

## KONSEP TERAPI DALAM ISLAM (Shalat, Al-Qur'an, Dzikir dan Doa)

Andi Tahir<sup>1</sup>, Asmaul Husna<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Negeri Bone

[anditahir2910@gmail.com](mailto:anditahir2910@gmail.com)

### ABSTRACT

*Islam is a religious therapy. In the management of physical and spiritual ailments, there are several Islamic guidelines, including; strengthen the spiritual side of the individual by instilling faith in Allah and monotheism over Him and not associating with them. Mastering the physical needs side of the individual by controlling all the motivations and emotions associated with it. Also defeating lust and excessive lust and learning important ways and habits that create mental health. By having a healthy soul, the individual is mature, both emotionally and socially, so that he is able to form a good personality that is always wanted by every human being. In Islamic therapy there are several concepts of Islamic therapy that must be given. namely Prayer, Al-Qur'an, Dhikr and Prayer*

**Keywords:** *Concept, Therapy, and Islam*

### PENDAHULUAN

Secara naluriyah manusia menginginkan kehidupan yang tenang dan bahagia. Namun realitasnya problematika kehidupan bagi manusia adalah suatu keniscayaan. Sehingga permasalahan yang dirasakan manusia begitu kompleks, baik dari segi fisik, psikis, sosial maupun ekonomi. Dirasakan pada setiap dimensi masa dan usia dari seseorang.

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari masalah-masalah yang membutuhkan solusi dalam menyelesaikannya. Masalah tersebut baik terkait dengan fisik maupun kondisi psikis. Penyelesaian masalah yang dialami oleh manusia terkadang dapat diobati melalui penanganan secara medis atau kedokteran dan dapat pula secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh karena seiring dengan berkembangnya zaman, kebutuhan manusia semakin kompleks dan

beragam. Banyak hal-hal baru yang kemudian muncul untuk memenuhi tuntutan kebutuhan manusia yang terus saja berputar dan datang silih berganti.<sup>1</sup>

Setiap orang pasti memiliki masalah dalam hidupnya. Hanya saja berbeda-beda masalah yang dihadapinya. Ada yang memiliki masalah dalam pendidikannya, masalah dalam keuangannya, masalah dalam keluarganya, masalah dalam pekerjaannya, dan berbagai masalah lainnya. Setiap orang tidak sama dalam menghadapi, mensikapi, serta menuntaskan setiap masalah yang di hadapi. Ada yang karena suatu masalah menjadikan orang tersebut terpuruk, lemah dan bahkan merasa kehilangan harga diri-nya. Tetapi, ada juga yang karena mendapatkan masalah menjadikan orang tersebut menjadi lebih baik dan bahkan menjadi lebih kuat dari sebelumnya.

Islam merupakan agama yang memberikan tuntunan kepada umat manusia agar selalu dalam kondisi sehat baik secara jasmani (fisik) maupun rohani (psikis). Terputusnya hubungan hamba bersama Tuhannya dengan meninggalkan apa yang diperintahkan berakibat pada perbuatan dosa yang berdampak pada penyakit batin.<sup>2</sup> Badan Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa dalam konsep holistik kesehatan manusia terdiri dari empat unsur yaitu biologis, psikologis, sosial dan spiritual.<sup>3</sup> Dan kesehatan yang optimal apabila terjadi keseimbangan antara keempat unsur. Aspek spiritual diperhitungkan berpengaruh penting dalam membentuk pribadi individu yang sehat.

Kondisi kesehatan dan ketangguhan jiwa seseorang berpengaruh bagi hidup dan ketabahannya dalam menghadapi

---

<sup>1</sup>Samsidar, Samsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6.2 (2020), h. 2.

<sup>2</sup>Muhammad Husain Al-Thabthaba'i, *Al Mizan Fi Tafsir Al-Qur'an*, Jilid 13, (Teheran : Dar Al- Kitab Al-Islamiyah, 1397), h. 195

<sup>3</sup>Meisil B. Wulur, *Psikoterapi Islam*, ( Yogyakarta : Deepublish, 2016), h. 9

**Konsep Terapi Dalam Islam...**

berbagai problem kehidupan. Mereka yang jiwanya sehat dan kuat dapat menghadapi masalah kehidupan dengan mudah sementara yang jiwanya rapuh, lemah dan menderita berbagai penyakit, sangat sensitive terhadap berbagai masalah kehidupan. Stress dan depresi mudah muncul apabila seseorang tidak memiliki daya tahan mental dan spriritual yang tangguh. Keimanan yang lemah pun sangat mempengaruhi mental dan spiritual karena dengan kuatnya iaman akan menghasilkan daya tahan mental yang kuat dalam menghadapi baerbagai problem.

Sunnah telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan, yaitu mengenai masalah kesehatan dan keselamatan manusia dari berbagai penyakit dan kemampuannya mencapai prestasi dan memberikan kontribusi usaha melawan berbagai penyakit dan wabah yang selalu menyerang manusia.<sup>4</sup>

Di dalam al-Qur'an begitu banyak di jelaskan tentang cara-cara menangani masalah kejiwaan tersebut bahkan sebagian manusia menggunakan al-Qur'an untuk menyembuhkan permasalahannya. Pendekatan dengan terapi keagamaan untuk gangguan kejiwaan ini sesuai dengan firman Allah dalam QS.Yunus ayat: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.<sup>5</sup>

Allah menyeru kepada semua manusia bahwa telah didatangkan Alquran kepada mereka melalui Rasul-Nya. Di dalamnya

---

<sup>4</sup>Wulur, Meisi B, *Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, Cet.I, 2015), h. 14.

<sup>5</sup>Kementerian Agama RI, *Al Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), h. 224

terkandung pedoman-pedoman hidup yang sangat berguna bagi kehidupan umat manusia. Di dalam ayat ini disebutkan pedoman-pedoman hidup itu sebagai jawaban atas keingkaran mereka terhadap ayat-ayat Allah dan ancaman-ancaman-Nya.

Sedangkan dalam QS. Al-Isra ayat 82 Allah berfirman:

خَسَارًا إِلَّا الظَّالِمِينَ يَزِيدُ وَلَا لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءً هُوَ مَا الْفُرْعَانِ مِنْ وَنُنَزَّلُ

Terjemahnya:

Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.<sup>6</sup>

Tidak semua penyakit dapat disembuhkan dengan medis seperti halnya obat dan dokter. Ada kalanya penyakit atau masalah seperti stress, rasa kecewa, kecemasan, perasaan duka, takut bercampur penyesalan terhadap belenggu masa lalu serta merasa jauh dari tuhanNya disebabkan karena banyak meinggalkan kewajibannya sebagai seorang beragama perlu ditangani dengan menggunakan terapi Islam.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini menawarkan beberapa konsep terapi Islam dalam ajaran. Desain penelitian ini adalah tinjauan pustaka atau literatur review yang meninjau atau mengkaji secara kritis temuan, gagasan, atau pengetahuan di dalam tubuh literatur yang berorientasi akademik. Sedangkan sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan mengurai secara sistematis dan teratur data yang telah diperoleh.

---

<sup>6</sup>Kementerian Agama RI, Al Qur'an dan Tafsirnya, h.306

Kemudian diberikan pemahaman agar dapat dimengerti dengan baik oleh pembaca.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Terapi Islam

Terapi menurut bahasa Arab sepadan dengan kata “*Syafa Yasyfi Syifaan*”, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan. *Asy Syifa* (terapi) adalah terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin, *Asy Syifa* (terapi) adalah obat (*ad-dawa*), bentuk jamaknya adalah, “*al-adawiyah*” bentuk subyeknya adalah, “*al-asyafi*”, arti kata, “*syafaahu yasyfihi*” artinya membebaskannya dan memohon terapi untuknya, dan kata “*asyfa’alaih* artinya” dekat kepadanya. *Asy Syifa* adalah bercampur baur menjadi normal kembali.<sup>7</sup>

Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi mengemukakan tentang bentuk psikoterapi Islam dengan membagi obat (syifa) ke dalam dua bagian: Pertama obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam alquran. Sunnahnya digunakan untuk menyembuhkan kelainan jasmani. Kedua, obat ma’nawi, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa, dzikir dan ajaran yang terkandung dalam alquran yang dapat menyembuhkan suatu penyakit.<sup>8</sup>

Terapi Islam adalah penanganan dan pengobatan terhadap berbagai gangguan dan penyakit yang dialami manusia baik bersifat fisik, kejiwaan, khususnya ruhaniah dengan memanfaatkan sisi hikmah

---

<sup>7</sup>Arif Ainur Rofiq, *Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis, Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.02, No 01 (2012): h. 66

<sup>8</sup>Muhammad Abd al-Aziz al-Khalidi dalam Buku Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), h. 212

dari ajaran-ajaran Islam baik ajaran keimanan, ibadah, akhlak maupun lainnya. Dalam konsep terapi Islam ada empat dasar terapi Islam menurut ajaran Islam yaitu:

### 1. Shalat

Sholat merupakan perintah wajib atau kewajiban bagi siapa saja yang sudah masuk Islam (sudah bersyahadat). Perintah sholat lima waktu merupakan perintah langsung yang disampaikan oleh Allah swt, kepada Nabi Muhammad saw pada peristiwa Isra'-Mi'raj.

Sholat ternyata banyak sekali memiliki manfaat dalam kehidupan kita sehari-hari. Selain menenangkan jiwa dan pikiran ketika mendekatkan diri dengan Allah, shalat juga menyehatkan bagi tubuh kita. Ada hubungan yang kuat antara jasmani dan rohani, jasmani dan akal, serta rohani dan akal. Kehidupan sendiri merupakan hasil pertumbuhan kekuatan ruhani, kekuatan jasmani, dan kekuatan akal. Kekacauan apa saja yang terdapat di dalam salah satu unsur ini akan mempengaruhi kedua unsur lainnya. Pada gilirannya, hal itu akan berpengaruh terhadap kehidupan manusia.

Shalat bagi orang yang sakit dapat memberikan kemanfaatan, secara fisik shalat dapat membantu menggerakkan bagian-bagian tubuh pasien sehingga segala persendian dan urat-urat yang ada ditubuh tidak kaku dan dapat memudahkan aliran darah untuk mengalir.<sup>9</sup> Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah Subhanahu Wata'ala secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah, karena ia selalu mendekatkan diri kepada Allah dan dengan keimanannya tersebut membawa akan ketenangan dalam jiwanya.<sup>10</sup>

Salat juga punya manfaat yang besar dalam kesehatan dan ketenangan jiwa. Salat dapat meneguhkan dan menyucikan hati

---

<sup>9</sup>Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Cet. 1, KENCANA: Depok, 2017), h. 182.

<sup>10</sup>Ummi Latifah, "Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa," *Skripsi* (2016): h.62.

seseorang serta melampirkan dada. Sebab, ketika seseorang menunaikan ibadah salat hatinya dapat tersambung kepada Allah. Dalam pengertian ini, salat dapat diartikan sebagai penghubung (shilah) antara hamba dan Allah Sang Pencipta. Karena itu salat menjadi amal yang paling utama, sebagaimana sabda Rasulullah, "*Ketahuilah bahwa amal kalian yang paling baik adalah salat.*" (Mutafaqalaih).<sup>11</sup>

Tujuan dari terapi adalah memperkuat motivasi pasien untuk melakukan hal yang benar, mengurangi tekanan emosional, mengembangkan potensi pasien. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan hubungan interpersonal, meningkatkan kemampuan mengambil keputusan, mengubah kondisi fisik, mengubah kesadaran diri dan mengubah lingkungan sosial.<sup>12</sup>

## **2. Al-Qur'an**

Dalam Islam al-Qur'an merupakan kitab yang wajib di Imani setiap umat Islam dan merupakan petunjuk bagi manusia. al-Quran merupakan penyembuh yang sempurna di antara seluruh obat hati dan juga obat fisik, sekaligus sebagai obat bagi seluruh penyakit Dunia dan Akhirat. Tidak setiap orang mampu dan mempunyai kemampuan untuk melakukan penyembuhan dengan al-Quran.

Setiap ayat al-Quran memiliki kekuatan penyembuh yang luar biasa (atas izin Allah) untuk penyakit-penyakit tertentu. Di antara surat yang biasanya dilantunkan untuk *me-ruqyah* adalah al-Fatihah, ayat Kursi (QS.al-Baqarah 255), dua ayat terakhir surat al-Baqarah (285-286), dan tiga surat terakhir dalam al-Quran (al-Ikhlash, al-Falaq, an-Naas) sebagaimana yang diberitahukan oleh Rasulullah saw.

Pada dasarnya semua ayat al-Quran dapat menjadi terapi penyembuhan dan pencegahan dari berbagai penyakit, Insya Allah. Rasulullah saw, setiap hari membiasakan diri membaca ayat-ayat dan

---

<sup>11</sup> Fakultas Ushuluddin et al., "TERAPI SALAT LIMA WAKTU DALAM" (n.d.). h. 25.

<sup>12</sup>Muhammad Illias, "Terapi Al-Qur'an Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (Odmk)" (2017). h. 36.

doa serta zikir lainnya-selain mengkonsumsi makanan dan minuman alami yang sehat dengan adab-adab makan yang sehat-untuk perlindungan dari berbagai penyakit, baik fisik maupun psikis. Orang beriman meyakini bahwa al-Quran berfungsi sebagai *hudan* (petunjuk), *syifa* (obat), dan rahmat. Bila al-Quran diterapkan dengan benar pasti akan mendapatkan hasil yang membahagiakan untuk dunia dan akhirat.

Berbagai penyakit yang diderita seseorang itu sebenarnya merupakan ujian dan cobaan dari Allah, agar mereka bertaubat dan kembali pada Allah, sebagaimana diingatkan Allah swt. Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. al-Insaan : 29.

إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ ۖ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذْ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا

Terjemahnya:

Sesungguhnya (ayat-ayat) ini adalah suatu peringatan, maka Barangsiapa menghendaki (kebaikan bagi dirinya) niscaya Dia mengambil jalan kepada Tuhannya.<sup>13</sup>

Menyembuhkan berbagai penyakit itu bagi Allah bukanlah perkara sulit, di samping usaha berobat secara medis ataupun obat-obatan herbal mintalah pertolongan pada Allah dengan mengerjakan shalat malam atau tahajud, bacalah ayat-ayat al-Quran. Tanpa izin dan kehendak Allah seseorang tidak mungkin sembuh dari berbagai penyakit yang dideritanya, walaupun dia mendatangi berbagai rumah sakit termahal di dunia ini, dan menghabiskan biaya puluhan milyar sekalipun. Dia yang menjadikan penyakit dan Dia pula yang menyembuhkannya, Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. asy-Syu'araa: 80

إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ ۖ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذْ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا

Terjemahnya:

<sup>13</sup>Kementerian Agama RI, Al Qur'an dan Tafsirnya, h. 651

Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku).<sup>14</sup>

Untuk mendukung agar pasien dapat membaca dan mengkaji al-Qur'an, sebaiknya di rumah sakit disediakan al-Qur'an dan terjemahnya pada setiap bangsal atau ruang kamar. Jika tidak ada dapat dibantu pengadaannya oleh tenaga konselor Islam atau oleh keluarga pasien. Dengan cara demikian, pasien dapat terkondisikan untuk mau membaca dan mengkaji al-Qur'an. Jauh lebih baik apabila pasien sendiri yang memiliki kesadaran untuk meminta disediakan al-Qur'an oleh keluarganya.

### 3. Dzikir

Dzikir adalah salah satu bimbingan spiritual yang dapat membantu mengatasi kecemasan. Dzikir berasal dari bahasa arab, yaitu asal kata dari *dzakara, yadzkaru, dzikran* yang mempunyai arti sebut dan ingat. Dzikir juga merupakan asal kata dzikr yang artinya ingat, sebut, dan ajaran.<sup>15</sup>

Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci. Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulangulng.

Dzikir dengan lisan dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, baik dengan suara jelas (jahar) atau samar (sir). Kalimat-kalimat dzikir yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. adalah merupakan kalimat thayyibah antara lain sebagai berikut: "*subhanallah*

---

<sup>14</sup>Kementerian Agama RI, Al Qur'an dan Tafsirnya, h.403

<sup>15</sup>Triantoro Safaria & Nofrans Eka Aaputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:Bumi Aksara, 2012) h. 235.

*wal hamdulillah wa laa ilaha illallah wallahu akbar, subhanallah wa bihamdih, laa ilaha illallah wahdahu laa syarika lah lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa, ala kulli syai-in qoddir*"<sup>16</sup>

Dzikir dengan fikir, yaitu dzikir dengan fikir dilakukan dengan merenungkan ciptaan Allah Swt. dan merupakan dzikir yang sangat tinggi nilainya, di samping dapat memantapkan iman, juga dapat memberikan manfaat bagi kehidupan

Dzikir dengan perasaan, dzikir dengan perasaan dilakukan dengan berhuznuzan kepada Allah Swt. Dan merasakan indahnya rahmat yang telah dikururkan-Nya kepada kita, sehingga dapat merubah perasaan negatif menjadi positif. Beberapa contoh dzikir dengan perasaan adalah dengan merasa dekat dengan Allah Swt, merasa dilindungi Allah Swt, merasa disayangi Allah Swt, mendapat karunia dari Allah Swt. Karena Dia akan memberikan segala kebaikan, sedangkan yang buruk diakibatkan oleh kesalahan kita.<sup>17</sup>

Dzikir dengan keyakinan, dzikir dengan keyakinan adalah mantapnya aqidah tauhid dalam perjalanan hidup, bahwa segala sesuatu terjadi hanya menurut kehendak Allah. yang disebut dengan Tauhid Rububiyah, dan adanya keyakinan yang utuh bahwa hanya Allah. lah yang berha disembah, yang kemudian dikenal dengan Tauhid Uluhiyah. Orang yang selalu mengamalkan dzikir dengan

---

<sup>16</sup>Dwi Fitriana, Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dengan Chronic Kidney Disease Dengan Intervensi Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda, (UMB Kaltim: Samarinda, 2018), h. 62.

<sup>17</sup>Dwi Fitriana, 2018, Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dengan Chronic Kidney Disease Dengan Intervensi Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda, h. 62.

keyakinan yang sampai ke lubuk hati terdalam tidak akan terkagum-kagum kepada apapun dan siapapun kecuali hanya kepada Allah Swt. Godaan terbesar dalam dzikir ini adalah syirik.

Dzikir dengan perbuatan, yaitu dzikir dengan perbuatan dilakukan dengan sikap taat dan patuh terhadap aturan Allah Swt, baik dalam hal aqidah, ibadah maupun muamalah. Sehingga segala gerak dan langkah serta tutur kata memancarkan akhlak Allah Swt yang penuh rahmah, berbudi luhur dan jauh dari akhlak tercela (madzmumah).

#### 4. Doa

Pada hakekatnya doa adalah adab (kesopanan) yang disebabkan karena keadaan Bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt. Harus dilakukan seorang hamba kepada penciptanya Hal ini disebabkan karena dalam keadaan Bagaimanapun kita akan selalu membutuhkan segala-galanya dari Allah swt. Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. al-Baqarah/2:186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Terjemahnya:

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku Kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran.<sup>18</sup>

Dan juga firman Allah pada QS. al-Fatihah/1/5:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

<sup>18</sup>Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*, h. 28

Terjemahnya:

Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan.<sup>19</sup>

Doa adalah harapan dan permohonan kepada Allah swt selama seorang pasien masih memuja dan mau berdoa (atas sakitnya) Berarti memiliki harapan kuat untuk hidup lebih lama (dengan kesehatan) . Dalam pujian atau doa dapat menumbuhkan auto sugesti yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang keduanya merupakan hal yang mendasar bagi penyembuhan suatu penyakit.<sup>20</sup>

Dalam doa terkandung juga unsur dzikir dan dzikir ini memiliki pengaruh terapi terhadap jiwa secara umum dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya dalam bentuk yang meliputi hampir semua bentuk ibadah, perbuatan baik, berdoa, membaca al-Quran, mematuhi orang tua, menolong teman dalam kesusahan dan menghindarkan diri dari kejahatan serta perbuatan zalim. dalam arti khusus, dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat sesuai yang diperintahkan Allah dan Rasul-Nya. Salah satu petunjuk Alquran tentang pelaksanaan dzikrullah adalah : dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai. Bagaimana penjelasan dzikrullah akan melahirkan penghayatan tenang dan tentram? Melongok pada tinjauan psikologis, dalam buku Integrasi Psikologi dengan Islam, dijelaskan bahwa dzikrullah dengan penuh kekhusyuan dan terus menerus akan membiasakan sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Allah swt. Selanjutnya, secara tak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah

---

<sup>19</sup>Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*, h. 1

<sup>20</sup>Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, (Kudus: Stain Kudus, 2009), h. 143

**Konsep Terapi Dalam Islam...**

swt (hubbullah) dan semakin mantaplah hubungan hamba dengan Rabbnya (hablun minAllah). Secara psikologis akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah swt dalam setiap gerak gerik kehidupan. Ia tak merasa hidup sendirian di dunia, karena ada Dzat yang Maha Mendengar segala kesusahan yang dihadapi. Ketenangan dari dzikrullah akan menghasilkan dampak relaksasi yang bermakna bagi seseorang yang menjalani proses penyembuhan).

**DAFTAR PUSTAKA**

Abd, Muhammad al-Aziz al-Khalidi dalam Buku Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi kontemporer*, Malang: UIN Malang Press, 2009

Efita Sari, Ayu, Pengaruh pengalaman dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majisul Dzakar in kamulan durenan trenggalek, Tulung Anggung, 2015

Farida, *Bimbingan Rohani Pasien*, Kudus: Stain Kudus, 2009

Fitriana, Dwi, Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dengan Chronic Kidney Disease Dengan Intervensi Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahrane Samarinda, UMB Kaltim: Samarinda, 2018

Husain, Muhammad Al-Thabthaba'i, *Al Mizan Fi Tafsir Al-Qur'an*, Jilid 13, Teheran : Dar Al- Kitab Al-Islamiyah, 1397

Illias,<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Illias, "Terapi Al-Qur'an Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (Odmk)."

Kementerian Agama RI, *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi, 2010

Kementrian Agama RI, *Mushaf Muqamat Al-Quran dan Terjemahnya*

Rofiq, Arif Ainur, *Terapi Islam Dengan Strategi Thought Stopping Dalam Mengatasi Hypochondriasis, Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.02, No 01 (2012)

Safaria, Triantoro & Nofrans Eka Aaputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012

Samsidar, Samsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6.2 (2020).

Wulur, Meisil B. *Psikoterapi Islam*, Yogyakarta : Deepublish, 2016

Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Cet. 1, KENCANA: Depok, 2017).

Umni Latifah, "Salat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa," *Skripsi* (2016).

Fakultas Ushuluddin et al., "TERAPI SALAT LIMA WAKTU DALAM" (n.d.).