



## Psikoterapi Spiritual: Analisis Pendekatan Pengobatan Alternatif Ustadz Dhanu dalam Penyembuhan Psikis

Edi Fatra<sup>1</sup>, Wulan Novitasari<sup>2</sup>, Aulia Ulfatun Khasanah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas K. H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

E-mail: [edi.fatra@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:edi.fatra@mhs.uingusdur.ac.id)

### Keywords

alternative medicine; psychotherapy; ustadz Dhanu

### Abstract

Nowadays, 56% of the factors that cause physical illness come from psychological factors, daily thoughts and actions. According to a scholar who understands alternative medicine, one of whom is Ustadz Dhanu, is of the opinion that all diseases arise because a person often indulges in lust, holds grudges, even harbors anger, so that Allah gives a warning to humans to return to the right path, namely being guided by the Al-Qur'an and the sunnah of the prophet. Ustadz Dhanu prioritizes a holistic approach in maintaining health by combining physical, mental and spiritual aspects. One of the treatments used is psychotherapy, a healing method using suggestion, psychology and moral improvement. Suggestion has an important role and benefits in stimulating good hormones in the body which will later release antibodies (good cells that fight disease).

### Kata Kunci

Santri mengabdikan; Makna hidup; Pondok pesantren.

### Abstrak

Pada masa sekarang ini, 56% faktor penyebab penyakit fisik berasal dari faktor psikis, pikiran serta tindakan sehari-hari. Menurut seorang ulama yang paham akan pengobatan alternatif, salah satunya Ustadz Dhanu berpendapat bahwa semua penyakit muncul akibat seseorang sering mengumbar hawa nafsu, menyimpan dendam, bahkan memendam amarah sehingga Allah memberi peringatan pada manusia agar kembali ke jalan yang benar yaitu berpedoman pada Al-qur'an dan sunnah rasul. Ustadz Dhanu mengedepankan pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan dengan memadukan aspek fisik, mental dan spiritual. salah satu penyembuhan yang digunakan yakni psikoterapi, sebuah metode penyembuhan dengan menggunakan sugesti, psikologis dan perbaikan moral. sugesti memiliki peran penting serta manfaat untuk merangsang hormon baik dalam tubuh yang nantinya akan mengeluarkan antibody (sel-sel baik yang melawan penyakit).

## Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi, berbagai masalah muncul dalam kehidupan berbangsa dan bernegara di Indonesia. Salah satu dampak yang timbul adalah gangguan mental yang disebabkan oleh pengalaman. Maka, pada aspek kehidupan masyarakat Indonesia tidak melepaskan nilai-nilai agama yang dianutnya, termasuk dalam hal kesehatan Mental. Oleh karena itu, dalam aspek kehidupan masyarakat Indonesia, nilai-nilai agama yang dianut tidak dapat diabaikan, termasuk di dalamnya. Dengan adanya solusi untuk meningkatkan kesehatan mental dalam kitab Al-Qur'an, banyak orang mulai mencari terapi yang berhubungan



dengan agama, termasuk dalam Islam. Psikoterapi Islam pun mulai diperkenalkan sebagai terapi yang diberikan melalui mempelajari dan mengamalkan ajaran agama Islam, melalui praktik-praktik ibadah seperti dzikir, doa, dan introspeksi diri (Maryati, 2024; Maulana, 2019; Pujiastuti, 2019).

Dalam artikel ini penulis mengambil salah satu contoh ulama yakni Ustadz Dhanu yang menerapkan psikoterapi Islam sebagai cara penyembuhan atau pemulihan psikis. Psikoterapi Islam ini merupakan proses penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan karakter, berdasarkan nilai-nilai Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai psikoterapi Islam yang digunakan oleh Ustadz Dhanu.

Pendekatan pengobatan alternatif berbasis spiritual semakin mendapatkan perhatian sebagai solusi dalam menangani masalah kesehatan mental di tengah masyarakat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi berbasis spiritual dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, stres, dan gangguan psikis lainnya. Studi oleh Sri Maryati (2024) menunjukkan bahwa psikoterapi berbasis agama memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan ketenangan batin pasien melalui pendekatan integratif yang mencakup aspek spiritual, psikologis, dan moral (Maryati, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa pendekatan psikoterapi spiritual tidak hanya bermanfaat untuk penyembuhan psikis tetapi juga memberikan pengaruh positif pada kondisi fisik pasien (Maulana, 2019).

Dalam konteks Islam, pendekatan ini sering kali menggunakan ajaran-ajaran yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadis sebagai landasan dalam proses terapi. Psikoterapi Islam menekankan pentingnya penguatan hubungan manusia dengan Allah SWT, introspeksi diri, dan penghapusan sifat-sifat negatif seperti amarah, dendam, dan kesombongan, yang dianggap sebagai penyebab utama gangguan mental dan fisik (Pujiastuti, 2019). Terapi ini juga memperkenalkan teknik sugesti positif dan pengendalian diri melalui ibadah seperti doa, zikir, dan shalat, yang memiliki manfaat psikologis yang signifikan (Maulinda, 2009).

Ustadz Dhanu, sebagai salah satu tokoh yang mempraktikkan pendekatan ini, menggabungkan terapi spiritual dengan pemahaman mendalam tentang psikologi manusia. Pendekatan holistik yang diterapkannya tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan penyakit tetapi juga memperbaiki moral dan membimbing pasien menuju jalan hidup yang lebih baik sesuai dengan ajaran Islam. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak berfokus pada model psikoterapi Islam secara umum atau dalam konteks klinis dan institusional formal, tanpa mengeksplorasi praktik terapi yang berkembang secara non-konvensional di masyarakat.

Kesenjangan inilah yang coba dijawab oleh artikel ini, yaitu dengan mengkaji secara mendalam metode psikoterapi Islam yang digunakan oleh Ustadz Dhanu—seorang tokoh populer yang mempraktikkan pendekatan penyembuhan berbasis spiritual Islam secara langsung di tengah masyarakat. Pendekatan Ustadz Dhanu tidak hanya mengombinasikan elemen spiritual dan psikologis, tetapi juga

mencerminkan bentuk praktik terapi alternatif yang lebih *populis* dan dekat dengan kebutuhan masyarakat awam. Belum ada kajian ilmiah sebelumnya yang secara spesifik menelaah metode penyembuhan spiritual yang dipraktikkan oleh Ustadz Dhanu dari sudut pandang psikologi Islam dan relevansinya terhadap kesehatan mental masyarakat modern.

Kajian ini bertujuan untuk menganalisis metode psikoterapi yang digunakan oleh Ustadz Dhanu dan efektivitasnya dalam menyembuhkan gangguan psikis, serta mengeksplorasi relevansi pendekatan ini dengan kondisi masyarakat modern.

Berdasarkan relevansi dan urgensi topik ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan pemahaman tentang psikoterapi Islam sebagai metode pengobatan alternatif yang komprehensif.

## Metode Penelitian

Penelitian ini pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif untuk mengeksplorasi pendekatan pengobatan alternatif berbasis spiritual yang diterapkan oleh Ustadz Dhanu dalam konteks penyembuhan psikis. Data penelitian dikumpulkan melalui tinjauan literatur yang komprehensif dari berbagai sumber akademik, termasuk buku, artikel, dan jurnal ilmiah terindeks. Analisis difokuskan pada identifikasi dan deskripsi elemen-elemen utama dalam praktik psikoterapi spiritual, dengan tujuan mengevaluasi efektivitasnya serta relevansi pendekatan tersebut dalam konteks terapi psikis modern. Metode ini dirancang untuk memberikan wawasan yang mendalam mengenai integrasi dimensi psikologis dan spiritual dalam praktik penyembuhan, sekaligus berkontribusi pada pengembangan keilmuan dalam bidang psikoterapi berbasis nilai-nilai spiritual.

## Hasil dan Pembahasan

Menurut James P. Chaplin, psikoterapi dibagi menjadi menjadi dua. Pertama psikoterapi diartikan sebagai penerapan pada penyembuhan penyakit psikis atau kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Kedua, dalam arti luas psikoterapi meliputi penyembuhan lewat sugesti dan keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman.

Pengobatan psikoterapi yang diajarkan oleh Ustadz Dhanu mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologis dalam praktiknya. Metode ini, yang dikenal sebagai "Psikoterapi Akhlak Mulia," berfokus pada keyakinan bahwa gangguan fisik sering kali berawal dari masalah psikologis atau emosional yang diakibatkan oleh perilaku dan pola pikir sehari-hari. Ustadz Dhanu menekankan bahwa perilaku yang tidak selaras dengan nilai-nilai agama dapat menjadi penyebab munculnya penyakit, yang dianggap sebagai teguran dari Allah SWT (Herniti, 2011). Oleh karena itu, proses penyembuhan diarahkan pada perbaikan akhlak dan peningkatan kualitas ibadah sebagai langkah utama untuk mencapai keseimbangan dan kesehatan holistik.

Dalam praktiknya, Ustadz Dhanu mendorong pasien untuk melakukan introspeksi diri guna mengidentifikasi dosa atau kesalahan yang mungkin menjadi penyebab penyakit. Proses ini melibatkan pengakuan dosa dan permohonan ampun kepada Allah SWT, yang diyakini dapat membersihkan hati dan pikiran. Selain itu, Ustadz Dhanu menekankan pentingnya konsistensi dalam beribadah, seperti shalat lima waktu, puasa, dan membaca Al-Qur'an, sebagai fondasi dalam menjaga keseimbangan spiritual dan mental. Dengan demikian, diharapkan individu dapat mencapai kedamaian batin yang berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental.

Salah satu pendekatan yang diterapkan oleh Ustadz Dhanu adalah terapi berbasis doa dan dzikir (Ardiansyah, 2022). Beliau menyarankan pasien untuk rutin melafalkan dzikir dan berdoa sebagai cara untuk mendekati diri kepada Allah SWT sekaligus menenangkan hati. Aktivitas spiritual semacam ini diyakini mampu menghadirkan kedamaian batin serta memberikan kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Selain itu, Ustadz Dhanu juga menekankan pentingnya memperbaiki hubungan antar manusia, seperti dengan saling memaafkan dan meminta maaf, yang merupakan bagian integral dari proses pemulihan. Praktek terapi Islam yang diterapkan oleh Ustadz Dhanu pada dasarnya senada dengan pendekatan Psikoterapi Islami Integratif dimana konsep ini menghubungkan dimensi tazkiyah al nafs (penyucian jiwa) dengan strategi kognitif dan emosional (Bastaman, 1997).

Dalam beberapa kasus, Ustadz Dhanu mengaitkan penyakit fisik dengan perilaku atau sikap tertentu. Misalnya, seseorang yang sering marah atau iri hati mungkin mengalami gangguan kesehatan tertentu sebagai konsekuensi dari perilaku tersebut. Oleh karena itu, beliau mendorong pasien untuk memperbaiki akhlak dan menghindari sifat-sifat negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan. Dengan memperbaiki perilaku dan meningkatkan kualitas ibadah, diharapkan individu dapat mencapai keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual dalam kehidupannya.

Ustadz Dhanu pernah diundang sebagai narasumber dalam acara Stadium General di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Beliau membahas topik "Psikoterapi di Era Society 5.0", yang menekankan pentingnya integrasi antara pendekatan spiritual dan teknologi dalam praktik psikoterapi modern (TP Fuad, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa metode yang beliau kembangkan terus beradaptasi dengan perkembangan zaman, tanpa meninggalkan nilai-nilai dasar yang menjadi fondasinya.

Secara keseluruhan, metode psikoterapi yang dikembangkan oleh Ustadz Dhanu menawarkan pendekatan alternatif dalam penanganan masalah kesehatan mental dan fisik melalui perbaikan akhlak dan peningkatan spiritualitas. Meskipun masih memerlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan efektivitasnya secara ilmiah, pendekatan ini memberikan perspektif baru dalam integrasi antara agama dan psikologi dalam konteks penyembuhan (Mufida, 2020). Bagi individu yang tertarik untuk menjalani terapi ini, disarankan untuk tetap mempertimbangkan saran dari tenaga medis profesional guna memastikan penanganan yang komprehensif dan efektif.

Ustadz Dhanu memandang bahwa sumber utama gangguan psikis dan bahkan fisik berasal dari perilaku buruk dan ketidakseimbangan rohani, seperti memendam amarah, dendam, iri dan kecenderungan memperturutkan nafsu. Perspektif ini serupa dengan pandangan Frankl (1985) tentang *noogenic neurosis*, yakni gangguan psikologis yang muncul akibat kehilangan makna hidup. Dalam hal ini, pendekatan ustadz Dhanu berusaha mengembalikan makna hidup seseorang melalui pendekatan spiritual dan perbaikan akhlak.

Secara metodologis, Ustadz Dhanu menerapkan apa yang bisa dikategorikan sebagai “terapi spiritual berbasis akhlak”. Terapi ini meliputi:

1. Introspeksi diri dan pengakuan dosa, sebagai bentuk pembersihan batin (tazkiyatun nafs),
2. Peningkatan kualitas ibadah, sebagai proses penyalarsan antara spiritual dan rutinitas keseharian,
3. Sugesti positif melalui bahasa religius, seperti pembacaan doa, dzikir atau ayat-ayat Al-Qur’an yang dipersonalisasi untuk setiap kasus
4. Pembinaan moral (akhlak), terutama mendorong pasien untuk meninggalkan sifat negatif seperti iri, dendam dan kesombongan.
5. Pemanfaatan dan penyembuhan relasi sosial, sebagai terapi interpersonal untuk menurunkan beban emosional.

Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian Maryati (2024) dan Maulana (2019) yang menegaskan bahwa dimensi spiritual yang dikombinasikan dengan pendekatan psikologis mampu menurunkan tingkat stress dan meningkatkan ketenangan batin. Dalam konteks Indonesia yang religius, praktik ini lebih mudah diterima oleh masyarakat karena pendekatannya menggunakan bahasa dan nilai yang dekat dengan kehidupan individu sehari-hari.

Ustadz Dhanu berhasil memanfaatkan media massa untuk menyampaikan nilai-nilai penyembuhan berbasis spiritual kepada khalayak luas. Hal ini mencerminkan bentuk lain dari *community based psychotherapy* yang belum dikaji dalam literatur akademis. Namun demikian, pendekatan ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, terutama dari sisi standarisasi metode, pengukuran efektivitas secara ilmiah, dan risiko bias interpretasi religius. Maka, pendekatan Ustadz Dhanu dapat dilihat sebagai praktik awal yang menjanjikan, namun memerlukan integrasi lebih lanjut dengan ilmu psikologi dan psikiatri untuk dapat diterapkan secara lebih luas dan profesional.

## Simpulan

Pendekatan psikoterapi spiritual yang diterapkan oleh Ustadz Dhanu dalam pengobatan alternatif untuk penyembuhan psikis. Ustadz Dhanu mengedepankan pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual, dengan fokus pada perbaikan akhlak dan peningkatan kualitas ibadah sebagai langkah penyembuhan.

Penelitian menunjukkan bahwa gangguan mental seringkali berkaitan dengan perilaku dan pola pikir yang tidak sejalan dengan nilai-nilai agama. Melalui introspeksi, pengakuan dosa, serta praktik ibadah seperti doa dan dzikir, individu diharapkan dapat mencapai kedamaian batin yang berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental.

Meskipun pendekatan ini menunjukkan potensi dalam pengobatan masalah kesehatan mental, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan efektivitasnya secara ilmiah. Pendekatan ini menawarkan perspektif baru dalam integrasi antara agama dan psikologi, memberikan alternatif bagi individu yang mencari terapi yang berlandaskan spiritualitas.

### Daftar Pustaka

- Al-Jamal, (2003), *"Penyembuhan dengan Dzikir dan Doa"*, Jakarta: Cendekia Sentra Muslim.
- Ardiansyah, H. (2022). *Studi analisis metode ruqyah Ust. Danu di MNC TV dalam mengatasi penyakit non medis ditinjau dari perspektif psikoterapi Islam* (Skripsi Sarjana). Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, Indonesia. Retrieved from <https://repository.radenfatah.ac.id/19801/>
- Bastaman, H. D. (1997). *Integrasi psikologi dengan Islam: Menuju psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald (2005), *"Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy"*, Belmont, CA, Thomson/brooks/Cole.
- D. Ariyanto, (2006), *"Psikoterapi dengan Doa"*, Jurnal Suhuf vol XVIII no. 1.
- Djohan Effendi, (1991), *"Tasawuf Al-Qur'an Tentang Perkembangan Jiwa Manusia"*, Jurnal Ilmu dan Kebudayaan, Ulumul Qur'an, No.8.
- Fuad, T. P. (2024, February 10). *Psikoterapi di era Society 5.0: Refleksi dan aplikasi dalam dunia modern*. Paper presented at the Stadium General, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Jember, Indonesia.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Hanna Djumhana bastaman, (1997), *"Integrasi psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami"*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Herniti, E. (2011). Pengobatan dengan psikoterapi menurut Ustad Danu. *Jurnal Dakwah*, 12(1), 99–116. Retrieved from <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/jurnaldakwah/article/view/2011.12106>
- Maulana, A. (2019). *Spiritual sebagai terapi kesehatan mental perspektif tafsir Al-Qur'an: Studi kasus pada penyembuhan korban penyalahgunaan narkoba/NAPZA di Madani Mental Health Care Jakarta* (Skripsi Sarjana). Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ), Jakarta, Indonesia. Retrieved from <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/73/1/2019-UZLAH%20MAULANA-2016.pdf>
- M. Sholeh, (2005), *"Agama Sebagai Terapi Telaah Manuju Kedokteran Holistik"*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- M. Sholeh, (2005), *"Agama Sebagai Terapi Telaah Manuju Kedokteran Holistik"*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maulinda, H. M. (2009). *Aktivitas Dzikir dan Kontrol Diri: Studi Kasus pada Tiga Ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Singgih D. Gunarsa, (2010), *"Konseling dan Psikoterapi"*, Jakarta: Penerbit Libri.
- Sumadi Surya Brata, (2001), *"Psikologi Pendidikan"*, Jakarta, Rajawali Pers