



Strategi Komunikasi Transedental pada ODGJ di Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya

Shilah Suci Anugerah¹

¹UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia
[*shilah0109190@gmail.com](mailto:shilah0109190@gmail.com)

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui proses pelaksanaan komunikasi yang dilakukan oleh Bapak Dadang dalam membangun mental pasien – pasien yang berada di Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya. Untuk mengetahui juga manfaat yang dirasakan ODGJ setelah mendapat motivasi spiritual yang dilakukan. Penelitian ini Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (Case Study). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Sedangkan dari segi pendekatan, teori ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian ini bukan untuk menguji hipotesis, namun memberi penjelasan secara menyeluruh dan mendalam mengenai hasil penelitian. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif, di mana data dan temuan disajikan dalam bentuk uraian atau deskripsi kata-kata, bukan diuji atau dianalisis dengan angka-angka statistik atau matematika. Strategi Komunikasi transedental yang dilakukan oleh Bapak Dadang meliputi aspek meditasi dzikir, pembacaan shalawat, dan pembacaan ayat suci Al Qur'an.

Kata kunci : Strategi; Komunikasi Transedental; ODGJ

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the process of implementing the communication carried out by Mr. Dadang in building the mentality of patients at the Mentari Hati Foundation in Tasikmalaya. To find out also the benefits felt by the ODGJ after receiving spiritual motivation. This Research One type of descriptive qualitative research is in the form of research with a case study method or approach (Case Study). This research focuses intensively on one particular object which is studied as a case. Meanwhile, in terms of approach, this theory uses a qualitative approach. This research method is not to test hypotheses, but to provide a thorough and in-depth explanation of the research results. This research belongs to the type of qualitative research, in which data and findings are presented in the form of a description or description of words, not tested or analyzed with statistical or mathematical numbers. The transcendental communication strategy carried out by Mr. Dadang includes aspects of dhikr meditation, shalawat reading, and recitation of the holy Qur'an.

Keywords : Strategy; Transcendental Communication; ODGJ

PENDAHULUAN

Agama hadir dalam setiap persoalan kehidupan, khususnya kehidupan manusia. Sifatnya yang sudah pasti mampu menembus dan beradaptasi dengan perkembangan zaman menjawab segala tantangan dari berbagai aspek kehidupan. Menjadi petunjuk dan penyeimbang dalam melaksanakan kehidupan, khususnya bagi manusia saat ini. Dengan segala kemajuan dan kemudahan di bidang pengetahuan dan teknologi, tidak serta merta membuat manusia mampu berada dalam kondisi yang baik.

Manusia yang tidak memiliki kesabaran dan keikhlasan dalam menjalani dan memenuhi kebutuhan hidup merkeba, baik jasmani maupun rohani, cenderung akan memiliki sikap mudah marah. Akibatnya terdapat kebutaan untuk memperoleh hasil yang dia inginkan dengan membenarkan segala cara tanpa memperhatikan norma, perintah agama, dan hukum yang berlaku. Hal ini sangat berpengaruh pada dampak psikologis yang berpotensi merusak kejiwaan mereka, dimulai dari depresi, stress, tidak sadarkan diri yang berakibat lupa akan dirinya, bahkan membunuh dirinya sendiri.

Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyakit psikologis yaitu pengaruh dari ketidak sanggupan seseorang dalam menghadapi kemajuan yang pesat dalam era modern. Hal ini disebabkan seseorang tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Penyakit psikis yang mengganggu kesehatan mental ini tidak membeda-bedakan jenis kelamin, status sosial, maupun agama. Pada tahun 2020 yang merupakan era modern, depresi yang merupakan salah satu tanda dari ketidaksehatan mental akan menempati urutan kedua penyebab disabilitas. (Diah, 2011, p. 384)

Di Indonesia sendiri masalah kesehatan mental sungguh sangat memprihatinkan dan perlu penanganan serius. Dampak yang ditimbulkan oleh gangguan jiwa yang dipikul penderita membuat mereka tak mampu menjalani kehidupan dengan normal, baik dalam aspek sosial maupun beragama. Diperburuk dengan adanya stigma negatif dari masyarakat terhadap penderita gangguan jiwa. Padahal hakikatnya manusia memiliki rasa pemberian akan hal kebaikan, dan bergantung pada hal yang diyakininya. Lebih jelas lagi potensi ketuhanan atau naluri beragama dalam diri manusia menurut Al-Hallaj (858-922 M), yakni manusia memiliki sifat *lahut* dan *nasut*. Demikian pula pada diri Tuhan memiliki sifat *lahut* dan *nasut*. Jika manusia mampu meredam sifat nasutnya dan mampu memunculkan sifat lahutnya, maka akan bertemu dengan nasut Tuhan dan inilah yang disebut dengan *bulul*. (Nasution, 1978, p. 88)

Agama mempunyai pengaruh yang baik dalam kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Manusia yang berkaitan dengan kesehatan mental mempunyai hubungan dengan agama. Orang yang sehat mentalnya ialah orang

yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, damai, aman, dan tenteram.

Agama memiliki point penting yang signifikan. Agama bagi manusia tidak hanya dianggap sebagai simbol formalistik bagi pemeluknya, tetapi juga sebagai analisis yang komprehensif terhadap segala persoalan kehidupan manusia. Ketika manusia dihadapkan pada situasi yang profan, tampak bahwa segala sesuatu dapat diselesaikan dengan materi material, tetapi agama juga terlibat.

Oleh karena itu, manusia memiliki aspek kompleks yang bisa dilihat dari dua sisi yakni dari aspek jasmani dan rohani. Aspek jasmani memiliki sifat yang sudah jelas terlihat. Sedangkan aspek rohani sendiri tidak bisa dilihat namun bisa dirasakan langsung. Pada aspek ini dibutuhkan pendekatan multidimensi diantaranya dapat dilakukan melalui informasi profetik. Bagi muslim informasi profetik yang termaktub dalam Al – Qur'an merupakan kebenaran yang sudah tidak diragukan lagi karena bersumber dari Allah SWT.

Membangun nalar kepribadian qur'ani adalah pedoman bagi manusia guna meneguhkan bahwa diri mereka meyakini adanya benar dan salah. Manusia dibekali Allah beberapa sifat untuk mendekati kekuatan yang paling sempurna, ditandai dengan adanya rasa takut, cinta dan tunduk. Ketiganya bisa disebut dengan perangai dan mungkin merupakan perangai paling awal yang ditanamkan dalam jiwa manusia. (Nawawi, 2014, p. 34) Ketiga perangai tersebut yang menciptakan terbentuknya psikologi mulia dengan asas nilai-nilai ketuhanan *Nataaj Ar-Rabbaaniyyah* yang ada dalam diri manusia. Hal tersebut dapat tercapai apabila komunikasi yang dibangun antara manusia dengan tuhannya baik. Itu semua dapat terjadi bila salah satu aspek profetik berjalan baik pula yakni komunikasi transedental.

Komunikasi transedental merupakan komunikasi yang melibatkan manusia dengan Tuhannya. Hubungan manusia dengan Tuhannya merupakan komunikasi vertikal yang akan menghantarkan manusia menuju pribadi yang paripurna. (Syam, 2015, p. xv) Manusia sendiri terdiri dari tubuh, pikiran dan ruh. Tubuh manusia menginginkan kepuasan, pikiran manusia menuntut kejelasan akan suatu hal, sedangkan ruh bersifat mengagumi, menikmati. Pada ruh inilah, seni dan ritual keagamaan menjadi wilayah utamanya. Komunikasi transedental berpusat pada ruh manusia, dengan menggerakkan pikiran dan tubuh. Fenomena transedental dimulai dari Einstein, yang menyatakan bahwa agama tanpa ilmu adalah buta, dan ilmu tanpa agama adalah lumpuh, lalu pendapatnya yang lain, yaitu dia menyakini bahwa tuhan tidak bermain dadu.

Penghambaan seorang manusia merupakan keharusan yang mutlak ada. Pada perspektif ilmiah, komunikasi transedental memiliki aspek *god spot* (titik atau posisi manusia harus mempercayai tuhan) pada otak manusia, di mana fungsinya

adalah membaca dan menentukan kehadiran tuhan dari otaknya. Apapun penjelasannya, kita harus menghormati kajian ini, sebab tanpa adanya fenomena god spot-pun, manusia telah dikaruniai oleh Allah SWT, berupa dua pengetahuan dasar. Pertama, pengetahuan bawaan manusia, bahwa siapapun akan mencari tuhan, baik langsung atau tidak langsung diucapkan, atau dilakukan, kecenderungan mencari sangat kuat. Kedua, pengetahuan intuitif, di mana pengetahuan ini berhubungan dengan hati. Jika ditanya kedalam hati kita yang terdalam, maka kita sesungguhnya mempunyai hubungan yang sangat dalam dengan tuhan, hanya saja pengetahuan intuitif ini sering terhalang/ terganjal dengan aktivitas kerja sehari - hari, yang dapat mengurangi kesadaran, pengetahuan terhadap tuhan.

Sebagaimana kegiatan komunikasi pada umumnya, semakin dilaksanakan maka akan semakin memperkuat hubungan antara komunikator dengan komunikan, ini berlaku pula dalam komunikasi transendental. Hubungan komunikasi yang telah terjalin semestinya dilakukan perawatan agar hubungan tersebut menjadi semakin intim. Maka dari itu untuk memberi ketenangan pada penderita, dibutuhkan strategi komunikasi transendental yang baik.

Strategi komunikasi adalah semua yang terkait mengenai rencana dan taktik atau cara yang akan dipergunakan untuk melancarkan komunikasi dengan menampilkan pengirim, pesan, dan penerimanya pada proses komunikasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Arni, 2004, p. 65) Strategi ini dijalankan guna untuk mencapai target-target yang diinginkan, serta untuk semakin memperinci kondisi yang dihadapi ataupun yang mungkin dihadapi guna meminimalisir kemungkinan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Bapak Dadang Herawan selaku pemilik Yayasan Mentari Hati sudah hampir tiga tahun bergerak di bidang sosial kemanusiaan, dimana beliau menampung para ODGJ (Orang dalam gangguan jiwa) yang berada dijalanan untuk dirawat dan dibantu penyembuhannya. Beliau dibantu keluarga dan para relawan melalui pendekatan – pendekatan persuasif untuk menyembuhkan mereka, tidak hanya aspek psikologis semata namun aspek agama selalu beliau terapkan kepada mereka. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melihat dan meneliti strategi komunikasi transendental yang dilakukan oleh Bapak Dadang di Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya.

Kajian komunikasi transendental memang belum banyak diteliti, namun aspek – aspek komunikasi transendental sudah ada pada penelitian – penelitian sebelumnya. Diantara hasil penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Mas'udi (2017), Ilyas (2017), Fitriani (2017), Meldayanti (2010). Keempat penelitian tersebut relevan dengan penelitian ini. Relevansinya terletak pada aspek objek yang diteliti yakni aspek

kejiwaan yang bisa disembuhkan melalui berbagai cara dengan aspek psikologi, salah satunya dengan aspek kerohanian dengan Tuhan.

Kajian pendahuluan hanya fokus mengkaji, menganalisis, dan mengungkap gejala gejala gangguan jiwa pada umumnya. Kajian ini membahas tentang strategi komunikasi transedental yang dilakukan oleh Bapak Dadang di Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya untuk membangun mental pasien seperti meningkatkan rasa percaya diri dalam jiwa pasien dan untuk mengurangi rasa putus asa, kecemasan, kegelisahan, serta kekhawatiran pasien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan komunikasi yang dilakukan oleh Bapak Dadang dalam membangun mental pasien – pasien yang berada di Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya. Untuk mengetahui juga manfaat yang dirasakan pasien setelah mendapat motivasi spiritual yang dilakukan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi lembaga sejenis, praktisi dakwah, dan pegiat sosial sebagai bahan referensi dan pedoman dalam melaksanakan komunikasi transedental kepada orang dalam gangguan jiwa baik yang ada di suatu lembaga ataupun yang bertemu secara tidak sengaja di jalan. Kajian ini memiliki signifikansi dalam mengungkap langkah atau upaya strategi yang baik dalam menghadapi orang dalam gangguan jiwa yang dilakukan oleh Bapak Dadang pemilik Yayasan Mentari Hati Tasikmalaya.

Secara metodologis, penelitian ini Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (Case Study). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk tetap holistik dan signifikan. Metode studi kasus digunakan untuk meneliti, menelusuri dan menyelidiki strategi – strategi yang dilakukan oleh Bapak Dadang. Sedangkan dari segi pendekatan, teori ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian ini bukan untuk menguji hipotesis, namun memberi penjelasan secara menyeluruh dan mendalam mengenai hasil penelitian. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif, di mana data dan temuan disajikan dalam bentuk uraian atau deskripsi kata-kata, bukan diuji atau dianalisis dengan angka-angka statistik atau matematika.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yayasan Mentari Hati merupakan lembaga sosial yang merehabilitasi orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Yayasan ini didirikan oleh Bapak Dadang Heryadi. Yayasan ini berawal dari keprihatinan beliau melihat ODGJ atau lebih akrab beliau bilang “saudara” sedang makan di dekat tempat sampah. Ketika beliau menghampiri saudaranya yang sedang makan, terlihat makanannya tidak layak karena sudah bercampur dengan hewan – hewan kecil seperti bilatung. Dari sana

beliau berinisiatif untuk mengurus ODGJ – ODGJ yang terlantar di jalanan. Pada saat Yayasan Mentari Hati berdiri, beliau membawa lima orang ODGJ yang berasal dari jalanan, dan menyekat rumahnya untuk mengurus mereka. Dengan ketulusan dan keikhlasan beliau dalam mengurus ODGJ, beliau sudah tidak merasa takut dan jiji kepada ODGJ – ODGJ yang berada di lingkungan rumahnya.

Yayasan Mentari Hati didirikan pada tahun 2014. Pada awalnya terletak di Jl. Cilembang Tasikmalaya, yayasan ini menempati bekas terminal Cilembang. Namun Bapak Dadang sendiri sudah aktif dalam kegiatan sosial mengurus ODGJ semenjak tahun 2007, kemudian pada tahun 2008 beliau berhenti dari pekerjaannya agar lebih focus untuk mengurus ODGJ – ODGJ yang ada di jalanan dan ditampung di yayasan. Dan saat ini Yayasan Mentari Hati terletak di Jl. Letjen Mashudi No.KM.01, RT.01/RW.01, Mulyasari, Kec. Tamansari, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46196. Kini sekitar 230 ODGJ berada dalam pantauan Yayasan Mentari Hati.

Kegiatan – kegiatan yang dilakukan sama seperti orang normal pada umumnya yakni melaksanakan olahraga bersama, makan bersama, namun untuk pasien yang baru datang dan belum bisa beradaptasi masih dipisahkan.

Dan yang paling penting terdapat satu kegiatan yang bersifat rohaniah, yakni melaksanakan pengajian rutinan bersama, selain belajar masing – masing kepada Bapak Dadang dan para relawan. Pada pengajian rutinan para ODGJ khususnya ODGJ wanita dipasangkan kerudung oleh para relawan untuk pembiasaan diri. Selain itu kegiatan pengajian rutinan diisi dengan membaca shalawat bersama – sama, meskipun antara sadar dan tidak sadar mereka mengikuti intruksi dari Bapak Dadang dan berikap tenang selama pembacaan shalawat berlangsung. Setelah pembacaan shalawat, ODGJ diberi materi – materi ringan perihal Agama Islam. Pembacaan do'a – do'a sehari – hari seperti do'a makan, mau tidur, dan keseharian lainnya secara perlahan bersama – sama, juga pembacaan surat – surat pendek serta dzikir bersama. Meskipun dalam hal interaksi tidak seperti orang normal pada biasanya, para ODGJ mampu beradaptasi, dan salah satu faktornya adalah membuat mereka nyaman dan bahagia.



Sumber: Youtube CepDe

Gambar 1. Pengajian Rutin Yang dilakukan di Yayasan Mentari Hati

Strategi Komunikasi Transedental Pada ODGJ di Yayasan Mentari Hati

Kegiatan – kegiatan di Yayasan Mentari Hati sedikit banyaknya merubah pandangan peneliti tentang bagaimana cara berkomunikasi dengan ODGJ khususnya pada bidang keagamaan. Dimulai dengan pembiasaan dzikir.

Dzikir dapat dilakukan dengan berdiri, berbaring, dan dalam keadaan bagaimanapun, asal tetap ditempat yang sesuai dengan kesucian Allah Swt. Sedangkan cara berdzikir bisa dengan ucapan (lisan), dengan hati dan perbuatan. Dzikir dengan ucapan atau lisan, yaitu dzikir dengan cara menyebut asma Allah atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut semakin bertambah keimanan kita terhadap Allah Swt. (Hawari, 2002, p. 115)

Dzikir yang di maksudkan ialah ucapan yang dilakukan dengan menyebut asama Allah Swt dengan hati atau ingatan yang mempersuci diri dan membersihkannya dari pada sifat-sifat yang kurang baik yang pernah dilakukan pasien, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah Swt. Saat seorang membiasakan berdzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah Swt, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenram dan bahagia.

Meditasi dzikir asmaul husna yang diberikan kepada para ODGJ ikut andil dalam proses rehabilitasi dan dinilai cukup efektif pengaruhnya terhadap peningkatan harga diri jika diberikan kepada ODGJ yang mudah beradaptasi dan kooperatif. Sesekali memang mereka masih mengeluhkan nasibnya, namun ketika

diminta untuk melakukan meditasi dzikir asmaul husna sembari menghayati maknanya yaitu: Yang Maha Tinggi, Yang Maha Kuat, Yang Maha Gagah, dan Yang Maha Pemaksa. Dibantu dengan penjelasan – penjelasan yang mudah dipahami tentang maksud akan maknanya, mereka menjadi memiliki semangat hidup lagi. Penghayatan makna asmaul husna yang terus-menerus dibaca oleh subjek menjadi semacam doktrin dalam diri mereka sehingga memungkinkan terjadinya transformasi religius. Orang-orang yang sering mengamalkan dzikir sering mendapatkan pengalaman - pengalaman mistis atau pengalaman *Altered States of Consciousness* (ASC), yaitu suatu bentuk kesadaran yang berubah, yang berbeda dengan kesadaran normal pada umumnya. (Subandi, 2009, p. 56)

Dzikir itu sendiri sudah membawa pengaruh yang positif. Orang yang senantiasa berdzikir kecemasannya akan terganti dengan ketenangan. sehingga ia akan menyadari bahwa keraguan dan ketakutan adalah bisikan-bisikan setan yang menggoyahkan dan mengguncang jiwa manusia. Adapun esensi dzikir secara psikologis yaitu dapat mengembalikan keadaan seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat,menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hati. (Nasriati. R, 2016, pp. 65 - 66)

Dalam kondisi apapun, senang (sehat) dan sakit niscaya dirasakan oleh tubuh manusia. Tubuh insan adalah gabungan antara ruhani dan jasmani. Ruhani bukan semata-mata bernafas karena binatang juga bernafas. Ruh manusia tidak dapat ditentukan yang mana dia melainkan dapat dirasakan bekasnya melalui tiga perkara yaitu; rasa, pikiran dan kemauan. (Hamka, 2015, p. 78)

Manusia merupakan salah satu makhluk yang paling sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT. yang dalam diri manusia itu sendiri terdapat jiwa dan raga, yaitu wujud jasmani dan ruhani. Kedua bagian dalam diri manusia ini memerlukan asupan ataupun makanan yang diperlukan untuk menunjang fungsi masing-masing. Jika raga memerlukan asupan makanan dengan gizi yang seimbang, maka jiwa pun juga memerlukan makanan berupa amalan-amalan ruhani seperti melaksanakan shalat, dzikir, tafakkur dan lain sebagainya.

Psikoterapi dzikir merupakan salah satu alternatif terapi yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan mengakhiri gangguan psikis. Melalui psikoterapi dzikir, akan diperoleh efek ketenangan bagi pelakunya, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersirat dari kalimat thayyibah yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan dzikir sehingga seseorang tidak merasa takut, khawatir dan cemas dalam menjalankan sesuatu yang membuat seseorang mengalami ketakutan, cemas dan kekhawatiran. Selain itu, melalui dzikir, terbangun sugesti positif yang berkontribusi dalam menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimisme bagi diri seseorang dalam menghadapi masa tua mereka secara lebih baik dan berkualitas.

Metode yang digunakan dalam penerapan dzikir di Yayasan Mentari Hati adalah metode langsung dan metode kelompok. Metode komunikasi langsung adalah metode yang dilakukan langsung oleh Bapak Dadang di Yayasan Mentari Hati. Bapak Dadang mengajak dengan lembut dan merangkul semua ODGJ yang ada disana, jika mereka tidak mau atau sedang dalam masa penolakan, makan beliau pun tidak memaksanya.

Kemudian media dzikir perkelompok. Media ini Bapak Dadang mengajak para ODGJ untuk selalu mengingat dan menyebut nama Allah dimanapun berada, agar ingatan para ODGJ bisa perlahan – lahan pulih. Hal ini sejalan dengan fungsi dzikir yaitu mengingatkan seseorang bahwa hanya Allah yang menyembuhkan penyakit, hal ini karena dzikir mampu memberi sugesti untuk menyembuhkannya. (Ariadi, 2013, p. 125)

Sejalan dengan firman Allah SWT pada surat Ar – Ra'du ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفْوَبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

Alquran menjelaskan begitu penting melakukan dzikrullah untuk menentramkan hati hamba-Nya yang beriman. Rasulullah saw. pernah bersabda: "Tidaklah suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah swt akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisi-Nya" (HR. Muslim dan Tirmidzi).

Dua makna yang terkandung dalam lafal zikir menurut At-Thabathabai, pertama Kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya (istikdhar), kedua hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang. Melakukan zikir sama halnya nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.

Dzikir kepada Allah bisa menjadi energy hati, motivasi hati, dan juga bisa menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Merasa dekat Allah, seyogyanya menjadikan diri terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara – perkara yang dapat mendatangkan maksiat dan dosa.

Kemudian, selain dzikir yakni membaca ayat suci Al – Qur'an. Di beberapa tempat telah dibuka pusat-pusat pengobatan ruhani atau pengobatan yang menggunakan Alquran. Pengobatan tersebut biasa dikenal dengan istilah ruqyah syar'iah. Namun, secara umum sebagian masyarakat memandang ruqyah sebagai

bentuk terapi atau pengobatan alternatif guna membantu kesembuhan dari penyakit yang disebabkan gangguan jin atau roh jahat di dalam tubuh manusia.

Paradigma tersebut keliru dalam memahami Alquran sebagai petunjuk bagi umat manusia. Alquran adalah kalamullah yang suci, diturunkan oleh Allah dengan sebagai petunjuk bagi manusia yang membedakan antara hak dan bathil. Membaca Alquran disertai mentadabbur setiap bacaan ayat dapat membimbing jiwa agar ikhlas beramal dan tawadhu dalam bersikap sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Alquran.

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menyebutkan bahwa ada dua pendapat dalam memahami term syifa' dalam ayat tersebut. Pertama, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit; kedua, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, baik dalam bentuk azimat maupun tangkal. Sementara Al-Thabathaba'i mengemukakan bahwa syifa' dalam Alqur'an memiliki makna "terapi ruhaniah" yang dapat menyembuhkan penyakit batin. Al-Thabathaba'i juga mengemukakan bahwa Alquran juga dapat menyembuhkan penyakit jasmani, baik melalui bacaan atau tulisan. Menurut al-Faidh al-Kasyani dalam Tafsirnya mengemukakan bahwa lafal - lafal Alquran dapat menyembuhkan penyakit badan, sedangkan makna-maknanya dapat menyembuhkan penyakit jiwa.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, bacaan Alquran mampu mengobati penyakit jiwa dan badan manusia. Obat yang mujarab yang dapat mengobati kedua penyakit ini adalah hidayah Al-quran. Kemukjizatan lafal Alquran bukan hanya perkalamat, tetapi perkata, bahkan perhuruf. Hal itu dianalogikan dengan sabda Nabi bahwa pahala membaca Alquran bukan perkalamat atau perkata, tetapi per huruf. Apabila Alquran dihadapkan pada orang yang sehat mentalnya, maka ia bernilai konstruktif. Artinya, ia dapat memperkuat dan mengembangkan integritas dan penyesuaian kepribadian dirinya. Karena itu, berobat dengan menggunakan Alquran, baik secara lahiriah maupun batiniah, tidak hanya ketika dalam kondisi sakit, namun sangat dianjurkan dalam kondisi sehat.

Menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi bagi gangguan kejiwaan, merupakan salah satu upaya mengembangkan konsep psikologi Islam sebagai sarana terapi gangguan kejiwaan yang dialami manusia, dimana dalam proses terapi tidak bisa lepas dari metode. Upaya yang dipergunakan Muhammad Utsman Najati dalam menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi tidaklah lain bertujuan untuk mengetahui metode. (Najati, 2005, p. 444)

Allah Swt., telah meletakkan setiap ayat dalam al-Qur'an sebagai daya penyembuhan, yaitu apabila ayat-ayat yang dimaksud dibaca dengan bilangan atau dibaca secara berulang-ulang dalam jumlah tertentu diiringi dengan kenyakinan akan kebenaran firman-Nya. Bahwa membaca ayat-ayat al-Qur'an secara berulang-

ulang atau dengan jumlah tertentu mampu mensugesti diri pada setiap orang. (Samsur Munir Amin, 2014)

Mengamati implikasi yang bisa dihasilkan dari pembacaan ayat-ayat dalam al-Qur'an, hal tersebut bisa dilihat pada saat seseorang mendengarkan musik. Musik pertama-tama akan diproses oleh auditory cortex dalam bentuk suara. Selanjutnya menikmati musik itu dengan otak kanan. Sedangkan otak kiri akan memproses lirik yang terdapat dalam musik atau lagu. Efek selanjutnya adalah pada sistem limbic atau otak mamalia. Selain menangani memori jangka panjang, sistem limbic juga menangani respons terhadap musik dan emosi. Itulah sebabnya belajar dengan mendengarkan musik yang tepat akan membantu meningkatkan daya ingat. (W, 2004, p. 255)

Membaca al-Qur'an dengan mentadaburkan bacaan itu hingga meresap ke dalam hati dan pikiran akan mampu membersihkan kotoran - kotoran hati dan dapat menentram jiwa yang gelisah, memberikan kesejukan, kedamaian dalam diri seseorang. Al-Qur'an pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seseorang hamba.

Untuk memperoleh ampuhnya obat yang tersurat di dalam al-Qur'an, seorang hamba mesti mengabdi kepada khaliq-nya dengan setia, selalu memperhatikan kehendakkehendaknya apa pun yang dikehendakinya dan mentaati perintahnya tanpa mengeluh. Inilah sebabnya mengapa al-Qur'an kerap kali menyeru seorang hamba untuk tetap patuh secara mutlak dan penyerahan serta kerendahan diri di hadapan sang khaliq. Sikap yang demikian kerap direalisasikan dengan cara shalat atau sujud (kata kerja sajada). Objek ini yang juga objek-objek lainnya, seperti ikhlas, ridha, optimis, syukur dan keteguhan hati merupakan kompleksitas terhadap perolehan penyembuhan jiwa seorang hamba—yang barang mesti dilakukan secara simultan melalui proses komunikasi dengan sang khaliq, dengan harapan memperoleh karunia ilahi. (Izutsu, 2003, p. 161)

Al-Qur'an sebagai obat telah memenuhi prinsip-prinsip pengobatan, karena di dalamnya dijelaskan bahwa Allah yang menyembuhkan segala penyakit. Al-Qur'an adalah kitab petunjuk, maka di dalamnya disebutkan sesuatu yang haram dan yang halal yang kemudian hal itu akan menjadi petunjuk bagi manusia untuk membedakan mana yang buruk dan yang baik bagi kesehatan. Al-Qur'an merupakan kitab yang mengandung kebenaran, karena berasal dari sisi Allah langsung, sehingga di dalamnya penuh keyakinan yang benar dan tidak mengandung tahayul. Adapun takhayul, maka itu adalah buatan manusia sendiri. (Latif, 2014, p. 85)

Seorang manusia yang melakukan hal bertolak belakang dari fitrah dirinya dan cenderung melanggar ajaran agama, misalkan saja ketidakjujuran, kesalahan,

dan tindakan buruk, hal tersebut bisa mempengaruhi kerja otak dan sel-sel otak menjadi tegang dan lelah. Kondisi yang dimaksud ini membuat sel-sel mengalami beban yang sangat besar, dalam jangka waktu lama kelelahan-kelelahan ini terakumulasi sehingga timbul kekacauan pada sistem kerja sel-sel yang mengakibatkan banyak penyakit psikis dan penyakit fisik. Oleh karena itu, untuk mengembalikan nutrisi-nutrisi sel itu membaca al-Qur'an mampu menjadi pembangkit bagi kesucian-kesucian yang bisa terbangun dalam diri setiap pribadi.

Pembacaan (tilawah) al-Qur'an merupakan kumpulan frekuensi suara yang sampai pada telinga kemudian diteruskan ke sel-sel otak dan memberi pengaruh di dalamnya melalui medan listrik yang dihasilkan di dalam sel. Sel-sel ini kemudian merespon medan listrik dan memodifikasi getarannya. Perubahan dari getaran ini adalah apa yang dirasakan dan dipahami setelah percobaan dan pengulangan tilawah, sistem sel-sel otak sesuai fitrah Allah Swt., tersusun secara seimbang, sistem default otak adalah kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan.

Perwujudan al-Qur'an dalam pembacaan setiap orang memberikan implikasi yang cukup bernilai bagi kebahagiaan individualitasnya. Kejawaan Keteguhan atas kenyataan ini sebagaimana Rasulullah saw., memberikan porsi penting terhadap angka tujuh dalam membaca salah satu surat al - Qur'an. Surat al-Fatihah dalam al-Qur'an juga disebut dengan Sab'ul Matsani (tujuh yang diulang-ulang). Sebetulnya pembacaan secara berulang-ulang kalimat dan huruf al-Qur'an memberikan pengaruh dan kekuatan dalam penyembuhan, sebab tubuh manusia itu tersusun dari sel - sel dan sel-sel sendiri dari atom, sedangkan atom sendiri tersusun atas tujuh lapisan. Jadi kemungkinan besar, dengan membaca al-Qur'an berulang kali mampu menormalkan kembali sistem sel-sel yang ada dalam tubuh

Dan yang terakhir adalah shalawat. Shalawat merupakan puji atau kemuliaan kepada Nabi Muhammad Saw, yang siapa seperti halnya doa atau dzikir kepada Allah SWT. Shalawat, jika datangnya dari Allah kepada-Nya, bermakna rahmat dan keridhaan. Jika dari para malaikat, berarti permohonan ampun. Dan bila dari umatnya, bermakna sanjungan dan pengharapan, agar rahmat dan keridhaan Tuhan dikekalkan. Sedangkan shalawat memiliki landasan yang kuat sebagaimana dalam firman Allah yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا
تَسْلِيمًا

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”

Betapa mulianya Nabi Muhammad Saw, bahkan Allah Swt dan para malaikanya juga bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw. Ayat diatas menunjukkan betapa isimewa-nya Nabi Muhammad Saw, sehingga kita sebagai

kaum beriman juga diwajibkan untuk bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw. Sebagai rasa syukur sebagai Nabi pencerah bagi seluruh Manusia dan rahmat sebagian Alam.

Kata “Shalawat” merupakan jamak dari kata shalat. Kata shalawat berasal dari bahasa arab yang artinya doa, rahmat dari Tuhan atau memberi kebaikan. Shalawat pada umumnya dilakukan oleh seorang hamba kepada Allah SWT, hal tersebut berarti bahwa seorang hamba menunaikan ibadah kepada Allah dan berdoa memohon kepada Allah. Namun apabila Allah bershalawat kepada hambanya, berarti Allah melimpahkan kebaikan kepada hambanya. Makna shalawat kepada seorang hamba, terbagi menjadi dua yakni khusus dan umum. Shalawat umum adalah shalawat Allah kepada seorang hamba yang beriman dan beramal shaleh. Sedangkan shalawat khusus adalah shalawat Allah kepada Rasul, para Nabi, dan teristimewa shalawat-Nya kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam buku Shalawat untuk jiwa oleh Rima Olivia menyatakan bahwa terdapat manfaat ketika kita bershalawat yaitu dapat memberikan manfaat lahir, batin dan rohani kita. Bagi pelaku shalawat yang melakukan secara rutin dapat merasakan manfaatnya secara nyata. Seperti halnya saat kondisi stress dapat diatasi dengan bershalawat yang dapat memberikan ketenangan bagi pelaku shalawat. Ketika kita bershalawat pusatkan perhatian pada suatu hal yang positif, maka akan timbul rasa rileks dalam diri seseorang. bershalawat juga tidak hanya berhubungan dengan aktivitas mental yang memusatkan pikiran yang berulang saja, melainkan juga mengakses segenap folder yang tersimpan dalam gudang ingatan manusia tentang apa dan bagaimana Rasulullah Saw. Shalawat akan memberikan efek vibrasi dengan gelombang pemusatan pikiran dari miliaran manusia. (Olivia, 2016, p. 9)

Selain itu, shalawat dapat mengubah sudut pandang, cara berpikir, perilaku dan perasaan kita. Salah satunya shalawat akan membawa efek perubahan mood (Perasaan) seseorang. Pengulangan yang dilakukan dapat membuat jeda dengan tekanan pikiran yang kita alami sehingga kita tidak terkuasai oleh perasaan itu sendiri. Dalam mood yang lebih mampu dikendalikan, maka kesejahteraan emosi lebih mudah tercapai dengan baik.

Shalawat dapat memberikan efek ketenangan yaitu ketika seseorang rutin dalam bershalawat akan mengalami kondisi medium trance, yaitu keadaan seseorang yang ditandai dengan halusinasi positif. Shalawat juga termasuk latihan meditasi yang akan memberikan pengaruh rasa nyaman sehingga ketenangan akan dapat dirasakan. Sementara itu pengulangan dalam ucapan shalawat diperlukan karena dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat. Sesuai dengan Donald Hebb bapak keilmuan neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang terpicu bersama akan terikat bersama, maka pengulangan dalam pengucapan

shalawat ini diperlukan dalam pelepasan emosi, sehingga dengan bershalawat seseorang sedang melakukan penyelarasan emosi negative.

Aktivitas bershalawat yang berpikir dan berkata baik membuat mindset lama mulai tersingkir dari tubuh, seperti halnya pikiran-pikiran negative dengan mendapatkan efek dari shalawat itu sendiri yaitu sebagai berikut. Pertama, tubuh seperti sangat ringan ketika melakukan peribadatan maupun yang lainnya. Kedua, menjadi pribadi yang lebih penurut kepada kedua orangtua. Ketiga, menjadi pribadi yang lebih sopan. Keempat, merasakan kasih sayang kepada semua makhluk ciptaan Allah Swt. Kelima, memiliki mindset bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya, jadi lebih bisa berpikir positif. Keenam, lebih bisa bersikap ramah kepada orang lain dan memiliki sikap pemaaf. Ketujuh, semakin ingin melakukan kebaikan seperti suri tauladan Nabi Muhammad Saw.

Dari pemaparan beberapa ahli tentang manfaat shalawat, dapat disimpulkan bahwa manfaat shalawat bagi seseorang yang menjalankannya antara lain meliputi, mendapatkan rahmat dari Allah, mendapatkan penghapusan kesalahan-kesalahan, mendapatkan kelipatan pahala, menjadikan lantaran penyucian jiwa manusia, shalawat menjadikan manusia optimis untuk selalu melakukan kebaikan, shalawat sebagai cahaya yang dapat membantu seseorang menuju kepada Allah dan Nabi, shalawat dapat membersihkan hati seseorang dari sikap munafik, dan shalawat juga mencegah seseorang dari perkataan yang dianggap kurang baik.

Adanya pengaruh religiusitas pengikut agama Islam terhadap kesehatan mental ini bahwa dengan menyerahkan diri kepada Alloh SWT niscaya akan mendapat ketentraman, segala derita atau kesusahan diserahkan kepada Alloh SWT karena semua hal merupakan bagian dari takdir-Nya. Keyakinan dan kepercayaan semacam ini akan membuat seseorang menjadi lebih tenram, menerima kehidupannya serta mengalami keharmonisan jiwa. Keharmonisan jiwa ini berkaitan dengan kemampuannya dalam menggunakan mekanisme pertahanan diri yang positif, terbebas dari perasaan ragu dalam mengambil keputusan, terhindar dari kegelisahan akan masa depannya serta tidak terjadinya konflik di dalam diri.

Kondisi psikologis yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat diperoleh apabila seorang pengikut ajaran Islam mempunyai keyakinan yang kuat terhadap nilai-nilai Islam. Adanya keyakinan yang kuat serta penginternalisasian nilai-nilai Islam dalam kehidupan seorang muslim akan dapat menjadikannya tidak mudah mengalami frustasi, tidak gelisah akan masa depan, mampu bertahan dalam menghadapi sebuah masalah serta perasaan tenang dan tenram.

PENUTUP

Yayasan Mentari Hati konsisten melaksanakan amaliah – amaliah yang mampu menghantarkan para ODGJ menuju komunikasi transedental. Yakni dzikir, memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental. Dzikir jika diartikan menyebut maka peranan lisan lebih dominan. Tetapi jika diartikan ingat, maka kegiatan berpikir dan merasa yang lebih dominan. Oleh karena itu, perpaduan antara dzikir dan pikiran akan menimbulkan kesehatan dan ketenangan hati dan jiwa juga menghindari segala kegelisahan dan konflik batin dalam diri seseorang yang mencerminkan adanya kesehatan mental.

Meditasi dzikir terbukti efektif dapat meningkatkan harga diri subjek. Kedua variabel ini tentunya juga memiliki sebab-sebab tertentu supaya menjadi efektif, diantaranya seperti, kesiapan subjek, sarana dan prasarana yang memadai, serta yang paling utama adalah kemauan subjek yang datang dari dirinya sendiri.

Dikarenakan Islam sebagai agama, tentu memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah Islam membentangkan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan yang sehat kepada manusia, misalnya mengenai apakah hidup dan kehidupan itu serta kemana arah tujuannya. Al-Qur'an memberikan kedudukan penting dalam hal kekuatan fisik. Kekuatan ini hanya dimiliki oleh orang yang memiliki jasmani yang sehat, sehingga dalam memilih seorang pemimpin pun kekuatan fisik menjadi salah satu syarat yang harus dipertimbangkan dengan baik.

Pada dasarnya al-Qur'an merupakan kitab suci yang menerangkan masalah akidah dan hidayah, hukum syari'at dan akhlak, akan tetapi di dalamnya banyak terdapat ayat yang menunjukkan berbagai hakikat ilmiyah yang memberikan dorongan kepada manusia untuk mempelajari, membahas dan memahaminya

Dengan demikian dapat diartikulasikan, bahwa fungsi al-Qur'an memang sebagai obat bagi orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit, akan tetapi perlu diketahui bahwasanya penyakit hati yang berlarut-larut juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit jasmani meski banyak ulama tafsir memahami kata Syifa' sebagai obat penawar dan segala bentuk penyakit hati. Hadits rasul Saw juga menjelaskan bahwa al-Qur'an dapat menjadi bacaan yang menyembuhkan bagi sejumlah penyakit fisik.

Al-Qur'an merupakan kitab agama dan petunjuk yang diwahyukan oleh Allah Swt., kepada Nabi Muhammad saw., untuk segenap manusia. Kitab suci ini mengajarkan tauhid pengesaan kepada Allah Swt., menyucikan manusia dengan berbagai ibadah, menunjukkan pada hal-hal yang dapat membawa kebaikan dan kemaslahatan dalam kehidupan individu dan sosial manusia, membimbing

manusia pada agama yang luhur agar mewujudkan diri positif, mengembangkan kepribadian manusia, dan meningkatkan diri manusia ke taraf kesempurnaan insaniah

Mengentaskan manusia dari penyakit kejiwaan, Muhammad Utsman Najati menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi untuk membangun spiritualitas kehidupan mereka. Al-Qur'an menjadi pedoman berharga yang dapat mengantarkan pembacanya terhindar dari penyakit kejiwaan. Muhammad Utsman Najati menguatkan bahwa implikasi adanya terapi qur'ani dalam penyembuhan gangguan kejiwaan bias mengantarkan pengamalnya kepada keimanan kepada Allah Swt., yang melahirkan kekuatan spiritual luar biasa, mengubah pemahaman manusia tentang dirinya, orang lain, kehidupan dan seluruh jagad raya. Ketika keimanan sudah terpatri kuat maka manusia akan terpacu untuk meningkatkan ketakwaan dan akan selalu beribadah kepada-Nya dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang diwajibkan dalam perintah-Nya yaitu, shalat, puasa, zakat, haji, bersikap sabar dan tobat secara sungguh-sungguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Syifa Medika*, 118 - 127.
- Arni, M. (2004). *Komunikasi Organisasi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Diah, G. R. (2011). Religiusitas Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Studi. *Jurnal Psikologi*, 383 - 389.
- Hamka, B. (2015). *Falsafah Hidup: Memecahkan Rahasia Kehidupan Berdasarkan Tuntunan*. Jakarta: Republika.
- Hawari, D. (2002). *Dimensi Religi dalam praktik psikiatri dan psikologi*. Jakarta: FKUI.
- Izutsu, T. (2003). *Relasi Tuhan dan Manusia: Pendekatan Sementik terhadap Al Qur'an*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogyka.
- Latif, U. (2014). AL-QUR'AN SEBAGAI SUMBER RAHMAT DAN OBAT PENAWAR SYIFA' BAGI MANUSIA. *Jurnal Al-Bayan*, 77 - 88.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)* terj. M Zaka Al Farisi. Bandung: Pustaka Setia.
- Nasriati, R, d. (2016). Kombinasi Edukasi Nyeri dan Meditasi Dzikir Meningkatkan Adaptasi . *Muhammadiyah Journal of Nursing*, 60 - 68.
- Nasution, H. (1978). *Falsafat dan Mistisme dalam Islam*. Jakarta: CV Bulan Bintang.
- Nawawi, R. S. (2014). *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah.
- Olivia, R. (2016). *Shalawat Untuk Jiwa*. Jakarta: Transmedia Pusaka.
- Samsur Munir Amin, d. H. (2014). *Energi dzikir : Menenteramkan jiwa membangkitkan optimisme* . Jakarta: Amzah.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*.

- Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Syam, N. W. (2015). *Komunikasi Transendental: Perspektif Sains Terpadu*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya.
- W, G. A. (2004). *Genius Learning Strategy*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Shilah Suci Anugerah