

**METODE PSIKOTERAPI ISLAMI TERHADAP PENDERITA
STRES DI PANTI REHABILITASI YAYASAN
RAHMANA KASIH DESA TEMBUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan
Memenuhi Syarat-syarat Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

Oleh

**PUTRA PERDANA
NIM. 12133059**

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2017**

**METODE PSIKOTERAPI ISLAM TERHADAP PENDERITA
STRES DI PANTI REHABILITASI YAYASAN
RAHMANA KASIH DESA TEMBUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan
Memenuhi Syarat-syarat Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

OLEH

**PUTRA PERDANA
NIM. 12133059**

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Abdurrahman, M.Pd
NIP. 19680 103199403 1004**

**Cut. Metia, M.Si
NIP. 19661 201200501 2002**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2017**

Medan, Agustus 2017

No : Istimewa
Lamp :
Hal : Skripsi An. Putra Perdana

Kepada Yth
Dekan Fak. Dakwah dan
Komunikasi UIN-SU
Di-
Medan

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Dengan Hormat,

Setelah membaca, meneliti dan memberikan saran-saran seperlunya untuk perbaikan dan kesempurnaan skripsi mahasiswa a.n Putra Perdana NIM. 12. 13.3.059 yang berjudul Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahamana Kasih Desa Tembung. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk melengkapi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Sosial pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara Medan.

Mudah-mudahan dalam waktu dekat, kiranya saudara tersebut dapat dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian untuk dimaklumi dan atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalam,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Abdurrahman, M.Pd
NIP. 19680 103199403 1004

Cut. Metia, M.Si
NIP. 19661 201200501 2002

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti persembahkan khadirat Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya kepada peneliti, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah Saw serta keluarga dan sahabatnya.

Penulisan skripsi ini merupakan tugas akhir dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN-SU Medan. Untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana tersebut, maka peneliti mengajukan skripsi yang berjudul “ **Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahamana Kasih Desa Tembung**”.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mengalami kesulitan, rintangan dan hambatan tentunya karena kurangnya pengalaman dan kemampuan dalam menulis serta merangkai kata demi kata, walaupun demikian peneliti tetap optimis dan berusaha sebatas kemampuan yang ada pada diri peneliti. Namun Alhamdulillah berkat rahmat dan hidayahNya, serta motivasi, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, akhirnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam bentuk moril maupun spiritual. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta, Bapak Suyanto dan Ibu Seniati S.Pd. Yang telah banyak memberikan bantuan dari segi materi maupun do'a dan memberikan kasih sayang serta pendidikan dari kecil sampai dengan saat ini. Tiada kata lain yang dapat diucapkan melainkan dengan ucapan terima kasih yang tidak terhingga semoga Allah Swt dapat membalasnya, keselamatan dan kebahagiaan kepada mereka di dunia dan di akhirat.
2. Bapak Rektor UIN Sumatera Utara yaitu Bapak Prof. Dr. Saidurrahman, MA.
3. Bapak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN-SU Bapak Dr. Soiman, M.Pd. Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Bapak Syawaluddin Nasution, MA, Sekretaris Jurusan BPI, Ibu Elfi Yanti Ritonga, MA. Dan seluruh dosen serta segenap Civitas Akademika UIN-SU Medan.
4. Bapak Drs. Abdurrahman, M.Pd sebagai pembimbing I dan Ibu Cut Metia, M.Si sebagai pembimbing II dalam penulisan skripsi ini. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada saya, semoga ilmu yang saya peroleh dari bapak dan ibu adalah ilmu yang berkah dan sangat bermamfaat bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Dosen dan segenap pegawai staf di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara dan yang telah membantu dalam kelancaran administrasi akademik.
6. Rekan-rekan seperjuangan saya di jurusan BPI yang sama-sama saling memotivasi dan mendukung untuk bisa menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya.
7. Sahabat saya makmur syahputra Tumangger, terimakasih untuk segala waktunya.
8. Rekan-rekan seperjuangan penulis di Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan yang sudah bersama-sama berkontribusi untuk kemajuan jurusan bimbingan penyuluhan islam.
9. Terakhir untuk teman dekat saya Ika Sapta Hawani, terima kasih untuk motivasi dan perhatiannya, semoga Allah mempermudah langkah ini
10. Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dalam penulisan maupun dalam isi didalamnya. Oleh karena itu diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih dan semoga skripsi ini bermamfaat bagi kita semua.

Medan, 08 Oktober 2017

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Batasan Istilah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian	9
G. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Ruang Lingkup Kajian Tentang Stres.....	12
1. Tinjauan teori tentang munculnya stres secara umum	12
2. Tinjauan teori islam tentang munculnya stres	16
3. Tinjauan teori tentang pemulihan stres secara umum.....	19
4. Tinjauan teori psikoterapi secara umum	23
5. Tinjauan Teori Psikoterapi Islam	28
B. Kerangka Berfikir	37
C. Kajian Terdahulu	39

BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian.....	43
1. Pendekatan Penelitian	43
2. Metode Penelitian	43
B. Lokasi Penelitian.....	44
C. Sumber Data.....	45
D. Instrument Pengumpulan Data	46
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	49
A. Metode Psikoterapi Islam yang dilakukan para terapis terhadap penderit stres di Pant Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.	49
1. Data Umum.....	49
a. Sejarah dan Perkembangan Pant Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.....	50
b. Fasilitas Pant Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung	53
c. Struktur Organisasi Pant Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung	54
d. Visi, Misi dan Tujuan Pant Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung	55

e. Pembimbing dan Terapis Pantu Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.....	56
2. Data Tentang Pelaksanaan Metode Psikoterapi Islam Bagi Para Penderita Stres Di Pantu Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.....	58
1. Rekrutment Klien Pantu Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.....	58
2. Deskripsi Klien Penderita Stres di Pantu Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung	59
3. Penyebab Klien Menderita Stres di Pantu Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung	60
4. Gejala-gejala Yang Muncul Pada Klien Penderita Stres di Pantu Rehabilitasi Yayasan Rahman Kasih Desa Tembung	63
5. Pelaksanaan Psikoterapi Islam terhadap Penderita Stres di Pantu Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.....	63
a. Metode Terapi Dzikir	65
b. Metode Ceramah.....	66
c. Metode Mengaji.....	69
d. Metode Sholat.....	70
e. Metode Audio Visual.....	71

B. Faktor-faktor yang Menghambat Keberhasilan Diterapkannya Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.	72
1. Faktor Latar Belakang Pendidikan.....	72
2. Faktor Kondisi Klien yang Tidak Mengalami Perubahan	73
3. Faktor Sarana dan Prasarana dalam Menterapi	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

ABTRAKSI

Putra Perdana, 12133059

Judul Skripsi : Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam, Program S1, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2017.

Kata Kunci : Metode Psikoterapi Islam, Psikoterapi dengan pendekatan Al-Qur'an dan Hadist, Penderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

Psikoterapi Islam merupakan sebuah pengobatan terhadap gangguan yang diambil dari sumber-sumber Islam, Yaitu Al-Qur'an dan Hadist. Karena pada hakikatnya Allah Swt telah menyempurnakan hidup ini dengan segala hukumnya. Islam sangat memperhatikan manusia secara menyeluruh, yaitu manusia sebagai kesatuan jasmani dan rohani. Maka dalam hal ini peran Agama Islam dalam penyembuhan gangguan emosional secara empiris telah banyak dilakukan.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui metode seperti apa yang dilakukan para terapis dan bagaimana pelaksanaannya, terhadap klien yang mengalami stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Metode penelitian dalam hal ini menggunakan metode kualitatif, dengan wawancara, observasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era kekinian, dinamika peradaban umat manusia terus beputar dan mengalami perubahan dalam khazanah kehidupan bio-psiko-sosial dan spiritualnya. Perubahan – perubahan itu terjadi sebagai kosekuensi modrenisasi, industrialisasi, kemajuan sains dan teknologi serta gerakan globalisasi, akibat dari adanya perubahan ini maka akan mendorong pola kehidupan manusia menjadi lebih bersifat hedoisme, individualisme dan persimissivisme yang sarat dengan kompetisi, rasionalitas, efektivitas dan efesiensi dalam berbagai sektor kehidupan yang mengarah kepada kepentingan material.

Suatu kenyataan yang tampak jelas dalam dunia modren yang telah maju atau sedang berkembang yaitu adanya kontradiksi-kontradiksi yang mengganggu kebahagiaan seorang manusia didalam hidupnya, berbagai kesukaran hidup yang dirasakan tentunya akan membuat jiwa menjadi tertekan dan akan sangat mengganggu kehidupan seorang manusia.

Dalam hal ini, bukanlah suatu kemajuan zaman yang dipersalahkan akan tetapi kembali kepada manusianya yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan perubahan sosial yang terjadi. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari realitas perubahan sosial dizaman modren saat ini adalah munculnya berbagai gangguan psikologis seperti stres yang dialami oleh seorang manusia , gangguan stres ini terjadi

akibat adanya perasaan cemas dan gelisah yang sangat mendalam karena adanya sebuah tekanan ataupun ancaman yang berasal dari lingkungan manusia tersebut.¹ Keadaan stres yang dialami oleh seorang manusia tentunya akan mendorong munculnya berbagai perilaku yang menyimpang, yang akan membahayakan dirinya maupun manusia disekitarnya, seperti halnya mengosumsi narkoba, mencuri, membunuh, memperkosa, hingga mendorong seorang manusia untuk melakukan aksi bunuh diri.

Ketegangan atau stres yang dialami oleh seorang manusia, tidak hanya disebabkan dari ketidakmampuan manusia tersebut untuk beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dengan perubahan-perubahan sosial yang begitu cepat, namun juga dikarenakan adanya pola pikir dan cara menjalani hidup yang tidak sesuai dengan nilai agama dan norma kesusilaan yang berkembang sesuai dengan budaya lokal dilingkungan sekitar manusia tersebut. Keimanan yang lemah menjadikan jiwa manusia sangat rentan dan mudah tergoda terhadap hal-hal yang bersifat duniawi dan tidak bermamfaat.

Jiwa yang kosong tanpa iman dan ketakwaan menjadi pemicu utama terjadinya berbagai masalah dalam kehidupan manusia, seperti permasalahan pekerjaan, pendidikan, keluarga dan sosial yang menyebabkan timbulnya kegelisahan, kekhawatiran, takut, was-was, tidak tentram, panik yang pada akhirnya

¹Ahmad Rajak, dkk, "*Terapi Spiritual Islami Suatu model Penanggulangan Gangguan Depresi*". Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1, Juni 2013. 142.

mendorong munculnya stres.² Secara normatif, Islam sangat memperhatikan kesehatan, apalagi yang berhubungan dengan masalah kesehatan jiwa. Jiwa yang selama ini dikenal di dalam al-Qur'an dengan istilah *nafs*, *al-gharib*, *al-ruh*, dimana masing-masing tersebut ada kaitannya dengan jiwa.

Mengenai permasalahan hidup yang dialami oleh seorang manusia didalam kehidupannya, maka dalam hal ini Allah Swt berfirman dalam Qs. Al-Baqarah ayat 155, sebagaimana berikut :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَدَشِيرٍ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya : “ Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar ”.³

Di dalam ayat ini, Allah Swt menjelaskan bahwasanya akan selalu memberikan cobaan yang akan menjadi permasalahan hidup bagi setiap hambanya, sehingga membuat hambanya menjadi merasa gelisah akibat kekurangan harta, ataupun merasa khawatir karena tidak mampu meningkatkan ekonomi dirinya, dan juga karena kehilangan orang-orang yang dicintai sehingga mampu mengguncang

² Muhammad Ustman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an*, terj. M. Zaka Alfarisi, (Bandung : Pustaka Setia, 2005), hlm. 422.

³ Departemen RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung : SyaamilQuran, 2009), hlm.24.

jiwanya, terkait akan hal ini maka apabila keadaan psikologis seorang manusia menjadi lemah akibat dari beratnya permasalahan hidup yang dijalani, maka dalam situasi seperti ini seorang manusia sangat memerlukan suatu terapi psikologis, untuk memulihkan keadaan psikologisnya kembali.

Menurut Dadang Hawari, bahwasanya suatu terapi belum dianggap lengkap jika aspek religi belum dimasukkan, hal ini karena agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia, sehingga dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seorang manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan. Penerapan terapi terhadap berbagai permasalahan kejiwaan seorang manusia, dalam hal ini dapat disebut sebagai psikoterapi, yang dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dilakukan oleh seorang terapis dalam memulihkan keadaan psikologis seorang individu yang terganggu.⁴

Willam James, berpendapat bahwa pentingnya agama dalam kesehatan jiwa dan terapi jiwa, tentunya melalui agama, keimanan seorang manusia akan ditingkatkan. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan religius yang luar biasa yang membekali manusia dengan kekuatan rohaniah dalam menanggung beratnya beban kehidupan, menghindarkannya dari keasalahan yang menimpa banyak manusia di zaman modren seperti saat ini.⁵

Penerapan metode psikoterapi dengan menggunakan pendekatan agama, tentunya akan memberikan hasil yang memuaskan dalam memulihkan berbagai

⁴ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 517.

⁵ Ibid., hlm. 287.

permasalahan kejiwaan seorang manusia di masa modren seperti sekarang ini, karena berdasarkan penjelasan beberapa para ahli diatas, yang secara keseluruhan menjelaskan bahwa seorang manusia sangat memerlukan agama dalam menjalani kehidupannya, tanpa adanya agama, maka seorang manusia tidak akan dapat menjalani kehidupannya dengan tenang. Terkait dengan psikoterapi agama, maka dikalangan umat muslim dikenal dengan istilah psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam tentunya menggunakan Al-Qur'an dan Hadist sebagai sumber rujukan dalam menerapkan metode pemulihan terhadap seorang klien yang sedang mengalami permasalahan kejiwaan, berupa stres, depresi hingga gangguan jiwa berat.

Terkait dengan penggunaan psikoterapi sebagai salah satu cara dalam memulihkan keadaan klien yang mengalami stres, maka dalam hal ini setiap terapis yang ada di Panti Rehabilitasi memiliki metode yang berbeda-beda dalam menerapkan psikoterapi bagi para kliennya, sepertihalnya yang dilakukan oleh para Terapis yang ada di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, Sebuah Panti Rehabilitasi milik umat kristiani yang bergerak dalam memberikan pelayanan dalam memulihkan keadaan klien yang mengalami stres dan juga ketergantungan Zat adiktif, di Panti Rehabilitasi ini tidak hanya menerima klien yang beragama kristen saja, namun juga agama lainnya seperti agama Islam dan budha.

Terkhusus terhadap klien yang mengalami permasalahan stres dengan latar belakang beragama Islam, maka dalam hal ini pihak Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih memberikan pelayanan dalam bentuk Psikoterapi Islam, tentunya

menjadi sebuah keunikan tersendiri apabila psikoterapi Islam ini dapat diterapkan di Panti Rehabilitasi milik umat nasrani.

Berdasarkan uraian ini, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih jauh mengenai metode yang dilakukan para Terapis dalam menerapkan psikoterapi Islam bagi klien yang mengalami stres. Serta adakah faktor-faktor yang menghambat keberhasilan dari psikoterapi Islam ini. Dengan ini maka akhirnya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Dengan judul **“Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahamana Kasih Desa Tembung“**.

B. Identifikasi Masalah

1. Stres yang dialami oleh seorang manusia akan menjadi lebih berat jika tidak segera diatasi.
2. Stres disebabkan oleh permasalahan hidup yang terlalu berat sehingga memberikan tekanan ataupun ancaman pada diri seorang manusia.
3. Stres yang sangat berat, akan mendorong seorang manusia berfikir secara tidak rasional dan melakukan tindakan yang dapat membahayakan dirinya dan keluarganya.
4. Stres juga disebabkan oleh lemahnya iman seorang manusia kepada Allah Swt, dan juga cara hidup yang tidak sesuai dengan nilai-nilai agama yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist.

5. Seorang manusia yang mengalami stres membutuhkan sebuah pencerahan dan bimbingan ataupun terapi spiritual, untuk memotivasi semangat hidupnya kembali.
6. Berbagai bentuk teori psikoterapi telah dimunculkan oleh para ahli psikologi terdahulu, namun belum ada yang mencapai hasil memuaskan dalam menjawab solusi untuk memulihkan keadaan seorang yang mengalami stres.
7. Pada akhirnya terdapat sebuah teori yang menjelaskan bahwa sebuah psikoterapi akan mencapai hasil yang memuaskan jika menggunakan pendekatan agama.
8. Psikoterapi agama menjadi solusi dalam memulihkan keadaan seorang manusia yang mengalami stres.
9. Psikoterapi agama dikalangan umat Islam dikenal dengan istilah psikoterapi Islam, Psikoterapi Islam ini menggunakan rujukan Al-Qur'an dan Hadits, dalam menerapkannya.
10. Berbagai tempat pemulihan untuk seorang klien yang mengalami stres, salah satunya yaitu Panti Rehabilitasi yang telah menggunakan psikoterapi agama sebagai salah satu bentuk pemulihannya.
11. Pada dasarnya seorang terapis yang ada di Panti Rehabilitasi memiliki metodennya masing-masing yang berbeda dalam menerapkan psikoterapi agama terhadap seorang klien yang mengalami stres.

12. Keberhasilan sebuah psikoterapi agama ditentukan oleh efektif atau tidaknya metode yang dimiliki oleh seorang terapis, termasuk dalam menerapkan psikoterapi Islam.
13. Psikoterapi Islam jarang sekali ditemukan di sebuah Panti Rehabilitasi milik umat kristiani, psikoterapi Islam ini lebih sering dijumpai di Panti Rehabilitasi milik umat Islam.
14. Keberhasilan diterapkannya psikoterapi Islam ini oleh para terapis di sebuah Panti Rehabilitasi milik umat kristiani, membuktikan bahwa dimanapun tempat pemulihannya bukanlah menjadi suatu masalah bagi para terapis.
15. Keberhasilan ini dibuktikan oleh para terapis yang bekerja di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahamana Kasih Desa Tembung.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana metode psikoterapi Islam yang dilakukan para terapis terhadap penderita stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahamana Kasih Desa Tembung ?
2. Faktor-faktor apa sajakah yang menghambat keberhasilan diterapkannya psikoterapi Islam terhadap penderita stres di Panti Rehabilitasi Desa Tembung?

D. Batasan Istilah

Dalam hal ini untuk memahami ke arah mana penelitian akan dibawa perlu sekiranya untuk memberikan dan menjelaskan penegasan istilah yang terdapat di

dalam judul yang akan menjadi topik penelitian agar tidak terjadi salah penafsiran, yaitu :

1. Metode, adalah cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki.
2. Psikoterapi Islam, adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral atau fisik melalui bimbingan al-Qur'an dan As-Sunnah.⁶
3. Stres, adalah Segala sesuatu yang menimbulkan ancaman pada organisme. Atau dapat dikatakan sebagai suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasa mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.⁷

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Bagaimana metode psikoterapi Islam yang dilakukan para terapis terhadap penderita stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

⁶ M. Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 228.

⁷ Abdullah, *The Power Of Muhasabah*, (Medan : Perdana Publishing, 2016), hlm. 91.

2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa sajakah yang menghambat keberhasilan diterapkannya psikoterapi Islam terhadap penderita stres di Panti Rehabilitasi Desa Tembung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat bermamfaat bagi peneliti dan berbagai pihak yang berkaitan. Adapun mamfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan bagi penelitian lanjutan, perbandingan dan sebagai masukan dalam pengembangan pengetahuan yang berhubungan dengan Psikoterapi Islam.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pijakan dan referensi bagi Konselor Islam atau Terapis Islam dalam melaksanakan psikoterapi secara efektif, sehingga klien dapat memfungsikan aspek-aspek kejiwaan dan mampu beradaptasi dengan masyarakat.

3. Secara Pribadi

Penelitian yang peneliti lakukan akan dapat memberikan pengetahuan terhadap peneliti mengenai pemulihan seorang individu yang mengalami stres.

G. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini dibagi kedalam lima bab dan beberapa sub bab yang saling berkaitan satu sama lainnya. Untuk lebih jelas, sistematika pembahasan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

Bab I adalah berisikan latar belakang masalah., identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah landasan teoritis berisikan tentang ruang lingkup kajian tentang stres yaitu : Tinjauan teori tentang munculnya stres secara umum, Tinjauan teori Islam tentang munculnya stres, Tinjauan teori tentang pemulihan stres secara umum, Tinjauan teori psikoterapi secara umum, Tinjauan teori psikoterapi Islam, Kerangka Berfikir dan juga kajian terdahulu.

Bab III adalah metodologi penelitian, yang membahas tentang jenis penelitian, lokasi penelitian, Instrument pengumpul data, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

Bab IV adalah hasil penelitian dan pembahasan yang berisikan tentang temuan dan pembahasan mengenai metode psikoterapi Islam terhadap penderita stres dipanti rehabilitasi desa tembung. Serta adalah faktor-faktor yaang menghambat keberhasilan dari penerapan psikoterapi islam tersebut.

Bab V adalah penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ruang Lingkup Kajian Tentang Stres

1. Tinjauan teori tentang munculnya stres secara umum

a. Teori Psikoanalisa

Dalam teori ini Sigmund Freud berpendapat bahwa stres disebabkan oleh kebutuhan oral pada masa anak-anak yang kurang terpuaskan atau sebaliknya terpuaskan secara berlebihan. Akibatnya anak akan mengembangkan ketergantungan yang berlebihan terhadap harga diri, sehingga apabila tiba-tiba kehilangan seseorang yang berarti, maka akan muncul reaksi kompleks, seperti rasa sedih yang berlarut-larut, perasaan marah, dendam, membenci diri sendiri serta ingin menghukum atau menyalahkan diri sendiri dan merasa tertekan sehingga mengalami permasalahan psikis, seperti halnya stres ataupun depresi.⁸

b. Teori Behavioral

Dalam teori ini dijelaskan bahwasanya perilaku manusia adalah hasil dari lingkungannya karena manusia merespon rangsangan dari luar. Teori ini menjelaskan bahwa stres muncul sebagai akibat seseorang kurang menerima penghargaan dan lebih banyak menerima hukuman (*punishment*). Charles Fester, seorang peneliti

⁸ Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta : Diva Pustaka, 2009), hlm. 88.

yang menemukan hubungan antara depresi dan perilaku, membuat hipotesis bahwa stres berkembang sebagai hasil kurangnya *positive reinforcement* (dukungan yang positif) untuk tindakan-tindakan penderita stres. Fester mengatakan bahwa kurangnya motivasi dan control pada penderita stres adalah akibat menerima umpan balik dari hal negatif yang ada pada orang lain. Behavioris cenderung setuju pada pandangan ini dan melihat bahwa hadirnya *reinforcement* negatif sebagai penyebab awal dari stres dengan menyebabkan hilangnya *self esteem* (harga diri).

c. Teori Cognitive Triad

Cognitive Triad merupakan tiga serangkaian pola pikir kognitif yang membuat seorang individu memandang dirinya, pengalamannya dan masa depannya secara indiosinkritik, yaitu :

1. Memandang diri secara negatif, disini seorang individu menganggap dirinya tidak berharga, serba kekurangan dan cenderung memberi atribut pengalaman yang tidak menyenangkan pada diri sendiri. Ia memandang dirinya tidak menyenangkan dan cenderung menolak diri sendiri. Ia akan mengkritik dan menyalahkan dirinya atas kesalahan dan kelemahan yang diperbuatnya.
2. Menginterpretasi pengalaman secara negatif, dalam hal ini seorang individu melihat dunia sebagai penyaji tuntutan-tuntutan di luar batas kemampuan dan menghadirkan halangan-halangan yang merintanginya mencapai tujuan. Seorang individu keliru menafsirkan intraksinya dengan lingkungan. Kekaburan konseptualisasi ini dapat berkisar dari kurang tepat sampai salah sama sekali dalam memberi arti sesuatu hal. Pemikirannya juga menampilkan berbagai penyimpangan dari berfikir logis, termasuk kesimpulan yang dipaksakan, terlalu menyimpulkan dan membesar-besarkan masalah. Seorang individu yang mengalami stres biasanya sensitif pada setiap hambatan terhadap kegiatannya dalam mencapai tujuan. Suatu hambatan dianggap penghalang yang tidak mungkin diterobos. Dalam hal ini setiap kesulitan yang dialami selalu diinterpretasikan sebagai gagal total.

3. Memandang masa depan secara negatif, pandangan seorang individu yang mengalami stres mengenai masa depannya dalam hal ini selalu diwarnai oleh antisipasinya bahwa kesulitan-kesulitan dan penderitaannya saat ini akan berlangsung dimasa depan. Individu tersebut mengharapkan kesukaran-kesukaran dan frustrasi yang tiada henti-hentinya. Bila individu tersebut menangani suatu tugas dalam waktu dekat ini maka akan merasa bahwa dirinya akan gagal. seorang individu yang stres menganggap dirinya sebagai orang yang ditolak atau lemah. Maka individu tersebut akan menggambarkan di masa depan sebagai orang yang ditolak atau lemah.⁹

d. Teori Biologi

Menurut teori biologi kecenderungan berkembangnya gangguan afektif merupakan bawaan sejak lahir. Di antara faktor-faktor yang memegang peranan penting dalam melahirkan penyakit stres adalah fungsi otak yang terganggu dan gangguan hormonal. Ada bukti bahwa perubahan biologis muncul pada individu yang stres.¹⁰ Dalam hal ini simtom yang menjadi karakteristik munculnya stres termasuk perubahan fisiologis misalnya, insomnia (susah tidur), kelelahan dan kesulitan konsentrasi. Seorang individu yang mengalami stres mungkin saja mengeluh adanya rasa sakit yang kronis, ketidaknyamanan saluran pencernaan, pusing atau pegal-pegal pada tubuh yang mengakibatkan gangguan fungsi tubuh.

Secara lebih mendalam dapat dipahami bahwa stres digerakkan oleh sistem saraf simpatis menstimulasi kelenjar *adrenal* dari sistem endokrin yang kemudian melepaskan *epinefrin*, kondisi stres yang termanifestasikan dalam respon fisiologis

⁹ Mana Wa Salwa, “Peranan Bimbingan Islam Dalam Menanggulangi Stres “ Skripsi Strata 1, (Sumatera Utara, UIN Sumatera Utara, 2010), hlm. 24-25

¹⁰ Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1994), hlm. 92

*adrenokortikol (HPA). Kelenjar hipotalamus mengaktifkan pituitary yang kemudian mengeluarkan hormon adrenokortikotropik (ACTH), yang selanjutnya menstimulasi kelenjar adrenal yang akan mengeluarkan hormon stres, yaitu epinephrine, norepinefrin dan kortisol.*¹¹

Dari beberapa teori diatas mengenai sebab munculnya stres maka dalam hal ini dapat dijelaskan bahwa stres adalah salah satu bentuk gangguan psikologis yang kerap menghampiri hidup manusia. Istilah ‘ stres ‘ berasal dari bahasa latin yaitu berasal dari kata “ *stringere*” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan, yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang.¹² Jika stress telah mengganggu fungsi dan keberadaan diri seseorang, maka dinamakan distress. Distress kebanyakan dirasakan seseorang jika situasi menekan berlangsung secara terus menerus.

Dalam hal ini, stres itu sendiri sebenarnya tidak selalu bermakna negatif. Karena itu di beberapa tempat, stres terkadang justru melahirkan situasi dinamis, yang mendorong seseorang mencapai prestasi yang tinggi. Stres kebanyakan tidak disadari oleh orang yang bersangkutan, banyak dari mereka yang pergi mengunjungi dokter karena mengalami berbagai macam keluhan fisik yang diderita. Oleh karena

¹¹ Taylor, *Health Psychology*, (Singapore : McGraw Hill, 2006), hlm. 82

¹² Teguh Wangsa, *Menghadapi Stres dan Depresi Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia* (Jakarta Selatan : PT. Suka Buku, 2010), hlm. 15.

itu, penggalan informasi dan latar belakang berbagai gejala fisik tersebut tidak bisa dikesampingkan.

e. Jenis Stres

Sementara dilihat dari efeknya stres oleh para psikolog dibedakan menjadi dua yaitu :

- 1) *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi.
- 2) *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang dikaitkan dengan keadaan sakit, penerunan, dan kematian.

2. Tinjauan teori islam tentang munculnya stres

Dalam hal ini stres juga dijelaskan didalam Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21 :

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ ﴾

Artinya : “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.”¹³

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketika manusia dihadapkan oleh suatu permasalahan, manusia akan bersifat keluh kesah. Kondisi tersebut bisa saja menimbulkan ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi problematika kehidupan yang dirasakan menekan dan menegangkan . Di surat lain, didalam surat Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT juga berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
 رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ط وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuatu dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdo’a) : Ya Tuhan Kami, janganlah engkau hukum kami jika lupa atau tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya . Beri maaflah

¹³ Departemen RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung : SyaamilQuran, 2009), hlm.569.

kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami, engkau penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang fakir”.¹⁴

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala tekanan dan cobaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda merupakan karunia Allah SWT kepada manusia, berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stres dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah, namun hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut sebagai kesan yang baik.

Seorang individu yang dapat memandang tekanan hidup yang dialaminya sebagai suatu keadaan yang positif, maka tentunya akan dapat menghasilkan sesuatu yang baik. Karenanya, hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut sebagai kesan yang baik. Ujian dan cobaan hidup yang datang dari Allah SWT, secara umum dibagi menjadi dua macam cobaan, yaitu cobaan yang berupa kebaikan dan cobaan yang berupa keburukan.¹⁵

Dalam kaitannya dengan hal ini Allah SWT berfirman didalam Al-Qur'an surat Al-Anbiya' ayat 35 :

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ﴿٣٥﴾

¹⁴ Departemen RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung : SyaamilQuran, 2009), hlm.49.

¹⁵ Amin, Munir Samsul. dkk. *Kenapa Harus Stres*. (Jakarta :Amzah. 2007), hlm 67-68.

Artinya : “ Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada kamilah kamu dikembalikan.”¹⁶

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dalam diri manusia, termasuk stres. Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seorang individu tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai.¹⁷

3. Tinjauan teori tentang pemulihan stres secara umum

a. Pendekatan Psikodinamika

Pendekatan terapi psikodinamika, dalam hal ini memfokuskan pada motiv-motiv ketidaksadaran dan konflik-konflik dalam mencari akar perilaku. Pendekatan ini sangat menggantungkan pada analisis terhadap pengalaman masa lalu. Asumsi utama teori ini adalah bahwa segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia memiliki arti, target, serta berorientasi pada tujuan. Pandangan tersebut bermamfaat bagi psikonalisa untuk menggunakan sejumlah besar data dalam mencari akar dari

¹⁶ Departemen Agama RI, 2005. Al-Qur'an dan Terjemahannya. hlm. 21

¹⁷ Hasan. Aliah B. Purwakania, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. (Jakarta : Rajawali Pers, 2008), hlm. 88.

perilaku permasalahan pasien. Demikian juga mimpi maupun kesalahan mengungkapkan sesuatu, semuanya memiliki makna.¹⁸

Frued berpendapat bahwa kesadaran merupakan bagian terkecil dari keseluruhan jiwa. Seperti gunung es yang mengapung yang bagian terbesarnya berada dibawah permukaan air, bagian jiwa terbesar berada di bawah permukaan kesadaran. Ketidaksadaran menyimpan pengalaman-pengalaman, ingatan-ingatan, dan bahan-bahan yang ditekan atau dicapai-yakni terletak diluar kesadaran juga berada diluar daerah kendali. Frued juga percaya bahwa sebagian besar fungsi psikologis terletak Karena itulah sasaran terapi psikonalisa adalah membuat motiv-motiv tidak sadar menjadi disadari karena hanya dengan menyadari motiv-motivnyalah individu bisa melaksanakan pilihan.

b. Pendekatan Behavioral

Terapi behavioral telah menjadi kekuatan utama dalam psikologi klinis. Defenisi yang memuaskan mengenai terapi behavioral atau terapi perilaku hampir mustahil karena adanya berbagai pendekatan yang berbeda dalam terapi ini. Aliran behaviorisme yang merupakan dasar pijakan terapi perilaku, merupakan aliran yang mulanya tumbuh subur di Amerika dengan tokohnya Jhon Broadus Walson. Aliran ini menitikberatkan pada pengaruh lingkungan, peranan dunia luar sebagai faktor penting yang mempengaruhi proses belajar seseorang.

¹⁸ Tristiadi Ardi Ardani, dkk. *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2007), hlm. 156-157

Aliran ini memandang perkembangan seseorang sebagai sesuatu yang terbentuk oleh lingkungannya. Correy menyatakan bahwa terapi perilaku merupakan metode yang dipakai untuk mengubah perilaku dengan melalui tiga tahap yaitu : (1) tahap pengkodisian klasik dimana perilaku baru dihasilkan dari individu secara pasif. (2) tahap pengkodisian aktif, dimana perubahan-perubahan lingkungan terjadi akibat suatu perilaku yang berfungsi sebagai penguat dan (3) tahap kognitif dimana perubahan perilaku terkait dengan perubahan cara berfikir individu.

c. Pendekatan Terapi Gestalt

Terapi Gestalt dikembangkan oleh Frederick Perls. Terapi ini merupakan bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis, bahwa seorang individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika merasa mengharap kematangan. Terapi Gestalt berfokus pada “apa” dan bagaimana” tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tidak diketahui.

Asumsi dasar dari terapi Gestalt adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis dalam hal ini adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang.

Terapi Gestalt pada dasarnya non interpretatif dan sedapat mungkin klien menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Akhirnya, klien didorong untuk langsung mengalami perjuangan di sini dan sekarang terhadap urusan yang tidak selesai dimasa lampau. Dengan mengalami konflik-konflik, meskipun hanya membicarakannya, klien perlahan-lahan bisa memperluas kesadarannya.¹⁹

d. Pendekatan Psikoterapi Agama

Dalam hal ini dapat dijelaskan bahwasanya psikoterapi Islam berada di bawah struktur psikoterapi agama. Kemunculan psikoterapi agama dimulai sejak timbulnya kesadaran masyarakat Barat pada peran-peran nilai spiritual. Selanjutnya banyak psikolog yang mengajukan pendapatnya tentang peranan agama dalam menangani masalah gangguan mental. William James misalnya, mengatakan bahwa terapi yang terbaik adalah memunculkan keimanan kepada Tuhan. Tokoh lainnya seperti Bill dan Link berpendapat seperti halnya James bahwa orang-orang yang benar-benar religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa. Di Barat sendiri konseling agama biasa disebut dengan *Pastoral Counseling* yang bertujuan untuk memberikan bantuan pemecahan problem secara individual melalui proses pencerahan batin dengan

¹⁹ Geral Corey, *Teori, Praktek Konseling & Psikoterapi*,(Bandung : Replika Aditama, 2009), hlm. 1

potensi keimanan yang semakin kuat dan berpengaruh dalam pribadi seseorang sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

Di kalangan kedokteran Islam, terutama pada masa kejayaan Islam di wilayah belahan timur dibawah kepemimpinan Dinasti Abbasiyah dan di wilayah Barat seperti di Andalus dan Spanyol Islam, Psikoterapi religius pernah dikenal dengan sebutan *thib al rahmany* (penyembuhan Ilahi). Fakta ini didukung dengan munculnya berbagai tulisan dari para pemikir Islam, baik yang berprofesi sebagai dokter maupun dari kalangan sufi yang secara spesifik tergolong sebagai rujukan, bagi psikoterapi religius, khususnya psikoterapi Islam.

Pada tahun 1984 melalui sidangnya, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menerima usulan bahwa dimensi spiritual keagamaan sama pentingnya dengan dimensi-dimensi lain, yaitu dimensi biologis dan psikososial. Dengan demikian, pendekatan psikoterapi telah bergeser dari tiga dimensi yaitu bio-psikososial kepada empat dimensi, yaitu bio-psiko-sosio-spiritual. Empat dimensi tersebut sebagai holistik dalam psikoterapi yaitu *terapi psikofarmaka, terapi psikologis, terapi psikososial, terapi psiko-spiritual.*

4. Tinjauan teori psikoterapi secara umum

a. Pengertian Psikoterapi

Istilah psikoterapi (*Psychotherapy*) secara harfiah berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa, dan *therapy* yang berarti penyembuhan. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa atau *usada* jiwa atau *usada* mental. Lewis R. Wolbeng M.D. Dalam buku Samsur Munir Amin, menjelaskan bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional. Psikoterapi secara terminology dirumuskan sebagaimana berikut, menurut Watson dan Morse, psikoterapi dirumuskan sebagai bentuk khusus dari interaksi antara dua orang, pasien dan terapis, disaat pasien memulai interaksi karena mencari bantuan psikologik dan terapis menyusun interaksi dengan mempergunakan dasar psikologik untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran, perasaan dan tindakannya.²⁰

Cornisi merumuskan psikoterapi sebagai berikut, psikoterapi adalah proses formal dari interaksi antara dua pihak, setiap pihak biasanya terdiri dari satu orang, tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih pada setiap pihak, dengan tujuan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan (*distress*) pada salah satu atau kedua pihak karena ketidakmampuan atau malafungsi pada salah satu dari

²⁰ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa 1996), hlm. 517.

bidang-bidang berikut : fungsi kognitif (kelainan pada fungsi berfikir), fungsi afektif (penderitaan atau kehidupan emosi yang tidak menyenangkan), atau fungsi perilaku (ketidak tepatan perilaku).

Seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, (2) memperbaiki tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.²¹ Psikoterapi juga diartikan sebagai pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya sehingga seorang individu mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikis.²²

Menurut Carl Gustav Jung, psikoterapi telah melampaui asal – usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini digunakan untuk orang yang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis. Berdasarkan pendapat Jung ini, maka psikoterapi selain digunakan untuk fungsi *kuratif* (penyembuhan), juga berfungsi *preventif* (pencegahan), dan *konstruktif* (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat).

²¹ Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta : Antasari Press, 2012), hlm. 39

²² Tri Iin Rahayu, *Psikoterapi Prespektif Islam Dan Psikologi Kontemporer*, (Malang : UIN Malang Wordpress), hlm. 192.

Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha – usaha untuk berkonsultasi pada psikiater tidak hanya ketika psikis seseorang dalam keadaan sakit, alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna. Konsep – konsep diatas dewasa ini berkembang dengan berbagai inovasi dan modifikasi, salah satunya dengan adanya praktik psikoterapi dengan menggabungkan ajaran-ajaran agama, khususnya agama Islam. Metode ini dikenal dengan psikoterapi Islam.

Teori – teori psikologi pada umumnya berorientasi pada manusia atau antroposentris, sehingga ukuran kebenarannya juga dari kaca mata manusiawi. Dalam hal ini berbeda dengan prespektif psikologi Islami kebenarannya harus dikembalikan kepada Al-Qur'an dan sunnah. Sangatlah penting dipahami mengenai dasar filosofis dalam psikoterapi, yaitu mengenai maksud dan tujuan psikoterapi tersebut, psikoterapi dimaksudkan sebagai cara untuk mengubah kepribadian klien dengan tujuan untuk menghilangkan gejala – gejala yang merusak kepribadian atau untuk memperbaiki kepribadiannya.²³

b. Tujuan Psikoterapi

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

²³ Howard W.Stone, *Using Behavioral Methods in Pastoral Counseling*, (Philaadelphia : Fortress Pres, 1980), hlm. 150.

- 1) Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar. Hal ini biasanya dilakukan melalui terapi yang bersifat direktif dan suportif. Persuasi dengan berbagai cara, mulai dari nasehat yang sederhana sampai dengan hypnosis , untuk menolong orang bertindak dengan cara yang tepat serta Mengurangi tekanan emosi dengan memberi kesempatan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang
- 2) mendalam. Fokus ini adalah adanya katarsis . Hal ini disebut mengalami, bukan hanya membicarakan pengalaman emosi yang mendalam. Dengan mengulangi pengalaman ini dan mengekspresikannya akan menimbulkan pengalaman baru.
- 3) Membantu klien mengembangkan potensinya. Melalui hubungannya dengan terapis, klien diharapkan dapat mengembangkan potensinya. Klien diharapkan mampu melepaskan diri dari fiksasi yang dialaminya atau mampu berkembang kearah yang lebih positif.
- 4) Mengubah kebiasaan. Terapi memberi kesempatan untuk merubah perilaku. Terapis bertugas menyiapkan situasi belajar baru yang dapat digunakan untuk mengganti kebiasaan – kebiasaan yang kurang adaktif. Pendekatan perilaku sering digunakan untuk mencapai tujuan ini.
- 5) Mengubah struktur kognitif individu. Struktur kognitif individu yang mengalami kesenjangan dengan kenyataan yang

dihadapinya diubah sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.

- 6) Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan tepat. Tujuan ini hampir sama dengan tujuan konseling. Dalam terapi sering terjadi isu tentang pengambilan keputusan dan pemecahan masalah muncul.
- 7) Meningkatkan kemampuan diri atau insight. Terapi biasanya menuntun individu untuk lebih mengerti tentang apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dilakukannya. Individu juga akan mengerti mengapa ia melakukan tindakan tertentu.
- 8) Mengembangkan status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, control, dan kreativitas diri. Berkaitan dengan hal ini mengartikan mimpi dan fantasi, perlu untuk mengerti terhadap apa yang dialaminya. Meditasi juga dapat dilakukan untuk mempertajam penginderaan individu.

Mengenai tujuan psikoterapi diatas, dalam hal ini dapat dijelaskan biasanya saling mengait satu dengan lainnya, tidak berdiri sendiri-sendiri. Misalnya latihan tubuh dapat dikombinasikan dengan latihan meditasi. Mengembangkan potensi dapat dikombinasikan dengan pemecahan masalah.

5. Tinjauan Teori Psikoterapi Islam

a. Pengertian Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam menurut Handani Bakran Adz Dzaky adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik mental, spritual, moral, maupun fisik melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Secara empirik, adalah bimbingan dan pengajaran Allah Swt, Malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para nabi-Nya.²⁴ Psikoterapi Islam diartikan sebagai pengobatan penyakit dengan cara kebhatinan, atau penerapan

Psikoterapi Islam diartikan sebagai pengobatan penyakit dengan cara kebhatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan – kesulitan penyesuaian diri setiap hari, atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru dan teman.²⁵ Dalam hal ini psikoterapi Islam mengandung makna :

- 1) *Ahsana*, artinya mengadakan perbaikan, seperti firman Allah Swt didalam Al-Qur'an Surah Al-Isra ayat 7 :

²⁴Ibnu Qoyyim Al-Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*,(Jakarta : Bumi Aksara, 1993),hlm. 1.

²⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta : Al-Manar, 2008), hlm. 228.

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسْئُرُوا
 وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا ﴿٦٧﴾

Artinya : “ Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri
 dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.....”.

- 2) *Ashlaha*, artinya melakukan perbaikan, seperti didalam Al-Qur'an Surah Al-
 Maidah ayat 39 :

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٦٨﴾

Artinya : “Maka barangsiapa bertaubat (di antara pencuri-pencuri itu), sesudah
 melakukan kejahatan itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah
 menerima taubatnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha
 Penyayang”.

b. Landasan Psikoterapi Islam

Landasan Psikoterapi Islam berakar dari Al-Qur'an, As-Sunnah, Empiris dan
 Science. Yaitu:

- 1) Al-Qur'an, Dalam kitab *Mabadiul Qibtiyyah'allah Madzhab Al Imam Asy
 Syafi'i ra*, Al Qur'an adalah kitab Allah Swt yang diturunkan kepada Nabi
 Muhammad Saw, untuk memperbaiki umat manusia dalam hal agama,

keduniaan, dan keakhiratan mereka. ²⁶ Konsep penyembuhan dari suatu penyakit terdapat dalam Al-Qur'an asalnya mengandung makna untuk menguatkan iman, menambah iman, dan amal sholeh, adapun arti obat yang terdapat didalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa Al-Qur'an sebagai penyembuh bagi yang meyakini.

- 2) As-Sunnah, adalah perkataan Rasul, perbuatan, dan ketetapan yang menjelaskan pokok-pokok Al-Qur'an yaitu berupa hikmah-himah dan hukum. Melalui As-Sunanah, cara-cara dan metode pengobatan yang dilakukan Nabi dapat diketahui.
- 3) 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 sakit fisik.
- 4) Science, adalah Ilmu kedokteran hasil eksperimen para dokter ahli. Dalam mengobati pasien, dokter/psikoterapis sebaiknya telah ahli dalam bidang pengobatan di bidang penyakit tersebut.

²⁶Umar Abdul Jabar, *Mabadiul Qibtiyyah a'lla Al Imam Asy Syafi'i ra*, Juz IV (Surabaya : Maktabah Muhammad Bin Ahmad Nabhan wa Auladuhu), hlm. 4

c. Objek Psikoterapi Islam

Sasaran atau objek yang menjadi focus penyembuhan perawatan atau pengobatan psikoterapi Islam adalah manusia secara utuh yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada mental, spiritual, moral dan fisik.²⁷

1. Mental, yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan ingatan. Seperti mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi dan tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat.
2. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut transendental, seperti syirik, nifaq, fasik dan kufur.
3. Moral (ahklak), yaitu suatu yang melekat pada jiwa manusia, yang akan melahirkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran pertimbangan.²⁸
4. Fisik (jasmaniah), tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali memang ada izin Allah SWT.

²⁷ Hamdani Bakram Adz-Dzakiy, *Psikologi kenabian*, (Yogyakarta : Al-Manar, 2012), hlm. 46.

²⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzakiy, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta : Al-Manar, 2012), hlm.237.

d. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam

1. Fungsi Psikoterapi Islam

Menurut Hamdani Bakran Adz Dzaky, fungsi Psikoterapi Islam adalah sebagai berikut :

- a. Fungsi Pengalaman (*understanding*), adalah memberikan pemahaman dan pengertian tentang manusia dan problematika dalam hidup serta solusi yang terbaik, benar dan mulia khususnya tentang gangguan mental, kejiwaan spritual, dan moral, serta memberi pemahaman bahwa Islam (Al- Qur'an dan As-Sunnah) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan berbagai problematika kehidupan di dunia ini. Allah Swt berfirman didalam Qs. Al- Baqarah ayat 2 :

ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾

Artinya : Kitab (Al Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertakwa.

- b. Fungsi Pengendalian (*control*), adalah memberikan pemahaman arahan aktivitas setiap hamba agar tetap terjaga dalam kebenaran, kebaikan dan kemamfaatan, serta senantiasa merasa berada di bawah pengawasan Allah Swt. Pontensi dan pengendalian diri itu dapat dipahami secara tersirat dari pesan-pesan ayat Allah SWT :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
 وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
 ١٥٦

Artinya : “ Dan sungguh 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 apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “ Inna lillahi wa innaailahi raa’jiuun”.

- c. Fungsi peramalan atau analisis (*prediction*), dengan ilmu ini, seorang akan memiliki potensi dasar untuk melakukan analisis kedepan tentang peristiwa, kejadian, dan perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu yang terjadi seseorang dapat mempersiapkan diri untuk melakukan tindakan antisipasi, baik peristiwa itu membawa mamfaat atau tidak, kebaikan atau tidak. Pada akhirnya, semua itu mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia.
- d. Fungsi Pengembangan (*development*), Yaitu mengembangkan ilmu yang bermamfaat, khususnya tentang manusia dan seluk beluk yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris, sehingga seseorang yang mengaplikasikan ilmu berarti telah melakukan proses pengembangan eksistensi diri menuju kepada kesempurnaan.
- e. Fungsi Pendidikan (*education*), adalah meningkatkan kualitas manusia dari yang tidak tahu, menjadi tahu, dari yang buruk menjadi baik. Selain fungsi

utama tersebut, dapat juga dua fungsi yang bersifat spesifik, yaitu: (1). Fungsi Pencegahan (*prevention*), yaitu yang membentengi seseorang agar terhindar dari hal-hal yang merusak dan membahayakan diri. (2).²⁹

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. Tujuan 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 sumber daya insani, (c) mengantarkan pada individu yang konstruktif dalam kepribadian dan etos kerja, (d) meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keikhlasan, dan ketahuidan 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 SWT. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan Psikoterapi Islam adalah untuk mendapatkan keseimbangan jiwa (*nafs*) agar tidak terjadi mental *disorder* guna mencapai kebahagiaan hidup.

²⁹ Ibnu Qoyyim Al – Jauzi, *Terapi Penyakit Hati*, (Jakarta : Qisthi Press, 2005), hlm. 25

e. Bentuk dan Teknik Psikoterapi Islam

Ibnu Qayim Al-Jauziyah membagi psikoterapi dalam dua kategori, yaitu :

1. Tabiiyyah, adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya, seperti perasaan cemas, gelisah, sedih dan marah.
2. Syariyyah, adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan tidak dapat dirasakan oleh penderitanya, tetapi ia benar-benar penyakit yang berbahaya sebab dapat merusak kalbu seseorang, seperti penyakit yang timbul karena kebodohan, syubhat, ragu-ragu dan syahwat.

Bentuk psikoterapi Islam menurut Al-Ghazali adalah meninggalkan semua perilaku yang buruk dan rendah, yang mengotori jiwa manusia, serta melaksanakan perintah yang baik untuk membersihkannya. Dalam ajaran Islam, selain diupayakan adanya psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk dan anugrah dari Allah SWT yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sedangkan psikoterapi duniawi merupakan hasil *ijtihad* manusia berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan atas kaidah-kaidah insaniah.³⁰

³⁰ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kotemporer*, (Malang : UIN Malang Press, 2009), hlm. 217-218.

f. Metode Psikoterapi Islam

Dilihat dari cara pengambilannya, metodologi psikoterapi Islam didasarkan kepada empat cara sebagai berikut :

- 1) Metode Istimbaht, yaitu diturunkan dari Al-Qur'an.
- 2) Iqtibas, dari hasil ijtihad para ulama.
- 3) Metode Istiqra'iy, yaitu dari penalaran dan hasil penelitian empiric termasuk dari Barat sejauh tidak bertentangan dengan semangat Al Qur'an dan Sunnah.
- 4) Memadukan metode komprehensif *Jami'bayna nufus al zakiyyah wa-al uqul al-shafiyyah*.

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan berbagai teori yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka dalam hal ini dapat peneliti jelaskan bahwasanya, gambaran mengenai psikoterapi Islam memiliki ruang lingkup dan jangkauan yang lebih luas. Metode psikoterapi Islam selain menaruh perhatian pada proses penyembuhan, tentunya juga sangat menekankan pada usaha peningkatan diri, seperti membersihkan kalbu, menumbuhkan sikap akhlaqul karimah dan meningkatkan potensi untuk menjalankan amanah sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi ini.

Psikoterapi Islam tidak hanya memberikan terapi pada orang – orang yang sakit namun juga ikut menangani orang-orang yang sakit secara moral dan spritual,

psikoterapi Islam ini tentunya dapat disebut juga sebagai psikoterapi agama. Agama sangat penting, didalam perjalanan hidup seorang individu. Dr. D.B. Larson dan beberapa pakar lainnya dalam berbagai penelitian yang berjudul *Religious Commitment and Health*, menyimpulkan bahwa di dalam memandu kesehatan manusia yang serba kompleks ini dengan segala keterkaitannya, hendaknya komitmen agama sebagai suatu kekuatan (spritual power) jangan diabaikan begitu saja. Agama dapat berperan sebagai pelindung lebih dari pada sebagai suatu masalah.

Terkhusus dalam agama Islam, bahwasanya Allah Swt sudah memberikan kemudahan kepada seluruh umat manusia untuk memaknai arti kehidupan, melalui Al-Qur'an dan Hadist. Di dalam Al Qur'an dan Hadist segala hal yang menyangkut kehidupan sudah diterangkan dengan jelas. Termasuk mengenai jalan keluar terhadap perosalan hidup yang sedang dialami. Kehidupan seorang manusia memang tidak terlepas dari yang namanya masalah. Di dalam Agama Islam sendiri, masalah lebih dikatakan sebagai ujian ataupun cobaan yang diberikan oleh Allah Swt. Dengan cobaan ataupun ujian tersebut, Allah akan melihat seberapa besar iman hambanya kepadanya.

Dalam hal ini pusing dengan menumpuknya pekerjaan, konflik yang dialami secara terus menerus dengan keluarga, kehidupan sosial tidak seimbang, pacar selingkuh, atau pun kebutuhan hidup yang tidak teratasi tentunya akan dapat membuat seorang individu menjadi stres. Kalau stres ini secara terus menerus

dirasakan oleh seorang individu maka akan dikhawatirkan akan merubah stres tersebut menjadi depresi bahkan sampai dengan gangguan psikotik (Gila). Stres yang berlebihan tentunya akan sangat mengganggu organ tubuh. Organ tubuh yang paling berat kaitannya dengan unsur stresor, diantaranya lambung, jantung, paru – paru, dan kulit. Jika jiwa tidak mampu menahan tekanan stresor yang berlangsung lama dan bertubi – tubi, maka organ – organ tubuh akan menjadi terganggu. Menurut peneliti bahwasanya banyak sekali kerugian yang akan diterima oleh seorang individu disaat sedang mengalami stres.

Dalam hal ini, apabila kondisi psikologis seorang individu belum sampai pada gangguan psikotik (gila), melainkan masih dalam keadaan stres, meskipun masih dalam tingkatan yang berat. Maka masih terdapat kemudahan dalam memulihkan kondisi psikologis individu tersebut. Psikoterapi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memulihkan keadaan psikologis seorang individu yang sedang mengalami stres.

Psikoterapi ini tentunya dapat diterapkan dengan menggunakan pendekatan agama. Tentunya didalam Agama Islam sendiri, Al Qur'an dan Hadist lah sebagai rujukan dalam menerapkan psikoterapi ini dalam memulihkan kondisi psikologis individu – individu yang sedang mengalami permasalahan stres. Al Qur'an sendiri merupakan obat bagi manusia disaat sedang mengalami kesulitan didalam hidupnya. Allah memberikan kesulitan hidup bagi manusia, sebagai suatu bentuk ujian dari

Allah Swt, untuk melihat seberapa besarkah imannya kepada Allah Swt. Namun dibalik adanya kesulitan yang diberikan oleh Allah Swt kepada hambanya, terdapat pula obat, berupa solusi ataupun penjelasan, yang akan memberikan pencerahan kepada seorang hamba untuk menghilangkan kesulitan hidup yang sedang dialaminya.

C. Kajian Terdahulu

Penelitian adalah mengedepankan semangat obyektifitas dan juga mengedepankan semangat ilmiah, oleh sebab itulah dalam penulisan sebuah penelitian. Dapat dipastikan bahwa penelitian yang obyektif dan ilmiah sangat diperlukan untuk menghindari adanya kecurigaan tentang kesamaan penelitian yang telah diteliti dan dipaparkan oleh peneliti yang lain.

Di bawah ini merupakan penelitian-penelitian yang berhubungan dengan apa yang peneliti teliti sebagai obyektifitas penelitian :

Psikoterapi dan stres bukan sesuatu yang asing lagi, telah banyak banyak karya-karya yang berjudul :

1. Penelitian Ahmad Al Makaram yang berjudul “*Metode terapi terhadap stres di Yayasan Miftahul Husna Concat*” yang menjelaskan tentang metode-metode terapi stres di Yayasan Miftahul Husna Concat. ³¹ Perbedaannya

³¹ Ahmad Al Makaram, *Metode terapi terhadap stress di Yayasan Miftahul Husna Concat*, (Yohyakartal, Program Strata Satu, UIN Sunan Kalijaga, 2003).

dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah peneliti lebih memfokuskan pada penelitian yang membahas mengenai terapi dengan pendekatan agama islam.

2. *Saefullah*, dengan skripsi yang berjudul “ *Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari Studi Buku Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*” , tahun 2003 yang menjelaskan tentang konsep-konsep pemikiran-pemikiran Dadang Hawari yang menawarkan konsep metode psikoterai islam sebagai modal dalam pembentukan mental dan moral yan sehat. ³²
3. “ Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Prespektif Al-Qur’an, karya Moch. Zainul Ariffin, dalam penulisan ini berfokus pada sabar sebagai psikoterapi dalam Al-Qur’an . Dijelaskan bahwa hakikat sabar perspektif psikoterapi dalam Al-Qur’an adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri (nafsunya) dari melakukan sesuatu yang menyimpang dari akal dan ajaran Islam dalam menghadapi berbagai macam cobaan hidup baik yang berkaitan dengan musibah maupun nikmat dalam mencari rhida Allah.. ³³

³²Saefullah, *Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari Studi Buku Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Skripsi

³³ Moch, Zainul Arifin, *Sabar sebagai Metode Psikoterapi dalam Perpektif Al-Qur’an*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2005.

4. Penelitian Hidayatu Sholikhah yang berjudul “ *Terapi Stres Melalui Psikoterapi Islam Menurut Dadang Hawari*.³⁴ Dalam penelitian ini berfokus pada pengobatan stres dengan menggunakan Psikoterapi Islam. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan rujukan Al-Qur’an. Namun, yang membedakan yaitu peneliti lebih berfokus untuk menganalisis metode psikoterapi islam dalam memulihkan klien yang mengalami stres.³⁵
5. “ Psikoterapi Islam terhadap Stres (Studi Kasus pada dua pasien Di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung Sewon Bantul Yogyakarta)”, karya Yunny Meilyastuti, dalam skripsi ini penelitian berfokus dalam pelaksanaan Psikoterapi Islam dengan menggunakan pelatihan meditasi dan pelatihan senam pernafasan untuk mengobati stres.³⁶
6. Penelitian Umi Salamah Ansari, yang berjudul *Konsep dan Metode Psikoterapi Profetik*, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis konsep dan metode psikoterapi profetik menurut Hamdani Bakran Adz-Dzakiey.

³⁴ Hadiyah Sholikhah, “ Terapi Stres Melalui Psikoterapi Islam Menurut Dadang Hawari” Skripsi Strata 1, (Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga, 2009), <http://digilib.uin-suka.ac.id>.

³⁵ Hidayatu Sholikhah, *Terapi Stres melalui Psikoterapi Islam menurut Pemikiran Dadang Hawari*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, 2009.

³⁶ Yunny Meliyasutri, *Psikoterapi Islam terhadap Stres (Studi Kasus pada dua pasien Di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Sewon Bantul Yogyakarta)*, skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. 2004

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama meneliti tentang sebuah metode dari psikoterapi, Namun, yang membedakannya yaitu jika penelitian umi salamah hanya sebatas meneliti sebuah konsep metode psikoterapi dari seorang Ahli terapi, maka peneliti dalam hal ini melakukan penelitian untuk

7. Penelitian saya, yang berjudul *Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana metode psikoterapi Islam yang dilakukan para terapis di Sebuah Panti Rehabilitasi milik umat kristiani dan juga berbagai faktor yang menghambat keberhasilan dalam penerapan metode psikoterapi Islam, yang dilakukan para terapis. Perbedaan penelitian yang peneliti lakukan dengan beberapa penelitian terdahulu, yang sudah dilakukan terkait dengan psikoterapi adalah bahwasanya pada penelitian terdahulu belum terdapat penelitian yang membahas konsep maupun suatu metode psikoterapi Islam di sebuah Panti Rehabilitasi milik umat kristiani.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif seperti wawancara, observasi, catatan lapangan. Di dalam penelitian ini peneliti akan menjelaskan hasil data dari lapangan dengan melibatkan informan, dokumen dan data lainnya yang berkaitan dengan metode Psikoterapi Islam terhadap penderita stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah seperangkat pengetahuan tentang langkah-langkah yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah, dianalisis, dan diambil kesimpulan.³⁷ Metode yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Seperti yang diungkapkan oleh Mardalis : Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan, mencatat analisis, dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang sekarang ini terjadi atau ada. Dengan kata lain penelitian deskriptif bertujuan memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini tidak menguji hipotesa atau tidak menggunakan hipotesa melainkan

³⁷ Wardi Bachtiar, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta : Logos, 1999), hlm. 1.

hanya mendeskripsikan informasi apa adanya sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti.³⁸

Bersumber dari data yang peneliti peroleh di lapangan, baik melalui wawancara pribadi dengan pihak pimpinan dan juga terapis yang bekerja di Panti Rehabilitasi, maka peneliti akan menggunakan penelitian kualitatif yaitu membahas serta menganalisa yang kemudian menyimpulkan sebagai kesimpulan *final* apabila sudah memenuhi pertimbangannya.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih, yang beralamat di Pasar 1 Desa Tembung Kec. Percut Seituan Kab. Deli Serdang Sumatera Utara, adapun alasan menetapkan tempat ini sebagai sasaran penelitian ialah :

1. Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung merupakan salah satu Panti Rehabilitasi yang berorientasi dan menitikberatkan pada permasalahan Kejiwaan.
2. Dalam hal ini Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung merupakan sebuah Panti Rehabilitasi yang cukup proaktif dan hingga saat ini masih bersedia menampung dan melayani guna memulihkan keadaan individu yang mengalami permasalahan stres dan juga permasalahan jiwa lainnya serta ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana

³⁸ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2002), hlm. 7.

metode Psikoterapi Islam yang diterapkan terhadap Klien yang mengalami permasalahan stres di Panti Rehabilitasi Tersebut.

3. Lokasi penelitian yang mudah dijangkau, dan strategis, sehingga peneliti tidak mengalami kesulitan dalam menghimpun data dan informasi yang dibutuhkan. Dalam hal ini Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung adalah salah satu lembaga dibawah naungan Kementrian Sosial, yang bergerak dibidang pemulihan bagi para penderita permasalahan kejiwaan serta bagi para pencandu.

C. Sumber Data

Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh dari beberapa informan dan juga dokumen atau arsip yang diberikan oleh pihak Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Sumber data diatas tentunya tergolong kedalam data primer dan juga data skunder. Dalam penelitian ini peneliti dapat menjelaskan bahwa :

1. Data primer, merupakan data yang diperoleh langsung dari orang – orang atau informan yang secara sengaja dipilih oleh peneliti untuk memperoleh data – data atau informasi yang relevansinya dengan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih tiga orang informan, sebagai narasumber dalam penelitian ini, yaitu : 1). Bapak Rhido Sitepu, yang merupakan kepala Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih. 2). Winra Hendri Purba, yang merupakan Terapis/Konselor, yang bekerja di Panti Rehabilitasi Yayasan

Rahmana Kasih. 3). Datuk Imam Marzuki, yang juga merupakan Terapis/Konselor yang bekerja di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih.

2. Data Skunder, data skunder yaitu data yang diperoleh dari dokumen ataupun arsip, yang disimpan oleh pihak Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih.

D. Instrument Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.³⁹ Berdasarkan uraian ini, peneliti menggunakan instrument penelitian berupa pedoman observasi, pedoman wawancara dan juga alat bantu untuk merekam setiap pembicaraan yaitu Tape recorder dari Handphone dan juga buku catatan lapangan. Karena ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data-data penelitian dilapangan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah dengan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan studi dokumentasi.

1. Wawancara mendalam (*in-depth interview*).

Wawancara mendalam adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara

³⁹ <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/09/24/teknik-pengumpulan-data-dan-instrumen-penelitian>.

pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai. Dalam mencari informasi peneliti melakukan satu jenis wawancara yaitu autoanamnesa (wawancara yang dilakukan dengan subjek atau informan, dengan cara mengajukan pertanyaan secara langsung kepada pimpinan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, yakni Bapak Rhido Sitepu, dua orang Terapis yakni, Datuk Imam Marzuki, S.Sos dan Windra Hardi Purba, S.Ant.

2. Observasi partisipatif

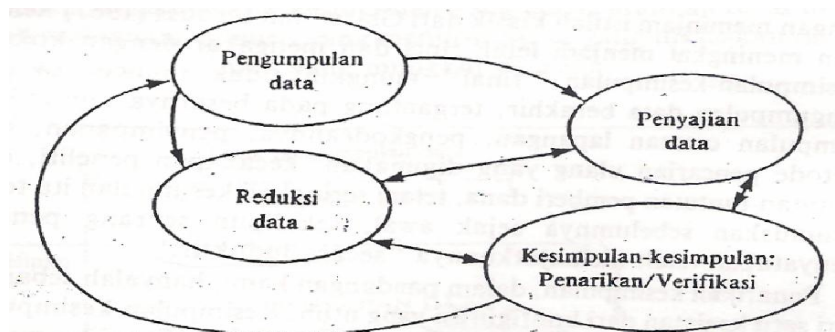
Observasi partisipatif adalah observasi yang dilakukan dengan mengamati apa yang dikerjakan orang, mendengarkan apa yang diucapkan dan berpartisipasi dalam aktivitas yang diteliti.

3. Studi dokumentasi.

Peneliti mengumpulkan, membaca dan mempelajari berbagai bentuk data tertulis, yang terdapat di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data menurut Model Miles dan Huberman, secara umum Miles dan Huberman mengutarakan bahwa analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu : reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.e



1. Reduksi data, Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis lapangan. Dalam hal ini data didapatkan dari hasil catatan-catatan tertulis dari hasil observasi, wawancara, dan juga studi dokumentasi yang ada di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.
2. Penyajian data, Miles dan Huberman membatasi suatu penyajian sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dalam penelitian ini, setelah peneliti mendapatkan informasi ataupun data dari pimpinan Panti Rehabilitasi dan juga beberapa orang terapis, maka selanjutnya peneliti menyusun seluruh informasi yang peneliti dapatkan secara sistematis dan mampu nantinya untuk ditarik kesimpulan.
3. Penarikan kesimpulan/verifikasi, dari permulaan pengumpulan data, seorang penganalisis kualitatif mulai mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Wawancara dilaksanakan dengan menggunakan teknik wawancara tidak struktur, terhadap 3 orang informan kunci, yang dilakukan di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahamana Kasih Desa Tembung. Informan yang berhasil di wawancarai secara intensif dengan nama, Bapak Rhido Sitepu, Datuk Imam Marzuki dan Windra Hardi Purba.

Wawancara dengan Informan Bapak Rhido Sitepu dilaksanakan pada hari Kamis 02 Maret 2017; Informan dengan nama Datuk Imam Marzuki, dilaksanakan pada hari Senin, 07 Maret 2017; dan Informan dengan nama Windra Hardi Purba, dilaksanakan pada hari Senin, 21 Maret 2017. Data yang tidak terungkap melalui wawancara akan dilengkapi dengan data observasi langsung secara partisipatif yang dilakukan dalam rentang waktu pada bulan Maret sampai dengan April. Untuk memperkuat substansi data hasil wawancara dan observasi, maka dilakukanlah penelusuran terhadap dokumen dan arsip yang ada. Semua data hasil penelitian ini diuraikan berdasarkan focus pertanyaan penelitian sebagaimana berikut :

A. Hasil Penelitian Metode Psikoterapi Islam Yang Dilakukan Para Terapis Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahamana Kasih Desa Tembung

1. Data Umum

**a. Sejarah dan Perkembangan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih
Desa Tembung**

Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih, merupakan sebuah lembaga rehabilitasi yang khusus melayani penyembuhan orang-orang yang mempunyai permasalahan, seperti stres, depresi hingga gangguan jiwa yang lebih berat seperti skizofrenia, serta juga melayani penyembuhan orang-orang yang mengalami permasalahan terhadap narkoba. Panti rehabilitasi ini berdiri sejak tahun 1995. Latar belakang berdirinya Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung adalah adanya kepedulian Bapak Rhido Sitepu, selaku pimpinan Panti Rehabilitasi, terhadap seorang remaja yang sedang mengalami stres akibat pengaruh narkoba yang dikonsumsi. Bapak Rhido Sitepu mengatakan bahwa :

“ Pada saat itu saya pulang ke kampung halaman, saya melihat seorang remaja yang sudah tidak mampu mengontrol emosinya, mara-marah sambil membawa sebilah parang dan mengejar-ngejar penduduk kampung, dari informasi yang saya dapat bahwasanya pemuda tersebut mengalami stres selama 6 bulan belakangan dan dia sering membuat kekacauan di kampung saya”.⁴⁰

Melihat kejadian ini, bapak Rhido Sitepu memberanikan diri untuk menghampiri pemuda itu dan mengambil parang yang ada ditangan pemuda tersebut, dan pemuda ini dengan tenangnya menyerahkan parang yang ada ditangannya, tanpa ada perlawanan, dalam hal ini bapak Rhido Sitepu merasa heran kenapa pemuda tersebut bisa tenang dengan kehadirannya. Setelah kejadian tersebut, bapak Rhido

⁴⁰ Hasil Dokumentasi dan Wawancara dengan Rhido Sitepu. Pimpinan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 2 Maret 2017

Sitepu membawa pemuda tersebut kerumahnya untuk diberikan pembinaan dan bimbingan, pada saat diberikan pembinaan dan bimbingan pemuda tersebut sangat bisa mendengarkan apa yang disampaikan, melalui melalui pembinaan dan bimbingan yang diberikannya bapak Rhido Sitepu berharap agar pemuda tersebut dapat kembali menjadi pemuda yang sehat. Bapak Rhido Sitepu mengatakan :

“Pada saat itu saya memberanikan diri untuk menghampiri pemuda tersebut, sebenarnya saya takut juga, karena saya lihat dia memegang parang, saat saya sudah menghampirinya, saya bujuk dia pelan-pelan untuk mau menyerahkan parang yang dia pegang ke saya, setelah parangnya saya pegang, maka selanjutnya saya bawa dia kerumah saya, sesampainya saya dirumah, saya mencoba untuk memberikan bimbingan, saya berharap saat itu, dengan bimbingan yang saya berikan pemuda itu mendapatkan pencerahan dan bisa mengontrol emosinya, sehingga dia menjadi sehat”.⁴¹

Berdasarkan kejadian ini, maka pada akhirnya mendorong rasa keprihatinan bapak Rhido Sitepu terhadap orang-orang yang mengalami stres serta para korban penyalahgunaan narkoba. Dari hasil pengalaman bapak Rhido Sitepu yang sudah pernah bekerja di sebuah Panti Rehabilitasi Narkoba, maka mendorong dirinya untuk mendirikan sebuah lembaga sendiri, yang akan dia kelola. Dengan dananya sendiri akhirnya bapak Rhido Sitepu berhasil mendirikan sebuah Lembaga Panti Rehabilitasi sendiri pada tahun 1995.

Pada tahun 1995, sebuah Panti Rehabilitasi berhasil dibangun, dan pada saat itu juga telah banyak klien yang sudah didaftarkan untuk menjalani proses pemulihan. Karena Bangunan fisik belum terlalu besar, maka seluruh klien dengan berbagai

⁴¹ Hasil Dokumentasi dan Wawancara dengan Rhido Sitepu. Pimpinan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 2 Maret 2017

permasalahan disatukan. Pada saat itu bapak Rhido Sitepu menerima klien dengan permasalahan ketergantungan obat dan juga klien yang mengalami gangguan kejiwaan. Setelah beberapa tahun berjalan akhirnya Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih yang berada ditembung mengalami perkembangan dan kemajuan, pada tahun 2015 bapak Rhido Sitepu berhasil membangun bangunan baru yang lebih luas yang terletak di JL. Serdang, Dusun x Serdang, Kec. Beringin, Kab. Deli Serdang, luas lokasi bangunannya berdiri diatas tanah seluas 1200 m².⁴²

Bangunan kedua ini akhirnya digunakan untuk klien yang mengalami permasalahan ketergantungan narkoba, dan juga untuk klien gangguan jiwa, baik stres, depresi, skizofrenia yang sudah hampir sembuh. Untuk saat ini IPWL Yayasan Rahmani Kasih melayani lebih 30 (tiga puluh) Klien penyalahgunaan NAPZA dan juga klien yang mengalami permasalahan kejiwaan yang berasal dari berbagai daerah di Sumatera Utara bahkan ada yang dari Provinsi Riau, dengan memiliki 6 petugas teknis yang menangani langsung penerima manfaat atau OGPZ, 4 orang Konselor dan 2 orang Tenaga Kesejahteraan Sosial, 3 (Tiga) orang petugas baru yang telah direkrut oleh Kemensos RI yaitu 2 (dua) Konselor dan 1 (Satu) Orang Tenaga Kesejahteraan Sosial. Kemudian pada Bulan September SDM IPWL Yayasan Rahmani Kasih bertambah 1 orang Tenaga Kesejahteraan Sosial yang merupakan pindahan dari IPWL Yayasan Datuk Etam. Dimana sebelum di Datuk Etam, SDM tersebut juga

⁴² Hasil Wawancara dengan Rhido Sitepu Pimpinan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 2 Maret 2017

adalah merupakan SDM IPWL Yayasan Rahmani Kasih dan juga berfungsi sebagai Sekretaris Yayasan. Salah satu bagian atau tugas dari Pekerja Sosial, Tenaga Kesejahteraan Sosial dan Konselor adalah mendampingi membimbing penerima dengan tujuan akhir penerima manfaat dapat kembali kemasyarakat serta menjalankan fungsi sosialnya.⁴³

Berdasarkan pada sejarah Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, seperti diatas maka dapat diketahui secara benar keberadaan dan perkembangan Panti.

b. Fasilitas Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

Dalam hal ini Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung memiliki beberapa fasilitas :⁴⁴

1. Ruang Sholat, sebagai sarana Ibadah para klien
2. Kamar mandi
3. Dua buah kantor, terpisah kantor untuk para pekerja sosial, dan juga pimpinan Panti Rehabilitasi
4. Sebuah Aula, berfungsi sebagai tempat berkumpulnya klien dalam mengikuti berbagai kegiatan, termasuk sebagai sarana terapi Audio Visual, untuk para klien yang mengalami stres.

⁴³ Hasil Dokumentasi Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, tanggal 3 Maret 2017

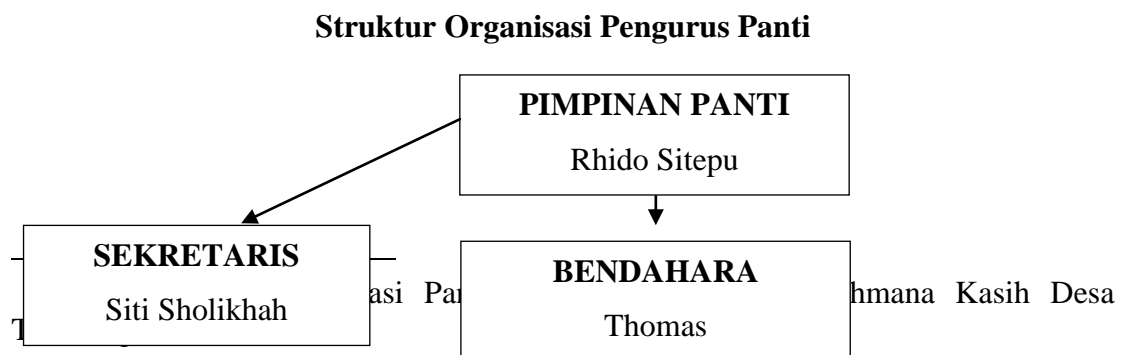
⁴⁴ Hasil Wawancara dengan bapak Rhido Sitepu. Pimpinan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih, 03 Maret 2017

5. Dapur umum
6. Sarana olah raga, 1 lapangan multi fungsi
7. Alat transportasi, yang terdiri 1 buah mobil dan 2 sepeda motor
8. Fasilitas keterampilan kerja, berupa beberapa buah alat kerajinan tangan dan juga lahan untuk pelatihan menanam beberapa jenis sayuran, seperti kangkung, cabai, dan Pohon mangga.
9. Sebuah ruangan konseling, untuk klien yang mengalami permasalahan ketergantungan zat narkoba, dan juga sebuah ruangan terapi untuk menyembuhkan klien yang mengalami permasalahan gangguan jiwa.

Segala fasilitas yang ada sangatlah berguna dan membantu klien dalam penyembuhannya, dan membantu kelancaran kegiatan serta aktifitas yang dilaksanakan di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

c. Struktur Organisasi Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

Struktur organisasi Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, tersusun dalam bagan sebagai berikut :⁴⁵





Melalui struktur organisasi diatas pengurus dalam melaksanakan kinerja dan tugasnya peneliti menyatakan bahwa keseluruhannya aktif dalam menjalankan tugasnya masing-masing.

d. Visi, Misi dan Tujuan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

1. Visi

- a) Membantu pemerintah dan masyarakat dalam penanganan penyalahgunaan narkoba dan mewujudkan Indonesia bebas narkoba.

2. Misi

- a) penyuluhan, memberikan pelayanan rehabilitasi adiksi dan sosial, pendamping panjangkauan dan lain sebagainya kepada para korban narkoba.
- b) Melaksanakan kampanye/ penyuluhan penerangan bahaya penyalahgunaan narkoba kepada seluruh lapisan masyarakat.
- c) Melaksanakan Pendidikan, pelatihan keterampilan bagi pembentukan dan pengembangan bakat penyalahgunaan narkoba.

- d) Penanganan pemulihan ketergantungan narkoba (Drug Abuse).
- e) Manjalin kerja sama dengan berbagai pihak dibidang pelayanan dan Diklat TR ketergantungan narkoba.
- f) Merekrut relawan anti narkoba sebanyak-banyaknya.
- g) Menerbitkan buku-buku tentang bahaya penyalahgunaan narkoba, Majalah Informasi Narkotika.
- h) Memproduksi VCD, kaset tentang dampak buruk narkoba.⁴⁶

3. Tujuan

- a) Membantu kesembuhan para klien penyalahgunaan narkoba dan gangguan jiwa
- b) Membina, mendidik, membimbing dan mengarahkan para pecandu narkoba dan klien sakit jiwa agar kembali menjadi manusia yang mampu beradaptasi di masyarakat pada umumnya dan mampu mandiri.
- c) Turut berperan dalam program pemerintah yang berwujud membangun manusia seutuhnya sebagai sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani.

e. Pembimbing dan Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

Pembimbing dan terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung merupakan orang-orang yang mempunyai tanggung jawab mengawasi dan

⁴⁶ Hasil wawancara dengan Bapak Rhido Sitepu. Pimpinan Panti Rehabilitasi, 03 Maret 2017

membimbing serta menyembuhkan klien baik secara terjadwal ataupun tidak terjadwal. Secara terjadwal adalah pembimbing dan terapis melaksanakan kegiatan bimbingan dan psikoterapi sesuai dengan waktu dan tempat yang telah ditentukan. Sedangkan secara tidak terjadwal adalah pembimbing dan terapis melaksanakan bimbingan dan psikoterapi pada saat komunikasi dengan klien dalam kehidupan sehari-hari. Pembimbing dan terapis klien Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, merupakan orang yang ahli dalam bidangnya masing-masing. Dalam pelaksanaannya, kegiatan psikoterapi untuk klien disesuaikan dengan keadaan mental klien dan jadwal yang telah ditentukan oleh pengurus Panti Reahabilitasi. Adapun nama-nama pembimbing dan terapis adalah sebagai berikut :

1. Nama-nama pembimbing Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung
 - a) Romi, bertugas dalam bimbingan konseling
 - b) Roy, bertugas dalam konseling
 - c) Pdt. Julius dalam bimbingan rohani
 - d) Datuk Imam Marzuki dalam bimbingan rohani
2. Nama-nama terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung
 - a) Pdt. Julius dalam terapis rohani agama Nasrani
 - b) Datuk Imam Marzuki dalam terapis agama Islam
 - c) Windra Hardi Purba, dalam terapis agama Islam

d) Rhido Sitepu, Pimpinan sekaligus Terapis

Dalam hal ini beberapa dari pembimbing Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung juga bertugas sebagai terapis juga. Pada umumnya tanggung jawab utama terapis adalah kepada klien, tetapi memiliki tanggung jawab juga kepada keluarga klien, kepada instansi yang menunjukkan (memberi kuasa), kepada profesi, kepada masyarakat dan kepada dirinya sendiri. Sebagai seorang terapis harus memperhatikan prinsip etika dasar, para terapis menyadari batas-batas kompetensinya serta pembatasan-pembatasan pribadi dan profesinya. Para pembimbing dan terapis diatas merupakan seseorang yang sudah diberi tugas oleh Pihak Panti Rehabilitasi untuk memberikan bimbingan dan psikoterapi kepada klien. Pengalaman yang sudah dimiliki oleh pembimbing dan terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, telah membuktikan akan penyembuhan klien.⁴⁷

2. Data Tentang Pelaksanaan Metode Psikoterapi Islam Bagi Para Penderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

1) Rekrument Klien Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

Klien Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung dikerkrut dengan cara :⁴⁸

⁴⁷ Wawancara dengan bapak Datuk Imam Marzuki, Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 07 Maret 2017

⁴⁸ Dokumentasi dan Wawancara dengan Bapak Rhido Sitepu, Pimpinan Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 06 Maret 2017

a. Dikirim dari keluarga klien

Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung melayani pengobatan dan pemulihan terhadap klien yang dikirim oleh keluarganya. Psikoterapi disesuaikan dengan teknik yang telah ditentukan.

b. Dikirim oleh Tim Razia Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara

Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, bekerja sama dengan Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara dalam mengurangi permasalahan kesejahteraan sosial, maka pihak dinas sosial Provinsi Sumatera Utara telah mengirimkan hasil razia gelandangan bergangguan mental ke Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

2) Deskripsi Klien penderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

Secara keseluruhan klien yang berada di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung saat ini ada 30 Orang. Tentunya data ini mengalami pasang surut di beberapa waktu kedepan karena kedatangan dan kepulangan klien yang tidak bisa diprediksi. Jumlah tersebut, jika diklasifikasikan banyak jenis penyakitnya. Mulai dari pecandu Narkotika, gangguan mental ringan (neurosis), gangguan mental berat (psikosis). Dalam hal ini ada 5 klien yang terindikasi mengalami stres di Panti

Rehabilitasi Yayasan Rahman Kasih Desa Tembung. Daftar klien tersebut adalah sebagai berikut : ⁴⁹

Tabel.1

Data Klien Stres

Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

No	Nama	Tanggal Masuk Lembaga	Jenis Kelamin	Tempat Lahir	Tanggal Lahir
1	As	14-11-2016	L	Medan	17/10/1996
2	Hs	14-11-2016	L	Medan	22/03/1989
3	M.B.D	02-11-2016	L	Batang Kuis	19/11/1982
4	HMT	12-10-2016	L	Medan	28/11/1987
5	M.Y.P	02-11-2016	L	Medan	09/10/1995

3) Penyebab Klien Menderita Stres Di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana

Kasih Desa Tembung

Stres ditimbulkan oleh adanya tekanan-tenan sosial yang berat, yang dialami oleh seorang klien. Selain itu faktor genetik juga terkadang mempengaruhi tingkat kemudahan seseorang mengalami neurosis semacam stres. Setiap individu juga

⁴⁹ Dokumentasi dan Wawancara dengan Bapak Windra Hardi Purba, Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 21 Maret 2017

terdapat pribadi yang labil, tidak seimbang dan kemauannya sangat lemah. Berbagai permasalahan tersebut, seorang individu akan mengalami banyak ketegangan, kecemasan dan simtom-simtom mental yang patologis. Berdasarkan wawancara dengan salah satu terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, yaitu Datuk Imam Marzuki adalah sebagai berikut: ⁵⁰

Tabel. 2
Penyebab Klien Menderita Stres

No	Permasalahan	Jumlah
1	Ekonomi	2
2	Kekecewaan atas keinginan yang tidak tercapai	2
3	Asmara	1

Keterangan :

a. Masalah ekonomi

Kehidupan sehari-hari seseorang selalu berusaha memenuhi semua kehidupannya. Semua kebutuhan tersebut dapat terpenuhi dengan adanya ekonomi yang cukup. Permasalahan ekonomi menjadi suatu hal yang dominan dalam kehidupan seseorang. Apabila kebutuhan individu tidak bisa tercukupi,

⁵⁰ Dokumentasi dan Wawancara dengan Bapak Windra Hardi Purba, Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 21 Maret 2017

biasanya menjadi pemicu timbulnya stres dan bila terus menerus tanpa kontrol yang baik akan berujung pada gangguan jiwa/mental.

b. Kekecewaan atas keinginan yang tidak tercapai

Setiap orang memiliki keinginan dan cita-cita masing-masing. Banyaknya keinginan dan cita-cita yang ingin dicapai sehingga tidak sedikit pula akhirnya tidak dapat dicapai. Menyebabkan rasa kekecewaan tersendiri, ketika rasa kecewa itu muncul terus menerus atau berlebihan tanpa diimbangi dengan rasa syukur atau kontrol diri yang baik, maka kemungkinan untuk stres sangatlah tinggi. Bahkan bisa merujuk pada keputusan-asaan hingga menjadikannya tiada bergairah lagi dalam menjalani hidupnya, bahkan mengalami gangguan kejiwaan.

c. Faktor asmara

Masa remaja merupakan masa yang berapi-rapi termasuk salah satunya adalah masalah asmara. Perasaan yang mulai muncul terhadap lawan jenis dalam setiap kali mereka berinteraksi, menjadikan sebuah harapan tersendiri masing-masing individu untuk mendapatkan yang dicintainya. Ketika yang diharapkan tidak menerimanya, atau bahkan mempermainkan cinta itu, sehingga mengakibatkan sakit hati yang mendalam. Bahkan bisa mengakibatkan sebuah keputusan-asaan. Hingga seakan hidup tiada lagi berarti untuknya. Hal inilah yang kemudian menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan jiwa pada diri seseorang.

Semua penyebab tersebut menjadikan seseorang seringkali membayangkan hal-hal yang sulit diraih. Berhalusinasi sendiri, hingga terkadang tersenyum tertawa sendiri. Bahkan menangis sendiri, melamun untuk waktu yang lama, dan sebagainya, ketika hal ini terjadi, maka menjadi salah satu bentuk stres, mulai muncul dalam diri individu.

4) Gejala-gejala Yang Muncul Pada Klien Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

Menurut salah satu terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahman Kasih Desa Tembung, Bapak Datuk Imam Marzuki menyatakan bahwa kondisi klien penderita stres sebelum diberi terapi mengalami beberapa gejala, diantaranya adalah :⁵¹

- a. Halusinasi, beberapa klien ada yang terdiam, melamun sendiri membayangkan sesuatu hal yang terus berputar dipikirannya.
- b. Gelisah sendiri
- c. Pasif ekspresi wajahnya ketika klien diajak berinteraksi
- d. Duduk terdiam dengan waktu yang lama tanpa menghiraukan apapun
- e. Susah diajak berkomunikasi terutama dengan orang baru ia kenal.

5) Pelaksanaan Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

a. Metode Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

⁵¹ Wawancara dengan Bapak Windra Hardi Purba, Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 22 Maret 2017

Psikoterapi Islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara langsung berupa teknik-teknik khusus kepada klien yang tengah bermasalah agar mampu memecahkan masalahnya, serta mencari jalan terbaik terhadap kelanjutan hidupnya untuk mencapai kebahagiaan melalui ajaran-ajaran Islam. Adapun kaitannya dengan klien yang menderita stres, psikoterapi Islam mempunyai fungsi rehabilitatif. Pelaksanaan dilapangan, metode yang digunakan didalam Panti Rehabilitasi lebih mengarah kepada metode ilmiah, keyakinan dan otoritas, serta mengarah kepada metode tasawuf. Psikoterapi Islam dilaksanakan dengan cara pendampingan kepada klien. Klien diajak komunikasi selayaknya sebagai teman dengan suasana tenang dan nyaman. Melalui kegiatan psikoterapi Islam ini juga akan dapat diketahui tingkat mental klien dan permasalahan yang mereka hadapi, serta tindak lanjut untuk perbaikan sikap dapat terselesaikan.⁵²

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, kehidupan sehari-hari klien dibebaskan untuk beraktivitas dan bergaul dengan sesama klien lain didalam Panti Rehabilitasi. Melalui kebebasan tersebut diharapkan dapat merangsang perkembangan mental yang baik. Terapis sesekali dapat mengajak bicara dan tukar pengalaman dengan klien serta dalam kesempatan tersebut terapis dapat memberikan motivasi, stimulus dan pengarahan kepada klien.⁵³ Psikoterapi juga dilakukan secara sosial kelompok. Sistem terapi bersama, ada kontak terapis dengan sekelompok

⁵² Wawancara dengan Bapak Windra Hardi Purba, Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 24 Maret 2017

⁵³ Hasil Observasi di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih, 24 Maret 2017

klien, mereka mendengarkan ceramah, ikut berdiskusi, serta menggunakan kesempatan tanya jawab. Bapak Datuk Imam Marzuki menambahkan tentang kegiatan bahwa :

“Adapun yang bersifat Religius yaitu para klien diwajibkan mengikuti pula kegiatan bimbingan rohani, bimbingan shalat, mengaji dan tadarus Al-Qur’an. Para Terapis secara langsung mengikuti kegiatan ini, dan senantiasa mengawasi keadaan mental klien dan memberikan tanggapan dari komunikasi yang sudah terjalin”.⁵⁴

Berdasarkan keterangan Bapak Windra Hardi Purba, bahwasanya dalam memberikan psikoterapi Islam terhadap yang klien yang menderita stres, diperlukan sebuah teknik pendekatan yang baik, yaitu dengan mampu merasakan perasaannya dan jiwanya, atau dapat dikatakan bahwa seorang terapis harus mampu melibatkan sisi emosionalnya dan perasaannya dalam berinteraksi dengan klien yang mengalami stres.⁵⁵

Dalam hal ini berdasarkan wawancara dan hasil observasi peneliti dengan para terapis maka terdapat beberapa metode psikoterapi Islam yang diterapkan oleh para terapis, terhadap para klien yang menderita stres, sebagaimana berikut :

1. Metode Terapi Dzikir

Dzikir merupakan kebiasaan yang dilakukan seorang mukmin dalam mengingat Allah baik dengan hati ataupun lisan, seperti mengucapkan tasbih, tahmid, takbir, istighfar, maupun membaca Al-Qur’an, hal ini akan menjadikan jiwa lebih

⁵⁴ Wawancara dengan Bapak Windra Hardi Purba, Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 24 Maret 2017

⁵⁵ Wawancara dengan Bapak Windra Hardi Purba, Tanggal 27 Maret 2017

bersih juga akan menjawabkan perasaan tenang dan tentram. Dzikir menjadi salah satu cara terpenting dalam Islam untuk dipergunakan dalam usaha membina kesehatan mental yang baik, ataupun menjadi obat bagi gangguan dan penyakit yang terdapat dalam jiwa.

Pelaksanaan dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati, lembut, dan halus akan membawa pengaruh relaksasi dan ketenangan. Waktu pelaksanaan dzikir di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa adalah pada saat malam hari sehabis sholat Isya berjama'ah.⁵⁶ Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan bahwasanya sebelum para terapis membimbing klien untuk berzikir bersama, maka terlebih dahulu klien bersama terapis melaksanakan sholat isya secara berjama'ah, setelah selesai melaksanakan sholat isya secara berjama'ah barulah pelaksanaan dzikir secara bersama dilakukan, Dalam hal ini lafafazh dzikir yang diucapkan adalah: Asatagfirullah, Lailaha Illah, Subhanallah, Alhamdulillah, La Hawla Wa la. Bapak Windra Hardi Purba mengatakan :

“ Dzikir ini dilakukan untuk memberikan rasa ketenangan didalam jiwa para klien, Saat berdzikir saya mencoba menggunakan nada yang sangat lembut dan bisa menusuk kedalam kalbu, masing-masing klien. Setelah seringnya melakukan dzikir, beberapa klien ada yang mengatakan bahwa dia merasakan perasaan yang Damai”.⁵⁷

2. Metode Ceramah

⁵⁶ Observasi dan Wawancara dengan Bapak Windra Hardi Purba, Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 25 Maret 2017

⁵⁷ Hasil Observasi Saat melaksanakan Metode Dzikir, Tanggal 26 Maret 2017

Metode ceramah merupakan metode pembinaan yang memberi uraian atau penjelasan secara lisan yang banyak diwarnai karakteristik dan gaya bicara seorang terapis. Dalam hal ini akan disampaikan materi-materi yang mampu menyentuh hati klien. Tentunya metode ceramah ini dilakukan tidak langsung secara berkelompok namun perseorangan terlebih dahulu. Dalam hal ini klien akan diajak berkomunikasi untuk membuat kenyamanan klien terhadap kehadiran terapis. Meskipun pada awalnya sangat sulit berkomunikasi dengan mereka, karena mereka mengalami stres, Setelah klien merasa nyaman, maka selanjutnya terapis akan memulai menceramahnya. Ceramah ini dilakukan setiap dua kali dalam seminggu, setelah terapis dan juga klien melaksanakan Sholat zuhur secara berjama'ah. Selesai sholat berjama'ah, terapis akan langsung memberikan beberapa materi ceramah kepada para klien. Terkait dengan materi ceramah yang diberikan oleh para terapis, maka dalam hal ini para terapis akan membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan larangan dan kewajiban klien sebagai hamba Allah Swt, dan juga mengenai kesabaran dalam menjalani hidup, serta selalu bersyukur atas setiap masalah ataupun cobaan yang Allah berikan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan keterangan yang disampaikan oleh bapak Datuk Imam Marzuki, beliau mengatakan bahwasanya metode ceramah merupakan suatu cara yang mudah untuk dilakukan sebagai upaya untuk dapat menyadarkan mereka tentang arah hidup yang lebih baik, arti hidup seorang hamba Allah yang sesungguhnya. Mendidik kepribadian seseorang melalui ceramah

diharapkan dapat mengubah tingkah laku mereka, untuk itu psikoterapi islam melalui metode ceramah sangat penting, karena pelaksanaan ceramah tersebut mengajarkan seseorang untuk taat kepada Allah Swt dan menjalankan segala perintahnya dan menjauhi yang dilarang dan senantiasa menghadapkan diri kepada Allah Swt dalam bentuk penghambaan secara penuh.

Metode ceramah terhadap klien yang mengalami stres adalah siraman rohani terkait akidah, syariat dan akhlak kepada klien sehingga diharapkan dapat menambah keimanan kepada Allah. Dengan metode ceramah, para terapis mengajak para klien untuk berpikir dan merenungkan tentang hakikat, makna dan tujuan hidup ini, sehingga membawa mereka kepada kesadaran untuk kembali ke jalan yang benar yakni di jalan Allah Swt. Metode ceramah terhadap klien yang mengalami stres tidaklah semudah ceramah kepada orang pada umumnya, karena dari sisi psikis mereka masih sakit yang menyebabkan daya tangkap dan emosi mereka tidak stabil sehingga para terapis dalam ceramahnya harus mengerti tentang apa yang disampaikan.⁵⁸ Bapak Datuk Imam Marzuki mengatakan :

“ Beberapa metode pemulihan dalam psikoterapi Islam ini, salah satunya yaitu metode ceramah, Seperti ceramah pada umumnya, melalui ceramah ini saya memulihkan kesadaran dan pola pikir mereka untuk mampu memahami hidup agar lebih baik lagi, biasanya ceramah ini dilakukan setelah habis melaksanakan sholat zuhur, mereka harus selalu diberikan siraman rohani agar hati dan pikiran mereka terhindar dari hal-hal yang negatif”.⁵⁹

⁵⁹ Wawancara dan Observasi dengan bapak Datuk Imam Marzuki mengenai metode ceramah, tanggal 08 Maret 2017

Dalam hal ini perlu rasa kesabaran dan keikhlasan yang cukup besar untuk dapat menceramahi para klien yang mengalami stres, tentunya bagi klien yang baru masuk, saat mengikuti kegiatan ceramah tidak langsung digabungkan dengan klien yang sudah lama ada di Panti Rehabilitasi. Untuk klien yang masih baru para terapis melaksanakan metode ceramah secara personal atau perindividu, dimulai dengan berkenalan lalu para terapis mulai mencari tahu tentang permasalahan terbesar yang di hadapi oleh klien, saat para terapis mencoba untuk menjalin keakraban dengan para klien, tidak semua merespon dengan baik, terkadang ada yang tidak merespon dengan baik, misalnya saat diajak bicara klien tidak bisa konsentrasi, lalu ada yang masih terus melamun dan sama sekali tidak bicara, lalu ada yang sudah bisa mendengarkan akan tetapi saat ditanya, jawabannya masih tidak nyambung. Namun dalam kondisi seperti ini para terapis terus melakukan pendekatan dengan para klien. Biasanya kondisi seperti ini bisa sampai dengan satu bulan ataupun bisa lebih, setelah para terapis menilai bahwasanya klien sudah bisa merespon dengan baik barulah klien tersebut diceramahi dengan beberapa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan bagaimana caranya menjalani kehidupan yang lebih baik.⁶⁰

3. Metode Mengaji

Berdasarkan keterangan dari bapak Datuk Imam Marzuki bahwasanya metode ini merupakan kelanjutan metode sebelumnya, mengaji merupakan aktifitas

⁶⁰ Observasi pada tanggal 08 Maret 2017 di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung

membaca Al Qur'an atau membahas kitab-kitab Al – Qur'an, aktifitas ini dalam agama Islam termasuk ibadah dan orang yang melakukannya akan mendapatkan ganjaran dari Allah Swt. Agama Islam memerintahkan kepada umatnya untuk mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya, karena itu Al-Qur'an adalah sumber dari segala aspek kehidupan manusia.⁶¹ Selanjutnya beliau menjelaskan salah satu sumber yang cukup mendasar adalah kondisi obyektif umat Islam saat ini salah satunya adalah kebutaan akan Al-Qur'an dan jauh dari Al-Qur'an, sehingga memicu kepada perbuatan kemungkaran. Mengaji Al-Qur'an juga sangat membantu dalam pemulihan klien yang mengalami stres, disamping mendapat pahala juga klien akan mendapatkan ketenangan dengan membaca Al-Qur'an karena didalam Al-Qur'an juga disebutkan bahwa Al-Qur'an adalah obat bagi manusia. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, adapun ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi materi pengajian adalah :

SURAT	AYAT	KANDUNGAN AYAT
Yunus	Ayat 62	Larangan Berputus Asa
Al-Baqarah	Ayat 153	Tentang Kesabaran
Al-Maidah	Ayat 90-91	Hukum khamar dan judi
An-nisa	Ayat 29	Larangan merusak diri
Al-baqarah	Ayat 195	Larangan merusak diri
An-nur	Ayat 4	Hukum zina

⁶¹ Wawancara dengan saudara Datuk Imam Marzuki. Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Tanggal 13 Maret 2017

Ayat-ayat diatas merupakan daftar ayat yang sering diberikan para terapis kepada klien yang sudah bisa membaca alquran, setelah klien membaca ayat tersebut, para terapis akan menyampaikan maksud dari ayat-ayat tersebut, dan ini tidak lari dari permasalahan yang sedang mereka alami, yaitu narkoba. sedangkan untuk klien yang belum bisa sama sekali, materi mengaji dimulai dari awal yaitu iqra'. Sementara pada metode mengaji, beliau menjelaskan masih banyak klien yang belum bisa membaca alquran, dalam materi mengaji sebagian mereka ada yang memulai dari iqro' dan ada juga yang sudah bisa untuk membaca alquran.⁶²

4. Metode Sholat

Metode sholat adalah metode selanjutnya yang akan menuntun seorang klien untuk besar dekat dengan Allah Swt. Dalam hal ini klien akan diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai gerakan sholat dan makna dari sholat. Dalam hal ini dengan melakukan sholat seorang klien diharapkan akan merasa lebih mendapatkan ketenangan didalam hidupnya. Dalam hal ini terapis akan menjelaskan mengenai makna sholat, dan juga mengajarkan gerakan sholat yang benar. Dengan penjelasan dan pengajaran yang diberikan oleh terapis, seorang klien akan dapat melakukan gerakan sholat dengan benar.

5. Metode Audio Visual

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dan wawancara dengan Bapak Datuk Imam Marzuki, bahwasanya teknologi komunikasi dan informasi merupakan elemen

⁶² Wawancara dengan Bapak Datuk Imam Marzuki. Terapis Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Pada Tanggal 13 Maret 2017

penting dalam kehidupan, peran teknologi informasi pada aktifitas manusia pada saat ini memang begitu besar. Dalam metode ini terapis akan menggunakan media audio visual dalam penerapan psikoterapi Islam. Pada dasarnya penerapan psikoterapi Islam dilakukan dengan proses komunikasi secara langsung, namun terkait dengan metode ini maka penerapannya dilakukan dengan melalui alat-alat media. Dalam hal ini terapis akan memperlihatkan berbagai hal, terkait dengan motivasi hidup, Karir, dan masa depan yang lebih baik, melalui sebuah video yang ditampilkan dari sebuah proyektor.

Metode ini dilakukan setiap hari Sabtu di Aula Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung. Selama 1 jam para klien akan diperlihatkan beberapa video motivasi yang terkait dengan keislaman dan juga selain melihat video para klien akan mengikuti berbagai games Ice Breaking yang dapat melatih kerja sama diantara klien. Dalam pengamatan peneliti seiring berputarnya video para terapis akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan pola kehidupan yang baik.

Metode ini akan lebih mudah untuk diarahkan, karena tidak hanya menyampaikan, akan tetapi para klien akan lebih memahami sendiri dari apa yang dilihat dan didengarkan oleh klien. Materi yang digunakan dalam audio visual ini adalah tentang ceramah-ceramah ulama, seperti M. Quraish Shihab, dan ulama-ulama lainnya, disamping itu para terapis tidak hanya memberikan materi seputar keagamaan saja melainkan juga materi lain yang bersifat umum. Dengan metode ini tentunya

akan meminimalisir rasa kebosanan dalam diri setiap klien, saat menjalani proses pemulihan dalam bentuk psikoterapi Islam.⁶³

B. Faktor-faktor yang Menghambat Keberhasilan Diterapkannya Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Stres di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

1. Faktor Latar Belakang Pendidikan

Berdasarkan hasil wawancara dengan para terapis di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, maka dalam hal ini bapak Imam Marzuki menjelaskan, bahwa terdapat beberapa hambatan yang menghambat keberhasilan diterapkannya psikoterapi Islam ini. Hambatan yang dihadapi oleh seorang terapis dalam melaksanakan psikoterapi Islam dapat dilihat dari faktor internal para terapis, maupun faktor eksternalnya. Terkait dengan faktor internal, maka tentunya hambatan yang hadapai adalah mengenai keahlian terapis itu sendiri, selama ini para terapis yang bekerja di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih, tidak mempunyai latar belakang pendidikan menjadi seorang terapis, sepertihalnya bapak Datuk Imam Marzuki yang mempunyai latar belakang pendidikan Komunikasi Penyiaran Islam, tentunya dalam hal ini bapak Imam Marzuki selama dibangku perkuliahan, lebih banyak mempelajari keilmuan seputar penyiaran, bukan mengenai keilmuan yang memperelajari tentang psikologi, kesehatan mental, dan terapi.

⁶³ Wawancara dan Obsevasi dengan Bapak Datuk Imam Marzuki.pada tanggal 14 Meret 2017

Latar belakang pendidikan yang tidak linear dengan profesi bapak Imam Marzuki saat ini, sebagai seorang terapis tantunya pada masa-masa awal bekerja membuatnya sedikit mengalami kesulitan dalam melaksanakan proses terapi terhadap klien yang mengalami stres. Dan pada wawancara selanjutnya adalah mengenai faktor Minat klien, yang dapat dijelaskan bahwa Lemahnya minat klien dalam mengikuti kegiatan terapi merupakan kendala bagi terapis untuk melakukan terapi, karena apa bila dilakukan nya terapi ada saja klien yang tidak ikut serta dalam terapi tersebut , seperti ketika ceramah, para klien tidak ikut serta dalam kegiatan sholat berjamaah, sedangkan ceramah dilakukan setelah selesai sholat berjamaah. Menurut Bapak Windra Hardi Purba, usaha sosialisasi terus dilakukan terhadap klien untuk ikut serta dalam setiap kegiatan yang ada, seperti memberi masukan, dengan begitu para klien akan merasa diperhatikan keadaan mereka dan didukung oleh kepala panti tersebut, apabila minat yang lemah seperti ini terjadi secara terus menerus, dikhawatirkan keberhasilan dari proses psikoterapi Islam ini akan sulit untuk dicapai.⁶⁴

2. Faktor Kondisi Klien yang Tidak Mengalami Perubahan

Dalam wawancara yang selanjutnya, terapis menjelaskan mengenai hambatan berikutnya, yang mampu mempengaruhi keberhasilan proses psikoterapi Islam ini, yaitu, terkait dengan kondisi psikologis yang belum mengalami perubahan kearah

⁶⁴ Wawancara dengan saudara winra Herdi Purba(pembimbing) pada tanggal 9 April 2017

yang lebih positif, menurut kepala Panti Rahabilitasi, bahwasanya sesuatu hal yang paling menghambat dalam proses psikoterapi Islam ini adalah keadaan psikologis klien yang belum terlihat adanya perubahan. Terapis juga manusia biasa, yang mempunyai rasa kejuhan dalam melakukan proses terapi terhadap kliennya, jika memang klien yang diterapi tidak memperlihatkan perubahan dirinya, kearah yang lebih baik. Berdasarkan keterangan bapak Windra, bahwasanya ada klien yang sudah memperlihatkan perubahan yang lebih baik selama beberapa bulan, hingga akhirnya keadaan psikologisnya kembali bermasalah, hal ini disebabkan oleh ingatan masa lalu yang kembali masuk kedalam pikiran klien tersebut. Sepertihalnya seorang klien yang bernama DN, Klien ini sudah menjalani masa rehabilitasi selama enam bulan, DN, mengalami stres yang berat, hingga terkadang dia dapat berbicara sendiri, dan juga agresif jika bertemu dengan orang, hingga sempat pernah memukul bapak kepala panti rehabilitasi.

Selama enam bulan menjalani masa rehabilitasi, DN, akhirnya memperlihatkan keadaan psikologis yang kian membaik, terlihat dari proses interaksi yang sudah dapat kembali normal, dan juga komunikasi yang sudah dapat dipahami. Namun pada suatu waktu dia melihat para klien lainnya yang rutin dijenguk oleh keluarga klien tersebut masing-masing. DN merasa bahwa dirinya tidak pernah dijenguk oleh keluarganya, DN beranggapan bahwa dirinya sudah dibuang oleh keluarganya, hal inilah yang membuat keadaan psikologisnya kembali terganggu.

Tentunya hal ini membuat para terapis harus bekerja kembali untuk memulihkan keadaan psikologis DN.

3. Faktor Sarana dan Prasarana dalam Menterapi

Menurut kepala panti selain minat mereka yang lemah, kurangnya sarana juga menjadi hambatan serius seperti papan tulis yang terlalu kecil, sehingga para terapis tidak bisa menulis materi-materinya secara panjang. Dan juga kita butuh tambahan proyektor. Selanjutnya yaitu belum adanya terapis agama untuk wanita, menurut kepala panti rahmani kasih, terkhusus untuk wanita, bahwasanya belum adanya para terapis wanita, sebagai tenaga kerja tetap, dalam hal ini selalu didatangkan oleh dinas social, karena ada baiknya proses terapi dilakukan terhadap laki-laki dan perempuan. Bapak Datuk Imam Marzuki menjelaskan, bahwa antara klien wanita dan laki-laki tidak ditempatkan pada satu panti rehabilitasi, lebih baiknya jika dibangun lagi panti rehabilitasi khusus untuk wanita.⁶⁵

⁶⁵ Wawancara dan Observasi dengan Bapak Datuk Imam Marzuki. Pada Tanggal 16 Maret 2017

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa metode psikoterapi Islam yang dilakukan di Panti Rehabilitasi Rahmana Kasih ini, bertujuan untuk memulihkan keadaan psikologis individu dan juga spiritual individu, didalam psikoterapi Islam ini seorang klien akan didorong untuk mampu memahami arti kehidupan, dan juga nilai-nilai keislaman, terkait dengan motivasi hidup, kewajiban menjadi seorang muslim, hal-hal yang Allah Swt larang, dan juga kesabaran dalam menjalani kehidupan.

Pelaksanaan psikoterapi Islam yang dilakukan pertama kali, adalah menumbuhkan kedekatan emosional terpaiss dengan kliennya. Setelah terapis sudah mampu menjalin kedekatan secara emosional, maka selanjutnya terapis langsung melaksanakan psikoterapi Islam dengan beberapa metode yang direncanakan sebelumnya. Beberapa metode tersebut adalah :

1. Metode Ceramah

2. Metode Mengaji
3. Metode Sholat
4. Metode Audio Visual

Keseluruhan metode ini dilakukan dengan penuh keseriusan dan mengharapkan ridho dari Allah Swt. Dan apapun bentuk pemulihan yang dilakukan terhadap seorang klien yang mempunyai permasalahan psikologis, maka tentunya akan terdapat sebuah hambatan yang dapat mempengaruhi jalannya proses pemulihan. Maka terkait dengan bentuk pemulihan psikoterapi Islam, beberapa hambatan yang dialami oleh para terapis di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung, yaitu :

1. Faktor latar belakang pendidikan terapis
2. Faktor tidak adanya perubahan pada diri klien
3. Faktor sarana dan prasaran yang ada di Panti Rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih Desa Tembung.

Dengan adanya Psikoterapi Islam ini diharapkan mampu untuk diaplikasikan dalam kehidupan dan tidak lagi terjerumus kedalam hal-hal yang merugikan, sehingga sasaran dan tujuan dari diadakannya Psikoterapi Islam ini tercapai, selain itu maka materi-materi yang diberikan dalam metode ceramah dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran klien agar menjadi manusia yang sesuai fitrahnya dan menjadi manusia yang beribadah kepada Allah Swt dan cara bersikap dan berperilaku yang baik.

Selama ini Panti Rehabilitasi telah berbuat sedikit untuk bangsa ini dengan swadana dan swakarya. Sehingga Masih banyak hambatan dan program yang tersendat dalam melaksanakan kegiatan khususnya bagi unit Rehabilitasi. Untuk dapat menjalankan kegiatan dan kebutuhan para relawan dilapangan baik di dalam lembaga, maka sangat perlu dukungan biaya dan dukungan sumber daya manusia. Dan sangat kami harapkan agar instansi yang terkait dapat memberikan dukungan untuk membangun sumber daya manusia melalui pelatihan – pelatihan.

B. Saran

Dari hasil pembahasan, maka penulis memberi saran-saran antara lainnya yaitu:

1. Bagi pengelola panti rehabilitasi rahmani kasih diharapkan kepedulian dan kerjasamanya terhadap penyembuhan dan penyuluh dari segi agama dan sebagainya. Terhadap permasalahan yang dialami masyarakat.
2. Bagi pemerintah, hendaklah memberikan perhatian dan bantuan baik dari segi sarana maupun prasarana terhadap panti rehabilitasi Yayasan Rahmana Kasih. Agar nantinya pihak panti dapat memberikan bantuk pemulihan yang lebih baik lagi
3. Bagi para pimpinan panti, di harapkan suapaya dapat meningkatkan lagi kualitas dari segi ilmu pengetahuan, program-program untuk klien, dan dapat lebih memahami klien. Sehingga nantinya proses rehabilitasi lebih dapat berjalan dengan baik.

4. Bagi para klien di harapkan dapat menjaga nama baik Panti Rehabilitasi ini sehingga pihak panti dapat memberikan proses penyembuhan secara teratur sehingga benar-benar pulih baik dari segi fisik maupun psikisnya.
5. Pada penelitian, di harapkan dapat memberikan masukan bagi para peneliti lainnya yang berminat untuk lebih jauh mengetahui mengenai program panti rehabilitasi rahmani kasih terhadap residen penyalahgunaan narkoba.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2016. The Power Of Muhasabah. Medan : Perdana Publishing.
- Anti, P.d. 1999. Dasar – dasar Bimbingan dan Konseling. Cipta : Rineka Cipta.
- Arifin. 1994. Teori – teori Konseling Umum dan Agama. Jakarta : Golden Terayu Press.
- Anton Beker, 1990. Metode Penelitian Filsafat. Yogyakarta : Kanisius
- Cobert, D. 2005. Stres Less, Jakarta : Publishing House.
- Daraja, Z. 2001. Kesehatan Mental. Jakarta : Gunung Agung.
- Ghazali, I. Mukasyaful Qulub. Surabaya: Darul Fiqri.
- Hadzmi, S. 2011. Taudhiful Adillah. Jakarta :PT. Elex Media Komputindo.
- Hude, D. 2006. Emosi. Erlangga : Erlangga.
- Inggraini, I. 2017. Pengertian Implementasi Menurut para Ahli. Diambil kembali dari <http://el-kawaqi.blogspot.co.id>
- Jarvis, M. 2000. Teori-teori Psikologi. Bandung : Nusa