghilangnya kesadaran sosial, adanya delusi, halusinasi, sikap atau perilaku yang aneh dan emosinya inkoheren dimana bila terdapat kejadian yang menyenangkan bisa saja penderita malah menjadi bersedih hati, demikian pula sebaliknya.¹³

Menurut buku PPDGJ (*Pedoman Penggolongan Diagnosa Gangguan Jiwa*), skizofrenia didefinisikan sebagai suatu deskriptif sindrom dengan variasi penyebab (belum diketahui) dan perjalanan penyakit (tak selalu bersifat kronis “*dereriorating*”) yang luas, serta sejumlah akibat yang tergantung pada perimbangan pengaruh genetik, fisik sosial budaya. Pada umumnya, skizofrenia ditandai oleh penyimpangan yang fundamental dan karakteristik dari pikiran dan persepsi serta oleh efek yang tidak wajar atau tumpul.¹⁴

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa skizofrenia adalah suatu gangguan kejiwaan yang memecah hubungan antara pikiran dengan realita, yang ditandai dengan disorientasi personality, hilangnya kesadaran sosial, adanya delusi, halusinasi, sikap atau perilaku yang aneh.

Terdapat tiga tipe Skizofrenia, *pertama* Skizofrenia Hebefrenik atau sering disebut skizofrenia tidak teratur yang ditandai dengan tingkah laku bodoh, ketidakserasian antara pikiran, perkataan dan tindakan serta sifat kekanak-kanakan.¹⁵ *Kedua*, skizofrenia paranoid yang ditandai dengan ketidakpercayaan terhadap orang lain. Penderita tipe ini cenderung memandang bahwa orang lain adalah musuh yang akan menghancurkannya oelh karena itu penderita cenderung emosional berperilaku kasar karena sikap penjaagan dirinya dari oranglain yang akan menghancurkannya. *Keempat*, Skizofrenia Katatonik yang ditandai dengan gejala yang jelas dalam perilaku motorik dan perlambatan aktivitas yang berkembang menjadi stupor (kaku atau seperti terbius).

¹³ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 130.

¹⁴ Rusdi Maslim, *Pedoman Pengelolaan Diagnosa Gangguan Jiwa*, Jilid III (Jakarta: Direktorat Kesehatan RI, 2007), hlm. 46.

¹⁵ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm 28

Orang-orang skizofrenia dengan tipe katatonik mungkin dapat menunjukkan bentuk yang tidak biasa atau mempertahankan postur yang aneh, tampak kuat selama berjam-jam meskipun tungkainya akan merasa kaku dan membengkak.¹⁶ Keempat, Skizofrenia Residual yang mengalami gejala berupa perlambatan psikomotorik, aktivitas menurun, afek yang menumpul, sikap pasif dan ketiadaan inisiatif, kemiskinan dalam kuantitas dalam isi pembicaraan, komunikasi non-verbal yang buruk seperti dalam ekspresi muka, kontak mata, modulasi suara dan posisi tubuh, perawatan diri dan kinerja sosial yang buruk.¹⁷

3. Profil Lembaga¹⁸

Unit Pelaksana Teknis (UPT) Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur bertempat di Desa Butuh Kecamatan Keras Kabupaten Kediri yang didirikan sekitar pada tahun 1980-1982 dengan nama LIPONSOS (lingkungan pondok social). Pada awalnya LIPONSOS tidak menangani pasien psikotik melainkan gepeng atau sering disebut dengan gelandangan dan pengemis. Nama LIPONSOS hanya digunakan kurang lebih selama dua tahun. Lebih tepatnya pada tahun 1982 diganti dengan nama UPT PSBKA (Unit pelaksanaan teknis Panti social Bina Karya). Pada tahun 2004 Dinas Sosial Pemerintah Provinsi Jawa Timur mengeluarkan kebijakan dengan mengganti nama UPT PSBK beralih menjadi UPT PRSBK (Panti Rehabilitasi Sosial Bina Karya. Kendati berganti-ganti nama namun UPT tersebut tetap memfokuskan pada pelaksanaan pelayanan rehabilitasi sosial bagi gelandangan dan pengemis.

Kemudian pada 05 januari 2009 UPT PRSBK berganti menjadi Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik UPT RSEP yang berdasarkan perubahan Peraturan Gubernur Jawa Timur Nomor 119 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja dan UPT Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur. Pada tahun ini juga UPT RSEP tidak menangani gelandangan dan pengemis melainkan fokus pada melaksanakan usaha rehabilitasi sosial melalui pelayanan di dalam panti yang bertujuan untuk

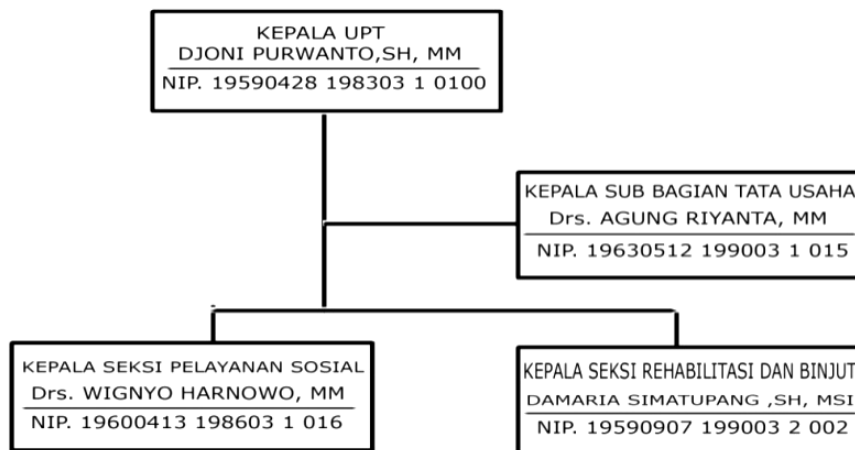
¹⁶ Jeffrey S. Nevid, et.al, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 118.

¹⁷ Rusdi Maslim, *Pedoman Pengelolaan Diagnosa Gangguan Jiwa*, Jilid III (Jakarta: Direktorat Kesehatan RI, 2007), hlm. 50.

¹⁸ UPT RSEP Kediri, *Profil Upt Rehabilitasi Sosial Eks Psikotik Kediri*. (Kediri: UPT RSEP, 2013).

mempersiapkan penyandang eks psikotik dengan berbagai ketrampilan serta kesiapan mental dan sosial yang dibutuhkan untuk hidup secara wajar baik sebagai individu, anggota masyarakat serta warga negara. Alasan utama berdirinya UPT RSEP ini dikarenakan frekuensi pasien dengan gangguan psikotik terus meningkat dan di Provinsi Jawa Timur ini sangat membutuhkan pelayanan atau lembaga yang bisa meringankan masyarakat khususnya kepada keluarga yang mempunyai salah satu anggota keluarga dengan gangguan psikotik.

Struktur Organisasi UPT RSEP



4. Terapi zikir dalam Penyembuhan Penderita Skizofrenia

WHO pada tahun 1984 menyatakan bahwa manusia dikatakan sehat apabila memenuhi empat hal, yaitu sehat jasmani (biologi), sehat mental (psikologis), sehat secara social dan sehat secara rohani (spiritual). Mengacu pada pernyataan WHO tersebut, bahwa manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang memenuhi keempat kesehatan tersebut. Elemen spiritual dalam diri manusia mempersatukan dan mengintegrasikan kesehatan psikologi dan biologis.¹⁹ Dengan demikian dalam proses penyembuhan penderita skizofrenia harus memenuhi keempat kesehatan tersebut.

Pernyataan dari WHO tersebut dikombinasikan dengan terapi zikir oleh UPT RSEP guna penyembuhan penderita skizofrenia. Dalam proses penyembuhan penderita skizofrenia UPT RSEP menggunakan beberapa terapi, diantaranya terapi obat, terapi

¹⁹ Widuri Nur Anggraieni, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial" *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol. 6, No. 1 2014), hlm. 86.

sosial, terapi olahraga, dan terapi keagamaan. *Pertama*, terapi obat diberikan kepada semua pasien setiap hari setelah makan pagi, siang dan sore. Obat ini merupakan terapi pendukung guna menenangkan penderita dari emosi yang tak terkendali.

Kedua, terapi sosial merupakan terapi yang menekankan interaksi sosial antar pasien. melalui kerja bakti, dan membuat kerajinan. Terapi ini bertujuan untuk melatih pasien berinteraksi sosial kelak ketika terjun di masyarakat.

Ketiga, terapi olahraga dilaksanakan setiap hari setelah makan pagi. Terapi yang diberikan oleh lembaga UPT RSEP tersebut bertujuan untuk menjaga kondisi fisik para pasien agar tetap sehat dan semangat. Dengan olahraga cenderung meningkatkan kadar glukosa, serotonin, epinefrin dopamine (zat-zat kimia saraf yang berpengaruh pada pengaturan perilaku, kesadaran penuh dan mengurangi gejala depresi).²⁰

Keempat, terapi keagamaan dilaksanakan setiap bada jamaah shalat zuhur, magrib dan isya'. Dalam proses terapi keagamaan penderita diwajibkan suci dari *hadas* besar maupun kecil, kesucian tersebut karena sebelum memasuki proses terapi pasien diwajibkan untuk melaksanakan shalat berjamaah, kemudian barulah melaksanakan tehnik-tehnik terapi. Adapun tehnik terapi keagamaan adalah sebagai berikut;²¹

Pertama senam, merupakan terapi spiritual yang dimodifikasi dari gerakan senam dan relaksasi pernafasan yang disebut dengan senam tawakal. Senam tawakal tersebut sebagai pendukung terapi olahraga serta pemansan sebelum melakukan tahap terapi selanjutnya. Relaksasi pernafasan (senam tawakal) tersebut dilakukan dengan cara mengatur pernafasan. Pernafasan dilakukan dengan cara menyadari proses keluar masuknya udara melalui hidung, tenggorokan, paru-paru, dan diafragma (perut). Pernafasan dalam dilakukan dengan cara melakukan pernafasan yang lebih dalam hingga diafragma yang biasa disebut dengan pernafasan perut.²²

Manfaat senam tawakal ini tidak jauh beda dengan terapi olahraga yang dilaksanakan disetiap pagi. Senam tersebut hanya terdiri dari enam gerakan (*tafa'ul dengan jumlah rukun iman*), yaitu, berdiri tegak, duduk taslim, sujud, duduk perkasa,

²⁰ Uenike R. Rustiana, "Efek Psikologis Dari Pendidikan Jasmani Ditinjau Dari Teori Neurosains Dan Teeori Kognitif Social" *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 1 Edisi 2, 2011), hlm 199.

²¹ Observasi, di UPT RSEP Kediri, 08 Desember 2015.

²² Anggraieni, *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir*, hlm. 85-86

sujud pembakaran dan berbaring pasrah. Selain itu, senam tawakal tersebut juga merupakan pemanasan sebelum melanjutkan keterapi selanjutnya.

Kedua, yaitu demonstrasi. Demonstrasi dilakukan dengan memberi motifasi melalui teriakan “aku sembuh” aku sehat” dan kata-kata penyemangat lainnya. Demonstrasi ini dilaksanakan untuk meningkatkan semangat dan optimis (semangat sembuh) para pasien. Demonstrasi tersebut merupakan hal yang sangat esensial untuk menyembuhkan suatu penyakit terlepas dari pentingnya obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.

Ketiga, Zikir. zikir dilaksanakan secara berjamaah dengan melafadkan kalimat-kalimat *tayyibah* seperti lafad *Allah, bismilla>hirrah{ma>nirrah{i>m, Ya> lat}i>f* dan *la>ila>haillalla>h*. Lafad-lafad tersebut dipilih bertujuan untuk mempermudah pasien dalam menirukan dan mengingatnya naik ketika dalam majlis terapi maupun dalam aktifitas sehari-hari.

Kalimat-kalimat *toyayibah* tersebut ketika dalam majlis harus dibaca dengan suara keras dengan tujuan agar pasien tidak gampang mengantuk, lebih berkonsentrasi, serta lebih semangat. Selain itu, zikir dengan berjamaah secara keras juga bertujuan untuk mengetahui perkembangan yang dialami penderita selama terapi dilaksanakan. Dengan demikian terapis akan mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki kesehatan pasien tersebut.

terakhir adalah doa penyembuhan yang dibaca bersama-sama atas tuntunan terapis.

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ وَاشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا²³

“wahai tuhan seluruh manusia, buanglah dan sembuhkanlah segala penyakit, hanya engkau yang dapat menyembuhkan . tidak adak kesembuhan kecuali kesembuhan dari-MU. Kesembuhan yang tidak terjangkau penyakit lagi.”²⁴

keempat terapi tersebut saling bersinergi sehingga tidak bisa dihilangkan salah satu diantara ketiga terapi tersebut. misalkan hanya menggunakan terapi obat, pasien tetap bisa tenang namun belum bisa mengontrol emosi sepenuhnya sebagaimana jika

²³ Muhammad Asy'ari, *Terapis UPT RSEP*, 3 Desember 2015

²⁴ Ibnu Athaillah Al-Sakandari, *Zikir Penenteram Hati* (Jakarta: Zaman, 2013) hlm. 226.

didukung dengan terapi zikir. Melalui zikir pasien yang sudah tenang dengan terapi obat tersebut akan lebih tenang dan nyaman jika didukung dengan berzikir. Berzikir tanpa adanya senam tawakal ataupun olahraga maka badan akan terasa letih dan malas yang menyebabkan terganggunya proses terapi.

5. Terapi Zikir Di UPT RSEP Sebagai Fenomena Living Al-Qur'an

Pada dasarnya karakteristik gejala yang menonjol pada penderita skizofrenia berupa halusinasi baik audio maupun visual, delusi, gangguan berfikir dan gejala negatif. Gejala-gejala yang dialami penderita skizofrenia adalah Gaduh, gelisah, tidak dapat diam, mondar-mandir, agresif, bicara dengan semangat dan gembira berlebihan, kekacauan alam pikiran, was-was, cemas dan ketidaktenangan.

Menurut Muhammad Asy'ari salah satu cara kami untuk menyembuhkannya adalah dengan berzikir yang terinspirasi dari QS. Ar-Ra'd (13) yang artinya: 28²⁵

*“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjaddi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra'd (13): 28)*²⁶

Meski ayat tersebut secara eksplisit tidak menjelaskan zikir sebagai penyembuh penderita skizofrenia, namun manfaat dari perintah zikir yang dijelaskan oleh ayat tersebut mampu menangani gejala-gejala ketidak tenangan hati penderita skizofrenia. Zikir juga digunakan sebagai pengamalan perintah Allah untuk selalu mengingat-NYA dalam situasi dan kondisi bagaimanapun, selain itu zikir juga sebagai ekzpresi dari rasa cinta dan pendekatan diri pasien terhadap Allah SWT.

Kate dan Richard Mucci menyatakan, “bahwa penyembuhan penyakit dapat melalui musik”.²⁷ Pada dasarnya, musik itu adalah nada-nada yang indah. Di dunia ini tidak ada nada yang indah, kecuali *kalam* Allah. Hal itu lebih bermakna ketimbang syair-syair lagu ciptaan manusia. Oleh karenanya, nada-nada *kalam* Allah itu, pastilah memiliki nilai terapi yang lebih tinggi.²⁸

²⁵ Muhammad Asy'ari, *Terapis UPT RSEP*, 3 Desember 2015.

²⁶ Kementerian Agama RI, *Al Qur'an dan terjemahnya* (Bandung: Syamil Quran), hlm. 252.

²⁷ Amin Syukur, *Sufi Healing* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 87.

²⁸ Syukur, *Sufi Healing*, hlm. 89.

Terapi zikir dilaksanakan secara berjamaah dengan suara keras. Menurut Muhammad Asy'ari metode terapi zikir yang kami terapkan dengan berjamaah dan dengan suara yang keras. Sebagaimana yang terdapat dalam al-Quran QS. Al Baqarah (2) : 200) yang artinya: ²⁹

Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, Maka berzikirlah dengan menyebut Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu, atau (bahkan) berzikirlah lebih banyak dari itu. Maka di antara manusia ada orang yang bendoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami (kebaikan) di dunia", dan Tiadalah baginya bahagian (yang menyenangkan) di akhirat.³⁰ (QS. Al Baqarah (2) : 200).

Pada dasarnya ayat tersebut secara eksplisit tidak menjelaskan tatacara berzikir guna menyembuhkan pasien skizofrenia, namun ayat tersebut hanya memerintahkan kepada kita untuk memperbanyak berzikir sebagaimana yang menyebutkan nenek moyangmu. Dalam hal ini Ibnu Katsir menjelaskan yang dimaksud menyebut-nyebut nenek moyang adalah sebagaimana seorang anak senantiasa mengingat dan memanggil ayah ibunya.³¹ Lantas kaitan ayat tersebut dengan berzikir dengan suara yang keras adalah pasien diajak berzikir dengan selalu menyebut kalimat-kalimat *toyyibah* sebagaimana yang telah dijelaskan di atas bagaikan seorang anak yang selalu menyebut kedua orang tuanya. Dengan demikian penderita akan merengek-rengeek memanggil Allah guna berdoa memohon kesembuhan.

Tujuan lain dari zikir dengan suara yang keras terlepas dari anjuran ayat tersebut adalah untuk membuat para penderita lebih berkonsentrasi, bersemangat untuk berzikir, dan terutama untuk menghilangkan rasa kantuk dari efek samping terapi obat yang diberikan setiap hari. Cara tersebut juga bertujuan untuk mengontrol perkembangan pasien dan juga dapat membenarkan jika ada kesalahan dalam pelafalan kalimat-kalimat zikir.

Terapi zikir yang dilaksanakan di UPT RSEP tersebut ternyata tidaklah sia-sia, melihat dari perkembangan pasien, mulai dari pasien yang sering melamun pada

²⁹ Muhammad Asy'ari, *Terapis UPT RSEP*, 3 Desember 2015.

³⁰ Kementerian Agama RI, *Al Qur'an*, hlm. 39.

³¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. M. Abdul Ghaffar, Jilid II (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 1994), hal. 395.

akhirnya sering mencari kegiatan untuk menyibukkan dirinya, sampai pada pasien yang mulanya sangat tertutup pada akhirnya mau terbuka. Pasien yang sering merasa was-was, ia merasa hatinya sudah tenang serta ibadah yang meningkat. Bahkan ada beberapa pasien yang sudah pulang setelah kegiatan terapi selesai diselenggarakan, karena kondisinya sudah baik dan layak untuk dibawa pulang berkumpul bersama keluarganya.

Kasus PN³² misalnya. PN yang tergolong pasien tipe skizofrenia paranoid ini dulunya telah membunuh isteri dan kakak iparnya. Pasien mengaku ia membunuh karena ia mendengar suara-suara atau bisikan-bisikan atau teror dari kakaknya. Sejak saat itu perasaan was-was sering muncul pada dirinya. Setelah sadar ia pun menyesal mengapa membunuhnya. Untuk itu ia semangat untuk shalat, zikir dan berdoa agar diampuni dosa-dosanya. Sedikit demi sedikit hatinya semakin tenang. Bahkan PN sudah tidak lagi mengkonsumsi obat lagi, mengingat kondisinya sudah baik. Demikian pula dengan SC,³³ SC yang tergolong pasien tipe skizofrenia residual merupakan seorang yang semula pendiam dan sering melamun, sedikit demi sedikit hati SC semakin tenang, lama-kelamaan mulai mau menceritakan semua perjalanan hidupnya, bahkan meminta solusi untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Hingga pada akhirnya SC diperbolehkan untuk pulang, melihat kondisi SC sudah mengalami banyak perubahan dan layak untuk dibawa pulang untuk berkumpul bersama keluarganya, seperti apa yang telah SC lama inginkan. Hal serupa juga diungkapkan oleh pasien tipe skizofrenia residual yaitu YS,³⁴ yang sekarang ini sudah dibawa pulang oleh keluarganya. RA³⁵ pasien skizofrenia heberfrenik juga mengungkapkan, “shalat dan zikir membuat dirinya tenang”.

6. Zikir dalam Pandangan Medis

Elemen spiritual pada diri manusia mengintegrasikan dan mempersatukan elemen kebutuhan fisik, emosi dan intelektual. Oleh karena itu penanganan gangguan-gangguan kesehatan termasuk penderita skizofrenia harus ditangani dengan terapi

³² PN, Klien UPT RSEP Kediri, UPT RSEP Kediri, 23 November 2015

³³ SC, Klien UPT RSEP Kediri, UPT RSEP Kediri, 23 November 2015

³⁴ YS, Klien UPT RSEP Kediri, UPT RSEP Kediri, 23 November 2015

³⁵ RA, Klien UPT RSEP Kediri, UPT RSEP Kediri, 23 November 2015.

spiritual. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terapi yang bersifat spiritual dianggap mampu mengentaskan gangguan-gangguan psikis pada individu seperti stress, depresi dan juga skizofrenia. Terapi tersebut memiliki efek yang lebih baik daripada terpai obat maupun terpai kelompok.

Salahtu terpai spiritual adalah dengan cara zikir. Dalam islam zikir adalah salah satu ibadah yang merupaka upaya untuk menddekatkan diri kepada sang pencipta melalui penyebutan yang terus menerus sehingga selalu mengingat-Nya. Zikir dilakukan bukan hanya sebatas peribadatan kepada sang pencipta melainkan sebuah aktifitas yang dapat digunakan sebagai psikoterapi , karena dengan berzikir hati akan tenang, teentram dan mudah mngendalikan diri.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa zikir mengandung unsur psikoreligius yang mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkkan rasa percaya dri dan rasa optimism (harapan kesembuhan).³⁶ Percayadiri dan optimis akan kesembuhan merupakan modal utama disamping obat-obatan medis yang diberikan bagi penderita untuk kesembuhan sakit yang sedang diderita.

Setiap bacaan zikir mempunya manfaat yang sangat banyak, selain manfaat dari segi spiritual juga mempunya manfaat dari segi psikologis. Dalam terpai zikir yang dilakukan di UPT RSEP pertama adalah mengucapkan lafa *Allah* secara keras dan terus menerus. Lafad tersebut mengisyaratkan bahwa Allah lah maha segalanya, tiada tuhan selain Allah, hanya Allah lah yang bisa menyembuhkannya. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakin-an yang kuat akan tuhan³⁷ keyakinan yang demikian merupakan latihan mengendalikan diri sendiri. Dengan modal keyakinan terhadap Allah tersebut, pasien akan lebih mampu memaknai peristiwa atau ujian yang sedang dihadapi ke arah yang lebih positif, Kerena sudah tertananm dalam diri mereka bahwa seberat apapun ujian yang diterima pasti Allah akan member jalan yang lebih baik. Dengan demikian penderita akan lebih terhindar dari rasa stress, was-was dan gejala-gejala negatif lainnya.

Bacaan yang kedua, yaitu *Bismilla>hirrah{ma>nirrah}im*, dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha pnyayang. Dengan sifat pengasih (*al-*

³⁶ Fatma Laili Khoirun Nida, “Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia, Konseling Religi” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 5, No. 1 Juni 2014), hlm. 46.

³⁷ Anggraieni, pengaruh terpai relaksasi zikir, hlm. 86.

rah{ma>n}) Allah itu mnyayangi seluruh makhluknya didunia ini vaik yang taat maupun yang tidak. Dan dengan sifat penyayang (*al-rahi>m*) Allah hanya menyayangi makhluk yang dikehendaki di akhirat kelak. Tidak mungkin Allah kejam dan bakhil kareena Allah sangat pnyayang dan pemurah. Tidak ada yang kekurangan dari nikmat Allah, adapun yang merasa kekurangan karena ada kesalahan dalam dirinya yaitu kurangnya rasa syukur kepada nikamt yang telah diberikan. Dengan keyakinan yang demikian maka akan selalu berfikir positif yang dapat tenrhindar dari sifat setrees.

Bacaan ketiga, yaitu *la>ila>haillalla>h*, merupakan sikap persaksian bahwa tiada tuhan selain Allah. secara tidak langsung persaksian tersbut menumbuhkan rasa percaya bahwasangat besar kekuasaan, kekayaan dan ciptaan Allah sehingga menumbuhkan sikap yang optimis. Sikap optimis memberi dampak positif dalam semangat hidup dan member solusi ketika menghadapi persoalan yang sulii baik biologis maupun psikologis.

Saat zikir telah menembus seluruh bagian tubuh bahkan ke setiap sel-sel dari tubuh itu sendiri. Hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa yang lemas dan menembus serta menelusupnya zikir ke seluruh tubuh. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (stres) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang sama sekali.³⁸

Mekanisme yang terjadi ketika seseorang berzikir dan melafalkan huruf yang termasuk kategori huruf *jah}r*, secara ilmiah dapat dijelaskan sebagai berikut: *Pertama*, Proses zikir dengan mengucapkan kalimat yang mengundang huruf *jah}r*, seperti kalimah tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru. Pelafalan kalimat-kalimat itu dengan benar dan suara yang lebih keras akan lebih banyak mengeluarkan udara dari paru melalui mulut.

Kedua, Pengeluaran udara dari paru melalui mulut yang banyak mengandung CO₂ secara kimia akan mempengaruhi kandungan CO₂ dalam darah yang beredar ke seluruh tubuh. *Ketiga*, Pengecilan diameter pembuluh darah otak sesaat akibat respon kimiawi ketika seseorang berzikir. Suplai aliran darah (penurunan kadar oksigen dan

³⁸ Anggraieni, pengaruh terapi relaksasi zikir, hlm. 87

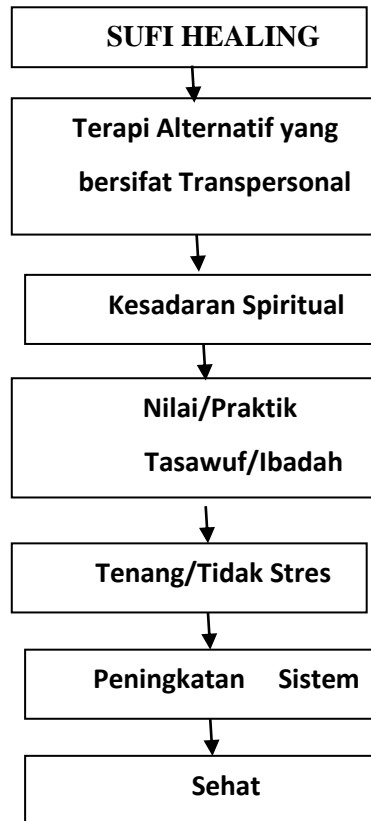
glukosa) ke jaringan otak mengalami penurunan. Keadaan ini segera direspon oleh otak dengan reflek menguap, yang secara besar-besaran memasukkan oksigen melalui paru menuju otak disertai pelebaran diameter pembuluh darah. Akibatnya, suplai oksigen dan glukosa ke dalam jaringan otak meningkat pesat. Kondisi ini akan merevitalisasikan semua unsur seluler dan microseluler yang berdampak pada kekuatan dan daya sel otak.³⁹

Di dalam otak terdapat sirkuit yang disebut *papetz*. Sirkuit ini menghubungkan pusat-pusat memori dengan emosi. Pasien yang terganggu memorinya akan membaik selama terapi bila kondisi emosinya cenderung stabil. Analoginya adalah seperti seorang murid yang sedang mempelajari matematika namun guru pengajarnya bertindak keras, galak dan membosankan. Dalam situasi seperti itu, tentu murid akan malas belajar dan enggan mengingat pelajaran – pelajaran. Sama halnya, penderita strok yang mengalami gangguan memori akan merasa tersiksa, tertekan dan tidak merasa nyaman jika berhadapan dengan seseorang dokter, terapi atau paramedis yang membosankan, tidak ramah, dan apalagi galak. Seorang terapis semestinya bisa selalu bersikap ramah, luwes dan murah senyum sehingga pasien yang menemuinya merasa nyaman, tenang, dan mau menjalankan segala saran yang diberikannya. Sikap dan tindakan terapis yang kaku akan membuat pasien malas berlatih sehingga keadaan penyakitnya justru bertambah buruk.⁴⁰

³⁹ Al-Sakandari, *Terapi Ma'rifat*, hlm. 64-65.

⁴⁰ Al-Sakandari, *Terapi Ma'rifat*, hlm. 92-93

Secara global kerja zikir dalam mengatasi gangguan skizofrenia dapat digambarkan seperti bagan di bawah ini⁴¹



Penutup

Metode pengobatan penderita skizofrenia yang dilakukan oleh dinas UPT RSEP Kediri sudah berlangsung lumayan lama dan telah terbukti dengan metode tersebut mampu menyembuhkan penderita skizofrenia. Awalnya adalah dinas sosial yang berdiri pada tahun 1980 fokus menangani gelandangan dan pengemis. Seiring berjalannya waktu pada tahun 2009 alih fungsi menjadi pelaksana penyembuhan metode terapi zikir di dalam panti yang bertujuan untuk mempersiapkan penyandang eks psikotik khususnya penderita skizofrenia dengan berbagai ketrampilan serta kesiapan mental dan sosial yang dibutuhkan untuk hidup secara wajar baik sebagai individu, anggota masyarakat serta warga negara. Alasan utama berdirinya UPT RSEP ini dikarenakan frekuensi pasien dengan gangguan psikotik terus meningkat dan di Provinsi Jawa Timur ini sangat membutuhkan pelayanan atau lembaga yang bisa meringankan masyarakat khususnya

⁴¹ Moh. Sholeh, *Tahajud Terapi Relegius* (Yogyakarta: Fotum Studi Himanda, 2005), 206.

kepada keluarga yang mempunyai salah satu anggota keluarga dengan gangguan psikotik.

Metode terapi zikir dilakukan secara berjama'ah dengan suara yang keras menggunakan lafadz-lafadz yang pendek seperti: *Alla>h*, *Bismilla>hirrah{ma>nirrah}im*, *Ya> Lat}if*, dan *la>ila>haillalla>h*. Lafadz tersebut dipilih supaya para penderita mudah untuk menirukan bahkan untuk mengamalkannya setiap hari. Terapi ini dilaksanakan di mushola setiap selesai Jama'ah Sholat Dzuhur (selesai makan siang), Sholat Maghrib dan Sholat Isya'. Terapi zikir menjadi efektif bagi para penderita skizofrenia karena manfaat yang terkandung pada zikir yang begitu besar, yang memberikan perubahan besar kepada para pasien yang mengikuti terapi tersebut. dengan terapi zikir Rasa was-was, cemas, ketidaktenangan, halusinasi serta delusui yang sering dialami pasien mulai berkurang dan mulai tergantikan dengan rasa tenang dan damai.

Daftar Pustaka

- Al-Darini, 'Abd Al-'Aziz. *Terapi menyucikan Hati*. Bandung: PT Mizan Pustaka. 2004.
- Al-Sakandari, Ibnu Athaillah. *Zikir Penenteram Hati*. Jakarta: Zaman, 2013.
- Al-Shalih, Subhi. *Membahas Ilmu-Ilmu Al-Quran*. terj. tim Pustaka Firdaus. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2011.
- Anwar, M. Khoirul. "living Hadis" *Jurnal Farobi*. Vol. 12, No. 1, 2015.
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. terj. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2006.
- Kasir, Ibnu. Tafsir Ibnu Katsir. terj. M. Abdul Ghaffar. Jilid II. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'I, 1994.
- Manzhir, Ibnu. *Lisan al-Arab*. Jilid III. Bairut: Dar Al- Ma'arif.1990.
- Maslim, Rusdi. *Pedoman Pengelolaan Diagnosa Gangguan Jiwa*. Jilid III. Jakarta: Direktorat Kesehatan RI, 2007.
- Moh. Sholeh, *Tahajud Terapi Relegius* (Yogyakarta: Fotum Studi Himanda, 2005), 206.

- Muhtador, Muhammad. "Pemaknaan Ayat Al-Quran Dalam Mujahadah: Studi Living Al Quran Di PP Al-Munawwir Krapyuak Komplek Al Kandiyas" *Jurnal Penelitian*. Vol.8 No. 1, 2014.
- Munawir, Ahmad Warson. *Kamus Arab Indonesia*. tp: Pustaka Progresif, tt.
- Nevid, Jeffrey S. *Psikologi Abnormal*. Jilid II. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Nida, Fatma Laili Khoirun. "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia, Konseling Religi" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 5, No. 1 Juni 2014.
- RI, Kementerian Agama. *Al Qur'an dan terjemahnya*. Bandung: Syamil Quran.
- Saefulloh, Aris "Terapi Zikir Jam'ati Di Desa Luwoo Dan Tenggela Kabupaten Gorontalo" *Jurnal Al Ulum*. Vol. 12, No. 1, 2012.
- Sholihin, M. *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Syukur, Amin. *Sufi Healing*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012.
- Uenike R. Rustiana, "Efek Psikologis Dari Pendidikan Jasmani Ditinjau Dari Teori Neurosains Dan Teori Kognitif Social" *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonessia* (Vol. 1 Edisi 2, 2011), hlm 199.
- UPT RSEP Kediri, *Profil Upt Rehabilitasi Sosial Eks Psikotik Kediri*. (Kediri: UPT RSEP, 2013).
- UPT RSEP Zikir, *Profil Upt Rehabilitasi Sosial Eks Psikotik Zikir*. Zikir: UPT RSEP. 2013.
- Wahyu kurniawan dan rahma widyana, "Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa" *jurnal intervensi psikologi* (vol. 6 No. I Juni 2014), hlm. 73.
- Widuri Nur Anggraieni, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial" *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol. 6, No. 1 2014), hlm. 86.
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm 28