

PENGOBATAN DENGAN PSIKOTERAPI MENURUT USTAD DANU

Ening Herniti

*Dosen Jurusan Bahasa dan Sastra Arab
Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga*

ABSTRAK

Penyebab penyakit fisik yang ada sekarang ini 53% berasal dari faktor psikis atau kejiwaan yang berawal dari pola berpikir dan bertindak sehari-hari. Menurut Ustad Danu, pada prinsipnya semua penyakit muncul akibat seseorang sering mengumbar hawa nafsu sehingga Allah menurunkan azab atau peringatan agar manusia kembali ke jalan yang benar yaitu Alquran dan Sunah Rasul. Salah satu penyembuhan penyakit disebut dengan psikoterapi, yakni sebuah metode penyembuhan dengan menggunakan pendekatan psikologis atau dengan perbaikan akhlak. Sugesti juga memiliki peran dan manfaat di dalam penyembuhan suatu penyakit. Secara teori, sugesti yang dibangkitkan pada diri seseorang, mampu

untuk merangsang hormon-hormon yang ada pada tubuh, mengeluarkan sel-sel untuk melawan penyakit (antibody).

Kata kunci: Pengobatan, penyembuhan, psikoterapi, akhlak

A. PENDAHULUAN

Sehat dalam Islam bukan hanya merupakan sesuatu yang berhubungan dengan masalah fisik (jasmani), melainkan juga secara psikis (jiwa). Karena itulah Islam memperkenalkan konsep *al-Shihhah wa al-afiyat*, yakni sehat secara fisik dan psikis. Di hadapan Allah, orang sakit bukanlah orang yang hina. Mereka justru memiliki kedudukan yang sangat mulia seperti yang telah disebutkan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim *“Tidaklah seorang muslim tertimpa derita dari penyakit atau perkara lain kecuali Allah hapuskan dengannya (dari sakit tersebut) kejelekan-kejelekannya (dosa-dosanya) sebagaimana pohon menggugurkan daunnya.”*

Namun demikian, semua penyakit di dalam tubuh manusia pada dasarnya adalah hasil perbuatan manusia itu sendiri sebagaimana firman-Nya dalam Alquran surat Asy-syura: 30 yang artinya, *“Dan apa musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu).”*

Menyembuhkan orang sakit melalui pengaruh hubungan antara seorang dengan orang lain sudah lama dilakukan, setua umur manusia di dunia ini. Jauh sebelum ditemukannya cara pengobatan untuk menyembuhkan orang sakit, sudah disadari adanya pengaruh yang dapat diberikan untuk mempengaruhi suatu penyakit, yakni dengan menanamkan atau meningkatkan perasaan sehat. Penyembuhan model ini kemudian disebut dengan psikoteapi. Psikoterapi bertitik tolak dari suatu paham bahwa manusia pada hakikatnya dapat dan mungkin untuk dipengaruhi dan diubah melalui intervensi psikologik yang dilakukan atau direncanakan oleh orang lain.¹

¹ Singgih D.Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Penerbit Libri,

Ustadz Danu adalah salah seorang yang berhasil menemukan titik temu antara penyakit jiwa (akhlak yang kurang terpuji) dan penyakit jasmani (fisik/badani) pada manusia. Ia merumuskan bahwa penyakit adalah indikator adanya sebuah ketimpangan akhlak pada diri manusia, baik disadari maupun tidak disadari oleh orang tersebut. Akhlak-akhlak yang kurang baik tersebut biasanya selalu dilakukan berulang-ulang yang lambat laun akan menjadi kerak di dalam hatinya sehingga hatinya tumpul dan berpenyakit. Menurut Ustadz Danu, penyakit tersebut dibahasakan sebagai “*teguran Allah*” kepada pelaku.

Nama lengkap Ustadz Danu adalah Ir. Djoko Ismanu Herlambang. Ia dilahirkan di Pati pada tanggal 4 Desember 1964 dan sekarang berdomisili di Sleman, Yogyakarta. Ia alumni teknik sipil UII (Universitas Islam Indonesia) Yogyakarta. Ir. Djoko Ismanu Herlambang kemudian lebih akrab dipanggil Ustadz Mas Dhanu. Selama bertahun-tahun ia mempelajari, memperdalam dan mempraktikkan isi Alquran dan Assunnah, sehingga dari sanalah Allah swt memberikan kepehaman kepadanya, menemukan hubungan yang erat antara sakit dengan akhlak seseorang².

Ceramah Ustadz Danu sangat menarik untuk dikaji karena metode yang digunakan untuk menyembuhkan pasien, yakni metode psikoterapi (terapi psikologis). Metode yang digunakan berbeda dengan penyembuhan yang dilakukan oleh Yusuf Mansur maupun Arifin Ilham. Yusuf Mansur berkeyakinan bahwa segala rintangan hidup, mala petaka, dan bencana dapat dihindari dengan memberikan sedekah kepada orang lain. Sementara itu, Arifin Ilham menggunakan metode zikir untuk menenangkan hati dan mencari solusi dalam menghadapi masalah-masalah hidup. Di samping itu, dilihat dari audiens (para pendengar atau pengunjung pengajian) berbeda. Audiens Yusuf Mansur dan Arifin Ilham lebih umum, yakni para pengunjung terdiri dari yang sehat dan yang mendapat masalah mengunjungi pengajiannya. Sebaliknya, pasien Danu dapat dikatakan khusus karena hampir yang hadir mendengarkan ceramah

2010), hlm. 150.

² <http://akhlakmuliacenter.com/site/index.php?/Ustadz-Mas-Dhanu.html>

adalah orang atau anggota keluarganya sedang sakit. Ceramah Danu tidak berfokus pada ceramah agama, tetapi lebih pada penyembuhan penyakit. Jadi, tidak berlebihan jika sebagian orang yang menyebut Danu sebagai terapis alternatif (pengobatan alternatif).

Pengobatan dengan psikoterapi memunculkan persoalan bagaimana pengaruh akhlak terhadap kesehatan menurut Ustad Danu, bagaimanakah psikoterapi dapat menyembuhkan berbagai penyakit, dan adakah peran sugesti dalam penyembuhan berbagai penyakit.

B. Akhlak dan Kesehatan

Menurut penelitian terkini dari negara-negara maju ditemukan bahwa penyakit-penyakit fisik yang ada sekarang ini 53% penyebabnya adalah berasal dari faktor psikis atau kejiwaan yang berawal dari pola berpikir dan bertindak sehari-hari. Bisa berawal dari tekanan atau banyaknya pekerjaan di kantor, problematika rumah tangga, lingkungan, dan sebagainya. Tekanan psikis tersebut akan memacu kerja otak dan emosional seseorang secara berlebihan dan akhirnya muncul berbagai penyakit yang menderanya. Faktor-faktor lain adalah 18% dari faktor keturunan, 19% faktor lingkungan, dan 10% pelayanan kesehatan³.

Manurut Ustadz Danu, pada prinsipnya semua penyakit muncul akibat seseorang sering mengumbar hawa nafsu sehingga Allah menurunkan azab atau peringatan agar manusia kembali ke jalan yang benar yaitu Alquran dan Sunah Rasul. Nafsu akan menyebabkan timbulnya penyakit hati dan penyakit fisik. Dasar hubungan nafsu dan penyembuhan penyakit ada dalam firman Allah surat Yunus 57:

“Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Dalam ayat di atas dijelaskan bahwa Allah menurunkan

³ <http://akhlakmuliacenter.com/site/index.php?/Siraman-Qalbu/Psikoterapi-Akhlak-Mulia-Sebuah-Solusi-Penyembuh-Penyakit-Secara-Islami.html>

Alquran (pelajaran) dengan tiga fungsi yaitu sebagai penyembuh penyakit yang ada dalam dada (hati), petunjuk, dan rahmat bagi orang yang beriman. Di sini pengertian Alquran sebagai penyembuh penyakit yang ada dalam dada bukan berarti secara langsung ayat-ayat Alquran atau bacaan ayat-ayat Alquran dapat menyembuhkan penyakit-penyakit fisik yang ada dalam dada seperti sesak nafas, TBC, jantung koroner dan lain-lain, melainkan yang dimaksud adalah sumber-sumber penyebab datangnya penyakit-penyakit berasal dari hati yang ada dalam dada manusia. Dalam hati manusia Allah SWT. meletakkan dua hal, yaitu ruh dan nafsu. Ruh akan cenderung membawa manusia tunduk dan patuh kepada firman-firman Allah SWT (*nafsu mutmainah*), sedangkan nafsu akan cenderung membawa manusia lebih mengikuti kesenangan–kesenangan duniawi belaka tanpa memperhatikan firman-firman Allah. Karena hati merupakan pusatnya nafsu-nafsu yang ada dalam tubuh manusia. Hati akan memerintahkan otak menggerakkan organ tubuh sebagai tempat penyaluran atau keluarnya nafsu-nafsu tersebut. Nafsu-nafsu yang tidak baik ini bila dijalankan selama bertahun-tahun akan menjadi tumpukan kesalahan dan dosa di mata Allah SWT. Allah telah memiliki sistem yang sempurna dalam kehidupan manusia ini yaitu Allah memiliki cara untuk memaksa manusia tunduk patuh kepada firman-firman-Nya agar kembali ke jalan yang benar. Jalan yang benar itu tidak lain adalah Alquran dan Sunah Rasul. Paksaan Allah itu berupa azab atau musibah yang menimpa kita dalam kehidupan sehari-hari. Wujud dari musibah ini misalnya penyakit, kecelakaan, kecurian, dan lain-lain.

Karena sifat rahman dan rahim-Nya, Allah menurunkan Alquran sebagai *huda* (petunjuk hidup) untuk menuntun manusia agar selalu berjalan di jalan-Nya. Manusia manakala dalam hidupnya tidak terbimbing oleh Alquran, maka kehidupannya cenderung akan lebih banyak memperturutkan hawa nafsu daripada hidup menurut Alquran. Hidup menurut aturan Alquran pada dasarnya adalah hidup dengan cara mengekang atau melawan keinginan hawa nafsu yang selalu akan mengendalikan gerak hati, pikiran, dan langkah manusia. Makin kuat niat seseorang untuk hidup sesuai petunjuk Alquran, maka makin kuat pula kemampuan seseorang untuk melawan hawa

nafsu. Hidup dengan menjadikan Alquran sebagai petunjuk akan mengangkat derajat manusia di hadapan Allah swt. sebagai orang yang bertakwa (*muttaqien*). Dengan memohon kepada-Nya, maka Allah akan menyembuhkan penyakit seseorang sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Yunus ayat 57, yaitu Alquran sebagai penyembuh penyakit dalam dada, petunjuk, dan rahmat bagi kita yang beriman.

Lebih lanjut Ustadz Danu mengatakan bahwa (berdasarkan pengalaman dalam menangani jamaah dan pasien lebih dari 20 tahun dengan ribuan pasien) penyakit yang diderita seseorang biasanya terjadi pada organ tubuh yang tidak difungsikan sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Organ yang sakit itu menunjukkan bahwa organ tersebut lebih banyak digunakan sebagai alat atau tempat untuk mengekspresikan nafsu-nafsu daripada digunakan sebagai alat untuk sujud kepada Allah SWT. Setelah selama bertahun-tahun seseorang melakukan kesalahan, maka suatu saat Allah akan menurunkan peringatan kepada kita agar kembali ke tuntunan Alquran. Wujud peringatan atau musibah yang ditimpakan kepada manusia yaitu melalui diberikannya penyakit kepada orang tersebut melalui organ-organ yang sering digunakan sebagai alat untuk mengeluarkan atau mengekspresikan nafsu-nafsunya. Contoh penggunaan organ-organ tubuh untuk menuruti hawa nafsu yaitu:

- Mulut sering digunakan untuk berbuat ghibah, berbicara secara emosional, menghujat, mengfitnah, menyakiti hati orang lain, berbohong, dan lain-lain.
- Mata digunakan untuk melihat sesuatu yang tidak disukai Allah, suka memandang rendah orang lain (fisik, perilaku, hasil karya, pemikiran, dan sebagainya).
- Telinga tidak digunakan untuk mendengarkan nasihat-nasihat, baik dari orang lain, marah bila mendengarkan sesuatu yang tidak sesuai keinginan kita.
- Jantung digunakan sebagai tempat untuk meletakkan atau menyalurkan nafsu sombong, emosi yang meledak, kecongkakan, dan egois.
- Hati sebagai tempat meletakkan atau menyalurkan nafsu,

merasa paling benar tidak mau menerima nasehat orang lain, dendam, iri, dan dengki.

- Otak digunakan untuk memeralat orang lain, berprasangka buruk, merasa apa yang dipikirkan paling benar, dan sering berkhayal yang tidak-tidak.
- Ginjal digunakan sebagai tempat untuk meletakkan atau menyalurkan nafsu yang sering membenarkan yang salah atau menyalahkan yang benar.
- Tangan sering digunakan untuk mendholimi atau berbuat aniaya terhadap orang lain, baik di kantor maupun di rumah dan tidak menjalankan amanah dengan baik.
- Kaki, dalam kehidupan sering digunakan untuk melangkah pada jalan yang menyimpang dari tuntunan Alquran, atau merasa langkah-langkahnya dalam kehidupan merasa benar padahal salah, dan lain-lain.

Dalam menyalurkan nafsu-nafsu tersebut sering menimbulkan masalah bagi orang lain. Jadi ada pihak lain yang terlanggar haknya atau teraniaya atas sikap-sikap seseorang yang kurang terpuji tersebut, Allah SWT memberikan peringatan keras terhadap orang yang berlaku aniaya atau berani melanggar hak yang menjadi milik orang lain⁴.

C. Pengobatan Psikoterapi Menurut Ustadz Danu

Psikoterapi lahir pada tahun 1960-an. Secara etimologis, psikoterapi berasal dari kata "*psyche*" yang berarti jiwa dan "*therapy*" dari bahasa Yunani yang berarti "merawat" atau "mengasuh". Psikoterapi dalam arti sempit berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang. Dalam *Oxford English Dictionary*, istilah *psychotherapy* tidak tercantum, tetapi ada istilah *psychotherapeutic* yang diartikan sebagai perawatan terhadap suatu penyakit dengan mempergunakan teknik psikologis untuk melakukan intervensi psikis.

Menurut Watson dan Morse psikoterapi dirumuskan sebagai

⁴ Danu, *Kumpulan Firman*, tidak dipublikasikan.

bentuk khusus dari interaksi antara pasien dan terapis, terapis menyusun interaksi dengan mempergunakan dasar psikologik untuk membantu pasien meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupannya dengan mengubah pikiran, perasaan, dan tindakannya.⁵

Psikoterapi (*psychotherapy*) adalah pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosinya, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya⁶.

Menurut James P.Chaplin, psikoterapi dibagi menjadi dua. Pertama, dalam arti khusus, psikoterapi diartikan sebagai penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Kedua, dalam arti luas psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Pada pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu, mempertahankan, dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya⁷.

Carl Gustav Jung berpendapat bahwa psikoterapi berfungsi *kuratif* (penyembuhan), *preventif* (pencegahan), dan *konstruktif* (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat). Ketiga fungsi tersebut mengisyaratkan bahwa usaha-usaha untuk berkonsultasi pada psikiater tidak hanya ketika psikis seseorang dalam kondisi sakit. Alangkah lebih baik jika dilakukan sebelum datangnya gejala atau penyakit mental, karena hal itu dapat membangun kepribadian yang sempurna⁸.

⁵S.J. Morse, dan R.I. Watson., *Psychotherapies, A Comparative Case-book*. (New York: Holt, Rinehart & Winston 1977)

⁶ Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002)

⁷ *Ibid.*

⁸ *Ibid.*

Muhammad Abd Al-Aziz Al-Khalidi membagi obat (*syifa*) dengan dua bagian. Pertama, obat *hissi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan air, madu, buah-buahan. Kedua, obat *ma'nawi*, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit ruh dan kalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam Alquran. Pembagian dua kategori obat tersebut berdasarkan pada asumsi bahwa dalam diri manusia terdapat dua substansi yang bergabung menjadi satu, yaitu jasmani dan ruhani. Masing-masing substansi ini memiliki sunnah (hukum) tersendiri yang berbeda satu dengan yang lain. Kelainan (penyakit) yang terjadi pada aspek jasmani harus ditempuh melalui sunnah pengobatan *hissin*, bukan dengan sunnah pengobatan *ma'nawi* seperti berdoa⁹.

Muhammad Mahmud, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori. Pertama, bersifat duniawi, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. Kedua, bersifat ukhrawi, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual, dan agama¹⁰.

Menurut Dadang Hawari, psikoterapi Islam adalah terapi psikoreligius, yakni keimanan kepada aqidah dan tauhid, pengamalan ibadah (mendirikan salat, melaksanakan puasa, mengeluarkan zakat, melaksanakan haji, membiasakan doa, dan zikir), dan sabar¹¹. Dengan terapi ini akan menyembuhkan stres.

Dari rumusan di atas dapat disimpulkan bahwa psikoterapi adalah sebuah metode penyembuhan dengan menggunakan pendekatan psikologis.

Penelitian yang berkaitan dengan praktik penyembuhan telah dilakukan oleh J. Maurus (2009). Ia dapat menyembuhkan depresi dengan saran pengobatan yang sangat manusiawi dan sangat berhasil dalam menghadapi penyakit depresi, yaitu pengertian dan cinta. Depresi merupakan bagian dari semua gangguan mental dan

⁹ *Ibid.*

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1999)

emosi. Depresi dapat merambah pada reaksi fisik seperti tukak lambung, radang usus besar, insomnia, ketidakmampuan mencerna makanan, peningkatan detak jantung, dada sesak, susah bernafas, sembelit, dan berkeringat.¹²

Menurut Prof. Dr. Moh. Sholeh dalam buku yang ditulis Musbirin *Terapi Shalat Tahajud bagi Penyembuhan Kanker* mengemukakan bahwa salat tahajud dapat digunakan sebagai alternatif meningkatkan dan memperbaiki daya tahan tubuh dan menghilangkan rasa nyeri penyakit kanker. Salat tahajud yang dilakukan dengan tepat, maksimal, dan khushyuk akan menormalkan kadar kortisol dan berbagai hormon lain dalam tubuh.¹³

Psikoterapi sebagai metode penyembuhan berbagai penyakit yang dilakukan Ustadz Danu disebut psikoterapi akhlak mulia. Penamaan psikoterapi akhlak mulia karena penyakit muncul akibat seseorang sering mengumbar hawa nafsu sehingga Allah menurunkan azab atau peringatan agar manusia kembali ke jalan yang benar yaitu Alquran dan Sunah Rasul. Penyakit yang menimpa seseorang sebagai azab atas segala dosa-dosa yang telah diperbuatnya sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis “Tiada seorang hamba ditimpa musibah baik di atasnya maupun di bawahnya melainkan sebagai akibat dosanya”. Walaupun demikian, Allah SWT akan mencabut azabnya jika manusia itu bertobat sebagaimana firman Allah SWT surat Asy-Syuura ayat 30 *“Apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)”*.

Bentuk perilaku aniaya terhadap orang lain ini dapat berupa menyakiti fisik maupun hati orang lain. Allah berfirman dalam surat An-Nisa 30:

“Dan Barangsiapa berbuat demikian dengan melanggar hak dan aniaya, Maka Kami kelak akan memasukkannya ke dalam neraka. yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.”

¹² J. Maurus, *Mengenal dan Mengatasi Depresi*. (ttp: Rumpun, 2009), hlm. 15.

¹³ Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud bagi Penyembuhan Kanker*. (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2010)

Ayat di atas berlaku umum, artinya siapa pun orang tersebut baik orang itu muslim atau belum muslim bila melanggar hak orang lain atau berbuat aniaya, maka oleh Allah akan dimasukkan ke dalam neraka. Istilah neraka dalam ayat di atas merupakan simbol bagi tempat penyiksaan bagi manusia yang telah berbuat salah atau dosa terhadap orang lain. Neraka merupakan tempat untuk mengazab manusia di akhirat kelak. Sebenarnya secara implisit di dalamnya juga terkandung pengertian azab itu diberikan di dunia ini agar manusia segera ingat akan kesalahan dan dosanya sebelum adzab yang besar di akhirat nanti. Ini sebagaimana yang telah Allah tegaskan dalam surat As Sajdah 21:

“Dan Sesungguhnya Kami merasakan kepada mereka sebahagian azab yang kecil (di dunia) sebelum azab yang lebih besar (di akhirat), Mudah-mudahan mereka kembali (ke jalan yang benar).”

Yang dimaksud azab kecil di dunia ini adalah semua bentuk ketidaknakan atau ketidaknyamanan yang mengenai seseorang dalam kehidupan sehari-hari, misalnya: penyakit fisik (pusing, bengkak jantung, ginjal bocor, kanker, dan sirosis) maupun metafisik (kesurupan), kehilangan harta, kecelakaan, dan lain-lain. Semua azab itu kebanyakan disebabkan oleh akhlak atau perilaku seseorang yang kurang baik di mata Allah ta’ala. Hal ini telah Allah firmankan dalam surat Asy-Syura ayat 30:

“Dan apa saja musibah yang menimpa kamu Maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu).”

Dalam mengatasi semua persoalan hidup, seseorang harus kembali kepada Allah SWT. sebagai pencipta manusia dan alam semesta, dan juga yang mengatur dan mengendalikan sistem kehidupan manusia. Semua makhluk ada di muka bumi tidak akan bisa lepas dari azab atau musibah yang telah Allah tetapkan, dan manusia tidak mungkin memperoleh pelindung dan penolong selain kehendak Allah swt. semata. Hal ini telah Allah tegaskan dalam surat Asy- Syura ayat 31:

“Dan kamu tidak dapat melepaskan diri (dari azab Allah) di muka

bumi, dan kamu tidak memperoleh seorang pelindung dan tidak pula penolong selain Allah."

Ayat di atas menegaskan bahwa manusia sebagai bagian dari semesta alam yang Allah ciptakan selalu berada di bawah pengawasan Allah SWT. Manusia tidak bisa melepaskan diri dari semua ketetapanNya termasuk bila Allah berkehendak menimpakan azab padanya. Ketika musibah atau azab itu datang maka tidak ada pilihan lain kecuali manusia harus berlindung dan memohon pertolongan kepada-Nya. Memohon kepada Allah SWT tentu saja harus mengikuti adab atau sopan santun sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat Al-'Araf ayat 56:

"Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut (tidak akan diterima) dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik."

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa agar doa dikabulkan harus banyak berbuat kebaikan di muka bumi, harus menjauhkan diri dari sikap atau perbuatan yang Allah sebut sebagai tindakan yang membuat kerusakan di muka bumi atau semua tindakan yang dapat digolongkan ke dalam perbuatan destruktif. Berdoa harus penuh harap agar dikabulkan dan merasa takut kalau-kalau doa tidak diterima atau tidak dikabulkan oleh Allah SWT. Ustadz Danu menegaskan bahwa kemungkinan doa akan dikabulkan oleh Allah akan makin besar bila jumlah amal baik yang dilakukan makin banyak. Jadi mustajab tidaknya doa seseorang sangat terkait dengan jumlah amal baiknya di mata Allah SWT. Makin banyak amal shaleh seseorang, maka kemustajaban doa seseorang makin besar. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surat Al Baqarah ayat 186:

"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."

Ayat ini menegaskan bahwa doa seseorang akan dikabulkan apabila orang tersebut mengimani apa-apa yang telah Allah firmankan dalam Alquran.

Menurut Ustadz Danu, tata cara berdoa yang perlu dilakukan seseorang adalah tidak boleh langsung meminta kepada Allah tentang apa yang diinginkan. Adapun tata cara itu adalah sebagai berikut.

- Terlebih dahulu memohon ampun atas salah dan dosa yang pernah dilakukan sejak kecil hingga sekarang. Salah dan dosa yang pernah diperbuat itu ada yang dilakukan secara sengaja maupun yang tidak sengaja, ada salah dan dosa yang termasuk besar maupun kecil, ada salah dan dosa yang diketahui maupun yang tidak diketahui. Dosa dan kesalahan yang dilakukan paling banyak adalah terhadap orang-orang yang paling dekat, yaitu: orang tua (bapak-ibu), istri/suami, anak, saudara, dan seterusnya.
- Bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah anugerahkan. Seseorang tidak mungkin dapat menghitung berapa banyak nikmat yang Allah telah anugerahkan sehingga manusia wajib mensyukurinya. Karena Allah telah menegaskan "*Barang siapa bersyukur maka Allah akan menambah nikmatnya, dan barang siapa ingkar, maka sesungguhnya Azab Allah sungguh sangat pedih*" (Ibrahim(14):7).
- Yang terakhir baru mengemukakan permohonan kepada Allah tentang apa diinginkan. Dalam kalimat terakhir doa harus menegaskan bahwa bila doa tersebut terkabul maka akan menjadikan orang tersebut *lebih sujud* kepada Allah SWT. Karena apapun yang Allah berikan kepada manusia pada dasarnya adalah titipan atau amanah dan kelak akan ditanyakan kembali oleh Allah SWT. tentang anugerah/rahmatnya itu.

Agar tobat seseorang diterima oleh Allah SWT maka seseorang harus mengikuti persyaratan yang telah Allah gariskan dalam surat Al-Baqarah ayat 160:

"Kecuali mereka yang telah taubat dan mengadakan perbaikan[105] dan menerangkan (kebenaran), Maka terhadap

mereka itulah aku menerima taubatnya dan Akulah yang Maha menerima taubat lagi Maha Penyayang.”

Dari ayat di atas dapat disimpulkan ada tiga hal yang harus dilakukan dalam bertaubat yaitu:

- Memohon ampun atas dosa dan kesalahan yang telah diperbuat secara tulus dan ikhlas.
- Mengadakan perbaikan, artinya tidak mengulangi kesalahan tersebut dan mengimbangnya dengan amal saleh.
- Menyampaikan nasihat kepada orang lain tentang kebenaran (syiar) yang telah diperoleh setelah melakukan perbaikan. Hal ini dimaksudkan agar orang lain dapat mengambil pelajaran dari dosa dan kesalahan yang diperbuat sehingga mereka tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Jadi, dalam berdoa sebenarnya yang akan diraih adalah ampunan dari Allah SWT atas segala salah dan dosa yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Wujud riil bahwa permohonan ampunannya diterima oleh Allah SWT. adalah dicabutnya azab atau peringatan yang menimpa seseorang, baik berupa penyakit, kesulitan ekonomi, kenakalan anak-anak yang belum aqil baligh, musibah harta, dan sebagainya. Jadi kesembuhan dari penyakit yang menimpa seseorang sebenarnya bukan tujuan, tujuan yang sebenarnya adalah ampunan dari Allah SWT. Sembuh dari sakit sebenarnya hanya sekedar indikator bahwa Allah SWT telah mengampuni sebagian dari salah dan dosa yang telah diperbuat.

Di samping pengobatan menggunakan psikoterapi, setiap pasien juga diberi kapsul dan madu Van Dhanu untuk membantu penyembuhan penyakit.

D. Peran Sugesti dalam Penyembuhan Penyakit

Sugesti memiliki peran dan manfaat di dalam penyembuhan suatu penyakit. Secara teori, sugesti yang dibangkitkan pada diri seseorang, mampu untuk merangsang hormon-hormon yang ada pada tubuh, mengeluarkan sel-sel untuk melawan penyakit

(*antibody*).¹⁴

Ramalan diri sendiri (sugesti) hipnosis, seringkali menjadi kenyataan, karena pikiran seseorang yang memasukkan sugesti dalam proses berpikir. Seperti saat kehujanan, di dalam pikiran seseorang tersugesti: saya akan sakit kepala atau pusing karena kehujanan. Akibatnya, tubuh benar-benar mengalami sakit kepala. Padahal jika ditanamkan sugesti: saya akan sehat dan tidak akan terjadi apa-apa, maka sakit pun tidak akan datang. Fenomena seperti ini yang disebut oleh pengobatan medis barat sebagai efek *placebo*.¹⁵

Penyembuhan dengan sugesti sebenarnya sudah mulai diperkenalkan oleh Anton Mesmer dari Austria. Ia berpendapat bahwa sugesti-sugesti dapat mengubah dorongan-dorongan psikis pada mereka yang mengalami gangguan neurotik terutama penderita histeria agar mengubah perilakunya. Pada abad ke-19, Jean-Martin Charcot (1825-1893) dan Hyppolyte Bernheim (1840-1919) di Perancis berpendapat bahwa sugesti merupakan faktor bawah sadar yang sangat penting dalam penyembuhan penyakit, terutama gangguan kejiwaan.¹⁶

Dari beberapa pasien yang peneliti wawancara, biasanya pasien akan sembuh jika ia percaya dan menjalankan apa yang dinasihatkan oleh Danu. Misalnya, pasien selalu dianjurkan untuk salat tahajud selamat satu bulan penuh. Jika si pasien tidak menjalaninya, ia tidak akan sempat sembuh. Pasien yang tidak yakin terhadap pengobatan Ustadz Danu pun biasanya tidak akan sembuh. Jadi, sugesti juga memiliki peranan yang sangat penting dalam penyembuhan penyakit.

E. Penutup

Psikoterapi adalah sebuah metode penyembuhan dengan menggunakan pendekatan psikologis. Metode psikoterapi Ustadz Danu adalah metode psikoterapi akhlak mulia. Hal ini bertolak pada

¹⁴ <http://www.taukahkamu.com>.

¹⁵ <http://www.taukahkamu.com>.

¹⁶ Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Penerbit Libri, 2010), hlm. 147.

anggapan atau pun keyakinan bahwa suatu penyakit yang menimpa seseorang sebagai azab atas segala dosa-dosanya karena akhlaknya tercela. Oleh karena itu, untuk menyembuhkan penyakit seseorang dengan jalan bertobat dan memperbaiki akhlaknya.

Sugesti ternyata memiliki peranan yang penting dalam membantu penyembuhan suatu penyakit karena sugesti yang dibangkitkan pada diri seseorang mampu untuk merangsang hormon-hormon yang ada pada tubuh, mengeluarkan sel-sel untuk melawan penyakit (*antibody*).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Dudung Abdurrahman, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2003.
- Al-Jamal, *Penyembuhan dengan Dzikir dan Doa*, (terjemahan) Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2003.
- Alquran dan terjemahannya. Departemen Agama RI., 2000.
- D. Ariyanto, *Psikoterapi dengan Doa*, Jurnal Suhuf vol XVIII no. 1., 2006.
- MD. Dossey, *Healing Word, Kata-kata yang Menyembuhkan Kekuatan Doa dan Penyembuhan*, Jakarta: Gramedia, 1997.
- Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Penerbit Libri, 2010.
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1999.
- , *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1998.
- , *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri*, Jakarta: Fakultas Kedokteran UI, 2002.
- <http://akhlakmuliacenter.com/html>. Akses tanggal 14 Desember 2010.
- <http://www.taukahkamu.com>. Akses tanggal 14 Februari 2010.
- Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Tibbun Nabawi; Metode Pengobatan Nabi SAW*, Penj. Abu Umar Basyier Al-Maidani. Jakarta: Griya Ilmu. 2009.
- M.S Kaelan, *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner*,

Yogyakarta: Penerbit "PARADIGMA", 2010.

J. Maurus, *Mengenali dan Mengatasi Depresi*, Rumpun, 2009.

S.J. Morse dan R.I., Watson, *Psychotherapies, A Comparative Case-book*, New York: Holt, Rinehart & Winston, 1977.

Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud bagi Penyembuhan Kanker*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2010.

Thoyibi Ngemron M, *Psikologi Islam*, Surakarta: Muhammadiyah University Surakarta, 1996.

M. Sholeh, *Agama Sebagai Terapi Telaah Manuju Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

Subandi (ed)., *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002.

Sudaryanto, *Metode dan Aneka Teknik Analisis Bahasa: Pengantar Penelitian Wahana Kebudayaan Secara Linguistik*. Yogyakarta: Duta Wacana University Press, 1993.

Zakiah D., *Doa Menunjang Semangat Hidup*. Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992.