

## TERAPI METODE ILHAMI AYAT-AYAT AL-QUR'AN DALAM MENGATASI GANGGUAN KEJIWAAN

<sup>1</sup>Sitti Khotijah

<sup>2</sup>Lutfiyah

<sup>3</sup>Uswatun Hasanah

Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Prenduan

<sup>1</sup>[sitikhotijah1789@gmail.com](mailto:sitikhotijah1789@gmail.com)

<sup>2</sup>[zimtaza@gmail.com](mailto:zimtaza@gmail.com)

<sup>3</sup>[uswahasan.zain@gmail.com](mailto:uswahasan.zain@gmail.com)

### ABSTRACT

Psychiatric disorders are a form of disturbance of feelings and harmony from one's personality structure. Because this psychiatric disorder will adversely affect the peace and happiness of a person's life. There are three focuses of study, namely how the ilhami method therapy through the verses of the Qur'an to overcome the psychiatric disorders, what is the meaning contained in the verses of the Al-Qur'an carrying out ilhami method therapy to treat psychiatric disorders, what is the impact of ilhami method therapy carried out for dealing with psychiatric disorders. The research method is a type of case study field research using a qualitative approach while the data collection technique uses interviews and documentation and the validity uses cross triangulation between methods. Based on the research results, the inspired method of therapy is to use actions spontaneously or reflexively, but also use special methods according to the disease. Namely: ablution therapy, bath therapy, Al-Qur'an reading therapy, dhikr therapy, spontaneous/reflex (guidance/intuition) action therapy. The meaning contained in the verses of the Qur'an does not deviate from Islamic teachings. Because everything is in accordance with the Qur'an and the Sunnah of the Prophet. The impact of ilhami method therapy produces a good and positive value.

**Key Word :** *Therapy of Ilhami Method, al-Qur'an, Psychiatric Disorders*

### ABSTRAK

Gangguan kejiwaan merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan dan harmoni dari struktur kepribadian seseorang. Karena gangguan kejiwaan ini akan berpengaruh buruk pada ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang. Ada tiga fokus kajian yaitu bagaimana terapi metode ilhami melalui ayat-ayat Al-Qur'an untuk mengatasi gangguan kejiwaan, bagaimana makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an dalam melakukan terapi metode ilhami untuk mengatasi gangguan kejiwaan, bagaimana dampak terapi metode ilhami untuk mengatasi gangguan kejiwaan. Metode penelitian merupakan jenis penelitian lapangan study kasus menggunakan pendekatan kualitatif adapun teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan dokumentasi dan keabsahan menggunakan triangulasi silang antar metode. Berdasarkan hasil penelitian, terapi metode ilhami yang dilakukan merupakan tindakan secara spontan atau refleks, namun juga menggunakan metode khusus sesuai dengan penyakit. Yaitu: terapi wudhu', terapi mandi, terapi membaca Al-Qur'an, terapi dzikir, terapi tindakan secara spontan/reflek (hidayah/intuisi). Makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an itu tidak menyimpang dari ajaran Islam. Karena semua sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah Nabi. Dampak dalam terapi metode ilhami menghasilkan nilai yang baik dan positif, yang mana kondisi klien setelah diterapi merasa ceria dan bahagia, sadar bahwa hidup selalu mengingat Allah, selalu bersikap husnudzon, dan ingin mendapatkan amalan yang lebih banyak.

**Kata Kunci:** Metode Ilhami, Ayat-Ayat al-Qur'an, Gangguan Kejiwaan

## PENDAHULUAN

Dalam struktur kepribadian manusia, gangguan kejiwaan merupakan salah satu bentuk gangguan perasaan dan harmoni yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti halnya kekosongan jiwa dari nilai-nilai positif, atau terkadang banyaknya tekanan jiwa yang menyebabkan jiwa tidak mampu menampung dengan realita yang ada. Adanya gangguan kejiwaan ini akan berpengaruh buruk pada ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang. Oleh karena itu seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan akan menunjukkan gejala-gejala defektif pada perasaan yang meningkat pada pikiran, dan mengarah pada tingkah laku sampai berakibat pada kesehatan jasmaninya. Perasaan gelisah dan kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan kejiwaan yang kerap dialami manusia modern saat ini. Karena pada dasarnya seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan adalah seseorang yang lemah secara psikis.

Lemah secara psikis ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti, keadaan jasmani dan jiwanya yang kurang berkembang dan rapuh, *mal-adaptfi* pada bidang sosial, kesulitan yang rendah serta keimanan dan ketakwaan yang dangkal. Oleh sebab itu, diperlukan usaha untuk membantu seseorang dalam mengatasi gangguan kejiwaan tersebut. Dengan usaha untuk membantu seseorang dalam mewujudkan jiwa sehat yang dapat dilakukan berbagai cara seperti melalui psikoterapi, psikoreligius terapi, psikososial dan lain sebagainya. Adapun pelaksanaannya berupa psikolog, psikiater maupun konselor. Penyebab terjadinya penyakit kejiwaan ini belum ditemukan secara jelas dan sangat bervariasi. Akan tetapi dalam penelusurannya yaitu penyebab utamanya kemungkinan di badan, lingkungan sosial ataupun pada psikologis. Karena gangguan kejiwaan seperti cemas, khawatir, tegang, depresi dan *post trauma* menyebabkan beban yang berat untuk individu, keluarga maupun petugas kesehatan. (Eduardo & Eva, 2020)

Gangguan kejiwaan terdiri dari berbagai masalah dan berbagai gejala. Namun, umumnya dicirikan oleh beberapa kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, perilaku yang berhubungan dengan orang

lain. Contohnya adalah stres, depresi, cemas, cacat intelektual dan gangguan dikarenakan menyalahgunakan narkoba, gangguan afektif bipolar, dimensia, cacat intelektual dan gangguan perkembangan termasuk autisme. (L. N. Hakim, 2012) Adapun untuk meminimalisir atau mengobati gangguan kejiwaan, selain melalui pengobatan medis, ada yang melalui pengobatan spiritual, dengan cara memfungsikan Al-Qur'an sebagai obat penyakit dalam gangguan kejiwaan. Kaum sufi pada umumnya memandang bahwasanya dunia spiritual dapat berimplikasi untuk dunia material. Karena itu mereka memperkenalkan pengobatan secara sufistik atau psikoterapi sufistik. Adapun terapi sufistik merupakan pengobatan yang bernuansa Islami dengan sasaran untuk mewujudkan manusia yang berjiwa sehat. (Zaini, 2017)

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi saw, atau secara empirik adalah melalui bimbingan atau pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat dan Rosul-Nya. Dalam psikoterapi Islam terdapat beberapa metode dalam menangani seorang yang mengalami gangguan kejiwaan diantaranya yaitu metode ilmiah, metode keyakinan, metode otoritas dan metode intuisi atau *ilhami*.

Adapun metode *ilhami* dapat pula disebut sebagai metode pemerolehan ilham yang bersifat hidayah yang datang dari Allah SWT kepada hamba-Nya, yang bisa melakukan metode ini adalah para sufi dan orang yang memiliki kedekatan kepada Allah SWT, sehingga mereka memiliki pandangan batin yang tajam (*basyiroh*), dan tersingkapnya alam gaib (*mukasyafah*). (Adz-Dzaky, 2004) Dalam penelitian ini yakni menjelaskan tentang metode *ilhami* yang dalam hal ini digunakan oleh KH. Bagus Amirullah dalam menangani mahasantri penderita gangguan kejiwaan, seperti stres, depresi, cemas. Dalam mendapatkan hidayah tersebut beliau berdo'a kepada Allah SWT, untuk memohon petunjuk agar dapat mengetahui permasalahan yang dialami oleh mahasantri IDIA putri program intensif, serta

dapat diberikan jalan keluar dan solusi dalam menangani gangguan kejiwaan yang dihadapi mahasantri IDIA putri program intensif.

Metode *ilhami* yang dalam hal ini diterapkan oleh KH. Bagus Amirullah mengajarkan kepada penderita gangguan kejiwaan agar senantiasa meningkatkan kualitas keimanan kepada Allah SWT, karena pada hakikatnya dalam menerapkan metode *ilhami*, KH. Bagus Amirullah tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan penderita. Namun, agar benar-benar senantiasa yakin kepada Allah SWT, bahwa tidak ada tempat untuk meminta pertolongan, melainkan hanya kepada Allah SWT, sedangkan manusia hanya perantara, manusia diajarkan agar senantiasa ikhlas dan menghilangkan rasa sombong, serta terus berusaha dan berdoa kepada Allah SWT, agar kita tidak mudah diganggu oleh makhluk-makhluk halus (jin).

## TINJAUAN PUSTAKA

Terapi termasuk suatu usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis, kata terapi sinonimnya pengobatan, (Retnoningsih, 2013) yang dimaksud dengan terapi yaitu pengobatan yang diberikan kepada orang yang sakit fisik, jiwa maupun mental dengan menggunakan pengobatan secara Islami.

Psikoterapi Islam secara istilah yaitu sebagai *Alistifsyfa Bi Al-Qur'an Wa Al-Du'a*, yaitu proses penyembuhan terhadap penyakit-penyakit dan gangguan psikis yang didasarkan kepada tuntutan nilai-nilai Al-Qur'an dan do'a. (Bachtiar, 2019) Landasan psikoterapi Islam berakar dari Al-Qur'an, As-Sunnah, empiris dan science. (Mubasyaroh, 2017) Adapun metode-metode yang digunakan oleh psikoterapi Islam, metode Ilmiah (*Method Of Science*), Metode Keyakinan (*Method Of Tenacity*), Metode Otoritas (*Method Of Authority*), Metode Intuisi atau *Ilhami (Method Of Intuition)*. Metode *ilhami* atau intuisi adalah sarana untuk mengetahui secara langsung. Menurut alam inderawi dapat diobservasi dan diuji coba dengan menggunakan metode ilmiah modern. Sedangkan alam supranatural intuisi itu bisa diketahui dengan pendekatan telepati,

atau pendengaran jarak jauh. Jika ingin sampai kedalam realitas, maka bukan rasio yang digunakan tapi intuisi. Karena dengan intuisi seseorang dapat mengetahui melalui pengalaman dengan pengetahuan yang bersifat mutlak dan tidak nisbi. Jadi intuisi itu langsung membantu dengan indera batin dan tidak hanya indera lahir. (Praja, 2003) Adapun karakteristik intuisi; Pengetahuan yang muncul secara langsung ke dalam hati, pengetahuan yang muncul melalui proses penyingkapan tabir hati, pengetahuan yang muncul tanpa ada proses berpikir, pengetahuan yang muncul dalam diri manusia, metodenya itu tidak dapat dibuktikan secara rasional dan empiris. Akan tetapi pengetahuannya dapat digunakan sebagai hipotesis dan dapat dibuktikan secara ilmiah.

Terdapat berbagai penelitian tentang hal tersebut, sebuah skripsi yang ditulis oleh Siti Rahmawati dengan judul *metode terapi sufistik dalam mengatasi gangguan kejiwaan*) menjelaskan inti dari terapi dalam metode terapi sufistik pengobatan yang bernuansa Islami dengan sasaran yang mewujudkan manusia yang berjiwa sehat, pendekatannya dapat dilakukan melalui bimbingan penyuluhan pendekatan tobat, pendekatan dzikir dan sebagainya.

Yunani Ma'rufah dengan judul skripsi *manfaat sholat terhadap kesehatan mental dalam Al-Qur'an* menjelaskan tentang menggunakan metode tematik yang menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema manfaat sholat terhadap kesehatan mental dalam Al-Qur'an. Umi Salamah Ansari, dengan judul jurnal *konsep dan metode psikoterapi profetik*. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis konsep, dan metode psikoterapi profetik, menurut Hamdani Bakran Adz-Dzakiey.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif yaitu peneliti bermaksud untuk memahami apa yang dialami oleh subjek penelitian kemudian hasilnya disajikan berupa kata-kata. Deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif melalui

tangkapan gambaran fenomena berupa kata-kata, gambar, dan bukan berupa angka. Kata-kata disusun dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dari peneliti dan informan di lapangan. (Moleong, 2011) Peneliti melakukan wawancara langsung dengan KH. Bagus Amirullah selaku terapis di Kampus IDIA Prenduan Sumenep bagian mahasiswi Program Intensif.

Teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu analisis data Bogdan. Reduksi Data (*Data Reduction*), yaitu data yang diperoleh peneliti merangkam, memilih hal-hal yang pokok dan memfokuskan hal-hal yang penting dan sesuai tema, dilanjutkan dengan Penyajian Data (*Data display*, yaitu data yang diperoleh dalam bentuk laporan, informasi, catatan lapangan dan dokumen-dokumen yang diperoleh secara sistematis. Dan terakhir Gambaran Kesimpulan (*conclusion drawing*) yaitu peneliti menarik kesimpulan dan verifikasi, merupakan langkah lebih lanjut dari kegiatan raduksi dan penyajian data.

## PEMBAHASAN

### Terapi Metode *Ilhami* Melalui Ayat-Ayat Al-Qur'an Untuk Mengatasi Gangguan Kejiwaan.

Ada beberapa macam terapi metode ilhami melalui ayat-ayat al-Qur'an yang dilakukan oleh KH Bagus Amirullah ntuk mengatasi gangguan kejiwaan pada mahasantri intensif IDIA Prenduan, diantaranya:

#### a. Metode Terapi Wudhu'

Wudhu' merupakan suatu gerakan atau aktifitas yang dilakukan oleh seseorang dalam mensucikan diri dari hadas sebelum melakukan sholat. Wudhu'pun merupakan sebuah terapi di dalam psikoterapi Islam dengan menggunakan air sebagai medianya. (Musleha, Fitri, & Hasanah, 2022) Terapi wudhu' merupakan proses pembasuhan dalam diri manusia dengan menggunakan air yang bersih dan suci, sehingga memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Wudhu' berarti bersih, indah dan

baik, sedangkan dalam istilah syariat Islam wudhu' adalah membasuh bagian anggota tubuh tertentu dengan syarat dan rukun yang telah ditentukan syariat. (Amir, n.d.) Dalam Islam wudhu' merupakan syarat sah untuk mengerjakan sholat. Artinya tidak sah sholatnya seseorang apabila tidak mengambil wudhu'. Seperti dalam hadis Rasulullah SAW yang artinya *"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai kesiku, dan usaplah kepalamu dan basuhlah kakimu sampai dengan kedua mata kaki. Jika kamu junub mandilah dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air besar dan menyentuh perempuan lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik dan bersih. Usaplah mukamu dan tanganmu dengan tanah. Karena Allah tidak akan menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu supaya kamu bersyukur."*

Etika wudu' yang dilakukan seperti memulai wudhu' dengan membaca basmalah, megiringi wudu' dengan do'a, mendahulukan bagian yang kanan, dan membaca do'a setelah selesai wudu' sambil meminta petunjuk, sholat sunnah setelah berwudu'.

Dalam penelitian ini, KH Bagus Amirullah selaku terapis, menggunakan metode terapi wudu' dalam membantu menangani Mahasantri penderita gangguan kejiwaan, seperti stress, depresi, cemas yang disebabkan oleh beberapa hal yang melatarbelakangi, seperti ketidakmampuan menjalankan program perkuliahan dan kepondokan, serta sulitnya berinteraksi dengan yang lainnya. Karena dengan wudhu mampu memberikan ketenangan kepada mahasantri yang mengalami gangguan kejiwaan terutama stress. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Vicky Oktaryanto yang menyatakan bahwa wudhu memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosi klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahmah

Palembang(Oktaryanto, Rusli, & Ema Yudianti, 2019).

Adapun praktek terapi wudhu' KH Bagus Amrullah, setelah mengidentifikasi masalah yang dihadapi mahasantri, KH Bagus Amrullah meminta mahasantri tersebut untuk mengambil wudhu' dengan tata cara wudhu' seperti biasanya, yakni membaca doa, membasuh muka, kepala, kedua tangan, kedua telinga dan kaki. Dan KH Bagus Amrullah menganjurkan kepada mahasantri yang bermasalah tersebut untuk senantiasa selalu mengambil wudhu' terutama diwaktu mau tidur dan diwaktu pikiran sedang mengalami stress, bingung, cemas, dan lainnya. Wudu' merupakan cara yang efektif untuk senantiasa menjaga kebersihan diri. Kesehatan itu erat kaitannya dengan kebersihan. Seseorang yang senantiasa menjaga kebersihan dirinya, Insyaallah kesehatannya juga terpelihara.

#### b. Metode Terapi Mandi

Mandi dalam bahasa Arab disebut dengan *Al-ghasl* yang mempunyai dua arti, yaitu dimana menurut bahasa dan istilah mandi menurut bahasa adalah mengalirkan air secara mutlak, sedangkan *Al-ghasl* menurut istilah berarti membasahi badan dengan air yang dibarengi niat.(Khoiri, 2017)

Mandi merupakan langkah pertama dan sangat penting sebelum melakukan terapi yang lainnya. Karena mandi banyak manfaatnya, seperti orang yang terkena narkoba tubuhnya dalam keadaan kotor dan dalam keadaan berdosa karena sudah mengkonsumsi obat-obatan yang diharamkan oleh Allah Swt. Selain itu banyak zat-zat di dalam tubuh para pecandu Narkoba, yang bisa membahayakan bagi kesehatan. Untuk membersihkan tubuh dari zat-zat berbahaya tersebut, para pecandu narkoba harus mensucikan dirinya secara psikis dan secara fisiknya dengan cara bertaubat. Salah satu langkah awal untuk bertaubat adalah dengan cara mandi, air diguyur keseluruh tubuh agar peredaran darah mengalir dengan normal serta syaraf-syarafnya menjadi tidak tegang.

setelah mandi pikiran akan menjadi jernih, akan lebih bisa berkonsentrasi dalam menjalankan ibadah dan dekat dengan Allah.(Puspitarani, n.d.)

Tata cara mandi dalam terapi KH Bagus Amrullah, sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah SAW yaitu diawali dengan membaca bismillah, selanjutnya berniat menghilangkan hadats besar dengan mandi. Diteruskan dengan membersihkan telapak tangan tiga kali, ber-istinjak dan membasuh kotoran yang terdapat pada alat kelamin dan sekitarnya, kemudian mengguyurkan air ke seluruh tubuh sampai benar-benar tubuh merasa bersih. Setelah itu berwudhu kecil dengan niat menghilangkan hadats kecil dan berdo'a akan menghilangkan semua penyakit yang ada dalam tubuh.. Mandi merupakan cara yang efektif untuk senantiasa menjaga kebersihan diri. Kesehatan itu erat kaitannya dengan kebersihan. Seseorang yang senantiasa menjaga kebersihan dirinya, Insyaallah kesehatannya juga terpelihara.

Jadi, dengan terapi mandi klien yang di terapi oleh KH. Bagus Amirullah merasakan ada keringanan yang di dalam tubuh dan pikirannya. Dengan terapi mandi sendiri bertujuan menyegarkan jasmani dan rohani manusia yang pernah tersiksa oleh kecemasan dan stres, juga memaksa pembuluh darah di permukaan tubuh menciut, sehingga aliran darah ke otak dan tubuh bagian terdalam lebih banyak dan lemahnya kesadaran akibat cemas, dapat di pulihkan dengan mandi dan berwudhu'. Pada terapi mandi, bisa dilakukan dengan air dingin ataupun air hangat. Adapun terapi dengan air hangat secara umum bisa bermanfaat dalam pengobatan, karena terapi air hangat mampu menjadikan dilatasi pembuluh darah, menurunkan otot yang tegang serta darah yang menggumpal sehingga bisa meningkatkan sirkulasi darah, tanpa adanya efek samping dan menjadi alternatif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.(Fembi, Pora, Vianitati, & Zale, 2017)

c. Metode Terapi Membaca Al-Qur'an

Terapi membaca Al-Qur'an merupakan suara yang sampai pada telinga kemudian diteruskan ke sel-sel otak dan memberi pengaruh di dalamnya melalui medan listrik yang dihasilkan di dalam sel. Kemudian sel-sel itu merespon medan listrik dan memodifikasi getarannya. Perubahan dari getaran itu 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 merupakan kecenderungan untuk tidak melakukan kesalahan. (Mas'udi, 2017) Membaca Al-Qur'an dengan mentadaburkan bacaannya hingga meresap ke dalam hati dan pikiran, maka mampu membersihkan kotoran-kotoran hati dan dapat menentram jiwa yang gelisah, memberikan kesejukan, kedamaian dalam diri seseorang. Karena Al-Qur'an pelipur lara dan penyembuh luka yang diderita seorang hamba. Seperti firman Allah dalam QS. Az-Zumar: 23 yang artinya "*Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik yaitu al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayat-Nya) lagi berulang-ulang, gemetar kulit karena orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya*". Etika dalam membaca Al-Qur'an, yaitu niat membaca dengan ikhlas, dalam keadaan bersuci, memilih tempat yang pantas dan suci, menghadap kiblat dan berpakaian sopan, membaca Ta'awudz, merenungkan makna Al-Qur'an dan tidak dipotong dengan pembicaraan lain.

Dalam melakukan terapi baca Al-Qur'an, ada beberapa tahap atau langkah-langkah yang perlu dilakukan ketika terapi akan dilaksanakan, yaitu konseli yang dalam hal ini mahasantri yang bermasalah, terlebih dahulu mensucikan diri dengan cara berwudhu dengan baik, konseli duduk di tempat yang suci, bersih

dan nyaman, dengan posisi menghadap arah kiblat, sebelum membaca Al-qur'an konseli membaca istighfar sebanyak 7 kali agar hati dan pikiran menjadi lebih tenang, kemudian niat, membaca ta'awuz dan membaca basmallah, konseli pun mulai membaca Al-Qur'an, konselor atau terapis juga membantu konseli dalam memberikan pemahaman tentang kandungan makna dari ayat Al-qur'an yang telah konseli baca, penerapan terapi membaca Al-qur'an ini dilaksanakan selama 40 menit kepada konseli, hingga konseli merasa mendapatkan ketenangan batin dan pikiran, menanyakan respon konseli setelah membaca Alqur'an, memberikan pemahaman tentang berbagai macam karir, menyimpulkan untuk kegiatannya kemudian akan di akhiri dengan *tashdiq* atau dengan bacaan *shadaqallahul 'azhiem*.

Sebagaimana amalan yang diberikan oleh KH. Bagus Amirullah dalam menangani gangguan kejiwaan itu menyuruh untuk membaca surah yang sukai dan di senangi. Karena jika seseorang sudah mencintai dan menyayangi surah yang di sukainya, maka ada getaran dan perasaan yang nyaman, seperti halnya bercinta dengan kekasihnya.

d. Metode Terapi Dzikir

Terapi dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama Allah dengan cara berulang-ulang yang disertai kesadaran bahwa Allah SWT bertujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis. Karena terapi dzikir memberikan kekuatan pada jiwa orang yang membaca dan mengamalkannya. Dalam hal ini dzikir merupakan terapi yang tepat dan berguna bagi jiwa manusia karena dapat menghilangkan kesedihan, kusulitan dan menghilangkan rasa putus asa. (M. A. Hakim, 2019) Terapi dzikir ini merupakan terapi yang digunakan untuk mengatasi pikiran yang kalut, hati yang resah, depresi dan tidak mampu berkonsentrasi. Terapi ini dilakukan setelah melakukan terapi wudhu'.

Etika dalam berdziki yaitu dalam keadaan suci dari hadas besar dan kecil, husu' ketika bedzikir, sholawat dan istiqfar, tidak melakukan maksiat, selalu ingat allah, menjaga wudu' dan sholat sunnah.

Demikian dzikir yang diberikan oleh KH. Bagus Amirullah kepada mahasantri untuk diterapkan sebagai terapi dan amalan yang dikerjakan setiap hari, maka berdzikir kepada Allah sambil mengingat-ingat adanya keutamaan menahan beban, membaca sholawat, berwudhu' atau mandi, dan membaca *ta'awwud*. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kedekatan dan kecintaan kepada Allah SWT. Karena dengan berdzikir dan mengingat Allah hati kita senantiasa akan selalu tenang dan tentram.

e. Metode Terapi Tindakan Secara Spontan dan Reflek (Hidayah/Intuisi)

Terapi tindakan secara spontan atau intuisi merupakan sebuah metode untuk mengetahui suatu keadaan atau kondisi subjek dengan melalui bisikan yang berupa kata-kata atau *kata* yang disertai dengan gambaran yang terlintas di depan mata secara lahir atau batin. Ilham ini datang saat tertidur atau terjaga. Biasanya ilham berfungsi untuk memberikan petunjuk (*hidayah*), jalan dan bimbingan secara tiba-tiba atau melalui perenungan yang dalam (*tafakkur*) sehingga dengan adanya ilham seseorang akan lebih mudah menyelesaikan masalah dan mencari jalan keluar dari segala kesulitan yang sedang dialaminya. (Adz-Dzaky, 2004) Seperti dalam firman Allah SWT yang berbunyi:

فَاللَّهُمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

“Maka Allah telah mengilhamkan kepada jiwa itu jalan kepada kedurhakaan dan ketakwaannya”. (QS. Asy-Syams:8).

Demikian terapi yang digunakan atau yang diterapkan oleh KH. Bagus Amirullah dan yang diamalkannya adalah terapi metode ilhami yang secara spontan mendapatkan hidayah dari Allah dan keyakinan dalam hati untuk mengatasi semua masalah atau penyakit yang dialami mahasantri.

Dalam mengemukakan permohonan dan do'a secara spontan kepada Allah, hendaklah disertai dengan adab, yaitu menjauhi yang diharamkan, baik makanan, minuman dan pakaian, dengan ikhlas hati, baik sekali bila didahului dengan sholat, mengucapkan kalimat tahmid (*Alhamdu lillaahi rabbil' aalamiin*), shalawat dan salam atas Nabi Muhammad SAW pada awal dan akhir do'a, khusu' dan tenang, dengan suara rendah dan mengharapakan sepenuh hati, mengulangi beberapa kali dengan tidak berputus asa, menghadirkan hati kepada Allah, jangan berdoa untuk berbuat dosa, jangan berkata : “Aku telah berdo'a, tetapi tidak diperkenankan Allah”.

**Makna yang Terkandung dalam Ayat-Ayat Al-Qur'an yang digunakan KH. Bagus Amirullah dalam Melakukan Terapi Metode Ilhami**

Makna dari kata al-qur'an secara *lughawi* memiliki banyak arti, diantaranya adalah sebagai martabat dan tingkatan, alamat atau tanda, Gedung yang indah dan tinggi, segala sesuatu yang lengkap dan sempurna, susunan yang bertingkat-tingkat. Al-qur'an merupakan kumpulan surat yang memiliki keterkaitan dan keterhubungan antara satu dengan lainnya sehingga terbentuk satu kesatuan yang menyeluruh dan utuh. (Suma, 2013) Adapun secara istilah ayat di dalam al-qur'an dimaknai sebagai sekumpulan kalam Allah, dan surat dalam al-qur'an merupakan sejumlah ayat-ayat al-qur'an yang memiliki permulaan dan pengakhiran.

Dilihat dari beberapa pengertian diatas maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa al-pengertian ayat qur'an merupakan kumpulan dari surat-surat yang antara satu dengan lainnya saling berhubungan, sehingga menjadi satu kesatuan yang utuh dan menyeluruh, menjadi bacaan yang maha sempurna dan mulia, sehingga disebut al-Qur'an al-Karim, pembeda yang halal dan haram, yang baik dan buruk, dan perintah yang wajib dikerjakan dan larangan yang harus ditinggalkan. (Wardana, 2004)

Makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang digunakan KH. Bagus

Amirullah dalam melakukan terapi metode *Ilhami* yakni dengan memahami ayat secara aplikatif merupakan ketaatan kepada Allah yang harus diwujudkan dalam bentuk kongkrit, seperti memahami arti dalam ayat Al-Qur'an, mentadabburi isi ayatnya dan juga mengerjakan sholat dengan benar, berpuasa, berdzikir, memperbanyak do'a dan membaca Al-Qur'an. Kemudian ketaatan kepada Rasulullah diwujudkan dengan meneladani seluruh aktivitas kehidupannya dan bersholawat serta bertabaruk kepada beliau. Apabila seseorang ingin mengetahui suatu makna yang terdiri dari berbagai macam pendapat dan ingin mendapatkan makna yang dimaksud Allah ketika difahami, dialami oleh Rasulullah, maka harus mengembalikannya kepada sang kholiq. Jika ingin bertanya makna maka kembali kepada sang maha kuasa. Karena Allah dan Rasulnya yang mengetahui makna dan arti segalanya. Seperti firman Allah dalam QS. Al-Baqarah:186 yang berbunyi:

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

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (QS. Al-Baqarah:186).(Adz-Dzaky, 2004)

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad, seklaigus mukjizat terbesar di antara mukjizat-mukjizat yang lainnya. Turunnya al-Qur'an dalam kurun waktu 23 tahun yang dibagi menjadi dua fase yaitu pertama, diturunkan di Makkah yang disebut ayat Makkiah, dan kedua, diturunkan di Madinah yang disebut dengan surat Madaniyah. Karena al-Qur'an merupakan bacaan atau yang dibaca,(Ula & Risawandi, 2019) maka menjadi kewajiban bagi setiap pemeluk Agama Islam untuk menjadikan al-Qur'an sebagai tuntunan hidup.

Di dalam tataran kehidupan, Al-Qur'an merupakan sumber dan pedoman psikodiagnostik dalam Islam berfungsi sebagai al-Furqan yaitu perbedaan antara yang hak dan batil, yang buruk dan yang baik, yang terpuji dan tercela, yang sehat dan yang sakit dan lain sebagainya. Karena Al-Qur'an membimbing untuk memahami kepribadian yang sehat dan sakit secara psikologis melalui sesuatu yang tampak pada aktivitasnya, baik berupa perkataan, perbuatan, sikap dan pandangan mata.

### **Dampak Terapi Metode *Ilhami* yang dilakukan KH. Bagus Amirullah Untuk Mengatasi Gangguan Kejiwaan**

Metode *ilhami* atau intuisi merupakan media guna mengetahui secara langsung. Dari sudut pandang inderawi, untuk dapat mengungkap fenomena yang terjadi perlu diobservasi dan diuji coba melalui penggunaan metode ilmiah modern. Namun berdasarkan sudut pandang supranatural intuisi, fenomena yang terjadi dapat diketahui melalui pendekatan telepati dan pendengaran jarak jauh. Maka, dalam mencapai realitas lebih mengutamakan penggunaan intuisi daripada rasio. Intuisi, dalam proses bantuannya bersifat langsung melalui indera batin dan tidak hanya indera lahir.(Praja, 2003)

Terapi metode *Ilhami* yang digunakan oleh KH. Bagus Amirullah memiliki dampak positif dan menghasilkan nilai yang positif juga. Karena dalam ilmu Tauhid dan Akidah bahwa Allah bisa dikenal, difahami dan dicintai oleh hamba-Nya melalui dua jalan yaitu *pertama* Allah memberi ilham kepada siapa saja yang Dia kehendaki untuk hamba secara umum, sedangkan yang *kedua* Allah memberikan wahyu kepada para Nabi dan Rasul untuk menyampaikan ajaran-Nya kepada seluruh ummat manusia secara universal.

Salah satu manfaat terapi metode *ilhami* adalah media untuk memuhlikan kondisi fisik, dan jiwa manusia. Ilham (intuisi) bisa dijadikan terapi gejala-gejala kejiwaan dalam psikoterapi Islam dan tidak menyimpang dari ajaran Islam Al-Qur'an dan Sunnah. Karena dari prinsip ajaran Islam



adalah menghasilkan suatu kemaslahatan, kebaikan dan kemanfaatan. Seperti dampak terapi metode yang dilakukan oleh penerapis di antaranya:

- a. Kondisi klien setelah diterapi atau konsultasi yang dilakukan oleh KH. Bagus Amirullah yakni merasa ceria dan bahagia, sadar bahwa hidup selalu mengingat Allah, selalu bersikap *husnudzon*, ingin mendapatkan amalan lebih banyak.
- b. Reaksi klien setelah diterapi metode *ilhami* yang dilakukan oleh KH. Bagus Amirullah yaitu merasa lebih ringan akan masalah atau gejala yang dihadapi, lebih mudah menyesuaikan diri, bisa mengontrol diri, merasa lebih tenang, ada perubahan ke hal positif.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Di dalam mengatasi gangguan kejiwaan, ada beberapa metode ilhami melalui ayat-ayat Al-Qur'an yang digunakan, yaitu: metode terapi wudhu', metode terapi mandi, metode terapi membaca Al-Qur'an, metode terapi dzikir, metode terapi tindakan secara spontan dan reflek (hidayah/intuisi). Adapun makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang digunakan dalam melakukan terapi metode ilhami, yakni makna yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan tidak menyimpang dari ajaran Islam. Sehingga memiliki dampak, seperti merasa ceria dan bahagia, sadar bahwa hidup selalu mengingat Allah, selalu bersikap *husnudzon*, dan ingin mendapatkan amalan lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

Adz-Dzaky, H. B. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar.

Amir, N. A. (n.d.). *Metode Terapi Wudhu' dalam Mengurangi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Ma'had Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Iain Parepare*. IAIN Pare-Pare.

Bachtiar, A. (2019). *Penerapan Psikoterapi Islam Dalam Rehabilitasi Narkoba di Wisma Ataraxic Desa Fajar Baru Kecamatan Jati Agung Kecamatan*

*Lampung Selatan*. Universitas Islam Negeri Lampung.

- Eduardo, & Eva, S. R. (2020). Gambaran Gangguan jiwa Emosional Pada Penduduk Desa Banfanu, Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 15.
- Fembi, P. N., Pora, Y. D., Vianitati, P., & Zale, Z. (2017). Pengaruh Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hypertensi Di Rw. 010 Kelurahan Waioti Kecamatan Alok Timur Kabupaten Sikka,. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 102.
- Hakim, L. N. (2012). *Upaya Penanganan Gangguan Kesehatan jiwa di Provinsi Gorontalo*. 3, 16.
- Hakim, M. A. (2019). *Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia*. 5(2), 149.
- Khoiri. (2017). Antara Adat Dan Syariat (Studi Tentang Tradisi Mandi Safar Di Tasik Nambus, Riau, Ditinjau Dari Pespektif Islam. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 16(2), 196–210.
- Mas'udi. (2017). *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spritualitas Al-Qur'an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. 8(1), 142.
- Moleong, L. J. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Reamaja Rosdakarya.
- Mubasyaroh. (2017). *Pedekatan Psikoterapi Islam dan Konseling Sufistik Dalam Menangani Masalah Kejiwaan*. 8(1), 205.
- Musleha, M., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2022). Penerapan Terapi Spiritual Wudhu Pada pasien Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 347.
- Oktaryanto, V., Rusli, R., & Ema Yudianti. (2019). Peran Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahmah Palembang, psikis. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 101–108.
- Praja, J. S. (2003). *Aliran Aliran Filsafat dan*

- Etika*. Jakarta: Pranada Media.
- Puspitarani, R. D. (n.d.). *Implementasi Metode Rukyah Dan Mandi Malam Bagi Penyalahgunaan Narkotika Di Yayasan An-Nur Haji Supono Bungkanel Burbalingga*. IAIN Purwokerto.
- Retnoningsih, S. D. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Suma, M. A. (2013). *Ulumul Qur'an*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Ula, M., & Risawandi. (2019). Sistem Pengenalan dan penerjemahan al-Qur'an Surah al-Waqi'ah Melalui Suara Menggunakan Transformasi Sumadu. *TECHSI: Jurnal Teknik Dan Informatika*, 11(1), 25.
- Wardana, W. A. (2004). *Al-Qur'an dan energi nuklir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zaini, A. (2017). *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Jiwa dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat*. 8(1), 20.