DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS

(Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammdiyah Sekapuk Gresik)

SKRIPSI

Disusun untuk memenuhi Tugas Akhir guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1)

Dalam Studi Ilmu Tasawuf Dan Psikoterapi

Disusun Oleh:

LAILUL FATIHIN

Nim: E07215012

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lailul Fatihin

NIM : E07215012

Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/ Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Doa Dan Terapi Quantum Ikhlas (Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 20 Desember 2019

Yang Menyatakan

METERAI TEMPEL

0FBF6AEF692385972

6000

ENAM RIBU RUPIAH

Lailul Fatihin

E07215012

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh Lailul Fatihin, Nim: E07215012 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi.

Surabaya, 20 Desember 2019

Pembimbing I,

Dra.Khodijah, M.Si

NIP. 196611101993032001

Pembimbing II,

(Kaprodi TP)

Dr. Ghozi, Lc, M.Fil.I

NIP. 197710192009011006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh Lailul Fatihin NIM E07215012 ini telah dipertahankan didepan Tim penguji Skripsi,

Surabaya, 20 Desember 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan

Dr. Kunawi, M.Ag
NIP. 196409181992031002

Penguji I

Dra. Khodijah, M.Si
NIP. 196611101993032001

Penguji II

Dr. Ghozi, Lc, M.Fil.I
NIP. 197710192009011006

Penguji III

Syaifulloh Yazid, MA
NIP. 197910202015031001

Penguji IV

Dr. Tasmuji, M.Ag
NIP. 196209271992031005

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lailul Fatihin
NIM : E07215012
Fakultas/Jurusan : FUF/Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : nailulfatih20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Doa Dan Terapi Quantum Ikhlas (Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 02 Januari 2020

Penulis

(Lailul Fatihin)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

JUDUL **:DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS (Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik)**

NAMA **: Lailul Fatihin**

NIM **: E07215012**

PEMBIMBING I **: Dra. Khodijah, M.Si**

PEMBIMBING II **: Dr. Ghozi, Lc, M. Fil. I**

Penelitian ini mengkaji tentang doa yang berguna untuk penguatan mental pasien. Doa merupakan salah satu untuk penguatan mental bagi pasien selama dia menjalani sakit yang dideritanya. Fokus penelitian ini adalah, *pertama*, urgensi doa sebagai penguatan mental pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk. *Kedua*, praktek Doa dan Terapi Quantum Ikhlas di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk. Tujuan dalam penelitian ini mengingatkan pentingnya kegiatan bimbingan rohani serta doa bersama untuk kesembuhan pasien yang membuat pasien tidak merasakan kekhawatiran dan cemas atas sakit yang dialaminya dan agar doa untuk kesembuhanya dikabulkan oleh Allah. Manfaat aplikasi doa untuk pasien adalah pasien merasa lebih rileks, hatinya menjadi tenang, selalu ingin mendekatkan diri kepada Allah, dan bisa berinteraksi lagi dengan keluarga. Karena doa merupakan kunci dari ikhlas menerima penyakit yang diberi oleh Allah. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dekriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah pasien yang ada di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik. Sedangkan dalam pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teori dalam penelitian ini menggunakan teori Erbe Sentanu dalam obyek kajian Quantum Ikhlas. Dalam kajian Quantum Ikhlas berusaha untuk menjadikan pasien yang lebih baik lagi dan mengajarkan pasien untuk mengenali dirinya ketika berdoa kepada Allah. Dalam Quantum Ikhlas pasien diajarkan untuk ikhlas menerima apapun yang akan terjadi dan yakin Allah akan member kesembuhan untuk penyakitnya. Setelah melakukan proses terapi, peneliti mendapatkan indicator pasca terapi, di antaranya adalah pasien mampu menghilangkan rasa cemas dan ketakutan yang berlebih sehingga mental pasien sudah kuat tidak mengganggu proses kesembuhanya.

Kata Kunci: Penguatan Mental, Doa, Quantum Ikhlas, Rumah Sakit, Pasien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ii

PERSETUJUAN PEMBIMBING iii

LEMBAR PENGESAHAN iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vii

PEDOMAN TRANSLITRASI ix

ABSTRAK x

DAFTAR ISI xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 11
C. Tujuan Penelitian 11
D. Manfaat Penelitian 11
E. Telaah Pustaka 12
F. Metodologi Penelitian 14
G. Sistematika Pembahasan 19

BAB II DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS

A. DOA 21
1. Pengertian Doa 21
2. Waktu Ijabah untuk Berdoa 27
3. Orang-orang yang doanya terkabulkan 27
4. Syarat-syarat Berdoa 28
5. Doa Mustajab 29
6. Penolakan Doa 30
7. Doa untuk Orang Lain 31

B. Kesehatan Mental 32
1. Definisi Kesehatan Mental 32
2. Tanda dan Gejala Kecemasan 37
3. Tujuan Kesehatan Mental 40
4. Sasaran dalam kesehatan mental 41
5. Syarat-syarat Pasien 46

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Quantum Ikhlas.....47
1. Pengertian Quantum Ikhlas.....47
2. Teori Quantum Ikhlas.....49
3. Teknik Quantum Ikhlas.....52

BAB III PROSES DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS SERTA PENGARUHNYA TERHADAP PENGUATAN MENTAL PASIEN

A. Profil Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk.....56
1. Sejarah Berdirinya Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk.....56
2. Struktur Organisasi, Visi, Misi, dan Motto Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik.....58
3. Letak Geografis.....59
4. Fasilitas Pelayanan.....60
5. Proses Penerapan Doa.....63
6. Proses Penerapan Terapi Quantum Ikhlas.....78

BAB IV DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS UNTUK PENGUATAN MENTAL PASIEN

A. Analisis Data.....82
1. Urgensi Doa sebagai pegaruh penguatan mental pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk.....82
2. Proses Praktek doa dan Terapi Quantum Ikhlas.....84

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....91
B. Saran.....92

DAFTAR PUSTAKA.....94

LAMPIRAN.....97

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam sebagai agama *rahmatan lil- alamin*. Islam merupakan agama yang sempurna mempunyai pedoman dasar Al Quran yang menjelaskan tentang makna hidup, karna dalam hidup tidak seterusnya berjalan dengan baik pasti di dalam kehidupan mempunyai persoalan hidup, manusia memerlukan Al-Quran sebagai petunjuk hidupnya. Di dalam Al Quran dijelaskan tentang persoalan-persoalan Akidah, Akhlak, syariah, dan segala sesuatu yang diperlukan manusia.Allah SWT menugaskan Nabi Muhammad SAW untuk memberikan petunjuk dasar-dasar ini, dan memerintahkan manusia untuk selalu berfikir mengenai Al-Quran.[1]

Al-Quran adalah kitab yang Allah turunkan. Darinya ditetapkan satu bentuk kehidupan yang islami karena ia berpengaruh besar kepada jiwa manusia, yang tidak didapati sedikitpun dari semua rekayasa dan kreasi manusia. siapa pun yang merenungkan semua makna yang ada dalam Al-Quran, maka ia akan mendapati di dalamnya akan kekhususan jiwa manusia. darinya pula dipahami pembentukan tabiat dasar manusia, kebutuhan mendasarnya akan keimanan, dasar atas perilaku yang tampak dan juga perwujudan keseimbangan keimanan yang menyeluruh. [2] Keimanan seseorang terhadap Tuhan merupakan kekuatan yang sangat besar mampu membekali dan membentengi tubuh manusia dalam kekuatan rohanian mampu menopang dalam beratnya kehidupan, menjauhkan dari

[1]M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung. Mizan. 2003), 38.
[2] Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Depok: Anggota IKAPI, 2005), 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keresahan yang menimpa manusia pada masa modern ini, di domiasi oleh kehidupan materil. Inilah yang membuat manusia modern mengalami banyak tekanan dan ketegangan, membuat manusia menjadi resah, cemas. Manusia dalam mencari kesembuhan bukan jasmani saja yang diobati tapi rohaninya juga harus diobati karna dalam pembentukan jiwa yang sehat harus membutuhkan pembinaan jasmani dan rohani, pada dasarnya manusia terdiri dari dua unsur yaitu jasmani dan rohani, jasmani yang mana kebutuhanya didasari oleh unsur materil sedangkan ruh manusia immaterial yang membutuhkan asupan spiritual. Menurut Abdul Hadi obat penyakit hati adalah membaca Al-Quran, berdzikir, disertai dengan berdoa. Terapi untuk penyakit hati atau jiwa adalah dengan terapi quantum ikhlas.[3]

Hal ini diperkuat oleh perkataan Ibn Qayyim Al Jauziyah yang mengatakan bahwa hakikat manusia itu tidak sekedar tubuh saja, tetapi juga memiliki entitas spiritual. Selanjutnya beliau berkata:

> Tentu saja ada terapi pengobatan untuk sejumlah kasus yang tidak dapat ditangani bahkan oleh para dokter terkenal.Percobaan dan analogy deduktif mereka tidak mampu membawa peyelesaian.Misalnya terapi spiritual dan kekuatan hati yang hanya datang dari keimanan kepada Allah, bersedekah.Sholat, bertaubat baik kepada sesama manusia. Membantu orang yang putus asa, dan mengurangi penderitaan orang lain. Cara pengobatan semacam ini terbukti berhasil dipraktekan oleh berbagai masyarakat yang beragam agama dan kepercayaan, mereka mendapati bahwa dampak penyembuhan dari cara ini tidak (hanya) dicapai dengan serius. Percobaan dan analisa deduktif kalangan pengobatan secara material. Dan semua sesuai dengan hukum kebijaksanaan Allah (yang berlaku di alam): tidak ada sesuatu pun di luar itu namun faktor-faktor yang menyebabkan hukum ini berlaku sangatah beragam .jika hati manusia mendekat kepada Tuhan sang penguasa dunia, yang mencipatakan penyakit dan obatnya, yang memerintah alam semesta sesuai kehendak-Nya. Maka

[3]Siti Maimunah,dalam Antologi Kajian Islamcet 1, *Peran Intensitas Dhikir Dalam Mengatasi Stres* (Pascasarjana IAIN Sunan Ampel Press Surabaya, 2011), 15-16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

> baginya akan tersedia obat-obatannya, bagi penyakitnya. Hal yang demikian tidak bisa dialami oleh orang-orang yang tidak beriman dan hatiny buta. Telah terbukti jika ruh manusia menjadi kuat, menguatlah jiwa dan tubuhnya, ketiganya akan saling bekerja sama untuk mengusir dan mengatasi penyakit ini tak terbantah, kecuali orang bodoh.[4]

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa aspek praktek ibadah dalam Islam memiliki kesehatan lahir dan batin.Banyak para ahli meneliti praktek ibadah seperti sholat, puasa, dzikir, dan doa memiliki kekuatan yang sangat dahsyat, orang yang ikhlas dan selalu bersyukur apa yang sudah diberikan Tuhan kepadanya mereka yakin dan percaya Doanya akan dikabulkan. Doa itu ibarat nuklir meskipun kelihatanya kecil tapi kekuatanya sangat luar biasa.

Sebagaimana dinyatakan dalam firman-Nya surat Al-Mu'min ayat 60, sebagai berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِىٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِى سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina" (Qs. Al-Mu'min: 60).[5]

Tata cara terapi Quantum Ikhlas di dalam bukunya Erbe Sentanu dijelaskan, yaitu dengan Afirmasi, Visualisasi, dan Syukur, *Afirmasi*, yaitu sesuatu yang dibisikkan perlahan-lahan dengan niatan tujuan hidup di dalam hati.

---

[4] Fazlur Rahman, *Etika Pengobatan Islam (*Bandung. Mizan.1999), 62.
[5] Qs. Al-Mu'min: 60.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Visualisasi, yaitu membisikkan doa pada anda, bayangkan dan hayati bahwa doa dan harapan yang selama ini hanya dalam angan-angan itu sekarang terwujud dan menjadi kenyataan. Hidupkanlah gambar-gambar yang ada di pikiran anda secara biologis, yaitu bayangan visual temperature, dan perasaan hati, lakukan dengan sepenuh hati. *Syukur*, sambil menyaksikan proses terwujudnya doa, ucapkanlah syukur kepada Tuhan, lambungkanlah perasaan sepenuh hati pada Tuhan. Setelah merasakan getaran rasa syukur yang luar biasa, ikhlaskan semua yang ada di pikiran, perasaan, dan dosa. Niatkan semuanya untuk diserahkan kembali kepada sang pencipta.[6]

Seseorang yang selalu melaksanakan dimensi ibadah, sholat, dzikir dan hatinya selalu ikhlasakan memperoleh kenyamanan dan ketentraman karna di dalam ibadah mempunyai nilai spiritual yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh ritual ibadah yang didalamnya terdapat dimensi dzikrullah (mengingat Allah) inilah yang menyebabkan hati orang yang mengingat Allah hatinya akan menjadi lebih rileks.[7]

Secara psikologi pasien yang masuk rumah sakit terutama yang di suruh opname disadari atau tidak mereka akan mengalami kecemasan. Tingkat kecemasanya berbeda-beda tergantung pada kondisi emosi dan jiwa mereka dalam menghadapi kenyataan yang sudah menimpanya. Agama mempunyai dimensi spiritual yang mempunyai andil besar untuk membimbing manusia menemukan jati dirinya. Meyakinkan manusia agar bersikap mau menerima terhadap segala

---

[6] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati* (Jakarta: PT Gramedia, 2007),184.
[7] M. Sholihin, *Tasawuf Tematik* (Bandung. Pustaka Setia. 2003), 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang menimpa dirinya dan mengembalikanya segala sesuatu kepada yang punya Diri. Dalam agama, kondisi sikap ini disebut dengan istilah sabar, ikhlas, ikhtiar, dan tawakkal.[8]

Alpha dan Theta merupakan merupakan pintu masuk ke bawah sadar (dunia kuantum) di mana Zona Ikhlas itu terletak. Kata ikhlas sendiri berasal dari asal kata *khalasa*, maknanya yaitu kejernihan dan hilangnya segala sesuatu yang mengotorinya. Ikhlas menurut bahasa adalah tulus hati, membersihkan hati dan memurnikan niat. Sedangkan menurut istilah berarti mengerjakan amal ibadah dengan niat hanya kepada Allah untuk memperoleh ridha-Nya. Pengertian lain adalah mentauhidkan dan mengkhususkan Allah sebagai tujuan dalm berbuat taat kepada atura-Nya yaitu menyembah Allah dengan ikhlas. Melalui pemahaman tersebut, dapat disimulkan bahwa ikhlas merupakan syarat mutlak diterimanya amal.[9]

Ikhlas merupakan perbuatan menjauhkan diri dari sifat rasa ingin diakui dan dipuji oleh orang sedangkan secara istilah ikhlas adalah membersihkan hati untuk Allah semata sehingga dalam beribadah tidak ada maksud lain kecuali kepada Allah.Ikhlas merupakan kebutuhan khusus untuk hati dan rohnya. Jika ia hilang dari seorang hamba, ibarat badan kosong dari makananya. Menurut Musfir bin Said az-Zahrani dalam bukunya konseling terapi, indikasi kesehatan jiwa dalam Islam tampak dalam beberapa hal, yang salah satunya, dilihat dari aspek

---

[8] Ramayulis, *Psikologi Agama*(Jakarta: Radar Jaya, 2004), 168.
[9]Saiful Mujab, "Teknologi Quantum Ikhlas Dalam Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan ESQ Pada Guru Madrasah Ibtidaiyah", *Jurnal Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus*, (Vol. 6. Nomor 1, 2018), 133.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

spiritualitsnya, ialah adanya keimanan kepada Allah, konsisten dalam melaksanakan ibadah kepadaNya, menerima takdir dan ketetapan yang telah digariskan oleh-Nya, selalu merasakan kedekatan dengan Allah.Ikhlas berperan penting dalam penguatan mental dan semangat hidup seseorang. Ikhlas mempunyai manfaat bagi peningkatan semangat hidup dan mempunyai fungsi bagi penguatan mental.

Kesehatan Mental merupakan terjemahan dari istilah *mental health* atau *mental hygiene*, Mental berasal dari kata latin *mens*. Mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh dan semangat, sedangkan *hygiene* berasal dari bahasa Yunani yang berarti ilmu tentang kesehatan. Jadi ilmu kesehatan ialah ilmu yang membicarakan tentang mental manusia yang terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (neorose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa.[10]

Dalam banyak literatur, istilah kesehatan mental adalah satu kondisi dimana perkembangan fisik, intelektul dan emosional seseorang berkembang sejalan dengan terwujudnya keserasian dan penyesuaian diri dengan dirinya sendiri dan lingkunganya yang berlandaskan keimanan dan ketakwaan sehingga untuk mencapai kehidupan yang bermakna bahagia di dunia dan akhirat.[11]

Menurut Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan factor eksternal, factor internal yaitu faktor dari dalam diri manusia yang terdiri dari kepribadian, kondisi fisik, keberagamaan, dan sikap menghadapi

---

[10] Moeljono Notosoedirjo, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2014), 23.
[11] Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan* (Jakata: PT Rineka Cipta, 2005), 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

problema hidup dan keseimbangan dalam berfikir. Faktor eksternal merupakan factor yang berasal dari luar diri individu yang terdiri dari: keadaan ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan.[12]Menurut Soeharto Heerdjan dapat diartikan bermacam-macam, *paham pertama*, kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu kondisi suatu keadaan mental-emosional. *Paham kedua*, kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu ilmu baru, yang membahas bagaimana manusia menghadapi kesulitan hidup dan berusaha mengatasinya, sambil menjaga kesehatanya. *Paham Ketiga*, kesehatan mental juga dapat diartikan sebagai suatu bidang kegiatan yang mencakup usaha pembinaan kesehatan mental pengobatan dan pencegahan, serta rehabilitasi kesehatan mental.[13]

Tasawuf berpandangan bahwa penyebab utama manusia mengalami gangguan kesehatan mental adalah karena kekosongan spiritual, pola hidup konsumtivisme dan individualisme yang semakin merajalela dalam dunia modern. Manusia yang mengalami kehampaan spiritual mengalami gangguan kejiwaan, seperti stress, depresi dan kecemasan.Karena itu gangguan kecemasan berhubungan erat dengan kesehatan manusia.[14]

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dengan ketakutan akan sesuatu yang mungkin terjadi pada dirinya. Kecemasan ini pada awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran. Apabila kecemasan ini makin

---

[12] Dede Rahmat Hidayat dan Herdi, *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 28.
[13]Ibid 28.
[14] Zamzami Sabiq, Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental, *Jurnal Ani Islam* (Vol. 9. Nomor 2, 2016), 347.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lama makin menguat, maka akan menimbulkan penyakit kejiwaan dan penyakit tubuh. [15] Seseorang dengan penyakit kronis sering menderita gejala yang melumpuhkan dan mengganggu kemampuan untuk melanjutkan gaya hidup normal mereka karena bersumber dari hilangnya makna hidup, *the meaning of life*. Secara fitri manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup. Makna hidup dimilki seseorang manakala hidupnya berarti dan bermanfaat untuk orang lain dan telah mengerjakan sesuatu yang bermakna unuk orang lain. [16] Bagi pasien dan keluarganya seringkali diliputi rasa cemas terhadap penyakit yang dideritanya karna pasien mengalami kehampaan hidup mereka kehilangan minat dan inisiatif serta merasakan bahwa hidupnya tidak berarti. Penyakit ini pada umumnya sukar sekali disembuhkan dalam dunia medis. Penyakit batin hanya bisa disembuhkan dengan metode ruhaniah ataupun dengan metode sufistik yaitu dengan terapi quantum ikhlas.[17]

Mengeluh dan meratapi rasa sakit yang diderita adalah bentuk melemahkan dan mengkerdilkan diri itu bukanlah seseorang yang mempunyai mental yang bagus, mental seseorang akan lemah jika tidak diisi dengan hal-hal yang positif, dengan selalu mengingat Allah dan berdoa maka hati akan menjadi tenang dan selalu berfikir positif. Respon positif ini akan memberikan kekuatan luar biasa yang mampu mendorong pasien melakukan ketaatan dalam berobat sebagaimana yang disarankan dokter sampai mencapai proses kesembuhannya.

---

[15] Musfir bin said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 512.
[16] Achmad Mubarok, *Relevansi Tasawuf dengan Problem Kejiwaan Manusia Modern* (Jakarta: Iman dan Hikmah, 2002), 171.
[17] Zamzami Sabiq, Ani Islam,*Konseling Sufistik ….,* 347.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Namun jika pada akhirnya dia harus meninggal dengan sakit yang dideritanya, pasien sudah merasakan keikhlsan, penerimaan diri, bahkan pasien sudah merasa bahagia bukan lagi merasakan sakitnya sebagai siksaan atau hukuman dari Allah karena ia sudah menyadari bahwa penyakit yang dideritanya karena Allah sayang kepadanya.[18]

Sesungguhnya dengan mengingat Allah dalam beribadah kepadaNya dan juga di luar ibadah, mampu menumbuhkan perasaan yang kuat dalam hati akan kedekatannya dengan Allah sehingga dia senantiasa akan selalu bertawakkal pada-Nya. Dengan ikhlas dan mengingat Allah serta bertakwa pada-Nya membuatnya merasakan keamanan dan ketenangan jiwa.Juga mampu melepaskan semua penyebab keraguan, ketakutan, dan kecemasan dengan seizin Allah. Ia pun harus berusaha sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan juga bersabar dalam menghadapi cobaan yang dihadapinya yang dapat membawa kejiwaan pasien lebih tenang dan bisa menerima dengan ikhlas atas penyakit yang dideritanya agar bisa membantu proses kesembuhan pasien. Salah satunya adalah dengan mendatangkan petugas bimbingan rohani untuk proses kesembuhan pasien.[19]

Petugas bimbingan rohani bertugas untuk meyakinkan pasien bahwa untuk sembuh tidak hanya dengan berobat saja melainkan harus disertai dengan beribadah meskipun sedang sakit. Karena ibadah memiliki pengaruh yang besar untuk proses kesembuhanya. Dan menghilangkan rasa cemas yang ada dalam diri pasien. Selain itu pasien juga diberikan bimbingan bahwa setiap orang yang sakit

---

[18] Zalussy Debby Styana, Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Adaptif Bagi Pasien Stroke, *Jurnal Ilmu Dakwah*, (Vol 36, No. 1, 2016), 52.
[19] Musfir bin said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 516.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bila ia sabar, dan tawakkal serta selalu ingat (berdoa) kepada Tuhan, niscaya dosa atau kesalahannya ketika sehat bisa diampuni Tuhan, sebaliknya, bila ia tidak berlaku sabar atau buruk sangka kepada Tuhan, maka jiwanya merana atau semakin sakit mentalnya, bahkan bisa jadi akan bertambah banyak serta jauh dari kesembuhan.[20]

Pasien adalah seseorang yang menerima perawatan medis menderita penyakit atau cidera dan memerlukan bantuan dokter untuk mengobatinnya. Pasien cenderung melukiskan gejala sebagai pantas tidaknya dia menerima perawatan medis dari dokter. Petugas bimbingan rohani perlu menyiapkan metode untuk memotivasi dan menuntun pasien agar selalu beribadah kepada Allah. Hal ini diharapkan agar dapat menenangkan hati bagi para pasien sesuai dengan sakit yang diderita demi kesembuhan pasien.[21]

Tidak dapat dipungkiri situasi pasien dalam keadaan sakit memiliki beban mental dan dalam menjalani rasa sakitnya muncul kekhawatiran tidak ada harapan untuk sembuh. Berdasarkan uraian diatas terlihat bahwa doa juga berperan dalam psikis pasien yang menjalani sakit. Oleh karena itu untuk mengetahui pengaruh doa dalam menjalani masa sakitnya maka akan dilakukan penelitian dengan judul "Doa dan Terapi Quantum Ikhlas Untuk Penguatan Mental Bagi Pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik".

---

[20] M. Luthfi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan (konseling) Islam*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2008), 149.
[21] Ema Hidayanti, *Dakwah Pada Setting Rumah Sakit*, (Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2014), Vol 5, No. 2, 232.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang yang penulis kemukakan diatas, masalah pokok yang dapat dirumuskan tentang terapi quantum ikhlas untuk penguatan mental pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk, yang meliputi:

1. Apa urgensi Doa sebagai penguatan mental pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik?
2. Bagaimana proses praktek doa dan Quantum Ikhlas di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik?

Dari penjelasan yang dimaksud oleh penulis adalah usaha untuk penguatan mental pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk. Sehingga mental pasien akan lebih tenang dan semangat untuk sembuh.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk memahami urgensi doa untuk penguatan mental pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik.
2. Untuk mengetahui proses praktek doa dalam teori Quantum Ikhlas di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis antara lain:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Secara Teoritis

Pada kegiatan penelitian ini semoga dapat menambah ilmu tentang terapi ikhlas sebagai salah satu metode Psikoterapi Islam yang bermanfaat untuk Rumah Sakit ini.Dengan menumbuhkan penguatan mental pasien yang sedang sakit agar bisa meningkatkan kesembuhan Jasmani dan rohani pasien yang sedang sakit.

2. Secara Praktis

Doa diharapkan dapat diaplikasikan sebagai metode penguatan mental pasien yang sedang sakit agar dapat merasakan sugesti positif yang diberikan melalui ikhlas sebagai terapi Quantum Ikhlas untuk penguatan mental pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik.

E. Telaah Pustaka

Dalam penelitian ini, sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini dipusatkan pada Doa dan Terapi Quantum Ikhlas Sebagai Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik. Dalam melakukan penelitian ini, penulis mencoba untuk menggali penelitian-peneitian terdahulu untuk dijadikan acuan dalam menggerakkanya. Berdasarkan pencarian yang penulis lakukan, ditemukan beberapa literature yang nampaknya relevan dengan apa yang dilakukan penulis.

Skripsi UIN Raden Intan Lampung oleh Yuliani Muslim 2018 berjudul "Peran Bimbingan Rohani Islam dalam memberikan motivasi psikis pada pasien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jantung rawat inap di rumah sakit Urip Sumuharjo Bandar Lampung". Dalam penelitian ini secara garis besar membahas tentang peran bimbingan rohani Islam dalam memberikan motivasi pada pasien Jantung khususnya rawat inap dan menjadi acuhannya adalah metode bimbingan yang diakukan dalam pembinaan mental pasien Jantung.Dalam literature ini terdapat kesamaan yaitu sama-sama menjelaskan tentang pern petugs bimbingan rohani dalam memberikan motifasi. Namun beda dalam pendekatannya karena penelitian ini lebih difokuskan pada terapi do'a.

Skripsi UIN Kalijaga Yogyakarta. Oleh Yuanita Ma'rufah tahun 2015 berjudul Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an". Skripsi ini berfokus pada metode tematik yang menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema mengguanakan sumber primer dan sekunder. Sedangkan dalam penelitan ini berfokus pada doa dan terapi Quantum Ikhlas untuk penguatan mental pasien.

Skripsi UIN Raden Intan Lampung, tahun 2017 berjudul "Perhatian Keluarga Bimbingan Rohani Islam Terhadap Kesehatan Mental Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung". Membahas tentang bagaimana perhatian keluarga dan bimbingan rohani dan bentuk-bentuk perhatian keluarga dan bimbingan rohani terhadap kesehatan mental pasien.

Dari beberapa karya ilmiah yang dipaparkan di atas, peneliti ingin memaparkan atau memfokuskan tentang terapi doanya. Dan nanti akan dilakukan analisis kritis sesuai dengan kerangka teori yang sudah dipakai, meskipun ada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berbagai macam penelitian atau referensi berbeda-beda mengenai terapi ikhlas yang diguanakan oleh peneliti akan dijadikan pijakan dalam penelitian ini.

Adapun maksud dari penlitian terdahulu tentang terapi ikhlas yang peneliti ambil dari beberapa sumber refrensi yang berbeda-beda dijadikan sebagai acuan atau refrensi sebagai penambah bahan acuan atau data untuk bisa lebih memperdalam dari berbagai sudut pandang tentang penelitian yang di lakukan di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk, Ujungpangkah, Gresik.

Fokus penelitian ini yaitu tentang "*Doa dan Terapi Quantum Ikhlas Untuk Penguatan Mental Bagi Pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik".*

F. Metodologi Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan adanya metode, karena metode merupakan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berfikir dan bertindak dalam melaksanakan suatu penelitian.[22] Maka dari itu, ada beberapa komponen yang berhubungan dengan metode penelitian diantaranya adalah:

1. Pendekatan dan Jenis Penilitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian membutuhkan penjabaran naratif tentang berbagai macam masalah yang ada di Rumah Sakit, dan *problem solving* terkait masalah yang akan dibahas. Selain itu penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif mengenai

[22] Juliansyah Noor, *Metodelogi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), 254.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kata-kata lisan maupun tertulis, dan tingkah laku yang dapat diamati oleh orang yang meneliti.

2. Sumber Data

Jenis penelitian ini adalah field research (penelitian lapangan)/wawancara, jadi penelitian yang dihimpun ini dengan menggunakan data-data yang relevan seperti wawancara untuk mendapatkan sumber data yang jelas. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, diantaranya:

a. Sumber Data Primer

Adalah data yang diperoleh oleh peneliti langsung dari narasumber utama.Yaitu hasil interview dengan petugas bimbingan rohani.

1) Untuk sementara ini data yang bisa kami dapatkan ialah dari sumber utama yaitu bimroh dan Ketua Badan Diklat Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik, sebagai sumber utama dalam menggali data yang kongkrit.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data penguat yang mampu mendukung informasi yang didapat dalam upaya untuk memberikan fakta-fakta untuk memperkuat dari data primer. Data tersebut berisi tentang profil dan sejarah berdirinya Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik.

I. Metode Pengumpulan Data

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data sangatlah penting guna mendapatkan data yang falid. Adapun teknik yang di gunakan adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah proses pengamatan dan pencatatan secara sistematik terhadap objek penelitian. Dalam penelitian ini observasi berguna untuk untuk mengamati kondisi Rumah Sakit, kondisi pasien, dan juga kondisi pelaksanaan terapi ikhlas selama proses sesudah dan sebelum melakukan terapi.

Observasi di lakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dan juga gejala-gejala psikis kemudian di lakukan pendataan.Pada dasarnya teknik observasi di gunakan untuk melihat atau mengamati perubahan sosial yang tumbuh dan berkembang kemudian dapat melakukan penelitian atas hal tersebut.[23]

Dalam proses observasi ini peneliti melakukan penelitian langsung di lingkungan Rumah Sakit Muhammadiyah sekapuk yang berada di desa Sekapuk, Ujungpangkah, Gresik. Selanjutnya mengamati kondisi pasien dan mengamati proses terapi pasien selama kegiatan bimbingan rohani berlangsung di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik.

2. Interview

Metode interview adalah proses Tanya jawab lisan, yang mana dua orang atau lebih saling berhadap-hadapan secara fisik antara yang satu dengan dengan

[23]sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*(Bandung: Alfabeta, 2010), 63.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang lain.[24] Dalam wawancara ini peneliti belum mengetahui secara pasti data apa yang akan diperoleh, sehingga peneliti lebih banyak mendengar apa yang diceritakan oleh responden. Berdasarkan analisis terhadap setiap jawaban dari responden tersebut, maka peneliti dapat mengajukan berbagai pertanyaan berikutnya yang lebih terarah pada satu tujuan.

Dalam melakukan wawancara peneliti dapat menggunakan cara "berputar-putar baru menukik" artinya pada awal wawancara, yang dibicarakan adalah hal-hal yang tidak terkait dengan tujuan, dan bila sudah terbuka kesempatan untuk menanyakan sesuatu yang menjadi tujuan, maka segera ditanyakan. Prosedur atau langkah-langkah dalam melaksanakan pengumpulan data antara lain:

a. Menetapkan kepada siapa wawancara itu akan dilakukan.
b. Menetapkan pokok-pokok masalah yang akan menjadi bahan pembicaraan.
c. Mengawali atau membuka alur wawancara.
d. Melangsungkan wawancara.
e. Mengonfirmasikan ikhtisar hasil wawancara dan mengakhirinya.
f. Menulis hasil wawancara kedalam catatan lapangan.
g. Mengidentifikasi tindak lanjut hasil wawancara yang diperoleh.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu metode pengumpulan data yang diperoleh melalui buku, dokumen dan lain-lain, dokumen yang digunakan peneliti disini berupa

[24]Sutrisno Hadi, *Metodologi Research 2* (Yogyakarta: Andi Ofset, 1989), 117.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

foto, gambar, serta data-data. Hasil penelitian observasi dan wawancara akan semakin sah dan dapat dipercaya apabila didukung oleh foto-foto.[25]

J. Teknik Analisa Data

Pada penelitian ini peneliti memilih jenis penelitian kualitatif sehingga data yang diperoleh harus mendalam, jelas, dan spesifik. Bogdan dan Taylor mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Teknik analisis penelitian ini menggunakan teknik analisis data secara deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena yang menggambarkan kondisi objektif dari objek penelitian dan kemudian diuraikan dalam bentuk kalimat berdasarkan data primer atau sekunder.

Dalam analisis data ada beberapa tahapan-tahapan yang akan dilakukan:

1. Reduksi Data

Langkah ini dimulai dengan proses untuk mencari persamaan dan perbedaan sesuai dengan beberapa refrensi atau dengan teori yang berlaku dan mencari hubungan diantara sifat-sifat kategori.

2. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat diuraikan dalam bentuk

[25]Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*, 240.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori.Akan tetapi yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kulaitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tujuan dari awal penelitian adalah berusaha mencari kesimpulan dari permasalahan yang di teliti. Dalam penelitian ini kesimpulan merupakan temuan yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

K. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam mengkaji, maka karya ilmiah ini ditulis dalam lima bab yang masing-masing bab terdiri dari pasal-pasal yang terkait antara satu dengan yang lainnya, dengan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama pendahuluan, bab ini menjelaskan tentang isi pembahasan. Selanjutnya tersebut berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, penelitian pustaka, metode penelitian, Teknik pengumpulan data, teknik analisa data, sistematika pembahasan.

Bab kedua, merupakan studi teoritis yang berlandaskan teori dan tinjauan pustaka dari pembahasan mengenai Doa. Meliputi pengertian Doa, waktu ijabah untuk berdoa, syarat-syarat berdoa, penolakan doa. Sedangkan dalam mengenai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penguatan mental dalam quantum ikhas meliputi: pengertian kesehatan mental, tanda dan mencegah kemunculan kecemasan, tujuan kesehatan mental, prinsip kesehatan mental dan syarat pasien. Sedangkan dalam hal quantum ikhlas meliputi pengutan mental pasien, akhir dari pembahasan yaitu praktek doa dalam persfektif quantum ikhlas di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik.

Bab ketiga membahas tentang hasil laporan penyajian data, gambaran umum penelitian dalam rumah sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik diantaranya: profil Rumah Sakit, sejarah berdirinya Rumah Sakit, letak geografis,Terapi Quantum Ikhlas pada Pasien yang ada di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk Gresik.

Bab keempat, analisa masalah, penulis menyajikan data dalam rumusan masalah yang mana dapat tercapainya hasil riset penelitian, serta membahas tentang analisa doa sebagai penguatan mental pasien, dan praktek doa dan terapi quantum ikhlas di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik.

Bab kelima adalah penutup, berisi tentag kesimpulan yang ditarik dari pembahasan sub-sub sebelumnya, dalam rangka menjawab masalah pokok yang telah dirumuskan dibagian pendahuluan dan juga memuat saran-saran konstruktif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS

A. DOA

1. Pengertian Doa

Doa menurut bahasa berasal dari bahasa Arab "*ad-du'a"* artinya memanggil, meminta tolong atau memohon Sesuatu, sedangkan menurut istilah doa adalah permohonan sepenuh hati dengan merendahkan diri dan tunduk kepada Allah Swt. Serta mengharap kebaikan yang ada di sisi-Nya agar mengabulkan sesuatu yang dikehendaki. Doa bagian dari ibadah dan boleh dilakukan setiap waktu dan pada setiap tempat karena Allah Swt selalu bersama hamba-hambanya.[26]

Zakiah Daradjat berpendapat, bahwa doa dapat memberikan ras optimis, semangat hidup dan menghilangkan perasan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah-masalah yang kurang menyenangkan baginya. Bagi orang yang taat beribadah, dan selalu merasa dekat kepada Allah Sw doa menjadi penunjang bagi semangat hidup yang tiada taranya. Ia tidak akan pernah kehilangan semangat hidup. Karena ia yakin bahwa yang memberi hidup itu adalah Allah, dan tiada penyakit yang dapat membunuh, jika Allah tidak izinkan, dan ia yakin bahwa tiada perangai manusia dan kekalutan keadaan yang membawa kiamat, bila Allah tidak mnghendakinya jadi doa amat penting dalam kehidupan

[26]Duski Samad, *Konseling Sufistik* (Depok: Rajawali Pers, 2017), 250.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia, baik mereka yang terbelakang, maupun yang maju. Dan doa adalah penunjang semangat hidup yang amat penting. Doa memang penting bagi ketentraman batin. Dengan berdoa kita memupuk rasa optimis didalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. Lebih dari itu semua, doa mempunyai peranan penting dalam menciptakan kesehatan mental dan semangat hidup. Doa mempunyai makna penyembuhan bagi stress dan gangguan kejiwaan. Doa mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncanga jiwa dan ganggguan kejiwaan. Lebih dari itu, doa mempunyai manfaat bagi embinaan dan peningkatan semangat hidup. Atau dengan kata lain, doa mempunyai fungsi kuratif, preventif, dan konstruktif bagi kesehatan mental.[27]

Berdoa kepada Allah Swt. Adalah perbuatan mulia yang sangat penting untuk dikerjakan oleh orang Islam berdoa tidak sekedar menyampaikan keinginan dan harapan seorang hamba kepadaNya.Akan tetapi, berdoa juga merupakan perbuatan ibadah yang berpahala. Berdoa merupakan ibadah, senjata orang-orang yang beriman, tiang agama, cahaya langit dan bumi. Dengan demikian, berdoa memang perlu dan penting untuk dilakukan.Agar keinginan dan harapan dikabulkan oleh Allah Swt. Segalanya terasa lebih muda karena kita senantiasa dalam pertolongaNya. Sebaliknya jika ada orang yang tidak pernah berdoa

[27]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009), 267.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesungguhnya ini wujud dari sebuah kesombongan bahwa ia tidak membutuhkan Allah Swt.[28]

Sebagai seorang muslim maka berdoa adalah suatu yang wajib mecirikan bahwa kita menjadi hamba yang lemah yang membutuhkan pertolongan Allah. Oleh karena itu sebagai hamba Allah yang beriman hendaklah menyertakan dalam setiap usaha kita dengan berdoa kepada Allah jangan lupa menyerahkan segala usaha yang telah kita tempuh dengan penuh tawakkal kepada-Nya agar Allah senantiasa meridhainya.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: "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-Baqoroh: 186).[29]

Doa tidak hanya berfungsi pengajuan permohonan sesuatu kepada Allah, tapi juga sebagai wujud penghambaan (ubudiyah) kepada-Nya. Semakin sering berdoa, berarti seseorang mengakui kebesaran Allah dan

[28] Akhmad Muhaimin Azzet, *Amalan dan Doa Menjadi Kaya* (Jogjakarta, Starbooks, 2017), 122.
[29] Qs. Al-Baqoroh: 186.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

semakin mengakui kelemahan dirinya dihadapan-Nya. Allah Swt murka kepada orang yang tidak berdoa, karena berarti ia menunjukkan kesombongan: merasa bisa mencapai segala sesuatu tanpa bantuan Allah; menganggap segala yang diperoleh berkat keringatnya sendiri, tanpa campur tangan Allah.

Doa juga berfungsi untuk mendekatkan manusia kepada Allah. Semakin banyak diminta, Allah semakin senang.Nabi SAW bersabda, "*Mintalah Allah dari karunia-Nya, sebab Dia senang untuk diminta*."(HR.At Turmudzi dari Ibnu Mas'ud r.a).berbeda dengan manusia yang bosan dan jengkel kepada seseorang yang terlalu sering memintanya, sekalipun yang diminta itu barag yang tidak berharga.[30]

Sekalipun Anda pandai berdoa, anda masih perlu bantuan doa orang lain Umar bin Khattab selalu meminta doa dari anak-anak kecil yang dijumpai. Janga pernah sekali-sekali meremehkan doa seseorang hanya karena secara fisik atau lahiriyah tidak meyakinkan. Bisa jadi, orang yang anda remehkan itu lebih mulia dan lebih cepat dikabulkan doanya daripada Anda sendiri. Nabi SAW bersabda, "*perbanyaklah meminta doa kebaikan dari orang lain, sebab manusia (hamba Allah) tidak tahu melalui mulut siapa sebuah doa dikabulkan atau dirahmati*" (HR. Khattib dari Abi Hurairah r.a).[31]

---

[30] Moh. Ali Aziz, *Doa-doa Keluarga Bahagia* (Surabaya: PT Duta Aksara Mulia, 2015), 100.
[31] Ibid, 101-102.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam doa terkandung juga unsur dzikir dan dzikir ini memilki pengaruh terapi terhadap jiwa seperti yang diuraikan oleh DR. Hanna menjelaskan bahwa secara umum zikrullah adalah perbuatan mngingat Allah dan keagungan-Nya dalam bentuk yang meliputi hampir semua bentuk ibadah perbuatan baik, berdoa, mmbaca Al Quran, mematuhi orang tua, menolong teman dalam kesusahan dan menghidarkan diri dari kejahatan serta perbuatan zalim. Dalam arti khusus, dzikrullh adalahh menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan mematuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat sesuai yang diperintahkan Allah dan rasul-Nya. Salah satu petunjuk Al Quran tentang pelaksanaan zikrullah adalah: dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.

Bagaimana penjelasan zikrullah akan melahirkan penghayatan tenang dan tentram? Lihat pada tinjauan psikologis, dalam buku *Integrasi Psikologis dengan Islam*, dijelaskan bahwa Rasulullh dengan penuh kekhusyuan dan terus menerus akan membiasakan sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Allah SWT. Selanjutnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah swt (*hubbullah*) dan semakin mantaplah hubungn hamba dengan Rabbnya (*hablum min Allah*). Secara psikologis akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah swt dalam setiap gerak-gerik kehidupan. Ia tak merasa hidup sendirian di dunia, karena ada Dzat yang Maha mendengar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

segala kesusahan yang dihadapi. Ketenangan dari zikrullah akan menghasilkan dampak relaksasi yang bermakna bagi seseorang yang menjalani proses penyembuhan.[32]

2. Adab Berdoa

Dalam mengemukakan permohonan dan doa kepada Allah, hendaklah disertai dengan adab yang harus dipenuhi agar sebuah dapat sempurna. Adapun adab berdoa itu diantaranya:

a. Hati merasa benar-benar hadir dan "bertemu" dengan Sang Khalik sehingga mampu berkonsentrasi secara khusyuk.
b. Merendahkan diri serta tunduk khusyuk ke hadirat-Nya.
c. Menghadap kiblat.
d. Harus dalam keadaan suci, kalau bisa dalam keadaan wudhu.
e. Mengangkat tangan kepada Allah
f. Memulainya dengan pujian kepada Allah. Misalnya membaca *"Alhamdulillah…,"* lalu membaca shalawat bagi Nabi.
g. Sebelum menyampaikan keinginannya, seseorang terlebih dahulu memohon ampunan dan bertobat kepada Allah, misalnya dengan mengucapkan, *"Astaghfirullah al-azhim wa atub iaih."*
h. Memohon ke hadirat Allah dengan sungguh-sunggguh.
i. Berdoa dengan penuh harap dan takut, bertawasul kepada-Nya dengan nama-namaNya dan sifat-sifatNya, dan mengesakanNya.

[32]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi PerspektifIslam dan Psikologi Kontemporer…., 270-271.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

j. Bersedekah sebelum berdoa.

3. Waktu-waktu Ijabah Untuk Berdoa

Pada dasarnya, doa bisa dibaca oleh siapa saja, di mana saja dan kapan saja. Akan tetapi ada beberapa waktu yang memiliki keistimewaan dibandingkan dengan waktu lainnya. Waktu-waktu yang *ijabah* adalah waktu di mana Allah menjawab doa kita diantaranya:

a. Pada waktu sepertiga malam yang terakhir
b. Ketika bersujud kepada Allah Swt.
c. Antara adzan dan Iqamah.
d. Setelah shalat fardhu.
e. Ketika berbuka bagi orang yang berpuasa.
f. Ketika hati sedang lembut.
g. Sesaat pada hari jumat.
h. Ketika sedang turun hujan.
i. Ketika sedang berpuasa.
j. Pada waktu malam Lailatul Qadar.

4. Orang-orang yang Doanya Terkabulkan

a. Doanya orang muslim terhadap sesamanya
b. Doanya orang yang menghubungkan tali silaturrahmi.
c. Doanya orang tua terhadap anaknya.
d. Doanya anak shaleh terhadap orang tuanya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Doanya seorang pemimpin yang adil.

f. Doanya orang yang berjasa terhadap masyarakat.

g. Doanya orang yang dalam keadaan terdesak.

h. Doanya orang yang teraniaya, walaupun dia seorang kafir.

i. Doanya orang yang bertaubat.[33]

Setelah mengamati beberapa orang yang doanya terkabulkan, penulis mengambil kesimpulan bahwa orang-orang yang doanya terkabulkan adlah orang-orang yang berdoa dengan penuh keihlasan, kekhusyu'an, merasa dirinya tidak ada apa-apanya dihadapan Allah SWT karena Allah lah yang maha adil.

Jika manusia merasakan doanya tidak terjawab, sebenarnya dengan kediaman atau ketidakberjawaban doa itu pada hakikatnya Allah pun member jawaban, karena Allah tahu mana yang haq dan yang terbaik untuk diri hamba-Nya. Doa terjawab akan segera atau terjawab nanti di hari pembalasan. Itulah yang terbaik yang diberikan Allah untuk hamba-Nya karena yang menurut hamba baik belum tentu itu yang terbaik baginya. Allahlah Maha Tahu, Maha Tahu setiap kejadian.

5. Syarat-syarat Berdoa

Kita telah menyadari bahwa doa merupakan ibadah karna itu, agar doa kita dikabulkan oleh Allah, maka kita harus memenuhi beberapa syarat, antara lain:

[33]Labib, *Risalah Doa-doa Mustajab* (Surabaya: Karya Agung, 2012), 34-35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Hendaknya berdoa itu didasari dengan penuh keikhlasan.
b. Hendaknya tidak tergesa-gesa agar permohonannya dikabulkan.
c. Hendaknya doa yang dipanjatkan kepada Allah itu untuk kebaikan bukan untuk keburukan.
d. Hendaknya sewaktu berdoa, menghadirkan hati denga penuh konsentrasi kepada Allah SWT.
e. Makanlah makanan yang halal dan baik. [34]

6. Syarat-syarat Doa Mustajab

Doa dan permohonan perlindungan kepada Allah adalah senjata. Kekuatan senjata tidak semata-mata terletak pada ketajamannya, tapi juga pada pemakainya. Apabila sangat tajam dan digunakan oleh tangan yang kuat dan tanpa penghalang maka senjata itu akan ampuh menghancurkan musuh.

Apabila salah satu syarat itu hilang maka hilang pulalah pengaruhya. Demikian pula dalam masalah doa. Jika doa itu sendiri kurang baik atau yag berdoa juga tidak berkonsentrasi, baik hati maupun lidah yang mengucapkannya, atau karena hambatan lain maka doa itu tak akan membekas sama sekali dan orang itu tidak mendapatkan apa-apa.

Doa itu laksana senjata. Keampuhan senjata itu sepenuhnya tergantung pada pemegangnya, tidak semata Karena senjata itu. Ketika sebuah senjata itu adalah senjata tajam, ampuh dan tidak memiliki cacat

[34] Zainul Muttaqin dan Ghazali Mukri, *Doa dan Dzikir Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999), 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sama sekali, sementara lengan yang memegangnya adalah lengan yang kokoh, dan tidak ada penghalang sama sekali, maka tujuan untuk merobohkan musuh bisa tercapai. Akan tetapi kalau salah satu dari tiga syarat ini tidak terpenuhi, maka pengaruhnya pasti berbeda. Kalau doa itu secara inheren tidak baik, atau sang pendoa tidak menggabungkan antara hati dan lisannya ketika berdoa, atau terdapat penghalang dikabulkannya doa itu, maka khasiat doa itu tidak ada lagi.[35]

7. Penolakan Doa

Orang bijak (ahlul hikmah) mengatakan, "ada tujuh kebohongan yang menyebabkan doamu tertolak. Diantaranya:

a. Engkau mengetahui Tuhanmu marah karena dosamu, tapi engkau tidak berusaha mencari ridlo-Nya.
b. Engkau menyebut dirimu sebagai hamba Allah, tapi perbuatanmu tidak mencerminkan sebagai hamba. Jika anda sebagai budak, bersikaplah bagaimana seharusnya seorang budak. Jangan brtindak seperti seorang tuan.
c. Mulutmu berbusa-busa dngan Al Quran, tapi pikiranmu tidak bekerja, hatimu tidak bergetar, dan perbuatanmu tidak sesuai dengan ayat-ayat yang engkau baca.

[35]Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Pengobatan Komprehensif Penyakit Hati* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2006), 29.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Engkau mengaku sebagai pengikut Nabi SAW, tapi akhlakmu tidak sesuai dengannya, terutama kesungguhan menghindari makanan yang haram dan *syubhat* (tidk jelas halal-haramnya).

e. Engkau berkata, dunia hanya senilai sayap nyamuk disbanding nilai akhirat, tapi kelihatannya engkau sudah puas dengan kenikmatan dunia.

f. Engkau mengatakan dunia ini pasti berakhir, tapi Nampak jelas dari cara hidupmu, engkau yakin akan hidup selamannya.

g. Engkau mengatakan akhirat lebih penting dari dunia, tapi tidak tampak pada dirimu kesungguhan mempersiapkannya. Bahkan, kepentngan akhirat selalu engkau kalahkan dengan kepentingan dunia.

8. Doa Untuk Orang Lain

Nabi SAW bersabda, "*Doa orang muslim untuk saudarnya tanpa sepengetahuan yang didoakan akan dikabulkan Allah.Di sebelah kepalanya ada satu malaikat yang diutus Allah. Setiap muslim itu mendoakan saudaranya untuk hal-hal yang baik, malaikat itu berkata, "Amin, wlaka mitslu dzalik/semog dikabulkan Allah, dan semoa Allah juga memberimu hal yang sama."*(HR. Ahmad dari Abu Darda' r.a).

Berdasar hadits di atas maka perbanyaklah doa untuk orang lain agar Anda didoakan banyak malaikat. Jika anda ingin sukses dan bahagaia,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perbanyaklah doa kesuksesan dan kebahagiaan untuk orang lain, termasuk orang yang membenci anda.[36]

Dengan demikian di dalam doa penguatan mental selalu meminta dengan niat yang jelas (*Direction*), meyakini hati bahwa doa tersebut terkabulkan (*Obedience*), dan menerima perasaan atas terkabulnya do'a tersebut (*Acceptance*).[37] Lantas dalam hubungan doa memiliki kekuatan tiga unsure tersebut.

B. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.[38]

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sugguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkunnya, berlandaskan

[36]Moh.Ali Aziz, *Doa-doa Keluarga Bahagia*…., 112.
[37] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas* (Jakarta: PT Gramedia, 2016), 143.
[38] Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia didunia dan akhirat.[39]

Menurut Zakiah Dradjat kesehatan mental adalah bentuk personifikasi iman dan takwa seseorang yang hanya dapat dijaga bilamana agama dapat dilakukan dengan baik.ini juga dpat dikatakan bahwa untuk memperoleh kesehatan mental sempurna, semua kriteria kesehatan mental yang dirumuskan harus mengacu pada nilai-nilai iman dan takwa. Hakikat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar.Sehat fisik, rohaniyah, dan taat beragama.

Ilmu kesehatan mental bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi manusia seoptimal dan memanfaatkannya sebaik mungkin agar terhindar dari gangguan serta penyakit kejiwaan.Ilmu kesehatan mental berkaitan erat dengan terhidarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan.Ilmu ini dibutuhkan oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan dalam hidup.Yahya Jaya memberikan batasan lebih luas dari pengertian pertama. Menurutnya kesehatan mental mencakup:

a) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dan mampu mengenali diri dengan baik.
b) Pertumbuhan da perkembangan serta perwujudan yang baik.

[39] Yahya Jaya, *Spiritual Islam Dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1994), 77.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan ketahanan terhadap segala tekanan.

d) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas.

e) Persepsi mengenai realitas, terbebas dari penyimpangan kebutuhan serta memiliki empati dan kepekaan sosial.

f) Kemampuan menguasai dan berintegrasi dengan lingkungan.

Kesehatan mental dalam pandangan Islam terkait dengan bagaimana orang dapat memahami makna hidupnya.Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan.Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan, tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berusaha secara sadar merealisasikan nili-nilai agama, sehingga kehidupannya itu dijalaninya sesuai dengan tuntutan agamanya.Ia pun secara sadar berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi dirinya, karena sadar bahwa hal itu dapat menjadi sumber berbagai gangguan dan penyakit kejiwaan. Dalam pergaulan ia adalah seorang yang luwes, dalam artian yang mampu menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan tanpa ia sendiri kehilangan identitas dirinya serta berusaha secara aktif agar berfungsi dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Orang dengan kesehatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mental yang baik digambarkan sebagai seseorang yang sehat jasmani-ruhani, otaknya penuh dengan ilmu-ilmu bermanfaat, ruhaninya sarat dengan iman dan takwa kepada Tuhan, dengan karakter yang dilandasi oleh nilai-nilai agama dan sosial budaya yang luhur.[40]

Selain definisi diatas masih ada pengertian kesehatan mental yang mendapat banyak sambutan dari kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang mendefinisikan kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala ganggguan jiwa (*neorose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Ada juga pendapat umum yang medefinisikan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Salah satu kasus yang ada dalam masalh kesehatan mental yakni kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang disertai dengan kemuculan kecemasan.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.[41] Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatira yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas,

---

[40]Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*…., 286.
[41] Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah (Jakarta: Gema Insani, cet 1, 2005), 512.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.[42]

Menurut Bachtiar Lubis, Kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisispasi malapetaka yang akan datang. Tingkatanya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.[43]

Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *difus* atau baur, dan mempunyai cirri yang mengazab pada seseorang, maka kalau meras gamang khwatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila mengamuk sehngga hal itu disebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.[44]

---

[42] Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi* (Jakarta: FK UI, 2001), 19.
[43] Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik* (Jakarta: Gaya Baru, 1993), 78.
[44] Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3* (Jakarta, CV Rajawali, Cet III, 2003), 129.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut carpenitu, sindrom kecemasan berfariasi tergantung tingkat kecemasan yang dialami seseorng, yang manifestasi gejalanya terdiri dari:

a. Gejala Fisiologis

Peningkatan frekuensi nadi, tekanan darah, nafsu, gemetar, mual muntah, sering berkemih, diare, insomnia, kelelahan, dan kelemahan, kemerahan atau pucat pada wajah, mulut kering, nyeri (dada, punggung dan leher), gelisah, pingsan dan pusing.

b. Gejala Emosional

Individu mengatakan merasa ketkutan, tidak berdaya, gugup, kehilangan percaya diri, tegang, tidak dapat rileks, individu juga mempelihatkan peka terhadap rangsang, tidak sabar, mudah marah, menangis, cenderung menyalahkan orang lain, mengkritik diri sendiri dan orang lain.

c. Gejala Kognitif

Tidak mampu berkonsentrasi ,kurangnya orientasi lingkungan, pelupa (ketidakmampuan untuk mengingat) dan perhatian yang berlebihan.

3. Mencegah Kemunculan Gangguan Kecemasan

a. kontrol pernafasan yang baik

Rasa cemas membuat tingkat pernafasan semakin cepat, hal ini disebabkan otak "bekerja" memutuskan fight or flight ketika respon stress

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diterima oleh otak. Akibatnya suplai oksigen untuk jaringan tubuh semakin meningkat, ketidak seimbangan jumlah oksigen dan karbondioksida di alam otak membuat tubuh gemetar, kesulitan bernafas, tubuh menjadi lemah dan gangguan visual. Ambil dalam-dalam sampai memenuhi paru-paru, lepaskan dengan perlahan-lahan membuat tubuh menjadi nyaman, mengontrol pernafasan juga dapat menghindari serangan panik.

b. Melakukan Relaksasi

Kecemasan meningkatkan tension otot, tubuh menjadi pegal terutama pada leher, kepala dan rasa nyeri pada dada. Cara yang dapat ditempuh dengan melakukan teknik relaksasi dengan cara duduk atau berbaring, lakukan teknik pernafasan, usahakanlah menemukan kenyamananselama 30 menit.

c. Intervensi Kognitif

Kecemasan timbul akibat ketidakberdayaan dalam menghadapi permasalahan, pikiran-pikiran negative secara terus menerus berkembang dalam pikiran, caranya adalah dengan melakukan intervensi pikiran negative dengan pikiran positif, sugesti diri dengan pikiran positif, singkirkan pikiran-pikiran yang tidak realistic, bila tubuh dan pikiran dapat merasakan kenyamanan maka pikiran-pikiran positif yang lebih konstruktif dapat muncul. Ide-ide kreatif dapat dikembangkan dalam menyelesaikan permasalahan.

d. Pendekatan Agama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pendekatan agama akan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan terhadap Tuhan dan doa-doa yang disampaikan akan memberikan harapan-harapan positif. Dalam Islam, sholat dan metode zikir ditengah malam akan memberikan rasa nyaman dan rasa percaya diri lebih dalam menghadapi masalah. Rasa cemas akan turun. Tindakan bunuh diri dilarang dalam agama Islam, bila iman semakin kuat maka dorongan diri (tentamina suicidum) pada sintom depresi akan hilang. Metode zikir (berupa Asmaul Husna) juga efektif menyembuhkan insomnia.

e. Pendekatan Keluarga

Dukungan (supportif) keluarga efktif mengurangi kecemasan, jangan ragu untuk meceritakan permasalahan yang dihadapi bersama-sama anggota keluarga.Ceritakan masalah yang dihadapi secara tenang, katakana bahwa kondisi Anda saat ini sangat tidak menguntungkan dan membutuhkan dukungan anggota keluarga lainnya. Mereka akan berusaha bersama-sama Anda untuk memecahkan masalah Anda yang terbaik.

f. Olahraga

Olahraga tidak hanya baik untuk kesehatan, olehraga akan menyalurkan tumpukan stress secara positif, lakukan olahraga yang tidak memberatkan, dan memberikan rasa nyaman kepada diri Anda.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Tujuan Kesehatan Mental

Mempelajari kesehatan mental pada berbagai ilmu itu pada prinsipnya bertujuan sebagai berikut:

a. Memahami makna kesehatan mental dan faktor-faktor penyebabnya.
b. Memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penangan kesehatan mental.
c. Memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat.
d. Memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat.
e. Meningkatkan kesehatan mental masyarakat dan mengurangi timbulnya gangguan mental masyarakat.[45]

Sehingga kita mengetahui bahwa tujuan mempelajari kesehatan mental adalah memahami kesehatan mental dengan segenap faktor yang mempengaruhi dan usaha-usaha yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

Sementara tujuan kesehatan mental menurut Siti Sundari dalam bukunya Kesehatan Mental dalam kehidupan adalah sebagai berikut:

a. Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan mental yang sehat.
b. Mengusahakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.

[45] Moelyono Notosoedirdjo Latipun, *Kesehatan Mental (Konsep dan Penerapan)*, edisi ke 4 (Malang UMM Press, 2005), 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Mengusahakan pencegahan berkembangnya berbagai macam gangguan mental dan penyakit mental.
d. Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

Tujuan ini akan tercapai, bila cara-cara menangani dilakukan kerjasama antara ahli yang berwenang serta kesadaran dan kesediaan masyarakat pada umumnya. Usaha mencapai tujuan dilakukan secara terencana, tergantung keadaan individu-individu yang ditangani.

5. Sasaran dalam Kesehatan Mental

Masyarakat adalah sasaran utama dalam kesehatan mental dilihat dari aspek kesehatannya, masyarakat yang menjadi sasaran dalam kesehatan mental ini dapat diklarifikasikan menjadi tingkatan, sebagai berikut:

a. Masyarakat umum, masyarakat yang sehat dan yang tidak berada dalam resiko sakit. Masyarakat kelompok ini berada dalam berbagai variasi ciri-ciri demografis: usia, jenis kelamin, ras, status sosial ekonomi dan sebagainya.
b. Masyarakat dalam kelompok resiko sakit, yaitu masyarakat berada situasi atau lingkungan yang kemungkinan mengalami gangguanya relatif tinggi. Kelompok masyarakat dalam resiko ini dapat di kelompokkan atas lingkungan ekologis, status demografis atau faktor psikologis.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Kelompok masyarakat yang mengalami gngguan, yaitu kelompok masyarakat yang sedang terganggu kesehatan mentalnya.
d. Kelompok masyarakat yang mengalami kecacatan agar mereka berfungsi secara normal dalam masyarakat.

Keeempat kelompok masyarakat itulah yang menjadi sasaran dalam kesehatan mental dengan spesifikasi-spesifikasi dalam penangnannya sejalan dengan tujuannya dimana baik masyarakat yang sehat, yang dalam resiko, yang sakit atau yang telah memperoleh perawatan dan disosialisasikan ke masyarakat.[46]

6. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

Didalam merumuskan masalah prinsip-prinsip kesehatan mental, perlu merujuk kepada hakikat dan kriteria kesehatan mental, kondisi-kondisi yang mempengaruhi atau menentukan hubungan antara kesehatan mental atau kepribadian dengan aspek-aspek lainnya yang beragam. Prinsip ini didasarkan kepada beberapa kategori yaitu:

Prinsip-prinsip yang didasarkan kepada hubungan manusia dengan Tuhan

a. Kesehatan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran seseorang terhadap seseuatu yang lebih luhur dari pada dirinya sendiri tempat ia bergantug kepada-Nya.

[46] Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2011), 12.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Kesehatan mental dan ketenangan batin (equanimity) dicapai dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam hubungan manusia dengan Tuhan, seperti sholat dan berdoa.[47]

Sehat dan sakit adalah keadaan biopsikososial yang menyatu dengan kehidupan manusia.pngenalan manusia terhadap kedua konsep ini kemungkinan bersamaan dengan pengenalannya terhadap kondisi dirinya. Keadaan sehat dan sakit tersebut terus terjadi, dan manusia akan memerankan sebagai orang yang sehat atau sakit.

Sehat adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat kita rasakan dan diamati keadaannya Misalnya, orang yang tidak memiliki keluhankeluhan fisik dipandang sebagai orang yang sehat.Sebagian masyarakatjuga beranggapan bahwa orang yang "gemuk" adalah orang yang sehat, dan sebagainya.Jadi faktor subjektifitas dan cultural juga memengaruhi pemahaman dan pengertian orang terhadap konsep sehat.Tubuh atau badan manusia akan dikatakan sehat apabila seluruh organya dalam keadaan baik dan berfungsi secara normal.

Sedangkan rohani, jiwa atau hati dikatakan sehat apabila ia mentauhidkan Allah, bersih dari syirik, ikhls beribadah kepada Allah semata, berkehendak karena Allah, tawakkal dan rendah diri kepada Allah, takut dan berharap kepada Allah, dan mengikhlaskan amalnya untuk Allah semata. Hati yang demikian, kata Ibn al-Qayyim disebut sebagai hati yang

[47] Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene "Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*" (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 13-15.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

putih memancarkan cahaya imam, karena di dalamnya terdapat pelita yang meneranginya. Jika fitnah (rayuan jahat) dihadapkan kepadanya, maka ia akan mengingkari dan menolaknya, sehingga hatinya menjadi semakin bercahaya, memancarkan sinar dan semakin kokoh.[48]

Sebagai satu acuan untuk memahami konsep "sehat" *World Health Organization* (WHO) merumuskan dalam cakupan yang luas, yaitu "keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat".Dalam definisi ini, sehat bukan sekadar terbebas dari penyakit atau cacat.Orang yang tidak berpenyakitpun tentunya belum tentu dikatakan sehat.Dia semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial.Pengertian kesehatan yang dikemukakan WHO ini merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial.[49]

Sebagai kebalikan dari keadaan sehat adalah sakit.Konsep "sakit" dalam bahasa kita terkait dengan tiga konsep dalam bahasa Inggris, yaitu *disease, illness,* dan *sickness*.Ketiga istilah ini mencerminkan bahwa kata "sakit" mengandung tiga pengertian yang berdimensi biopsikososial, secara khusus, *disease* berdimensi biologis, *illness* berdimensi psikologis, *sickness* berdimensi sosiologis.

---

[48] Achmad Zuhdi, *Terapi Qurani Tinjauan Historis Al-Quran Al-Hadits dan Sains Modern* (Surabaya: IMTIYAZ, 2015), 150.
[49] Moelyono Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan…*, 4.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Disease penyakit berarti suatu penyimpangan yang simptomnya diketahui melalui diagnosis.Penyakit berdimensi biologis dan objektiktif.Peyakit ini bersifat independen terhadp pertimbangan-pertimbangan psikososial, dia tetap ada tanpa dipengaruhi keyakinan orang atau masyarakat terhadapnya.Tumor, influenza, dan AIDS adalah suatu penyakit. Simptomnya dapat dikenali dari suatu diagnosis, baik menggunakan indera atau menggunakan alat-alat bantu tertentu dalam suatu diagnosis.

Illness adalah konsep psikologis yang menunjuk pada perasaan, persepsi, atau pengalaman subjektif seseorang tentang ketidaksehatannya atau keadaan tubuh yang dirasa tidak enak. Sebagai pengalaman subjektif, maka *illness* ini bersifat individual. Seseorang yang memiliki atau terjangkit suatu penyakit belum tentu dipersepsi atau dirasakan sakit oleh seseorang tetapi oleh orang lain hal itu dapat dirasakan sakit.

Sedangkan *sickness* merupakan konsep sosiologis yang bermakna sebagai penerimaan sosial terhadap seseorang sebagai orang yang sedang mengalami kesakitan (*illness* ataupu *disease*).Dalam keadaan *sickness* ini orang dibenarkan melepaskan tanggung jawab, peran, atau kebiasaan-kebiasaan tertentu yang dilakukan saat sehat karena adanya ketidaksehatan.Kesakitan dalam konsep sosiologis ini berkenaan dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

peran khusus yang dilakukan sehubungan dengan perasaan kesakitannya dan sekaligus memiliki tanggung jawab baru yaitu mencari kesembuhan.[50]

Istilah pasien yang berasal dari bahasa latin yang artinya "menderita" secara tradisional telah digunakan untuk menggambarkan orang yang menerima perawatan. Figur sentral dalam pelayanan perawatan kesehatan, tentu saja adalah pasien.Pasien yang datang ke rumah sakit atau fasilitas pelayanan perawatan kesehatan, dengan masalah kesehatan datang sebagai individu, anggota keluarga atau anggota dari komunitas.

Pasien adalah setiap orang yang melakukan konsultasi masalah kesehatannya, untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang diperlukan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada dokter.[51]

7. Syarat-syarat Pasien

Seorang pasien akan sembuh dari penyakit (jasmani dan rohani) yang dideritanya dengan kesembuhan total, jika ia dapat menggunakan pengobatan dengan benar, mengaplikasikannya pada penyakitnya dengan penuh keimanan, keikhlasan dan keyakinan yang sempurna di samping menyempurnakan syarat-syaratnya. Syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seorang pasien idealnya sama dengan syarat-syarat yang harus dimiliki oleh seorang terapis. Jika tidak, maka seorang terapis harus berusaha

---

[50]Moelyono Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan….* 4-5.
[51] P.J.M. Steven, F. Bordui dkk, *Ilmu Keperawatan* (Jakarta:EGC,1999), 258.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengkondisikanpasiennya agar mendekati syarat-syarat yang dimiliki oleh seorang terapis, yaitu:

a) Ikhlas hanya tertuju kepada Allah Maha Penyembuh.
b) Yakin benar bahwa Allah akan memberikan kesembuhan.
c) Tidak putus asa tetap bersemangat dan selalu berharap kesembuhan dari Allah Swt kemudian tawakkal kepadaNya.
d) Sabar, tidak tergesa-gesa dalam memohon kesembuhan.
e) Beprasangka baik kepada Allah dan beramal salih.
f) Meyakini sepenuh hati bahwa doa bisa berfungsi sebagai obat penyembuh.
g) Tidak engkonsumsi makanan haram.
h) Memperbanyak istighfar dan bertaubat kepada Allah.
i) Berlindung kepada Allah dari tipu daya setan.
j) Menjaga kebersihan hati dan menjauhi kemaksiatan.[52]

C. Quantum Ikhlas

1. Pengertian Quantum Ikhlas

Pengertian Quantum Ikhlas dalam bukunya Erbe Sentanu merupakan upaya manusia untuk mengkomunikasikan pesan dari dalam dirinya yang memperoleh kebahagiaan mencapai kesuksesan dalam hidup.Antara lain: tentang pekerjaan, impian yang ingin didapatinya. Quntum Ikhlas ialah pengembalian fitrah manusia yang di dalam dirinya

[52] Achmad Zuhdi, *Terapi Qurani Tinjauan Historis, Al-Quran Al-Hadis dan Sains Modern….230.*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

manusia yaitu makhluk sempurna yang mana makhluk sempurna itu berada dalam zona ikhlas.

Manusia sempurna sejatinya memiliki kecerdasan fisik, intelektual, emosional, dan spiritual. Yang mana akan menjadikan manusia sabar, damai, perasaan-perasaan yang mensyukuri nikmat Allah, tawakkal, dan menyerahkan semua urusannya saat ia sudah berusaha semaksimal mungkin.[53] Pengertian zona ikhlas yaitu dimana perasaan selalu merasa enak (*positive feeling*) karena banyak dari manusia selalu bergantung dalam perasaan.Maka menjadikan system perasaan tersebut menjadi Navigasi kata hati yang memberitahu kita dalam keadaan dijalan yang benar menuju tujuannya, dan frekuensinya selalu menuju ke jalan Tuhanya (*God Zone*).

Tokoh tasawuf modern, Agus Mustofa dalam bukunya Pusaran Energi Ka'bah, menulis: Kuncinya adalah hati. Hati lebih berfungsi untuk merasakan dan memahami, sedangkan pikiran (otak), lebih berfungsi untuk berfikir, mengingat, dan menganalisis.Pikiran ada didalam kepala sedangkan hati ada didalam dada. Dengan pemahaman tersebut manusia harus mempasifkan fikiran yang ada dikepala, kemudian mengaktifkan hati yang ada di dalam dada.[54] Hati merupakan untuk memahami artinya meskipun manusia yang buta tidak bisa melihat tetapi dia memahami sesuatu dengan hatinya.

---

[53] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas*…., 107-108.
[54] Ibid,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sedangkan menurut Musfir bin Sa'ad di dalam buku yang berjudul Konseling Terapi, system saraf dan otak manusia sesungguhnya bisa merekam semua fungsi kerja otak yang mana didalam kinerja tersebut berpengaruh kepada kewaspadaan indra. Karena otak manusia pada dasarnya ialah perekam terbaik sepanjang masa dan terbesar atas semua kejadian dalam semua hal yang pernah ia perbuat. Lantas dalam mengenai hati dan ikhlas didalam otak tidak ada sama aekali tetapi ia hanyalah system yang selalu mengutamakan berfikir terlebih dahulu.[55]

Maka dengan demikian, arti dari Quntum Ikhlas ialah saat manusia memang benar-benar ikhlas untuk menghadapi segala sesuatunya, disaat itulah energy dan perasaan terkumpul menjadi satu antara doa dan niat, yang mana kekuatan dari vibrasi itu bisa menjadikan kekuatan yang begitu dahsyatnya karena doa dan niat sudah saling berjabat tangan. Artinya niat dan doa sudah di pasrahkan semua kepada Allah.

2. Teori Quantum Ikhlas

Quantum ikhlas merupakan teori dari penulis Erbe Sentanu, dia menulis dikata pengantarnya berisi tentang ikhlas merupakan teori yang tidak dapat tertulis melainkan dapat dipraktekan dalam artian mereka yang melakukan quantum ikhlas biasanya sering sekali ditemukan yakni memaafkan dirinya terlebih dahulu. Kata lain dalam memaafkan ialah terciptanya *positive feeling* yang kedepanya menjadikan *positive thinking*.

[55] Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, cet I (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 153

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lantas dalam mengejar keinginan dengan berfikir positif saja biasanya berhasil, akan tetapi hasilnya akan lebih memuaskan (optimal) bila menyelaraskan perasaan postif dan pikiran positif.

Lalu dalam teori dari buku Quantum Ikhlas merupakan sebuah dorongan berfikir positif yang tidak ada untuk berfikiran negative sekalipun, jadi semisal untuk memikirkan hal yang ingin dicapai terus memikirkan positif dan selalu berfikir selaras dengan hatinya biar bisa tercapai keinginanya. Lantas dalam buku tersebut menjelaskan dalam bab tujuh (doa) *goal praying*, manusia harus *pertama* meminta, *kedua* yakin, *ketiga* Terima.[56]

Dalam bab tersebut merupakan inti dari seseorang untuk menyusun doa (*goal praying*) diantaranya menyusun tersebut:

a. Alphamatic: sebelum menyusun niat seseorang pastikan suasana hati tenang, memahami sebagaimana masalah dalam diri yang dihadapi merupakan jalan mencari solusi rahmat Tuhan yang menjadikan seorang tersebut menjadi lebih baik lagi.
b. Afirmasi: terapkan keinginan dengan menulis seperti contoh: "saya merasa bahagia karena saya ingin mendapat nilai kelulusan yang maksimal dan mendapatkan kuli. Hindarkan dari penuisan akan atau nanti, tulis saja semua keiginan serta spesifik mungkin, seolah-olah semua keinginan sedang terjadi sekarang.

[56] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas*…, 143.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Visualisasi: gambarkan secara detail dengan keinginan yang ingin tercapai serta niat tersebut sampai terwujud. Seolah-olah impian tersebut nyata yang bisa dicium, diraba, dirasakan, dan bisa terlihat jelas serta terdengar.
d. Syukur: pandangilah gambaran yng tadi sebagai impian yang sudah terwujud di dalam hati, dengan penuh rasa syukur yang seakan-akan hal tersebut benar-benar menjadi kenyataan.[57]

Jadi dalam susunan *goal praying* teori diatas merupakan kunci rahasia dari *goal praying* sendiri. Yang mana menjadi kunci *goal setting* yaitu percepat (booster) tercapainya keinginan niat tersebut, setelah melakukan *goal setting* maka sesungguhnya keraguan, kecemasan, kekhawatiran, dan masalah apapun yang sedang dihadapi sepenuhnya mengakuinya. Kemudian bertobatlah, mengikhlaskan semua urusan kepada Allah.[58]

Maka fitrah manusia ialah ciptaan sempurna, manusia tidak perlu meraih kesempurnaan. Tetapi ukurannya kesempurnaan adalah universal yang mana kesempurnaan tersebut belum tentu sempurna buat orang lain, dan ketahuilah hanyalah Tuhan yang mengetahui tentang ciptaan sempurna.

[57] Ibid, 167.
[58] Ibid, 169.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Teknik Quantum Ikhlas

Teknik terapi Quantum ikhlas dalam buku Quantum Doa, doa yang dimaksud bersyukur dan ikhlas atas rasa sakit yang dialaminya. Semua orang yang sakit pasti mempunyai keinginan untuk sembuh, dan pasti ada satu sisi dimana orang memiliki rasa takut dan cems karena penyakitnya tidak kunjung sembuh. Terutama kepada keluarga ia pasti berfikir hanya menyusahkan keluarga dan hidupnya tidak berarti, keluarga pasti ingin dia sembuh dan diangkat semua penyakit yang dideritanya. Namun pasien sudah berusaha untuk selalu berdoa dan melawan rasa sakitnya, meskipun keluarga sudah memberikan pengobatan yang terbaik, namun rasa takut terkadang menjadi hambatan.

Karena rasa cemas tidak bisa sembuh dari penyakitnya menjadi perasaan yang seringkali menghantui dalam fikiranya. Namun dengan doa bukankah lebih baik disertai dengan langkah-langkah usaha yang sebagaimana mestinya. Maka dengan demikian kecemasan dan rasa takut bisa teratasi dengan menggunakan terapi Quantum Ikhlas didalam buku Erbe Sentanu:

a. Posisikan diri Anda dengan nyaman, bisa duduk atau santai berbaring. Usahakan tidak aka nada gangguan yang membuat ketenngan Anda buyar.
b. Baik, mulai tarik nafas panjang dari hidung pada hitungan ketiga keluarkan dari mulut secara perlahan ulangi (3x).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Pejamkan mata perlahan-lahan, rasakan disetiap hembusan nafasmu yang menjadi Anda semakin nyaman dan semakin rileks.
d. Bayangkan anda berada di suatu tempat yang menurut anda itu tempat yang paling nyaman.
e. Lepaskan dan lupakan beban masalah hiruk pikuk yang ada dalam dirimu.
f. Bayangkan didepanmu ada seluruh keluargamu katakan semua apa yang ingin anda katakana.
g. Tetap focus.
h. Lalu ikuti suara kata-kata saya.

   "Ya Allah saya ikhlas dan bersyukur padamu atas nikmat yang engkau beri"

   "Ya Allah terimakasih sudah member anggota tubuh yang lengkap"

   "Ya Allah terimakasih atas segala nikmatmu sehingga aku masih bisa hidup sampai hari ini"

   "Ya Allah aku ikhlas dan menerima atas penyakit yang engkau beri"

   "Ya Allah terimakasih sudah emberi saya nikmat sehingga saya bisa berobat agar bisa sembuh"
i. Tetap rileks tarik napas panjang lewat hidung dalam hitungan ketiga keluarkan perlahan melalui mulut ulangi (3x).
j. Sekarang rasakan segala kenyamanan dimana kamu tapa merasakan beban.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

k. Dalam hitungan ketiga buka perlahan mata Anda.[59]

Dalam teknik terapi diatas merupakan teknik syukur dan mengikhlaskan semua urusan kepada Allah.Mengharapkan untuk sembuh adalah impian dari semua pasien terlepas dari rasa takut tidak bisa untuk sembuh, bukankah kita harus tetap berusaha dan berdoa terus dan terus kepada-Nya.Semoga bisa menerima dengan ikhlas atas ujian yang diberikan kepada kita.

Sedangkan teknik lain menurut Dadang Hawari untuk menguatkan mental ada dengan terapi keagamaan, dengan terapi relaksasi. Keduanya terapi itu juga bisa dijadikan Quantum Ikhlas karena disaat menerapi dalam teknik keagamaan dan relaksasi juga ada di dalam teknik quantum ikhlas yang mana dalam teknik diatas sudah menyertai semua teknik keagamaan dan relaksasi.

Dalam perawatan spiritual menurut Dadang Hawari pasien dapat diluruskan keyakinan dan keimanannya dalam dasar rukun Iman dan rukun Islam, disamping mengedepankan dan meluruskan keyakinannya rukun kedua tersebut juga melaksanakan doa. Jik dalam melaksanakan doa mereka secara khusyu' bisa mendapatkan ketenangan hati, perasaan yang aman, dan terlindung dari perilaku yang salah.[60]

---

[59] Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas…,* 184

[60] Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, cet XI, 2004), 444.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam buku Dadang Hawari yang berjudul Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa dapat terkategori berbagai aspek, rukun Iman dan rukun Islam yang diartikan antara lain membersihkan diri dari penguasaan dan pengaruh negative orang lain, membersihkan hati dan menumbuhkan keberanian, menenangkan hati dan menentramkan mental.

Karena agama Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad bukanlah sekedar agama ritual atau semacamnya.Tetapi merupakan agama yang memberikan tuntutan bagi kehidupan keseharian, bisa juga untuk kehidupan berkeluarga dan bermasyarakat nantinya.Oleh karena itu bersyukur dan memohon pertolongan kepada Allah melewati kedua orang tualah siswa bisa diterapi secara kondusif dan bisa mendapatkan ketenangan dalam melakukan teknik terapi diatas.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

PROSES DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS SERTA PENGARUHNYA TERHADAP PENGUATAN MENTAL PASIEN

A. Profil Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik

1. Sejarah Berdirinya

Pada tahun 1966 sampai dengan 1979 nama PKU Muhammadiyah Sekapuk sudah tekenal di wilayah kecamatan Ujungpangkah, Sidayu, Dukun, Panceng dan Paciran sebagai salah satu pengobatan Islam, tetapi masyarakat lebih akrab memanggil dengan sebutan PKU Sekapuk.

Sejak tahun 1980an Balai Kesehatan PKU Sekapuk mengalami kevakuman karena keterbatasan SDM dan Manajement, baru pada tanggal 22 Desember 1997 mulai dibangkitkan lagi oleh pimpinan Ranting Muhammadiyah Sekapuk dengan SK persetujuan tempat praktek oleh Kepala Kantor Departemen Kesehatan Kabupaten Gresik No. 153/SIP.G/U/XII/1997 dengan jam praktek 24 jam hari senin sampai dengan minggu pada tanggal 12 April 1999 keluarlah SK No. HK 00.06.6.2.059 dari kepala Kantor Wilayah Departemen Kesehatan Propinsi Jawa Timur Tentang pemberian izin tetap kepada PCM Ujungpangkah untuk menyelenggarakan Balai Pengobatan Islam PKU Muhammadiyah Sekapuk.

Balai pengobatan dengan rawat inap ijin yang diberikan oleh Dinas Kesehatan kabupaten Gresik No.445/497/HK/403.14/2005 yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlaku dari tanggal 5 Agustus 2005 sampai dengan 1 September 2010.Kemudian poli klinik dari tanggal 1 September 2010 sampai dengan 21 Desember 2011 dengan SK No.446/135/HK/437.12/2011 tertanggal 21 Desember 2011.

Izin operasional sementara RS PKU Muhammadiyah Sekapuk dikeluarkan oleh Bupati Gresik dengan No.444/49/HK/437.12/2013 tertanggal 24 Juli 2013 dan ijin operasional sementara ini berlaku selama satu tahun dan sertifikat penetapan kelas rumah sakit juga sudah diterima oleh RS PKU Muhammadiyah Sekapuk yaitu RS tipe D dengan SK Nomor: HK/02.03/I/0960/2014 ditetapkan di Jakarta tertanggal 14 Mei 201 Ijin operasional tetap RS PKU Muhammadiyah Sekapuk dikeluarkan oleh Bupati Gresik dengan Nomor: 445/8/HK/437.12/2015 tertanggal 02 Februari 2015 berlaku selama 5 (lima) tahun. Adapun kode RS PKU Muhammadiyah Sekapuk 3525095 dan sudah bekerjasama dengan BPJS Kesehatan sejak 03 Mei 2016.[61]

Sejak beroprasi pada tahun 1997 dengan rahmat Allah SAW. Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk banyak mengalami perkembangan dan penambahan sarana dan prasarana, yang membuat Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk menjadi pilihan masyarakat Gresik untuk berobat. Berikut biodata singkat rumah sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk:

1) Nama Rumah Sakit : Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk

[61]Bu Enny, *Wawancara*, Sekapuk Gresik, 15 Oktober 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Kelas Rumah Sakit : Kelas D

3) Pemilik: Yayasan PC Muhammadiyah Ujungpangkah

4) Alamat :Jalan Raya Deandels No. 21, Sekapuk, Ujungpangkah, Doudo, Kec. Panceng, Kabupaten Gresik, JawaTimur 61154.

5) Kecamat : Ujungpangkah

6) Kabupaten : Gresik

7) No. Tlpn/Fax :(031) 3940876/ (031) 3942410

8) Email : rs.pku.muhammadiyah@gmail.com

9) Tanggal pembukaan: 22 Desember 1997

10) Jumlah tempat tidur: 55 TT

11) Jumlah tenaga kerja: 130 orang

2. Struktur Organisasi, Visi, Misi, dan Motto Rumah Sakit

a. VISI

Menjadi Rumah Sakit pilihan keluarga.

b. MISI

1) Menjadikan RS PKU Muhammadiyah Sekapuk sebagai pemberi layanan kesehatan keluarga.

2) Menjadikan RS PKU Muhammadiyah Sekapuk sebagai pemberi layanan Kesehatan yang berkualitas dan terjangkau dalam lingkungan kekeluargaan dengan nilai *creative, active, responsibility, empaty*.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Menjadikan RS PKU Muhammadiyah Sekapuk sebagai sarana mewujudkan masyarakat dan keluarga yang sejahtera, serta melaksanakan fungsi sosial dakwah Muhammadiyah.

c. MOTTO

"CARE": *creative, active, responsibility, empaty.*[62]

Begitu juga dengan struktur organisasi Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk yang mana terlampir pada lembar dokumentasi.Visi dan misi Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk terlampir pada lembar dokumentasi.

3. LetakGeografis

Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik merupakan rumah sakit yang ada di wilayah Kecamatan Ujungpangkah, terletak di Jalan Raya Dandels No. 21, Sekapuk, Ujungpangkah, Doudo, Kec.Panceng, Kabupten Gresik, JawaTimur. Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk masuk dalam dua wilayah yakni wilayah Kecamatan Ujungpangkah dan wilayah Kecamatan Panceng Gresik. Dengan fasilitas tranportasi yang mudah dijangkau oleh kendaraan umum/pribadi dan merupakan daerah agraris, terletak 23 km sebelah utara dari Kota Gresik.

1) Batas-batas Kecamatan Ujungpangkah adalah:

a) Sebelah Utara : Laut Jawa

b) Sebelah Timur : Kecamatan Sidayu

[62]Dokumentasi RS PKU MuhammadiyahSekapuk Gresik 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Sebelah Selatan : Kecamatan Dukun dan Kecamatan Sidayu

d) Sebelah Barat : Kecamatan Panceng

2) Batas-batas kecamatan Panceng adalah:

a) Sebelah Utara : langsung menghadap ke Laut Jawa

b) Sebelah Barat : Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamogan

c) Sebelah Selatan :Kecamatan Solokuro, Kabupaten Lamongan, Kecamatan Dukun, dan Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik

d) Sebelah Timur: Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik.[63]

4. Pelayanan Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk

a. Jam Kunjung

Rumah sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk menerapkan jam kunjung pasien sebagai berikut:

No.	Waktu	Jam
1	Pagi	10.00-12.00 WIB
2	Sore	16.00-18.00 WIB

b. Layanan

Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk memiliki layanan kesehatan yang menunjang kegiatan pengobatan dan penyembuhan pasien, meliputi:

1) Instalasi Gawat Darurat 24 Jam

2) Instalasi Bedah Sentral (IBS)

[63]Dokumentasi RS PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Instalasi Radiologi
4) Instalasi Laboratorium
5) Instalasi Farmasi
6) Instalasi Gizi
7) Instalasi Laundri
8) Instalasi Limbah
9) Instalasi Kebersihan dan Keindahan
10) Instalasi penunjang pemeliharaan sarana Rumah Salit
11) Pendidikan dan Pelatihan (Diklat)
12) Sistem Informasi Manejemen (SIM)
13) Pelayanan Ambulance
14) Pelayanan penggadaan Barang/jasa
15) Layanan Doa Islami Bagi Pasien dan Keluarganya (BimbinganRohani).[64]

c. Layanan Rawat Inap

Pelayanan rawat inap ditujukan kepada pasien yang memang harus mendapatkan penanganan medis serius sehingga pasien harus dirawat oleh petugas kesehatan selama kurang lebih 24 jam yang ditempatkan pada ruang (kamar) tertentu, rumah sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk memiliki 55 tempat tidur yang diletakkan di ruangan yang dikelompok, meliputi:

[64]Dokumentasi RS PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Rawat Jalan

Perawatan kesehatan jalan merupakan perawatan kesehatan yang memang tidak diperlukannya tindakan pengobatan dan penyembuhan serius melainkan hanya perawatan ringan yang rumah sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk memiliki layanan rawat jalan, meliputi:

1) Poli Gigi
2) Poli KIA
3) Poli Pra Nikah
4) X-Ray
5) Poli Penyakit Dalam
6) Poli Syaraf
7) Poli Jantung
8) Poli Anak
9) Poli Kandungan
10) Poli Bedah
11) Poli Mata
12) Poli Paru
13) Poli Tulang
14) Poli Urologi
15) Poli Kulit dan Kelamin
16) Poli THT-KL

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Proses Penerapan Doa dan Therapi Quantum Ikhlas

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan kepada Ustadz Hadi Dimiyati selaku pengurus pembimbing rohani yang mengatakan bahwa doa yang diberikan pasien sejak tahun 2013. Doa ini dianggap bermanfaat dalam membantu pasien. Pada dasarnya doa ini bertujuan untuk membantu kesehatan pasien secara rohani (spiritual), hal ini agar pasien lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Adapun pembimbing rohani di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk terdiri dari 4 orang anggota.

1. Proses Doa Untuk Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk

Menurut Ustadz Hadi Dimiyati, Ustadz Ainul Mujib, Ustadz Sukahar, dan Ustadz Sholihin saat melakukan bimbingan rohani untuk pasien, pembimbing rohani di rumah sakit memberikan motivasi rohani serta memberikan tuntunan sholat ketika sedang dalam keadaan sakit kemudian di lanjutkan dengan berdoa kepada Allah agar diberi kesembuhan. Saat melaksanakan bimbingan rohani pembimbing rohani ikhlas dan tidak mengharapkan sesuatu dari pihak pasien adapun motivasi yang lain yaitu pembimbing rohani berharap pasien kembali sehat jasmani dan rohaninya.[65]

[65] Ustadz Hadi Dimiyati, Ustadz Ainul Mujib, Ustadz Sukahar, Ustadz Sholihin, pembimbing rohani pasien, *wawancara*, 02 Nofember 2019, Jam 10.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Ustadz Hadi Dimiyati cara memberikan doa untuk penguatan mental pasien adalah masuk ke ruangan dan bertemu kepada kepala ruangan untuk meminta ijin terlebih dahulu saat berkunjung kepada pasien pembimbing melihat kondisi pasien apakah pasien dapat diberikan bimibingan rohani atau tidak, setelah itu petugas bimroh memperkenalkan diri menjelaskan maksud dan tujuan. Pembimbing rohani melakukan pendekatan dengan pasien dengan cara bertanya (nama, asal, sakit yang dialami, dan sudah berapa lama).

Kemudian pembimbing memberikan motivasi kepada pasien, mengajak pasien untuk merasa lebih ikhlas, sabar terhadap sakit yang diderita, tawakkal dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta menyadari dosa-dosa yang telah dilakukan sebelum ia sakit, memberikan tuntunan sholat ketika dalam keadaan sakit, mempraktekkan cara bertayamum. Terakhir adalah mengajak pasien sama-sama membaca doa untuk kesembuhan bahasa yang digunakan adalah Bahasa Arab dan berdoa secara khusyuk, tenang, dan hati yang ikhlas. Doa diawali dengan kalimat tahmid mengucapkan kalimat (alhamdu lillahi rabbil' alamin), doa memohon ampunan dan doa kebaikan dunia dan akhirat. Yang terakhir doa untuk kesembuhan pasien. [66]

أَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ بِسْمِ اللهِ (3 x)

أَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّمَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ (7x) بِسْمِ اللهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا بِرِيْقَةِ

بَعْضِنَا يُشْفَى سَقِيْمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا

[66]Ustadz Hadi Dimiyati, Ketua Pembimbing Rohani, *Wawancara*, 02 Nofember 2019, Jam 10.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya; "(Nabi Ayyub AS berkata), "Sungguh aku sedang ditimpa penyakit, dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang diantara semua penyayang." (QS. Al Anbiyak:21:83). Nabi Ibrahim AS berkata, "Jika aku sakit, maka Dia-lah yang menyembuhkan aku." (QS. As-Syu'ara':26:80). Dengan menyebut nama Allah (3x), dan dengan keperkasaan dan kekuasaan-Nya, aku memohon kesembuhan dari penyakit yang aku rasakan dan aku cemaskan (7x). Dengan menyebut nama Allah, melalui debu tanah (yang kami injak) dan melalui ludah kami, kami mohon kesembuhan atas ijin Tuhan kami".[67]

Menurut Ustadz Abdul Mujib cara melakukan aplikasi doa untuk penguatan mental pasien adalah melihat kondisi pasien (keadaan sadar atau tidak sadar), doa yang diberikan tidak hanya kepada idividu tetai dilihat secara kondisi terlebih dahulu, apakah doa tersebut hanya perlu pasien individu atau semua pasien yang ada diruangan tersebut, pasien yang sedang dalam keadaan koma, melibatka keluarga untuk berdoa, sebelum melakukan doa pembimbing rohani memberikan qultum terlebih dahulu untuk memberikan pencerahan kepada pasien dan keluarga, setelah itu petugas bimroh mengajak keluarga untuk berdoa kepada pasien, dengan menuntun keluarga agar saat berdoa lebih khusyu dan menghadirkan hati kepada Allah. Pembimbing rohani membacakan doa dengan cara lebih mendekatkan ke pasien dengan nada pelan. Doa yang

[67]Moh. Ali Aziz, *Doa-doa Keluarga Bahagia* (Surabaya: PT Duta Aksara Mulia, 2015), 39.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dipakai untuk mendoakan pasien adalah al fatiha, doa kesembuhan, al-baqarah dan al-hasyr.[68]

نَسْأَلُ اللهَ الْعَظِيْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ أَنْ يَشْفِيْنَا أَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ مُذْهِبَ الْبَأْسِ اِشْفِ أَنْتَ الشَّافِيْ لَا شَافِي إِلَّا أَنْتَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

Artinya; "Kami memohon kepada Allah, Yang Maha Agung, Tuhan 'Arasy yang agung, agar Allah memberi kesembuhan penyakit kami.wahai Allah, Tuhan semua manusia dan penyembuh penyakit, berikanlah (kami atau dia) kesembuhan. Engkau Tuhan Pemberi kesembuhan.Tiada pemberi kesembuhan selain Engkau, yaitu kesembuhan sempurna, tanpa sisa sedikitpun".[69]

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِى وَلْيُؤْمِنُواْ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: "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-Baqoroh: 186).[70]

---

[68]Ustadz Ainul Mujib, Pembimbing Rohani Pasien, *Wawancara*, 02 Nofember 2019, Jam 10.00 wib.
[69] Moh. Ali Aziz, *Doa-doa Keluarga Bahagia* …, 37
[70] Qs. Al-Baqoroh: 186

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

لَوْ أَنْزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ
نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (21) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَالِمُ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ ۖ هُوَ الرَّحْمَٰنُ الرَّحِيمُ (22) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ
السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (23) هُوَ
اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ ۖ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ ۖ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya: "**(21)**Kalau sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir. **(22)** Dialah Allah Yang tiada Tuhanselain Dia, Yang Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, Dialah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. **(23)**Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, Yang Maha Suci, Yang Maha Sejahtera, Yang Mengaruniakan Keamanan, Yang Maha Memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuasa, Yang Memiliki segala Keagungan, Maha Suci Allah dariapa yang mereka persekutukan. **(24)** Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Asmaaul

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Husna. Bertasbih kepada-Nya apa yang di langit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana" (Qs. Al-Hasyr: 21-24).[71]

Menurut Ustadz Sukahar cara melakukan aplikasi doa untuk penguatan mental pasien adalah berkunjung terlebih dahulu ke ruangan, melihat situasi terlebih dahulu apakah kondisi bisa memungkinkan untuk melakukan pendekatan dengan pasien dan keluarganya atau tidak, setelah kondisi memungkinkan untuk melakukan pendekatan, maka pembimbing rohani awal mula menjelaskan maksud dan tujuan kemudian menanyakan nama, asal tempat, sakit apa, dan sudah berapa lama dirawat di rumah sakit.

Pasien merasa nyaman dan menerima keberadaan petugas bimbingan rohani, petugas bimbingan rohani memberikan motivasi-motivasi kepada pasien supaya bisa menerima sakit yang dideritanya, saat pasien sudah merasa nyaman dan menerima bahwa yang di derita adalah ujian dari Allah, maka pembimbing rohani mengajak pasien dan keluarga untuk beristighfar agar hati pasien mengingat Allah, mengingat dosa-dosa yang telah dilakukan sebelum sakit dan memohon ampunan, barulah petugas bimbingan rohani membantu untuk mengarahkan pasien dan keluarga agar utuk melakukan doa bersama memohon bantuan kepada Allah untuk memberikan kesembuhan keada pasien yang sedang dirawat dengan cara mengulangi beberapa kali dengan tidak berputus asa. Doa yang dipakai oleh petugas bimbingan rohani adalah doa bervariasi pertama membaca kalimat tahmid (alhamdu lillahi robbil alamin), melantunkan surat" untuk kesembuhan seperti surat al baqarah, al hasyr ayat

[71] Qs. Al-Hasyr: 21-24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

21-24, surat al-anbiya' ayat 83, surat al mukminun ayat 115-116, surat Asy-syuara ayat 78-81, surat an-nahl ayat 49-50, dan surat al-isra' ayat 44 dan doa kesembuhan.[72]

لَوْ أَنْزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (21) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ۖ هُوَ الرَّحْمَٰنُ الرَّحِيمُ (22) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (23) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ ۖ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya: "**(21)**Kalau sekiranya Kami turunkan Al-Quran ini kepada sebuah gunung, pasti kamu akan melihatnya tunduk terpecah belah disebabkan ketakutannya kepada Allah. Dan perumpamaan-perumpamaan itu Kami buat untuk manusia supaya mereka berfikir. **(22)** Dialah Allah Yang tiada Tuhanselain Dia, Yang Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, Dialah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. **(23)**Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, Yang Maha Suci, Yang Maha Sejahtera, Yang Mengaruniakan Keamanan, Yang Maha Memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuasa, Yang Memiliki segala Keagungan, Maha Suci Allah dariapa yang mereka persekutukan. **(24)** Dialah Allah Yang Menciptakan, Yang Mengadakan, Yang Membentuk Rupa, Yang Mempunyai Asmaaul

[72]Ustadz Sukahar, Pembimbing Rohani Pasien, *Wawancara*, 06 Nofember 2019, Jam 16.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Husna. Bertasbih kepada-Nya apa yang di langit dan bumi. Dan Dialah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana" (Qs. Al-Hasyr: 21-24).[73]

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Artinya: "Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang" (Qs. Al-Anbiya: 83).[74]

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ (115) فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۖ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (116)

Artinya: "Maka apakah kamu mengira, bahwa sesungguhnya Kami menciptakan kamu secara main-main (saja), dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami. **(115)** Maka Maha Tinggi Allah, Raja Yang Sebenarnya tidak ada Tuhan selain Dia, Tuhan (Yang mempunyai) 'Arsy yang mulia (116)" (Qs. Al-Mukminun: 115-116).[75]

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ (78) وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ (79) وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ (80) وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ (81)

[73] Qs. Al-Hasyr: 21-24.
[74] Qs. Al-Anbiya: 83.
[75] Qs. Al-Mukinun: 115-116.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Artinya: "(yaitu Tuhan) Yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjuki aku. **(78)** Dan Tuhanku, Yang Dia memberi makan dan minum kepadaku. **(79)** Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku. **(80)** Dan Yang akan mematikan aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali). **(81)**" (Qs. Asy-Syuara: 78-81).[76]

وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ مِن دَآبَّةٍ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ (49) يَخَافُونَ رَبَّهُم مِّن فَوْقِهِمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ (50)

Artinya: "Dan kepada Allah sajalah bersujud segala apa yang berada di langit dan semua makhluk yang melata di bumi dan (juga) para ma]aikat, sedang mereka (malaikat) tidak menyombongkan diri. (49) Mereka takut kepada Tuhan mereka yang di atas mereka dan melaksanakan apa yang diperintahkan (kepada mereka). **(50)**" (Qs. An-Nahl: 49-50).[77]

تُسَبِّحُ لَهُ ٱلسَّمَٰوَٰتُ ٱلسَّبْعُ وَٱلْأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ ۚ وَإِن مِّن شَىْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِۦ وَلَٰكِن لَّا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ ۗ إِنَّهُۥ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

Artinya: "Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tak ada suatupun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya Dia adalah Maha Penyantun lagi Maha Pengampun" (Qs. Al-Isro': 44).[78]

---

[76] Qs. Asy-Syuara: 78-81.
[77] Qs. An-Nahl: 49-50.
[78] Qs. Al-Isro': 44.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Doa penyembuh penyakit

بِسْمِ اللهِ أُرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْئٍ يُؤْذِيْكَ مِنْ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللهِ أُرْقِيْكَ

Artinya; "Dengan nama Allah, aku berdoa untuk kesembuhanmu dari semua penyakit yang engkau rasakan, dari kejahatan orang, atau dari pandangan orang yang dengki. Allah lah yang akan menyembuhkanmu. Dengan nama Allah, aku berdoa untuk kesembuhanmu".[79]

Menurut Ustadz Sholihin cara melakukan aplikasi doa untuk penguatan mental adalah menemui kepala ruangan untuk meminta izin terlebih dahulu untuk melakukan kunjungan kepada pasien, setelah diizinkan oleh pihak ruangan barulah mengunjungi pasien, pembimbing rohani harus mempersiapkan mental dahulu dari rumah untuk berani mengunjungi pasien yang mengalami berbagai penyakit.

Melakukan pendekatan dengan sopan, menanyakan nama, asal tempat, sakit apa, sudah berapa lama dirawat di rumah sakit ini dengan nada yang lembut agar pasien mendapatkan rasa nyaman terhadap pembimbing rohani memberikan motivasi dengan tenang agar motivasi yang diberikan bisa dirasakan oleh pasien dan diterima oleh pasien, setelah pasien sudah merasa nyaman dan menerima motivasi yang diberikan, petugas bimbingan rohani mengajak pasien dan keluarga untuk melakukan doa bersama dengan cara menghadirkan hati kepada Allah agar saat berdoa bisa lebih khusyu, dengan suara rendah dan mengharapkan sepenuh hati. Agar pasien cepat sembuh dan

[79]Moh. Ali Aziz, *Doa-doa Keluarga Bahagia*…, 38.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kembali pulang kekeluarganya, petugas bimbingan rohani mendoakan pasien dengan beberapa doa yang dipakai yaitu pertama doa al fatiha, doa menghadapi musibah diakhiri dengan doa-doa kesembuhan. Tidak lupa petugas bimbingan rohani memberikan doa untuk minum obat kepada pasien setelah itu berpamitan kepada pasien.[80]

Do'a Penyembuh Penyakit

بِسْمِ اللَّهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا بِرُقْيَةِ بَعْضِنَا يُسْقَى سَقِيْمُنَا بِإِذْنِ رَبِّنَا

Artinya: "Bismillah dengan nama Allah, wahai tanah bumi kami, dengan ruqyah sebagian dari kami, sembuhlah yang sakit diantara kami, dengan izin Tuhan kami."

أَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللهِ وَ قُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَ أُحَاذِرُ

Artinya: "Aku berlindung dengan keperkasaan Allah dan Kuasa-Nya, dan gangguan apa saja yang kualami dan kutakuti."

2. Hasil Proses Penerapan Doa Untuk Penguatan Mental Pasien Sebelum dan Sesudah Mendapat Bimbingan Rohani

a. Keadaan Pasien Sebelum Mendapat Bimbingan Rohani

Sebelum mendapat bimbingan rohani dan doa kebanyakan pasien merasakan kegelisahan dan kecemasan berlebih, merasa ketakutan akan kematian, seperti yang diungkapkan beberapa pasien di bawah ini:

[80]Ustadz Sholihin, Pembimbing Rohani Pasien, *Wawancara*, 06 Nofember 2019, Jam 16.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Ibu Nahfatul ia merasa gelisah dan tidak tenang sebelum melakukan operasi dan hampir berputus asa karena penyakitnya, menurutnya tidak ada jalan lagi selain menunggu keajaiban, saya tidak tau harus bagaimana lagi. Tapi Alhamdulillah pak ustadz mengingatkan saya kalau semuanya ini pasti akan kembali kepada yang menciptakan dan pasti ada harapan untuk sembuh.[81]

Menurut Pak Kasno sebelum mendapat bimbingan dan doa dia bingung harus ngapain seperti yang dikatakanya sebelum dapat bimbingan saya hanya diam saja ya bingung mau ngerjain apa, sedangkan saya hanya terbaring di tempat tidur, saya diem saja bingung bagaimana mau melakukan sholat.[82]

Menurut Ibu Syafi'ah sebelum mendapat bimbingan rohani dan doa ia merasa gelisah dan cemas atas penyakit yang dideritanya dan masih belum bisa berinteraksi dengan lingkunganya.[83]

Menurut Ibu Sonaya sebelum mendapat bimbingan rohani dia merasa hampa. Sebelum saya mendapat bimbingan rohani saya cuma diem saja, sesekali sambil melamun memikirkan masa depan saya gimana nasibnya, jadi saya malah kefikiran yang enggak-nggak dan bingung bagaimana mau melakukan sholat.[84]

---

[81] Ibu Nahfatul, Pasien, *Wawancara*, 02 Nofember 2019, Jam 12.00 wib.
[82] Pak Kasno, Pasien, *Wawancara*, 04 Nofember 2019, Jam 09.00 wib.
[83] Ibu Syafi'ah, Pasien, *Wawancara*, 05 Nofember 2019, Jam 09.30 wib.
[84] Ibu Sonaya, Pasien, *Wawancara*, 06 Nofember 2019, Jam 10.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Keadaan Pasien Setelah Mendapat Bimbingan Rohani

Pasien yang sudah mendapat bimbingan dan doa merasa lebih baik dan merasa lebih tenang dan nyaman berbeda ketika mereka belum mendapat bimbingan rohani Karena spiritual seseorang akan mempengaruhi cara pandangnya terhadap kesehatan dilihat dari perspektif yang luas, menemukan hubungan kesehatan dengan keyakinan terhadap kekuatan yang lebih besar, yang telah memberikan seseorang keyakinan dan kemampuan untuk mencintai. Kesehatan dipandang oleh beberapa orang sebagai suatu kemampuan untuk menjalani kehidupan secara utuh. Pelaksanaan perintah agama merupakan suatu cara seseorang berlatih secara spiritual.

Seperti yang diungkapkan pasien dibawah ini:

a. Menurut Ibu Nahfatul selaku pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk, umur 55 tahun, kediamanya di Mentaras Dukun Gresik. setelah mendapat bimbingan dan doa sebelum mau operasi hatinya selalu berdzikir, hatinya merasa lebih tenang dan lebih nyaman, pasrah apa yang sudah direncanakan Allah terhadap dirinya. “perasaan pertamanya biasa saja dan saya sedikit lebih tenang, Cuma saya jadi mikir kalau semuanya itu bakal kembali kepada Allah”. Setelah operasi ibu Nahfatul sudah bisa berinteraksi dengan banyak orang, merasa bersyukur telah selesai operasinya atas bantuan Allah. Disini terlihat bahwa bimbingan rohani dan doa ini dapat membantu pasien

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

agar mentalnya lebih tenang tidak merasa cemas lagi dan mengarahkan pasien ke arah yang lebih baik.[85]

b. Menurut Pak Kasno selaku pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk, umur 55 tahun kediamanya di Ima'an Dukun Gresik. setelah mendapat bimbingan rohani dan doa dia merasa menjadi lebih baik dari sebelumnya. "setelah dapat bimbingan dan doa saya merasa lebih baik, hati menjadi tenang dan sadar akan dosa-dosa sesaknya mulai berkurang dan selalu berdzikir dalam hati, sudah bisa melakukan sholat" Pasien merasakan perbedaan ketika sesudah mendapat bimbingan dan doa dia merasa menjadi lebih baik dari sebelumnya.

   Disini dilihat perkembangan bapak Kasno setelah mendapat bimbingan dan doa dia sadar akan dirinya yang masih banyak dosa dan ingin berusaha memperbaiki dirinya untuk menjadi lebih baik lagi.[86]

c. Menurut Ibu Syafi'ah selaku pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk, umur 46 tahun, kediamanya di Gedangan Sidayu Gresik. setelah mendapat bimbingan dan doa ia merasa lebih banyak mendapat tentang pengetahuan agama. "Alhamdulillah setelah saya mendapat bimbingan rohani dan doa fikiran saya sudah merasa tenang, hatinya ikhlas menerima sakitnya, keluargapun tambah sabar menunggu pasien dan merasa senang saya merasa lebih tambah pengetahuan, jadi ngerti gimana yang baik dan mana yang tidak".

---

[85]Ibu Nahfatul, Pasien, *Wawancara*, 02 Nofember 2019, Jam 12.00 wib.

[86]Pak Kasno, Pasien, *Wawancara*, 04 Nofember 2019, Jam 09.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ibu Syafi'ah merasa senang ketika sudah mendapat bimbingan dan doa karena dia merasa hatinya lebih tenang dan merasa bertambah pengetahuan tentang agama yang bisa menjadikan pedoman hidupnya. Karena menurutnya dia bisa mengetahui yang benar dan salah dari agama yang menjadi pedomanya.

Dan disini Ibu Syafi'ah bisa mengembangkan dirinya melalui pedoman yang dia sudah tahu mana yang baik dan mana yang benar setelah mendapat bimbingan rohani dan doa.[87]

d. Menurut ibu Sonaya selaku pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk, umur 64 tahun, kediamanya di Golokan Sidayu Gresik. setelah mendapat bimbingan rohani dan doa dari awal beliau sudah mau mengikuti doa walaupun hanya didalam hati, beliau berdoa sambil menangis sadar akan dosa-dosa, mulai bisa berinteraksi dengan menganggukkan kepala saat petugas bimbingan rohani mengajak berdoa, hatinya lebih tenang seperti yang dia katakan: perasaan saya awalnya biasa saja tapi lama kelamaan saya jadi sadar kalau yang ngasih kesembuhan itu kan Allah jadi kita hanya bisa berusaha dengan berobat.

Ibu Sonaya merasa lebih nyaman setelah mendapat bimbingan rohani, menurutnya dia juga sudah berusaha agar cepat sembuh, tetapi Allah lah yang menentukan dia hanya bisa berusaha dengan cara berobat.[88]

---

[87]Ibu Syafi'ah, Pasien, *Wawancara*, 05 Nofember 2019, Jam 09.30 wib.

[88]Ibu Sonaya, Pasien, *Wawancara*, 06 Nofember 2019, Jam 10.00 wib.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi dari beberapa kegiatan bimbingan rohani yang ada di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk sudah membantu dalam proses kesembuhan pasien. Bukan hanya sehat secara fisik tapi juga sehat secara rohani.

3. Proses Penerapan Terapi Quantum Ikhlas

Peneliti yang juga sebagai konselor melakukan terapi quantum ikhlas kepada pasien dengan cara menemui kepala ruangan untuk meminta izin terlebih dahulu untuk melakukan kunjungan kepada pasien, setelah diizinkan oleh pihak ruangan barulah mengunjungi pasien, melihat situasi terlebih dahulu apakah kondisi bisa memungkinkan untuk melakukan pendekatan dengan pasien dan keluarganya atau tidak, setelah kondisi memungkinkan untuk melakukan pendekatan, maka peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kemudian menanyakan nama, asal tempat, sakit apa, dan sudah berapa lama dirawat di rumah sakit dengan nada yang lembut agar pasien mendapatkan rasa nyaman terhadap peneliti, memberikan motivasi dengan tenang agar motivasi yang diberikan bisa dirasakan oleh pasien dan diterima oleh pasien, setelah pasien sudah merasakan nyaman dan menerima motivasi yang diberikan, peneliti mengajak pasien untuk menghadirkan hati kepada Allah dan mendekatkan diri kepada Allah.

Agar pasien tidak merasa cemas lagi karena tidak bisa sembuh dari penyakitnya yang seringkali meghantui dalam fikiranya. Maka dengan demikian peneliti melakukan terapi quantum ikhlas untuk menguatkan mental pasien yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Posisikan diri Anda dengan nyaman, bisa duduk atau santai berbaring. Usahakan tidak akan ada gangguan yang membuat ketenangan Anda buyar.
b. Baik, mulai tarik nafas panjang dari hidung pada hitungan ketiga keluarkan dari mulut secara perlahan ulangi (3x).
c. Pejamkan mata perlahan-lahan, rasakan disetiap hembusan nafasmu yang menjadi Anda semakin nyaman dan semakin rileks.
d. Bayangkan anda berada di suatu tempat yang menurut anda itu tempat yang paling nyaman.
e. Lepaskan dan lupakan beban masalah hiruk pikuk yang ada dalam dirimu.
f. Bayangkan didepanmu ada seluruh keluargamu katakan semua apa yang ingin anda katakana.
g. Tetap focus.
h. Lalu ikuti suara kata-kata saya.

   "Ya Allah saya ikhlas dan bersyukur padamu atas nikmat yang engkau beri"

   "Ya Allah terimakasih sudah memberi anggota tubuh yang lengkap"

   "Ya Allah terimakasih atas segala nikmatmu sehingga aku masih bisa hidup sampai hari ini"

   "Ya Allah aku ikhlas dan menerima atas penyakit yang engkau beri"

   "Ya Allah terimakasih sudah emberi saya nikmat sehingga saya bisa berobat agar bisa sembuh"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

i. Tetap rileks tarik napas panjang lewat hidung dalam hitungan ketiga keluarkan perlahan melalui mulut ulangi (3x).

j. Sekarang rasakan segala kenyamanan dimana kamu tapa merasakan beban.

k. Dalam hitungan ketiga buka perlahan mata Anda.

Dalam teknik terapi diatas merupakan teknik syukur dan mengikhlaskan semua urusan kepada Allah. Mengharapkan untuk sembuh adalah impian dari semua pasien terlepas dari rasa takut tidak bisa sembuh, kita harus tetap berusaha dan berdoa terus kepada-Nya. Semoga bisa menerima dengan ikhlas atas ujian yang diberikan dan ikhlas atas apapun yang akan terjadi.

4. Hasil Terapi Quantum Ikhlas

Setelah proses hasil terapi Quantum Ikhlas untuk penguatan mental pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik, maka hasil dari penerapan terapi Quantum Ikhlas dapat diketahui dengan adanya perubahan pasien hal tersebut didapatkan oleh peneliti berdasarkan pengamatan langsung dan wawancara dengan pasien secara langsung.

Perubahan terjadi pada pasien jauh lebih baik lagi. Pasien setelah mendapatkan terapi Quantum ikhlas hatinya merasa lebih tenang, hatinya selalu berdzikir kepada Allah, ikhlas apa yang sudah direncanakan Allah terhadap dirinya. Merasa bertambah pengetahuanya tentang agama yang bisa menjadikan pedoman hidup, mulai bisa berinteraksi dengan keluarga, sadar kalau yang mengasih kesembuhan itu Allah kita berusaha dengan berobat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Setelah melakukan proses terapi seperti telah dideskripsikan di atas, peneliti mendapatkan indikator pasca terapi, di antaranya adalah pasien mampu menghilangkan rasa cemas dan ketakutan yang berlebih sehingga mental pasien sudah kuat tidak mengganggu proses kesembuhanya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

DOA DAN TERAPI QUANTUM IKHLAS UNTUK PENGUATAN MENTAL PASIEN

A. Analisis Data

1. Urgensi Doa Sebagai Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik

Manusia sempurna adalah manusia yang hidup seimbang dan utuh dengan seluruh kecerdasannya, kecerdasan fisikal, intelektual, emosional, dan spiritual. Kecerdasan fisik dan intelektual umumnya kita dapat dari bangku pendidikan, kecerdasan emosional dari pergaulan, dan kecerdasan spiritual didapatkan dari kematangan pengalaman hidup. Akan menjadikan manusia lebih sabar, damai, tenang mensyukuri nikmat Allah, tawakkal, dan menyerahkan semua urusannya saat ia sudah berusaha semaksimal mungkin. Menurut Erbe Sentanu pengertian doa dalam bukunya Quantum Ikhlas doa itu adalah benda, yaitu gelombang energy *quanta* yang disebut pikiran dan perasaan (keduanya merupakan kata benda). Unsur benda pikiran dan perasaan itu pada dasarnya adalah getaran vibrasi "energi dan informasi" yang disebut *quanta* karenanya, doa sebagai salah satu bentuk yang merupakan gelombang atau vibrasi. dalam berdoa harus memiliki rasa ikhlas dalam perasaan memiliki *positive feeling* juga ada dalam berdoa, dalam kegiatan berdoa juga menghadirkan atau menumbuhkan perasaan ikhlas yang akan didapatkannya, dalam artian pasien belajar mengikhlaskan sesuatu pada penciptan-Nya. Dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga sangatlah besar urgensinya doa bersama yang dilakukan petugas bimbingan rohani diikuti oleh pasien dan keluarganya di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk. Pasien tidak hanya berobat saja tetapi di rumah sakit di bimbing dalam hal spiritual yaitu dibimbing untuk melakukan sholat dalam keadaan sakit diajari bagaimana cara bertayamum dan yang terakhir berdoa untuk kesembuhan penyakit pasien. Agar pasien lebih mendekatkan diri kepada Allah sangatlah penting karena semua yang dimilikinya dari mulai kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan akan kematian atau tidak ada harapan untuk sembuh itu semuanya dari Allah, oleh sebab itu pasien di kasih bimbingan rohani karena bisa menguatkan mental pasien, fikiranya jadi tenang dan ikhlas menghadapi cobaan yang dideritanya.

Doa merupakan hal yang wajib dilakukan ketika dalam keadaan sakit, karena kata meminta dari arti Doa adalah hal yang lumrah, manusia meminta pertolongan kepada Allah mengharapkan sesuatu yang diharapkanya. Lantas sangat berpengaruh bagi pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk memanjatkan doa untuk kesembuhanya, bila pasien sudah dalam keadaan kritis akan dibisikkan doa pelan-pelan ke telinganya yakin bahwa pasien bisa mendengar doa yang dilantunkan oleh petugas bimbingan rohani kemudian mengajak keluarga doa bersama untuk kesembuhan pasien.

Dengan demikian tidak hanya berobat saja yang dibutuhkan pasien tetapi pasien juga memerlukan obat untuk rohaninya, meskipun pasien sudah menjalani berbagai macam pengobatan kalau pikiran dan perasaanya tidak tenang, tidak yakin untuk sembuh maka pengobatan yang dijalaninya akan sia-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sia. Dari situ mulailah pihak rumah sakit menerapkan progam unggulan yakni diadakanya bimbingan rohani setiap hari sabtu dan rabu tujuanya agar menguatkan mental pasien, perasaan dan pikirannya lebih tenang.Rumah sakit tersebut notabennya adalah rumah sakit Islam yang mana dari rumah sakit Islam pasti ada dan sangat penting untuk meminta bantuan kepada Allah dalam segala urusannya lebih-lebih meminta pertolongan kepada Allah untuk kesembuhan penyakitnya.

Pentingnya melaksanakan doa adalah untuk menenangkan pasien yang khawatir dan cemas saat menjalani sakit yang dideritanya dan mengasih motivasi ke pasien bahwa rasa sakit yang dideritanya adalah suatu ujian dari Allah agar pasien bisa bersabar dan tawakkal, tidak mengeluh atau menyalahkan Allah karena rasa sakit itu akan sedikit menghapus dosa-dosa dan allah menginginkan hambanya agar lebih dekat kepada-Nya. Maka pasien yang sudah mendapatkan bimbingan rohani akan merasakan ketenangan, tidak berprasangka buruk kepada Allah, bersyukur atas nikmat yang sudah diberikan Allah, dan ikhlas apapun yang akan terjadi, menyerahkan semuanya kepada Allah biar Allah yang menentukan.

2. Analisis Praktek Doa Dan Therapy Quantum Ikhlas di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk Gresik

Quantum ikhlas menjadikan suatu metode dalam menangani penguatan mental pasien yang bisa menangani pasien dalam hal cemas menjadi lebih bersabar, dan pasien mempunyai semangat tinggi yakin untuk cepat sembuh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maka dalam praktek doa adalah pebimbing rohani dan keluarga antara lain: *pertama,* pembimbing rohani memberi tahu maksud dan tujuannya ke pasien kemudian pembimbing rohani melakukan pendekatan dengan cara bertanya nama, asal, sakit apa, dan sudah berapa lama dirawat di rumah sakit. Keluarga bertugas untuk merawat pasien selama diopname, memberi dan mengambilkan apapun yang dibutuhkan pasien. *Kedua,* pembibing rohani memberikan motivasi kepada pasien agar lebih bersabar dalam menjalani cobaan yag diberikan oleh Allah, dan ikhlas menerima apapun yang sudah digariskan oleh Allah. Keluarga mendukung pasien dan bersabar menunggu pasien agar pasien tidak merasa sebagai beban buat keluarga. *Ketiga,* pembimbing rohani membimbing pasien cara sholat ketika dalam keadaan sakit, mengajarkan bagaimana bertayamum kemudian pembimbing rohani mengajak pasien untuk berdoa, ada berbagai macam bacaan doa yang dilakukan dalam praktek doa, ada doa untuk penyembuhan penyakit dari Al-Qur'an dan ada doa untuk kesembuhan penyakit. Pembimbing rohani yang membacakan doa, pasien tinggal mengamini doa yang dilantunkan oleh pembimbing rohani kemudian pembimbing rohani mengajak doa bersama keluarga untuk kesembuhan pasien. Ketika pebimbing rohani membacakan doa ada beberapa pasien yang sampai mengeluarkan air mata dan sangat berharap agar doa yang dibacakan dikabulkan oleh Allah karna pasien sangat berharap agar lekas diberi kesembuhan dan tidak ada penyakit yag bersarang didalam tubuhnya lagi.

Erbe Sentanu mengatakan bahwa kesuksesan berdoa harus memperhatikan tiga syarat doa yang efektif berikut: minta , yakin, dan terima. *Minta,* tuhan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memang tahu apa yang kita mau, tetapi masalahnya justru apakah kita tahu apa yang kita mau. Oleh karena itu Tuhan bukanlah Maha pemaksa, melainkan maha pemberi, ia member apa yang kita minta. Dan Tuhan paling suka ada yang berdoa meminta kepadan-Nya karena hambanya lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. *Yakin*, orang yang berdoa harus yakin bahwa doanya akan dikabulkan oleh Allah, meski ada hambatan saat berjalan menuju tujuan, ia tak pernah mengeluh. Konsentrasi tetap pada tujuan yang diinginkannya. *Terima*, bersyukur keras kita berpura-pura percaya bahwa doa kita terkabul. Sesungguhnya di level kuantum, setiap niat (baca; pikiran dan perasaan) kita memang sudah langsung diproses perwujudannya. Dan keyakinan keimanan kita dalam bentuk syukur akan memastikan kelancaran proses terkabulnya doa, sedangkan keraguan kita hanya akan menghambat dan merusak proses terkabulnya doa itu. Karenannya posisi hati syukur di zona ikhlas merupakan frekuensi terbaik yang perlu di pertahankan kondisinya.

Dalam berdoa diperlukan rasa ikhlas dalam buku Quantum Ikhlas adalah keterampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran (keinginan, harapan, cita-cita) dan perasaan (ketakutan kecemasan, kekhawatiran) kembali kepada sumbernya yaitu Tuhan. Oleh karena itu kita memahami semua ini hanya milik Tuhan.Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia yang dipedomankan oleh Tuhan untuk dimiliki setiap manusia. fitrah manusia yang sempurna akan tercemar saat tidak ikhlas. Ketika kita ikhlas kita hidup hanya mengandalkan bimbingan-Nya untuk memberikan manfaat terbesar bagi setiap orang. Di dalam hati kita selalu merasakan syukur, sabar, fokus, tenang, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bahagia dalam menerima apapun yang dialami selama proses menuju yang diinginkan.

Terapi melalui doa menurut Utsman Najati dalam buku Psikologi Dalam Perspektif Hadits Nabi yaitu doa memiliki keutamaan dan pahala sebagaimana yang dimiliki dzikir dan ibadah. Sesungguhnya formula doa bisa mendatangkan ketenangan jiwa, menyembuhkan rasa cemas, gundah, dan gelisah. Karena orang yang memanjatkan doa akan berharap agar Allah mengabulkan permintaannya dan orang yang sudah melakukan doa hatinya akan menjadi lebih tenang. Sesungguhnya memiliki harapan dalam untaian lafazh doa yang yakin kalau doa itu akan dikabulkan oleh Allah bisa meringankan rasa cemas dan kegundahan orang mukmin. Keyakinan seperti itu akan membantu pasien untuk bersabar dan menciptakan rasa tenang. Orang mukmin sejati akan mengetahui bahwa Allah kadang-kadang mengabulkan doanya, kadang-kadang menyelamatkan dari bencana yang ditakdirkan melalui doanya. Kadang-kadang menyimpannya pahala doa untuk diberikan di akhirat, atau bahkan melebur dosa-dosanya melalui doa yang dipanjatkan.[89]

Dengan demikian penulis menyimpulkan bahwa urgensi doa sebagai penguatan mental pasien, menerima doa sebagai kekuatan saat sedang sakit, saat berdoa pasien menghayati dan bergetar hatinya, pasien merasa lebih ikhlas menerima musibah atau penyakit yang dialami, dan mulai bisa berinteraksi dengan keluarga, pasien juga merasakan hatinya tenang dan sabar, merasakan

[89] Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi* (Jakarta: Mustaqim, 2000), 430.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anggota badan membaik, sebelum operasi merasakan ketentraman hati, selalu mengingat Allah dan ikhlas menghadapi kenyataan setelah operasi, mulai bisa berinteraksi dengan lingkungan.

Peneliti yang juga sebagai konselor melakukan terapi quantum ikhlas kepada pasien dengan cara menemui kepala ruangan untuk meminta izin terlebih dahulu untuk melakukan kunjungan kepada pasien, setelah diizinkan oleh pihak ruangan barulah mengunjungi pasien, melihat situasi terlebih dahulu apakah kondisi bisa memungkinkan untuk melakukan pendekatan dengan pasien dan keluarganya atau tidak, setelah kondisi memungkinkan untuk melakukan pendekatan, maka peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kemudian menanyakan nama, asal tempat, sakit apa, dan sudah berapa lama dirawat di rumah sakit dengan nada yang lembut agar pasien mendapatkan rasa nyaman terhadap peneliti, memberikan motivasi dengan tenang agar motivasi yang diberikan bisa dirasakan oleh pasien dan diterima oleh pasien, setelah pasien sudah merasakan nyaman dan menerima motivasi yang diberikan, peneliti mengajak pasien untuk menghadirkan hati kepada Allah dan mendekatkan diri kepada Allah.

Agar pasien tidak merasa cemas lagi karena tidak bisa sembuh dari penyakitnya yang seringkali meghantui dalam fikiranya. Maka dengan demikian peneliti melakukan terapi quantum ikhlas untuk menguatkan mental pasien yaitu:

1. Alphamatic

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Posisikan diri dengan nyaman. Bisa duduk yang santai atau berbaring. Usahakan selama 20 menit ke depan tidak aka nada gangguan yang membuat ketenangan anda buyar.

b) Hayati sepenuhnya semua suara yang tertangkap oleh telinga anda menjadikan anda semakin nyaman dan semakin rileks.

2. Afirmasi

Ketika sudah merasa tenang, sekitar 5 menit bisikkan perlahan-lahan afirmasi atau niat tujun hidup anda di dalam hati.

3. Visualisasi

Sambil membisikkan doa Anda, byangkan dan hayati doa atau harapan Anda seolah-olah harapan itu sudah terwujud menjadi kenyataan. Hidupkanlah gambar-gambar di pikiran Anda secara *holografis* yaitu: bayangan visual, warna tekstur, temperatur, suara, bau-bauan, dan perasaan hati. Lakukanlah dengan sepenuh hati.

4. Syukur

a) Sambil menyaksikan proses terwujudnya doa dan niat-niat Anda, ucapkanlah syukur kepada Tuhan *Alhamdulillahirobbilalamin* atau yang sesuai dengan agama Anda. Dan lambungkanlah perasan Anda sepenuh hati kepada Tuhan

b) Akhirnya, setelah cukup merasakan getar rasa syukur yang luar biasa, ikhlaskanlah semua pikiran, perasaan, rasa salah dan dosa, niatkan semua itu untuk Anda serahkan kembali semuanya kepada sang pencipta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam teknik terapi diatas merupakan teknik syukur dan mengikhlaskan semua urusan kepada Allah. Mengharapkan untuk sembuh adalah impian dari semua pasien terlepas dari rasa takut tidak bisa sembuh, kita harus tetap berusaha dan berdoa terus kepada-Nya. Semoga bisa menerima dengan ikhlas atas ujian yang diberikan dan ikhlas atas apapun yang akan terjadi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Urgensi doa terhadap penguatan mental pasien merupakan hal positif karena menurut Erbe sentanu pengertian ikhlas dalam perasaan memiliki *positive feeling* juga ada dalam berdoa, dalam kegiatan berdoa juga menghadirkan atau menumbuhkan perasaan ikhlas yang akan didapatkannya, dalam artian pasien belajar mengihklaskan sesuatu pada pencipta-Nya. Dan juga sangatlah besar urgensinya doa bersama yang dilakukan pembimbing rohani diikuti oleh pasien dan keluarganya di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk. Pasien tidak hanya berobat saja tetapi di rumah sakit dibimbing dalam hal spiritual yaitu dibimbing untuk melakukan sholat dalam keadaan sakit diajari bagaimana cara bertayamum dan yang terakhir dikasih motivasi agar semangat untuk sembuh dan berdoa untuk kesembuhan penyakit pasien. Agar pasien lebih mendekatkan diri kepada Allah sangatlah penting karena semua yang dimilikinya dari mulai kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan akan kematian atau tidak ada harapan untuk sembuh itu semuanya dari Allah, oleh sebab itu pasien dikasih bimbingan rohani karena bisa menguatkan mental pasien, fikirannya menjadi tenang dan ikhlas menghadapi cobaan yang dideritannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Praktek doa jika disertai dengan rasa ikhlas, keduannya sudah memiliki kesatuan atau saling bersinergi maka dari seluruh uraian riset yang telah di paparkan penulis di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk, dapat diambil kesimpulannya antara lain: paseien ketika sakit sering kali mentalnya terganggu timbul kekhawatiran dan kecemasan. Agar supaya pasien tidak khawatir dan cemas maka diadakanya metode doa. Dalam upaya untuk menguatkan mental pasien peneliti memberikan sumbangsih doktrin tentang teori Erbe Sentanu yang bersyukur dan ikhlas kepada Allah, agar bisa membuka hatinya saatmendapatkan bimbingan rohani dan berdoa untuk kesembuhan pasien. Menerima doa sebagai kekuatan saat sedang sakit, saat berdoa pasien menghayati dan bergetar hatinya, pasien merasa lebih ikhlas menerima musibah atau penyakit yang dialami, dan mulai berinteraksi dengan keluarga, pasien juga merasakan hatinya tenang dan sabar, merasakan anggota badan membaik, merasakan ketentraman hati, selalu mengingat Allah, dan ikhlas menghadapi kenyataan.

B. Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian tentang: Doa dalam Perspektif Quantum Ikhlas (Penguatan Mental Pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Sekapuk). Maka perlu ada sumbangan dari peneliti sebagai masukan atas beberapa kekurangan yang ada, dan agar dalam proses penelitian bisa lebih baik dari sebelumnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun saran atau masukan tersebut yaitu:

Kepada pengurus Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk agar lebih menambahkan jumlah pembimbing rohani pasien agar pasien di rumah sakit ini tidak hanya diberikan suplay obat-obatan saja tetapi diberikan suplay rohaninnya juga dengan program bimbingan rohani diberikan setiap hari.

Kepada pembimbing rohani pasien agar lebih proaktif dan lebih inovatif lagi dalam rangka membimbing pasien melalui ilmu-ilmu tentang motivasi dan tata cara berdoa yang ada dan doa-doa yang sudah ada sehingga di setiap pertemuan berikutnya pasien yang mengikuti doa tersebut semakin bertambah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Al-Jauziyah, IbnuQayyim. 2006. *Pengobatan Komprehensif Penyakit Hati.*Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Aziz, Moh. Ali. 2015. *Doa-doa Keluarga Bahagia*. Surabaya: Duta AksaraMulia.

Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. Depok: Anggota IKAPI.

Az-Zahrani, Musfir bin said. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta:Gema Insani Press.

Azzet, Akhmad Muhaimin.2017.*Amalandan Doa Menjadi Kaya*. Jogjakarta: Starbooks.

Bordui, P.J.M. Steven, F. dkk. 1999.*Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Ema Hidayanti. 2014. "Dakwah Pada Setting Rumah Sakit", dalam Jurnal *Bimbingan Konseling Islam* Vol 5, No. 2.

Ghazali Mukri, ZainulMuttaqin. 1999.*Doa dan DzikirMenurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Hadi, Sutrisno. 1989. *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Ofset.

Hawari, Dadang. 2004. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, cet XI.

Hawari, Dadang. 2001.*Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.

Herdi, Dede Rahmat Hidayat.2014. *Bimbingan Konseling, Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Jaya, Yahya. 1994. *Spiritual Islam Dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kartono, Kartini. 2003. *Patologi Sosial 3*. Jakarta: Rajawali, Cet III.

Labib. 2012. *Risalah Doa-doa Mustajab* Surabaya: Karya Agung.

Latipun, Moelyono Notosoedirdjo.2005. *Kesehatan Mental (Konsep dan Penerapan)*, edisi ke 4. Malang: UMM Press.

Lubis, Bachtiar. 1993.*Pengantar Psikiatri Klinik*. Jakarta: Gaya Baru.

M. Luthfi. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan (konseling) Islam*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

M. Sholihin. 2003. *Tasawuf Tematik* Bandung: PustakaSetia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Maimunah, Siti. 2011. Dalam Antologi Kajian Islam cet 1, *Peran Intensitas Dzikir DalamMengatasi Stres* Pascasarjana IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Mubarok, Achmad. 2002. *Relevansi Tasawuf dengan Problem KejiwaanManusia Modern*. Jakarta: Imandan Hikmah.

Mujab, Saiful. 2018.Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus: *Teknologi Quantum Ikhlas Dalam Pengelolaan Stres Untuk Meningkatkan ESQ Pada Guru Madrasah Ibtidaiyah*, Vol. 6. Nomor 1.

Najati, Muhammad Utsman. 2000. *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*. Jakarta: Mustaqim.

Ningsih, Yusria. 2011. *Kesehatan Mental*. Surabaya: IAIN SunanAmpel Press.

Noor, Juliansyah. 2011. *Metodelogi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Notosoedirjo, Moeljono. 2014. *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.

Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Press.

Rahman, Fazlur. 1999. *Etika Pengobatan Islam*. Bandung: Mizan.

Ramayulis. 2004. *Psikologi Agama*. Jakarta: Radar Jaya.

Sabiq, Zamzami.Ani Islam. 2016. *Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalamMewujudkanKesehatan Mental*. Vol. 9.Nomor 2.

Samad, Duski. 2017. *Konseling Sufistik*. Depok: Rajawali Pers.

Sentanu, Erbe. 2007. *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati* Jakarta: PT Gramedia.

Shihab, M. Quraish. 2003. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.

Styana, Zalussy Debby. 2016. *Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Adaptif Bagi Pasien Stroke*, Jurnal Ilmu Dakwah, Vol 36, No. 1.

Sugiono, 2008.*Metode Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2010.*Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakata: RinekaCipta.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene "Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologidan Agama*". Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Zuhdi, Achmad. 2015. *Terapi Qurani Tinjauan Historis Al-Quran Al-Hadits dan Sains Modern*. Surabaya*: IMTIYAZ*.

Dokumentasi dan Wawancara

Mbak Fety, (Bagian Diklat), Wawancara, Gresik, 01 November 2019

Ustadz Hadi Dimiyati, (Ketua Pembimbing Rohani, *Wawancara,* Gresik, 02 November 2019.

Ustadz Ainul Mujib, *Wawancara,* Gresik, 02 November 2019.

Ustadz Sukahar, *Wawancara,* Gresik, 06 November 2019.

Ustadz Sholihin, *Wawancara,* Gresik, 06 November 2019.

Pak Kasno, (Pasien), *Wawancara,* Gresik, 04 November 2019.

Ibu Nahfatul, (Pasien), *Wawancara,* Gresik, 05 November 2019.

Dokumentasi RS.PKU Muhammadiyah Sekapuk.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id