



Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya

J P P I S B

Vol.01 No.02(2022)

E-issn : 2809-9508

<http://jurnal.unidha.ac.id/index.php/JPPISB>

<https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.557>

PSIKOTERAPI MENURUT ILMUWAN MUSLIM DAN BEBERAPA CONTOH APLIKASINYA

Fadhilah

Psikologi Islam FUSA UIN Imam Bonjol Padang

Abstract

There are several forms of psychotherapy or clinical intervention to help individuals or groups deal with the psychological problems they are facing according to clinical psychology. Among them are psychodynamic-oriented psychoanalysis, phenomenological and humanistic-existential, behavioral therapy, group therapy, family therapy and couples therapy, and finally philosophical and religious therapy. The last type of psychotherapy above will be the subject of discussion in this paper. Actually, philosophical and religious therapy is not new but has been around for a long time. It used to be known as pastoral therapy, which was carried out by priests in the Catholic community. In this paper, the author only tries to describe the form of psychotherapy from the perspective of Muslim scientists and examples of how to apply it when dealing with clients. This research attempts to answer the questions (1) What are the forms of psychological therapy according to some Muslim scientists? 2). What are its applications in counseling and psychotherapy? The author conducted a literature study by collecting the opinions of Muslim scientists in psychological therapy for their clients, and re-explaining examples of Islamic psychotherapy applications that are considered successful in practice.

Abstrak

Ada beberapa bentuk psikoterapi atau intervensi klinis untuk menolong individu atau kelompok dalam menanggulangi masalah psikologis yang sedang mereka hadapi menurut ilmu psikologi klinis. Di antaranya psikoanalisis yang berorientasi psikodinamik, fenomenologis dan humanistik-eksistensial, terapi perilaku, terapi kelompok, terapi keluarga dan terapi pasangan, dan terakhir adalah terapi filsafati dan keagamaan. Jenis psikoterapi yang terakhir di atas akan menjadi pokok pembahasan dalam tulisan ini. Sebenarnya terapi filsafati dan keagamaan bukanlah hal baru melainkan sudah sejak lama. Dahulu dikenal dengan istilah terapi pastoral, yang dilakukan para pastor pada komunitas Katolik. Pada tulisan ini penulis hanya mencoba menjabarkan bentuk psikoterapi dari perspektif ilmuwan Muslim berikut contoh cara aplikasinya ketika menangani klien. Riset ini berusaha menjawab pertanyaan (1) Apa sajakah bentuk-bentuk terapi psikologis menurut beberapa ilmuwan muslim? 2). Seperti apa aplikasinya dalam paktek konseling dan psikoterapi? Penulis melakukan studi pustaka dengan mengumpulkan pendapat para ilmuwan Muslim dalam menerapi psikologis kliennya, dan memaparkan ulang contoh aplikasi psikoterapi Islam yang dipandang berhasil di tataran praktiknya.

Kata Kunci: Psikoterapi, ilmuwan muslim, aplikasi

Pendahuluan

Ketika berbicara mengenai Filsafati dan Keagamaan, sebenarnya dalam perkembangan kajian Islam sendiri pun sudah ada istilah yang merupakan gabungan antara kedua kata atau diksi tersebut yakni filsafat Islam. Walaupun ada keraguan di kalangan orientalis abad ke-19 jika istilah filsafat ini digabungkan dengan Islam. Sebab mereka menuding Al-Quran menegasikan (menyangkal atau meniadakan) kebebasan berpikir. Padahal faktanya tidak sedikit ayat Al-Quran yang menganjurkan pemeluknya berpikir dan melakukan pengamatan dalam berbagai bidang, dan mencela orang-orang yang tidak menggunakan akal pikirannya (Harun Nasution seperti dikutip Sirajuddin Zar, 2010). Dalam sumber yang sama, salah satu dari 3 karakteristik filsafat islam adalah, bahwa dalam filsafat Islam terdapat perpaduan antara agama dan filsafat, antara akidah dan hikmah, antara wahyu dan akal.

Menurut filosof Islam Al-Farabi dalam *Nadhariyat al-Nubuwwat* (filsafat kenabian), bahwa nabi dan filosof sama-sama menerima kebenaran dari sumber yang sama, yakni Akal Aktif (Akal X) yang juga disebut malaikat Jibril. Bedanya hanya dari segi teknik. Filosof melalui Akal Perolehan, (*mustafad*) dengan latihan latihan, sedangkan nabi dengan akal *had* yang memiliki daya yang kuat (*al-qudsiyyat*), jauh melebihi Akal Perolehan filosof. Akal *had* nabi adalah anugerah dari Allah, bukan berdasarkan latihan-latihan berpikir seperti halnya filosof. Dengan demikian, pengetahuan yang diperoleh para nabi (wahyu) tidak mungkin bertentangan dengan pengetahuan yang diperoleh para filosof (Zar, 2010:15).

Al-Quran secara khusus adalah nama bagi sebuah kitab yang diturunkan Allah

kepada nabi Muhammad SAW. Adapun menurut para ulama mendefinisikan Al-Quran sebagai “Firman Allah yang diturunkan kepada Muhammad SAW yang membacanya menjadi suatu ibadah” (Manna Al-Qattan, 2020: 16).

Pemikiran dalam Islam dapat dikatakan tidak sempit dan tidak pula bebas sebebas-bebasnya. Dikatakan tidak sempit, karena banyak ayat dan hadis mendorong umat Islam agar melakukan kegiatan berpikir. Dikatakan tidak bebas sebebas-bebasnya karena dibatasi oleh ayat *qath'iy al-dalaalat* (absolut benar). Ayat *qath'iy al-dalaalat* ini sedikit jumlahnya, biasanya ayat ini berhubungan dengan ibadah seperti; shalat, puasa, dan lainnya. Namun justru inilah ternyata yang menjadi sebab jiwa menjadi tenang.

Tujuan Al-Quran diturunkan untuk menunjuki manusia, menyeru pada keyakinan tauhid, mengajari nilai-nilai baru, pola pikir dan kehidupan yang baru, serta membimbing ke arah perilaku yang lurus yang mengandung kemaslahatan bagi manusia dan kebaikan bagi masyarakat dan alam semesta. Hal ini sebagaimana yang tertulis dalam kitab suci Al-Quran itu sendiri, yakni: surat Al-Isra ayat 9, Yunus ayat 57, Al-Isra ayat: 82, Fushilat ayat 44, dan Al-Jatsiyah ayat 20.

Al-Quran diturunkan Allah SWT sebagai pedoman hidup bagi setiap pribadi yang mengaku beriman. Hal ini telah difirmankan Allah dalam Quran surat Al-Baqarah ayat 2. Tapi dalam kenyataannya kadang yang semestinya tidak selamanya selaras dengan kenyataan. Banyak di kalangan umat Islam sendiri yang mengaku seorang muslim tidak totalitas dalam menjalankan petunjuk ini. Mengapa? Oleh karena taqwa itu sendiri belum bercokol di dalam diri muslim tersebut. Dan hanya karena izin Allah-lah seseorang itu bisa

mendapatkan hidayah atau masih terus berkubang dalam kesesatan. Untuk itu sebagai muslim kita perlu mengupayakan agar Allah SWT berkenan memberi hidayah-Nya kepada kita, yang berujung kepada tercerahkannya jiwa dan terlepas dari gangguan jiwa/gangguan psikologis.

Psikoterapi menurut Usman Najati

Menurut Usman Najati dalam karya beliau yang berjudul “Psikologi dalam Al-Quran: Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa”, bentuk terapi kejiwaan itu antara lain ialah; Takwa, Ibadah (shalat, shaum/ puasa zakat, haji), sabar zikir, tobat. Sementara dalam karyanya yang berbeda berjudul “Psikologi dalam Perspektif Hadis”, psikoterpi dapat melalui: Iman, Ibadah (shalat, puasa, haji), zikir, Al-Quran, melalui doa dan melalui taubat.

Dalam dua sumber utama tersebut beliau banyak merujuk ke Al-Quran dan Al-Hadis sesuai judul buku yang beliau tulis. Dan dari pengamatan penulis karena kedua karya Usman ini bersumber dari dua pokok ajaran muslim (Al-Quran dan Hadis), maka pesan yang ingin disampaikan penulis di buku beliau tersebut keduanya sejalan.

Dari bentuk psikoterapi yang pertama menurut Usman Najati (iman/taqwa) maka menurut analisa penulis, jika seorang muslim terbebas dari gangguan jiwa, hal yang perlu muslim itu periksa ke dalam dirinya adalah apakah masih ada iman dan taqwanya kepada Allah SWT. Ini dulu yang terpenting dan pertama untuk disadari seorang muslim baik yang merasa kondisinya baik-baik saja (sehat jiwanya) ketika muhasabah/introspeksi diri, maupun yang merasa ada kekurangan beres bahkan ketidak beres dalam kejiwaannya. Iman merupakan faktor penting dalam mengobati penyakit kejiwaan plus menjaga kesehatan jiwa. Orang yang tidak beriman kepada Allah SWT, kemudian tidak pula menjalankan

wujud amal untuk penghambaan dirinya kepada Allah (ibadah), bahkan ia terlena akan nikmat yang bersifat dunia, disamping itu orang itu tunduk pada nafsu syahwat, ini akan membawa individu tersebut kedalam hidup yang sempit sehingga melahirkan rasa putus asa (Najati, 2004)

Selanjutnya, dengan menjalankan aktivitas ibadah yang diwajibkan seperti shalat, puasa, zakat dan haji, akan dapat membersihkan jiwa dan menyucikan hati. Bahkan dalam Al-Quran disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 45, “*wasta inuu bishshabriwashshalaah*”, yang artinya “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat”. Begitu juga dengan perintah puasa dalam Al-Baqarah ayat 183 yang tidak lain tujuan puasa ialah untuk menjadikan diri muslim itu menjadi bertaqwa kepada Allah SWT.

Manfaat kejiwaan yang besar juga terdapat pada ibadah haji. Dalam ibadah haji tersimpan riyadhah (latihan) bagi yang menjalankan ibadah ini agar bisa memikul kesulitan serta bersikap rendah hati. Sehingga haji merupakan penempatan jiwa, dimana manusia diminta untuk bersungguh-sungguh membina jiwanya melawan hawa nafsu dan impuls lainnya, melatih jiwa menghadapi kesulitan, berbuat baik dan mencintai orang lain.

Psikoterapi selanjutnya adalah zikir. Yang dimaksud zikir dapat berupa bertasbih, istighfar, berdoa dan tentu membaca Al-Quran. Hal inilah yang dapat menciptakan kesucian dan kebersihan jiwa serta perasaan aman dan tenteram, sebagaimana dipesankan Allah dalam QS Ar-Ra’du ayat 28.

Sementara rasa bersalah atau berdosa bisa menimbulkan perasaan gelisah dan rasa bersalah pada insan. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan gangguan psikologis. Al-Quran memberikan resep menghadapi perasaan berdosa ini dengan metode taubat.

Bertaubat kepada Allah membuat dosa diampuni. Taubat juga memperkuat harapan si pentaubat. Di samping itu taubat bisa mendorong manusia untuk memperbaiki dan menoreksi diri sehingga tidak tergoda lagi untuk melakukan kesalahan yang kedua kalinya. Taubat juga bisa membangkitkan rasa percaya diri si pentaubat. Hal ini bisa dilihat dalam QS: An-Nisa ayat 110, yang artinya “ Katakanlah wahai hamba-hambaku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, kalian jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya akan mengampuni dosa-dosa semuanya. Ssungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. Dan masih ada beberapa ayat tentang taubat ini diberitakan dalam Al-Quran di antaranya QS; An-Nisa ayat 48, An-Nisa ayat 17, Al-Maidah ayat 38, AL-An’am ayat 35, Al-A’raf ayat 153, Thaha ayat 82 dan Ali Imran ayat 135 dan 136 (Najati, 2005).

Psikoterapi menurut Khairunnas Rajab

Dalam karyanya berjudul “Psikoterapi Islam”, Kahirunnas Rajab juga telah menjabarkan bentuk atau model psikoterapi Islam. Jika dicermati, maka model psikoterapi yang dituliskannya tidak jauh beda dengan apa yang disampaikan Usman Najati yang isi pikirannya sudah diutarakan di atas.

Model psikoterapi yang ada dalam buku Khairunnas Rajab (2019), yaitu: Model psikoterapi iman, model psikoterapi ibadah (seperti shalat, zakat, puasa, haji, ibadah, zikir), model psikoterapi tasawuf (seperti psikoterapi taubat, sabar, zuhud, ridha, tawakal, syukur, ikhlas, ihsan, taqwa, dan psikoterapi mahabbah). Kesimpulannya, Khairunnas Rajab mengungkapkan bahwa bentuk terapi psikologis adalah dengan cara mengaktifkan unsur iman, ibadah (terutama ibadah mahabbah) dan penerapan ajaran tasawuf (berupa mengaktifkan kembali

akhlak mulia yang umum dimiliki oleh seorang sufi seperti: taubat, sabar, zuhud, ridha, tawakkal, syukur, ikhlas, ihsan, takwa dan berujung kepada mahabbah.

Dengan membandingkan dua karya dari penulis ini, saya melihat kalau tulisan Rajab untuk terapi yang pertama dan kedua sama dengan tulisan Usman Najati (menjadikan iman yang pertama sebagai terapi, kemudian dilanjutkan keterapi ibadah seperti; shalat, zakat, puasa, haji, dan zikir). Adapun perbedaannya terletak pada model psikoterapi tasawufnya.

Sebenarnya taubat yang ada dalam salah satu psikoterapi yang dituliskan Usman Najati ada, namun tidak dibunyikan kata “tashawuf”nya di dalam karyanya itu. Sementara jika kita cermati dalam literatur yang membahas tashawuf, taubat itu sendiri adalah maqom yang pertama dari serangkaian maqomat yang harus dilewati oleh seorang muslim yang ingin mencapai keridhaan Allah SWT.

Psikoterapi filsafati dan keagamaan (Islam) dalam Prakteknya dan Efektifitasnya

A. Aplikasi Psikoterapi Keagamaan dari Prof. Zakiyah Darajat

Prof. Dr. Zakiyah Darajat telah menulis pengalaman beliau dalam kumpulan karya ilmiah beberapa pakar ilmuwan yang berbeda bidangnya dalam judul buku, *Mukjizat Al-Quran dan As-Sunnah tentang IPTEK* jilid-2. Buku ini ditulis oleh 22 orang ahli. Dalam buku ini Zakiah memaparkan pengalamannya dalam melakukan intervensi yang bisa dikategorikan ke dalam jenis psikoterapi filsafati dan keagamaan. Jika dilihat bentuk kronologi pengobatan versi guru besar ilmu kejiwaan ini, di samping menggunakan ayat-ayat Al-Quran yang setelah dibaca kemudian dijelaskan maksud ayat tsb kepada kliennya, Zakiyah juga mengajak klien untuk berpikir

sehingga si klien menemukan sendiri jawabannya setelah Zakiah melakukan interview yang mana interview itu sendiri juga bentuk dari psikoterapi (ini bisa dilihat dari pengalaman yang ia hadapi klien pria usia 50 tahun yang penulis tulis di uraian nomor 2 di bawah ini).

Dalam buku *Mukjizat Al-Quran dan As-Sunnah tentang IPTEK* jilid-2, Zakiah membagikan pengalamannya selaku terapis pada empat kasus klien yang ia tangani. Adapun kasus tersebut antara lain:

1. Kasus pria 40 tahun lebih yang matanya buta selama 4 tahun.

Setelah dilakukan beberapa kali pertemuan konsultasi, maka kemudian pengobatan pun dilakukan. Klien di pertemuan awal hanya diminta bercerita, selanjutnya setelah beberapa pertemuan terapis menyuruh klien shalat dan membaca Al-Quran. Hal ini dimulai dari nol dengan dibantu istrinya mengajarkan shalat dan menghafal surat pendek. Karena klien memang betul-betul buta akan ajaran agama yang dia anut. Klien sempat mempertanyakan apakah nanti Tuhan mau menerima taubatnya atas dosa-dosa yang dia lakukan semenjak remaja. Dan terapis tentu saja mengiyakan karena memang disebutkan dalam Al-Quran bahwa Allah itu Maha Pengampun. Di pertemuan ke sebelas (setelah 4 bulan sejak pertemuan pertama) klien datang dengan wajah gembira dan mengatakan bahwa Allah telah menerima taubatnya serta telah mengembalikan penglihatannya.

Dari pengalaman yang terapis tuliskan akhirnya dapat disimpulkan bahwa terapi taubat dalam kasus ini, juga memang memiliki peranan besar untuk memunculkan sikap optimis dalam diri klien, sehingga klien bisa kembali menerima dirinya yang setelah diterapi menjadi pribadi yang benar dan mendapatkan ketenangan serta hidayah

dari Allah. Akhirnya ketenangan jiwanya pun setelah shalat dan mentadabburi Al-Quran perlahan-lahan mengobati permasalahan yang terjadi dalam intrapsikis diri si klien.

2. Kasus perasaan putus asa (klien wanita 30 th, ditinggal suami, serta klien pria 50 th, jatuh bangkrut).

2.a. Kasus wanita yang putus asa karena ditinggal suami

Dari wanita, 30 tahun, kematian suami dengan 3 orang anak yang masih kecil-kecil. Klien merasa tak sanggup menerima musibah ini. Bahkan klien menyangka bahwa gara-gara dialah sang suami meninggal, di mana suami sendirian bekerja, sementara dia hanya di rumah mengasuh anak-anak. Penyesalan itu membuat klien menjadi depresi. Pertemuan keseluruhan adalah 3 kali pertemuan di mana di pertemuan pertama tidak banyak yang diberikan ke klien melainkan terapis banyak memperdengarkan dan mengingatkan Quran surat Al-Ankabut ayat 57 dan An-Nahl ayat 61 dan penulis menjelaskan arti dan tafsirnya.

Di pertemuan ke-2, terapis memberikan surat Al-Ankabut ayat 58-61 dan Al-Baqarah ayat 212. Intinya di kasus ini terapis mengingatkan pentingnya sikap sabar dan tawakkal kepada Allah SWT serta bekerja untuk mencari rezeki. Karena Allah juga yang akan memberi rezeki asal kita mau berusaha dan berhubungan dengan orang lain. Pada pertemuan ketiga terapis melihat ada kemajuan. Klien akui dirinya telah mulai sadar apa yang seharusnya ia lakukan saat hadapi musibah ini.

Pada ujungnya klien pulih untuk keseluruhan aspek. Dia telah mau makan, sudah perhatian lagi dengan anak. Artinya dia tidak mengurung diri lagi di kamar dan membiarkan tetangganya yang mengasuh anak-anaknya. Tidak lagi punya pandangan

sempit tentang kematian, namun didasarkan atas ilmu agama yang jelaskan fenomena itu. Kemajuan atas cara pandang klien itu dikarenakan setelah klien mendengar dan memahami penjelasan ayat-ayat Al-Quran yang telah diberikan oleh terapis yang pada momen itu berperan sebagai ahli jiwa. Bahkan menurut ia klien mengakui akan kebodohnya sebelum bertemu dengan terapis, “Alangkah bodohnya saya waktu itu yang tidak menggunakan akal pikiran, karena saat itu saya begitu sedih sekali akibat kematian suami. Padahal itu semua kehendak Allah”.

Dari sini terlihat betapa psikoterapi atau intervensi filsafati dan keagamaan bisa tetap relevan dan terpakai ketika menghadapi klien dengan kasus nomor dua ini. Artinya walaupun ayat yang dibacakan dan dijelaskan oleh terapis, namun Al-Qura’an itu sendiri akan menggiring atau menyadarkan individu yang mentadabburinya agar menjadi tercerahkan. Dan itu harus menggunakan akal fikiran yang sehat untuk mencernanya.

2.b. Pria yang jatuh bangkrut

Kali ini kliennya berusia 50 tahun, kondisinya linglung, ia tak tahu lagi apa yang akan dilakukan akibat usaha bisnis yang gagal sebagai akibat perubahan politik dan sosial. Klien mengeluhkan bahwa ia akhir-akhir ini berputus asa. Dia sudah tak mau lagi menjalankan usaha sejak beberapa tahun terakhir ini.

Selanjutnya terapis menanyakan apakah si klien masih memiliki penglihatan, pendengaran, fungsi kaki, tangan dan tubuh klien. Jawabannya ternyata kesemuanya masih berfungsi dengan baik. Ia mengatakan bahwa semua unsur fisik tubuhnya masih berfungsi baik dan sehat. Pada titik ini, terapis mulai mengingatkan akan semua nikmat Allah yang masih ada pada dirinya. Mengapa ia tidak bersyukur kepada Allah,

padahal ada orang yang tidak seberuntung dia. Ada yang buta, tuli, lumpuh, tidak punya rumah, tidak punya istri dan anak, tetapi tetap malah masih tersenyum.

Selanjutnya terapis mengingatkan Quran surat Ibrahim ayat 7 dan menjelaskan maknanya. Sang klien pun menangis. Ia mengaku tidak ada yang mengingatkan dirinya akan ayat 7 surat Ibrahim tersebut. Ia jua tak menyadari bahwa kondisi tubuhnya yang prima itu adalah nikmat yang harus disadari untuk senantiasa disyukuri.

Terapis juga mengingatkan akan ayat 87 Surat Yusuf, yang melarang orang Islam berputus asa. Pertemuan terapis dan klien dalam proses pengobatan itu hanya satu pertemuan itu saja. Sejak itu si klien pun kembali giat berusaha.

3. Kasus Cemas pada Anak Usia 4 tahun

Pada suatu ketika terapis kedatangan satu keluarga. Mereka terdiri dari ayah, ibu dan anak yang masih berusia 4 tahun. Si orang tua mengatakan bahwa anaknya sudah tidak mau makan sejak satu minggu terakhir. Kalau merasa lapar, maka ia hanya minum air saja. Ketika diperiksa ke dokter, tidak ada didapati jenis sakit apapun dalam tubuhnya. Karena itulah ayah ibunya itu membawa sang anak ke terapis.

Ketika diamati, anak itu tidak mau menjawab satu pun pertanyaan dari terapis. Tambahan lagi, si anak juga tidak mau menoleh ke arah permainan pensil warna serta kertas-kertas yang ada di ruangan terapi tersebut. Dia hanyalah berdiri terpaku saja di samping ayah dan ibunya.

Setelah ditelusuri berdasarkan percakapan dengan ayah ibu si anak, di dapat informasi bahwa suasana dalam keluarga tersebut kurang menyenangkan. Ayah dan ibu si anak sering bertengkar. Tidak saja adu mulut, tapi juga disertai pukulan dan teriakan. Ini menyebabkan anak

terkejut dan sangat takut. Alhasil sejak ibu dan ayahnya sering cekcok dan melakukan kekerasan serta berteriak-teriak, maka klien menjadi mogok makan dan kadang suka menjerit-jerit hingga akhirnya klien dibawa ke terapis.

Faktor yang menyebabkan anak seperti ini karena si anak menderita karena suasana keluarga serta hubungan ayah dan ibu yang tidak serasi. Lebih dari itu tidak adanya rasa aman dan kasih sayang di antara anggota keluarga ini. Hubungan suami istri ini penuh kecurigaan. Istri menuduh suami berdusta. Celakanya, sang suami pun tidak mau mengaku.

Terapi kali ini tidak diberikan kepada si anak, tapi justru pada ayah dan ibunya. Begitu yang dituliskan terapis di halaman 221 di sumber yang penulis sebutkan di atas. Maka “perawatan” dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan. Terapis juga menjelaskan ayat Quran yakni QS; Ar-Rum ayat 21. Di ayat ini Allah SWT mengatakan tujuan pernikahan adalah untuk memperoleh ketenteraman, ketenangan dalam keluarga tersebut. Pertemuan terapi ini sebanyak tujuh kali pertemuan. Di akhir pertemuan si anak telah mau makan dan dia menjadi periang. Dengan menyampaikan ayat 21 Ar-Rum, orang tua si anak akhirnya mengerti akan maksud tujuan dari pernikahan menurut perintah Allah dan berusaha memperbaiki keadaan keluarga. Terapis pun mengatakan di akhir kasus ini, maka dengan demikian selesailah pengobatan pada keluarga itu.

4. Pertentangan batin (konflik kejiwan)

Konflik batin diartikan sebagai pertentangan antara satu kehendak dengan kehendak lain dalam diri seseorang. Pertentangan batin merupakan gangguan kejiwaan yang paling banyak dihadapi oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari.

Kadar konflik itu sendiripun berbeda-beda. Ada yang ringan, sedang bahkan berat (Majid, at.al.,2002)

Masih dalam sumber yang sama Zakiah Darajat memaparkan, untuk mengobati gangguan kejiwaan yang satu ini ikuti saja nasehat Rasulullah SAW, yakni shalat istikharah (HR. IMAM Bukhari, Abu Daud, Tarmizi, Nasai, dan Ibnu Majah). Dalam penutupnya Zakiah Darajat menuturkan untuk menghadapi orang-orang yang terserang gangguan jiwa, masalah emosi dan perilaku adalah dengan mengambil manfaat dari ayat-ayat Al-Quran dan As-Sunnah, selain dengan metode pengobatan kejiwaan yang sudah ada. Terbukti bahwa mukjizat AL-Quran dan As-Sunnah dalam pengobatan jiwa sangatlah banyak. Tinggal terapis muslim mau mendalami dan memakainya ketika mendapati klien atau orang yang bukan klien untuk mempelajarinya. Bahkan menurut penulis si terapis itu sendiri dulu yang terlebih dahulu mengamalkannya sehingga efektivitasnya bisa terasa.

B. Menurut Abul Fida' Muhammad 'Izzat Muhammad 'Arif

Dalam karyanya yang berjudul “Keajaiban Al-Quran untuk Kesembuhan: Terapi Ampuh Berbagai Penyakit dengan Keagungan Al-Quran” Abul Fida' mengatakan ...Berdasarkan fakta penelitian yang saya lakukan sendiri dan yang dilakukan oleh kebanyakan ahli terpercaya, kelihatan dan terbukti bahwa Al-Quran itu benar-benar dapat menyembuhkan berbagai penyakit manusia, sebagaimana ia menjadi pedoman hidup mereka.

Dalam pengantar tulisannya itu Abul Fida' juga menyambung perkataannya di atas, ... Berkenaan dengan hal itu, Lembaga Ilmu Kedokteran Islam di wilayah Florida Amerika telah mengadakan uji coba untuk mengetahui pengaruh dari bacaan Al-Quran

terhadap beberapa jiwa yang menderita sakit. Program uji coba ini memiliki keunggulan dibandingkan riset lainnya. Yakni pada kesabaran dalam mendata dan membandingkan pengaruh bacaan Al-Quran terhadap kaum muslimin yang berbicara dengan bahasa Arab dan kaum muslimin yang tidak berbicara dengan bahasa Arab, dengan beberapa orang non muslim yang berbicara dengan bahasa Arab dan non muslim yang tidak berbicara dengan bahasa Arab”.

Berdasarkan riset tersebut membuktikan bahwa membaca Al-Quranul-Karim dapat memberikan pengaruh terhadap ketenangan jiwa hingga mencapai 97 persen (Abul Fida', 2008:19). Hal ini dibuktikan dengan berkurangnya ketegangan pada susunan syaraf secara spontan. Abul Fida juga menambahkan, berdasarkan hasil penelitian di berbagai penyakit yang telah disembuhkan –berkat karunia Allah—dapat menguatkan bukti, bahwa Al-Quranul Karim memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dengan cara membacanya.

Peneliti juga mengungkapkan bahwa ia telah membaca juga tentang kisah beberapa pasien dewasa maupun anak-anak yang menderita penyakit yang sukar disembuhkan seperti: epilepsi, mandul, dan leukemia. Begitu juga kisah tentang seorang pemuda Marokko penderita kangker, yang telah berobat ke berbagai tempat. Akhirnya ia memutuskan untuk umroh. Disamping ibadah umroh, dengan bertawakkal kepada Allah ia memutuskan beri'tikaf di dalam Masjidil Haram sambil membaca dan mentadabburi (merenungi/menghayati) kitabullah, menjalankan puasa dengan cara berbuka dan sahur hanya memakan kurma dan minum air zam-zam. Ia lakukan rutinitas ini hingga sekitar sebulan. Lalu tiba-tiba ia merasa bertambah kuat, energik dan bergairah. Ia pun mendatangi salah satu rumah sakit dan kemudian ia pun sembuh

total berkat keutamaan membaca dan mentadabburi Al-Quran.

Berdasarkan penuturan penulis di atas semakin membuktikan bahwa Al-Quran adalah *kalamullah* yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit manusia. Tidak saja menyembuhkan penyakit psikologis, namun juga bisa mengoobati berbagai penyakit fisik bahkan yang berat sekelas kanker sekalipun dan tentu semua ini tak lepas dari izin yang maha Penyembuh.

Kesimpulan

Dari penjabaran di atas baik dari pendapat para ilmwan maupun praktisi, maka dapatlah disimpulkan bahwa betapa ajaran Islam yang terkandung dalam Al-Quran bisa menjadi penyembuh bagi penyakit yang dialami manusia. Tidak saja masalah gangguan psikis namun juga gangguan fisik yang menjangkiti jasad manusia juga. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al Quran surat Al-Isra' ayat: 82 yang berbunyi “*Wanunazziluminalquraani maa huwa syifaa un warahmatun lil mu'miniin. Walaa yaziiduzzholimiina illaa khasara*” Artinya: “ Dan Kami turunkan dari Al-Quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Quran itu) hanya akan menambah kerugian”.

Dari penuturan para ilmuwan dan praktisi Muslim di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Menurut Usman Najati dalam karya beliau yang berjudul “Psikologi dalam Al-Quran: Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa”, bentuk terapi kejiwaan itu antara lain ialah; Takwa, Ibadah (shalat, shaum/ puasa zakat, haji), sabar zikir, tobat. Sementara dalam

- karyanya yang berbeda berjudul “Psikologi dalam Perspektif Hadis”, psikoterpi dapat melalui: Iman, Ibadah (shalat, puasa, haji), zikir, Al-Quran, melalui doa dan melalui taubat.
2. Khairunna Rajab mengungkapkan bahwa bentuk terapi psikologis adalah dengan cara mengaktifkan unsur iman, ibadah (terutama ibadah mahdhah, seperti shalat, zakat, puasa, haji, ibadah, zikir) dan terapkan ajaran tasawuf (berupa mengaktifkan kembali akhlak mulia yang umum dimiliki oleh seseorang sufi seperti: taubat, sabar, zuhud, ridha, tawakkal, syukur, ikhlas, ihsa, takwa dan berujung kepada mahabbah).
 3. Adapun menurut Zakiah Darajat sebagai contoh aplikasi psikoterapi islami ini ialah dengan menggunakan ayat-ayat Al-Quran maupun hadis Rasulullah sendiri dalam membantu klien saat mengenali masalah mereka dan merekapun “tau jalan untuk pulang”.
 4. Terakhir penulis menyimpulkan, terapis itu sendiri mau tak mau juga dipengaruhi oleh karakter yang melekat pada diri si terapis. Karena ketika berhadapan dengan klien maka sang terapis harus juga mencerminkan akhlak

yang diharapkan ada dalam diri si penolong ini terlebih dahulu.

Daftar Pustaka

- Al-Qaththan, Manna., 2004, *Pengantar Studi Ilmu AL-Quran*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Departemen Agama RI Al-Quran dan Terjemahnya, *Al-Quranul Karim*, Bandung:Sigma Media Arkanlima, Syamil quran (tanggal tanda tashih: 30 Juni 2009)
- Fida', Abul. Muhammad 'Izat Muhammad 'Arif, 2008, *Keajaiban Al-Quran untuk Kesembuhan: Terapi Ampuh Berbagai Penyakit dengan Keagungan AL-Quran*, Solo:Pustaka Iltizam
- Majid, Abdul. bin Aziz Al-Zindani, et. al. , 2002, *Mukjizat Al-Quran dan As-Sunnah Tentang IPTEK*, Jakarta: Gema Insani Press
- Najati, Usman, 2004, *Psikologi dalam Perspektif Hadis* (terj. *Al-Hadits wa 'ulum an-Nafs*), Jakarta: Pustaka Al Husna Baru
- Najati, Usman, 2005, *Psikologi dalam Al-Quran: Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (terj. *Al-Quran Wa Ilmun Nafsi*), Bandung: Pustaka Setia
- Rajab, Khairunnas.,2019, *Psikoterapi Islam Filsafat Islam*, Jakarta: Amzah
- Zar, Sirajuddin.,2010, *Filsafat Islam*,Jakarta: Rajawali Pers