



Pendampingan Psikoterapi Islam berbasis Doa dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pasien di Rumah Sakit Nyi Ageng Serang Kulon Progo



Noval Nycolaz Ryzky Dannyal^{1*}, Lutfiaturrahmah², Patima Aprilia Azzahra³, Ainatul Hasanah⁴

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

* Corresponding Author: patimaapriliazahra@gmail.com

Abstract

This community service program aims to implement a prayer-based Islamic psychotherapy intervention to enhance the mental health of patients at Nyi Ageng Serang Hospital, Kulon Progo, Yogyakarta. This approach is grounded in the importance of integrating spiritual aspects into mental health services, as patients often experience not only physical illness but also psychological and spiritual distress during treatment. The methods employed include observation, interviews, and direct assistance through Islamic psychotherapy services, which involve motivational support, spiritual strengthening, and collective prayer sessions. The results indicate that prayer-based therapy has a positive impact on patients' psychological conditions, including increased inner peace, reduced anxiety, enhanced patience and acceptance, and a stronger sense of hope for recovery. Additionally, patients benefit from improved socio-emotional support, as they are provided with opportunities to share their experiences and receive emotional encouragement. This program demonstrates that integrating prayer into Islamic psychotherapy can serve as an effective complementary approach in promoting patients' holistic mental well-being. Therefore, this psychosocial-spiritual assistance program is recommended to be sustainably developed within healthcare services to improve patients' quality of life.

Keywords:

Prayer; Islamic psychotherapy; community service; mental health; hospital patients.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengimplementasikan pendampingan psikoterapi Islam berbasis doa dalam meningkatkan kesehatan mental pasien di Rumah Sakit Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta. Pendekatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya integrasi aspek spiritual dalam layanan kesehatan mental, mengingat pasien tidak hanya mengalami gangguan fisik, tetapi juga tekanan psikologis dan spiritual selama proses pengobatan. Metode yang digunakan meliputi observasi, wawancara, serta pendampingan langsung melalui layanan psikoterapi Islam yang mencakup pemberian motivasi, penguatan spiritual, dan pelaksanaan doa bersama. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi doa memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien, seperti meningkatnya ketenangan batin, berkurangnya kecemasan, tumbuhnya sikap sabar dan ikhlas, serta meningkatnya harapan untuk sembuh. Selain itu, pasien juga merasakan manfaat sosial-emosional, seperti adanya ruang untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional. Kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi doa dalam psikoterapi Islam dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental pasien secara holistik. Oleh karena itu, program pendampingan berbasis psikospiritual ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dalam layanan

Kata Kunci:

Doa; psikoterapi Islam; pengabdian masyarakat; kesehatan mental; pasien rumah sakit.

kesehatan sebagai upaya memperkuat kualitas hidup pasien.

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesejahteraan manusia, yang seringkali tidak mendapat perhatian yang cukup, meskipun efeknya pada kualitas hidup secara keseluruhan dapat sangat signifikan. Pendekatan psikoterapi berbasis spiritualitas mulai mendapat perhatian di Indonesia karena budaya dan keagamaan yang kuat, khususnya di rumah sakit. Doa sebagai bentuk psikoterapi Islam adalah salah satu pendekatan yang menarik perhatian dalam penyembuhan gangguan mental.¹

Salah satu pendekatan yang menarik untuk menangani masalah kesehatan mental adalah melalui terapi spiritual, yang dianggap sebagai metode yang lebih holistik dan dapat memperkuat kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, doa sebagai metode psikoterapi Islam telah lama menjadi bagian dari tradisi pengobatan Islam, termasuk dalam pelayanan di beberapa rumah sakit di Indonesia.² Di Rumah Sakit Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta, doa tidak hanya dianggap sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan yang mendalam bagi pasien yang menghadapi gangguan mental.

Terapi doa, dalam pandangan Islam, dipercaya dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan memulihkan keseimbangan emosi. Doa diyakini memiliki kekuatan untuk menyembuhkan, baik secara fisik maupun psikologis, melalui kedekatan kepada Tuhan yang Maha Penyembuh. Metode ini tidak hanya melibatkan permohonan, tetapi juga refleksi diri, tawakal, dan penerimaan terhadap takdir.³ Dengan demikian, doa sebagai terapi spiritual dapat menjadi alternatif atau pelengkap dalam penanganan kesehatan mental pasien, terutama di rumah sakit yang mengintegrasikan aspek religius dalam pelayanan kesehatan.

Dalam artikel ini, akan dibahas tentang penerapan doa sebagai metode psikoterapi Islam dalam penanganan kesehatan mental pasien di Rumah Sakit Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta. Fokus utama adalah untuk mengeksplorasi bagaimana terapi doa dapat memberikan manfaat dalam proses penyembuhan gangguan mental, serta bagaimana rumah sakit tersebut mengintegrasikan pendekatan ini dalam layanan kesehatannya.

¹ Kuswandi, S., & Yuliana, D. (2018). Psikoterapi Islam dalam Pengobatan Gangguan Mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 75-83.

² Suyanto, A. (2020). Pendekatan Holistik dalam Penanganan Kesehatan Mental di Rumah Sakit Islam. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 15(3), 140-150.

³ Nurhayati, R. (2017). Integrasi Doa dalam Terapi Psikoterapi Islam di Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 30-39.

Metode Penelitian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Sakit Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta dengan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pelayanan psikospiritual. Subjek kegiatan adalah pasien yang sedang menjalani perawatan dan membutuhkan dukungan kesehatan mental, yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk memahami kondisi psikologis, emosional, dan spiritual pasien selama proses pengobatan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan pasien secara komprehensif sebagai dasar dalam pelaksanaan program pendampingan.

Program pengabdian diimplementasikan melalui pendampingan psikoterapi Islam berbasis doa yang meliputi pemberian motivasi, penguatan kesabaran dan keikhlasan, pengingat ibadah, serta pelaksanaan doa bersama antara pendamping, pasien, dan keluarga. Kegiatan dilakukan secara bertahap mulai dari asesmen awal, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi reflektif terhadap perubahan kondisi psikologis pasien. Keberhasilan program ditandai dengan meningkatnya ketenangan batin, berkurangnya kecemasan, serta tumbuhnya sikap positif dan harapan pasien dalam menjalani proses penyembuhan.

Hasil dan Pembahasan

Implementasi Psikoterapi Islam Berbasis Doa dalam Layanan Rumah Sakit

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan di Rumah Sakit Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta, implementasi psikoterapi Islam berbasis doa dilakukan melalui tahapan pelayanan kerohanian yang sistematis. Proses ini dimulai dari pemberian salam, pengenalan diri, penggalan kondisi pasien, pemberian motivasi, penguatan spiritual, hingga pelaksanaan doa bersama. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga memberikan perhatian pada dimensi psikologis dan spiritual pasien.

Dalam praktiknya, pendamping memberikan penguatan berupa ajakan untuk bersabar, berpikir positif, serta mengingatkan pentingnya ibadah seperti shalat dan dzikir dalam kondisi sakit. Hal ini sejalan dengan konsep psikoterapi Islam yang menekankan penyembuhan melalui integrasi aspek mental, spiritual, dan moral berdasarkan nilai-nilai Al-Qur'an dan Sunnah (Amin, 2013). Selain itu, doa digunakan sebagai media untuk membangun hubungan transendental antara pasien dengan Tuhan, sehingga pasien merasa lebih dekat dengan sumber ketenangan batin.

Dampak Psikologis dan Spiritual Terapi Doa terhadap Pasien

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa terapi doa memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien. Sebagian besar pasien merasakan peningkatan ketenangan batin, berkurangnya kecemasan, serta munculnya perasaan ikhlas dalam menerima kondisi sakit yang dialami. Beberapa pasien juga menyatakan bahwa mereka merasa lebih kuat secara emosional setelah mendapatkan pendampingan dan doa bersama.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa doa sebagai bagian dari psikoterapi Islam mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan harapan, serta membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis (Nurhayati, 2017). Selain itu, pasien juga merasakan manfaat sosial-emosional, seperti adanya ruang untuk berbagi cerita dan mendapatkan dukungan emosional dari pendamping, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Peran Doa sebagai Pendekatan Psikospiritual yang Holistik

Dalam konteks ini, doa tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai metode psikoterapi yang memiliki nilai terapeutik. Doa membantu pasien dalam mengelola emosi, menumbuhkan harapan, serta membangun makna terhadap pengalaman sakit yang dialami. Dengan demikian, doa menjadi media yang menghubungkan aspek psikologis, sosial, dan spiritual secara simultan.

Pendekatan ini mencerminkan konsep kesehatan mental dalam Islam yang tidak hanya berorientasi pada keseimbangan psikologis, tetapi juga hubungan manusia dengan Tuhan (Notosoedirdjo, 2005). Integrasi doa dalam layanan kesehatan mental menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi pelengkap yang efektif dalam terapi medis, terutama dalam konteks masyarakat yang memiliki latar belakang religius yang kuat.

Implikasi terhadap Pengembangan Layanan Kesehatan Mental

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa integrasi psikoterapi Islam berbasis doa dalam layanan rumah sakit memiliki potensi besar untuk dikembangkan secara berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya membantu pasien dalam mengatasi kecemasan dan stres, tetapi juga memperkuat aspek spiritual sebagai sumber ketahanan psikologis.

Oleh karena itu, layanan kesehatan di rumah sakit perlu mempertimbangkan penguatan program pendampingan psikospiritual sebagai bagian dari layanan holistik. Hal ini sejalan dengan pendekatan kesehatan mental modern yang mulai mengakui pentingnya dimensi spiritual dalam proses penyembuhan (Suyanto, 2020). Dengan demikian, psikoterapi Islam berbasis doa dapat menjadi salah satu model intervensi yang relevan dan kontekstual dalam meningkatkan kualitas hidup pasien.

Penutup

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Rumah Sakit Nyi Ageng Serang Kulon Progo Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa implementasi psikoterapi Islam berbasis doa merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung kesehatan mental pasien. Terapi doa yang dilakukan melalui pendampingan psikospiritual, seperti pemberian motivasi, penguatan kesabaran, pengingat ibadah, serta doa bersama, mampu memberikan dampak positif berupa meningkatnya ketenangan batin, berkurangnya kecemasan, serta tumbuhnya sikap ikhlas dan harapan dalam menjalani proses penyembuhan. Temuan ini menunjukkan bahwa doa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga memiliki nilai terapeutik dalam membantu pasien mengelola kondisi psikologisnya.

Selain itu, kegiatan ini menegaskan bahwa integrasi aspek spiritual dalam layanan kesehatan mental dapat memperkuat pendekatan holistik dalam proses penyembuhan pasien. Psikoterapi Islam berbasis doa mampu menjembatani kebutuhan psikologis dan spiritual pasien, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental secara lebih menyeluruh. Oleh karena itu, program pendampingan psikospiritual ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari layanan kesehatan di rumah sakit, guna meningkatkan kualitas hidup pasien serta memperkuat ketahanan mental dan spiritual dalam menghadapi penyakit.

Daftar Pustaka

- Amin, S. M. (2013). *Bimbingan dan konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Arifin, I. Z. (2009). *Bimbingan dan penyuluhan Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Departemen Agama RI. (n.d.). *Al-Qur'an dan terjemahannya*.
- Kuswandi, S., & Yuliana, D. (2018). Psikoterapi Islam dalam pengobatan gangguan mental. *Jurnal Psikologi Islami*.
- Labib. (2012). *Risalah doa-doa mustajab*. Surabaya: Karya Agung.
- Notosoedirdjo, M. (n.d.). *Kesehatan mental: Konsep dan penerapan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nurhayati, R. (2017). Integrasi doa dalam terapi psikoterapi Islam di rumah sakit. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Sabran, D. (2007). *Risalah doa*. Surabaya: Darussagaf.
- Samsul, M. A. (2013). *Bimbingan dan konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Suyanto. (2020). Pendekatan holistik dalam penanganan kesehatan mental di rumah sakit. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*.
- Sundari, S. (2005). *Kesehatan mental dalam kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Yustinus, S. (2006). Kesehatan mental: Pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan teori-teori terkait. Yogyakarta: Kanisius.