



Analisis: Jurnal Studi Keislaman

P-ISSN 2088-9046, E-ISSN 2502-3969

<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/analisis>

DOI: <http://dx.doi.org/10.24042/ajsk.v20i2.7293>

Volume 20. No. 2, Desember 2020, h.151-178

Terapi Psikoneurosis Perpsektif Ustman Najati

Jarman Arroisi

Universitas Darussalam Gontor

Jarman@unida.gontor.ac.id

Zalfaa' 'Afaaf Zhoofiroh

Universitas Darussalam Gontor

zalfaafaf@gmail.com

Abstract: *The progress of science and technology today has in fact caused the aridity of the soul, this is due to the fact that most of the existing progress is not accompanied by religious values. The aridity of the soul makes humans very vulnerable to mental disorders. In a psychology review, one of the psychiatric disorders is neurosis, in which this disorder occurs due to the use of defense mechanisms to fight anxiety, anxiety, fear caused by unconscious conflicts. Analyzing this situation Muhammad Ustman Najati presented the Al-Qur'an as a medium of therapy in the context of healing human mental disorders in modern times. The purpose of this article is how the role of religion on the perspective of Muhammad Ustman Najati's psychoneurosis. This research is classified as a library research. The study of its thinking was carried out using a qualitative approach and descriptive data analysis. The results of this study indicate that the Koran is very influential in the therapist in changing the patient's thinking and personality by using an effective method of repetition. Besides that, conceptually, al-Qur'an is able to accept the human soul by practicing Islamic religious teachings through piety, such as repentance, prayer, fasting, recitation and reading the Qur'an.*

Abstrak: *Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini pada kenyataannya telah menimbulkan kegersangan jiwa, hal ini*

disebabkan karena sebagian besar kemajuan yang ada tidak diiringi dengan nilai-nilai religiusitas. Kegersangan jiwa menyebabkan manusia sangat rentan terhadap gangguan kejiwaan. Dalam tinjauan Psikologi satu diantara gangguan kejiwaan yaitu neurosis, yang mana gangguan ini terjadi akibat pemakaian mekanisme pertahanan untuk melawan kecemasan, kegelisahan, ketakutan yang disebabkan oleh konflik bawah sadar. Menganalisis keadaan ini Muhammad Ustman Najati menghadirkan Al-Qur'an sebagai media terapi dalam rangka penyembuhan gangguan kejiwaan manusia di masa modern ini. Tujuan artikel ini adalah bagaimana peran agama terhadap psikoneurosis perspektif Muhammad Ustman Najati. Penelitian ini tergolong dalam kajian kepustakaan (Library research), Kajian terhadap pemikirannya dilakukan dengan pendekatan kualitatif dan analisis data secara deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Quran sangat berpengaruh dalam terapis guna mengubah pemikiran, kepribadian pasien dengan metode efektif yaitu pengulangan. Disamping itu secara konseptual al-Qur'an mampu menerapi jiwa manusia dengan mengamalkan ibadah ajaran agama Islam melalui ketakwaan, seperti bertobat, Sholat, Puasa, Zikir dan Membaca Al-Qur'an.

Kata kunci: *Psikoneurosis; Ustman Najati; Agama.*

A. Pendahuluan

Arus modernisasi yang telah disebarkan oleh paradigma ilmu pengetahuan Barat sejak zaman renaissans merupakan suatu kenyataan yang mungkin tidak bisa ditolak, bahwasannya realita yang ada banyak menimbulkan dampak negatif. Modernisasi inilah yang telah menimbulkan krisis makna hidup, kehampaan spiritual dan tergerusnya agama dalam kehidupan manusia.¹ Kehampaan spiritual yang dialami manusia modern yang disebabkan oleh proses sekularisasi yang telah menyingkarkan agama pada kehidupan bermasyarakat ke dalam kehidupan privat. Hal ini dikarenakan sekularisasi memiliki ciri utama yakni menyingkirkan agama dari kehidupan manusia, seperti; pengosongan nilai-nilai agama dan spiritual dalam memandang alam semesta, penyingkiran aspek rohani dan agama dari politik, serta penghapusan kesakralan terhadap nilai-nilai agama dari

¹Ali Maksum, *Tasawuf Sebagai Pembebasan Manusia Modern*, (Surabaya: Pustaka Pelajar, 2003), h. 69.

kehidupan.² Sehingga, dampak dari proses sekularisasi ini, manusia menjadi lebih mementingkan kehidupan material dan mengejar kepuasan serta kesenangan sesaat tanpa mempertimbangkan dampaknya dikemudian.³

Disamping adanya kebutuhan pokok, kebutuhan manusia modern kini semakin bertambah kompleks dan setiap kebutuhan dan keinginan tersebut menuntut untuk dipenuhi semuanya hingga merasa puas dan senang.

Sebagai akibat yang ditimbulkan atas kondisi ini, munculnya sikap membabi buta dalam upaya meraih dan memenuhi kebutuhannya dengan menghalalkan segala cara tanpa mengindahkan norma dan hukum agama yang selama ini dijunjung tinggi. karena pada realitanya tidak semua orang mampu untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan baik, adakalanya kebutuhan yang tidak mampu mereka penuhi, baik kebutuhan yang berkaitan dengan jasmani maupun kebutuhan rohani sehingga kemungkinan besar manusia akan mengalami kegoncangan psikis dan menyebabkan gangguan jiwa.

Kondisi yang demikian membawa dampak psikologi yang sangat membahayakan bagi kelangsungan hidup manusia, seperti memudarnya semangat dan gairah hidup, dilanda stres, depresi, ketakutan, kegelisahan, dan bahkan keputusan yang akan menyeret pada tindakan bunuh diri.

Fenomena ini merupakan bentuk dari gangguan kejiwaan yang mana memerlukan penyembuhan untuk mengembalikan keseimbangan dan mengadakan penyesuaian diri dengan baik. Ustman Najati menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi di tengah-tengah kompleksitas permasalahan yang berpotensi munculnya beberapa gangguan kejiwaan.

Maka dalam kajian ini, penulis akan menganalisa lebih dalam tentang gangguan kejiwaan (*neurosis*), kemudian bagaimana terapi keagamaan yang dilakukan oleh Ustman Najati sebagai obat penawar yang berkaitan dengan gangguan-gangguan rohani. Jalannya penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis. Terapi ini salah satu upaya pengembangan konsep

² Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Islam and Secularism*, (Kuala Lumpur: ISTAC.1993), h.18.

³ Adian Husaini, *Mengapa Barat Menjadi Sekuler-Liberal*, (Ponorogo: CIOS UNIDA, 2015), h. 8.

psikologi Islam, dan salah satu media yang tepat untuk menciptakan pribadi-pribadi sehat secara mental dan spiritual.

B. Pengertian *Neurosis*

Neurosis pada mulanya diartikan “ketidakbersamaan susunan syaraf”, tetapi para psikolog akhirnya mengubah definisi dengan “gangguan-gangguan yang terdapat pada jiwa seseorang”. Perubahan definisi ini diakibatkan oleh hasil penelitian bahwa penyakit *neurosis* bukan hanya menyerang syaraf, melainkan juga ketidakberesan sikap, perilaku, atau aspek mental seseorang.⁴

Dalam teori psikoanalitik Freud, *neurosis* terjadi akibat pemakaian mekanisme pertahanan untuk melawan kecemasan yang disebabkan oleh konflik bawah sadar. Hal ini sama dengan yang dikemukakan oleh Maslow bahwa ia mengatakan *neurosis* lebih tepat dipandang sebagai keadaan yang berkaitan dengan gangguan-gangguan rohani.⁵ Dengan ini, bahwa kecemasan juga yang mengakibatkan pola tingkah laku yang terlihat oleh seseorang yang merasa dirinya tidak mampu menahan emosinya.

Definisi ini ditegaskan oleh Dirgaganarsa, bahwa *neurosis* ini sebuah gangguan kejiwaan, yang mana gangguan ini terjadi karena kepribadiannya atau dari aspek internal, dan tidak mengganggu kehidupan sosialnya, sehingga mereka juga menyadari akan permasalahannya tersebut.⁶ Dengan demikian, *psikoneurosis* merupakan gangguan jiwa yang bertaraf masih biasa namun bisa mengganggu stabilitas kesehatan fisik. Karena aspek internal di dalam kehidupan nampak sangat dominan dalam menciptakan konflik batin yang pada akhirnya menjadi beban jiwa.

JP. Chaplin memberikan pengertian mengenai psikoneurosa atau *neurosis* sebagaimana dikutip oleh Kartini Kartono dalam bukunya “*Hygiene Mental*” memberikan definisi bahwa *neurosis* adalah:

⁴ Abdul Mujib dan Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: PT. Rajawali Press, 2000), h. 173.

⁵ Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta: KANISIUS, 1987), h. 123. Lihat juga: Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: KANISIUS, 2006).

⁶ Singgili Dirgaganarsa, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Mutiara, 1992), h. 143.

“Bentuk kekacauan atau gangguan mental yang lunak atau tidak berbahaya. Ditandai gagalnya individu dalam memecahkan masalah, memendam banyak konflik yang disertai reaksi-reaksi kecemasan. melemah atau memburuknya kerusakan persial sebageian dari struktur kepribadian, sering dihindangi namun tidak selalu fobia, gangguan pencernaan, dan tingkah laku obsesi kompulsif”⁷

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *neurosis* adalah gangguan mental yang dianggap ringan tidak memiliki dasar organik, dimana individu tidak mampu menghadapi kecemasan dan konflik yang dialaminya secara langsung. Ketegangan emosi akibat frustasi ataupun keadaan tidak aman karena tertekan dari luar atau dari dalam, mempunyai potensi pengkondisian mental yang buruk dan bertumbuhnya macam-macam bentuk gangguan mental.

C. Faktor-Faktor Penyebab *Neurotik*

Neurosis merupakan akibat dari kegagalan dalam usaha penyesuain diri. Neurosis merupakan bentuk ekstrim dari mekanisme penyesuaian diri. Pendapat lain menurut Ibrahim tentang faktor-faktor adalah stres fisik, perkawinan, adanya tanggung jawab-tanggung jawab baru, situasi sosial dan menderita suatu penyakit fisik untuk jangka waktu yang lama dan terus menerus.⁸

Sebab-sebab lain timbulnya psikoneurosis atau neurosis adalah sebagai berikut: *pertama*, tekanan sosial dan kultural yang berat dan sangat kuat, yang menyebabkan individu yang terkekang, merasa tidak aman,dan ketegangan-ketegangan dalam batin diri yang kronis dan berat, sehingga orang mengalami mental *breakdown/* kepatahan mental. *Kedua*, individu mengalami banyak frustasi, konflik-konflik emosional dan konflik internal yang serius yang sudah mulai sejak masa kanak-kanak. *Ketiga*, individu pada

⁷ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: CV. Mandar Maju, 2000), h. 94.

⁸ Ayub Sani Ibrahim, *Panik Neurosis dan Gangguan Cemas*, (Tangerang: Penerbit Jelajah Nusa, Cet.1, 2012), h. 95.

umumnya menjadi tidak rasional, sebab sering memakai *defence mechanism* yang negatif dan lemahnya pertahanan diri secara fisik dan mental (syaraf dan jiwanya). *Keempat*, pribadinya sangat labil, tidakimbang dan kemauannya sangat lemah.⁹

Menurut Erhamwida ada tiga penyebab utama manusia mempunyai masalah. Pertama, jasad atau fisik yang kurang kuat atau sehat. Secara umum orang yang mengalami gangguan fisik, dapat berpengaruh pada kondisi psikis atau kejiwaan seseorang. Kedua, qolb atau hati yang kotor. Hati yang kotor atau tidak bersih bias menjadi sumber utama munculnya kegelisahan, kekhawatiran, ketidakpuasan, kecemasan ketakutan dan kebosanan. Ketiga, akal yang tidak digunakan sebagaimana mestinya. Karena ketika akal tidak berfungsi maksimal atau tidak digunakan sebagaimana mestinya mempunyai potensi untuk memunculkan beragam masalah.¹⁰

Berdasarkan usraian di atas disimpulkan bahwa neurosis dianggap sebagai penyakit mental yang belum begitu mengkhawatirkan, karena ia termasuk kategori gangguan-gangguan, baik diakibatkan oleh gangguan syaraf maupun kelainan sikap, perilaku dan aspek mental lainnya. Karena hal ini terjadi disebabkan oleh keterbatasan individu menghadapi masalah, dan gagalnya individu untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya. Maka, gangguan-gangguan tersebut akan menjadi mengkhawatirkan jika tidak ada penanganan oleh seoraang yang mengalaminya.

D. Jenis-jenis *Neurosis*

Kelainan jiwa yang disebut *neurosis* ditandai bermacam-macam gejala. Dengan demikian setiap jenis *neurosis* terdapat ciri-ciri dari jenis *neurosis* yang baru, bahkan terkadang banyaknya pasien yang berkeluhkan banyaknya gejala-gejala yang muncul, sehingga sukar untuk diklasifikasikan kejenis *neurosis* tertentu.¹¹

Adapun jenis-jenis *neurosis* adalah sebagai berikut: *pertama*, *Neurosis kecemasan (anxiety neurosis)* adalah bentuk

⁹ *Ibid*,... h. 95.

¹⁰ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), h. 57-62.

¹¹ Maramis W. F, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga University Press, 1980), h. 258.

neurosis sebagai simbol rasa takut, gelisah, rasa tidak aman, tidak mampu, mudah lelah dan kurang sehat.¹² Rasa takut tersebut seolah-olah terus mengancam, yang sebenarnya tidak nyata tetapi hanya dalam perasaan penderita saja.¹³ Senada dengan itu, Hana Djumhana Bastaman memberikan definisi tentang kecemasan yaitu:

“Ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi, perasaan cemas biasanya muncul bila kita berada dalam satu keadaan yang mengancam diri kita dimana kita merasa tidak berdaya, seperti hal yang kita duga akan merugikan bagi dirinya. Sebenarnya apa yang kita cemaskan itu belum tentu terjadi. Dengan demikian, rasa cemas itu sebenarnya ketakutan yang kita ciptakan sendiri. Hampir dalam segala hal, seorang pencemas selalu khawatir dan takut”¹⁴

Neurosis ini dapat diakibatkan dengan dorongan yang tak alamiah (akibat over adaptasi) yang menimbulkan kecemasan, ketakutan, ketegangan-ketegangan batin dan kegelisahan pada umumnya. Dengan demikian, hal tersebut akan menimbulkan pencarian nilai-nilai baru yang diharapkan manusia agar dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman batin.¹⁵

Adapun ciri-ciri dari *anxiety neurosis* adalah: *pertama*, Semua kejadian yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Sedang cemas, ialah bentuk ketidakberanian di tambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. *Kedua*, Disertai emosi-emosi dan sering dalam keadaan *exited* (heboh, gempar) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi juga sering dihindangi depresi. *Ketiga*, Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi-ilusi dan *delusion of persecution* (delusi dikejar-kejar). *Keempat*, Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan merasa sangat lelah, banyak berkeringat, bergemetaran dan seringkali menderita diare atau murus. *Kelima*, Selalu disertai ketegangan-ketegangan emosional

¹² Siti Meichiti, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1975), h. 12.

¹³ Umar Hayim, *Memburu Kebahagiaan*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1983), h.112.

¹⁴ Hana Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam (Menuju Psikologi Islami)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offsett, 2001), h. 135.

¹⁵ *Ibid*,... h. 135.

dan bayangan-bayangan kesulitan imajiner (yang cuma ada dalam khayalan), walaupun tidak ada perangsang khusus, ketegangan dan ketakutan kecemasan yang kronis menyebabkan tekanan jantung yang sangat cepat tachycardia (percepatan tinggi dari darah), dan hipertension atau tekanan darah tinggi.¹⁶

Kedua, histeria merupakan *neurosis* yang ditandai dengan reaksi-reaksi emosional yang tidak terkendali sebagai cara untuk mempertahankan diri dari kepekaannya terhadap rangsangan emosional. Pada *neurosis* jenis ini fungsi mental dan jasmaniah dapat hilang tanpa dikehendaki oleh penderita. Gejala-gejala sering timbul dan hilang secara tiba-tiba, terutama bila penderita menghadapi situasi yang menimbulkan reaksi emosional yang hebat.

Ketiga, *Neurosis Fobik* merupakan gangguan kejiwaan yang digejalai dengan fobia, yaitu rasa takut yang hebat yang bersifat irasional, terhadap suatu benda atau keadaan. Fobia ini menyebabkan timbulnya rasa seperti mual, panik, rasa lelah, dan berkeringat. Macam-macam fobia diklasifikasikan menurut faktor penyebabnya, misalnya: *pertama*, Hematophobia: merasa takut melihat darah. *Kedua*, Hydrophobia: merasa takut pada air. *Ketiga*, Pyrophobia: merasa takut pada api. *Keempat*, Acrophobia: merasa takut berada di tempat yang tinggi.

Keempat, *neurosisobsesif-kompulsif* ialah Jenis *neurosis* yang disebabkan karena adanya konflik antara keinginan-keinginan yang ditekan atau dialihkan, serta adanya trauma mental emosional. Misal, keinginan yang berlebihan untuk bepergian. Karena dilihat makna dari obsesi ini menunjuk pada suatu ide yang mendesak ke dalam pikiran atau menguasai kesadaran dan istilah kompulsi menunjuk pada dorongan atau impuls yang tidak dapat ditahan untuk dilakukan, meskipun sebenarnya perbuatan tersebut tidak perlu dilakukan.

Kelima, *neurosis-depresif* merupakan jenis *neurosis* gangguan utamanya terletak pada perasaan, yang berciri-ciri rasa harga diri rendah, kurang atau tidak bersemangat dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Gejala gangguan jiwa dibagi menjadi

¹⁶ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: CV. Mandar Maju, 2000), h. 121.

dua: *pertama*, Gejala Jasmania yang senantiasa lelah. Kedua, Gejala Psikologi seperti sedih, putus asa, cepat lupa, insomnia, anoreksia, ingin mengakhiri hidupnya, dst.

Ke-enam, neurasthenia disebut juga penyakit payah. Gejala utama gangguan ini adalah tidak bersemangat, cepat lelah meskipun hanya mengeluarkan tenaga yang sedikit, emosi labil, dan kemampuan berpikir menurun. Di samping gejala-gejala utama tersebut juga terdapat gejala-gejala tambahan, yaitu insomnia, kepala pusing, sering merasa dihinggapi bermacam-macam penyakit, dst. Adapun faktor penyebabnya, terlalu lama menekan perasaan, pertentangan batin, kecemasan. Sering terhalanginya keinginan-keinginan, sering gagal dalam menghadapi persaingan-persaingan.¹⁷

E. Terapi Al-Qur'an Menurut Muhammad Ustman Najati

Dewasa ini, masyarakat di dunia ini banyak yang mengalami gangguan kepribadian dan penyakit jiwa. Dengan adanya gangguan tersebut lahirlah metode-metode psikoterapi, tetapi tak satu pun yang berhasil dalam penyembuhan dan pencegahan penyakit-penyakit kejiwaan itu. Adapun penelitian-penelitian yang hasilnya belum pernah mencapai tingkat yang memuaskan.

Tampaknya, melihat kegagalan-kegagalan Barat dalam mengatasi penyakit-penyakit kejiwaan, psikolog Barat mengadopsi pandangan agama, atau paling tidak pandangan yang mirip dengan pandangan agama yang berkenaan dengan tabiat manusia, sebab-sebab penyimpangan manusia, serta metode-metode penyembuhannya.

Namun, akhir-akhir ini Nampak beberapa psikolog menyerukan pentingnya agama dalam kesehatan jiwa serta dalam menyembuhkan penyakit-penyakit kejiwaan. Psikolog Barat memandang bahwa keimanan terhadap Allah itu mempunyai kekuatan yang sangat luar biasa yang memberi manusia kekuatan spiritual. Kekuatan ini akan membantu manusia dapat memikul beban dan menjauhkan dari kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak

¹⁷ Maramis W. F, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga University Press, 1980), h. 258.

aman yang dialami penderita gangguan kejiwaan dan peluang masuknya penyakit kejiwaan dalam diri manusia.

Seperti halnya A.A Brill seorang psikoanalisis berkata: "seseorang yang agamis tidak akan mengalami penyakit keagamaan.¹⁸ Statement Brill ini ditegaskan oleh K.H.S.S. Djam'an yang mengatakan bahwa bahan pengobatan dalam lapangan psikosomatik atau penyakit jiwa, hanya dapat diobati dengan agama.¹⁹ Selain psikolog dan psikoanalisis, banyak para pemikir Barat yang mengisyaratkan bahwa krisis manusia itu ditimbulkan atas dasar kemiskinan nilai-nilai spiritual. Dan Salah satu penyebab timbulnya masalah atau penyakit mental pada seseorang adalah apabila manusia tersebut jauh dari Allah²⁰

Semua ajaran psikoterapi sepakat bahwa kegelisahan merupakan penyebab utama timbulnya gejala-gejala gangguan kejiwaan.²¹ Dalam kajian agama, khususnya agama Islam, memberikan bukti-bukti yang nyata atas keberhasilan keimanan kepada Allah dalam menyembuhkan jiwa dari berbagai penyakit, mewujudkan perasaan aman dan tentram, mencegah perasaan gelisah, serta berbagai gejala yang timbul dari perasaan gelisah. Adapun keimanan yang tertanam dalam jiwa manusia sejak dini, akan membantu menghalangi dan mencegah manusia dari penyakit-penyakit kejiwaan. Al-Quran menggambarkan keamanan dan ketentraman dalam jiwa orang mukmin yang ditimbulkan oleh keimanan pada firman Allah SWT. Berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ.²²

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.²³

¹⁸ Dale Caraneigie, *Da'il Qalaq wa Abdail Hayah*, Cet-5, terj. Abdul Mun'im Az-Ziyadi, (Kairo: Maktabah Al-Khanji, 1956), h. 286.

¹⁹ Djam'an, *Islam dan Psikosomatik (Penyakit Jiwa)*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), h. 14.

²⁰ Syukur Kholil (ed.), *Bimbingan Konseling dalam Perspektif Islam*, (Bandung: Citapustaka Media, 2009), h. 25-26.

²¹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Ter. Muhammad Zaka Alfalisi, ed. by Maman Abdul Djaliel (Mesir: Dar Asy-Syuruq, 1992), p. 426.

²² Q.S. Al-An'am: 82.

²³ Q.S. Ar-Rad: 28..

Penjelasan dari kedua ayat di atas, menjelaskan bahwa manusia Beriman kepada Allah dan mengikuti ajaran yang telah digariskan oleh Al-Qur'an serta Sunnah Nabi, merupakan satu-satunya cara untuk menghadapi rasa cemas dan angan-angan.²⁴

Dengan ini, Muhammad Ustman Najati telah menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi di tengah-tengah kompleksitas social yang berpotensi munculnya beberapa gangguan kejiwaan lainnya. Terapi ini salah satu upaya pengembangan konsep psikologi Islam. Selain itu, ia merupakan proses penyembuhan dan pengobatan suatu penyakit baik mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah. Hal ini juga telah disepakati oleh Isep Zainal Arifin yang mengatakan bahwa psikoterapi Islam adalah proses perawatan dan penyembuhan terhadap gangguan penyakit kejiwaan dan kerohanian melalui intervensi psikis dengan metode dan teknik yang didasarkan kepada al-Qur'an dan Sunnah.²⁵

Najati menyatakan Al-Qur'an tidak hanya sebagai terapis gangguan kejiwaan. Namun penyembuhan seorang pasien tidak cukup hanya mengetahui hakikat permasalahannya, melainkan dengan mengubah pikiran terhadap permasalahan tersebut, serta mengubah pandangannya tentang diri dan kehidupannya, dan tak kalah penting yaitu dengan melewati pengalaman-pengalaman baru.²⁶ Hanya saja, mempelajari perilaku baru membutuhkan pelatihan perilaku tersebut dalam tempo yang lama.

Menurut Najati, dalam membina kepribadian manusia dan mengubah perilaku manusia, al-Qur'an menggunakan metode praktik dan melatih secara efektif pikiran-pikiran dan kebiasaan-kebiasaan berperilaku yang baru yang ingin ditanamkan dalam jiwa manusia. Seperti motivasi, pengulangan, perhatian, pembagian belajar, dan perubahan secara bertahap. Dalam psikoterapinya

²⁴ Abu Muhammad bin Said bin Hazm bin Ghalib, *Al-Akhlaq wa As-Sair Fir Mudawah An-Nafs*, (Beirut: Daar Afaq Al-Jadidah, 1978), h. 15-16.

²⁵ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), h. 23.

²⁶ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Ter. Muhammad Zaka Alfalisi, ... h. 450. lihat juga; Mas'udi dan Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)", *KONSELING RELIGI; Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 8, no. 1, h 138.

Najati, terapi yang digunakannya dengan mengamalkan ajaran Islam yang dimuat al-Qur'an melalui takwa, Ibadah (Shalat, Shaum, Zakat, Haji), Sabar, Zikir, Taubat. Namun dipembahasan ini penulis akan menggunakan metode efektif pengulangan dan membahas terapi Taubat, Sholat, Puasa, Zikir dan membaca Al-Qur'an.

1. Terapi Taubat

Taubat bermakna kembali ke asal, membuat jiwa seseorang kembali lagi sesuai dengan kodrat asalnya yang fitri.²⁷ Al-Ghazali mengartikan dengan "kembali" (ruju'), yaitu kembali dari kamaksiatan kepada ketaatan, kembali dari jalan yang jauh ke jalan yang dekat.²⁸ Dalam pengertian syari'at, taubat adalah dari perbuatan dosa, baik itu dosa kecil maupun dosa besar. Pengertian dosa disini adalah melanggar ketentuan-ketentuan Allah, yaitu meninggalkan apa yang diperintahkan Allah dan mengerjakan apa yang dilarang oleh Allah.²⁹ Al-Qur'an membantu kita dengan metode yang unik dan manjur dalam mengatasi perasaan berdosa, metode tersebut adalah tobat.

Dilihat dari aspek kejiwaan, maka ada hakekatnya tobat adalah suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yaitu kemampuan merevitalisasi kondisi psikologi manusia. Adapun nilai-nilai psikologi tersebut adalah: *Pertama kesadaran*, kesadaran adalah pikiran yang terintegrasi dan terorganisasi berupa pengalaman subjektif, emosi dan proses mental seseorang.³⁰ Kesadaran diri adalah keadaan dimana seseorang secara subjektif memahami dirinya sendiri dan menganal dengan sadar pemikirannya, perasaan, dan mengevaluasi dirinya. Dengan proses kesadaran ini yang akan menuntun seseorang untuk memahami

²⁷ Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawwuf dan Psikologi*, (Bandung: Pustaka Pelajar, 2002), h. 30.

²⁸ Imam Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin, Cetakan I* (Beirut: Muassah Al- Kutub Al-Tsaqafiyah, 1990), p.72. Lihat Juga: Erba Rozalina Yulianti, "TOBAT SEBAGAI SEBUAH TERAPI (KAJIAN PSIKOTERAPI ISLAM)," *Syifa Al-Qulub* 1, no. 2, h. 134.

²⁹ Al-Qozin, *Sunan Ibn Majah, Jilid I*, (Mesir: Darul Fikr.t.t.), h. 659.

³⁰ Carole Wade & Carol Tavis, *Psikologi*, Edisi 9, Jilid (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 179.

keberadaan dirinya dan berfikir tentang keberadaan dirinya dan berfikir tentang Tuhannya untuk segera bertaubat.

Kedua pengakuan dosa, dalam bahasa Psikoanalisa Freud, kondisi pengakuan dosa dikenal dengan istilah Abtraction, yaitu suatu proses menghilangkan ketegangan jiwa atau pelepasan perasaan yang terpendam akibat tekanan suatu beban rahasia melalui dengan lisan, tulisan maupun hati apa yang menjadi kegundahan dan sumber kegelisahan (neurosis) tersebut. Dengan pengakuan dosa dapat mempunyai efek psikologis yaitu perasaan lega.³¹

Ketiga penyesalan, penyesalan dengan perbuatan dosa dan menyesali telah meninggalkan berbagai perilaku baik lainnya seiring berjalannya waktu yang telah berlalu. Al-Ghazali membedakan makna Penyesalan dengan pengakuan dosa, pengakuan dosa diungkapkan dengan keadaan sadar sedangkan penyesalan adalah bagaimana seseorang menyesali dirinya karena telah berbuat dosa dan salah, serta berniat untuk memperbaikinya.³² Artinya penyesalan tersebut mendorong individu berbuat yang lebih baik dengan menguatkan dan menyempurnakan keimanan dan ketaqwaan. Penyesalan seperti ini dapat meluruskan kepribadian seseorang karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang.

Keempat komitmen, komitmen mendasari pilihan orang yang berbuat untuk mempersiapkan diri untuk mempertahankan dan mencapai tujuan yang diinginkan.³³ Dan komitmen ini mempunyai makna sikap yang dimiliki seseorang untuk tetap berada dalam lingkungan sebagai hasil interaksi dan pengalaman. penyesalan yang dialami seseorang dalam bertaubat menghasilkan keinginan yang kuat untuk bertahan pada kondisi tertentu yaitu keinginan untuk tidak mengulangi perbuatan dosa yang pernah dilakukan. Dan komitmen ini memungkinkan seseorang tidak larut dalam penyesalan dosa dan keluar dari

³¹ K. Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), h. 185.

³² Imam Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin, Cetakan I, ...* h. 60.

³³ Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, (New York: Springer, 1984), h.56.

dirinya yang lama dan masuk kedalam kehidupan yang baru. Dan akhirnya dengan komitmen ini akan mendorong seseorang berperilaku positif menuju hasil yang diinginkan.

34. وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا.

35. فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ.

Penjelasan dari ayat diatas bahwa apabila manusia bertobat nashuha dan berkomitmen untuk taat kepada Allah SWT berubah kepada-Nya dan beramal saleh, batinnya menjadi tentram, jiwanya menjadi tenang, serta hilang pula perasaan berdosa yang menjadi penyebab kegelisahan, kecemasan, ketakutan dan gangguan kepribadian lainnya.³⁶

Taubat juga membuka harapan bagi manusia akan kehidupan yang baru, tanpa bayangan masa lalu, serta menjadikan aktifitas yang senantiasa diperbarui agar semakin mengkokohkan lembar yang masih putih. serta usaha untuk melatih jiwanya agar tidak tergiur kembali kepada kemaksiatan. Dan taubat juga merupakan upaya mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan diri dari rasa berdosa dan keinginannya untuk memperbaiki keadaan.³⁷

Hal ini seperti yang telah dibahas melalui seminar psikologi dan kemanusiaan, Muhammad Shohib menyimpulkan bahwa taubat memiliki peran yang sangat penting dalam mengembalikan kesehatan mental dan mengembangkan potensi manusia. Namun demikian kegiatan ini tidak lepas dari keridhoan Allah yang mengatur hidup manusia.³⁸

Dalam penelitian lain pun juga sepakat bahwa terapi taubat dan istigfar memberikan pengaruh besar dalam penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

³⁴ Q.S. An-Nisaa': 110.

³⁵ Q.S. Al-Maidah: 39.

³⁶ Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, Ter. Muhammad Zaka Alfarisi,...*h. 478 479.

³⁷ Yulianti, "TOBAT SEBAGAI SEBUAH TERAPI (KAJIAN PSIKOTERAPI ISLAM).".h. 136.

³⁸ Muhammad Shohib, "Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi," in *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 2015, h. 534.

dan Ilmu Budaya Dasar Universitas Islam Indonesia. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada subjek saat dilakukan prates, pascates dan tindak lanjut.³⁹

Dengan ini, Sudah cukup nyata bahwa terapi taubat mampu menjadikan obat terapis yang sangat ampuh dalam menangani gangguan kejiwaan manusia. Dan terapi taubat ini lah yang mengawali terapi-terapi lain dalam peran terapi gangguan kejiwaan.

2. Terapi Sholat

Shalat merupakan media penghubung antara hamba dengan Rabb-nya. Ketika hamba menunaikan shalat, posisi berdiri dengan khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah, akan memberikan kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketentraman qalbu, dan ketenangan jiwa.⁴⁰ Dengan shalat manusia bertawajjuh dengan semua organ tubuh dan indranya kepada Allah semata. Ketika itu pula manusia melepaskan diri dari kesibukan duniawi dan memusatkan pikiran terhadap Allah.

Melepaskan total kesibukan dunia atau kegundahan hidupnya, maka akan melahirkan relaksasi total, kelegaan jiwa dan ketentraman pikiran. Seperti yang ditegaskan oleh dr. Thomas H. bahwa sholat adalah sarana yang paling penting untuk menebarkan relaksasi pada saraf-saraf.⁴¹ Dan sholat lima waktu sehari memberikan sebaik-baiknya cara dalam latihan dan belajar relaksasi dan membantu manusia menghadapi persoalan-persoalan yang menimbulkan kegelisahan. Karena dengan teknik relaksasi individu dipaksa untuk memusatkan pikirannya pada pernapasan sehingga tidak memikirkan hal-hal yang negative dan dapat

³⁹ Sumedi P. Nugraha Dian Nugrahati, Qurotul Uyun, "PENGARUH TERAPI TAUBAT DAN ISTIGFAR DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA," *Jurnal Intervensi Psikologi* 10, no. 1 (2018), h. 39.

⁴⁰ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Ter. Muhammad Zaka Alfalisi,... h. 451.

⁴¹ Dale Caraneigie, *Da'il Qalaq wa Abdail Hayah*, Cet-5, terj. Abdul Mun'im Az-Ziyadi, (Kairo: Maktabah Al-Khanji, 1956), h. 359-360.

merasakan keluar masuknya udara melalui hidung dengan tenang.⁴²

Dapat disimpulkan bahwa shalat menjadikan seseorang lepas dari kegelisahan dan mendapat ketenangan jiwa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Alik Inayah dan Pudji Rahmawati⁴³ Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk Mengurangi Problem yang Tidak Kunjung Selesai (*Unfinished Business*) di Surabaya mencapai 95 % menjadi lebih ikhlas dan sabar dalam menghadapi berbagai masalah, dan lebih menyukuri nikmat yang telah Allah berikan. Hal ini telah menimbulkan ketenangan jiwa yang mendalam.

Selain shalat, berdo'a kepada Allah juga membantu kelangsungan kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa. Psikoterapis juga menjelaskan bahwa mengingat dan mengungkapkan masalah-masalah gangguan kejiwaan dapat menurunkan intensitas kegelisahan seseorang.⁴⁴ Karena ketika berdo'a seseorang akan menyebutkan ucapan-ucapan baik yang dilafazkannya menjadi auto sugesti baginya. Seperti firman Allah sebagai berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ
دَاخِرِينَ.⁴⁵

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ.⁴⁶

⁴² Hanna Fatma Sari dan Murtini, "Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial," *Jurnal HUMANITAS* 12, no. 1 (2017), h. 24.

⁴³ Alik Inayah dan Pudji Rahmawati, "Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (*Unfinished Business*) Di Surabaya," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2013).

⁴⁴ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, Ter. Muhammad Zaka Alfariasi, ...*h. 455.

⁴⁵ Q.S. Al-Ghafir: 60.

⁴⁶ Q.S. Al-Baqoroh: 186

3. Terapi Dzikir dan membaca Al-Qur'an

Dzikir secara literal berarti mengingat, sementara pengertian lain dari zikir dapat bermakna bentuk kesadaran yang dimiliki seseorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupan dengan sang pencipta.⁴⁷ Dzikir adalah salah satu cara manusia berhubungan atau berkomunikasi dengan Tuhannya, dengan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tenang.⁴⁸

Dzikir sendiri menurut al- Jauziyah memiliki berbagai macam manfaat, salah satunya adalah sebagai makanan hati dan ruh, membersihkan hati dari kotoran, menghadirkan ketenangan dan selalu dibawah naungan Allah SWT.⁴⁹

Rasulullah bersabda: kamu harus berdzikir kepada Allah dan membaca Kitabullah sebab ia merupakan cahaya di bumi dan karenanya kamu disebut-sebut di langit.⁵⁰ Sudah sangat jelas bahwa Al-Quran adalah petunjuk dan merupakan obat penawar dari segala penyakit. Dengan membacanya membawa pengaruh yang sangat besar bagi ketenangan jiwa⁵¹ dan tidak diragukan lagi bahwa zikrullah merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat mendapat dirinya lemah tidak berdaya di hadapan sebrabagi tekanan dan bahaya hidup, serta taka da tempat bersandar dan penolong.

Mengapa demikian, karena ketika kita berzikir seseorang akan menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif, sikap pasif disini merupakan

⁴⁷ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2008), h. 33.

⁴⁸ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, Ter. Muhammad Zaka Alfarisi...* h. 472.

⁴⁹ Ridha Sucinindyasputeri, Citra Indriani Andala, dkk "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi," *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (2017), h. 32-33.

⁵⁰ H.R. Abu Ya'la dari Abu Sa'id. Lihat juga Hasan Muhammad Asy-Syarqawi: *Nahwa 'Ilmi Nafsin Islamy*. (Al-Iskandariyyah: al Haiatul Mishriyyatul 'Ammah lil Kitabah, tanpa tahun), h. 303.

⁵¹ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), h. 179.

kepasrahan seseorang kepada Allah. Maka, respon relaksasi yang muncul akan meningkat dengan sikap pasrah tersebut.⁵²

Dalam bukunya *Al-Qur'an dan ilmu jiwa*, Najati memaparkan pentingnya belajar dengan menggunakan metode yang efektif dalam belajar. Seperti halnya metode pengulangan dalam al-Qur'an juga terdapat ayat yang membicarakan tentang kebenaran, kebangkitan, hari penghisaban, azab, jahannam, penciptaan Adam dan Hawa serta permusuhan iblis kepada Adam dan Hawa. Pengulangan ini bertujuan menjelaskan persoalan-persoalan yang goib hingga terdapat persoalan-persoalan itu terhunjam di dalam jiwa.⁵³

Allah telah meletakkan dari setiap ayat-Nya dalam al-Qur'an mempunyai daya penyembuhan, apabila setiap ayat itu dibacakan berulang-ulang. Sebagaimana yang dijelaskan Thoules dalam penjelasan Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, menjelaskan bahwa membaca ayat-ayat al-Qur'an secara berulang-ulang atau dengan jumlah tertentu mampu mensugesti diri pada setiap orang.⁵⁴

Relaksasi Dzikir mampu mengurangi kecemasan pada responden. Relaksasi dzikir memiliki keefektifan yang lebih baik dalam mengurangi kecemasan dengan melihat p-value dan mean yang berbeda.⁵⁵ Hal ini selaras dengan penelitian Angga Pribadi bahwa dzikir meningkatkan semangat hidup seorang karyawan yang mengalami kusta adalah bahwa dalam pemberian terapi dzikir yang dilakukan konselor, subjek menyadari dan terlihat

⁵² Setyo Purwanto, "Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur," *Indigen.ous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, No. 1 (2016), h. 34.

⁵³Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, Ter. Muhammad Zaka Alfarisi...*h. 282-284.

⁵⁴ Mas'udi dan Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)",... h. 133–150, 142 Lihat juga; Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi. *Energi Dzikir (menentramkan jiwa membangkitkan optimisme)*, (Jakarta: Amzah, 2016), h. 210.

⁵⁵ Anita Widiatuti dan Rusmini, "Terapi Dzikir Dan Murotal Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pre Eklampsia Ringan," *Jurnal Link* 14, no. 2 (2018), h. 6.

tampak keberhasilannya terapi dzikir dalam proses konseling yaitu 70 % dari gejala yang dilakukan subjek.⁵⁶

Selain dengan dzikir, terapi membaca Al-Qur'an dalam penelitian yang diteliti oleh Muhammad Illias Bin Mohammad Sabri⁵⁷, Membaca Al-Qur'an membawa pengaruh besar untuk ketenangan jiwa seseorang terutama dengan yang mempunyai masalah kejiwaan. Selain membacanya sebagai ibadah al-Qur'an terbukti dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit.

Menurut Dr. Al-Qadhi melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, seorang muslim dapat merasakan perubahan fisiologis yang sanagt beasr. Diantaranya: dapat menurunkan depresi, menurunkan kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, dan menangkal berbagai macam penyakit.⁵⁸

Sama halnya dengan hasil terapi murottal yang peneliti lakukan berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia dengan tempo yang lambat dan harmonisnya lantunan ayat-ayat al-Qur'an dapat memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Dan dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (neurosis).⁵⁹

Hal ini diamini oleh peneliatian Azmul Fuady Idham dan Andi Ahmad Ridha, yang mana mendengar `murottal Al-Qur'an efektif mampu dalam menurunkan kecemasan akademik pada

⁵⁶ Angga Pribadi, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Semangat Hidup Seorang Karyawan Yang Mengalami Penyakit Kusta Di Beji Pasuruan" (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), h. 90.

⁵⁷ Muhammad Illias bin Mohd Sabri, "Terapi Al-Qur'an Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK), (Studi Di BLUD Rumah Sakit Jiwa Aceh)." (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh, 2017), h. 51.

⁵⁸ Syafrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam, cet.1*, (Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2003), h.141.

⁵⁹ Sasongko Priyo Dwi Oktora and Iwan Purnawan, "Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap," *Jurnal Keperawatan Soedirman* 11, no. 3 (2018), h. 171.

mahasiswa.⁶⁰ Dan terapi murattal memiliki efektivitas lebih baik dibandingkan terapi musik terhadap penurunan tingkat nyeri tetapi tidak memiliki efek terhadap kestabilan tanda-tanda vital pasien pascabedah.⁶¹

4. Terapi Puasa

Puasa mempunyai banyak manfaat dalam psikologi. Dalam puasa terdapat pembinaan jiwa serta menjadi obat bagi psikis dan fisik. puasa adalah menahan lapar dan haus di bulan Ramadhan sejak fajar hingga terbenamnya matahari sebagai pelatihan dalam melawan dan mengendalikan syahwatnya. Karena syahwat nota bene merupakan fondasi kemaksiatan.

Puasa juga melatih menekan dan mengendalikan syahwat secara terus-menerus selama satu bulan penuh setiap tahunnya. Tidak diragukan lagi mengajari manusia dalam keteguhan tekad dan kekuatan kemauan, tidak hanya mengontrol syahwat saja, melainkan mengontrol perilaku dalam kehidupan, pelaksanaan tanggung jawab, menunaikan kewajiban-kewajibannya, serta senantiasa memperhatikan Allah SWT.

Dalam penelitian Chairil Hana Rosita, ia mengatakan bahwa dalam kajian tentang nilai-nilai rohaniah puasa merupakan bentuk tes keimanan bagi kaum muslim dan menguji kapasitas ihtisab atau keikhlasan, puasa juga dapat menyucikan badan dan mempersempit jalan syaitan. Selanjutnya dalam perspektif kesehatan mental, manusia dituntut untuk mengendalikan diri dari tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Karena ketika manusia tidak bisa mengendalikan diri maka sesuai firman Allah SWT, Q.S. Rum: 41, yaitu mengakibatkan kerusakan di darat dan di laut. Dan akan memiliki akhlaq yang buruk atau jiwanya menjadi sakit yang akan menuruti hawa nafsu.

Akibatnya, seseorang akan terpancing emosinya sehingga tidak mampu mengontrol kemarahan, dengki, serakah, bakhil, riya'

⁶⁰ Azmul Fuady Idham, "Apakah Mendengarkan Murottal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?," *Jurnal Intervensi Psikologi* 9, no. 2 (2016), h.147.

⁶¹ Eldessa Vava Rilla, Helwiyah Ropi, Dkk. "Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 17, no. 2 (2014), h. 79.

bunuh diri, stress yang berakibat merugikan diri sendiri. Adapun kaitannya terapi puasa dan pengendalian diri perspektif kesehatan mental adalah dengan melakukan latihan puasa, berarti seseorang mampu mengendalikan setiap dorongan dari hawa nafsunya. Penguasaan pengendalian ini kan berkaitan dengan ketenangan hidup. Di mana ketenangan hidup akan berkaitan dengan terciptanya suatu mental yang sehat. Karena dala ketenangan, kondisi rohani seseorang tidak akan gelisah, tidak kacau, aman, tenang dan akan mencapai keharmonisan dengan dirinya sendiri, orang lain dan masyarakat.⁶²

Hal ini disepakati oleh Yustinus Semiun yang menyatakan bahwa kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran atau mental.⁶³ Jadi ketika seorang yang mempunyai ketenangan mental atau pikiran kemungkinan akan terhindar dari penyakit kejiwaan. Karena ia selalu berpikir positif dalam menanggapi suatu masalah. Sehingga tidak terjadi ketegangan emosional seperti yang dipaparkan diatas.

Disamping manfaat psikologis, puasa juga memiliki manfaat medis dan terapis dari penyakit tubuh. Sebagaimana diketahui, kesehatan tubuh manusia mempunyai pengaruh terhadap kesehatan jiwanya.⁶⁴ hal ini disepakati oleh penelitian Fratiwi Rachmaningtyas dan Mubarak,⁶⁵ bahwa puasa menjadi teknik psikoterapi Islam yang digunakan pada pasien gangguan kejiwaan akibat penyalahgunaan narkoba.

Dengan metode-metode di atas, Al-Quran telah meraih kesuksesan dalam mengatasi aspek-aspek kelemahan kepribadian kaum muslim serta dalam menanamkan karakter terpuji dalam jiwa mereka, yang membantu membentuk kepribadian mereka secara normal, seimbang dan paripurna. Metode ini sangat

⁶² Chairil Hana Rosita, "PUASA DAN PENGENDALIAN DIRI PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2009), h. 86.

⁶³ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), h. 53.

⁶⁴ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an; Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Ter. Muhammad Zaka Alfarsi, ... h. 461-462.

⁶⁵ Fratiwi Rachmaningtyas dan Mubarak, Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba di PONDOK INABAH BANJARMASIN, *Jurnal Studi Insani*, Vol. 2, No. 2, Oktober 2014, h. 144.

berpengaruh bagi terjadinya perubahan pada seluruh dimensi kehidupan masyarakat Arab di jazirah Arab serta masyarakat muslim di seluruh dunia.

Seperti uraian diatas penulis menekankan dalam menjelaskan psikoterapi mengatasi gangguan kejiwaan manusia. Dalam mengkaji terapi qur'ani, orientasi dari pembahasannya terarah kepada ketentraman jiwa yang mana mempunyai kaitan yang sangat erat kepada gejala-gejala yang dialami oleh gangguan mental. Metode ini sangatlah relevan untuk mengatasi psikoneurosis yang dialami manusia dewasa ini.⁶⁶

F. Penutup

Muhammad Ustman Najati menghadirkan al-Qur'an sebagai terapi untuk membangun spiritual kehidupan. Najati menguatkan implikasi adanya terapi qur'ani dalam penyembuhan gangguan kejiwaan (*neurosis*) bisa mengantarkan pengamalnya kepada keimanan terhadap Allah SWT, yang melahirkan kekuatan spiritual dan mengubah pola pikir manusia tentang dirinya, orang lain dan masyarakat. Ketika keimanan sudah tertanam dalam jiwa maka manusia akan terpacu untuk meningkatkan ketakwaan dan akan selalu beribadah kepada-Nya dengan mengamalkan ibadah-ibadah yang relevan dengan proses terapi dalam penyembuhan gangguan kejiwaan seperti Tobat, Sholat, Dzikir dan membaca Al-Qur'an dan Puasa. Dengan metode-metode di atas, Al-Quran telah meraih kesuksesan dalam mengatasi aspek-aspek kelemahan kepribadian kaum muslim serta dalam menanamkan karakter terpuji dalam jiwa mereka, yang membantu membentuk kepribadian mereka secara normal, seimbang dan paripurna. *Pertama*, dalam terapi Taubat terdapat empat nilai-nilai psikologi yaitu dengan kesadaran, pengakuan dosa, penyesalan, dan komitmen. Hal ini mampu menjadikan batin individu menjadi lebih tentram, jiwanya tenang, serta hilang pula perasaan berdosa yang menjadi penyebab kegelisahan, kecemasan, ketakutan dan gangguan kepribadian lainnya. *Kedua*, terapi Sholat, sholat adalah sarana yang paling penting untuk menebarkan relaksasi pada saraf-

⁶⁶ Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, Terj. Addys Al-Dizar dan Tohirin Suparta, cet.1, (Jakarta: perpustakaan Nasional RI, 2005), h. 301.

saraf. Dan shalat lima waktu sehari memberikan sebaik-baiknya cara dalam latihan dan belajar relaksasi dan membantu manusia menghadapi persoalan-persoalan yang menimbulkan kegelisahan. terapi ini juga menggunakan teknik relaksasi individu yang mana individu dipaksa untuk memusatkan pikirannya pada pernapasan sehingga tidak memikirkan hal-hal yang negative dan dapat merasakan keluar masuknya udara melalui hidung dengan tenang. *Ketiga*, terapi Dzikir, pengulangan dalam berdzikir dengan jumlah tertentu mampu mensugesti diri pada setiap orang, dan dapat menimbulkan ketentraman. Kemudian *keempat*, terapi dengan ayat-ayat al-Qur'an dapat memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Dan dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (neurosis). Dan selanjutnya *kelima*, terapi puasa, dengan terapi ini individu mampu mengendalikan setiap dorongan dari hawa nafsunya.

Daftar Pustaka

- Abu Muhammad bin Said bin Hazm bin Ghalib, *Al-Akhlaq wa As-Sair Fir Mudawah An-Nafs*, Beirut: Daar Afaq Al-Jadidah, 1978.
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib. *Islam and Secularism*, Kuala Lumpur: ISTAC.1993.
- Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya' 'Ulumuddin, Cetakan I* Beirut: Muassah Al- Kutub Al-Tsaqafiyah, 1990.
- Al-Qozin, *Sunan Ibn Majah, Jilid I*, (Mesir: Darul Fikr.t.t.).
- Amin, Samsul Munir & Haryanto Al-Fandi. *Energi Dzikir (menentramkan jiwa membangkitkan optimisme)*, Jakarta: Amzah, 2016 .
- Arifin, Isep Zainal. *Bimbingan Penyuluhan Islam*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Bastaman, Hana Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam (Menuju Psikologi Islami)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2001.
- Caraneigie, Dale. *Da'il Qalaq wa Abdail Hayah*, Cet-5, terj. Abdul Mun'im Az-Ziyadi, (Kairo: Maktabah Al-Khanji, 1956.
- Dirgagunarsa, Singgili. *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Mutiara, 1992.
- Dian Nugrahati, Qurotul Uyun, Sumedi P. Nugraha. "PENGARUH TERAPI TAUBAT DAN ISTIGFAR DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA." *Jurnal Intervensi Psikologi* 10, no. 1 (2018).
- Djam'an, *Islam dan Psikosomatik (Penyakit Jiwa)*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Eldessa Vava Rilla, Helwiyah Ropi, Dkk. "Terapi Murottal Efektif

Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah.” *Jurnal Keperawatan Indonesia* 17, no. 2 (2014).

Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: KANISIUS, 1987.

Hayim, Umar. *Memburu Kebahagiaan*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1983.

Husaini, Adian. *Mengapa Barat Menjadi Sekuler-Liberal*, Ponorogo: CIOS UNIDA, 2015.

Ibrahim, Ayub Sani. *Panik Neurosis dan Gangguan Cemas*, Tangerang: Penerbit Jelajah Nusa, Cet.1, 2012.

Idham, Azmul Fuady. “Apakah Mendengarkan Murottal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa ?” *Jurnal Intervensi Psikologi* 9, no. 2 (2016).

Istiqomah, Mas’udi dan. “Terapi Qur’ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Spiritualitas Al-Qur’an Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan).” *KONSELING RELIGI; Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2017).

K. Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006.

Kartono, Kartini. *Hygiene Mental*, (Bandung: CV. Mandar Maju, 2000).

Kholil, Syukur. (ed.), *Bimbingan Konseling dalam Perspektif Islam*, Bandung: Citapustaka Media, 2009.

Lazarus, Richard S. Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer, 1984.

Maksum, Ali. *Tasawuf Sebagai Pembebasan Manusia Modern*, Surabaya: Pustaka Pelajar, 2003.

Maramis W. F, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Airlangga University Press, 1980.

Meichiti, Siti. *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1975.

Muhammad, Hasan. Asy-Syarqawi: *Nahwa 'Ilmi Nafsin Islamy*. (Al-Iskandariyyah: al Haiatul Mishriyayyatul 'Ammah lil Kitabah, tanpa tahun).

Muhammad, Hasyim. *Dialog antara Tasawwuf dan Psikologi*, Bandung: Pustaka Pelajar, 2002.

Mujib, Abdul dan Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Rajawali Press, 2000.

Murtini, Hanna Fatma Sari dan. "Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial." *Jurnal HUMANITAS* 12, no. 1 (n.d.).

Najati, Muhammad Utsman *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*, Terj. Addys Al-Dizar dan Tohirin Suparta, cet.1, Jakarta: perpustakaan Nasional RI, 2005.

Rachmaningtyas, Fratiwi dan Mubarak, Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba di Pondok Inabah Banjarmasin, *Jurnal Studi Insani*, Vol. 2, No. 2, Oktober 2014

Rahmawati, Alik Inayah dan Pudji. "Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) Di Surabaya." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2013).

Ridha Sucinindyasputeri, Citra Indriani Andala, Dkk. "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi." *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 1 (2017).

Rosita, Chairil Hana. "PUASA DAN PENGENDALIAN DIRI

PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL.” Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2009.

Rusmini, Anita Widiatuti dan. “Terapi Dzikir Dan Murottal Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pre Eklampsia Ringan.” *Jurnal Link* 14, no. 2 (2018).

Sabri, Muhammad Illias bin Mohd. “Terapi Al-Qur’an Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK), (Studi Di BLUD Rumah Sakit Jiwa Aceh).” Universitas Islam Negeri Ar-Raniry DARussalam, Banda Aceh, 2017.

_____, Muhammad Utsman. *Psikologi Dalam Al-Qur’an; Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan, Ter. Muhammad Zaka Alfarisi*. Edited by Maman Abdul Djaliel. Mesir: Dar Asy-Syuruq, 1992.

Semiun, Yustinus. *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.

Sukmono, Rizki Joko. *Psokologi Zikir*, Jakarta: Raja Grafindo, 2008.

Syafrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam, cet.1*, Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2003.

Shohib, Muhammad. “Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi.” In *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 2015.

Oktora, Sasongko Priyo Dwi, and Iwan Purnawan. “Pengaruh Terapi Murottal Al Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap.” *Jurnal Keperawatan Soedirman* 11, no. 3 (2018).

Pribadi, Angga. “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Semangat Hidup Seorang Karyawan Yang Mengalami Penyakit Kusta Di Beji Pasuruan.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Purwanto, Setyo. "Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2016).

Yulianti, Erba Rozalina. "TOBAT SEBAGAI SEBUAH TERAPI (KAJIAN PSIKOTERAPI ISLAM)." *Syifa Al-Qulub* 1, no. 2 (2017).

Wade, Carole dan Carol Tavris, *Psikologi*, Edisi 9, Jilid Jakarta: Erlangga, 2007.