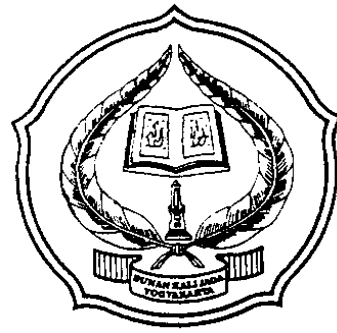


**TERAPI STRES MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM
MENURUT PEMIKIRAN DADANG HAWARI**



SKRIPSI

**Skripsi ini Disusun dan Diajukan pada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial Islam**

OLEH:

HADIYATU SHOLIKHAH

NIM: 04220054

PEMBIMBING:

Dra. NURJANNAH, M.Si.

NIP.150232932

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2009**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hadiyatu Sholikhahah

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Alamat : Cengkehan, Wukirsari, Imogiri, Bantul, Yogyakarta.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya bahwa dalam skripsi yang berjudul "Terapi Stres Melalui Psikoterapi Islam Menurut Pemikiran Dadang Hawari" adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 28 Januari 2009

Yang menyatakan,



Hadiyatu Sholikhah
NIM: 04220054



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengkoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Hadiyatu Sholikhah

NIM : 04220054

Judul Skripsi : TERAPI STRES MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM MENURUT
PEMIKIRAN DADANG HAWARI

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Ilmu Sosial Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, Januari 2009

Pembimbing

Dra. Nurjannah, M.Si.
NIP : 150232932



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor : UIN.02/DD/PP.00.9/81/2009

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**TERAPI STRES MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM
MENURUT PEMIKIRAN DADANG HARAWI**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Hadiyatu Sholikhah
NIM : 04220054
Telah dimunaqasyahkan pada : Rabu, 21 Januari 2009
Nilai Munaqasyah : B +

dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQASYAH :

Pembimbing

Dra. Nurjannah, M.Si.
NIP. 150232932

Penguji I

Drs. Abdullah, M.Si.
NIP.150254035

Penguji II

Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP. 150285275

Yogyakarta, 23 Januari 2009
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Fakultas Dakwah
Dekan



Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA
NIP. 150220788

MOTTO

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

"Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku"¹

(QS. As. Syu'ara: 80)

**"Terapi Medis Saja Tanpa Disertai Dengan Berdoa Dan Berzikir
Tidaklah Lengkap. Berdoa Dan Berzikir Saja Tanpa Disertai
Dengan Terapi Medis, Tidaklah Efektif".**

(Snyderman, 1996)²

¹ Depag RI, *Al Qur'an dan Terjemah*, (Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al Qur'an, 1978), hlm. 371

² Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi.*, (Jakarta: FKUI, 2002) hlm iii

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah karya tidak akan bermakna tanpa orang-orang
yang tersayang disisi kita :
Skripsi ini penulis persembahkan untuk
Almamaterku UIN Sunan Kalijaga
Pae', Mae', lautan cinta dan kasih sayang
sepanjang masa, sembah bakti dan doa
senantiasa ananda persembahkan.
Calon suamiku..... lautan cerita, harapan
dan kebahagiaan, sumber inspirasi, semangat
yang mampu mewarnai tiara hidup,

KATA PENGANTAR

الحمد لله رب العالمين أشهد أن لا إله الا الله وأشهد أن محمدا رسول الله
اللهم صل وسلم على سيدنا محمد وعلى اله واصحابه أجمعين .أما بعد.

Puji dan syukur hanya bagi Allah SWT, atas segala anugerah dan hidayah-Nya, penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, sahabat-sahabat, serta orang-orang yang mengikuti sunnahnya hingga akhir zaman.

Alhamdulillah, skripsi yang berjudul **“Terapi Stres Menurut Pemikiran Dadang Hawari melalui Psikoterapi Islam”** telah selesai disusun. Penyusun menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan banyak pihak. Untuk itu, dengan ketulusan hati penyusun mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Dakwah, Bapak Prof. DR. Bahri Ghozali, MA yang senantiasa memperhatikan mahasiswa.
2. Ketua Jurusan BKI, Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si, yang telah memberikan saran serta menyetujui tema ini dalam penyusunan skripsi.
3. Penasehat Akademik dan Seketaris Jurusan, Bapak Slamet, S.Ag, M.Si yang senantiasa memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Nurjannah, M.Si. selaku pembimbing, terima kasih atas luang waktunya, kesediaannya dan keikhlasannya dalam membimbing dan

memberikan masukan, pengarahan, dan saran hingga akhir penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orang tua, Bapak Ahmad Kholid dan Ibu Zamronah. Terima kasih atas kesetiaan dan keikhlasan do'anya.
6. Adikku tersayang (Udin) atas kebersamaan dan canda tawanya.
7. Calon suamiku (Yansah) sumber inspirasi, semangat yang mampu mewarnai tiara hidup. Terima kasih atas kesabarannya dan dukungannya.
8. Kepada sahabat-sahabat BKI '04. Terima kasih atas persaudaraan ini, dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Teramat banyak.

Semoga amal saleh dan jasa baik senantiasa mendapatkan pahala terbaik dari Allah SWT. *Jazakumullah Ahsanal Jaza.*

Akhirnya hanya kepada Allah penyusun memohon ampunan dan petunjuk dari segala kesalahan.

Yogyakarta, Muharrrom 1430 H
Januari 2009 M

Penyusun,

Hadiyatu Sholikhah
NIM: 04220054

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Telaah Pustaka	10
G. Kerangka Teori.....	12
H. Metode Penelitian.....	24
I. Sistematika Pembahasan.....	27
BAB II BIOGRAFI DADANG HAWARI DAN PEMIKIRANNYA TENTANG TERAPI STRES MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM.....	29

A. Riwayat Hidup dan Pendidikan Dadang Hawari	29
B. Karya-karya Dadang Hawari	30
C. Pengalaman Kerja.....	33
D. Pengalaman Organisasi.....	35
E. Penghargaan yang diperoleh	36
F. Pokok-pokok Pemikiran Dadang Hawari tentang Terapi Stres melalu Psikoterapi Islam.....	37

BAB III TINJAUAN UMUM TENTANG TERAPI STRES MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM MENURUT PEMIKIRAN DADANG HAWARI

HAWARI	40
A. Tinjauan Umum Stres	40
1. Pengertian Stres.....	40
2. Penyebab Stres	42
3. Tahapan Stres	44
4. Reaksi Tubuh dalam Keadaan Stres.....	48
B. Tinjauan Umum Psikoterapi Islam.....	49
1. Psikoterapi dan Agama.....	49
2. Psikoterapi Islam sebagai Terapi Stres.....	55

BAB IV ANALISIS PEMIKIRAN DADANG HAWARI TENTANG TERAPI STRES MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM.....

TERAPI STRES MELALUI PSIKOTERAPI ISLAM.....	60
A. Pola-pola Pemikiran Dadang Hawari tentang terapi Stres melalui Psikoterapi Islam	60

B. Dasar Pemikiran Dadang Hawari tentang terapi Stres melalui Psikoterapi Islam	85
BAB V PENUTUP	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran-saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN	

ABSTRAK

Manusia dalam memenuhi segala kebutuhannya sering kali berbenturan dengan tingkat kemampuan dan ketidakberdayaan. Akibatnya, manusia sering mengalami gangguan kejiwaan atau stres. Kenyataan inilah yang menghantarkan Dadang Hawari, seorang dokter dan psikiater, pada sebuah pemikiran tentang terapi stres melalui Psikoterapi Islam. Sebuah terapi yang bukan hanya menggunakan metode ilmiah, tetapi tidak menafikan aspek agama (Islam) dalam mengatasi problem manusia, yaitu stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pola-pola terapi stres melalui Psikoterapi Islam menurut pemikiran Dadang Hawari dan (2) dasar pemikirannya dari pola-pola tersebut.

Penelitian ini merupakan kajian kepustakaan (*library research*) dengan objek penelitian adalah pemikiran Dadang Hawari tentang terapi stres melalui Psikoterapi Islam. Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu menuturkan, menggambarkan dan menelaah lebih jauh tentang pola-pola terapi stres melalui Psikoterapi Islam pemikiran Dadang Hawari dan dasar pemikirannya dari pola-pola tersebut. Analisis Data interpretasi, analisis isi (*content analysis*), dan deskriptif-kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan pola-pola terapi stres melalui Psikoterapi Islam pemikiran Dadang Hawari adalah (1) Terapi Psikofarmaka, (2) Terapi somatic, (3) Psikoterapi psikiatri, (4) Terapi psikoreligius, yaitu Keimanan Kepada Aqidah dan Tauhid, Pengamalan Ibadah (Mendirikan Sholat, Melaksanakan Puasa, Mengeluarkan Zakat, Melaksanakan Haji, Membiasakan Doa dan Zikir), dan Sabar, (5) Terapi Perilaku, dan (6) Terapi relaksasi. Di samping pelaksanaan terapi stres secara umum dan ilmu kedokteran, Dadang Hawari juga memasukkan aspek religius dalam terapinya. Dasar pemikiran Dadang Hawari terhadap terapi stres tidak terlepas dari pemahamannya tentang 4 unsur yang ada pada manusia yaitu bio-psiko-sosial-spiritual. Pendekatan ini memusatkan pada hakikat manusia itu sendiri, yaitu adanya keterkaitan antara keempat unsur tersebut. Keterkaitan semua unsur ini menghasilkan terapi yang menyeluruh (holistik). Oleh karena itu, pola-pola yang dikembangkan oleh Dadang Hawari juga memperhatikan 4 unsur itu, yang pelaksanaannya dilaksanakan secara bersamaan, tidak terpisah-pisah atau berdiri sendiri, tetapi satu kesatuan. Artinya, pelaksanaan pola-pola terapi disesuaikan dengan pemenuhan kebutuhan dari 4 unsur yang dimiliki oleh manusia.

Kata Kunci : Terapi Stres, Psikoterapi Islam, Pemikiran Dadang Hawari.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahan pemahaman dalam pemaknaan dari istilah-istilah yang dipakai penulis dalam judul “Terapi Stres melalui Psikoterapi Islam menurut Pemikiran Dadang Hawari”, terlebih dahulu penulis akan menjelaskan maksud dari istilah-istilah yang ada dalam judul tersebut.

1. Terapi Stres

Terapi adalah upaya pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan kondisi psikologis.³ Stres secara terminologi adalah tekanan. Menurut Panji Anorama yang dikutip oleh Soli Abimayu dan M. Thayeb Manhiru, stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasa mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam⁴. Stres didominasi oleh keluhan-keluhan somatik. Jadi, terapi stres di sini adalah suatu upaya untuk menyembuhkan kondisi psikologis yang dihadapi oleh klien yang dapat berupa tegang, tertekan, marah, frustrasi, dan sedih, serta keluhan-keluhan somatik.

2. Psikoterapi Islam

Secara etimologi, psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu “*Psyche*” yang berarti “mind” dan lazim diartikan “jiwa” dan “*Therapy*” yang berarti

³ J.P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. grafindo Persada, 1999), hlm. 507

⁴ Abror Sodik, *Hisbah* (Jurnal BKI), Yogyakarta:Jurusan BPI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kali Jaga, 2003, hlm.117

merawat atau mengasuh. Jadi, dua makna tersebut menjadikan “Psikoterapi” mempunyai makna sederhana, yaitu perawatan dalam aspek kejiwaan⁵, secara kebatinan. Cara kebatinan itu sendiri dipertegas dalam kamus psikologi, yaitu cara pengobatan dengan menggunakan pengaruh (kekuatan kebatinan) dokter atas jiwa (rohani) penderita tanpa menggunakan obat-obatan, tetapi menggunakan metode “psikologis”⁶. Metode ini bisa melalui metode sugesti, nasihat, menghibur, menghipnotis, dan lain-lain⁷. Penetapan metode psikologis ini mempunyai maksud untuk merangsang terjadinya penyembuhan sikap dan sifat secara positif pada penderita gangguan emosional dan perilaku.⁸

Zwiser Wollberg MD, dalam bukunya yang berjudul "*The Technique of Psychotherapy*" mengatakan:

"Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli menciptakan hubungan profesional dengan pasiennya yang bertujuan: 1) menghilangkan, mengubah, atau menemukan gejala yang ada, 2) memperantai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, 3) meningkatkan pola pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif, dan pada hakikatnya Allah lah yang Maha Penyembuh, Maha Obat dan Maha Penyehat"⁹

Islam berasal dari kata “aslama” yang berarti patuh dan menyerahkan diri. Menurut terminologi, Sayid Husain Afandi Bin Muhammad Al-Jisr At-Tarabilisi mendefinisikan bahwa Islam adalah

⁵ Singgih Gunarso, *Konsling dan Psikoterapi*, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1992), hlm. 154

⁶ James Drever, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: PT. Bina Aksara, 1986), hlm. 383

⁷ Peter Salim, Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Perss, 1991), hlm. 1197

⁸ Engsiklopedi Nasional Indonsia, (Jakarta: PT Cipta Adi Pustaka, jilid XIII 1990), hlm. 429

⁹ M. Sholikhin, *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003), hlm. 35

tunduk dan patuh lahir batin terhadap hal-hal yang dibawa Rasulullah saw dan kedatangannya dengan membawa hal-hal yang diketahui secara pasti dan diketahui secara meyakinkan.¹⁰ Dari definisi di atas, dapat kita pahami bahwa Islam adalah keyakinan atas kebenaran semua tuntunan dan ajaran Nabi Muhammad saw, yang bersumber dari Al-Quran dan Al-Hadits. Sementara itu, Psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral, maupun fisik melalui bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah. Secara empirik, adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya, atau ahli waris para nabi-Nya.¹¹

Uraian di atas dapat diambil pengertian bahwa yang dimaksud dengan Psikoterapi Islam di sini adalah pengobatan ketegangan jiwa melalui keyakinan agama Islam yang sesuai dengan prinsip-prinsip Al-Quran dan Al-Hadits.

3. Dadang Hawari

Dadang Hawari adalah nama yang tidak asing lagi dikalangan Pemerintah, Ilmuwan, Agamawan, dan masyarakat awam. Beliau adalah seorang Guru Besar di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, pembicara dalam berbagai seminar, siposium dan berbagai kegiatan lain baik dalam negeri maupun luar negeri, penulis dan pembicara diberbagai

¹⁰ Sayid Hasan Afandi bin Muhammad, *Al Jisr at Tarabulisi Husnul khamidah* (Surabaya: Maktabah Hidayah, tth), hlm. 8.

¹¹ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi dan Konsling Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001) Cet 1, hlm. 222.

media cetak maupun elektronik dan banyak lagi jabatan lain yang beliau pegang. Beliau adalah salah seorang pelopor yang mengintegrasikan ilmu Kedokteran (khususnya Ilmu Kedokteran jiwa/kesehatan jiwa) dengan Agama.¹² Selain itu pemikiran Dadang Hawari tentang terapi stres, salah satunya tertuang dalam karyanya yang judul "Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa", meski pembahasan tentang stres hanya sebagian kecil saja, akan tetapi pemikirannya lebih representatif dalam mengungkap tentang agama sebagai sebuah terapi.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa maksud dari judul penelitian ini adalah sebuah upaya penelitian terhadap pola-pola dan dasar yang mempengaruhi gagasan atau ide-ide Dadang Hawari tentang terapi stres melalui Psikoterapi Islam. Sebuah terapi yang menggabungkan antara ilmu kedokteran dan agama. Penelitian ini berpijak pada karya-karyanya sebagai sumber pokok yang kemudian dilengkapi dengan sumber-sumber lain yang relevan, sehingga diharapkan pemahaman kita tentang terapi stres melalui psikoterapi Islam akan representatif dan komprehensif.

B. Latar Belakang

Jiwa yang resah, gelisah, hati yang merasa sakit, hati yang tergores luka, hati yang marah, iri, dengki, lelah, lunglai seolah tanpa sinar dan energi, adalah jiwa yang mengalami sesuatu. Jiwa memang bagai perahu, bila perahu

¹² Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa 1996), hlm. 517.

itu terlalu banyak muatan dan bergelombang, akan tenggelamlah ia. Begitu juga jiwa manusia, jika dimuati banyak masalah, dosa, noda, bercak, akan tenggelamlah ia sebagai manusia.¹³

Manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Artinya, dalam memenuhi segala kebutuhannya, sering kali ia berbenturan dengan tingkat kemampuan dan ketidakberdayan¹⁴. Oleh karena itu, stres merupakan bagian dari kehidupan. Kehidupan sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh, dan emosi. Individu beradaptasi terhadap stres dan belajar menggunakan demi keuntungan. Walaupun demikian, stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup. Sementara itu, manusia cenderung mendapat stres fisik dan psikologi.

Namun, tidak semua stres merusak karena rangsangan, tantangan, dan pengusahaan akan memberi keuntungan bagi kehidupan seseorang. Meski demikian, stres yang berlebihan dan kemampuan untuk mengatasi terbatas, stres akan merusak dan jadi masalah.¹⁵

Masalah merupakan bagian dari hidup dan itu sudah menjadi hukum alam karena tidak seorang pun dapat lepas dari masalah. Stres selalu menjadi bayangan hidup. Sebagai makhluk yang berakal, kekecewaan terhadap harapan-harapan yang tidak menjadi kenyataan, kondisi yang tidak sesuai, lingkungan yang tidak nyaman, sering menjadi sumber stres.

Sebagai manusia yang berakal, hendaknya kita bisa menyiasati dan mengambil sikap jika suatu saat kita dilanda stres. Kita harus bisa selalu yakin

¹³ Ibnu Qoyyim Al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 366.

¹⁴ M. Solihin, *Op Cit*, hlm. 157.

¹⁵ Judith Swarth, *Stres dan Nutrisi*. (Jakarta: Bumi Aksara 1993), hlm. 1.

dan optimis bahwa masalah yang kita hadapi pasti akan ada penyelesaiannya, yang tentunya kita tidak hanya berpangku tangan, tetapi kita harus selalu berusaha untuk mencari jalan keluarnya, termasuk juga ketika kita sakit, baik sakit fisik maupun psikis. Kita harus selalu berusaha karena pada dasarnya setiap penyakit itu ada obatnya, seperti hadits nabi Muhammad saw yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad (dari Jabir bin Abdullah r.a.) sabdanya:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أَصَبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

Artinya: *"Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan seizin Allah penyakit itu akan sembuh"*

Psikoterapi Islam merupakan sebuah pengobatan terhadap gangguan kejiwaan yang diambil dari sumber-sumber Islam, karena pada hakikatnya Allah SWT telah menyempurnakan hidup ini dengan segala hukum-Nya.

Islam sangat memperhatikan manusia secara menyeluruh, yaitu manusia sebagai kesatuan jasmani dan rohani, sehingga agama berwenang mencari hakikat yang terdalam mengenai fitrah, takdir, kematian, hidayah, taufik, keimanan, malaikat, setan, dosa, jiwa, ruh, wahyu, kehadiran Tuhan, dan realitas nonempiris atau ruhaniah.

Peran Islam dalam penyembuhan gangguan emosional secara empiris telah banyak dilakukan, bahkan peran agama juga dijadikan landasan untuk membina kesehatan mental, serta mampu membentuk dan mengembangkan kepribadian seseorang melalui kegiatan-kegiatan peribadatan seperti zikir, wirid, dan latihan lainnya (*uzlah*).¹⁶

¹⁶ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama dan Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru, 1991), hlm. 176

Dalam kitab suci agama Islam (Al-Quran), banyak ayat –ayat yang dapat digunakan untuk menyembuhkan orang-orang yang terganggu kejiwaan sebagaimana dijelaskan dalam firman-Nya Surat Fushshilat, ayat 44:

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Artinya: Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin (Q.S 41: 44)¹⁷

Surat Ar-Ra'd, ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.¹⁸

Surat Al Baqoroh, ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.¹⁹

Bukti-bukti di atas dapat kita pahami bahwa Agama Islam merupakan psikoterapi yang jelas. Agama mempunyai konsep tentang manusia yang jelas, yaitu sebagai makhluk jasmani dan rohani, dengan segala aspeknya, mempunyai tujuan yang *mabni*, yaitu pengabdian terhadap Tuhan Yang Maha

¹⁷ Depag RI, *Al Qur'an dan terjemah*, (Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al Qur'an, 1978), hlm. 779.

¹⁸ *Ibid*, hlm. 373.

¹⁹ *Ibid*, hlm. 39.

Esa. Relitasnya bisa melalui ibadah, latihan mengendalikan diri, berkhawat, puasa, sholat, zikir, wirid, dan latihan mental lainnya.²⁰

Sementara itu, Dadang Hawari adalah seorang dokter dan psikiater. Seorang dokter dan psikiater pada umumnya menggunakan metode kedokteran dan empiris. Namun, metode ilmiah dan empiris tersebut bagi beliau belum cukup. Baginya, terapi belum dianggap lengkap jika aspek religi belum dimasukkan. Hal ini karena menurut beliau agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia sehingga dalam menyelesaikan problem yang dihadapi manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan.

Dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih jauh pemikiran seorang dokter dan psikiater, yaitu Dadang Hawari tentang terapi stres melalui Psikoterapi Islam. Sebuah terapi yang bukan hanya menggunakan metode ilmiah, tetapi tidak menafikan aspek agama (Islam) dalam mengatasi problem manusia, yaitu stres.

C. Rumusan Masalah

Dari Latar Belakang yang telah dipaparkan di atas, masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pola-pola terapi stres melalui Psikoterapi Islam menurut pemikiran Dadang Hawari, dan
2. Apa dasar pemikiran Dadang Hawari tentang terapi stres melalui Psikoterapi Islam?

²⁰ Zakiah Darajat, *Perawatan Jiwa untuk Anak* (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hlm. 981

D. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian adalah untuk

1. Mengetahui pola-pola terapi stres melalui Psikoterapi Islam menurut pemikiran Dadang Hawari; dan
2. Mengetahui dasar pemikiran Dadang Hawari tentang terapi stres melalui Psikoterapi Islam.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan bagi penelitian lanjutan, perbandingan, dan sebagai masukan dalam pengembangan pengetahuan yang berhubungan dengan Psikoterapi Islam. Disamping itu, penelitian ini bertujuan untuk akumulasi pengetahuan dalam rangka pembuktian adanya peran yang penting dari Psikoterapi Islam.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pijakan dan referensi bagi Konseling Islam atau Terapis Islam dalam melaksanakan psikoterapi secara efektif, sehingga klien dapat memfungsikan aspek-aspek kejiwaan dan mampu beradaptasi dengan masyarakat. Disamping itu, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap Psikoterapi Islam dan terapi stres.

F. Telaah Pustaka

Psikoterapi dan stres bukan sesuatu yang asing lagi bagi kita. telah banyak karya-karya yang membahas tentang psikoterapi dan stres, seperti penelitian saudara Ahmad Al Makaram yang berjudul “*Metode terapi terhadap stress di Yayasan Miftahul Husna Concat*” yang memaparkan tentang metode-metode terapi Stress di Yayasan Miftahul Husna Concat²¹, penelitian saudara Ati Resmiaty yang berjudul “*Fungsi sholat sebagai pengendali stres (studi pada ibu-ibu jamaah Mushola Tarbiyatul Muhtadiyah Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon)*” yang memaparkan tentang fungsi sholat berjamaah sebagai pengendali stres pada ibu-ibu jamaah Mushola Tarbiyatul Muhtadiyah Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon²², kemudian penelitian saudara Saefullah yang berjudul “*Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari (studi buku Al Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa)*” yang memaparkan tentang metode-metode psikoterapi Dadang Hawari yang ada dalam karyanya yang berjudul *Al Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*²³, karya saudara Fahmi Sidik yang berjudul “*Psikoterapi Islam dan Psikosomatik*” yang memaparkan tentang Psikoterapi Islam dalam

²¹ Ahmad Al Makaram, *Metode terapi terhadap stress di Yayasan Miftahul Husna Concat*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Strata satu, UIN Sunan Kalijaga, 2003)

²² Ati Resmiaty, *Fungsi sholat sebagai pengendali stress (Studi pada Ibu-ibu jamaah Mushola Tarbiyatul Muhtadiyah Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon)*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2005)

²³ Saefullah, *Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari (studi buku Al Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa)*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2003)

mengatasi gangguan Psikosomatik²⁴, penelitian saudari Yunny Meilyastuti yang berjudul “*Psikoterapi Islam Terhadap Stres (studi kasus pada dua pasien di Lembaga Pengobatan Aletrnatif Anugrah Agung Sewon Bantul)*” yang berisi tentang bagaimana Psikoterapi Islam terhadap dua pasien stres dan bagaimana hasilnya?²⁵ Kemudian penelitian saudari Ndariasih yang berjudul “*Terapi Zikir Untuk Mengatasi Stres (studi pada anak Panti Asuhan Al Falah Borobudur Magelang)*” yang berisi tentang bagaimana terapi zikir yang diterapkan di Panti Asuhan Al Falah Borobudur Magelang dalam mengatasi Stres?²⁶ Kemudian penelitian saudara Yuni Ismiatun yang berjudul “*Hubungan antara Stres dengan Perilaku Agresif Remaja (Siswa SMK Muhammadiyah II Yogyakarta)*” yang memaparkan tentang tingkat stres dan tingkat perilaku agresif pada remaja serta adakah hubungan yang positif antara stres dan agresif²⁷.

Penelitian-penelitian di atas belum ada yang menguraikan tentang pola-pola dan dasar yang melandasi pemikiran Dadang Hawari. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk membahas pola-pola dan dasar pemikiran Dadang Hawari.. Walaupun landasan utama atau sumber utama dalam penelitian ini bertumpu pada buku *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan*

²⁴ Fahmi Sidik, *Psikoterpi Islam dan Psikosomatik*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2004)

²⁵ Yunny Meilyastuti, *Psikoterapi Islam Terhadap Stres (studi kasus pada dua pasien di Lembaga Pengobatan Aletrnatif Anugrah agung Sewon Bantul)*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2004)

²⁶ Ndariasih, *Terapi Zikir Untuk Mengatasi Stres (studi pada anak Panti Asuhan Al Falah Borobudur Magelang)*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2002)

²⁷ Yuni Ismiatun, *Hubungan antara Stres dengan Perilaku Agresif Remaja (Siswa SMK Muhammadiyah II Yogyakarta)*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2002)

Kesehatan Jiwa karya Dadang Hawari, tetapi tidak menutup kemungkinan akan ditegaskan dan dibantu dengan karya-karya Dadang Hawari yang lain, bahkan dengan pemikir-pemikir lain sebagai penguat dari konsep pemikiran yang dibangun oleh Dadang Hawari, yaitu terapi stres melalui psikoterapi Islam, baik secara teoretis maupun praktis.

G. Kerangka Teoretik

1. Tinjauan tentang Stres

a. Pengertian Stres

Stres menurut Panji Anorama yang dikutip oleh Soli Abimayu dan M. Thayeb Manhiru menjelaskan bahwa stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasa mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam²⁸. Keadaan yang menyebabkan perubahan ini disebut stressor psikososial yang dapat mengakibatkan gangguan fungsi/faal organ tubuh.

Selye menyatakan bahwa respon individu terhadap sesuatu disebut Sindrom Adaptasi Menyeluruh (GAS, *Generational Adaptation Syndrome*). Sesuatu yang menimbulkan GAS disebut faktor stres (stressor), yang dapat bersumber dari fisik-biologik, seperti: dingin, panas, suara bising, nyeri, polusi. Stressor psikologik dapat berupa rasa takut, situasi yang berbahaya, kesepian, kecewa,

²⁸ Abror Sodik, *Op Cit* hlm. 117.

frustasi, lepas kendali dan marah. Stressor sosial budaya dapat berupa pengangguran, kondisi perumahan yang jelek, hutang, lingkungan tempat kerja dan sebagainya.²⁹.

Dalam kehidupan sosial, manusia tidak dapat terlepas dari permasalahan yang ditimbulkan dari lingkungan sosialnya, sehingga ketika manusia tidak dapat melakukan adaptasi dan menanggulangi permasalahannya, maka akan terjadilah stressor psikososial, kemudian timbullah keluhan-keluhan kejiwaan.

b. Penyebab stres

Penyebab stres itu bermacam-macam, misalnya masalah perkawinan, problem orang tua, hubungan inter personal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, penyakit fisik, faktor keluarga, kehilangan orang yang dicintai dan lain-lain

Menurut Abraham H Maslow, apabila manusia tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka ia akan mengalami gangguan jiwa atau stres³⁰. Adapun penyebab stres yang dikemukakan oleh Maslow diantaranya:

Pertama, kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini adalah dasar yang harus dipenuhi oleh setiap manusia untuk hidup, misal makan, minum dan istirahat. Orang tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya sebelum kebutuhan dasar terpenuhi.

²⁹ Ahmad Husain Asdie, *Stres, Psikosomatik dan Aneka Cara Penyembuhannya*, Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran UGM, (Yogyakarta, 1992)

³⁰ Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), hlm. 92

Kedua, kebutuhan akan rasa aman (*safety*). Pada dasarnya orang ingin bebas dari rasa takut dan cemas. Manifestasi dari kebutuhan ini diantaranya adalah perlunya tempat tinggal yang permanen, pekerjaan yang permanen.

Ketiga, kebutuhan akan rasa kasih sayang. Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau kelompok masyarakat adalah sesuatu kebutuhan oleh setiap manusia. Kebutuhan akan terpenuhi jika ada saling perhatian, saling mengunjungi sesama anggota masyarakat adalah sesuatu yang menyuburkan terpenuhinya kebutuhan ini.

Keempat, kebutuhan akan harga diri. Bila kebutuhan ditingkat ketiga telah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini orang ingin dihargai dirinya sebagai manusia, sebagai warga negara.

Kelima, kebutuhan akan aktualisasi diri. Kebutuhan pada tingkat ini adalah kebutuhan yang paling tinggi, menurut teori Maslow, pada tingkat ini manusia ingin berbuat sesuatu karena dia ingin berbuat suatu yang merupakan keinginan dari dalam dirinya. Dia ingin menuntut penghargaan orang lain atas apa yang diperbuatnya. Sesuatu yang ingin dia kejar pada tingkat ini adalah keindahan, kesempurnaan, keadilan dan kebermaknaan.³¹

Dari pendapat Maslow tentang penyebab terjadinya gangguan kejiwaan atau stres disebabkan oleh karena ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik dalam diri, tidak terpenuhinya kebutuhan

³¹ *Ibid*, hlm. 93

hidup, perasaan kurang perhatian (kurang dicintai), dan perasaan rendah diri.

2. Tinjauan Psikoterapi Islam

a. Pengertian Psikoterapi Islam

Pengertian Psikoterapi Islam menurut Handani Bakran Adz Dzaky adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral, maupun fisik melalui bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah. Secara empirik, adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya, atau ahli waris para nabi-Nya.³²

b. Landasan Psikoterapi Islam

Landasan Psikoterapi Islam berakar dari Al-Quran, As-Sunnah, Empiris dan Science.³³

1) Al-Quran

Dalam kitab *Mabadiul Qibtiyyah 'alla Madzhab Al Imam Asy Syafi'i ra*, Al-Quran adalah kitab Allah SWT yang diturunkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw, untuk memperbaiki umat manusia dalam hal agama, keduniaan, dan keakhiratan mereka.³⁴ Konsep penyembuhan dari suatu penyakit yang terdapat dalam Al-Quran asalnya mengandung makna untuk menguatkan iman, menambah iman, dan amal saleh. Adapun arti obat yang

³² Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Op Cit* hlm. 222

³³ *Ibid*, hlm. 272

³⁴ Umar Abdul Jabar, *Mabadiul Qibtiyyah 'alla Madzhab Al Imam Asy Syafi'i ra*, juz IV (Surabaya: Maktabah Muhammad Bin Ahmad Nabhan wa Auladuhu, tth), hlm. 4

terdapat dalam Al-Quran menunjukkan bahwa Al-Quran penyembuh bagi yang meyakini.

2) As-Sunnah

As-Sunnah adalah perkataan Rasul, perbuatan, dan ketetapan yang menjelaskan pokok-pokok Al-Quran yang berupa hikmah-hikmah dan hukum. Melalui As-Sunnah, cara-cara dan metode pengobatan yang dilakukan Nabi dapat diketahui.

3) Empiris

Empiris adalah pengalaman para sahabat atau orang saleh. Dari pengalamannya tersebut, dapat diketahui teknik-teknik dan cara-cara mereka mengobati orang sakit, baik sakit jiwa maupun fisik.

4) Science

Science adalah Ilmu kedokteran hasil eksperimen para dokter ahli. Dalam mengobati pasien, dokter/psikoterapis sebaiknya telah ahli dalam bidang pengobatan di bidang penyakit tersebut.

c. Bentuk-bentuk psikoterapi secara umum

Lewis dan Walberg membagi tiga tipe penyembuhan, yaitu:

1) Penyembuhan Suppartif (*suppartif therapy*), bertujuan untuk:

- a) Memperkuat benteng pertahanan(harga diri atau kepribadian)
- b) Memperluas mekanisme pengarah dan pengendalian emosi atau kepribadian.
- c) Mengembalikan pada penyesuaian diri yang seimbang.

- 2) Penyembuhan Reedukatif (*reedukatif theory*), bertujuan untuk:
 - a) Penyesuaian kembali
 - b) Perubahan atau modifikasi sasaran atau tujuan hidup.
 - c) Menghidupkan potensi kreatif.
- 3) Penyembuhan Rekonstruktif (*rekonstruktif therapy*), bertujuan untuk:
 - a) Menimbulkan insight penahanan terhadap konflik yang tidak disadari agar terjadi perubahan struktur kepribadian.
 - b) Perluasan pertumbuhan kepribadian yang mengembangkan potensi penyesuaian yang baru.³⁵

Sedang menurut A. Riyadi Warsito, ada beberapa macam terapi yang dapat digunakan sebagai perawatan penderita gangguan psikis, diantaranya adalah:

- 1) Terapi Rekreasi

Dengan rekreasi ini si penderita akan merasakan kesegaran pikiran, terutama jasmani.

- 2) Hydro Therapi

Dengan memandikan si penderita dengan air hangat, sehingga akan menghilangkan kelelahan serta kelesuan yang dialami oleh penderita.

³⁵ Hamdani Bakran AdzDzaky, *Op. Cit* hlm 161-162

3) Terapi Kerja

Dengan memberikan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan si penderita sehingga dia akan melupakan penderitaan yang sedang dialaminya pada saat itu.

d. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam

1) Fungsi Psikoterapi Islam

Menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky³⁶, fungsi Psikoterapi Islam adalah sebagai berikut.

a) Fungsi Pengalaman (*understanding*)

Maksudnya adalah memberikan pemahaman dan pengertian tentang manusia dan problematika dalam hidup serta solusi yang terbaik, benar dan mulia khususnya tentang gangguan mental, kejiwaan, spiritual, dan moral, serta memberi pemahaman bahwa Islam (Al-Quran dan As-Sunnah) merupakan sumber yang paling lengkap, benar, dan suci untuk menyelesaikan berbagai problematika kehidupan di dunia ini. Allah SWT berfirman:

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: Kitab³⁷ (Al Quran) Ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa³⁸ (Al Baqoroh: 2)³⁹

³⁶ *Ibid*, hlm. 265-269

³⁷ Tuhan menamakan Al Quran dengan Al Kitab yang di sini berarti yang ditulis, sebagai isyarat bahwa Al Quran diperintahkan untuk ditulis.

³⁸ Takwa yaitu memelihara diri dari siksaan Allah dengan mengikuti segala perintah-perintah-Nya; dan menjauhi segala larangan-larangan-Nya; tidak cukup diartikan dengan takut saja.

b) Fungsi Pengendalian (*control*)

Maksudnya adalah memberikan pemahaman arahan aktivitas setiap hamba agar tetap terjaga dalam kebenaran, kebaikan dan kemanfaatan, serta senantiasa merasa berada di bawah pengawasan Allah Taala. Potensi dan pengendalian diri itu dapat dipahami secara tersirat dari pesan-pesan ayat Allah SWT:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ
مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"⁴⁰ (Al Baqoroh: 155-156)⁴¹

c) Fungsi Peramalan atau analisis kedepan (*prediction*)

Dengan ilmu ini, seseorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisis ke depan tentang peristiwa, kejadian, dan perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu yang terjadi,

³⁹ Depag RI, *Op. Cit*, hlm 3

⁴⁰ Artinya: Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah kami kembali. kalimat Ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.

⁴¹ Depag RI, *Op. Cit*, hlm 25

seseorang dapat mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan antisipasi, baik peristiwa itu membawa manfaat atau tidak, kebaikan atau tidak. Pada akhirnya, semua itu mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia. Allah SWT berfirman:

وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: *dan bertaqwalah kamu kepada Allah, niscaya Allah akan senantiasa mangajarimu, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.*” (Al Baqoroh: 282)⁴²

d) Fungsi Pengembangan (*development*)

Yaitu mngembangkan ilmu yang bermanfaat, khususnya tentang manusia dan seluk beluk yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris, sehinga seseorang yang mengaplikasikan ilmu ini berarti telah melakukan proses pengembangan eksistensi diri menuju kepada kesempurnaan. Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, mereka itu mengharapkan rahmat Allah, dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.* (Al Baqoroh: 218)⁴³

⁴² *Ibid*, hlm 49

⁴³ *Ibid*, hlm 35

e) Fungsi Pendidikan (*education*)

Maksudnya adalah meningkatkan kualitas manusia dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang buruk menjadi baik⁴⁴.

Selain fungsi utama tersebut, menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky⁴⁵ masih ada 3 fungsi yang bersifat spesifik, yaitu:

a) Fungsi Pencegahan (*prevention*), yaitu yang membentengi seseorang agar terhindar dari hal-hal yang merusak dan membahayakan diri.

b) Fungsi Penyembuhan atau Perawatan (*treatment*), yaitu membantu seseorang dalam melakukan pengobatan dan perawatan terhadap penyakit, khususnya terhadap gangguan mental, dan kejiwaan dengan cara ibadah wajib dan sunnah.

c) Fungsi Penyucian dan Pembersihan (*sterilisasi*),

Yaitu penyucian diri dari dosa dan kedurhakaan dengan penyucian najis (*istinja'*), penyucian yang kotor (mandi), penyucian yang suci (wudhu), penyucian yang fitri (sholat taubat), dan penyucian yang maha suci (*dzikrullah*)⁴⁶.

2) Tujuan Psikoterapi Islam

Salah satu tugas Rasulullah saw adalah membawa amanah suci untuk menyempurnakan akhlak agar manusia mendapat petunjuk dan meraih makna hidup. Atas dasar itulah Psikoterapi Islam mempunyai tujuan.

⁴⁴ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Op Cit* hlm. 265-269

⁴⁵ *Ibid*, hlm. 270-271

⁴⁶ *Ibid*, hlm. 270-271

Tujuan dari Psikoterapi Islam menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky adalah (a) memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan ruhani, atau sehat mental, spiritual, atau sehat jiwa dan raga, (b) mengenali dan mengembangkan potensial sensual sumber daya insani, (c) mengantarkan pada individu yang konstruksi dalam kepribadian dan etos kerja, (d) meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhlasan, dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari, (e) Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi diri, atau jati diri dan citra diri serta Dzat Yang Maha Suci, yaitu Allah Taala.⁴⁷

Dari uraian di atas dapat kita pahami bahwa tujuan Psikoterapi Islam adalah untuk mendapatkan keseimbangan jiwa (nafs) agar tidak terjadi mental *disorder* guna mencapai kebahagiaan hidup.

3. Model- Model Terapi

Banyak model terapi yang diterapkan sebagai perawatan dan penyembuhan penyakit psikis yang dialami manusia. Model-model yang dimaksud antara lain:

- a. *Terapi client centered*, yaitu menaruh kepercayaan dan meminta tanggung jawab yang lebih besar kepada klien dalam menanggulangi masalah-masalahnya.

⁴⁷ *Ibid*, hlm. 272-273

- b. *Terapi Realitas*, yaitu terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi dan pada dasarnya merupakan jalan agar para klien bertindak laku yang lebih realistis sehingga dapat mencapai keberhasilan.
- c. *Terapi relaksasi*, yaitu terapi yang diberikan kepada klien yang mudah disugesi. Terapi model ini lazim digunakan oleh terapis yang menggunakan hipnotis. Dengan terapi sugesi ini, klien dilatih untuk melakukan relaksasi.
- d. *Terapi perilaku*, yaitu terapi dimaksudkan agar klien berubah sikap ataupun perilakunya terhadap obyek atau situasi yang menakutkan. Prinsip yang dikerjakan adalah desensitisasi agar pasien tidak lagi sensitif dan reaktif terhadap obyek atau situasi tertentu tadi. Secara bertahap pasien dibimbing dan dilatih menghadapi berbagai obyek atau situasi yang menimbulkan panik atau fobik. Latihan ini dilakukan berulang-ulang setahap demi setahap sampai akhirnya pasien dapat menghadapinya sendiri tanpa bantuan orang lain. Sudah tentu latihan ini perilaku ini didahului dengan pemberian psikoterapi untuk memperkuat kepercayaan diri.
- e. *Terapi keagamaan*, yaitu terapi yang digunakan dengan pendekatan keagamaan. Terapi jenis ini diterapkan dengan menggunakan pendekatan ayat-ayat Al Qur'an, hadits nabi, dan pemikiran-pemikiran keislaman yang secara implisit mengandung terapi. Namun terapi ini rentan sekali dengan perdebatan. Terapi ini biasanya dimaksudkan agar

seseorang bebas dari rasa cemas, tegang, depresi dan lain-lain. Banyak orang yang menggunakan terapi jenis ini dengan doa-doa dan zikir-zikir yang intinya memohon kepada Allah SWT agar diberi ketenangan hati. Dalam perspektif kaum sufi, ketenangan hati ditemukan melalui zikir.

- f. *Terapi holistik*, yaitu terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan hanya ditujukan terhadap kejiwaan, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari klien, sehingga klien diobati secara menyeluruh, baik segi organobiologik, psikologik, psikososial, maupun spiritualnya. Dengan kata lain, terapi holistik ini terapi yang memandang klien secara keseluruhan aspeknya.⁴⁸

H. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) yakni jenis penelitian yang berusaha mengghimpun data penelitian dari khasanah literature dan menjadikan "dunia teks" sebagai obyek analisisnya⁴⁹.

Sesuai dengan jenisnya, maka pengumpulan data yang digunakan adalah menelusuri buku-buku yang mendukung analisis terhadap obyek kajian yang diangkat.

⁴⁸ M. Solihin, *Terapi Sufistik* (Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif tasawuf), (Bandung Pustaka Setia, 2004), hlm. 84-85

⁴⁹ Sarjono, dkk, *Panduan Penulisan Skripsi* (Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2004), hlm. 21

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat *deskriptif-analitik*, yaitu menuturkan, menggambarkan dan menelaah lebih jauh tentang objek yang dikaji.

3. Sumber Data

Sumber data terdiri dari dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

- a. Data primer, yaitu karya-karya yang dijadikan referensi pokok yang memiliki relevansi langsung dengan obyek kajian dari penelitian ini. Adapun yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini adalah karya-karya Dadang Hawari, diantaranya: *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi, Kanker Payudara Dimensi Psikologi, Konsep Islam memerangi AIDS dan NASA, Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa SKIZOFRENIA, Do'a dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, serta karya Dadang Hawari lainnya berupa jurnal-jurnal, artikel-artikel dan opini.
- b. Data sekunder, yaitu buku-buku dan artikel lepas yang memiliki relevansi dengan obyek penelitian yang dikaji. Adapun sumber sekunder yang penulis gunakan diantaranya adalah: Buku Konseling dan Psikoterapi karya Singgih Gunarsa, Buku Terapi Penyakit Hati karya Ibnul Qoyyim Al-Jauzi, Buku Psikologi Agama dan Kepribadian Muslim Pancasila karya Abdul Aziz Ahyadi, Buku Perawatan Jiwa Untuk Anak karya Zakiah Darajat, Buku Islam dan

Psikosomatik(Penyakit Jiwa) karya Djam'an, Buku Konseling dan Psikoterapi Islam karya Hamdani Bakran Ad Dzaky, Buku Pengantar Psikologi Agama karya Robert H Thovless, Buku Stres, Psikosomatik dan Aneka Cara Penyembuhannya karya Ahmad Husai Asdie, Buku Psikologi Islam karya Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori, serta buku-buku karya penulis lain yang mendukung dalam penulisan ini.

4. Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis data sebagai berikut:

a. Interpretasi

Interpretasi adalah suatu bentuk analisa data dengan menyelami karya tokoh kajian.⁵⁰ Usaha ini dimaksudkan untuk menangkap arti dan makna yang dimaksud oleh tokoh tersebut, yang tertuang dalam karyanya.

b. *Content anayisis* (analisis isi)

Content Analisis adalah tehnik penelitian yang dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan (inferensi-inferensi) dan faliditas data dengan memperhatikan konteksnya.⁵¹ Dengan demikian analisis isi disini adalah melakukan analisis terhadap makna yang terkandung dalam teks kemudian dilakukan pengelompokan maupun penganalisaan

⁵⁰ Anton Baker, Charis Zubar. *Metode Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm. 63.

⁵¹ Kause Kripendraf, *Analisis Isi, Pengantar Teori dan Metodologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 1991), hlm. 15.

terhadap makna-makna dari teks tersebut, selanjutnya disusun secara logis dan sistematis.

c. Deskriptif Kualitatif

Deskriptif Kualitatif adalah analisa yang mempergunakan pendekatan logika. Dalam hal ini data diklarifikasikan dan diinterpretasikan dengan bahasa tulisan, sehingga obyek penelitian dapat digambarkan dengan jelas. Dengan demikian peneliti akan menguraikan secara terataur seluruh konsepsi tokoh yang menjadi obyek penelitian.⁵²

⁵² Anton Baker, Charis Zubar, *Op Cit.* hlm. 65.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari Pembahasan di atas, dapat disimpulkan pola-pola pemikiran Prof. Dr. dr. H Dadang Hawari, psikiater tentang Terapi Stres Melalui Psikoterapi Islam, yaitu

1. Terapi Psikofarmaka
2. Terapi somatic
3. Psikoterapi psikiatri
4. Terapi psikoreligius, yaitu: Keimanan Kepada Aqidah dan Tauhid., Pengamalan Ibadah, Sabar.
5. Terapi Perilaku
6. Terapi relaksasi.

Dasar pemikiran Dadang Hawari terhadap terapi stres tidak terlepas dari pemahamannya tentang manusia yang memiliki 4 unsur, yaitu bio-psiko-sosial-spiritual. Pendekatan ini memusatkan pada hakikat manusia itu sendiri, yaitu adanya bentuk pertalian antara keempat unsur tersebut. Keterjalinan semua unsur ini menghasilkan terapi yang menyeluruh (holistik). Oleh karena itu, pola-pola yang dikembangkannya memperhatikan 4 unsur itu yang dilaksanakan secara bersamaan, tidak terpisah-pisah atau berdiri sendiri, tetapi satu kesatuan. Artinya, pelaksanaan pola-pola terapi disesuaikan dengan pemenuhan kebutuhan dari 4 unsur yang dimiliki oleh manusia.

B. Saran

1. Penelitian ini penulis sadari masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, sehingga penelitian tentang terapi Terapi holistik menurut pemikiran Dadang Hawari penulis harapkan bisa dikaji lebih dalam lagi tentang latar belakang pemikirannya, keotentikkan dan keefektifitasan terapi tersebut.
2. PT hendaknya lebih bisa menambah wawasan pemikiran, pengetahuan, dan khasanah keilmuan dalam bidang Psikoterapi Islam atau terapi spiritual terutama dalam mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi klien agar bisa dijadikan pijakan dan referensi bagi Konseling Islam atau Terapis Islam dalam melaksanakan psikoterapi secara efektif, sehingga klien dapat memfungsikan aspek-aspek kejiwaan dan mampu beradaptasi dengan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyadi, Abdul Aziz, *Psikologi Agama dan Kepribadian Muslim Pancasila*, Bandung : Sinar Baru, 1991.
- Al Makaram, Ahmad, *Metode Terapi terhadap Stress di Yayasan Miftahul Husna Concat*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Strata satu, UIN Sunan Kalijaga, 2003.
- Asdie, Ahmad Husain, *Stres, Psikosomatik dan Aneka Cara Penyembuhannya*, Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran UGM, Yogyakarta: 1992.
- Al Ghozali, *Pembuka Pintu Hati*, Bandung: MQ. Publishing, 2004.
- Ancok, Djamaludin dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994.
- Adz Dzaky, Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- Al-Jauzi, Ibnu Qoyyim, *Terapi Penyakit Hati*, Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Az Zahraani, Musfir Said, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Afandi, Sayid Hasan bin Muhammad, *Al Jisr at Tarabulisi Husnul Khamidah*, Surabaya: Maktabah Hidayah, tth.
- Baker, Anton dan Charis Zubar, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990.
- Corey, Geral, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Eresco, 1997.
- Depag RI, *Al Qur'an dan terjemah*, Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Al Qur'an, 1978.
- Darajat, Zakiah, *Islam dan Ilmu Jiwa*, Yogyakarta: Depag, 1991.
- _____, *Perawatan Jiwa untuk Anak*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976.
- Drever, James, *Kamus Psikologi*, Jakarta: PT. Bina Aksara, 1986.
- Engsiklopedi Nasional Indonsia, Jakarta: PT Cipta Adi Pustaka, jilid XIII 1990.
- Gunarso, Singgih, *Konsling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1992.

Harry M, "*Menjaga Hati Meraih Cinta Illahi*", reportase Dakwah tentang Dakwah Aa Gim, Bandung: Mizan, 2002.

Hawari, Dadang, *AL Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.

_____, *Dimensi RELIGI Dalam Praktek PSIKIATRI dan PSIKOLOGI*, Jakarta: FKUI, 2002.

_____, <http://drliza.wordpress.com/2007/11/25/gangguan-psikosomatik-tanggulangi-dengan-ibadah-dan-kekebalan-stress/>

_____, *Kanker Payudara Dimensi Psikoreligi*, Jakarta: FKUI, 2004.

_____, *Konsep Islam memerangi AIDS dan NASA*, Yogyakarta: Dana Bhakti Wakaf: 1996.

_____, *Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa SKIZOFRENIA*, Jakarta: FKUI, 2002.

_____, *Perilaku Hidup Modern dan Stres*, Banjar Masin: RSJ, 1989.

http://shintadw.multiply.com/journal/item/24/Stress_Management

<http://www.gatra.com/2003-10-10/artikel.php?id=31637>

Ismiatun, Yuni, *Hubungan antara Stres dengan Perilaku Agresif Remaja (Siswa SMK Muhammadiyah II Yogyakarta)*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2002.

Jabar, Umar Abdul, *Mabadiul Qibtiyyah 'alla Madzhab Al Imam Asy Syafi'i ra*, juz IV, Surabaya: Maktabah Muhammad Bin Ahmad Nabhan wa Auladuhu, tth.

J.P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. grafindo Persada, 1999.

Kripendraf, Kause, *Analisis Isi, Pengantar Teori dan Metodologi*, Jakarta: Rajawali Press, 1991.

M. Sholikhin, *Terapi Sufistik; Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003.

Majid, Nurkholis, *Islam dan Doktrin dan Perdapan*, Jakarta: Paramadian, 1992.

Meilyastuti, Yunny, *Psikoterapi Islam Terhadap Stres (Studi Kasus pada Dua Pasien di Lembaga Pengobatan Aletrnatif Anugrah agung Sewon Bantul)*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2004.

- Najati, Usman, *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Bandung: Pustaka Pelajar, 1995.
- Ndariasih, *Terapi Zikir Untuk Mengatasi Stres (studi pada anak Panti Asuhan Al Falah Borobudur Magelang)*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2002.
- Resmiaty, Ati, *Fungsi sholat sebagai pengendali stress (Studi pada Ibu-ibu jamaah Mushola Tarbiyatul Mubtadiyah Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug Kabupaten Cirebon)*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- Salim, Peter dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Perss, 1991.
- Sidik, Fahmi, *Psikoterpi Islam dan Psikosomatik*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2004.
- Swarth, Judith, *Srtes dan Nutrisi*. Jakarta: Bumi Aksara 1993.
- Sodik, Abror, *Hisban (Jurnal BKI)*, Yogyakarta: Jurusan BPI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, 2003.
- Saefullah, *Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari (studi buku Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa)*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2003.
- Sarjono, dkk, *Panduan Penulisan Skripsi*, Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2004.

CURICULUM VITAE

Nama : Hadiyatu Sholikhah

Tempat/Tanggal Lahir : Bantul, 08 Juli 1985.

Alamat Asal : Cengkehan, Wukirsari, Imogiri, Bantul, D. I Yogyakarta.

Nama Orang Tua

Ayah : Ahmad Kholid

Ibu : Zamronah

Pendidikan Formal

- | | |
|--|-------------|
| 1. MI Giriloyo I | (1992-1998) |
| 2. MTsN Giriloyo | (1998-2001) |
| 3. MAN Nurul Ummah | (2001-2004) |
| 4. Fakultas DAKwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta | (2004-2009) |